

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Steffen Henssler

2021

127 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Gratinierter Blumenkohl aus dem Ofen	2
Grüner Spargel in Olivenöl gegart	2
Kartoffel-Quark-Knödel	3
Kartoffel-Rösti	3
Kartoffel-Taler	4
Weihnachtlicher Rotkohl	4
Dessert	5
Apfel-Brombeeren-Crumble vom Grill	6
Japanischer Pfannkuchen	6
Schoko-Lebkuchen-Cantuccini	7
Sommer-Tiramisu	7
Spekulatius-Kirschtraum	8
Fisch	9
Burrito mit Thunfisch und Avocado	10
Doraden-Filet in der Tüte gegart	10
Doraden-Filet vom Grill mit gegrilltem Salat	11
Kürbis-Püree mit Teriyaki-Zander	11
Lachs 'Bombay-Style'	12
Lachs-Carpacchio	12
Pasta mit Thunfisch und Kapern	13
Sashimi vom Lachs 'Christmas Style'	13
Sashimi vom Lachs mit Nussbutter und Ponzu-Soße	14
Sashimi vom Wolfsbarsch	14

Spaghetti mit Lachs und Spargel	15
Spaghetti mit Räucher-Lachs	15
Thunfisch Sashimi 'Italian Style'	16
Thunfisch-Steak 'Teriyaki-Style'	16
Wolfsbarsch auf chinesische Art	17
Geflügel	19
Asia-Nudeln A17	20
Asia-Nudeln süß-sauer	20
Auberginen-Tomaten-Ragout mit knusprigem Hähnchen	21
Brathähnchen	21
Chicken chinesische Palast Art	22
Crispy Chicken Burger	22
Enten-Geröstl mit Kartoffel-Rotkohl-Frühling-Rolle	23
Hähnchen aus dem Ofen mit Zucchini-Kartoffel-Gemüse	24
Hähnchen im Bratschlauch	25
Hähnchen-Schnitzel à la francaise	26
Hähnchen-Schnitzel à la Parmigiana	26
Hühner-Frikassee	27
Knusprige Chicken Wings	28
Knusprige Zitronen-Hähnchen	29
Krosse Bauern-Ente	29
One Pot Chicken	30
Spaghetti mit Avocado und knusprigem Hähnchen	30
Tandoori-Chicken	31
Teriyaki-Curry-Hähnchen	31
Zitronen-Hähnchen II	32
Hack	33
Frikadellen	34
Hack-Pfanne mit gebratener Guacamole	34
Kürbis-Hack-Auflauf	35
Pfannen-Lasagne	35
Quesadilla	36

Kalb	37
Saltimbocca alla romana auf Tomaten-Sandwich	38
Lamm	39
Blackened Lamm-Koteletts	40
Meer	41
Italienische Garnelen-Pfanne	42
Muschel-Topf	42
Pasta 'frutti di mare'	43
Rind	45
Bacon Cheeseburger	46
Blackened Rumpsteak mit Spinat-Salat	46
Boeuf Stroganoff	47
Entrecôte mit Rub rückwärts gegart	47
Rinder-Gulasch 'Henssler Style'	48
Rumpsteak	48
Steak au four	49
Steak griechischer Art	49
Steak-Omelett	50
Salat	51
Spargel-Salat	52
Thailändischer Rinderhack-Salat	52
Schwein	53
Knusperzarte Spareribs	54
Paprika-Schnitzel	54
Pfannen-Gyros	55
Pulled Pork vom Grill	55
Schweine-Filet-Pfanne Saltimbocca Art	56
Steckrüben-Eintopf mit Kasseler	56
Soßen	57
Tomaten-Soße	58

Suppen	59
Spargel-Chili-Suppe	60
Vegetarisch	61
5-Sterne-Risotto	62
Avocado-Pilz-Zucchini-Gemüse	62
Avocado-Türmchen	63
Barbecue-Wok-Gemüse	64
Brot aus dem Blumentopf	64
Caprese-Sandwich	65
Coleslaw	65
Der geilste Spitzkohl der Welt	66
Feta-Schnitzel mit geschmorter Paprika	66
Frühling-Rollen mit Sweet Chili-Soße	67
Gemüse aus dem Ofen mal anders	67
Gemüse-Päckchen vom Grill	68
Gemüse-Salat mit Mango-Dressing	68
Gratinierter Spargel mit holländischer Soße	69
Italian Burger	69
Käsebrot 'de luxe'	70
Knoblauch-Champignons	70
Kürbis aus dem Ofen	71
Mango-Avocado-Salat	71
Mango-Chutney	72
Milchreis	72
Offener Gemüse-Strudel	73
One-Pot-Pasta 'Carbonara Art'	73
Pasta alla Norma	74
Pasta nach Art des Mörders	74
Pommes-Schnecken	75
Spaghetti aglio e olio	75
Spaghetti mit Limette und Salbei	76
Spargel in Olivenöl gebraten, Tapenade oder Bärlauch-Pesto	76
Spinat und Reis aus dem Ofen	77
Tomaten-Carpaccio mit Fetakäse	77
Vegetarische Bolognese	78

Verschiedenes	79
Das perfekt gekochte Ei	80
Mayonnaise	80
Pesto	80
Vorspeisen	81
Gerösteter Spargel mit Peperoni und Panko	82
Wurst-Schinken	83
Bandnudeln mit Speck, Tomaten und Spiegelei	84
Blätterteig-Pizza mit Salsiccia	84
Bratwurst-Pfanne	85
Currywurst 'Manta-Platten' mit Pommes	85
Gebratene Zucchini mit Parmesan und Speck	86
Gratinierter Blumenkohl mit Speck	86
Italienische Pfanne mit Salsiccia und Basilikum	86
Krakauer-Bratwurst-Pfanne	87
Kürbis-Kartoffel-Rösti mit Birne und Speck	87
One-Pot-Pasta mit Speck	88
Pasta alla Wodka	88
Pasta aus dem Ofen	89
Pasta Diavolo Cremissimo	89
Pasta griechischer Art	90
Pasta mit Burrata und Speck	90
Pink Pasta	91
Index	92

Beilagen

Gratinierter Blumenkohl aus dem Ofen

Für 2 Personen:

1 mittlerer Blumenkohl 100 g Bergkäse 100 g Parmesan
3 EL Olivenöl 1 TL Salz 1 TL Pfeffer

Den Blumenkohl lösen, so dass die einzelnen Röschen abgetrennt werden können. Die Röschen alle gleich groß schneiden und in eine Schale geben.

Zwei Knoblauchzehen andrücken und mit dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und einen Schuss Olivenöl dazugeben. Dann die Röschen gut marinieren.

Den Blumenkohl auf ein Backblech mit Backpapier geben und gut verteilen. Bei 180°C Umluft (vorgeheizt) ca. 20- 25 Minuten in den Ofen schieben. Während der Blumenkohl im Ofen ist, den Käse reiben.

Den Käse auf dem Blumenkohl verteilen und nochmal in den Ofen schieben. Wenn der Käse geschmolzen ist, aus dem Ofen nehmen und servieren.

Steffen Henssler am 18. Mai 2021

Grüner Spargel in Olivenöl gegart

Für 2 Personen:

16 Stangen grüner Spargel 2 Chilischoten 1 Zitrone
1 Parmesan

Schale von einer Zitrone abschneiden Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zitronenschale mit in die Pfanne geben. Die Chilis halbieren und auch mit zum Öl geben.

Das Ende der Spargelstangen abknicken und die Stangen mit in die Pfanne legen.

Bei nicht zu hoher Hitze garen bzw. leicht braten.

Zwischendurch wenden Nach ca. 9 Minuten testen, ob der Spargel gar ist und die Stangen aus der Pfanne holen. Auch die Schale und die Chilis aus der Pfanne holen ev. auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zitronenschale nochmal klein schneiden und zusammen mit den Chilis über dem Spargel verteilen In die Pfanne zu dem Öl noch Zitronensaft geben und etwas Parmesan hobeln. Die Sauce über dem Spargel verteilen.

Steffen Henssler am 04. Januar 2021

Kartoffel-Quark-Knödel

Für 2 Personen :

500 g mehligk. Kartoffeln, geschält 125 g Quark 1 Ei
75 g Kartoffelstärke 3 EL Butter 3 EL Panko
1-2 TL Salz

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.

Abgießen, ausdämpfen lassen und anschließend durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen. Die Kartoffelmasse mit 1 TL Salz würzen. Nacheinander Ei, Quark und Kartoffelstärke dazugeben und zu einem Knödelteig vermengen.

Kartoffelklöße abdrehen und in kochendes Salzwasser geben. Die Hitze um 2/3 reduzieren und warten, bis die Knödel oben schwimmen. Die Klöße nun weitere 10 Minuten ziehen lassen, bis sie gar sind Währenddessen 3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und braun werden lassen. Das Panko dazugeben, salzen und die Pankobrösel in der Pfanne goldbraun rösten. Die Klöße im Panko schwenken.

Steffen Henssler am 04. Dezember 2021

Kartoffel-Rösti

Für 2 Personen :

2 grosse Baked Potatoes 2 Scheiben Speck 1 Lauchzwiebel
1/4 rote Paprika 2 Eier 2 getrocknete Tomaten
20 g Parmesan 2 EL Bratöl 2 EL Butter
1 Msp. Salz 1 Msp. Pfeffer

Baked Potatoe mit Schale reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bratöl in einer heißen Pfanne verteilen.

Geriebene Kartoffel als Kranz in der Pfanne verteilen.

Speck in Streifen schneiden und in die Mitte des Kartoffelkranzes geben. Paprika in kleine Würfel schneiden und auf dem Speck verteilen. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und auch in die Mitte des Kartoffelkranzes geben. Dann die getrocknete Tomate in feine Streifen schneiden und in der Mitte und auf den Kartoffeln verteilen.

Ei in die Mitte des Kartoffelkranzes aufschlagen.

Parmesan über Ei und Kartoffeln reiben.

Kartoffelmasse mit Ei im heißen Grill auf höchster Stufe 2-3 Minuten grillen.

In einer zweiten Pfanne Butter schmelzen. Pfanne mit Rösti aus dem Ofen nehmen und Rösti von der einen Pfanne in die andere stürzen. Rösti nochmals kurz anbraten und servieren.

Steffen Henssler am 24. Juli 2021

Kartoffel-Taler

Für 2 Personen :

4 festk. Kartoffeln	1/4 Zucchini	50 g Bacon, gewürfelt
1/2 weiße Zwiebel	2 EL Creme-fraiche	1 TL Butter
1 Msp. Zitonenabrieb	2 EL Rapsöl	1/2 TL Gewürzsalz
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Zucchini entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit Zucchini und Speck für 2 Minuten in einer heißen Pfanne mit Rapsöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen die Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini Füllung in eine Schüssel umfüllen.

Etwas Rapsöl in dieselbe Pfanne geben, überlappend mit den Kartoffelscheiben auslegen und etwas Gewürzsalz darüber streuen. Die Füllung auf den Kartoffeln verteilen, mit der zweiten Schicht Kartoffeln belegen und anschließend mit Gewürzsalz bestreuen.

Den Kartoffeltaler für 1,5 Minuten anbraten und die Pfanne dann für 6 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Kartoffeltaler lösen eine Butterflocke darauf geben, in eine andere Pfanne drehen und den Taler für 2 Minuten auf dem Herd darin braten.

Den Kartoffeltaler auf einen Teller geben, die Creme fraîche darauf verteilen und etwas Zitronenschale darüberreiben.

Steffen Henssler am 27. April 2021

Weihnachtlicher Rotkohl

Für 2 Personen:

1 rote Zwiebel	80 g Butter	500 g Rotkohl
1 Orange	1 Limette	50 g Zucker
10 ccm Rotwein	10 ccm roter Portwein	10 ccm weißer Portwein
3 EL dunkler Balsamico	3 EL Walnussöl	150 g Apfelmus
1/4 TL Zimt	3 EL Preiselbeeren	1 mehligk. Kartoffel
1 Msp. Pfeffermix	1 TL Salz	

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Butter glasig dünsten.

Die Schale von der Orange und der Limette fein abreiben, die Früchte anschließend auspressen und beides mit dem geschnittenen Rotkohl in eine Schüssel geben. Alle anderen Zutaten, bis auf die Kartoffel, zum Rotkohl geben und den Rotkohl damit vermengen.

Den Rotkohl mit dem entstandenen Fond in den Topf zu den Zwiebeln geben und alles miteinander vermengen.

Mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze für 45 Minuten garen.

Währenddessen die Kartoffel schälen, auf einer Vierkantreibe fein reiben und nach 45 Minuten Kochzeit unter den Rotkohl rühren. Den Rotkohl für weitere 10 Minuten mit geschlossenem Deckel garen, bis die Kartoffelstärke bindet und der Rotkohl einen schönen Glanz bekommt. Mit Salz abschmecken.

Steffen Henssler am 02. Dezember 2021

Dessert

Apfel-Brombeeren-Crumble vom Grill

Für 2 Personen:

70 g Mehl	40 g Butter	40 g weißer Zucker
2 Äpfel, gewürfelt	1/2 Pack. Brombeeren, halbiert	2 EL gehackte Mandeln
1 EL brauner Zucker	1 Spur Whisky	1-2 EL Butter

Mehl, Butter und weißen Zucker zu Streuseln verkneten.

Auflaufform mit Butter einfetten.

Apfelwürfel, Brombeeren, gehackte Mandeln, braunen Zucker und Whiskey in der Auflaufform verteilen und gut vermischen. Dann die Streusel darüberstreuen.

Auflaufform auf den Grill stellen und alles bei 230 °C Deckeltemperatur bei direkter Hitze 20-25 Minuten grillen. Crumble vom Grill nehmen und anrichten.

Steffen Henssler am 13. August 2021

Japanischer Pfannkuchen

Für 2 Personen:

2 mittlere Eier	1 EL Honig	2 EL Zucker
1 EL Wasser	1 TL Backpulver	2 EL Nuss-Nougat-Creme
90 g Weizenmehl		

Die Eier zusammen mit Honig und Zucker, in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mehl und Backpulver durch ein Sieb dazugeben, alles zu einem glatten Teig verrühren und anschließend 1 EL Wasser einrühren.

Den Teig abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.

In einer leicht gefetteten Pfanne bei schwacher Hitze 4 gleichgroße Pfannkuchen backen. Jeweils einen Pfannkuchen mittig mit 1 EL Nuss-Nougat-Creme bestreichen, den anderen Pfannkuchen daraufsetzen und die Ränder zusammendrücken.

Steffen Henssler am 11. März 2021

Schoko-Lebkuchen-Cantuccini

Für 2 Personen:

250 g Mehl	175 g brauner Zucker	1 TL Lebkuchengewürz
1 Pack. Vanillezucker	1 TL Backpulver	100 g getrock. Cranberries
100 g gemischte Nüsse	2 Eier	70 g dunkle Kuvertüre
1 Msp. Salz	1 EL Butter	

Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Mehl, Zucker, Lebkuchengewürz, Vanillezucker, Backpulver, Cranberries, Nüsse und Eier in eine Schüssel geben. Kuvertüre darüberreiben. 1 Prise Salz und Butter dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu zwei Rollen formen und anschließend etwas flach drücken. Die flachgedrückten Rollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im heißen Backofen bei 150 °C ca. 15 Minuten backen.

Dann die Rollen aus dem Ofen nehmen, auf einem Brett schräg in Scheiben schneiden und die Scheiben dann mit den Schnittflächen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Im heißen Ofen, jetzt bei 180 °C, ca. 18 Minuten backen.

Cantuccini aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Steffen Henssler am 18. November 2021

Sommer-Tiramisu

Für 2 Personen:

200 g Mascarpone	60 ml Sahne	60 g Frischkäse
40 g Zucker	12 Löffelbiskuit	2 Orangen
2 Spur Bacardi	200 g Beeren	1 TL Kakao

Mascarpone, Sahne, Frischkäse und Zucker mit dem Handrührgerät verrühren. Einen Schuss Orangensaft und etwas Orangenabrieb dazugeben, alles nochmals verrühren.

Löffelbiskuits mit Bacardi und Orangensaft beträufeln, marinieren und die Löffelbiskuits etwas zerkleinern.

Löffelbiskuits, Creme und Beeren in ein Glas schichten.

Mit etwas Kakao bestäuben und servieren.

Steffen Henssler am 07. August 2021

Spekulatius-Kirschtraum

Für 2 Personen:

250 g TK-Sauerkirschen	2 EL Zucker	1/2 TL Zimt
1 EL Maisstärke	125 g Mascarpone	125 g Frischkäse
70 g Sahne	70 g Crème-fraîche	1/2 Vanilleschote
2 EL Puderzucker	1 Orange	6 Spekulatius-Kekse
1 TL süßer Traum	1 Zitrone	

Die aufgetauten Sauerkirschen mit Zimt und 2 EL Zucker in einen Topf geben und kurz aufkochen. Die Maisstärke mit kaltem Wasser anrühren und die Kirschen nach und nach damit binden. Die Kirschen zum Auskühlen aus dem Topf in eine Schüssel geben.

Die Milchprodukte mit Puderzucker, dem Mark der ausgekratzten Vanilleschote und etwas Orangenabrieb in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einer standfesten Creme aufschlagen.

Den Spekulatius grob zerbröseln. Die Kirschen, die Keksbrösel und die Creme in 2 Weingläser schichten.

Etwas Süßen Traum darüber streuen und mit Zitronenabrieb garnieren.

Steffen Henssler am 11. Dezember 2021

Fisch

Burrito mit Thunfisch und Avocado

Für 2 Personen:

4 Weizen-Tortillas	200 g Thunfischfilet	4 EL Crème-fraiche
1/2 rote Zwiebel	1 Bund Koriander	2 Tomaten
2 EL Gewürzmix	1 handvoll Nachos	1 Avocado
1 Limette	100 g Kidneybohnen	80 g Cheddar-Käse

Den Thunfisch grob würfeln und zusammen mit den Kidneybohnen für 1 Minute in einer sehr heißen Pfanne mit Rapsöl braten. Währenddessen mit Gewürzmix würzen gelegentlich schwenken und anschließend in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, den Koriander grob hacken und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Avocado halbieren den Kern entfernen, mit der Schale in Spalten schneiden, die Schale anschließend abziehen und die Avocado grob würfeln.

Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, den Koriander grob hacken und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Avocado halbieren den Kern entfernen, mit der Schale in Spalten schneiden, die Schale anschließend abziehen und die Avocado grob würfeln.

Alles zum Thunfisch in die Schüssel geben, die Limette darüber auspressen, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

Die Tortilla Chips mit den Händen zerbrechen in die Schüssel geben und erneut verrühren.

Die Tortillas im Backofen erwärmen mittig mit Crème fraîche bestreichen, die Füllung darauf verteilen und den Cheddar darüber reiben.

Die Burritos an einer Seite einschlagen und einrollen.

Steffen Henssler am 23. März 2021

Doraden-Filet in der Tüte gegart

Für 2 Personen:

2 Doradenfilets à 120 g	4 kleine Tomaten	1 mittlere weiße Zwiebel
1/2 mittlere Zucchini	2 Zweige Rosmarin	100 ml Weißwein
50 ml Sojasauce	1 EL Butter	1 Msp. Salz, Pfeffer
1 Msp. Gewürzmix	2 Bögen Backpapier	2 Stäbchen

Die Zucchini vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Die Tomaten in dicke Scheiben schneiden.

Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Gewürzmix würzen.

Rosmarin zum Gemüse zupfen, Olivenöl dazugeben und alles marinieren. Das Gemüse in die Mitte vom Backpapier geben.

