

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Steffen Henssler

2024

56 Rezepte

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

Inhalt

Feta-Brot	1
Grünes Pesto	1
Pasta richtig kochen	1
Ratatouille aus dem Ofen	2
Erdbeer-Sahne-Eis à la Ed von Schleck	3
Schokoladen-Crêpes mit Quarkfüllung	4
Pannfisch mit Bratkartoffeln und Senf-Soße	5
Tataki vom Thunfisch mit Mango-Soße	6
Doraden-Filet im Blätterteig-Mantel	7
Sashimi von der Dorade mit heißem Olivenöl	7
Pasta mit Thunfisch und Ricotta	8
Scholle Finkenwerder Art	9
Fischstäbchen mit Frankfurter Grüner Soße	10
Gefüllte Grießknödel mit Vanille-Soße	11
Spaghetti mit cremiger Kräuter-Chili-Soße	12
Henssler's' Lieblingsspaghetti	12
Blumenkohl-Steaks italienisch	13
Auberginen-Schnitzel	14
Gemüse-Tempura	15
Spinat-Spätzle	16
Auberginen-Tomaten-Auflauf	17
Gratinierter grüner Spargel mit Mozzarella	17
Gebratene Avocado mit Feta	18
Kartoffel-Gemüse auf Avocado-Creme	18
Mozzarella-Omelett	19
Fried Eggs mit Feldsalat	19

Pizza Margherita	20
Crêpes Suzette	21
Rosenkohl mit Parmesankruste	22
Karibische Hähnchen-Pfanne	23
Barbecue-Hähnchen-Brust mit Spicy Spaghetti	24
Coq au Vin	25
Bauern-Hähnchen mit Kartoffel-Füllung	26
Asia-Pfanne Teriyaki	26
Fleisch-Bällchen asiatisch mit Mango-Salat	27
Hackbraten mit geschmorten Zwiebeln	28
Spaghetti Bolognese Art	29
Bolognese-Pfanne auf Eisberg-Salat	30
Münchner Schnitzel	31
Wiener Schnitzel	32
Klassischer Rinder-Braten	33
Steak-Sandwich	34
Kopfsalat mit Passionsfrucht-Dressing	34
Spargelsalat mit knusprigem Brot	35
Italienischer Fleisch-Salat	36
Avocado-Feta-Salat	36
Feldsalat mit Tomate und Vinaigrette	37
Barbecue-Schweine-Kotelett 'Surf-and-Turf-Style'	38
Winterliche Kürbis-Suppe mit Perlzwiebel-Spießen	39
Klare Fleischbrühe	40
Erdbeermarmelade mit Vanille	40
Confierter Knoblauch	41
Karotten-Salat mit gebratenem Ziegenkäse	41
Thüringer Klöße mit Pilz-Speck-Soße	42
Gegrillte Wassermelone mit Serrano-Schinken	43
Spaghetti mit Camembert und Speck	43

Index **44**

Feta-Brot

Für 2 Portionen:

2 getrock. Öl-Tomaten 5 Zweige Thymian 1 Fetakäse
70 g Mehl 1 Ei 1 Prise Pfeffermix
1 TL Chili-Öl

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Getrocknete Tomaten klein schneiden. Thymianblättchen mit den Fingern von den Zweigen streifen. Fetakäse in eine Schüssel geben und mit den Händen fein zerbröckeln. Tomaten, Thymianblättchen, Mehl, Ei und 3 EL Wasser Wasser dazugeben. Alles mit Pfeffermix würzen und mit einem Kochlöffel zu einem gleichmäßigen Teig vermengen. Nach Wunsch etwas Crispy Chili-Öl unter den Teig rühren.

Teig mittig auf Backpapier geben. Teig zunächst zu einem flachen Rechteck formen und dann im Backpapier päckchenartig einschlagen (Anleitung im Video). Das Päckchen in einer Grillpfanne von beiden Seiten jeweils 5 Minuten grillen und anschließend 10 Minuten im heißen Ofen backen.

Steffen Henssler am 22. November 2024

Grünes Pesto

Für 2 Personen

25 g Pistazienkerne 1 Bund Basilikum 1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe 1 Msp. Gewürzsalz 1 Msp. Pfeffermix
150 ml Olivenöl 25 g Parmesan

Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten.

Währenddessen Basilikum und Petersilie fein herunterschneiden.

Pistazienkerne aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und anschließend in einem Mörser geben. Knoblauch dazu reiben, mit Gewürzsalz sowie Pfeffermix würzen und alles mit einem Stößel zerstoßen. Dann die Kräuter dazugeben und zerreiben. Olivenöl dazugießen und alles weitermörsern, bis das Pesto nur noch leicht stückig ist und sich alles mit dem Olivenöl gut verbunden hat.

Zum Schluss den Parmesan darüber reiben und mit dem Stößel weiter verarbeiten.

Steffen Henssler am 20. Juni 2024

Pasta richtig kochen

Für 2 Personen:

250 g Pasta 2,5 L Wasser 25 g Salz

Das Wasser zum Kochen bringen. Das Salz erst dazugeben, wenn das Wasser kocht. Dann die Pasta in den Topf geben und nach Packungsanleitung bissfest garen. Immer die Uhr im Blick behalten und darauf achten, dass das Wasser die ganze Zeit sprudelnd kocht.

Das Gerücht, dass Öl im Kochwasser ein Verkleben der Pasta verhindert, hält sich zwar hartnäckig. Da ist aber nichts dran.

Das Öl würde nur an der Oberfläche schwimmen und die Pasta beim Abgießen umhüllen. So verbinden sich die Nudeln nicht gut mit der Sauce. Was wirklich gegen Verkleben hilft ist genug Wasser und immer mal wieder umrühren.

Steffen Henssler am 30. Mai 2024

Ratatouille aus dem Ofen

Für 2 Personen:

1 rote Paprika	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4-5 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Kräuter der Provence	3 Zweig Thymian	400 ml passierte Tomaten
1 Zucchini	1 Aubergine	

Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Paprika mit einem Sparschäler grob schälen. Paprika oben und unten abschneiden, dann halbieren und das Kerngehäuse, sowie die weißen Häute herausschneiden.

Fruchtfleisch um den Strunk herum ebenfalls abschneiden. Dann das gesamte Paprikafruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen.

Anschließend großzügig mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Kräutern der Provence würzen.

Thymianstiele und passierte Tomaten dazugeben und alles ca.

10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Zucchini und Aubergine in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Von den Tomaten den Strunk mit einem kleinen Messer herausschneiden und die Tomaten ebenfalls in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Thymian aus der Sauce nehmen, die Blätter etwas abstreifen und zurück in die Sauce geben und die Stiele entsorgen. Sauce in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Ca. 2/3 der Sauce auf dem Boden einer Auflaufform verstreichen. Dann die Form im Wechsel mit einer Scheibe Aubergine, zwei Scheiben Zucchini und einer Scheibe Tomate auslegen, bis die Auflaufform vollständig gefüllt ist. Gemüse mit Gewürzsalz und Kräuter der Provence würzen und 2-3 EL Olivenöl darüber verteilen. Restliche Sauce auf das Gemüse geben und verstreichen. Dann das Gemüse mit einem Stück Backpapier abdecken und ca. 45 Minuten im heißen Backofen garen.

Anschließend das Backpapier vom Gemüse abheben, die Backofentemperatur auf 200 °C erhöhen und das Gemüse noch einmal ca. 10 Minuten backen.

Ratatouille aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.

Steffen Henssler am 19. März 2024

Erdbeer-Sahne-Eis à la Ed von Schleck

Für 2 Personen:

50 g Zucker	250 g Erdbeeren	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
250 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Dose süße Kondensmilch	50 g Baiser

Zucker in eine Pfanne oder einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ein goldbraunes Karamell daraus machen. Von den Erdbeeren das Grüne entfernen, Erdbeeren anschließend vierteln und zum Karamell geben. 2 geviertelte Erdbeeren zum Servieren aufheben. Vanilleschote halbieren, mit der Rückseite eines Messers das Mark herauskratzen und sowohl das Mark, als auch die Schote ebenfalls zu den Erdbeeren und dem Zucker geben. Alles miteinander verrühren und ein wenig köcheln lassen.

Sahne in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät oder Schneebesen halbsteif schlagen.

Dann gesüßte Kondensmilch dazugeben, miteinander verrühren und kaltstellen.

Erdbeermasse aus der Pfanne in ein feines Sieb geben und mit einer Kelle durch das Sieb in eine Schüssel drücken. Erdbeermark abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Baiser zerkleinern und unter die Sahne-Kondensmilch-Masse heben. Etwas davon als Deko aufbewahren. Die Hälfte der Masse in eine Auflaufform geben und einen Teil des abgekühlten Erdbeermarks darauf geben. Dann die Rückseite des Löffels durch die Eismasse ziehen damit kleine Strudel entstehen. Restliche Sahne-Masse und den Rest des Erdbeermarks darauf geben und noch einmal mit der Rückseite des Löffels durch die Eismasse gehen. Anschließend die Eismasse für ca. 6 Stunden oder über Nacht ins Gefrierfach stellen.

Etwas von den übrigen Baiser-Krümeln auf 2 Teller oder in 2 Schüsseln geben. Wasser in einem Topf heiß machen. Einen großen Löffel ins Wasser tauchen, 2 schöne Nocken aus dem Eis ausstechen und auf den Baiser-Krümeln anrichten. Sollte der Löffel zwischen durch zu kalt werden, diesen nochmal ins heiße Wasser halten. Zum Schluss die restlichen Baiser-Krümel auf dem Eis verteilen, mit den Erdbeeren garnieren und servieren.