Das Doradenfilet salzen und pfeffern und daraufsetzen.

Eine Butterflocke auf den Fisch geben, das Backpapier zur Mitte hin leicht zusammennehmen und Sojasauce und Weißwein dazugeben.

Die Pakete mit den Stäbchen verschließen und bei 200°C Umluft im vorgeheizten Backofen garen.

Steffen Henssler am 28. Februar 2021

Doraden-Filet vom Grill mit gegrilltem Salat

Für 2 Personen:

4 Doradenfilets	2 Baby Romanasalate	1/2 Orange
1 Zitrone	1/2 Apfel	1/2 Bund Schnittlauch
4 EL Sojasauce	1 EL Bratöl	4 EL Olivenöl
1 EL Würzöl	Mango-Chili	2 EL Mehl
2 Msp. Gewürzsalz		

Dorade mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend mehlieren und mit Bratöl bepinseln. Romanalat längs halbieren, mit Salz würzen und mit Olivenöl bepinseln.

Doradenfilets auf der Hautseite, Salat auf der Schnittfläche bei direkter Hitze ohne Deckel ca. 4 Minuten grillen, bis die Haut vom Fisch kross ist Währenddessen das Dressing zubereiten. Dafür halbe Orange und Zitrone auspressen und den Schnittlauch grob schneiden. Orangensaft, Zitronensaft und Schnittlauch in eine Schüssel geben und Apfel hineinreiben. Schuss Olivenöl und Sojasauce dazugießen und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Würzöl dazugießen und nochmals umrühren.

Fisch nach ca. 4 Minuten wenden und dann nochmals kurz ca. 1/2 Minute von der Fleischseite grillen. Salat und Doradenfilets vom Grill nehmen, mit dem Dressing anrichten und einen kleinen Schuss Sojasauce und Olivenöl darüberträufeln.

Steffen Henssler am 14. August 2021

Kürbis-Püree mit Teriyaki-Zander

Für 2 Personen:

500 g Muskat-Kürbis	1 Ingwer	1/2 Knoblauchzehe
1 Stange Zitronengras	1/2 rote Chilischote	250 ml Kokosmilch
2 Zanderfilet	1 Limette	100 ml Teriyaki-Sauce
2 EL Mehl	2 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzsalz

Kürbis in grobe Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch fein reiben. Zitronengras etwas anschlagen und halbieren. Chili fein schneiden. Kürbis, Ingwer, Knoblauch, Zitronengras und Chili in einen Topf geben.

Alles mit Salz würzen. Kokosmilch angießen, Deckel auf den Topf setzen und alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Deckel abnehmen, Hitze hochstellen und die Feuchtigkeit verkochen lassen.

Zander mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und im heißen Bratöl 4-5 Minuten auf der Hautseite braten Zitronengras aus dem Topf nehmen. Weichgekochten Kürbis mit einem Kochlöffel verrühren. Limettenschale über das Kürbispüree reiben, etwas Limettensaft darüberträufeln und verrühren.

Fett aus der Fischpfanne abgießen und Fisch auf die Fleischseite drehen. Teriyakisauce angießen und Fisch durch die Sauce ziehen.

Kürbispüree mit dem Zander anrichten. Etwas Teriyaki-Sauce in die Pfanne geben, kurz erhitzen und als Sauce auf dem Teller verteilen.

Steffen Henssler am 15. Oktober 2021

Lachs 'Bombay-Style'

Für 2 Personen:

200 g Lachsfilet ohne Haut	1 Apfel	1 gelbe Peperoni
1 Avocado	1 rote Zwiebel	1 TL Currypulver
200 ml Sahne	2 EL gehackte Minze	1 Limette
1/2 TL Salz	2 EL Rapsöl	4 EL Mango Chutney

Lachsfilet, Apfel (mit Schale) und Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Die Peperoni in feine Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entnehmen, die Hälften mit Schale in je drei Keile schneiden danach die Schale abziehen und die Keile quer halbieren.

Das Gemüse in einer heißen Pfanne mit Rapsöl für 5 Minuten braten. Anschließend salzen, mit Currypulver bestäuben und das Currypulver kurz anrösten.

Mit Sahne ablöschen, die Lachswürfel dazugeben und diese nochmal leicht salzen.

2EL Mangochutney dazugeben einmal durchschwenken und für ca. 20 Sekunden einkochen.

Auf einem tiefen Teller anrichten, mit Minze bestreuen, Limettenschale darüber reiben und mit Limettensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 17. April 2021

Lachs-Carpacchio

Für 2 Personen:

200 g Lachsfilet	2 EL Butter	2 Stangen Spargel
1 Chilischote	1/2 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Spur Sojasauce	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Den Lachs dünn runterschneiden.

Den Teller mit flüssiger Butter dünn einstreichen und die Lachsscheiben darauflegen und verteilen dabei nicht übereinanderlegen.

Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und dann mit Klarsichtfolie abdecken. Den Teller dann in den vorgeheizten Ofen bei 80°C Ober-/Unterhitze stellen.

Während der Lachs im Ofen ist, die Enden vom Spargel abknicken und dann fein runterschneiden. Ebenso die Chilischote und den Knoblauch.

Alles zusammen in warmer Butter ca. 1 Minute rösten lassen. Dann etwas Zitronenschale in den Topf reiben und den Saft reindrücken. Danach noch einen Spritzer Sojasauce reingeben, mit Pfeffer würzen und verrühren.

Nach ca. 10 Minuten den Lachs aus dem Ofen holen und den Spargel-Chili-Sud über den Lachs geben.

Steffen Henssler am 12. Januar 2021

Pasta mit Thunfisch und Kapern

Für 2 Personen:

250 g Pasta	10 Kirschtomaten	1 Dose Thunfisch in Öl
2 EL Kapern	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark	1/2 Knoblauchzehe	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomatenmark hineingeben, Rosmarinnadeln daraufgeben, Hitze hochstellen und das Tomatenmark im Olivenöl rösten Tomaten halbieren, Knoblauch in feine Scheiben schneiden und beides zum Tomatenmark in die Pfanne geben. Das Ganze mit einer Kelle Nudelwasser ablöschen, Hitze reduzieren und die Sauce einköcheln lassen.

Pasta zur Sauce in die Pfanne geben, mit Pfeffer würzen. Dann Kapern und Thunfisch dazugeben, kurz unterrühren und alles anrichten.

Steffen Henssler am 07. September 2021

Sashimi vom Lachs 'Christmas Style'

Für 2 Personen:

200 g Lachsfilet	2 Sternanis	1 Zimtstange
1 EL Rosa Beeren	1 TL schwarze Pfefferkörner	
110 g Bitter-Orangenmarmelade	60 ml Reisessig	60 ml Limettensaft
60 ml Orangensaft	1 Knoblauch	1 Ingwer
1 EL Zucker	100 ml Olivenöl	1/4 Spitzkohl
1/2 Zitrone	1 EL Gewürzöl	Sanddorn-Zitrone
2 EL Bratöl	1 Msp. Salz	2 TL Kresse

Ingwer und Knoblauch fein reiben und mit Bitterorangenmarmelade, Reisessig, Limettensaft, 1 EL Zucker, 1 Stück Sternanis, $\frac{1}{2}$ Zimtstange und Orangensaft in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Sauce auf ca. $\frac{1}{4}$ Liter einkochen.

Währenddessen $\frac{1}{2}$ Zimtstange, 1 Stück Sternanis, Pfefferkörner und Rosa Beeren in einem Mörser zu einer feinen Gewürzmischung mahlen. Das Lachsfilet von einer Seite salzen und mit der kompletten Gewürzmischung bestreuen.

Die gewürzte Seite vom Lachs in heißem Bratöl eine 1/2 Minute anbraten. Das Lachsfilet nach dem Braten mit der Fleischseite auf ein Brett legen, damit die Hitze entweichen kann und die Kruste hart bleibt.

Die Orangensauce von der Hitze nehmen, Zimtstange und Sternanis aus der Sauce nehmen und die Sauce kurz auskühlen lassen. Anschließend 5 EL Olivenöl unterrühren.

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, salzen und mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und dem Gewürzöl Sanddorn-Zitrone marinieren.

Den Lachs auf der Kruste liegend in dünne Scheiben schneiden. Den Spitzkohl auf zwei Teller verteilen, das Lachssashimi überlappend darauf anrichten und mit der Orangensauce beträufeln. Mit der Kresse garnieren.

Steffen Henssler am 30. November 2021

Sashimi vom Lachs mit Nussbutter und Ponzu-Soße

Für 2 Personen:

200 g Lachsfilet ohne Haut	1 Zitrone	4 EL Butter
3 EL Sojasauce	3 TL Puderzucker	1 Haselnüsse
2 EL Rapsöl	2 EL Schnittlauchröllchen	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Das Lachsfilet von der Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl für 10-15 Sekunden auf der gewürzten Seite anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und auf die Fleischseite legen um ein weitergaren zu verhindern.

Die Butter in einen Topf geben langsam schmelzen lassen und Nussbutter daraus herstellen.

Währenddessen die Zitrone auspressen und den Saft mit der Sojasauce und dem Puderzucker in einer Schüssel verrühren. Wenn Die Butter leicht gebräunt ist den Topf vom Herd nehmen.

Das Lachsfilet auf die angebratene Seite drehen und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Lachsscheiben akkurat nebeneinander auf den Teller legen und anschließend mit 1 Prise Salz bestreuen.

Nussbutter und Ponzusauce auf den Lachs geben und Zitronenschale über das Sashimi reiben. Den Schnittlauch darauf verteilen und die Haselnuss darüberreiben.

Steffen Henssler am 03. Mai 2021

Sashimi vom Wolfsbarsch

Für 2 Personen:

400 g Wolfsbarsch, geschuppt	1 Zitrone	5 EL Sojasauce
1 EL Puderzucker	1 Wasabi	10-15 Sch. eingeleg. Ingwer
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	1 Beutel Crushed Ice

Wolfsbarsch von den Innereien befreien, in kaltem Wasser auswaschen und trocken tupfen. Den Fisch filetieren. Gräten abwaschen und abtupfen. Einen Schaschlikspieß in den Kopf, einen in die Flosse des Fisches stecken und den Fisch ins Eis stecken.

Grätenkamm/Bauchlappen vom Fischfilet vorsichtig mit dem Messer entfernen und die Gräten aus dem Filet ziehen. Fisch von der Haut befreien.

Fischfilet mit einem feuchten Messer in sehr dünne Scheiben schneiden und das Sashimi auf den Gräten auf dem Eis verteilen. Sashimi mit Salz und Pfeffer würzen Für die Ponzusauce die Zitrone auspressen und den Saft in eine Schüssel geben. Sojasauce dazugießen, dann Puderzucker dazugeben und alles verrühren. Sashimi mit Ponzusauce, Wasabi und Ingwer servieren.

Steffen Henssler am 25. September 2021

Spaghetti mit Lachs und Spargel

Für 2 Personen:

150 g Spaghetti	200 g Lachsfilet	4 Stangen weißer Spargel
1 Limette	1 rote Zwiebel	1/2 Bund Blattpetersilie
80 ml Sahne	40 g Parmesan	1/2 TL Gewürzsalz
2 Msp. Pfeffermix	1 EL Rapsöl	

Die Spaghetti in Salzwasser kochen, den Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen und den Spargel Diagonal in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebel halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Spargel und Zwiebel für 4 Minuten in einer heißen Pfanne mit Rapsöl anrösten und Währenddessen die Limette filetieren.

Die Spaghetti 2 Minuten bevor sie al dente sind mit einer Nudelzange direkt aus dem kochenden Wasser zum Spargel in die Pfanne geben. 1 Kelle Nudel Kochwasser und die Sahne dazugeben und die Spaghetti in der Pfanne weiterkochen.

Währenddessen das Lachsfilet in grobe Würfel schneiden und die Spaghetti mit Salz und Pfeffer würzen Die Pfanne vom Herd nehmen, die Lachswürfel und die Limettenfilets dazugeben. Feinen Parmesan darüber reiben, die Petersilie fein schneiden und dazugeben und einmal durchschwenken.

Steffen Henssler am 23. April 2021

Spaghetti mit Räucher-Lachs

Für 2 Personen:

150 g Spaghetti	1/2 Bund Dill	1 Limette
100 g Räucherlachs	150 g Crème-fraîche	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser garkochen.

Währenddessen Räucherlachs und Dill grob schneiden.

Zwei Minuten bevor die Spaghetti al dente gekocht sind 2-3 Kellen Kochwasser in eine Pfanne geben, die Crème fraîche dazugeben und alles einmal aufkochen.

Die Nudeln auf einem Sieb abgießen, zur Sauce in die Pfanne geben und mit Gewürzsalz und Pfeffer würzen.

Die Spaghetti in der Sauce in der Pfanne für 2 Minuten fertigkochen. Dill und Räucherlachs dazugeben und für 30 Sekunden weiterkochen. Einmal durchschwenken, anrichten, mit etwas Dill bestreuen und $\frac{1}{2}$ Limette darüber auspressen.

Steffen Henssler am 13. Juli 2021

Thunfisch Sashimi 'Italian Style'

Für 2 Personen:

2 Thunfisch-Filet à 100 g	2 kleine Tomaten	1/2 rote Zwiebel
1/2 grüne Peperoni	1 Zitrone	2 EL alter Balsamicoessig
3 EL Olivenöl	10 Blatt Basilikum	1 TL Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Einen Teller im vorgeheizten Ofen bei 160°C Umluft im vorgeheizten Backofen erhitzen. Tomaten, Zwiebel und Peperoni in Scheiben schneiden.

Den Thunfisch salzen und pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und damit marinieren. Die Thunfisch Scheibe für ca. 10 Sekunden auf den heißen Teller legen und anschließend umdrehen.

Nacheinander Tomate, Zwiebel, Peperoni und Zitronenabrieb darauf anrichten, Zitronensaft und alten Balsamico darüber träufeln und Basilikum direkt darauf zupfen.

Steffen Henssler am 08. März 2021

Thunfisch-Steak 'Teriyaki-Style'

Für 2 Personen:

200 g Tuna Steak	2 EL Paprikapulver	und Cayennepfeffer
100 g Crème-fraîche	1/2 Zitrone	1 Spur Soja-Sauce
1 Spur Sriracha	100 ml Teriyaki-Sauce	1 Spur Rapsöl

Das Thunfischsteak vertikal halbieren und beide Stücke in Gewürzmix wälzen.

Crème fraîche mit Zitronensaft, 1 Spritzer Sojasauce und 1 Spritzer Sriracha in einer Schüssel zu einem scharfen Sauerrahm verrühren.

Den Thunfisch von jeder Seite ca. 30 Sekunden in einer sehr heißen Pfanne mit Rapsöl anbraten. Das Öl aus der Pfanne gießen, den Thunfisch mit der Teriyakisauce ablöschen und anschließend stark einkochen um den Thunfisch damit zu glasieren.

Den scharfen Sauerrahm auf zwei Teller streichen, den Thunfisch jeweils in ca. 10 gleichmäßige Scheiben schneiden und auf dem Sauerrahm anrichten.

Steffen Henssler am 04. Februar 2021

Wolfsbarsch auf chinesische Art

Für 2 Personen:

2 Wolfsbarsch, geschuppt	1 rote Paprikaschote	1 grüne
Paprikaschote	2 Karotten	1 Ingwer (4cm)
4 Frühlingszwiebeln	1 1/2 L Chilischote	100 ml Sojasauce
150 ml Sake (Reiswein)	100 ml Gemüsebrühe	2 EL Zucker
2 EL Bratöl		

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Paprika in grobe Stücke schneiden. Karotte und Ingwer in Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse und Ingwer bei hoher Hitze ca. 2 Minuten braten. Frühlingszwiebel grob schneiden und zusammen mit der ganzen Chilischote mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles durchschwenken.

Sojasauce und Reiswein angießen. Zucker dazugeben und alles ca. $\frac{1}{2}$ Minute kochen lassen. Brühe angießen.

Gemüse mit Sud in eine Auflaufform geben.

Fisch auf beiden Seiten zweimal einschneiden. Mit Salz würzen und zum Gemüse in die Auflaufform setzen.

Auflaufform mit Alufolie abdecken und für 30 Minuten in den heißen Ofen stellen.

Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Alufolie entfernen und Haut vom Fisch abnehmen. Fischfilet von der Gräte ziehen und mit dem Sud auf einem Teller anrichten. Chili aus dem Gemüse entfernen und Gemüse zum Fisch auf den Teller geben.

Steffen Henssler am 07. Oktober 2021

Geflügel

Asia-Nudeln A17

Für 2 Personen:

125 g Mie Nudeln	2 Putenschnitzel a 100 g	1 grüne Paprikaschote
1 geschälte Karotte	1 rote Peperoni	1/4 Spitzkohl
1/2 Stange Porree	2 EL Cashewkerne	100 ml Teriyakisauce
4 EL Sojasauce	1 TL geröstetes Sesamöl	1 TL Kartoffelstärke
2 EL Rapsöl	1 Msp. Salz	

Mie Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Das Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden. Die Putenstreifen mit Kartoffelmehl bestreuen, vermengen, in einer sehr heißen Pfanne mit Rapsöl kurz scharf anbraten und in eine Schüssel geben.

Peperoni in feine Ringe schneiden und zusammen mit Sojasauce, Sesamöl und Teriyakisauce zum Fleisch in die Schüssel geben. Die Gemüse fein schneiden und die Nudeln auf ein Sieb abgießen. Gemüse und Cashewkerne für ca. 5 Minuten in einer heißen Pfanne mit Rapsöl braten. Die Nudeln dazugeben und mitbraten, das eingelegte Fleisch mit der Sauce dazugeben einmal durchschwenken und anrichten.

Steffen Henssler am 06. Mai 2021

Asia-Nudeln süß-sauer

Für 2 Personen:

125 g Mie-Nudeln	2 Hähnchenbrustfilets	1 Orange (Abrieb, Saft)
1/4 Ananas	1 Karotte	1 rote Paprikaschote
1 geschälter Ingwer	2 Stange Frühlingslauch	2 EL Ketchup
1 TL Kartoffelstärke	4 EL Wasser	4 EL Essig
2 EL Zucker	1/2 Bund gehackter Koriander	

Mie Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Zucker, Essig, Wasser, Ketchup, Kartoffelstärke, Abrieb und Saft von 1 Orange in eine Schüssel geben und verrühren.

Die Hähnchenbrust der Länge nach horizontal halbieren und in breite Streifen schneiden. Die Ananas schälen, entkernen, vierteln und in Scheiben schneiden.

Hähnchenbrust und Ananas in einer heißen Pfanne mit Rapsöl kräftig anbraten. Währenddessen die Paprika in dünne Streifen und den Ingwer erst in hauchdünne Scheiben und anschließend in dünne Streifen schneiden.

Den Frühlingslauch in grobe Stücke schneiden. Gemüse und Ingwer zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben und kurz mitbraten.

Gekochte Mie Nudeln dazugeben und mitbraten, Koriander dazugeben und mit der Sauce ablöschen, die Sauce einkochen und anschließend auf einem tiefen Teller anrichten.

Steffen Henssler am 11. Mai 2021

Auberginen-Tomaten-Ragout mit knusprigem Hähnchen

Für 2 Personen:

300 g Hähnchenbrustfilet	1 Aubergine	1 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe	300 ml passierte Tomaten	1 Spur Wasser
2 Eiweiß	2 EL Speisestärke	1 Zitrone
1 Parmesan	1 TL Gewürzmix	1/2 Bund Basilikum

Zunächst eine weiße Zwiebel halbieren und runterschneiden.

Aubergine achteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.