Steffen Henssler am 02. Juli 2024

Schokoladen-Crêpes mit Quarkfüllung

Für 2 Personen:

100 ml Milch	4 Eier	5 EL Zucker
1 EL flüssige Butter	110 g Mehl	1 EL Kakaopulver
100 g Zartbitter-Kuvertüre	1 Msp. Salz	4 EL
Speisequark (20%)	4 EL Crème-fraîche	50 ml Sahne
1 Zitrone	1 Vanilleschote	

Milch, 2 Eier, 1 EL Zucker und flüssige Butter in eine Schüssel geben und alles mit einem Schneebesen verrühren. Mehl und Kakaopulver durchsieben und unterrühren. Dann den Teig etwas ruhen lassen.

Kuvertüre grob hacken und in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen.

Für die Füllung 2 Eier trennen, Eiweiß und Eigelb getrennt in zwei Schüsseln geben. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz schaumig schlagen.

Wenn das Eiweiß beginnt, fest zu werden, 2 EL Zucker einrieseln lassen. Dann auf hoher Stufe weiterschlagen, bis das Eiweiß fest ist. Eigelb mit 2 EL Zucker kurz schaumig schlagen, dann Quark, Sahne und Crème fraîche unterrühren. Etwas Zitronenschale darüberreiben. Vanilleschote längs halbieren, Vanillemark herauskratzen und zur Quarkmasse geben. Alles nochmals gut durchrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Zum Schluss Eiweiß vorsichtig unterheben. Die Quarkmasse im Kühlschrank kurz ruhen lassen.

Jeweils etwas Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und aus dem Teig nacheinander mehrere Crêpes backen.

Die Crêpes auskühlen lassen und anschließend mit der Quarkfüllung füllen und zusammenrollen. Zum Schluss die flüssige Kuvertüre über die eingerollten Crêpes träufeln und mit Puderzucker bestäuben.

Steffen Henssler am 21. März 2024

Pannfisch mit Bratkartoffeln und Senf-Soße

Für 2 Portionen:

500 g festk. Kartoffeln	6 EL 3 Zwiebeln	3 EL Butter
1 Prise Gewürzsalz	1-2 EL grober Dijon-Senf	1-2 EL Senf
40 ml Weißwein	360 g Schellfischfilets	1 Prise Bratöl mit Butter
1 Prise Pfeffermix	1 Prise Gewürzsalz	Mehl
100 ml Gemüsebrühe	2 Scheiben Speck	0,5 Bund glatte Petersilie
100 ml Sahne		

Kartoffeln in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Wasser aufkochen und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben bei mittlerer Hitze von jeder Seite kross braten.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel in feine und zwei in grobe Würfel schneiden. Die grob gewürfelten Zwiebeln beiseitestellen.

1 EL Butter in einem kleinen Topf zerlassen, fein gewürfelte Zwiebelwürfel dazugeben, mit Gewürzsalz würzen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 1-2 Minuten anbraten. Jeweils 1 TL Dijon Senf und Senf zur fein gewürfelten Zwiebel in den Topf geben, verrühren und kurz mitbraten. Zwiebelwürfel bei hoher Hitze mit Weißwein ablöschen und diesen unter gelegentlichem Rühren einköcheln lassen.

Währenddessen Schellfischfilets jeweils von beiden Seiten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und dann im Mehl wenden. 4 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets zunächst auf der Hautseite ca. 4 Minuten braten.

Bratkartoffeln zum Abtropfen in ein Sieb geben. In derselben Pfanne die grob gewürfelten Zwiebeln 1-2 Minuten anbraten.

Sobald der Weißwein im Topf verkocht ist, Gemüsebrühe dazugießen.

Sauce aufkochen und ca. 1 ½ Minuten stark köcheln lassen. Währenddessen Speck in feine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln in die Bratkartoffel-Pfanne geben und darin knusprig braten. In der Zwischenzeit Petersilie fein hacken und beiseitestellen. Sahne zum Saucenansatz gießen und die Sauce noch mal aufkochen lassen.

Fischfilets auf die Fleischseite wenden. 1 EL Butter dazugeben, aufschäumen lassen und die Fischfilets 2-3 Minuten weiterbraten, dabei mehrfach mit der Butter übergießen.

1 großzügigen EL Butter und gehackte Petersilie zu den knusprigen Speck-Zwiebeln geben. Butter aufschäumen und das in der Butter enthaltene Wasser verdunsten lassen. Bratkartoffeln zu Speck, Zwiebeln und Butter geben, durchschwenken und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten kross braten.

Bratkartoffeln mit Pfeffermix und Gewürzsalz würzen und anschließend zum Abtropfen zurück ins Sieb geben.

Bratkartoffeln auf zwei Teller verteilen. Fischfilets jeweils daneben anrichten. Die Fischbutter aus der Pfanne zur Senfsauce gießen und den übrigen Dijon Senf und Senf dazugeben. Sauce mit einem Stabmixer fein und schaumig pürieren und direkt um den Fisch herum auf die Teller träufeln. Pannfisch mit fein gehackter Petersilie garnieren.

Steffen Henssler am 18. November 2024

Tataki vom Thunfisch mit Mango-Soße

Für 2 Portionen:

4 EL Bratöl mit Butter	200 g Thunfischfilet	1 Prise Pfeffermix
0,5 Mango	100 ml Sojasauce	0,5 Bund glatte Petersilie
4-5 Zweige Minze	1 Limette	0,5 rote Peperoni
0,5 rote Zwiebel	2 TL Würzöl-Curry	

2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Thunfischfilet von allen Seiten mit Pfeffermix würzen. Dann das gewürzte Thunfischfilet in der Pfanne bei hoher Hitze kurz von allen Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, damit der Garvorgang unterbrochen wird.

Währenddessen für die Sauce Mango schälen und in grobe Würfel schneiden. Mangowürfel in ein Mixgefäß geben.

Thunfisch aus dem Eiswasser nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Sojasauce in eine Schüssel geben und das Thunfischstück in der Sojasauce einlegen. Sollte die Sojasauce zu intensiv sein, kann man sie mit einem Schluck Wasser verdünnen.

Petersilienblätter grob von den Stielen zupfen und zur Mango in den Mixbehälter geben. Minzblätter ebenfalls von den Stielen zupfen und in den Mixbehälter geben, dabei einen Minzzweig übriglassen. Etwas Limettenschale mithilfe einer Zesterreibe über die Mango reiben.

Limette halbieren, auspressen und den Saft zu Mango, Petersilie und Minze geben. 2 EL Bratöl dazugeben und alles mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Sauce auf zwei flachen Tellern verstreichen.

Thunfisch aus der Sojasauce nehmen, mit Küchenpapier etwas trocken tupfen und entweder in 4 mm breite Scheiben oder leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Dann die Thunfischscheiben jeweils auf der Sauce anrichten.

Peperoni in feine Ringe schneiden und auf jede Scheibe Thunfisch einen Peperoniring geben. Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden und ebenfalls auf jeder Thunfischscheibe einen Zwiebelring anrichten.

Übrige Minzblätter grob zupfen und auf den Peperoniringen anrichten.

Zum Schluss mit einem Löffel etwas von der Sojasauce über den Thunfisch geben und nach Geschmack noch etwas Würzöl-Curry darübergerben.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2024

Doraden-Filet im Blätterteig-Mantel

Für 2 Portionen:

0,5 Zucchini	6 Champignons	3 EL Pinienkerne
3 - 4 EL Olivenöl	1 Prise Gewürzsalz	1 Prise Pfeffermix
2 Stg. Frühlingszwiebeln	0,5 EL Tomatenmark	1 Schuss Weißwein
0,5 Rolle Blätterteig	2 Doradenfilets	

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Zucchini und Champignons in feine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind. Olivenöl zu den Pinienkernen in die Pfanne geben. Dann Zucchini und Champignons dazugeben und alles im heißen Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zum Gemüse geben. Tomatenmark hinzufügen und unter ständigem Rühren leicht anrösten, bis es seinen Geschmack entfaltet. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann das gebratene Gemüse aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und längs halbieren. Jeweils etwas von dem gebratenen Gemüse auf dem oberen Teil der Blätterteighälften verteilen. Die Doradenfilets von beiden Seiten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, auf das Gemüse legen und jeweils mit dem restlichen Gemüse bedecken. Den unteren Teil der Blätterteighälften jeweils über den Fisch schlagen, sodass die Doradenfilets vollständig eingepackt sind. Die Ränder jeweils gut verschließen, damit beim Backen keine Flüssigkeit austritt.

Die eingepackten Doraden nebeneinander auf ein Backblech legen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun und knusprig ist. Doraden aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Steffen Henssler am 12. September 2024

Sashimi von der Dorade mit heißem Olivenöl

Für 2 Portionen

6 EL Olivenöl	2 Doradenfilets	1 Prise Pfeffermix
1 Prise Gewürzsalz	8 Kirschtomaten, gewürfelt	0,5 rote Zwiebel, gewürfelt
0,5 rote Peperoni, in Ringen	1 unbeh. Limette	2 EL Sojasauce
1 - 2 TL Puderzucker	4 - 5 Basilikumblätter	Gourmet Creme Classic

Olivenöl in einen Topf geben. Doradenfilets in Streifen schneiden und jeweils mit der Hautseite nach oben auf je einen Teller mit einer leichten Vertiefung legen. Mit Pfeffermix und Gewürzsalz würzen.

Tomaten, Zwiebel und Peperoni in eine Schüssel geben. Etwas Limettenschale darüberreiben. Limette auspressen und den Saft zu Tomaten, Zwiebel und Peperoni geben. Dann Sojasauce dazugeben und alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Puderzucker darüberstäuben und alles gut miteinander vermengen. Basilikum in Streifen schneiden und unterheben.

Olivenöl im Topf erhitzen und das heiße Öl aus dem Topf mit einem trockenen (!) Löffel über den Doradenfilets verteilen, sodass die Haut gart. Dann die Tomatensalsa auf die Doraden-Sashimis geben. Zum Schluss das Ganze mit Gourmet Creme beträufeln.

Steffen Henssler am 12. September 2024

Pasta mit Thunfisch und Ricotta

Für 2 Portionen

250 g Pasta	1 Prise Gewürzsalz	3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	1 Chilischote	1 Dose Thunfisch (in Öl)
4 EL schwarze Oliven, entsteint	1 Prise Pfeffermix	2 EL Kapern
4 EL Ricotta	0,5 Bund Basilikum	

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.

Während die Pasta kocht, das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Knoblauchzehen schälen und leicht andrücken. Zusammen mit der ebenfalls angepressten Chilischote ins Öl geben und leicht anrösten. Thunfisch in die Pfanne geben und gut vermischen. Dann die schwarzen Oliven hinzufügen, alles mit Pfeffermix würzen und kurz braten.

Knoblauch und Chilischote aus der Pfanne nehmen und ggf. für andere Gerichte noch mal verwenden. Kapern in die Pfanne geben und kurz anrösten. Nach und nach etwas Nudelkochwasser dazugeben und etwas einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Dabei regelmäßig umrühren.

Pasta abgießen und dabei das Nudelkochwasser auffangen. Pasta abtropfen lassen, in die Pfanne zur Sauce geben und alles gut durchmischen. Ricotta unterheben und kurz mit erhitzen, bis er sich gut verteilt hat. Noch mal etwas Nudelkochwasser dazugeben und kurz köcheln lassen.

Pasta auf zwei Tellern verteilen und mit grob zerrupftem Basilikum garnieren. Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut

Steffen Henssler am 12. September 2024

Scholle Finkenwerder Art

Für 2 Personen:

2 Schollen	Fischgewürz	Gewürzsalz
100 ml Bratöl-Butter	150 g Weizenmehl	Speck
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	125 g Butter	1 Bund glatte Petersilie
1 Zitrone		

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Schollen unter fließend kaltem Wasser säubern und anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen.

Schollen einschneiden und jeweils von beiden Seiten kräftig mit Fischgewürz und Gewürzsalz würzen. Bratöl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Mehl auf einen Teller geben, die Schollen nacheinander darin wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.

Schollen jeweils mit der dunklen Seite nach unten ins heiße Öl geben und darin bei mittlerer Hitze zunächst von einer Seite ca. 3 Minuten braten.

Währenddessen Speck in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

Schollen wenden und bei mittlerer Hitze kurz weiterbraten. Speck und Zwiebel zu den Schollen in die Pfannen geben und mitbraten.

Dann die Schollen in den Pfannen ca. 8 Minuten in den heißen Ofen geben. Pfannen aus dem Ofen nehmen und zurück auf den Herd stellen. Butter mit in die Pfannen geben und aufschäumen lassen.

Währenddessen Petersilie fein hacken und mit in die Pfannen geben. Schollen mehrfach mit der Petersilien-Speck-Butter übergießen, bis die komplette Petersilie und der Speck auf den Schollen liegen. Schollen auf zwei Tellern anrichten und die restliche Butter darauf verteilen. Jeweils eine halbe Zitrone dazureichen.

Steffen Henssler am 25. April 2024

Fischstäbchen mit Frankfurter Grüner Soße

Für 4 Personen:

6 Eier	1 dickes Seelachsfilet, 800 g	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	200 g Weizenmehl	400 g Paniermehl
1/2 Bund Schnittlauch	1 Pack. Gartenkresse	1/2 Bund Pimpinelle
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund krause Petersilie	1/2 Bund Sauerampfer
1/2 Bund Borretsch	200 g Joghurt	200 g Schmand
200 g stichfeste saure Sahne	2 EL Weißweinessig	1 Msp. Zucker
1 Zitrone	1 Spritzer Zitronensaft	350 ml Bratöl-Butter
1-2 EL Butter		

2 Eier in einem Topf in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Dann die Eier aus dem Topf nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.

Fischfilet waagrecht halbieren und anschließend jeweils in zehn ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, 4 Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und mit dem Schneebesen verquirlen. Mehl und Paniermehl auf je einem Teller verteilen. Fischstreifen einzeln zunächst im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.

Dann die bemehlten Fischstreifen durch das verquirlte Ei ziehen und kurz abtropfen lassen. Zum Schluss die Fischstreifen im Paniermehl wenden und die Panierung fest andrücken.

Währenddessen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden. Von den anderen Kräutern die Blätter von den Stielen zupfen und die Blätter grob hacken. Alle Kräuter mit Joghurt, Schmand, saurer Sahne und Essig in einen Küchenmixer geben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und fein pürieren, bis die Sauce leuchtend grün ist. Dann die gepellten Eier grob hacken, mit der Sauce in eine Schüssel geben und die Eier unter die Sauce heben. Sauce mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Zucker und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin portionsweise bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Butter in die Pfanne geben, braun werden lassen und die Fischstäbchen noch einmal in der Butter wenden. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fischstäbchen mit der Grünen Sauce servieren.

Steffen Henssler am 28. März 2024

Gefüllte Grießknödel mit Vanille-Soße

Für 2 Portionen:

1 Vanilleschote	375 ml Milch	8 EL Zucker
90 g Butter	80 g Weichweizengrieß	1 unbehandelte Zitrone
1 Ei	125 ml Sahne	4 Eigelb
0,25 TL Speisestärke	1 Prise Salz	50 g Nougat
50 g Panko		

Vanilleschote entfernen, den Grieß unter Rühren einstreuen und so lange bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis der Grieß ausquillt und sich als Kloß vom Topfboden löst.

Vanilleschote längs einritzen und die Hälfte vom Mark herausschaben.

250 ml Milch, 2 EL Zucker, 60 g Butter, die halbe Vanilleschote und das ausgekratzte -mark zusammen in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen.

Den Kloß zusammen mit einem verquirlten Ei und geriebener Zitronenschale in einer Schüssel vermengen, bis eine gleichmäßige Griesmasse entsteht. Die Grießmasse auskühlen lassen, mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Nougat in kleine Würfel schneiden. Mit angefeuchteten Händen aus der Griesmasse um die Nougatwürfel herum Knödel formen.

Griesknödel in das leicht siedende Wasser geben und darin ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 30 g Butter in einer Pfanne zerlassen. Panko und 1 EL Zucker dazugeben und bei niedriger Hitze die PankoBrösel goldbraun karamellisieren.

In der Zwischenzeit das Mark aus der anderen Hälfte der Vanilleschote herauskratzen und zusammen mit der ausgekratzten Schote, 125 ml Milch, Sahne und 2 EL Zucker in einen Topf geben. Unter Rühren einmal aufkochen.

Eigelb, Zucker und Speisestärke in einer Schüssel vermengen. Die heiße Vanille-Milch nach und nach unter Rühren zur EigelbMischung gießen, gut vermengen und anschließend zurück in den Milch-Topf geben. Die Vanillesauce bei niedriger Hitze so lange mit einem Schneebesen verrühren, bis diese die gewünschte Konsistenz hat. Die Sauce nach Wunsch durch ein feines Sieb zurück in eine Schüssel gießen und nochmals gut durchrühren.

Die Griesmasse aus dem Kühlschrank nehmen und die Frischhaltefolie entfernen. Wasser in einem Topf aufkochen. Mit einem Sparschäler vorsichtig die Zitronenschale von der Zitrone schälen und zusammen mit 1 EL Zucker und einer Prise Salz ins kochende Wasser geben. Die Hitze reduzieren.

Grießknödel aus dem Wasserbad nehmen, abtropfen lassen und in den süßen Panko-Bröseln wenden. Grießknödel zusammen mit der Vanillesauce auf zwei Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 13. Dezember 2024

Spaghetti mit cremiger Kräuter-Chili-Soße

Für 2 Portionen:

250 g Pasta	Salz	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie	1 rote Chilischote	1 - 2 EL Tomatenmark
150 ml Sahne	30 g Parmesan	

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung fast al dente garen.

Währenddessen den Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und die Nadeln fein hacken.

Petersilie und Basilikum ebenfalls fein hacken und mit dem Rosmarin vermengen. Chili mit Kernen in feine Ringe schneiden.

Die vorbereiteten Kräuter und das Tomatenmark zum Knoblauch in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und bei niedriger Hitze etwa 3 Minuten anrösten. Anschließend Chili hinzufügen und 1 Minute mitrösten. Alles mit 2 bis 3 Kellen Nudelkochwasser ablöschen und bei niedriger Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Spaghetti abgießen.