Eine Pfanne heiß werden lassen und in Olivenöl die Aubergine und die Zwiebeln anbraten.

Den Knoblauch schneiden und mit in die Pfanne geben.

Dann alles würzen, z.B. mit dem Gewürzmix Die Hähnchenbrust in dünne Stücke schneiden.

Nach ca. 4-5 Minuten die passierten Tomaten zu dem Gemüse geben und köcheln lassen (Hitze reduzieren).

Nach einer Weile etwas Wasser hinterhergeben und weiter köcheln lassen.

Eier trennen und Stärke zum Eiweiß geben. Dann alles vermengen und das Hähnchen darin wenden.

Das Hähnchen dann in Rapsöl knusprig braten. Nach 1,5 - 2 Minuten wenden und von der anderen Seite braten.

Basilikum, Salz und Pfeffer mit zu dem Gemüse geben und anrichten. Das Huhn auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Schluss noch mit Salz, Zitrone und Parmesan würzen.

Steffen Henssler am 08. Januar 2021

Brathähnchen

Für 2 Personen

1200 g Brathähnchen	1-2 TL Salz	2 EL Butter
1 TL Paprikapulver		

Bei dem Hähnchen die ersten Gelenke des Flügels sowie den Bürzel abtrennen.

Dann das Hähnchen innen ordentlich mit Salz einreiben und auch außen kräftig mit Salz würzen. Das Hähnchen auf ein Backblech setzen und bei 165°C Umluft in den Ofen schieben für 45 Minuten.

Anschließend nochmal bei 200°C für 10 Minuten im Ofen weiter garen lassen.

Währenddessen Butter im Topf schmelzen und Paprikapulver einrühren. Das Hähnchen dann zwei Minuten bevor es fertig ist, noch mit der Paprika-Butter bestreichen.

Steffen Henssler am 16. Februar 2021

Chicken chinesische Palast Art

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrüste	2 Chilischoten	1 grüne Paprikaschote
1 rote Paprikaschote	1 EL Oystersauce	50 g Cashewkerne
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 EL Stärke
4 EL Sojasauce	2 EL Bratöl	1 Msp. Salz

Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chili in Ringe schneiden. Bratöl in eine Pfanne geben, Knoblauch und Chili dazugeben. Hitze hochziehen und Knoblauch und Chili im Öl rösten. Hähnchenbrust in feine Würfel schneiden. Mit Salz würzen, Stärke dazugeben, alles vermengen, zu Knoblauch und Chili in die heiße Pfanne geben und 2 Minuten braten. Paprika und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Öl in der Fleischpfanne erhitzen, Gemüse und Cashewkerne dazugeben und alles ca. 2 Minuten braten. Fleisch wieder mit dazugeben, mit Sojasauce und Oystersauce ablöschen und $\frac{1}{2}$ Minute fertig braten.

Steffen Henssler am 05. Oktober 2021

Crispy Chicken Burger

Für 2 Personen

2 ausgelöste Hähnchenkeulen	2 Burger Brötchen	2 Gewürzgurken
250 ml Buttermilch	4 Blatt Salat	200 g Weizenmehl
2 EL Gewürzmix	1 Msp. Salz	1 Eigelb
100 ml Pflanzenöl	1/2 TL Senf	1 Spur Zitronensaft
1 EL Chilisauc	1 Spur Sojasauce	1 Msp. grüner Tee

Die Hähnchenkeulen mit der Buttermilch in eine Schüssel geben, mit Salz und 1 EL Gewürzmix würzen und für ca. 10 Minuten marinieren. Das Mehl ebenfalls mit Salz und 1EL Gewürzmix würzen. 2 EL der Marinade zum Mehl geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Hähnchenfleisch im Mehl wenden und dieses festdrücken. Das Hähnchen erneut mit etwas Buttermilch befeuchten und danach nochmal im Mehl wenden. Das Hähnchen in einer heißen Pfanne mit viel Pflanzenöl von jeder Seite für 3 Minuten goldbraun backen. Währenddessen aus Eigelb, 100ml Pflanzenöl, Senf und Zitronensaft eine Mayonnaise herstellen. Die Mayonnaise mit Salz, Sojasauce, Chilisauc, grünem Tee und Crème fraîche abschmecken. Die Gewürzgurke in lange Scheiben schneiden und auf die untere Brötchenhälfte legen. Mayonnaise und 2 Blatt Salat darauf geben und das Hähnchen daraufsetzen. Mayonnaise darauf geben und die obere Brötchenhälfte daraufsetzen.

Steffen Henssler am 26. Februar 2021

Enten-Geröstl mit Kartoffel-Rotkohl-Frühling-Rolle

2 Personen 10 Zutaten	200 g Rotkohl, gekocht	2 mehligk. Kartoffeln, gekocht, gestampft
2 Frühlingsrollenblätter	250 ml Rapsöl	1 EL Bratöl
300 g Entenfleisch, gegart	1 EL Butter	2 EL Teriyaki-Sauce
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Kartoffelstampf und Rotkohl miteinander vermengen und mit Gewürzsalz und Pfeffermix abschmecken. Etwas Kartoffel-Rotkohl-Mix auf einem Frühlingsrollenblatt verteilen und zu einem Paket einschlagen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Rotkohl-Tasche darin knusprig frittieren.

Währenddessen das Entenfleisch in dünne Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit die Kartoffel-Rotkohl-Tasche wenden.

Das Entenfleisch im heißen Bratöl bei hoher Hitze kross anbraten. 1 EL Butter dazugeben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und weiter rösten. Zwischenzeitlich die Kartoffel-Rotkohl-Tasche noch einmal wenden. Das Entenfleisch von der Hitze nehmen und mit Hoi Sin Sauce vermengen. Die Kartoffel-Rotkohl-Tasche aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen und anschließend diagonal halbieren. Das Entenfleisch zusammen mit der Kartoffel-Rotkohl-Tasche auf einem Teller anrichten und über das Entenfleisch noch etwas Hoi-Sin-Sauce geben.

Steffen Henssler am 25. Dezember 2021

Hähnchen aus dem Ofen mit Zucchini-Kartoffel-Gemüse

Für 2 Personen:

1/2 Maishähnchen	4 Kartoffeln	1 Zucchini
4 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	350 ml passierte Tomaten
2 Zitronen	200 ml Brühe	3 EL Rapsöl
1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Den Backofen auf 190°C Umluft vorheizen.

Das Maishähnchen mit einem Messer der Länge nach halbieren. Eine Hälfte bei Seite legen.

Das Maishähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl auf der Hautseite kräftig anbraten.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und zusammen mit der Zucchini grob würfeln. Die Knoblauchzehen mit einem Messer zerdrücken.

Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das Gemüse mit dem Knoblauch für 3 Minuten in der gleichen Pfanne kräftig anbraten und mit Gewürzsalz und Pfeffer würzen. Die Kräuter im ganzen zum Gemüse geben, passierte Tomate und Brühe angießen und alles einmal zusammen aufkochen.

Die Zitrone in dicke Scheiben schneiden, das Hähnchen aufs Gemüse setzen und es mit den Zitronenscheiben belegen.

Das Hähnchen mit der Pfanne für 50 Minuten in den Ofen geben. Das Hähnchen aus dem Ofen holen und den Ofen auf Grill Funktion umstellen. Die Zitronenscheiben vom Hähnchen nehmen, das Hähnchen auf ein Backblech mit Backpapier setzen und es im Ofen für ca. 5 Minuten kross backen. Das Gemüse in einen Topf umfüllen, abschmecken und mit dem krossen Hähnchen servieren.

Steffen Henssler am 22. Mai 2021

Hähnchen im Bratschlauch

Für 2 Personen:

1,5 kg Hähnchen (Oberschenkel)	1 Karotte, geschält	4 Kartoffeln
1 rote Peperoni	2 Zwiebeln	2 Zweige Rosmarin
100 ml Geflügelbrühe	1-2 TL Gewürzsalz	1-2 TL Currymix
1 Msp. Pfeffermix	1-2 EL Bratöl	1 Bratschlauch

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und vierteln. Peperoni grob schneiden. Zwiebeln schälen und halbieren. Das Hähnchen mit Salz und Currymix würzen, anschließend mit Bratöl einreiben. Das geschnittene Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

Den Bratschlauch öffnen und auf einer Seite fest zuknoten, die andere Seite umkrepeln. Gemüse, Rosmarinzweige und Curry-Hähnchen in den Bratschlauch geben, dazu noch einen Schuss Geflügelbrühe. Die offene Seite des Bratschlauches mit dem Verschluss verschließen.

Das Hähnchen im Bratschlauch in den heißen Ofen schieben und ca. 45 Minuten garen. Nach ca. 45 Minuten den Bratschlauch oben mit einem Messer öffnen und für weitere 15 Minuten bei 180 °C in den Ofen geben.

Nach der Garzeit das Hähnchen aus dem Bratschlauch nehmen und das Gemüse samt Sud in eine separate Schale geben. Die Rosmarinzweige aus dem Gemüse nehmen und gegebenenfalls überschüssigen Sud abschöpfen. Das Gemüse mit einem Stampfer grob stampfen.

Das Hähnchen tranchieren und zusammen mit dem Gemüsestampf auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 16. Dezember 2021

Hähnchen-Schnitzel à la française

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrust à 180 g	4 Eier	1 kleine Stücke Parmesan
1 Bund glatte Petersilie	1 weiße Zwiebel	1 1/2 Knoblauchzehe
200 ml Brühe	100 ml Weißwein	1 Zitrone
1 Spur Olivenöl	1 Butter	1 Spur Weizenmehl
1 Msp. Salz, Pfeffer		

Die Hähnchenbrüste der Länge nach mittig tief einschneiden und aufklappen. Anschließend unter Klarsichtfolie leicht plattieren.

Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Hälfte der Petersilie mit den Eiern in eine Schüssel geben, den Parmesan fein darüber reiben und alles verquirlen.

Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl von jeder Seite für 2 Minuten braten.

Währenddessen die Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und die Zwiebelwürfel mit einer Butterflocke in der Pfanne anschwitzen. Die Zwiebeln mit Weißwein ablöschen und den Wein auf die Hälfte reduzieren. Mit Brühe auffüllen und ein paar Stücke Zitronenschale dazugeben.

Den Fond um ein Drittel einkochen und anschließend die Zitronenschale entfernen. 2 EL Butter und die restliche Petersilie zu der Sauce in die Pfanne geben.

Den Saft einer halben Zitrone dazugeben mit Salz und Pfeffer würzen und die Sauce einmal aufkochen.

Die Schnitzel in die Pfanne zurückgeben und in der köchelnden Sauce erhitzen, dabei mit der Sauce übergießen. Die Schnitzel auf zwei Tellern anrichten, eine Butterflocke in die Sauce einrühren und die Sauce über den Schnitzeln verteilen

Steffen Henssler am 20. Januar 2021

Hähnchen-Schnitzel à la Parmigiana

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets a 180 g	3 Eier	1 Tasse Mehl
1 Tasse Paniermehl	2 Mozzarella (Kugel)	100 g Parmesan
400 ml passierte Tomaten	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1/2 Bund Basilikum		

Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Dann das Hähnchen erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden und dann in einer Pfanne braten.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Etwas passierte Tomaten in eine Auflaufform geben und verteilen. Mit einer Prise Salz bestreuen und das Schnitzel direkt aus der Pfanne in die Tomaten geben.

Dann erneut etwas passierte Tomaten darüber geben und den Mozzarella auf das Schnitzel legen. Zum Schluss wieder etwas passierte Tomaten darüber geben.

Alles ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss geriebenen Parmesan drüberstreuen. Bei 200°C Ober- /Unterhitze (vorgeheizt) für ca. 15 Minuten im Ofen garen und zum Schluss den Ofen nochmal kurz auf Gratieren umstellen. Auf Wunsch vor dem Servieren erneut mit Parmesan bestreuen.

Steffen Henssler am 15. Mai 2021

Hühner-Frikassee

Für 2 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Butter	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Zwiebel	1 EL Mehl
100 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe	4 Frühlingszwiebeln
4 große Champignons	500 g Sahne	1 Zitrone
2 EL Crème-fraîche	2 TL Sojasauce	

Hähnchenfilets in Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstreifen hineingeben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und im heißen Fett bei mittlerer bis hoher Hitze kurz anbraten. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Hähnchen mit etwas Mehl bestäuben, kurz umrühren und Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Dann 1 EL Butter in die Fleischpfanne geben, Zwiebel dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen.

Etwas Mehl darüberstäuben, mit Weißwein ablöschen.

Gemüsebrühe dazugießen. Hitze hochziehen und Gemüsebrühe einkochen lassen.

Währenddessen Frühlingszwiebel und Pilze putzen.

Frühlingszwiebel in Ringe und Pilze in Würfel schneiden. Sahne in die Pfanne gießen. Mit Gewürzsalz würzen.

Lauchzwiebeln und Pilze dazugeben, Sauce kurz einkochen lassen. Fleisch dazugeben.

Zitronenschale darüberreiben. 2-3 Spritzer Zitronensaft und Crème fraîche dazugeben und unterrühren.

Frikassee anrichten und mit Sojasauce beträufeln.

Steffen Henssler am 06. November 2021

Knusprige Chicken Wings

Für 2 Personen:

1 kg Hähnchenflügel	250 g Kartoffelstärke	1 rote Peperoni
2 Knoblauchzehen	50 g Ingwer	100 ml Sojasauce
2 EL Zucker	2 EL Honig	2 EL Essig
1 EL Senf	2 Stange Frühlingslauch	1 TL Salz
1 Msp. Pfeffer	2 EL Gewürzmix	1 L Rapsöl

Die Hähnchenflügel mit einem Messer am Gelenk durchtrennen. Den Ingwer schälen, fein würfeln und mit den Hähnchenflügeln in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer, Gewürzmix und 1 Schuss Wasser dazugeben und damit marinieren. Die Hähnchenflügel einzeln und sehr sorgfältig in der Kartoffelstärke wenden und damit panieren.

Die Chicken Wings in einer Pfanne mit reichlich heißem Rapsöl von beiden Seiten für 5 Minuten frittieren.

Anschließend aus dem Fettbad nehmen und zum Ruhen auf ein Sieb geben.

Peperoni und Knoblauch fein runterhacken und mit etwas vom Rapsöl in einer anderen heißen Pfanne stark anrösten. Honig, Zucker, Sojasauce und Essig dazugeben und die Sauce auf die Hälfte einkochen.

Währenddessen das Rapsöl wieder erhitzen und die Chicken Wings erneut von beiden Seiten für 4 Minuten darin knusprig backen.

Den Senf in die Sauce einrühren und die Chicken Wings direkt aus der Pfanne zur Sauce in die andere Pfanne geben und durchschwenken. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und darüber verteilen.

Steffen Henssler am 16. März 2021

Knusprige Zitronen-Hähnchen

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	1 Zitrone	60 ml heller Essig
60 ml Wasser	1 EL Honig	1 EL Zucker
1 Ei	1 EL Kartoffelmehl	1 TL Kartoffelmehl
50 ml Sake	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
150 g Kartoffelmehl	Rapsöl	

Mit einem Messer ein großes Stück Schale von der Zitrone schneiden, das weiße auf der Innenseite der Schale komplett entfernen und die Zitrone auspressen.

Die Schale in hauchdünne Streifen schneiden und mit Zucker, Honig, Wasser, Essig, 1 Tl Kartoffelmehl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren.

Die Hähnchenbrust Diagonal in 3 Teile schneiden. Jedes Stück Hähnchenbrust um 90° drehen und anschließend diagonal in dünne Scheiben schneiden. Das Hähnchen mit Ei, Sake und 1EL Kartoffelmehl in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Hähnchen mit Kartoffelstärke panieren und anschließend in einem heißen Topf mit Rapsöl bei 180°C für 2 Minuten frittieren.

Das Hähnchenfleisch zum abtropfen auf ein Küchenpapier legen.

Die Zitronensauce erneut verrühren, in einer Pfanne aufkochen und auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Währenddessen das Hähnchen weitere 2 Minuten bei 200°C frittieren und anschließend salzen.

Das knusprige Hähnchen auf einem Teller anrichten und die Sauce darüber geben.

Steffen Henssler am 01. April 2021

Krosse Bauern-Ente

2 Personen	6 Zutaten	2 Kg Bauernente	200 g Salz
2 Zwiebeln		3 Äpfel	3 EL Rosinen
1 Orange			

Die Ente von den Innereien befreien und den Bürzel abschneiden. 5 Liter kaltes Wasser und Salz in einen tiefen Bräter geben und verrühren, bis das Salz vollständig aufgelöst ist. Die Ente für 24 Stunden in der Lake einlegen und den Bräter währenddessen an einem kühlen Ort aufbewahren. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Die Ente aus der Lake nehmen, abtropfen lassen, die Lake wegschütten und die Ente auf ein Brett setzen.

Zwiebeln, Äpfel und Orange in grobe Stücke schneiden, mit den Rosinen mischen und die Ente damit füllen.

Die Ente im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Umluft für 70 Minuten garen. Anschließend die Temperatur des Backofens auf 210 °C erhöhen und die Ente weitere ca.

25 Minuten garen, bis sie kross ist. Die Ente kurz auskühlen lassen und anschließend tranchieren.

Steffen Henssler am 09. Dezember 2021

One Pot Chicken

Für 2 Personen:

2 Tassen parboiled Reis	3 Tassen Wasser	2 Hühnerkeulen
4 EL Olivenöl	1 rote Spitzpaprika	1 rote Zwiebel
1/4 Zitrone	10 Kirschtomaten	1/2 Stange Porree
2 Zweige Rosmarin	100 g TK-Erbesen	1 TL Butter
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	1 Msp. Gewürzmix

Das Hähnchenfleisch grob würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anbraten.

Zwiebel, Paprika und Porree in grobe Stücke schneiden.

Das Hähnchen mit Gewürzmix, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Gemüse, Tomaten, Rosmarin-zweige und Zitrone dazugeben und einmal umrühren.

Den Reis dazugeben, verrühren und das Wasser dazugeben. Den Deckel auf den Topf setzen, einmal schnell aufkochen und anschließend bei niedriger Temperatur für 25 Minuten simmern lassen. Eine Flocke Butter und die Erbsen dazugeben, den Deckel schließen und für 2 Minuten ruhen lassen.

Steffen Henssler am 01. Juli 2021

Spaghetti mit Avocado und knusprigem Hähnchen

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	2 Avocado	2 Hähnchenbrustfilets
2 Eier	1/2 Peperoni	(optional)
150 g Crème-fraîche	1 EL Honig	2-3 EL Sojasauce
100 g Mehl	200 g Panko	1/2 Bund Koriander
2 EL Olivenöl	80 ml Bratöl	

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen.

Avocados halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und die Avocadohälften in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Avocados darin ca. 2 Minuten rundherum scharf anbraten.

Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und die Scheiben nochmals halbieren. Hähnchen mit Wok-gewürz und Salz würzen. Mehl in eine Schüssel geben und das Hähnchen darin mehlieren. In einer weiteren Schüssel Eier verquirlen und das mehlierte Hähnchen darin wenden.

Zum Schluss das Hähnchen in einer Schüssel mit Panko wenden.

Avocado aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin ca. 3 Minuten braten. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zur Avocado in die Schüssel geben. Nudeln abgießen.

Steffen Henssler am 20. November 2021

Tandoori-Chicken

Für 2 Personen:

2 Maishähnchenbrüste	1 TL Currypaste	1 Limette
250 ml Kokosmilch	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Spitzpaprika
1 EL Bratöl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Hähnchenbrüste zuerst von der Hautseite dreimal diagonal 1 cm tief einschneiden, dann das Fleisch von der anderen Seite ebenfalls dreimal diagonal 1 cm tief einschneiden, sodass die Schnitte am Ende überkreuzt sind.