Sobald das Nudelkochwasser eingedickt ist, die Sahne dazugießen und die Spaghetti unterheben. Unter ständigem Rühren die Nudeln bei hoher Hitze in der Kräuter-Chili-Sauce al dente garen.

Steffen Henssler am 06. Dezember 2024

Henssler's' Lieblingsspaghetti

Für 2 Portionen:

250 g Spaghetti	Salz	200 g gemischte Pilze
6 EL Olivenöl	1 rote Peperoni	1 Knoblauchzehe
1 Prise Gewürzsalz	1 Prise Pfeffermix	100 ml Weißwein
2 Prisen Gemüsebrühe	4 EL kalte Butter	1 Stück Parmesan

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung fast al dente garen.

In der Zwischenzeit Pilze in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten.

Peperoni mit Kernen schräg in dünne Ringe schneiden und direkt zu den Pilzen geben. Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Weitere 3 EL Olivenöl zufügen und die Pilze weiter gar braten.

Pilze mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und mit Weißwein ablöschen.

Weißwein reduzieren und die Pilze unterdessen gelegentlich umrühren. 2 kleine Kellen Nudelkochwasser und Gemüsebrühe-Pulver dazugeben, alles gut vermengen und bei geringer Hitze einkochen.

In der Zwischenzeit Spaghetti abgießen, dabei Nudelkochwasser auffangen. Pasta unter die Pilze heben. Auf mittlere Hitze erhöhen, 2 weitere kleine Kellen Nudelkochwasser zufügen und Spaghetti $\frac{1}{2}$ Minute darin al dente garen. Pasta durchschwenken und Butter unterrühren. Hitze wieder reduzieren und so lange weiterrühren, bis die Butter geschmolzen ist.

Henssler's Lieblingsspaghetti auf 2 Teller verteilen und Parmesankäse darüberreiben.

Steffen Henssler am 20. September 2024

Blumenkohl-Steaks italenisch

Für 2 Portionen:

2 EL geröstete Pinienkerne	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Basilikum
1 Prise Gewürzsalz	4 - 5 EL Olivenöl	0,5 Knoblauchzehe
50 g Parmesan	2 Scheiben Blumenkohl	10 Kirschtomaten
4 EL geriebener Mozzarella	1 - 2 TL ital. Würzöl	

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Henssler's Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun anrösten.

In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum grob hacken und anschließend in einen Mörser geben. Mit Gewürzsalz würzen.

Knoblauch fein reiben und zusammen mit Olivenöl zu Petersilie und Basilikum in den Mörser geben. Dann beginnen die Kräuter mit dem Stößel zu zerreiben. Parmesan grob reiben. Etwas Parmesan für später beiseitestellen. Den übrigen Parmesan zusammen mit den abgekühlten Pinienkernen in den Mörser geben und alles so lange zerreiben, bis ein Pesto entsteht.

Alternativ das Pesto in einer Küchenmaschine zubereiten.

Den Strunk von den Blumenkohlscheiben entfernen. Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, jeweils mit Pesto bestreichen und mit Gewürzsalz würzen. Blumenkohlsteaks ca.

25 Minuten in den heißen Ofen geben.

Währenddessen Kirschtomaten in kleine Würfel schneiden.

Blumenkohl aus dem Ofen nehmen. Erst Kirschtomaten, dann Mozzarella und zum Schluss den restlichen Parmesan auf beiden Steaks verteilen. Dann Blumenkohlsteaks unter dem heißen Backofengrill gratinieren.

Blumenkohlsteaks auf 2 Tellern anrichten, jeweils noch etwas Pesto kleckerweise darauf verteilen und nach Wunsch mit Würzöl Italian verfeinern.

Steffen Henssler am 20. September 2024

Auberginen-Schnitzel

Für 2 Personen

2 Auberginen	5 EL Olivenöl	1 Msp. Würzmix
1 Msp. Gewürzsalz	6-8 EL Bratöl	100 g Mehl
3 Eier	150 g Panko	1/2 rote Zwiebel
5 Kirschtomaten	50 g Baby-Spinat	1/2 Zitrone
1 Msp. Pfeffermix	2 EL Butter	2 TL Gourmet Creme Feige

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Auberginen mit einer Gabel einstechen und in eine Auflaufform geben. Ca. 3 EL Olivenöl darübergeben und die Haut der Auberginen komplett einölen. Auberginen ca. 35 Minuten im heißen Ofen backen.

Anschließend herausnehmen und auskühlen lassen. Auberginen komplett häuten. Auberginen längs einschneiden und mit dem Messerrücken etwas flachdrücken, dann die Auberginen nach hinten hin noch mal etwas einschneiden.

Die Auberginen auf Küchenpapier legen und dann mit dem Messerrücken noch mal gut das Wasser rausdrücken. Das ausgetretene Wasser mit Küchenpapier vom Brett entfernen und die Auberginen mit Würzmix und Gewürzsalz würzen.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen.

Währenddessen eine Aubergine zunächst im Mehl wenden. Dann die bemehlte Aubergine durch das verquirlte Ei ziehen. Zum Schluss die Aubergine in Panko oder Paniermehl wenden. Dann die panierte Aubergine im heißen Bratöl von beiden Seiten knusprig braten. Mit der zweiten Aubergine ebenso verfahren und die zweite Aubergine in einer weiteren Pfanne oder anschließend braten.

Während die Auberginen braten, Zwiebel halbieren, in halbe Ringe schneiden und in eine Schüssel geben. Halbierte Kirschtomaten und Spinatblätter dazugeben.

Zitronensaft darüberpressen. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Ca. 2 EL Olivenöl dazugießen, alles vermengen und kurz stehen lassen.

Jeweils 1 EL Butter zu den Auberginen in die Pfannen geben und schmelzen lassen. Auberginen in der Butter noch mal schwenken und die Butter über die Auberginen gießen. Auberginen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Auberginen-Schnitzel auf zwei Tellern anrichten und mit dem Salat garnieren. Etwas Gourmet Creme darüberträufeln und mit Gewürzsalz abschmecken.

Steffen Henssler am 09. Juli 2024

Gemüse-Tempura

Für 2 Personen:

1-1,5 L Rapsöl	verschied. Gemüse	250 g Weizenmehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	50 g Speisestärke	500 ml kaltes Mineralwasser
$\frac{1}{2}$ Pack. Tempurateig	Salz	Chakalaka Sauce
Chilimayo	Teriyaki Classic	

Rapsöl in einem hohen Topf auf 170 °C erhitzen.

Gemüse in gewünschte Form und Größe schneiden.

Für den ersten Teig 150 g Mehl, Backpulver und Speisestärke in einer großen Schüssel vermengen.

Nach und nach 250-300 ml kaltes Wasser dazugießen und mit einem Schneebesen verrühren bis ein zähflüssiger, nicht ganz glatter Teig entsteht.

Für den zweiten Teig die Tempurateigmischung ebenfalls in eine Schüssel geben und mit dem restlichen Wasser aufgießen bis die gleiche Konsistenz wie beim ersten Teig entsteht.

100 g Mehl auf einen Teller geben und die Gemüsestücke darin mehlieren. Die bemehlten Gemüsestücke dann durch einen der Teige ziehen und vorsichtig ins heiße Fett gleiten lassen. Die Stücke immer wieder mit einer Schaumkelle im Fett bewegen, sodass sie von allen Seiten gleichmäßig gebacken werden.

Nach ca. 5 Minuten das knusprige Gemüse aus dem Fett holen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen. Saucen in Schüsseln füllen, das Gemüse auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 16. Mai 2024

Spinat-Spätzle

Für 2 Personen:

150 g Baby-Spinat	Salz	3 Eier (Gr. L)
250 g Mehl	Muskatnuss	2 EL Butter
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	Gewürzsalz	

Spinat ca. 10 Sekunden in kochendes Salzwasser geben.

Dann den Spinat aus dem Wasser nehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend Spinat in ein Sieb geben, abgießen und die Flüssigkeit ausdrücken.

Ausgedrückten Spinat in einen Küchenmixer geben und kurz anmixen. Eier dazugeben und das Ganze gut durchmischen. Die Spinat-Eier-Sauce in eine Schale geben und mit Muskat würzen. Mehl dazusieben und mit einem Kochlöffel unterschlagen. Einen Schuss Mineralwasser dazugeben und den Teig mit dem Kochlöffel schön anschlagen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und die Butter nussig werden lassen. Zwiebel schälen, dünn herunterschneiden und in der Nussbutter ziehen lassen.

Wasser in einem großen Topf aufkochen und Salz dazugeben.

Suppenkelle im heißen Wasser warm werden lassen und zweimal heißes Wasser durch die Spätzlepresse fließen lassen. Dann mit der heißen Kelle eine ordentliche Menge Teig in die Spätzlepresse geben und den Teig direkt ins köchelnde Wasser drücken. Wasser einmal aufkochen lassen und sobald alle Spätzle oben schwimmen, diese aus dem heißen Wasser nehmen und entweder in kaltes Wasser zum Abkühlen geben oder die Spätzle direkt weiterverarbeiten. Mit der restlichen Teigmenge ebenso verfahren.

Wenn ihr die Spätzle direkt weiterverarbeitet, diese mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und zu der Zwiebel-Nussbutter in die Pfanne geben.

Die Spätzle mit Muskatnuss und Gewürzsalz würzen, gut durchschwenken und anrichten.

Steffen Henssler am 23. April 2024

Auberginen-Tomaten-Auflauf

Für 2 Personen

1 Aubergine	4-6 EL Olivenöl	15 kleine Tomaten
75 g Frischkäse	75 g Crème-fraîche	50 ml Sahne
3 Eier	Gewürzsalz	Pfeffermix
Gemüsegewürz	200 g Fetakäse	5 Oregano-Zweige

Backofen auf 185 °C Umluft vorheizen.

Aubergine in grobe Würfel schneiden und mit dem Olivenöl in eine Pfanne geben.

Auberginenwürfel im heißen Öl braten. In der Zwischenzeit die Tomaten halbieren.

Frischkäse, Crème fraîche und Sahne in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Eier dazugeben und das Ganze weiter aufschlagen. Mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Gemüsegewürz würzen und alles nochmals kurz durchrühren.

Auberginenwürfel in der Pfanne mit Gewürzsalz würzen, kurz durchschwenken und anschließend zur Frischkäse-Sahne-Mischung in die Schüssel geben. Halbierete Tomaten mit in die Schüssel geben und halben Feta hineinbröckeln.

Oregano fein herunterschneiden und ebenfalls mit in die Schüssel geben. Dann alles nochmals durchschwenken, in eine Auflaufform füllen, übrigen Feta darüberbröseln und das Ganze im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Steffen Henssler am 18. April 2024

Gratinierter grüner Spargel mit Mozzarella

Für 2 Personen:

1 Bund grüner Spargel	2 EL Butterschmalz	3 grosse Tomaten
½ rote Peperoni	½ rote Zwiebel	Gewürzsalz
Pfeffermix	Avocado-Topping	½ Zitrone
2-3 EL Olivenöl	6 Blatt Basilikum	100 g Mozzarella, gerieben

Die Enden vom Spargel abbrechen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel im heißen Öl anbraten.

In der Zwischenzeit Tomaten vierteln, Fruchtfleisch herausschneiden und die Tomaten fein würfeln. Peperoni in dünne Ringe schneiden.

Zwiebel fein würfeln. Tomaten, Peperoni und Zwiebel in eine Schüssel geben und mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Avocado Topping würzen.

Zitronenhälfte auspressen und Zitronensaft zur Tomatensalsa geben.

Olivenöl dazugießen und alles gut vermengen.

Spargel aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben.

Basilikumblätter von den Stielen zupfen, zur Tomatensalsa geben, kurz unterrühren und anschließend die Tomatensalsa auf dem Spargel verteilen. Zum Schluss Mozzarella darüberstreuen. Dann alles unter dem heißen Backofengrill gratinieren. Herausnehmen und servieren.

Steffen Henssler am 11. April 2024

Gebratene Avocado mit Feta

Für 2 Personen:

1 Avocado	1 Msp. Würzmix	2 EL Olivenöl
2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	2 EL Feta	1 Bund Schnittlauch
2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	

Avocado halbieren und Kern entfernen. Schnittflächen der Avocadohälften mit Würzmix bedecken. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Tomaten in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel grob schneiden und mit zu den Tomatenwürfeln geben.

Avocado mit den Schnittflächen nach unten ins heiße Öl geben und darin anbraten.

Tomaten und Zwiebeln mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Feta darüberbröseln. Schnittlauch in Stifte schneiden.

Sobald die Avocado geröstet ist, die Avocadohälften aus der Pfanne nehmen. Pfanne mit Küchenpapier säubern. Butter in die gesäuberte Pfanne geben und darin braun werden lassen, bis eine Nussbutter entstanden ist. Schnittlauch zur braunen Butter in die Pfanne geben und darin kurz braten. Dann Schnittlauch samt Nussbutter zum Feta-Tomaten-Salat in die Schüssel geben. Alles gut durchmischen. Zitrone auspressen und Zitronensaft zum Feta-Tomaten-Salat geben. Das Ganze noch mal gut vermengen.

Avocadohälften mit einem Löffel aus der Schale lösen und auf zwei Tellern anrichten. Feta-Tomatensalat auf den Avocadohälften anrichten.

Steffen Henssler am 09. April 2024

Kartoffel-Gemüse auf Avocado-Creme

Für 2 Personen:

2 große mehligk. Kartoffeln	2 rote Peperoni	4 EL Bratöl mit Butter
2 Avocados	1 Msp. Gewürzsalz	2 EL Avocado Topping
1 $\frac{1}{2}$ Limetten	1 EL Butter	1 Msp. Würzmix
1 Würzkraft	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	2 TL Crème-fraîche

Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoni vierteln, die weißen Häute und Kerne entfernen und die Peperoni ebenfalls in feine Würfel schneiden. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten.

Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in einen Mörser geben. Mit Gewürzsalz und Avocado Topping würzen. Limetten auspressen und den Saft ebenfalls mit in den Mörser geben. Alles mit dem Stößel zu einer Creme verarbeiten.

Wenn die Kartoffelwürfel gar sind, 2 EL Öl und Peperoniwürfel mit in die Pfanne geben und mitbraten.

Anschließend Butter zum Kartoffelgemüse geben und alles mit Würzmix und Würzkraft würzen. Petersilie grob hacken, mit in die Pfanne geben, durchschwenken und kurz mitrösten.

Avocadocreme auf zwei Tellern verstreichen, das Kartoffelgemüse darauf verteilen und mit je 1 TL Crème fraîche toppen.

Steffen Henssler am 14. März 2024

Mozzarella-Omelett

100 g gerieb. Mozzarella	1 Tomate	1 Peperoni
2 Eier	12 Blatt Basilikum	Pfeffermix
Gewürzsalz	1 TL ital. Würzöl	

Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Mozzarella in der Pfanne verteilen, sodass der ganze Pfannenboden gleichmäßig bedeckt ist. Mozzarella langsam schmelzen lassen.

Währenddessen die Tomate in Scheiben schneiden. Peperoni in feine Ringe schneiden und direkt auf dem Mozzarella verteilen.

Wenn der Mozzarella angeschmolzen ist, die Eier auf eine Hälfte des Mozzarellas aufschlagen. Auf die andere Hälfte die Tomatenscheiben und die Basilikumblätter legen und alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Eier bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Dann die Hitze erhöhen, damit der Mozzarella etwas Farbe bekommt.

Das Ganze kurz weiterbraten und anschließend den Käse vorsichtig vom Rand lösen und zusammenklappen.

Omelett auf einem Teller anrichten und Würzöl Italian darüberträufeln.

Steffen Henssler am 07. März 2024

Fried Eggs mit Feldsalat

Für 2 Personen:

2 Scheibe. Brot	100 g Feldsalat	50 ml Sahne
1-2 EL Crème-fraîche	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz
1 Spur Chilisauc	1/2 Orange	1/2 Zitrone
1/2 EL Zucker	1 Spur Sojasauce	100 ml Olivenöl
4 Eier	1 EL Butter	2 TL Kürbiskernöl

Brotsscheiben in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten rösten. Feldsalat waschen.

Für das Dressing Sahne und Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Chilisauc würzen. Orangen- und Zitronenhälfte auspressen und den Saft mit in die Schüssel geben.

Alles mit einem Schneebesen verrühren. Mit Zucker und Sojasauce abschmecken und nochmals gut umrühren.

Für die Eier Olivenöl in eine Pfanne mit hohem Rand geben und erhitzen. Eier aufschlagen und jeweils in eine kleine Schale schlagen.

In der Zwischenzeit Feldsalat mit dem Dressing marinieren und auf zwei Tellern anrichten, Brotsscheiben aus der Pfanne nehmen, jeweils von einer Seite mit Butter bestreichen und neben den Feldsalat auf die Teller legen.

Etwas Kürbiskernöl über den Salat träufeln.

Sobald das Olivenöl heiß ist, die Pfanne kippen, damit sich das Öl am Rand sammelt. 1 Ei vorsichtig hineingeben und warten bis es anfängt zu soufflieren. Mit einem Löffel vorsichtig das Eiweiß über das Eigelb schlagen, immer wieder ein bisschen Öl über das Ei geben und warten bis das Eiweiß gestockt ist. Dann das Ei aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Das Ganze mit den anderen Eiern wiederholen. Jeweils zwei Eier auf einer Brotsscheibe anrichten und mit etwas Gewürzsalz würzen.

Steffen Henssler am 02. März 2024

Pizza Margherita

Für 3 Personen:

300 g Tomatenpulpe	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
9 EL Olivenöl	2 Mozzarellakugeln	3 Pizzateigkugeln
Basilikum	1 Msp. ital. Gewürz	

Den Backofen auf 250 °C Ober-, Unter-Hitze vorheizen; das Backblech dabei im Ofen miterhitzen.

Tomatenpulpe in eine Schüssel geben und mit Gewürzsalz, Pfeffermix und 3 EL Olivenöl würzen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Eine Pizzateigkugel vom Blech nehmen und mit bemehlten Händen auf einer mit Mehl bestäubten.

Arbeitsfläche vorsichtig zu einer Pizza formen. Dafür mit den Händen immer von der Mitte aus den Teig vorsichtig nach außen schieben und das Teigstück dabei im Kreis drehen. Wenn die Pizza die gewünschte Größe erreicht hat, das heiße Backblech aus dem Ofen nehmen, mit etwas Mehl bestäuben und den Teig daraufgeben.

Mit einem Esslöffel ein Drittel der gewürzten Tomatenpulpe gleichmäßig auf dem Teig verstreichen, mit einem Drittel vom Mozzarella belegen, etwas Olivenöl darüberträufeln und nach Wunsch ein paar Blätter Basilikum darauflegen. Die Pizza in den heißen Ofen geben und ca. 12 Minuten knusprig backen.