Kokosmilch, Currypaste, Limettenschale und Limettensaft in einer großen Schüssel verrühren.

Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in der Kokosmarinade einlegen.

Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden.

Spitzpaprika in dicke Ringe schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen mit der Hautseite nach unten hineinlegen, Gemüse um das Fleisch herum verteilen und alles 2 Minuten kräftig anbraten. Dann das Fleisch drehen.

Pfanne von der Hitze nehmen, die Marinade in die Pfanne gießen, Pfanne wieder auf die Hitze stellen, Marinade kurz ankochen lassen und dann das Hähnchen in der Pfanne für 7 Minuten in den Ofen stellen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, alles mit Salz würzen.

Steffen Henssler am 23. September 2021

Teriyaki-Curry-Hähnchen

Für 2 Personen:

1/2 Maishähnchen ca. 800g	2 EL Currypulver	150 ml Teriyaki-Sauce
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	500 ml Weißwein
2+2 EL Rapsöl		

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Das Maishähnchen mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen, mit Öl beträufeln und die Gewürze leicht einmassieren. Das Maishähnchen in einer heißen Pfanne mit Rapsöl auf der Hautseite kräftig anbraten.

Anschließend umdrehen und den Bratensatz mit Weißwein ablöschen. Das Hähnchen mit der Pfanne für 50 Minuten in den Ofen geben. Den Ofen auf Grill Funktion umstellen, die Teriyakisauce in einem Topf mit etwas Wasser verdünnen und das Hähnchen großzügig damit einpinseln. Das Hähnchen für weitere 6-7 Minuten in den Ofen geben damit die Teriyakisauce karamellisiert.

Steffen Henssler am 25. Mai 2021

Zitronen-Hähnchen II

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilet	1 grüne Peperoni	1 Apfel
1 Zehe Knoblauch	1 rote Zwiebel	1 rote Paprikaschote
1 Zitrone	1/2 Bund Koriander	1 TL gerösteter Sesam
60 ml heller Essig	60 ml Wasser	1 TL Kartoffelstärke
1 EL Honig	1 EL Zucker	1 TL Salz
2 EL Rapsöl		

Die Zitronenschale fein abreiben, die Zitrone auspressen und beides in eine Schüssel geben. Honig, Zucker, Wasser, Essig und 1 TL Kartoffelmehl zum Zitronensaft in die Schüssel geben. Die Peperoni in feine Ringe schneiden und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und anschließend in einer heißen Pfanne mit Rapsöl anrösten.

Währenddessen die Hähnchenbrust Diagonal in 3 Teile schneiden.

Jedes Stück Hähnchenbrust um 90° drehen und anschließend diagonal in dünne Scheiben schneiden.

Das Hähnchen in die Pfanne geben und mitbraten.

Paprika, Zwiebel und Apfel in mundgerechte Stücke schneiden, zum Hähnchen in die Pfanne geben, $\frac{1}{2}$ Minute mitbraten und kräftig salzen. Die Sauce aufrühren, das Gericht damit ablöschen und die Sauce auf eine sämige Konsistenz einkochen.

Währenddessen den Koriander grob hacken. Den Koriander in die Pfanne geben, einmal durchschwenken, auf einem Teller anrichten und mit Sesam bestreuen.

Steffen Henssler am 10. April 2021

Hack

Frikadellen

Für 2 Personen

500 g gemischtes Hackfleisch	1 mittlere weiße Zwiebel	1 Ei
1 altes Brötchen	200 ml Milch	1 Bund glatte Petersilie
1 TL Senf	1 EL Butter	1 TL Salz
1 Msp. Pfeffer	1 Msp. Gewürzmix	2 EL Rapsöl

Das Brötchen klein schneiden und in der Milch einweichen. Die Zwiebel in würfeln, die Petersilie fein schneiden und beides für 3 Minuten in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Zwiebeln und Petersilie zum Hackfleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzmix würzen. Das Brötchen leicht ausdrücken und mit Ei und Senf zum Hackfleisch geben und alles vermengen.

Mit feuchten Händen 8 Frikadellen formen und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten für je 2 Minuten braun braten.

Die Frikadellen erneut umdrehen, den Herd ausschalten und die Frikadellen noch 2-3 Minuten ziehen lassen.

Steffen Henssler am 20. Februar 2021

Hack-Pfanne mit gebratener Guacamole

Für 2 Personen:

500 g Rinderhack	2 Avocados	10 Kirschtomaten
1 rote Zwiebel	1 grüne Peperoni	1 Limette
1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Salz	2 EL Bratöl
1 Spur Olivenöl		

Bratöl in eine Pfanne erhitzen. Hack im heißen Öl rösten.

Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem EL aus der Schale nehmen und jede Hälfte in vier Stücke schneiden.

Hack mit dem Gewürzmix und Salz würzen. Hitze reduzieren und Hack noch etwas nachrösten lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Avocado hineingeben und insgesamt ca. 3 Minuten im heißen Öl braten.

Kirschtomaten halbieren, zum Hack geben und mitbraten Peperoni in Ringe schneiden. Die Hälfte der Zwiebel in Streifen schneiden, die andere Hälfte in feine Würfel schneiden. Peperoniringe und die Zwiebelstreifen zur Avocado in die Pfanne geben und mitbraten. Dann alle Zutaten aus der Pfanne in einen Mörser geben. Die Zwiebelwürfel und einen Schuss Olivenöl dazugeben, Limettenschale darüberreiben, Limette auspressen und Saft dazugeben. Anschließend alles mit dem Stößel gut zerstoßen.

Hack mit Guacamole anrichten und zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Guacamole 1 Stunde vorher zubereiten, kalt stellen und die kalte Guacamole zum heißen Hack servieren.

Steffen Henssler am 30. Oktober 2021

Kürbis-Hack-Auflauf

Für 2 Personen:

500 g Rinderhack	1 mehligk. Kartoffel	500 g Muskat-Kürbis
1 kleine Zucchini	1/2 rote Zwiebel	8 Kirschtomaten
500 ml Sahne	2 Eier	200 g gerieb. Cheddar
1 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin 5 Minuten rösten.

Kartoffel grob in eine Schüssel reiben. Zucchini und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Tomaten halbieren und alles in die Schüssel zur Kartoffel geben.

Muskat-Kürbis schälen, in dünne Scheiben schneiden und auch mit in die Schüssel geben.

Hack mit dem Gewürzmix würzen und alles nochmal $\frac{1}{2}$ Minute rösten. Hack zum Gemüse geben. Sahne in einem Topf leicht erhitzen. Gemüse-Hack Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermengen und in eine Auflaufform geben. Sahne mit den Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Gewürzmix würzen. Eiersahne über die Gemüse-Hack Mischung gießen, das Ganze $\frac{1}{2}$ Minute setzen lassen und die Auflaufform für 35 Minuten in den heißen Ofen stellen. Nach 35 Minuten den Cheddar über den Auflauf geben, den Ofen auf die Grillfunktion stellen und den Käse ca. 3 Minuten schmelzen lassen. Auflauf aus dem Ofen nehmen und anrichten.

Steffen Henssler am 14. Oktober 2021

Pfannen-Lasagne

Für 2 Personen:

500 g Rinderhack	1 Karotte	1 Stange Staudensellerie
2 EL Tomatenmark	1 Spur Rotwein	1 Pack. Frischkäse
250 ml Sahne	500 g passierte Tomaten	6 Lasagneplatten
2 Mozzarella (Kugel)	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Gewürzmix		

Backofen auf 200 °C vorheizen. Hack in heißem Bratöl braten.

Karotte und Zwiebel reiben. Knoblauch fein reiben.

Staudensellerie in dünne Streifen schneiden. Gemüse zum Hack in die Pfanne geben und ca. 1 Minute mitrösten. Alles gut mit Salz und dem Gewürzmix würzen Dann Tomatenmark ca. 1 Minute mitrösten.

Rosmarinnadeln abzupfen und mit dazugeben. Alles mit Rotwein ablöschen und Rotwein verkochen lassen.

Passierte Tomaten dazugießen und alles nochmals 2-3 Minuten köcheln lassen.

Frischkäse und Sahne mit dem Schneebesen zu einer Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken Hälfte der Hack-Tomatensauce aus der Pfanne herausgießen. Lasagneplatten auf der übrigen Hack-Tomatensauce in der Pfanne verteilen. Dann erst die Hälfte der Frischkäsesauce darauf verteilen, danach die Hälfte der restlichen Hack-Tomatensauce darauf verteilen. Wieder Lasagneplatten darauf verteilen, dann wieder eine Schicht Frischkäsesauce darauf verteilen und mit Rest Hack-Tomatensauce abschließen.

Steffen Henssler am 02. September 2021

Quesadilla

Für 2 Personen:

4 Tortilla Wraps	200 g Rinderhack	1 Lauchzwiebel
1 Peperoni	4 EL Mais	4 EL Kidneybohnen
150 g Emmentaler Käse	2 EL Crème-fraîche	8 Blatt Salat
4 Msp. Gewürzmix	4 Msp. Gewürzsalz	4 Msp. Pfeffermix

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Hack auf dem Tortilla-Wrap verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Hack mit Gewürzmix, Gewürzsalz und Pfeffermix ordentlich würzen. Dann den Fladen in eine Pfanne ohne Öl legen und die Hitze hochstellen.

Währenddessen Lauchzwiebel und Peperoni in feine Röllchen schneiden und eine kleine Handvoll auf dem Hack verteilen. Dann etwas Mais und Kidneybohnen darauf verteilen. Zum Schluss ordentlich Käse darüberreiben, alles nochmal mit Gewürzmix, Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und einen zweiten Fladen oben daraufsetzen. Mit der Hand gut zusammendrücken, von der unteren Seite noch kurz anbraten lassen und dann die Quesadilla mit Hilfe eines Pfannenwenders drehen.

Quesadilla in der Pfanne in den heißen Ofen stellen und 4-5 Minuten backen. Aus der Pfanne stürzen, vierteln und mit Crème fraîche und Salat anrichten.

Steffen Henssler am 09. September 2021

Kalb

Saltimbocca alla romana auf Tomaten-Sandwich

Für 2 Personen:

4 Kalbsschnitzel à 60 g	4 Scheiben Toastbrot	8 Blatt Salbei
4 Scheiben Parmaschinken	2 Tomaten	100 ml trockener Weißwein
2 EL Butter	1 Spur Olivenöl	4 Msp. Weizenmehl
1 Msp. Salz, Pfeffer	8 Zahnstocher	

Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, je zwei Salbei Blätter darauflegen und darauf je eine Scheibe Parmaschinken legen. Den Schinken mit je 2 Zahnstochern feststecken.

Die Rinde vom Toastbrot abschneiden und die Brotscheiben in einer heißen Pfanne mit Olivenöl von einer Seite goldbraun braten. Währenddessen die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben auf den Oberseiten vom Toast verteilen.

Die Schnitzel auf der puren Fleischseite bemehlen und für 2 Minuten in einer anderen heißen Pfanne mit Olivenöl auf der Fleischseite anbraten.

Die Tomaten auf dem Toast mit Salz und Pfeffer würzen und danach umdrehen.

Die Schnitzel wenden, für 30 Sekunden auf der Schinkenseite braten und aus der Pfanne nehmen.

Einen EL Butter in die Pfanne geben, mit Weißwein ablöschen und die Sauce reduzieren.

Die Schnitzel zusammen mit 1 EL Butter zurück in die Pfanne geben und in der Sauce erhitzen.

Die Toasts mit der Tomate nach unten auf 2 Teller anrichten, die Sauce auf den Toastscheiben verteilen und die Saltimbocca daraufsetzen (Zahnstocher entfernen).

Steffen Henssler am 28. Januar 2021

Lamm

Blackened Lamm-Koteletts

Für 2 Personen:

10 Lammkoteletts 1 rote Zwiebel 1/2 Pack. Blaubeeren
1/2 L Teriyaki-Sauce 1 Spur Rotwein 2 EL Bratöl
1 Msp. Gewürzmix

Lammkoteletts zuschneiden. Fleisch flach drücken, mit Gewürzsalz und dem Gewürzmix ordentlich würzen.

Lammkoteletts in einer heißen Pfanne in Bratöl von jeder Seite ca. 6 Minuten braten. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Lammkoteletts aus der Pfanne nehmen.

Zwiebeln in die Fleischpfanne geben, Blaubeeren dazugeben, mit Salz und Zucker würzen, mit Rotwein ablöschen und Rotwein verkochen lassen. Teriyaki Sauce angießen.

Fleisch in die Pfanne zur Teriyaki-Blaubeer-Sauce geben, nochmals durchschwenken und die Koteletts leicht glasieren.

Steffen Henssler am 21. September 2021

Meer

Italienische Garnelen-Pfanne

Für 2 Personen:

10 Garnelen 13/15	1 Zucchini	2 Scheiben Landbrot
8 Rispen Tomaten	4 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
1 EL Sojasauce	4 Zweige Basilikum	1 Zitrone
20 g Butter	150 ml Olivenöl	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Mit einer Schere den Panzer der Garnelen oben aufschneiden, Garnelenfleisch leicht mit aufschneiden und bei den Garnelen jeweils den Darm entfernen.

Zucchini in grobe Würfel schneiden. Landbrot in ebenso große Würfel schneiden. Rispen Tomaten halbieren.

Knoblauch mit dem Messerrücken einmal kurz andrücken.

Eine ordentliche Menge Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Knoblauch zum Öl geben. Wenn das Öl anfängt zu knuspern, den Rosmarin dazugeben.

Dann alle weiteren Zutaten (Zucchini, Landbrot, Tomaten und Garnelen) auf einmal mit dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten bei hoher Hitze anrösten. Hitze von höchster Stufe auf niedrigste Stufe herunterschalten. Deckel auf den Topf setzen und das Ganze ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Butter dazugeben und unterrühren. Dann Soja-Sauce unterrühren und zum Schluss Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls unterrühren. Alles anrichten und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 05. August 2021

Muschel-Topf

Für 2 Personen:

2 kg Miesmuscheln	1/2 Fenchel	1 rote Peperoni
10 Rispen-Kirschtomaten	50 ml Pernod	2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
300 ml Weißwein		

Muscheln in kaltem Wasser waschen, dabei die bereits geöffneten Exemplare aussortieren.

Fenchel putzen und in Streifen schneiden. Peperoni mit Kernen in Ringe schneiden. Tomaten halbieren.

Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken.

Fenchel, Peperoni, Tomaten und Knoblauch in heißem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Muscheln dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Pernod angießen. Insgesamt ca. 4 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Die Muscheln sind gar, wenn sie sich weit geöffnet haben. Noch geschlossene Muscheln entsorgen.

Steffen Henssler am 09. November 2021

Pasta 'frutti di mare'

Für 2 Personen:

200 g Spaghetti	120 g Lachsfilet	6-8 Garnelen (8/12)
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 ml passierte Tomaten
1 Stück Parmesan	1/2 Bund Basilikum	

Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Spaghetti darin kochen.

Knoblauch in Scheiben und Zwiebel in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Lachs in Würfel schneiden und Garnelen ebenfalls in Stücke schneiden.

Ca. 3 Minuten, bevor die Spaghetti fertig sind, den Lachs und die Garnelen mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spaghetti dann direkt aus dem Topf in die Pfanne geben. Passierte Tomaten dazugeben und ca. 2-3 Minuten mit einkochen lassen. Zwischendurch nochmal Nudelwasser in die Pfanne geben.

Während die Nudeln in der Pfanne sind, Parmesan reiben.

Den Parmesan und Basilikum mit zu den Nudeln geben und nochmal durchmischen und ev. nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Steffen Henssler am 06. Januar 2021

Rind

Bacon Cheeseburger

Für 2 Personen

2 Buns	200 g Steakhüfte	100 g Bacon
2 Scheiben Cheddar	2 kl. Gewürzgurken in Scheiben	2 Scheiben Tomaten
1/2 weiße Zwiebel in Ringen	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Steakhüfte und Speck durch einen Fleischwolf drehen Rinderhack und Speck in einer Schüssel vermengen und anschließend zu einem Ball formen.

Den Ball in eine heiße Pfanne ohne Fett geben und mit einer Palette flach drücken. Das Paddy bei mäßiger Hitze für ca. 10 Minuten von einer Seite Kross braten.

Währenddessen das Burger Brötchen in einer Pfanne mit Butter auf den Schnittflächen goldbraun rösten. Eine Scheibe Cheddar auf das Paddy legen und für weitere 2 Minuten braten lassen.

Beide Brötchenhälften mit Ketchup bestreichen, die untere mit Tomatenscheibe belegen, die Tomate leicht salzen und das Paddy daraufsetzen.

Das Paddy kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebelringe und Gewürzgurke darauflegen und die obere Brötchenhälfte daraufsetzen.

Steffen Henssler am 08. Mai 2021

Blackened Rumpsteak mit Spinat-Salat

Für 2 Personen

2 Rumpsteak à 180 g	2 EL Prise	Paprikapulver
Cayennepfeffer	1/2 Apfel	2 Hände Spinatsalat
1 mittlere Zitrone	1 EL Puderzucker	50 ml Sojasauce
2 EL Apfelsaft	2 EL Olivenöl	1 Msp. Pfeffer

Die Zitrone auspressen und den Saft in eine Schüssel geben, Sojasauce und Puderzucker dazugeben und verrühren. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, den Apfel vierteln in dünne Scheiben schneiden und beides zur Sauce in die Schüssel geben. Apfelsaft und Olivenöl dazugeben und den Spinatsalat oben drauflegen.

Das Rumpsteak von beiden Seiten kräftig mit dem Gewürzmix bestreuen und in einer sehr heißen Pfanne mit wenig Öl von jeder Seite 1 Minute braten. Den Salat marinieren und auf einem Teller anrichten, das Steak aufschneiden auf dem Salat verteilen und mit Dressing beträufeln.

Steffen Henssler am 24. Februar 2021

Boeuf Stroganoff

Für 2 Personen:

300 g Rumpsteak	1 gekochte Rote Bete	4 kleine Gewürzgurken
1 weiße Zwiebel	300 ml Schlagsahne	1 TL Senf
1 TL Ketchup	2 Stange Staudensellerie	2 EL Butter
1/2 Apfel	2 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzmix
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Fleisch in 1,5 cm breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Bratöl anbraten. Mit dem Gewürzmix würzen und Fleisch bei höchster Hitze ca. 1 Minuten weiterbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Rote Bete in Würfel schneiden. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Zwiebeln mit Roter Bete und Butter in die Pfanne geben, in der vorher das Fleisch war und alles anbraten. Gewürzgurke in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Sellerie in Scheiben schneiden und zusammen mit ein paar Sellerieblättchen in die Pfanne geben.

Mit Sahne ablöschen und aufkochen. Senf und Ketchup dazugeben und einköcheln lassen. Fleisch in die Soße geben, kurz mitankochen und alles anrichten. Apfel darüberreiben.

Steffen Henssler am 10. Juli 2021

Entrecôte mit Rub rückwärts gegart

Für 2 Personen:

500 g Entrecôte	1 getrock. Chilischote	1 TL Zwiebelpulver
1 TL Meersalz	1 TL schwarze	Pfefferkörner
1 TL brauner Zucker		

Chilischote, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Meersalz, Pfefferkörner und braunen Zucker im Mörser klein mörsern.

Fleisch mit dem Rub von allen Seiten einreiben.

Fleisch auf dem Grill bei 100 °C Deckeltemperatur bei indirekter Hitze ca. 50 Minuten grillen, bis es eine Kerntemperatur von 53 °C hat.