Pizza aus dem Ofen nehmen, Basilikumblätter von den Stielen zupfen, auf die Pizza legen und die Pizza noch einmal mit ein wenig Olivenöl beträufeln und mit Italian Gewürz würzen. Pizza in Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit den übrigen Zutaten und Pizzateigkugeln ebenso verfahren und zwei weitere Pizzen daraus backen.

Steffen Henssler am 22. Februar 2024

Crêpes Suzette

Für 2 Personen:

5 EL Butter	2 Eier	100 ml Milch
80 Gramm	Weizenmehl	5 EL Zucker
1 Msp. Salz	2 Orangen	1/2 Zitrone
60 ml Orangenlikör		

Für den Teig 1 EL Butter bei niedriger Hitze in einem Topf schmelzen. Flüssige Butter, Eier, Milch, Mehl, 2 EL Zucker und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Teig abgedeckt 30 Minuten quellen lassen.

Währenddessen für die Sauce Orangenschale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen von den Orangen schneiden.

Orangen filetieren und dabei den Saft auffangen. Orangenhäute mit den Händen auspressen und den Saft ebenfalls auffangen. Zitrone auspressen. Zitronen- und Orangensaft mischen.

Zum Braten 2 EL Butter portionsweise in einer beschichteten Pfanne (24 cm Durchmesser) erhitzen und aus dem Teig darin nacheinander 6 dünne Crêpes braten. Dabei die Crêpes jeweils wenden, sobald die Unterseite hellbraun ist, und die Crêpes von der anderen Seite ebenfalls hellbraun braten.

Für die Sauce 3 EL Zucker in einer Pfanne (28 cm Durchmesser) bernsteinfarben karamellisieren. 2 EL Butter, Zitrusaftmischung und Orangenschale in die Pfanne geben und kurz köcheln lassen, bis sich der Karamell gelöst hat. Pfanne von der Hitze nehmen.

Crêpes jeweils zweimal in der Mitte falten, sodass Dreiecke entstehen.

Crêpes überlappend in die Mitte der Pfanne in die Sauce schichten.

Sauce mit den Crêpes in der Pfanne aufkochen und die Orangenfilets auf den Crêpes verteilen. Likör an der Seite in die kochende Sauce gießen und mit einem Feuerzeug entzünden. Pfanne leicht schwenken, damit der brennende Alkohol das ganze Gericht überzieht, flambiert und somit aromatisiert.

Steffen Henssler am 08. Februar 2024

Rosenkohl mit Parmesankruste

Für 2 Personen:

15 Rosenkohlröschen	Gewürzsalz	3 EL Olivenöl
200 g geriebener Parmesan	100 g Mayonnaise	1 EL Senf
1 EL Honig	1 EL Chilisaucе	1 Msp. Avocado-Topping

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Rosenkohlröschen in eine Schüssel geben und mit ordentlich Gewürzsalz würzen. Olivenöl darübergießen und alles gut durchmischen.

Den Rosenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Alufolie abdecken.

Dann das Blech in den heißen Ofen schieben und den Rosenkohl ca. 20 Minuten garen. Rosenkohl aus dem Ofen nehmen, auf ein Brett geben und die Röschen halbieren.

Aus dem geriebenen Parmesan auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech kleine Nester legen und die halbieren.

Rosenkohlröschen jeweils einzeln auf die Parmesan-Nester setzen.

Anschließend das Blech zurück in den heißen Ofen schieben und die Rosenkohl-Parmesan-Nester ca. 13 Minuten backen. Blech aus dem Ofen nehmen und den Rosenkohl kurz abkühlen lassen.

Währenddessen für den Dip, die Mayonnaise in ein Schüssel geben. Senf, Honig und Chilisaucе dazugeben. Mit Avocado-Topping und Würzkraft würzen und alles gut verrühren.

Rosenkohl mit Parmesankruste und Dip anrichten.

Steffen Henssler am 25. Januar 2024

Karibische Hähnchen-Pfanne

Für 2 Personen:

250 gr Pasta	1 Prise Salz	2 Hähnchenbrustfilets
1 Prise Gewürzsalz	1 Prise scharfes Gewürz	1 Prise Wokgewürz
4 EL Bratöl mit Butter	1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
1 EL Butter	1 Spitzpaprika	0,5 rote Peperoni
2-3 Stangen Staudensellerie	1 Limette	100 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne	1 Mozzarella	0,5 Bund glatte Petersilie

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung fast al dente garen.

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten großzügig mit Gewürzsalz, Scharfes Gewürz und Wokgewürz würzen und in einer Pfanne mit heißem Bratöl von beiden Seiten bei hoher Hitze goldbraun anbraten.

In der Zwischenzeit Knoblauchzehe in feine Streifen und Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Butter in die Fleisch-Pfanne geben und Knoblauch und Zwiebel bei mittlerer Hitze darin anschwitzen.

Währenddessen Spitzpaprika putzen und in dünne Ringe scheiden.

Peperoni mit Kernen in feine Ringe und Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Alles zu Knoblauch und Zwiebel in die Pfanne geben und ca.

2-3 Minuten unter Rühren mit anbraten. Gemüse mit Gewürzsalz, Scharfes Gewürz und Limettenabrieb und -saft abschmecken. Gemüsebrühe und Sahne dazugießen und die angebratenen Hähnchenbrustfilets hineingeben.

Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca.

15 Minuten in der Sahnesauce köcheln lassen.

Inzwischen Mozzarella fein würfeln.

Hähnchenbrustfilets wenden, gegarte Pasta und Mozzarellawürfel dazugeben und ca. 1-2 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Pasta al dente und der Mozzarella geschmolzen ist.

Pfanne von der Hitze nehmen. Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken und über die Pasta in der Pfanne streuen. Geschnittene Hähnchenbrustfilets mittig zurück in die Pfanne setzen und in der Pfanne servieren.

Steffen Henssler am 25. Oktober 2024

Barbecue-Hähnchen-Brust mit Spicy Spaghetti

Für 2 Personen

250 g Pasta	Salz	2 Hähnchenbrüste (à 150 g)
Hähnchen-Gewürz	Barbecue-Gewürz	4 EL Bratöl
2 Zwiebeln	1 EL Butter	3 EL Sriracha ChilisaUCE
300 ml Sahne	1/2 Bund Schnittlauch	1 Zitrone

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Eine Grillpfanne erhitzen.

Hähnchenbrüste waagrecht halbieren, sodass jeweils zwei gleichmäßige Scheiben entstehen.

Zwei Hähnchenbrustscheiben mit Hähnchen Gewürz und zwei mit Barbecue Gewürz würzen. 2 EL Bratöl in eine Grillpfanne geben und die Hähnchenscheiben darin von einer Seite kräftig anbraten.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und fein hacken. Nach ca. 5 Minuten die Hähnchenbrustscheiben wenden, weitere ca. 3 Minuten braten und aus der Pfanne nehmen.

Restliches Bratöl in die Grillpfanne geben, Zwiebeln dazugeben und kurz anbraten, dann Butter dazugeben und die Zwiebeln weiterbraten. ChilisaUCE in die Pfanne geben und kurz mitrösten, dann mit Sahne ablöschen und alles einmal aufkochen lassen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und dann ebenfalls in die Pfanne geben, alles verrühren und etwas einköcheln lassen.

Schnittlauch fein herunterschneiden, zur Pasta in die Pfanne geben, alles vermengen und die Spaghetti zusammen mit jeweils zwei Hähnchenbrustscheiben auf zwei Tellern anrichten. Zitrone vierteln und je ein Viertel zum Hähnchen legen und servieren.

Steffen Henssler am 07. Mai 2024

Coq au Vin

Für 2 Personen:

1 Hähnchen (1,5 kg)	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
3 EL Bratöl	150 g Speckwürfel	3 Zwiebeln, geachtelt
2 Knoblauchzehen	2 Karotten	2 St. Staudensellerie
2 Rosmarin-Zweige	2 Thymian-Zweige	1 EL Tomatenmark
1 $\frac{1}{2}$ EL Mehl	500 ml Rotwein	2 TL Gemüsebrühe
250 g Champignons, halbiert		

Hähnchen zerlegen und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Die Karotten schälen, halbieren, in Scheiben schneiden.

Den Sellerie in Stücke schneiden.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen darin portionsweise bei hoher Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen. Speck in die Pfanne geben und auslassen.

Anschließend das Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter zum Speck in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten kräftig anrösten.

Tomatenmark dazugeben und ca. 2 Minuten mitrösten. Alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Mehl in die Pfanne geben, alles miteinander vermengen, Mehl kurz mitrösten und dann mit Rotwein ablöschen. Einmal aufkochen lassen, damit sich der Bodensatz löst. Dann Gemüsebrühenpulver hinzugeben und mit 400 ml Wasser aufgießen. Die angebratenen Hähnchenstücke mit dem Knochen nach oben in die Sauce legen und alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 60 Minuten köcheln lassen.

Hähnchen aus der Sauce nehmen, in eine Auflaufform geben und mit Alufolie abdecken.

Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen. Die Stiele von Rosmarin und Thymian aus der Sauce nehmen, Pilze sowie das Hähnchen in die Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel noch einmal ca. 10 Minuten köcheln lassen. Fleisch mit etwas Gemüse und Sauce auf zwei Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 06. April 2024

Bauern-Hähnchen mit Kartoffel-Füllung

Für 2 Personen:

2 festk. Kartoffeln 4 EL Bratöl, Knoblauch 1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin 1 Hähnchen (1,4 kg) 3 EL Hähnchengewürz
1 Msp. Gewürzsalz 1 Msp. Pfeffermix

Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, vierteln und in grobe Stücke schneiden. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln im heißen Bratöl bei hoher Hitze anbraten. Knoblauch schälen, grob hacken, zusammen mit dem Rosmarin zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und mitbraten.

Den Bürzel vom Hähnchen und das vorderste Stück der Flügel abschneiden. Das Hähnchen auf ein Backblech legen, mit dem restlichen Bratöl einreiben, von allen Seiten mit Hähnchengewürz würzen und gut einmassieren, dabei auch die Innenseite des Hähnchens würzen.

Wenn die Kartoffeln Farbe bekommen haben, die Kirschtomaten dazugeben und alles mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Hähnchengewürz würzen. Das Ganze noch einmal durchschwenken und den Pfanneninhalt in eine Schüssel umfüllen.

Hähnchen mit dem Kartoffelgemüse füllen und die Öffnung mit einem Holzspieß verschließen, sodass die Füllung nicht herausfällt. Hähnchen im heißen Ofen ca. 1 ½ Stunden garen. Anschließend das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und auf einem großen Teller anrichten.

Steffen Henssler am 17. Februar 2024

Asia-Pfanne Teriyaki

Für 2 Personen:

3 rote Peperoni 1 Ingwer 3 EL Würzöl Sesam
1 orangefarbene Paprika 12 Flower Sprouts 6 Shiitake-Pilze
1 Porree 2 Hähnchenbrüste 1 Msp. Würzmix
1 EL Bratöl Knoblauch 1 Bund Koriander

Peperoni in grobe Ringe schneiden. Ingwer schälen und in Stifte schneiden. Beides in einer Wokpfanne in heißem Sesamöl bei mittlerer Hitze anbraten. Paprika vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden und Paprika in grobe Stücke schneiden. Flower Sprouts je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Von den Shiitake-Pilzen den Stiel entfernen und die Pilze vierteln. Das Gemüse nach und nach mit in die Wokpfanne geben und mit anbraten. Lauch in Ringe schneiden, mit den Fingern in einzelne Segmente teilen, mit in die Wokpfanne geben und ebenfalls mitbraten. Hähnchenbrüste in ca. 1 cm große Würfel schneiden, mit Würzmix würzen, zum Gemüse geben und mitbraten. Bratöl dazugeben, die Hitze hochziehen und alles bei hoher Hitze weiterbraten. Koriander grob schneiden. Gemüse und Fleisch noch mal mit Würzmix würzen, Chilisauce und Sojasauce mitdazugeben und alles mit Teriyaki Sauce ablöschen. Gemüse und Hühnchen durchschwenken und glasieren. Zum Schluss den Koriander mit in die Wokpfanne geben, alles durchschwenken und auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Reis.

Steffen Henssler am 20. Januar 2024

Fleisch-Bällchen asiatisch mit Mango-Salat

Für 2 Portionen:

1 Stück Ingwer	1 Knoblauchzehe	0,5 rote Peperoni
0,5 Zwiebel	2 EL Sesamöl	400 g Rinderhack
1 Ei	2 Paniermehl	1 Prise Gewürzsalz
1 Prise Pfeffermix	1 TL scharfes Gewürz	0,5 Mango
2 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Handvoll Babyspinat	1 Zitrone
2 EL Mango-Chili-Öl	50 ml Orange-Chicken-Soße	

Ingwer mit einem Löffel schälen, anschließend in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Dann Peperoni in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und auch in Streifen schneiden. Zum Schluss alles zusammen in feine Würfel schneiden.

Würzöl-Sesam in einer Wokpfanne erhitzen. Ingwer, Peperoni, Knoblauch und Zwiebel zum Öl in die Pfanne geben und bei hoher Hitze 5 Minuten rösten.

Rinderhack in eine Schüssel geben. Ingwer, Peperoni, Knoblauch und Zwiebel aus der Pfanne direkt zum Hackfleisch in die Schüssel geben.

Ei in die Schüssel aufschlagen, Paniermehl dazugeben und mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Scharfem-Gewürz würzen. Alles mit einem Kochlöffel zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Anschließend mit den Händen aus der Masse kleine Fleischbällchen formen.

Wokpfanne mit Küchenpapier auswischen und Fleischbällchen in der Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten gleichmäßig braten bis sie gar sind.

Wenn die Fleischbällchen gar sind, Orange-Chicken-Sauce darübergerben und die Fleischbällchen in der Sauce glasieren.

Aus der halben Mango, den Frühlingszwiebeln, dem Babyspinat, der Zitrone und dem Mango-Chili-Öl den Mango-Salat zubereiten.

Fleischbällchen aus der Pfanne nehmen, auf dem Salat verteilen und servieren.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2024

Hackbraten mit geschmorten Zwiebeln

1 Stück altes Brot	200 ml Milch	500 g Rinderhack
2 Eier	1 EL Senf	1 Zwiebel
0,5 Bund krause Petersilie	2 EL	100 g Butter
1 Prise	1 Prise	1 Prise
2 Gemüsezwiebeln	Bratöl mit Butter	Gewürzsalz
Pfeffermix	1 TL Honig	

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Brot würfeln, in eine Schüssel geben und in Milch einweichen.

Hackfleisch, Eier und Senf zusammen in eine andere Schüssel geben.

Während das Brot einweicht, Zwiebel in grobe Würfel schneiden und Petersilie klein hacken. Beides in eine Pfanne mit Bratöl geben und Zwiebeln goldbraun darin anbraten. Zwischendurch 1 EL Butter zu den Petersilien-Zwiebeln geben und in der Pfanne zerlassen.

Petersilien-Zwiebeln aus der Pfanne zum Hackfleisch in die Schüssel geben. Die Milch aus dem Brot wringen und das Brot zum Hackfleisch geben. Alles großzügig mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Hackfleisch würzen und gut vermengen.

Die Hackmasse auf einem mit Alufolie ausgelegtem Backblech zu einem Hackbraten formen. Alternativ die Hackmasse in eine gefettete Kastenform geben. Hackbraten 30 Minuten im heißen Ofen backen.

Währenddessen Gemüsezwiebeln in halbe Ringe schneiden. Übrige Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebelringe hineingeben, mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Hackfleisch und Honig würzen und bei niedriger Hitze 20 Minuten in der Butter schmoren lassen.

Hackbraten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit den geschmorten Zwiebeln auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 15. September 2024

Spaghetti Bolognese Art

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	1 Zwiebel	1 Chilischote,
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	4 Austernpilze
200 g Rinderhack	Gewürzsalz	Pfeffermix
Chilisalz	2 TL Bolognese-Gewürz	1 TL Würzkraft
½ EL Tomatenmark	1 TL Mehl	250 ml Sahne
40 g Parmesan	4 Blatt Basilikum	

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebel, Chili und Knoblauch zum Olivenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anrösten.

Austernpilze erst in Streifen und anschließend in feine Würfel schneiden. Hackfleisch und Austernpilze in die Pfanne geben.

Restliches Olivenöl ebenfalls in die Pfanne geben und alles mit Pfeffermix, Gewürzsalz, Chilisalz, Bolognese Gewürz und Würzkraft würzen. Gut vermengen und alles zusammen ca. 5 Minuten rösten.

Anschließend Tomatenmark und Mehl dazugeben, verrühren und kurz mitrösten. Nach ca. 1 Minute mit Sahne ablöschen und noch einmal für ca. 1 Minute köcheln lassen.

Spaghetti abgießen und kurz abtropfen lassen. Nudeln dann auf zwei Tellern anrichten, etwas Sauce darüber geben, Parmesan darüberreiben, mit Basilikum garnieren und servieren.

Steffen Henssler am 08. Juni 2024

Bolognese-Pfanne auf Eisberg-Salat

Für 2 Personen:

1 EL Bratöl-Butter	400 g Rinderhack	1 Karotte
1/2 rote Zwiebel	200 ml Sahne	150 g geriebener Gouda
10 Kirschtomaten	1 Msp. Bolognesegewürz	1 Msp. Gewürzsalz
1 EL Tomatenmark	1 Bund glatte	Petersilie

Hack im heißen Bratöl bei hoher Hitze kräftig rösten. Karotten in feine Streifen schneiden, rote Zwiebel schälen und fein würfeln.

Beides zum Hack geben und mitbraten.

Sahne in eine heiße Pfanne gießen, den geriebenen Gouda dazugeben und beides leicht erwärmen, sodass der Käse schmilzt. Es darf nicht kochen.

Kirschtomaten vierteln, zum Hack geben, mit einem Kochlöffel etwas zerdrücken und mitbraten. Hack mit Bolognesegewürz und Gewürzsalz würzen.

Käse-Sahne-Mischung vom Herd nehmen, mit einem Schneebesen vermengen und das Tomatenmark unterrühren.

Petersilienblätter mitsamt Stielen grob hacken und $\frac{3}{4}$ davon mit der Butter zur Bolognese-Pfanne geben.

Eisbergsalat halbieren, zwei dicke Scheiben herunterschneiden und den Strunk aus den Salatscheiben großzügig herausschneiden. Rest-Salat anderweitig verwenden.