Dann das Fleisch von der indirekten Hitze auf die direkte Hitze legen, Deckel schließen und das Steak bei direkter Hitze bei höchster Temperatur von jeder Seite ca. 1 1/2 Minuten grillen. Fleisch vom Grill nehmen, kurz ruhen lassen und dann servieren.

Steffen Henssler am 12. August 2021

Rinder-Gulasch 'Henssler Style'

Für 2 Personen:

1200 g Rindfleisch	5 rote Zwiebeln	1/2 rote Peperoni
1 EL Mehl	200 ml Rotwein	1 Dose geschälte Tomaten
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	500 g festk. Kartoffeln
1 EL weiche Butter	2 TL Kümmelsaat	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	5 EL Bratöl	1 EL Paprikapulver
1 EL Gewürzsalz	1/2 TL Pfeffermix	

2 EL Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Rindergulasch darin kräftig von allen Seiten braten Zwiebel in Würfel schneiden. Peperoni mit Kernen in Ringe schneiden. 2 EL Bratöl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel und Peperoni darin anbraten.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. 1 EL Bratöl darübergießen und alles weiterbraten.

Zwiebel und Peperoni mit Salz würzen, Rotwein angießen und kurz einkochen lassen. Tomaten dazugeben und kurz köcheln lassen. Fleisch aus der Pfanne zu den Tomaten in den Topf geben. Hitze reduzieren und alles bei niedriger Hitze bei geschlossenem Deckel ca. 1 1/2 Stunden garen In der Zwischenzeit Paprika putzen und Kartoffeln schälen. Beides in Würfel schneiden.

Für die Gewürzpaste weiche Butter auf ein Brett geben.

Kümmel daraufstreuen, Zitronenschale und Knoblauchzehe darüberreiben. Das Ganze mit dem Messer fein hacken, bis eine Paste entstanden ist. Paste mit dem Gewürzmix würzen und alles gut verkneten.

Nach ca. 1 1/2 Stunden die Paste zum Fleisch in den Topf geben und einrühren. Dann Kartoffeln und Paprika dazugeben, unterrühren und alles ca. 25 Minuten köcheln lassen. Nochmals umrühren und servieren.

Steffen Henssler am 11. November 2021

Rumpsteak

Für 2 Personen:

4 Rumpsteak à 100 g	1 rote Paprikaschote	1 weiße Zwiebel
100 ml Teriyaki-Sauce	1 roter Apfel	1 Msp. Gewürzmix
2 EL Crème-fraiche	1 Msp. Salz	

Die Rumpsteaks von beiden Seiten salzen und kräftig mit Gewürzmix würzen.

Die Rumpsteaks in einer sehr heißen Pfanne mit sehr wenig Bratöl von einer Seite für ca. 1 Minute anbraten. Währenddessen Paprika, Apfel und Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Die Steaks Wenden und von der anderen Seite für 1 weitere Minute anbraten.

Das Steak aus der Pfanne nehmen, etwas Öl in die Pfanne geben, das Gemüse in die Pfanne geben und anbraten. Das Gemüse leicht salzen und nach ca. 2 1/2 Minuten die Steaks in die Pfanne zum Gemüse zurückgeben.

Alles großzügig mit Teriyakisauce ablöschen, einmal durchschwenken und die Sauce bei ständiger Bewegung stark einkochen und Steaks und Gemüse so glasieren.

Die Steaks auf einem Teller anrichten, das Gemüse darauf geben und einen Löffel Crème fraîche auf das Gemüse geben.

Steffen Henssler am 29. Mai 2021

Steak au four

Für 2 Personen

2 Schweinekoteletts à 150 g	1 Hähnchenbrustfilet à 180 g	1/4 Liter Wasser
10 Pfefferkörner	1 Blatt Lorbeer	1 Nelke
1/2 Zwiebel	1 EL Weizenmehl	2 EL Butter
1/2 Zitrone	1 Spur	Worcestersauce
80 g geriebener Gouda	2 Msp. Pfeffer	4 EL Weizenmehl
2 EL Rapsöl		

Das Wasser zusammen mit 1/2Tl Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Nelke und Zwiebel in einen Topf geben.

Das Hähnchenbrustfilet würfeln, dazugeben, den Sud zum Kochen bringen und anschließend leicht simmern lassen.

Während das Hähnchen gart die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Das Hähnchenfleisch auf ein Sieb abgießen, die Brühe zur Mehlschwitze in den Topf geben und zu einer Sauce verkochen.

Die Sauce mit Worcester Sauce, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken, das Hähnchenfleisch in die Sauce geben und den Topf vom Herd ziehen.

Das Schweinekotelett salzen und pfeffern, in Mehl wenden und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Kotelett in eine Auflaufform geben die Hälfte des Ragouts darauf geben und mit Gouda bestreuen. Das Kotelett im Ofen gratinieren.

Steffen Henssler am 12. April 2021

Steak griechischer Art

Für 2 Personen:

1/2 Gurke	1 Tomate	1 rote Zwiebel
2 EL Oliven	2 Zweig Thymian	1/2 Knoblauchzehe
1/2 rote Peperoni	2 Minutensteaks	250 ml Sahne
1 Fetakäse	2 EL Olivenöl	2 EL Bratöl
2 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Gewürzmix	2 Msp. Pfeffer

Gurke und Tomate in Würfel schneiden. Zwiebel in Scheiben schneiden. Gurke, Tomate und Zwiebel in eine Schüssel geben. Oliven und grob gezupften Thymian dazugeben. Mit Gewürzsalz und Pfeffer würzen. Olivenöl darübergießen.

Knoblauch fein reiben, Peperoni in Ringe schneiden, beides mit in die Schüssel geben. Alle Zutaten gut vermengen.

Steak mit dem Gewürzmix und Gewürzsalz würzen und in einer heißen Pfanne in Bratöl 2-3 Minuten braten.

Steak aus der Pfanne nehmen.

Fetakäse in die Pfanne bröseln, Hitze etwas reduzieren und Sahne angießen. Feta mit einer Gabel etwas zerdrücken. Mit Pfeffer würzen und etwas köcheln lassen.

Steak wieder in die Pfanne zur Sauce geben, Hitze wieder hochziehen, Steak nochmal kurz in der Sauce ziehen lassen. Steak mit Sauce anrichten und den Salat darauf verteilen.

Steffen Henssler am 21. August 2021

Steak-Omelett

Für 2 Personen:

6 Eier	2 Rumpsteaks (à 150 g)	10 Champignons
1 rote Peperoni	2 Zweige Rosmarin	2 EL Butter
2 EL geschlagene Sahne	2 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzmix
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Eier anschlagen, mit dem Gewürzmix und Salz würzen und geschlagene Sahne unterheben. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Eiermasse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Steak mit dem Gewürzmix von beiden Seiten würzen.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Bratöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Fleisch und Champignons im heißen Bratöl anbraten. Peperoni in dünne Ringe schneiden und mit in die Pfanne zu den Champignons geben. Rosmarinnadeln ebenfalls dazugeben. Champignons mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach ca. 2 Minuten die Pilze auf das Fleisch geben und das Fleisch weitere ca. 2 Minuten braten. Butter zum Fleisch in die Pfanne geben, schmelzen und braun werden lassen. Etwas von der geschmolzenen braunen Butter über Fleisch und Champignons geben.

Rest braune Butter über die Eiermasse träufeln. Fleisch und Champignons auf die eine Hälfte des Omeletts setzen, Fleischsaft darübergießen und die andere Hälfte des Omeletts darüberklappen.

Steffen Henssler am 18. September 2021

Salat

Spargel-Salat

Für 2 Personen:

6 Stangen weißer Spargel	10 Kirschtomaten	1/2 rote Peperoni
6 Blatt Bärlauch	2 EL Olivenöl	1 Spur Trüffelöl
1 Msp. Pfeffermix	1/2 TL Gewürzsalz	

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen und den Spargel Diagonal in dünne Rauten schneiden. Die Peperoni in dünne Ringe schneiden. Die Kirschtomaten halbieren und den Bärlauch fein schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone darüber auspressen, Olivenöl und Trüffelöl dazugeben, vermengen und auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 19. April 2021

Thailändischer Rinderhack-Salat

Für 2 Personen:

400 g Rinderhack	3 grüne Chilischoten	1 Knoblauchzehe
3 Frühlingszwiebeln	1 EL Fischsauce	2-3 Blatt Chinakohl
1 Limette	1/2 Gurke	1 Msp. Salz
2 TL Wokgewürz	1 TL Zucker	2 EL Gewürzöl
Sanddorn-Zitrone	2 EL Bratöl	

Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 10 Minuten ordentlich rösten.

Chili fein hacken. Knoblauch andrücken und ebenfalls fein hacken. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Hack mit Salz würzen. Nach ca. 10 Minuten Chili, Knoblauch und Frühlingszwiebel mit zum Hack geben und mitbraten. Mit Wokgewürz und Zucker würzen und alles nochmal kurz anrösten.

Hack aus der Pfanne in eine Schüssel geben.

Fischsauce dazugeben. Chinakohlblätter in Streifen schneiden und unter das Hack mischen. Gewürzöl dazugeben und alles gut vermengen. Limette halbieren, auspressen und Saft dazugeben. Gurken in Stifte schneiden und dazureichen.

Steffen Henssler am 16. November 2021

Schwein

Knusperzarte Spareribs

Für 2 Personen:

2,5 kg Spareribs	2 EL brauner Zucker	2 EL Salz
5 getrock. Chilis	1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL geräuch. Paprikapulver
320 g Steak-Sauce		

Chilis und Pfefferkörner im Mörser durcharbeiten. Zucker und Salz dazugeben und alles weiter durcharbeiten. Zum Schluss geräuchertes Paprikapulver dazugeben und alles gut vermengen und mörsern.

Fleisch rundherum mit dem Rub einreiben. Fleisch anschließend mit 4 EL Steak-Sauce von allen Seiten einreiben.

Im heißen Ofen bei 115 °C Umluft ca. 5 Stunden backen.

Steffen Henssler am 26. August 2021

Paprika-Schnitzel

Für 2 Personen:

4 Schweineschnitzel	2 rote Spitzpaprika	1 weiße Zwiebel
1/3 Chilischote	1 EL Paprikapulver, edelsüß	1 EL Tomatenmark
500 g passierte Tomaten	1 Spur Sojasauce	3 EL Mehl
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	2 EL Bratöl

Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl mit Paprikapulver und Gewürzmix mischen. Schnitzel mehlieren und in heißem Öl von beiden Seiten scharf anbraten, dann von jeder Seite 2-3 Minuten braten.

Paprika in dicke Ringe, Zwiebel in Stücke und Chili in Ringe schneiden. Schnitzel aus der Pfanne nehmen.

Paprika, Zwiebel und Chili in die Fleischpfanne geben und darin 2-3 Minuten braten. Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben, kurz anrösten und Pfanne von der Hitze ziehen. Zucker und 1 Prise Salz dazugeben, alles verrühren und die Pfanne wieder auf die Hitze stellen. Sojasauce angießen und alles nochmals gut verrühren. Dann die passierten Tomaten dazugeben und alles einkochen lassen.

Schnitzel wieder in die Pfanne in die Sauce geben, 20- 30 Sekunden in der Sauce heiß werden lassen und durchschwenken.

Steffen Henssler am 19. Oktober 2021

Pfannen-Gyros

Für 2 Personen

300 g Schweinebauch ohne Schwarte	300 g Schweinenacken	200 g Schafsjoghurt
1/3 Gurke	2 Knoblauchzehe	1 mittlere weiße Zwiebel
2 Zweige Thymian	1 grosse Prise Gewürzmix	1 grossr Schuss Olivenöl
1 grosse Prise Salz, Pfeffer	1 Spur Rotweinessig	

Den Schweinenacken längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Schweinebauch ebenso in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Nacken in einer Schüssel mit Olivenöl, Thymian, Gewürzmix und 1 Zehe fein geriebenem Knoblauch für 10 Minuten marinieren.

Währenddessen die Gurke grob reiben und eine Knoblauchzehe fein dazu reiben. Beides ansalzen und vermengen.

Das Gyros in eine heiße Pfanne Geben und solange braten bis Wasser aus dem Fleisch austritt, dieses wieder verdunstet und das Fleisch zu rösten beginnt.

Das entstandene Gurkenwasser abgießen, den Joghurt zur Gurke geben, salzen und pfeffern. Jeweils einen Schuss Olivenöl und Rotweinessig dazugeben und verrühren.

Das Gyros solange rösten bis es kross ist und anschließend salzen. Auf ein Sieb geben und das ausgebratene Fett abtropfen lassen.

Die Zwiebel in Scheiben schneiden, das Gyros mit Tsatsiki auf 2 Tellern anrichten und die Zwiebelringe darauf geben.

Steffen Henssler am 11. Februar 2021

Pulled Pork vom Grill

Für 2 Personen:

1 kg Schweinenacken	4 EL Apfelsaft	2 EL Ahornsirup
2 EL Steak-Sauce	1-2 EL Gewürzmix	1 TL Salz

Schweinenacken mit Salz und Gewürzmix von beiden Seiten würzen und in eine Auflaufschale legen. Apfelsaft und Ahornsirup in die Form gießen und das Fleisch darin marinieren. Fleisch mit Steaksauce rundherum einreiben.

Fleisch in der Auflaufschale in Alufolie einwickeln und auf dem Grill mit Deckeltemperatur von 170°C bei indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 4 Stunden grillen.

Auflaufschale mit Fleisch vom Grill nehmen und die Alufolie entfernen.

Dann das Fleisch in der Auflaufschale ohne Alufolie nochmals auf den Grill stellen und bei direkter Hitze den Sud auf die Hälfte einkochen lassen. Fleisch vom Grill nehmen, auseinanderzupfen, mit dem Sud mischen und servieren.

Steffen Henssler am 09. August 2021

Schweine-Filet-Pfanne Saltimbocca Art

Für 2 Personen:

300 g Schweinefilet	10 Rispen Tomaten	100 g geriebener Cheddar
6 Blatt Salbei	4 Sch. gezupfter Parmaschinken	6 EL Olivenöl
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Die Tomaten quer halbieren, mit der Schnittfläche in eine mäßig heiße Pfanne setzen und für 2 Minuten ohne Öl anbraten. Währenddessen das Schweinefilet in fingerdicke Scheiben schneiden. Olivenöl zu den Tomaten in die Pfanne geben, die Pfanne stärker erhitzen und das Schweinefilet ins Olivenöl legen. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 3 Minuten anbraten. Das Schweinefilet wenden und die Tomaten z.B. mit einer Gabel zerdrücken. Das Filet nach einer weiteren halben Minute einmal durchschwenken und die Pfanne vom Herd nehmen.

Den Salbei grob schneiden, zusammen mit dem Parmaschinken in die Pfanne geben und alles kurz verrühren. Den Cheddar dazugeben einmal durchschwenken und auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 06. Juli 2021

Steckrüben-Eintopf mit Kasseler

Für 2 Personen:

1/2 Steckrübe	500 g mehlig. Kartoffeln	400 g Kasseler Nacken
200 ml Sahne	200 ml Weißwein	1 Liter Gemüsebrühe
1 Zwiebel	1/2 Apfel	2 TL Meerrettich
1/2 Bund Petersilie	100 g Butter	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1 Msp. Zucker	

Kasseler würfeln. Geschälte Steckrübe, Kartoffeln und Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden. Apfel reiben Kasseler in gebräunter Butter anbraten und mit Pfeffer würzen. Zwiebel und geriebenen Apfel dazugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Dann die Steckrüben- und Kartoffelwürfel dazugeben. Je 1 EL Salz und Zucker dazugeben und alles gut verrühren. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Dann das Ganze mit Brühe auffüllen und den Topfdeckel daraufgeben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Sahne angießen und das Ganze nochmals aufkochen lassen. Eintopf anrichten und Meerrettich leicht unterrühren. Den Eintopf mit gehackter Petersilie bestreuen und evtl. Prise Pfeffer daraufgeben.

Steffen Henssler am 21. Oktober 2021

Soßen

Tomaten-Soße

Für 2 Personen:

1 mittlere weiße Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 Dose geschälte Tomaten
1/2 Bund Basilikum 1 Msp. Salz 1 Msp. Pfeffer
1 Schuss Olivenöl

Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen.

Zwiebelwürfel und gehackter Knoblauch in dem Olivenöl anschwitzen.

Etwas Basilikum vom Strauch abzupfen und mit in den Topf geben. Anschließend die Dosentomaten hinzufügen und die gleiche Menge an Brühe ebenfalls mit in den Topf geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und ca 7 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Dann die Tomaten im Topf etwas zerquetschen - dann einkochen lassen bei niedriger Hitze (ca 2 Stunden je nach Menge).

Steffen Henssler am 20. März 2021

Suppen

Spargel-Chili-Suppe

Für 2 Personen:

250 g geschälter weißer Spargel	1/2 weiße Zwiebel	1/2 Chilischote
2 EL Butter	30 ml weißer Portwein	30 ml Weißwein
1 TL Salz	1 TL Zucker	250 ml Brühe
125 ml Sahne	1 Spur Zitronensaft	

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen, den Spargel in dünne Scheiben und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und beides zusammen mit der Chilischote darin anschwitzen. 1TL Salz und 1TL Zucker dazugeben und mit Portwein und Weißwein ablöschen.

Die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren, mit der Brühe auffüllen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazugeben, erneut aufkochen, die Suppe mit einem Mixer fein pürieren und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Steffen Henssler am 21. April 2021

Vegetarisch

5-Sterne-Risotto

Für 2 Personen:

150 g Risottoreis	10 Pimentkörner	4 Nelken
1 Zimtstange	1/2 TL Kreuzkümmel	2 Sternanis
1/2 L Gemüsebrühe	1 Spur Weißwein	1 kleine weiße Zwiebel
2 EL getrock. Cranberries	2 EL Butter	50 g gerieb. Parmesan
2 EL Olivenöl		

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Risottoreis in den Topf geben, kurz anrösten und mit Wein ablöschen. Dann etwas Gemüsebrühe angießen und die Hitze etwas reduzieren.

Piment, Nelke, Zimtstange, Kreuzkümmel und Sternanis dazugeben. Reis bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Brühe verkocht ist, dann nach und nach die übrige Brühe angießen und immer wieder verkochen lassen.

Kurz vor Ende der Kochzeit die Cranberries dazugeben und das Risotto kräftig mit Salz würzen.

Topf von der Hitze nehmen und Butter und Parmesan unterrühren. Gewürze herausnehmen. Risotto anrichten.

Steffen Henssler am 26. Oktober 2021

Avocado-Pilz-Zucchini-Gemüse

Für 2 Personen:

1 Zucchini	12 Shiitake-Pilze	1/2 Avocado
1/2 Apfel	2 Orangen	1 EL Butter
1 EL Bratöl	1 Msp. Currymix	1 Msp. Gewürzsalz

Die Enden der Zucchini abschneiden, die Zucchini erst vierteln, das Fruchtfleisch raustrennen und anschließend in grobe Stücke schneiden. Die Stiele der Shiitake Pilze entfernen und je nach Größe halbieren, dritteln oder vierteln. Avocado in grobe Stücke schneiden.

Das geschnittene Gemüse in heißem Bratöl 3-4 Minuten kräftig anbraten.

Währenddessen den Apfel in feine Streifen schneiden.

Die Enden der Orange abschneiden, die Orange zur Hälfte schälen und filetieren.

1 EL Butter zum Gemüse geben, mit Currymix und Salz würzen. Den Saft der übrigen Orange über dem Gemüse auspressen. Die Hitze reduzieren, das Gemüse kurz schwenken und glasieren lassen.

Das Gemüse samt Sud auf einem Teller anrichten.

Anschließend mit Orangenfilets, Apfelstiften und etwas Currymix garnieren.

Steffen Henssler am 23. November 2021

Avocado-Türmchen

Für 2 Personen:

10 Walnüsse	1 Tasse Instant Couscous	1/2 Aubergine
1,5 Avocado	6 Rispetomaten	1/2 grüne Peperoni
1/2 Limette	1/2 Bund Basilikum	1/2 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	2 EL Gewürzöl
Sanddorn-Zitrone	1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Walnüsse in einer Pfanne rösten. Couscous in 1 $\frac{1}{2}$ -fachen Menge gesalzenem heißem Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Aubergine in grobe Stücke schneiden und in heißem Olivenöl bei hoher Hitze anbraten. Mit Gewürzmix würzen. Tomaten halbieren.

Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, dann mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in eine Schüssel geben.

Tomaten mit etwas Olivenöl zu den Auberginen in die Pfanne geben, die Hitze etwas reduzieren und die Tomaten mitbraten.

Rote Zwiebel in feine Würfel schneiden und zur Avocado in die Schüssel geben. Peperoni in Ringe schneiden und dazugeben. Avocadomix mit Gewürzmix, Salz und Pfeffer würzen, Limettensaft darüberträufeln, alles verrühren, Avocado etwas zerdrücken und kalt stellen.

Knoblauch zu Auberginen und Tomaten in die Pfanne geben, mitbraten. Hitze nochmal etwas reduzieren und die Tomaten mit einem Kochlöffel leicht zerdrücken.

Basilikumblättchen zerpfeifen und ebenfalls mit in die Pfanne geben und alles kurz durchschwenken.

Einen Schuss Gewürzöl Sanddorn-Zitrone und einen Spritzer Limettensaft zum Couscous geben. Walnüsse grob hacken und zum Couscous geben.

Alles mit Hilfe eines Dessertrings anrichten: Erst Couscous einfüllen, dann das Auberginen-Tomaten Ragout daraufgeben und zum Schluss die Avocadocreame darauf verteilen. Dessertring entfernen und servieren.

Steffen Henssler am 04. September 2021

Barbecue-Wok-Gemüse

Für 2 Personen:

1 Pak Choi	1 Maiskolben	1 rote Spitzpaprika
1 rote Zwiebel	1 TL Wokgewürz	1 Msp. Gewürzsalz
2 EL Rosinen	1 TL Butter (optional)	1-2 TL scharfe ChilisaUCE
2 EL Ketchup	1 Spur Sojasauce	2 EL Bratöl

Pak Choi in grobe Streifen schneiden. Bratöl in einem Wok erhitzen und Pak Choi dazugeben, kurz darin schwenken und anschließend garen lassen.

In der Zwischenzeit die rohen Maiskörner mit dem Messer vom Kolben schneiden. Die Spitzpaprika in dünne Ringe schneiden. Beides mit in den Wok geben.

Während das Gemüse weiter gart, die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und ebenfalls in den Wok geben. Gemüse im Wok schwenken und weiter garen. Mit Gewürzsalz und Wokgewürz abschmecken.

Die Rosinen und optional eine kleine Flocke Butter zum Gemüse geben. Gemüse im Wok weiter schwenken und garen.

ChilisaUCE und Steak-Sauce bzw. Ketchup zum Gemüse geben und mit Sojasauce ablöschen. Das Gemüse noch einmal kurz schwenken und anschließend auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 18. Dezember 2021

Brot aus dem Blumentopf

Für 2 Personen:

30 g frische Hefe	1 EL flüssiger Honig	330 g Mehl Type 550
2 EL Sonnenblumenkerne	1/2 TL Bockshornkleesaat	1 EL Salz
1 EL Olivenöl	2 EL Olivenöl	5 EL Mehl

160 ml Wasser, Hefe und Honig in eine Schüssel geben und alles vermengen. Hälfte Mehl dazugeben, alles verrühren. Dann andere Hälfte Mehl, Sonnenblumenkerne, Salz, Bockshornklee und 1 EL Olivenöl daraufgeben. Das Ganze ca. 30 Minuten gehen lassen.

Teig mit einem Kochlöffel in der Schüssel verkneten, dann mit den Händen gut durchkneten und mehlieren.

Blumentopf (15 cm Durchmesser) richtig ordentlich einölen, mehlieren und den Teig hineingeben. Den Teig mind. 45 Minuten gehen lassen.

Teig im Blumentopf auf den Grillrost setzen und bei 230°C Deckeltemperatur und direkter Hitze ca. 25 Minuten backen. Brot vom Grill nehmen und aus dem Topf holen.

Steffen Henssler am 10. August 2021

Caprese-Sandwich

Für 2 Personen:

4 Scheiben Toast	1 Mozzarella	1 Avocado
1 rote Zwiebel	1/2 Bund Basilikum	2 Tomate
4 EL Gewürtmix	4 EL Olivenöl	2 TL alter Balsamico
2 Msp. Gewürzsalz		

Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem EL aus der Schale nehmen und in Spalten schneiden.

Die Tomate in 4 dicke Scheiben schneiden, in Gewürzmix wenden und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Die Zwiebel in dünne Ringe und den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Eine Toastscheibe nacheinander mit Avocado, Tomate, Zwiebel und Mozzarella belegen und mit Gewürzsalz würzen. Basilikumblätter auf den Mozzarella zupfen, das Sandwich mit einer weiteren Scheibe Toast verschließen, etwas zusammendrücken und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten Kross braten.

Das Sandwich diagonal halbieren und mit altem Balsamico Essig beträufeln.

Steffen Henssler am 27. März 2021

Coleslaw

Für 2 Personen:

1/2 Spitzkohl	1 Apfel	1 Karotte
1 Bund Schnittlauch	1 Limette	1 EL Schmand
1 Spur milder Essig	1 Spur Gewürzöl	Sanddorn-Zitrone
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	1 EL Zucker

Halben Spitzkohl in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Apfel und Karotte mit in die Schüssel reiben.

Schnittlauch in grobe Stifte schneiden und mit in die Schüssel geben. Dann Limettenschale über die übrigen Zutaten reiben, Limette auspressen und Saft dazugeben. Das Ganze mit Zucker und Salz würzen. Essig und Gewürzöl dazugießen. Alle Zutaten ca. 1 Minute mit den Händen gut verkneten.

Wenn man das Ganze noch upgraden will, Schmand dazugeben und alles gut verrühren.

Steffen Henssler am 14. September 2021

Der geilste Spitzkohl der Welt

Für 2 Personen:

400 g Spitzkohl 60 g Salzbutteer 2 EL Sojasauce
2 Msp. Pfeffer

Spitzkohl längs halbieren und eine Hälfte in 0,5 cm dicke Streifen schneiden.

Salzbutteer in einer heißen Pfanne schmelzen. Spitzkohl in die Pfanne geben und die Hitze reduzieren. Spitzkohl mit Pfeffer würzen und 1-2 Minuten anbraten. Hitze wieder etwas erhöhen und Spitzkohl für weitere 1-2 Minuten braten.

Sobald der Spitzkohl eine leicht braune Farbe hat, Pfanne vom Herd nehmen und Sojasauce darüberträufeln. Pfanne kurz wieder zurück auf die Hitze geben und Sojasauce kurz einkochen lassen. Alles gut verrühren und anrichten.

Steffen Henssler am 12. Juni 2021

Feta-Schnitzel mit geschmorter Paprika

Für 2 Personen:

2 rote Paprikaschoten	1 Zwiebel	3 EL Butter
1 Peperoni	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 Fetakäse	2 Eier	3 EL Mehl
3 EL Paniermehl	2 EL Bratöl	1 TL Gewürzmix
1 TL Paprikapulver	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix

150 ml Wasser in ein hohes Gefäß geben. 1 Paprika putzen, klein schneiden und mit dazugeben. Zwiebel schälen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Das Fruchtfleisch der anderen Paprika vom Stiel und Kerngehäuse lösen. Die weißen Trennwände aus dem Fruchtfleisch schneiden und mit in das hohe Gefäß geben. Die übrige Paprika anschließend in grobe Stücke schneiden. Die Paprikastücke mit 1 Flocke Butter zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und schmoren lassen.

Peperoni in Ringe schneiden, in die Pfanne geben und mitschmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paprika in dem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Den Paprikasaft durch ein feines Sieb über die geschmorte Paprika in die Pfanne gießen und einkochen lassen. Thymianblätter von einem Stiel abzupfen und zusammen mit $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver zur Paprika in die Pfanne geben und das Ganze einreduzieren lassen.

Währenddessen den Fetakäse mit dem Gewürzmix von beiden Seiten großzügig würzen. Für die Panade den Feta erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Paniermehl wenden.

Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Den panierten Fetakäse im Ganzen in die Pfanne geben und bei hoher Hitze von beiden Seiten anbraten. Eine Flocke Butter dazugeben.

Währenddessen die geschmorte Paprika mit einem Stück Butter abbinden. $\frac{1}{2}$ -1 Zweig Rosmarin klein schneiden und zur Paprika geben. Die schmalen Seiten des Fetas ebenfalls kurz anbraten. Die eingekochte Paprika mit dem Sud auf einen Teller geben. Den Feta aus der Pfanne nehmen, diagonal in zwei Teile schneiden und auf der Paprika anrichten. Rest Thymian und Rosmarin fein hacken und über die geschmorte Paprika geben.

Steffen Henssler am 27. November 2021

Frühling-Rollen mit Sweet Chili-Soße

Für 2 Personen:

8 Blatt Frühlingsrollen-Teig	1 Karotte	1 Stange Porree
1 Tasse Sojasprossen	1/4 Paprika	1 Spitzkohl
1/2 TL Currypaste	2 EL Sojasauce	1 EL geröstetes Sesamöl
1 Msp. Salz	100 ml Wasser	100 ml Essig
100 g Zucker	1 TL Salz	

Peperoni und Knoblauchzehe grob schneiden und mit Wasser, Essig, Zucker und 1Tl Salz in einen Topf geben.

Alles zusammen einmal aufkochen und dann köcheln lassen.

Die Gemüse in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Currypaste mit Sojasauce und Sesamöl verrühren und zum Gemüse geben. Die Sojasprossen dazugeben, kräftig salzen und das Gemüse vermengen um es zu marinieren.

Das Gemüse in zwei Blättern Frühlingsrollenteig einrollen und am Ende mit etwas Wasser verschließen.

Die Frühlingsrolle in einem Topf mit reichlich heißem Rapsöl von jeder Seite für 2 Minuten ausbacken.

Währenddessen die Chilisauce mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Kartoffelmehl in etwas kaltem Wasser auflösen und die Sauce damit binden.

Die Frühlingsrolle auf einem Tuch abtropfen lassen, kräftig salzen, diagonal halbieren und mit der Sauce auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 10. Juni 2021

Gemüse aus dem Ofen mal anders

Für 2 Personen:

1 Kartoffel	1 Kartotte	1/2 Zucchini
1/4 Spitzkohl	1 Ei	50 g Paniermehl
2 EL Olivenöl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1 Msp. Gewürzmix	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Basilikumblätter
100 g Creme-fraiche	1/2 Zitrone	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Kartoffel, Zucchini und Karotte auf einer Küchenreibe grob reiben. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und alles zusammen in eine große Schüssel geben. Das Ei dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Gewürzmix würzen. Olivenöl dazugeben, Basilikum grob zupfen und Schnittlauch grob schneiden und dazugeben. Das Paniermehl dazugeben und alles kräftig durchkneten.

Die Masse auf ein Backblech mit Backpapier geben, verteilen und ein ca.1cm hohes Rechteck formen. Für 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Crème fraîche mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Stück abschneiden auf einem Teller anrichten und eine Nocke Zitronen-Crème fraîche daraufgeben.

Steffen Henssler am 29. Juli 2021

Gemüse-Päckchen vom Grill

Für 2 Personen:

1/2 Fenchel	1/2 rote Zwiebel	1 kleine Zucchini
1/2 rote Peperoni	3 Stangen grüner Spargel	1/2 Avocado
1/2 Pack. Fetakäse	2 Zweige Rosmarin	1/2 Zitrone
1 Spur Weißwein	1 Spur Sojasauce	2 EL Würzöl Mango-Chili
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Fenchel, rote Zwiebel und Zucchini grob schneiden.

Peperoni in feine Ringe schneiden. Enden vom Spargel abbrechen und den Rest der Stangen halbieren. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und die Avocadohälften jeweils halbieren. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und zum Gemüse geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Feta grob über das Gemüse bröseln. Sojasauce und Mango-Chili-Würzöl darübergießen und alles gut marinieren.

Alufolie einmal in der Mitte falten, einmal drehen, nochmals mittig falten, dann die Seiten der Folie gut verschließen und die Gemüse-Mischung in die Öffnung der Alufolientasche geben. Einen Schuss Weißwein mit in die Tasche gießen und die Alufolie gut verschließen. Gemüsepackchen mit der Falz nach oben auf dem heißen Grill legen und bei 300 °C Deckeltemperatur ca.

8 Minuten grillen.

Päckchen vom Grill nehmen und Alufolie oben in der Mitte aufschneiden. Basilikum zerzupfen und über das Gemüse streuen. Zum Schluss etwas Zitronenschale über das Gemüse reiben und das Gemüse mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 11. August 2021

Gemüse-Salat mit Mango-Dressing

Für 2 Personen:

4 mittlere Karotten	1 Kohlrabi	1/2 Brokkoli
1 rote Peperoni	2 Stange(Frühlingslauch	1/2 Gurke
4 EL Olivenöl	1 Zitrone	6 EL Mango Chutney
1 TL Gewürzsalz	15 g Ingwer	

Ingwer schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Zitronenschale mit einem Sparschäler abschälen. Beides in einen Topf mit 1,5 Liter heißem Salzwasser geben und ziehen lassen.

Die Karotten schälen und diagonal in dicke Scheiben schneiden. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen. Die jungen Blätter vom Kohlrabi aufheben, den Kohlrabi halbieren, schälen und anschließend in dicke Halbmonde schneiden.

Das Gemüse ca. 2-3 Minuten bissfest im Ingwersud kochen. Währenddessen die Gurke halbieren und in feine Scheiben schneiden. Peperoni, Frühlingslauch und die Kohlrabi Blätter fein schneiden.

Das Gemüse auf ein Sieb abgießen und die Zitronenschale entfernen.

Für das Dressing Mango Chutney, Olivenöl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren und mit Gewürzsalz würzen.

Alle Zutaten zum Dressing in die Schüssel geben und vermengen.

Steffen Henssler am 13. April 2021

Gratinierter Spargel mit holländischer Soße

Für 2 Personen:

10 Stangen Spargel	2 Eigelb	1/2 Pack. Butter
100 ml Weißwein	2 EL Panko	1 Msp. Salz
1 Msp. Zucker	1 Spur Zitronensaft	1/2 kleine Espressotasse
Maisstärke	1 EL kaltes Wasser	

Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen und den Spargel in Salz-Zuckerwasser kochen. Währenddessen den Weißwein auf die Hälfte einkochen und die Butter in einem Topf schmelzen lassen.

Die Stärke mit 1EL kaltem Wasser anrühren, einen Teil davon in die kochende Reduktion geben und sie leicht abbinden.

Die Eigelbe in die Reduktion geben und ca. 1 Minute mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Die Eiermasse kräftig salzen und die geschmolzene Butter unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen einlaufen lassen.

Die Spargelstangen aus dem Wasser nehmen, in eine Auflaufform geben und mit einer Prise Salz würzen.

Einen Spritzer Zitronensaft in die Hollandaise geben, verrühren und die Sauce über den Spargel geben.

Mit Panko bestreuen und auf oberster Stufe für ca. 5 Minuten im Ofen gratinieren.

Steffen Henssler am 24. April 2021

Italian Burger

Für 2 Personen:

2 Brötchen	2 Kugeln Mozzarella	2 handvoll Babyspinat
10 Kirschtomaten	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
2 Eier	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix

Die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden und mit dem Olivenöl in eine Pfanne geben. Rosmarinnadeln dazu zupfen und das Öl leicht erhitzen. Die Kirschtomaten halbieren, zusammen mit dem Spinat in die Pfanne geben und den Spinat bei mäßiger Hitze zusammenfallen lassen. Währenddessen die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit dem Parmesan verrühren.

Den Mozzarella halbieren und von beiden Seiten mit HSN Gewürzsalz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella in der Eiermasse wenden und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl kurz von beiden Seiten braten.

Den alten Balsamico zum Spinat in die Pfanne geben, verrühren und den Spinat aus der Pfanne nehmen.

Das Burger Brötchen halbieren und bei 180°C im vorgeheizten Backofen aufbacken. Den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Die Brötchenhälften mit dem Spinatsud beträufeln, 1EL Spinat auf die untere Brötchenhälfte geben, den Mozzarella daraufsetzen, etwas Spinat darauf geben, frischen Parmesan darüber reiben und die obere Brötchenhälfte daraufsetzen.

Steffen Henssler am 13. Mai 2021

Käsebrod 'de luxe'

Für 2 Personen:

2 Scheiben Bauernbrod	125 g Camembert	100 g Comté-Käse
100 ml Sahne	2 Spur Weißwein	6 Champignons
1 weiße Zwiebel	1 EL Butter	1/2 Bund Schnittlauch

Champignons in feine Scheiben und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Beides zusammen mit Butter in einer Pfanne anbraten und mit Salz würzen.

Die Rinde vom Camembert abschneiden, in einen Küchenmixer geben und zusammen mit der Sahne zu einer geschmeidigen Creme pürieren. Den Comté fein reiben.

Die Brotscheibe in eine Auflaufform legen, großzügig mit Weißwein beträufeln und die gebratenen Champignons darauf verteilen. Darauf $\frac{1}{4}$ der Käsecreme geben den Comté darauf verteilen und anschließend erneut $\frac{1}{4}$ der Käsecreme darauf verteilen.

Das Brod für 10 Minuten bei 220°C Umluft im Ofen backen und frische Schnittlauchstifte darüber streuen.

Steffen Henssler am 02. Februar 2021

Knoblauch-Champignons

Für 2 Personen:

500 g rosa Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 ml Weißwein	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
2 EL Butter	1 Prise Salz	

Den Strunk von den Champignons abschneiden. Die Champignons 10 Minuten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Olivenöl und Butter goldbraun braten (gelegentlich schwenken).

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und anschließend noch einmal fein hacken. Die Zwiebeln zu den Champignons geben und anschließend für 2 Minuten mitbraten.

Alles kräftig mit Gewürzsalz würzen und mit Weißwein ablöschen. Den Weißwein verkochen und währenddessen die Knoblauchzehe fein reiben, dazugeben und durchschwenken.

Die Petersilie fein hacken zu den Champignons in die Pfanne geben und durchschwenken.

Steffen Henssler am 30. März 2021

Kürbis aus dem Ofen

Für 2 Personen:

250 g Hokkaido Kürbis	10 Kirschtomaten	1/2 rote Zwiebel
1/2 grüne Peperoni	1 Knoblauchzehe	1 Ingwer (ca. 1 cm)
25 g Walnusskerne	50 g Parmesan	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Zitrone	1 TL Sesamöl	1 EL Gewürzöl
Sanddorn-Zitrone	2 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Kürbis in 0,5 cm dünne Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben. Tomaten halbieren und dazugeben. Zwiebel in Stücke schneiden. Peperoni in dünne Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer ebenfalls klein schneiden. Alles in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesamöl, Gewürzöl und Olivenöl angießen und mit dem Gemüse vermischen.

Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im heißen Ofen ca. 12 Minuten backen.

Walnüsse zerkleinern, Parmesan reiben, Petersilie klein schneiden und alles mischen. 2 Minuten vor Ende der Backzeit die Nuss-Parmesanmischung über das Gemüse im Ofen streuen.

Gemüse aus dem Ofen nehmen. Etwas Zitronenschale darüberreiben und mit Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 12. Oktober 2021

Mango-Avocado-Salat

Für 2 Personen:

1 Mango	1 Avocado	1/2 rote Zwiebel
6 Scheiben Peperoni	1 Stange Staudensellerie	1 Mozzarella (Kugel)
1 Orange	1-2 EL Bratöl	1 EL Gewürzöl Mango Chili
1 EL Gewürzöl	Sanddorn-Zitrone	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzmix	

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem EL aus der Schale nehmen und die Hälften jeweils dritteln. Avocado in einer Pfanne in heißem Bratöl von zwei Seiten anbraten, dabei mit dem Gewürzmix würzen.

Mango schälen, vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Avocado aus der Pfanne nehmen und zusammen mit der Mango in eine Schüssel geben.

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Staudensellerie in schräge Scheiben schneiden. Zwiebel, Staudensellerie und Peperonischeiben zu Mango und Avocado in die Schüssel geben. Mozzarella zerpuffen und ebenfalls mit in die Schüssel geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen Orange und Zitrone auspressen und den Saft zum Salat geben. Gewürzöle darübergießen, alles nochmal verrühren und Salat anrichten.

Steffen Henssler am 19. August 2021

Mango-Chutney

Für 2 Personen:

2 Mango.	1/4 Ananas	1 Limette
1 weiße Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 rote Chili
1 Ingwer (ca. 30 g)	4 EL Zucker	50 ml Apfelsaft
50 ml Weißwein	50 ml Branntweinessig	1 EL Salz

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern ablösen und grob würfeln. Den Zucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen.

Die Zwiebel in dünne Streifen schneiden und den Ingwer mit einem Löffel schälen. Ingwer, Chilischote und Knoblauch grob schneiden und zusammen mit der Zwiebel zum Bernsteinfarbenen Karamell in den Topf geben und anschwitzen.

Mit Weißwein, Apfelsaft und Essig ablöschen und den Karamell loskochen und den Fond um die Hälfte reduzieren.

Währenddessen ein Viertel aus der Ananas herausschneiden, schälen, den Strunk entfernen und grob würfeln. Mango Würfel und Ananas zusammen mit 1EL Salz zu den Zwiebeln in Topf geben. Das Chutney bei mäßiger Hitze mit geschlossenem Deckel eine halbe Stunde köcheln lassen. Das Chutney mit einem Stabmixer fein pürieren. Limettenabrieb und Limettensaft dazugeben und erneut mixen.

Steffen Henssler am 22. Februar 2021

Milchreis

Für 2 Personen:

200 g Milchreis	800 ml Vollmilch	1 Vanilleschote
1 Msp. Salz	4 EL Zucker	100 ml Schlagsahne
2 EL Zimt und Zucker		

Die Milch in einen Topf geben, 4 EL Zucker und die ausgekratzte Vanilleschote mit dem Mark dazugeben.

Die Vanillemilch einmal zügig aufkochen, den Reis einrieseln lassen und eine Prise Salz dazugeben. Den Milchreis für 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze mit Deckel kochen.

Währenddessen die Sahne steif schlagen. Die Vanilleschote aus dem Milchreis entfernen, die Sahne unterheben, auf zwei Tellern anrichten und mit Zimt+Zucker bestreuen.

Steffen Henssler am 18. Februar 2021

Offener Gemüse-Strudel

Für 2 Personen:

1 Pack. Strudelteig	1/2 Blumenkohl	6 Stangee grüner Spargel
50 g Babyspinat	3-4 Eier	100 g Gouda
70 g Butter	4 EL Bärlauch-Pesto	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1 Msp. Muskat	

Grünen Spargel dünn schräg herunterschneiden. Ganzen Blumenkohl reiben. Spargel, Blumenkohl und Babyspinat vermengen.

Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier dazugeben und alles nochmals verrühren. Eine Handvoll Gouda dazugeben und alles gut vermengen.

Strudelteigblätter halbieren. Auflaufform mit Butter einfetten. Auflaufform mit ca. acht Schichten Strudelteig auslegen, die Strudelteigschichten dabei jeweils immer mit Butter bestreichen. Etwas Pesto zwischen den Strudelteigschichten verteilen.

Dann die Gemüse-Ei-Mischung in die Form geben und den restlichen Käse oben draufgeben. Dann die Strudelteigblätter rundherum einrollen.

Im heißen Ofen bei 180 °C Umluft ca. 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, aus der Form stürzen, in Stücke schneiden und servieren.

Steffen Henssler am 15. Juli 2021

One-Pot-Pasta 'Carbonara Art'

Für 2 Personen:

80 g Pancetta	250 g kurze Pasta	200 ml Sahne
2 Eigelb	25 g Parmesan	1 Zwiebel
50 ml Weißwein	3 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Pancetta in kurze Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Pancetta darin anrösten und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Mit Weißwein ablöschen Die Nudeln mit in den Topf geben. Alles miteinander vermengen und 400 ml Wasser und Sahne zur Pasta geben. Kurz umrühren, den Topf mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten köcheln lassen Währenddessen den Parmesan mit dem Eigelb und einem EL Olivenöl vermengen. Zwischendurch die Pasta umrühren und den Garzustand der Nudeln testen Sobald die Nudeln al dente sind, die Hitze abstellen.

Pasta nochmals mit Gewürzsalz und Pfeffermix abschmecken, den Parmesan-Eigelb-Mix unterheben und damit vermengen. Anschließend auf einem Teller anrichten

Steffen Henssler am 21. Dezember 2021

Pasta alla Norma

Für 2 Personen:

250 g Pasta (Rigatoni)	1/2 Dose Kirschtomaten	1 kleine Aubergine
1/2 Bund Basilikum	1/2 Knoblauchzehe	100 g Ricotta
1 Spur Olivenöl	1 Msp. Salz, Pfeffer	

Rigatoni in stark gesalzenem Wasser kochen.

Währenddessen die Aubergine quer in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden um sie danach in dicke Stifte zu schneiden. Eine halbe Zehe Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

4El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Aubergine und Knoblauch darin goldbraun anbraten. Salzen, die Kirschtomaten dazugeben und die Sauce einkochen.

Die Pasta 2 Minuten bevor sie al Dente ist mit einer Schaumkelle direkt aus dem Topf nehmen und zur Sauce in die Pfanne geben. Eine Kelle Nudelwasser zu der Pasta in die Pfanne geben, einmal durchschwenken und die Rigatoni für weitere 2 Minuten in der Sauce kochen lassen. Währenddessen mit Salz und Pfeffer würzen und das Basilikum grob über die Pasta zupfen.

Erneut durchschwenken, die Pasta auf 2 tiefen Tellern anrichten und den Ricotta in kleinen Nocken darüber verteilen. Frischen schwarzen Pfeffer darüber geben und mit je einem Basilikumblatt garnieren.

Steffen Henssler am 26. Januar 2021

Pasta nach Art des Mörders

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	2 Zehe gehackter Knoblauch	2 Chilischoten, gehackt
4 EL Olivenöl	400 g passierte Tomaten	80 g Tomatenmark
1200 ml Wasser	1 EL Salz	2 Msp. Salz
1 Bund Basilikumblätter	2 EL Parmesan	

Dieses Gericht muss für zwei Personen gleichzeitig in zwei Pfannen zubereitet werden, somit wird je die Hälfte der Zutaten für eine Pfanne benutzt.

Knoblauch und Chili in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten, die passierten Tomaten dazugeben und alles zusammen einmal aufkochen lassen.

Die rohen Spaghetti in die Pfanne geben und die Sauce einkochen bis die Spaghetti anrösten. Währenddessen das Tomatenmark in einer Schüssel mit einem Schneebesen mit dem Wasser verrühren.

Die Spaghetti wenden, den Tomatensud mit 1El Salz würzen und ca. 100ml davon zu den Spaghetti geben.

Den Sud reduzieren und die Spaghetti erneut stark anrösten. Die Spaghetti erneut wenden und wieder stark anrösten. Anschließend wieder ablöschen und den Sud wieder reduzieren.

Den Vorgang des Ablöschens 4 mal wiederholen und die Sauce danach immer reduzieren und die Spaghetti rösten lassen. Beim 5 mal ablöschen sind die Spaghetti bereits gar und die Spaghetti werden mit dem Sud verrührt, mit einer Fleischgabel auf einem Teller aufgedreht und frischer Parmesan darüber gerieben.

Steffen Henssler am 08. Juni 2021

Pommes-Schnecken

Für 2 Personen:

500 g mehligk. Kartoffeln 60 g Kartoffelstärke 1 EL Vollmilch
1 klein(e) Ei 1 TL Salz 1 Msp. Gewürzmix
100 ml Rapsöl

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser garkochen und anschließend auf einem Sieb abgießen. Die gekochten Kartoffeln in einer Schüssel grob stampfen und mit Kartoffelstärke, Milch, Ei und Salz zu einer glatten Masse vermengen. Die Masse in einen Spritzsack mit Lochtülle füllen. Die Masse direkt zu Schnecken in eine mäßig heiße Pfanne mit reichlich Rapsöl spritzen und von jeder Seite für ca. 4 Minuten goldbraun braten. Die Pommes Schnecken auf Küchentrepp abtropfen und mit Gewürzmix bestreuen.

Steffen Henssler am 02. März 2021

Spaghetti aglio e olio

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti 3 Knoblauchzehen 1 Chili
1/2 Bund Petersilie 1 Schuss Olivenöl 1 Msp. Salz, Pfeffer

Die Pasta in gesalzenem Wasser kochen. In der Zwischenzeit den Knoblauch pressen und fein runterhacken. Die Chilischote ebenfalls runterhacken und die Stängel von der Petersilie auch schneiden. Alles zusammen in Öl schmoren (mit der Hitze nicht zu hoch gehen). 1-2 Kelle(n) Nudelwasser in die Pfanne geben. Nun die Hitze etwas erhöhen und einkochen lassen. Zwei Minuten bevor die Nudel fertig sind, aus der Pfanne nehmen und in die Pfanne geben (dort garen sie dann fertig). Gut durchschwenken. Petersilie hacken und zu den Nudeln geben. Alles vermengen eventuell nachwürzen mit Salz und Pfeffer. Anrichten und auf Wunsch Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 14. Januar 2021

Spaghetti mit Limette und Salbei

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti 2 Limetten 1/2 Zucchini
6 Blatt Salbei 60 g Pecorino 60 ml Olivenöl
1 Msp. Salz

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe fast al dente kochen.

Zucchini in feine Würfel schneiden. Zucchiniwürfel in Olivenöl ca. 2 Minuten kräftig anbraten.

Limetten schälen, weiße Haut entfernen und Limettenfiltes herausschneiden.

Wenn die Zucchiniwürfel leicht braun sind, die Hitze herunterschalten. Salbei in feine Streifen schneiden.

Nochmal einen guten Schuss Olivenöl zu den Zucchiniwürfeln in die Pfanne geben, Salbei dazugeben.

Bei niedriger Hitze den Salbei leicht braten.

Dann eine Kelle Nudelkochwasser mit in die Pfanne geben und die Spaghetti zwei Minuten bevor sie fertig sind, abgießen, abtropfen lassen und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Hitze wieder hochziehen, alles gut durchschwenken, noch eine Kelle Nudelkochwasser dazugeben und die Spaghetti darin noch ca. 2 Minuten fertig kochen.

Spaghetti anrichten, mit Olivenöl beträufeln, Limettenfilets auf den Nudeln verteilen und Limettenschale und ordentlich Pecorino darüberreiben.

Steffen Henssler am 17. August 2021

Spargel in Olivenöl gebraten, Tapenade oder Bärlauch-Pesto

Für 2 Personen:

8 Stangen weißer Spargel 4 EL Olivenöl 100 ml Wasser
100 ml Olivenöl 1 Limette 40 g Parmesan
1 Msp. Gewürzsalz

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen, der Länge nach halbieren und bei mäßiger Hitze in einer Pfanne mit Olivenöl für 6-7 Minuten unter gelegentlichem wenden braten lassen. Das Bärlauch Pesto Glas öffnen und zuerst 100ml Wasser und anschließend 100ml Olivenöl dazugeben.

Das Glas fest mit dem Deckel verschließen und einmal kurz durchschütteln.

Den Spargel aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Spargelstangen auf einem Teller anrichten und mit 1 Prise Gewürzsalz bestreuen.

Limettenschale direkt über den Spargel reiben und etwas Limettensaft darüber träufeln.

2 EL Bärlauchpesto auf dem Spargel verteilen und Parmesan fein darüber reiben.

Steffen Henssler am 22. April 2021

Spinat und Reis aus dem Ofen

Für 2 Personen:

1 Tasse Parboiled Reis	1,5 Tasse Wasser	1 Zehe Knoblauch
2 handvoll Babyspinat	1 Spur Olivenöl	1/2 Zwiebel
2 EL Butter	2 EL Mehl	1 Spur Weißwein
150 ml Brühe	100 ml Sahne	1 Msp. Muskatnuss
2 Eier	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Den Reis mit dem Wasser in einen Topf geben, salzen und mit Deckel für 20 Minuten köcheln lassen.

Die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Spinat in einer Pfanne mit Olivenöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat wenn er zusammengefallen ist in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Butter für ca. ½ Minute anschwitzen. Mehl dazugeben kurz verrühren, nur leicht ansetzen lassen und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Den Wein verkochen, anschließend die Brühe dazugeben und die Sauce für 3 Minuten stark kochen lassen.

Sahne Dazugeben und die Sauce für weitere 4 Minuten stark kochen lassen. Den Reis zum Spinat in die Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Ein Ei und die Sauce dazugeben und die Masse auf einem Backblech mit Backpapier in einen Edelstahlring füllen und für 15 Minuten im Backofen garen.

Steffen Henssler am 10. Mai 2021

Tomaten-Carpaccio mit Fetakäse

Für 2 Personen:

250 g Feta	8 mittlere Tomaten	1/2 Bund Schnittlauch
50 ml Olivenöl	1 Schuss weißer Balsamico	1 Msp. Salz, Pfeffer

Den Strunk der Tomaten entfernen, die Tomaten quer in Scheiben schneiden, einen großen Teller komplett mit den Scheiben auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fetakäse in sehr dünne Scheiben schneiden, auf den Tomaten verteilen und den Käse dabei leicht zerbröckeln. Erneut salzen und pfeffern und mit Essig und Olivenöl beträufeln.

Schnittlauch direkt mit einer Schere in Stifte über das Gericht schneiden.

Steffen Henssler am 13. Februar 2021

Vegetarische Bolognese

Für 2 Personen:

1 Aubergine	1 Räuchertofu	500 g stückige Tomaten
250 g Pasta Capellini	3 Zweige Basilikum	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzmix
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Aubergine in ganz kleine Würfel schneiden. Tofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein reiben.

Alles zusammen in heißem Olivenöl anbraten. Mit dem Gewürzmix würzen. Stückige Tomaten mit in die Pfanne geben und alles ca. 5 Minuten einkochen.

Capellini in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen.

Die Bolognese-Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln abgießen. In den Topf, in dem die Nudeln waren, einen Schuss Olivenöl und Basilikumblätter geben, Prise Salz und Pfeffer dazugeben und die Nudeln darin wenden. Dann die Nudeln mit der Veggie-Bolo anrichten.

Steffen Henssler am 24. August 2021

Verschiedenes

Das perfekt gekochte Ei

Für 2 Personen:

2 Eier

Das kühl-schrankkalte Ei (Größe M) von einer Seite anstechen und vorsichtig in kochendes Wasser legen.

Je nach Wunsch das Ei aus dem Wasser holen (5/ 6 / 6,5/ 7/ 7,5/ 8 Minuten).

Für Steffen ist das Ei bei 6,5 bzw. 7 Minuten perfekt.

Steffen Henssler am 16. Januar 2021

Mayonnaise

Für 2 Personen:

1 Eigelb	100 ml Pflanzenöl	1/2 TL Senf
1 Spur Zitrone	1 EL Crème-fraiche	1 Msp. Salz, Pfeffer

Zunächst das Ei trennen und direkt einen Spritzer Zitrone dazugeben, ebenso einen $\frac{1}{2}$ TL Senf und alles vermengen.

Dann das Rapsöl langsam einlaufen lassen und weiterhin vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und noch etwas Creme fraiche dazugeben.

Steffen Henssler am 16. März 2021

Pesto

Für 2 Personen:

1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Basilikum	1 Zehe Knoblauch
2 EL Parmesan	2 EL Cashewkerne	100-150 ml Olivenöl
1 Msp. Salz, Pfeffer		

Basilikum und Petersilie grob hacken, den Knoblauch schneiden und zusammen in den Küchenmixer geben.

Alles mixen.

Olivenöl hinzugeben und nochmal mixen. Dann Parmesan und Cashew Kerne dazugeben erneut durchmischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und noch etwas Olivenöl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Eventuell auch noch etwas nachwürzen.

Steffen Henssler am 25. März 2021

Vorspeisen

Gerösteter Spargel mit Peperoni und Panko

Für 2 Personen:

8 Stangen weißer Spargel	4 Stangen Frühlingslauch	1/2 rote Peperoni
3 EL Butter	2 EL Panko	2 EL Cashewkerne
1/2 Bund Basilikum	1/2 TL Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Zucker		

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen und den Spargel Diagonal in lange Rauten schneiden.

Den Spargel 30-40 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Währenddessen den Frühlingslauch in grobe Stücke schneiden und die Peperoni in dünne Ringe schneiden.

Den Spargel auf ein Sieb abgießen und in einer heißen Pfanne mit 2EL brauner Butter kräftig anbraten. Nach 4 Minuten Peperoni und Frühlingslauch dazugeben und weiterbraten.

Die Cashewkerne grob hacken und dazugeben, mit Salz, 1 Prise Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. 1EL Butter dazugeben, schmelzen lassen und anschließend das Panko dazugeben. Den Spargel für eine weitere Minute rösten, Basilikumblätter dazugeben und einmal durchschwenken.

Steffen Henssler am 20. April 2021

Wurst-Schinken

Bandnudeln mit Speck, Tomaten und Spiegelei

Für 2 Personen:

20 Kirschtomaten	250 g Tagliatelle	6 Scheiben Frühstücksspeck
2 EL Butter	1 Scheibe Brot	1/2 grüne Peperoni
4 Eier	50 g geriebener Parmesan	1/2 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl	2 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Gewürzmix		

Tomaten in heißem Olivenöl ca. 5 Minuten braten. Mit Salz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen.

Speck und Brot in Würfel schneiden. Bratöl in die Tomatenpfanne geben. Brot und Speck darin braten. 1 EL Butter dazugeben. Peperoni mit Kernen in Ringe schneiden und dazugeben. Alles mit dem Gewürzmix würzen. Hitze etwas reduzieren.

In einer weiteren Pfanne 1 EL Butter erhitzen, 2 Eier in die Pfanne aufschlagen und die Eier in der Pfanne zu zwei Spiegeleiern braten.

Die übrigen 2 Eier in eine Schüssel geben, mit einer Gabel verquirlen und geriebenen Parmesan unterrühren.

Nudeln abgießen und zur Brot-Speckmischung in die Pfanne geben. Tomaten dazugeben und alles verrühren.

Dann die Eimasse dazugeben und das Ei stocken lassen.

Basilikum grob hacken, mit in die Pfanne geben und durchschwenken. Nudeln anrichten und die Spiegeleier daraufsetzen.

Steffen Henssler am 13. November 2021

Blätterteig-Pizza mit Salsiccia

Für 2 Personen:

1 Pack. frischer Blätterteig	4 Salsiccia	2 Mozzarella (Kugel)
4 Blatt Salbei	6 EL passierte Tomaten	2 EL Olivenöl
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Blätterteig halbieren. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Salsiccia oben abschneiden, etwas aufziehen und Brät herausdrücken. Mozzarella in grobe Würfel schneiden.

Salbei in dünne Streifen schneiden.

Passierte Tomaten dünn auf dem Blätterteig verstreichen. Salsiccia grob auf dem Blätterteig verteilen. Dann Salbeistreifen und Mozzarellawürfel darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Etwas Olivenöl darüberträufeln.

Im heißen Backofen bei 220 °C Umluft ca. 12 Minuten backen.

Steffen Henssler am 03. August 2021

Bratwurst-Pfanne

Für 2 Personen:

3 Bratwürste	3 Scheiben Speck	4 Kartoffeln
1/2 Spitzkohl	1 Bund krause Petersilie	2 EL Bratöl
2 EL Butter	1 Zwiebel	1 TL Kümmel
1 Msp. Zucker	1 Spur milder Essig	1 EL Senf
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Bratwürste dritteln und in einer Pfanne in heißem Bratöl anbraten. Speck in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Kartoffeln schälen und in sehr feine Scheiben schneiden oder fein hobeln.

Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und mitbraten.

Zwiebel in feine Streifen schneiden und ebenfalls mitbraten.

Halben Spitzkohl in fingerdicke Streifen schneiden.

Die Zutaten in der Pfanne mit Kümmel, Zucker und Salz würzen. 1 EL Butter dazugeben und in der Pfanne schmelzen lassen. Alles ca. ½ Minuten braten. Spitzkohl mit in die Pfanne geben, mit Pfeffer würzen, 1 EL Butter dazugeben, mit Essig ablöschen und nochmal kurz anbraten.

Dann die Pfanne in den heißen Ofen geben und alles für ca. 9 Minuten garen. Petersilie fein hacken.

Pfanne aus dem Ofen nehmen, Petersilie und Senf zu Kohl und Bratwürsten geben, leicht unterrühren und anrichten.

Steffen Henssler am 28. September 2021

Currywurst 'Manta-Platten' mit Pommes

Für 2 Personen

2 Würste nach Wahl	2 grosse mehligk. Kartoffeln	1/2 rote Paprika
1 weiße Zwiebel	50 ml Sojasauce	250 ml Orangensaft
100 ml Cola	650 g Ketchup	1 EL Currypulver
Rapsöl	1 Msp. Salz	1 Msp. Gewürzmix

Paprika und Zwiebel in feine Würfel schneiden, mit Cola, Sojasauce und Orangensaft in einen Topf geben und alles zusammen stark einkochen.

Die Kartoffeln schälen, in grobe Stäbe schneiden und in kaltem Wasser waschen. Die Pommes auf einem Handtuch trockenlegen und anschließend bei 150°C in Rapsöl für ca. 7 Minuten blanchieren. Währenddessen die Currywürste von beiden Seiten leicht diagonal anritzen und in einer Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten langsam braten. Die Pommes aus dem Fett nehmen und für 10 Minuten auf ein Küchentuch legen.

Ketchup und Currypulver zum Ansatz in den Topf geben und die Sauce für weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Die Pommes bei 190°C im Rapsöl frittieren bis sie kross sind, in eine Schüssel geben und mit Gewürzsalz und Gewürzmix würzen.

Pommes und Currywurst auf einem Teller anrichten, die Currysauce über die Wurst geben und mit Currypulver bestreuen.

Steffen Henssler am 06. April 2021

Gebratene Zucchini mit Parmesan und Speck

Für 2 Personen:

2 Zucchini	4 Sch. Frühstücksspeck	50 g Parmesan
4 EL Paniermehl	8 EL Olivenöl	1/2 Zitrone
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Die Enden der Zucchini abschneiden, die Zucchini vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Zucchini viertel in je 5 Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anrösten. Währenddessen den Speck in Streifen schneiden. Den Speck zur Zucchini in die Pfanne geben, die Zucchini pfeffern, leicht salzen und alles zusammen weiter rösten. Den Parmesan in die Pfanne geben, einmal schwenken das Paniermehl einrieseln lassen und unter gelegentlichem schwenken noch kurz weiter rösten. Die Zucchini auf einem tiefen Teller anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 27. Mai 2021

Gratinierter Blumenkohl mit Speck

Für 2 Personen:

Blumenkohlröschen vom Stiel trennen und in kochendem Salzwasser knackig garen. Währenddessen Zwiebeln fein würfeln und Champignons in feine Scheiben schneiden. 2 EL Butter in einer Wok-Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Champignons darin anschwitzen. In der Zwischenzeit Speck in grobe Streifen schneiden und mit in den Wok geben. Sobald die Zwiebeln glasig und die Champignons gar sind, die Brotwürfel und den Gorgonzola dazugeben, anschließend mit Sahne ablöschen. Die Hitze reduzieren und den Käse langsam schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofengrill vorheizen. Währenddessen den Blumenkohl abgießen und in eine Auflaufform geben. Die Käse-Speck-Mischung über dem Blumenkohl verteilen und mit Parmesan bestreuen. Den Blumenkohl für 5-10 Minuten unter dem heißen Backofengrill gratinieren. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 14. Dezember 2021

Italienische Pfanne mit Salsiccia und Basilikum

Für 2 Personen:

1/4 Spitzkohl	3 Salsiccia	2 Sch. Toast
2 EL Olivenöl	1/2 Bund Basilikumblätter	50 ml passierte Tomaten
40 g Parmesan	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffer

Den Spitzkohl in grobe Streifen und die Salsiccia in dicke Scheiben schneiden. Die Salsiccia in einer heißen Pfanne mit Olivenöl für 3 Minuten anbraten. Anschließend den Spitzkohl dazugeben und mitbraten. Währenddessen das Toast in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Toast kross braten. Passierte Tomaten und Basilikumblätter dazugeben, einmal durchschwenken und auf einem Teller anrichten. Etwas Parmesan direkt fein darüber reiben.

Steffen Henssler am 17. Juni 2021

Krakauer-Bratwurst-Pfanne

Für 2 Personen:

1 Bratwurst	1 Krakauer	1/2 Stange Lauch
2 Karotten	1 Bund Liebstöckl	1/2 Laugenstange
2 EL süßer Senf	2 EL Butter	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Karotten in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Karotten ca. 2 Min darin anbraten und garen.

Währenddessen die Bratwurst, die Krakauer und den Lauch in kleine Stücke schneiden, mit in die Pfanne geben und für weitere 3-4 Min bei hoher Hitze scharf anbraten.

In der Zwischenzeit die Laugenstange in dünne Scheiben schneiden und den Liebstöckl grob hacken.

1 EL Butter und die Laugen-Scheiben in die Pfanne geben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und für 2 weitere Minuten braten.

Liebstöckl und süßen Senf zur Wurstpfanne geben und alles miteinander vermengen. Auf zwei Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 28. Dezember 2021

Kürbis-Kartoffel-Rösti mit Birne und Speck

Für 2 Personen :

150 g Butternut-Kürbis	1 mehligk. Kartoffel	2 Zweige Thymian
1 Ei	1 EL Mehl	3 Scheiben Speck
1 Birne	2 Frühlingszwiebeln	1 EL Butter
2 EL Crème-fraîche	2 EL Bratöl	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Butternut-Kürbis und Kartoffeln schälen und in eine Schüssel reiben. Hälfte Thymian von den Stielen streifen und dazugeben. Ei und Mehl dazugeben und alles einmal durchrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals alles vermengen.

Etwas Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Kürbis-Kartoffelmasse in die Pfanne geben und zu einem Rösti braten.

Birne vierteln und in Spalten schneiden. Etwas Bratöl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Speck in breite Stücke schneiden und im heißen Bratöl braten. Birne dazugeben und mitbraten.

Rösti wenden und von der anderen Seite nochmals 1,5 Minuten braten.

Flocke Butter mit zu Birne und Speck geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Rest Thymian von den Stielen streifen und zu Birne und Speck geben.

Frühlingszwiebeln grob schneiden, mit zum Speck geben und durchschwenken.

Steffen Henssler am 16. Oktober 2021

One-Pot-Pasta mit Speck

Für 2 Personen:

6 Scheiben Bacon	250 g Pasta	1 Dose geschälte Tomaten
4 Zweige Basilikum	20 g Parmesan	1/2 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 Msp. Salz		

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Knoblauchzehe schälen, andrücken und hacken.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Bacon in feine Streifen schneiden und mit in den Topf geben. Tomatenmark dazugeben und ca. 2 Minuten mitrösten.

Nudeln dazugeben, mitanschwitzen und alles mit Salz würzen. Tomaten dazugeben und etwas zerstoßen. 300 ml Wasser angießen, 2 EL Olivenöl dazugießen und alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten kochen lassen.

Deckel abnehmen und alles gut verrühren. Basilikum darüberzupfen und Parmesan darüberreiben.

Steffen Henssler am 02. November 2021

Pasta alla Wodka

Für 2 Personen:

250 g Penne	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Mozzarella (Kugel)	350 ml passierte Tomaten	200 ml Sahne
6 Scheiben Salami Milano	10 ccm Wodka	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	2 EL Olivenöl	

Die Penne in reichlich Salzwasser kochen. Knoblauch und Zwiebel fein herunterschneiden und in einer mäßig heißen Pfanne mit Olivenöl andünsten.

Mit Wodka ablöschen, passierte Tomaten dazugeben und einmal aufkochen. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Die Pasta 2 Minuten bevor sie al dente sind auf ein Sieb abgießen. Pasta, Sahne und Mozzarella zu der Tomatensauce in die Pfanne geben und noch einen kräftigen Schluck Wodka dazugeben. Alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pasta für 2 Minuten in der Pfanne fertig garen, anschließend auf einem Pasta Teller anrichten und die Salami darüber zupfen.

Steffen Henssler am 22. Juli 2021

Pasta aus dem Ofen

Für 2 Personen:

250 g Muschelnudeln	2 Salsiccia	1/2 Zucchini
1/2 rote Zwiebel	6 Scheiben Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
5 Kirschtomaten	2 Champignons	300 ml Sahne
500 ml Brühe	100 g geriebener	Bergkäse
1 EL Salz	1 gross(e) Prise Pfeffer	1 TL Bärlauchpesto

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die Nudeln in die Auflaufform geben. Die Champignons in dicke Scheiben schneiden, die Tomaten halbieren, die Zwiebel in grobe Streifen schneiden, einige dünne Knoblauch Scheiben von der Zehe schneiden, die Zucchini grob würfeln, die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und die Salsiccia grob herunterschneiden. Alle geschnittenen Zutaten zu den Nudeln in die Auflaufform geben. Die Sahne mit der Brühe in einem Topf aufkochen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Käse und die Pesto zu den Nudeln geben, das Sahnegemisch dazugeben und alles mit einem Kochlöffel verrühren.

Die Auflaufform für ca. 40 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Steffen Henssler am 01. Juni 2021

Pasta Diavolo Cremissimo

Für 2 Personen:

150 g Pasta	1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
150 g scharfe Salami	1 kleine Dose Datteltomaten	1 Chilischote
150 ml Sahne	2 EL Olivenöl	1 handvoll Basilikumblätter

Die Pasta in stark gesalzenem sprudelndem Wasser garen.

Währenddessen eine halbe Knoblauchzehe in dünne Scheiben und die Zwiebel in grobe Würfel schneiden.

Beides in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten und die Salami in dicke Scheiben schneiden und dann vierteln. Die Salami in die Pfanne geben und für 1 Minute mitbraten.

Die Dosentomaten dazugeben, die Tomaten gleich ein bisschen andrücken und die Sauce einkochen lassen.

Die Nudeln 2 Minuten bevor sie al Dente sind zur Sauce in die Pfanne geben. 2 Kellen Nudelwasser und Sahne dazugeben, eine halbe Chilischote in feine Ringe schneiden, dazugeben und alles für 2 Minuten einkochen lassen.

Basilikumblätter dazugeben, einmal durchschwenken und anrichten.

Steffen Henssler am 29. April 2021

Pasta griechischer Art

Für 2 Personen:

150 g Pasta	3 Tomaten	150 g Fetakäse
1/2 Bund Schnittlauch	40 g Pancetta	20 g Butter
4 Msp. Gewürzmix	4 Msp. Bärlauch-Pesto	1 EL Olivenöl

Pasta nach Packungsanleitung in gesalzenerem Wasser fast al dente kochen Tomaten in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Tomaten in der Pfanne verteilen und mit dem Gewürzmix würzen. Schwarte vom Pancetta abschneiden und zu den Tomaten in die Pfanne legen.

Den Pancetta in dünne Scheiben schneiden, dann die Scheiben in Streifen schneiden und zu den Tomaten in die Pfanne geben. Die Tomatenscheiben wenden und evtl. mit einem Kochlöffel leicht andrücken.

Schnittlauch in Stifte schneiden und zu Tomaten und Pancetta in die Pfanne geben. Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und alles mit Bärlauch-Pesto Mischung würzen. Etwas Kochwasser mit in die Pfanne geben, sodass die Tomaten-Pancetta-Mischung kompottartig einkocht.

Nudeln in die Pfanne geben und etwas Kochwasser angießen. Hitze hochstellen und die Pasta fertigkochen.

Butter dazugeben, drei Viertel des Schafskäses über die Nudeln bröseln, leicht schmelzen lassen und Pfanne dabei leicht schwenken. Die Pasta anrichten und den restlichen Schafskäse darüberreiben.

Steffen Henssler am 26. Juni 2021

Pasta mit Burrata und Speck

Für 2 Personen:

250 g Fusilli	2 Burrata	120 g Speck (am Stück)
150 g TK-Erbesen	1 EL Butter	2 EL Crème-fraîche
1 EL Olivenöl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen.

Speckschwarte abschneiden und durch eine heiße Pfanne ziehen. Speck in Scheiben schneiden. Schwarte aus der Pfanne nehmen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen.

Speck darin knusprig braten. Erbsen mit in die Pfanne geben. Butter dazugeben und schmelzen lassen.

Nudeln abgießen und zu Speck und Erbsen in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta mit Speck und Erbsen in eine große Schale geben.

Den Burrata oben draufsetzen. Crème fraîche dazugeben. Den Burrata mit einer Gabel zerzupfen und mit der Crème fraîche etwas vermischen. Dann Burrata-rème-fraîche-Mischung mit Pasta, Speck und Erbsen vermischen und anrichten.

Steffen Henssler am 09. Oktober 2021

Pink Pasta

Für 2 Personen:

250 g Bandnudeln	2 gekochte rote Beten	150 g Fetakäse
4 Scheiben Speck	200 ml Schlagsahne	1/2 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	2 EL Olivenöl	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen.

Speck in 3-4 cm breite Streifen schneiden. Speck im heißen Olivenöl anbraten. Rote Bete fein reiben, mit zum Speck in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten mitbraten.

Hälfte Fetakäse in die Pfanne bröseln, dann die Sahne angießen, einmal aufkochen und dann von der Hitze nehmen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und zu der Rote-ete-Sauce in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles einmal in der Pfanne durchschwenken.

Schnittlauch in Stifte schneiden, zu den Nudeln geben und unterrühren.

Nudeln mit der Sauce anrichten und Rest Fetakäse über die Nudeln reiben. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 16. September 2021

Index

- Apfel, 6
- Aubergine, 21, 63, 74, 78
- Auflauf, 35
- Avocado, 10, 12, 30, 34, 62, 63, 65, 71

- Bauch, 55
- Beef-Stroganoff, 47
- Beeren, 7
- Biskuit, 7
- Blumenkohl, 2, 73, 86
- Bohnen, 10, 36
- Brathähnchen, 21
- Bratklops, 34
- Bratwurst, 85, 87
- Brokkoli, 68
- Brombeeren, 6
- Brust, 49
- Burger, 69

- Chinakohl, 52
- Couscous, 63
- Crème, 80
- Crumble, 6
- Curry, 62, 67
- Curry-Wurst, 85

- Doraden-Filet, 10, 11

- Eier, 66, 69, 73, 77
- Ente, 23, 29
- Entrecôte, 47
- Erbsen, 30, 90

- Filet, 56
- Fisch, 52
- Fisch-Filet, 10, 16
- Fleisch, 48, 55
- Frikassee, 27

- Garnelen, 42, 43
- Gulasch, 48
- Gurke, 22, 46, 47, 49, 52, 55, 68

- Hähnchen, 24, 28, 31
- Hähnchen-Brust, 20–22, 26, 27, 29–32
- Hähnchen-Schenkel, 22
- Hähnchen-Schnitzel, 26
- Hühnchen, 22, 28, 30, 31
- Hühner-Brust, 22, 31
- Hackfleisch, 34
- Huhn, 23, 30

- Käse, 62, 66, 68, 70, 71, 73, 74, 76, 77
- Kürbis, 11, 35, 71, 87
- Kartoffel, 67, 75
- Kartoffeln, 4
- Kasseler, 56
- Kirschen, 8
- Knödel, 3
- Knoblauch, 58
- Kohlrabi, 68
- Kotelett, 40, 49
- Kuchen, 7

- Lachs-Filet, 12–15
- Lasagne, 35
- Lauch, 3, 20, 25, 36, 82, 87

- Möhren, 17, 20, 25, 35, 65, 67, 68, 87
- Mandeln, 6
- Mascarpone, 7, 8
- Mayonnaise, 80
- Meeresfrüchte, 43
- Miesmuscheln, 42
- Mozzarella, 65, 69, 71

- Nacken, 55, 56
- Nudeln, 13, 15, 30, 43, 73–76, 78, 84, 88–91

- Obst, 80
- Orangen, 7, 8

- Pak-Choi, 64
- Pancetta, 90
- Paprika, 3, 17, 20, 22, 30–32, 48, 64, 67
- Pesto, 80
- Pfannkuchen, 6
- Pilze, 27, 50, 62, 70, 89

Pizza, 84
Porree, 20, 30, 67
Pute, 20
Puten-Schnitzel, 20

Räucherfisch, 15
Rösti, 3, 87
Rüben, 56
Reis, 30, 62, 72, 77
Rettich, 56
Rind, 52
Rinder-Hack, 34–36
Rippchen, 54
Rote-Bete, 47, 91
Rotkraut, 4, 23
Rumpsteak, 46–48, 50

Salami, 88, 89
Salsiccia, 84, 86, 89
Saltimbocca, 38
Schnitzel, 38, 54
Schoten, 2, 22, 52, 66, 74
Sellerie, 35, 47, 71
sonstige, 64, 80
Spaghetti, 74–76
Spargel, 2, 12, 15, 52, 60, 68, 69, 73, 76, 82
Speck, 84–88, 90, 91
Spinat, 46, 69, 73, 77
Spitzkohl, 13, 20, 65–67, 85, 86
Steak, 46, 49, 54, 55
Steckrübe, 56
Strudel, 73

Thunfisch, 10, 13, 16
Thunfisch-Steak, 16
Tiramisu, 7
Tomaten, 58

Vegan, 63, 67, 68, 72, 74–76, 78

Wolfsbarsch, 14, 17

Zander-Filet, 11
Zucchini, 4, 10, 24, 35, 42, 62, 67, 68, 76, 86,
89