Salatscheiben jeweils auf einem Teller anrichten und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Jeweils 2 EL Käsesauce auf den Salatscheiben verstreichen, die Bolognese-Pfanne darauf verteilen, mit dem Rest der Käsesauce toppen und mit der übrigen Petersilie bestreuen.

Steffen Henssler am 10. Februar 2024

Münchner Schnitzel

Für 2 Personen

2 Kalbsschnitzel	1 Prise Gewürzsalz	1 Prise Pfeffermix
2 EL Meerrettich	2 EL Süßer Senf	2 Eier
100 g Weizenmehl	100 g Panko	200 ml Bratöl mit Butter
2 EL Butter		

Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie auf die Arbeitsfläche legen und gleichmäßig mit einem Fleischklopper plattieren. Die Schnitzel von beiden Seiten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und anschließend von beiden Seiten jeweils dünn mit Meerrettich und süßem Senf bestreichen.

Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und mit dem Schneebesen verquirlen.

Mehl und Panko auf je einem Teller verteilen.

Ein Schnitzel zunächst im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Dann das bemehlte Schnitzel durch das verquirlte Ei ziehen und kurz abtropfen lassen. Zum Schluss das Fleisch ins Paniermehl legen und den Teller wie eine Pfanne schwenken, damit das Paniermehl ohne Druck am Schnitzel haftet. Schnitzel umdrehen und den Teller noch einmal schwenken, sodass das Paniermehl erneut locker daran haftet. Mit dem zweiten Schnitzel ebenso verfahren. Bratöl in zwei großen Pfannen erhitzen. Schnitzel jeweils ins heiße Öl geben und darin bei mittlerer Hitze zunächst von einer Seite 1 $\frac{1}{2}$ Minuten braten. Dabei die Pfannen durchgehend vorsichtig bewegen und das heiße Öl in Wellen über die Schnitzel laufen lassen. Anschließend die Schnitzel wenden und von der anderen Seite erneut 1 $\frac{1}{2}$ Minuten goldbraun braten, dabei die Pfanne weiterhin durchgehend bewegen. Nach Wunsch jeweils 1 EL Butter ins heiße Öl geben, aufschäumen lassen und die Schnitzel darin schwenken.

Schnitzel aus den Pfannen nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Steffen Henssler am 29. November 2024

Wiener Schnitzel

Für 2 Personen:

2 Kalbsschnitzel (à 140 g)	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
100 g Weizenmehl	3 Eier	100 g Paniermehl
200 ml Bratöl-Butter	2 EL Butter	2 Zitronenspalten

Kalbsschnitzel mit einem Fleischklopper einzeln zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ca. 3 mm dünn klopfen. Alternativ den Fleischklopper in Frischhaltefolie einwickeln und die Schnitzel damit plattieren. Die Schnitzel mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und mit dem Schneebesen verquirlen. Mehl und Paniermehl auf je einem Teller verteilen. Ein Schnitzel zunächst im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.

Dann das bemehlte Schnitzel durch das verquirlte Ei ziehen und kurz abtropfen lassen. Zum Schluss das Fleisch ins Paniermehl legen und den Teller wie eine Pfanne schwenken, damit das Paniermehl ohne Druck am Schnitzel haftet.

Schnitzel umdrehen und den Teller noch einmal schwenken, sodass das Paniermehl erneut locker daran haftet. Mit dem zweiten Schnitzel ebenso verfahren.

Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen. Schnitzel jeweils ins heiße Öl geben und darin bei mittlerer Hitze zunächst von einer Seite ca. 1 $\frac{1}{2}$ Minuten braten.

Dabei die Pfannen durchgehend vorsichtig bewegen und das heiße Öl in Wellen über die Schnitzel laufen lassen. Anschließend die Schnitzel wenden und von der anderen Seite erneut ca. 1 $\frac{1}{2}$ Minuten goldbraun braten, dabei die Pfanne weiterhin durchgehend bewegen. Ca. $\frac{1}{2}$ Minute bevor die Schnitzel fertig gebraten sind, jeweils 1 EL Butter ins heiße Öl geben, aufschäumen lassen und die Schnitzel darin schwenken.

Schnitzel aus den Pfannen nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnitzel jeweils mit einer Zitronenspalte servieren.

Steffen Henssler am 16. März 2024

Klassischer Rinder-Braten

Für 4 Personen:

1,5 kg Rinderbraten (Keule)	Gewürzsalz	Pfeffermix
3 EL Fleischgewürz	5 EL Bratöl	1 Stk. Sellerie
2 Stk. Karotten	6 Zwiebeln	2 TL Gemüsebrühe
1 EL Butter	1 EL Tomatenmark	1 Rosmarinzweig
1 Thymianzweig	2 Lorbeerblätter	1 EL Mehl
750 ml Rotwein		

Ofen auf 165 °C Umluft vorheizen.

Rinderbraten von allen Seiten mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Fleischgewürz würzen. 3 EL Bratöl in einer Schmorpfanne oder einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin bei hoher Hitze von allen Seiten scharf anbraten.

Sellerie, Karotten und Zwiebeln schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, das restliche Bratöl hineingeben und Sellerie, Karotten und Zwiebeln darin anrösten.

500 ml Wasser zusammen mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und erhitzen.

Wenn das Gemüse und die Zwiebeln gleichmäßig angeröstet sind Butter, Tomatenmark, Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter dazugeben, alles verrühren und mitrösten.

Anschließend das Mehl zum Röstansatz geben, alles verrühren und kurz mitrösten. Dann mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und diesen einkochen, bis fast keine Flüssigkeit mehr da ist. Den restlichen Rotwein ebenfalls in die Pfanne geben und auch wieder reduzieren. Mit der heißen Brühe aufgießen und mit Fleischgewürz würzen. Das Fleisch wieder zum Saucenansatz geben und alles einmal aufkochen lassen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und das Fleisch ca. 3 $\frac{1}{4}$ Stunden im heißen Ofen garen.

Pfanne aus dem Ofen nehmen.

Braten aus der Sauce nehmen, gegen die Faser in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Etwas Sauce darüber geben. Die restliche Sauce entweder durch ein feines Sieb passieren oder direkt mit dem stückigen Gemüse zum Braten servieren.

Steffen Henssler am 28. Mai 2024

Steak-Sandwich

Für 2 Personen:

1 Kartoffel	4 EL Bratöl	250 g Steakhüfte, dünne Scheiben
Würzmix	4 Scheiben Speck	Gewürzsalz
Pfeffermix	1 Tomate	4 Blatt Mini-Römersalat
6-8 EL Chilimayo	4 Scheiben Toastbrot	

Kartoffel schälen und in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei hoher Hitze anrösten.

In der Zwischenzeit die Steakscheiben von beiden Seiten mit Würzmix würzen. Restliches Bratöl in eine Grillpfanne geben und mit einem Küchenpapier in der Pfanne verstreichen. Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Wenn die Kartoffelscheiben goldbraun sind einmal wenden und von der anderen Seite auch anrösten. Das Fleisch in der Pfanne wenden, sobald es Grillspuren hat. Dann von der anderen Seite ca. 20 Sekunden braten und aus der Pfanne nehmen. Speck in die Grillpfanne geben und darin anbraten.

Kartoffelscheiben mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, durchschwenken und aus der Pfanne nehmen. Speck ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Tomate in Scheiben schneiden. Salatblätter zurechtlegen.

Je 2 EL Chilimayo auf zwei Toastscheiben streichen und die Toasts mit den Tomatenscheiben und den Salatblättern belegen.

Dann das Fleisch sowie die Kartoffelscheiben und zuletzt die Speckscheiben darauflegen. Die noch unbelegten Toastscheiben jeweils von einer Seite in den Fleischsaft tunken und diese Seite mit der restlichen Mayo bestreichen und als Deckel auf das Sandwich legen. Sandwiches schräg halbieren, sodass zwei Dreiecke entstehen. Diese auf zwei Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 09. Mai 2024

Kopfsalat mit Passionsfrucht-Dressing

Für 2 Personen:

5 Passionsfrüchte	$\frac{1}{2}$ rote Peperoni	Gewürzsalz
1 $\frac{1}{2}$ EL Puderzucker	2 EL Crème-fraîche	1 Kopfsalat

Passionsfrüchte halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauskratzen und in eine Schüssel geben. Fruchtfleisch dann mit dem Stabmixer einmal kurz anmischen.

Peperonihälfte längs halbieren und Kerne sowie weiße Häutchen ausschneiden. Peperoni dann in feine Streifen und anschließend in feine Würfel schneiden.

Peperoniwürfel zusammen mit Gewürzsalz, Puderzucker und Crème fraîche zur Passionsfrucht in die Schüssel geben und alles ordentlich miteinander verrühren.

Vom Kopfsalat die äußersten Blätter entfernen und den Salatkopf im Ganzen etwas aufziehen. Salatkopf dann mit dem Strunk nach oben in eine mit Wasser gefüllte Schüssel tauchen.

Anschließend den Salat aus dem Wasser nehmen und kopfüber in einem Sieb 5-10 Minuten abtropfen lassen.

Im Anschluss mit einem kleinen Messer um den Strunk des Kopfsalates herumschneiden und den Strunk anschließend vorsichtig herausziehen. Dann vorsichtig den Salat umdrehen, sodass er im Ganzen bleibt, und auf einen großen Teller setzen. Die Blätter des Salates noch einmal ein wenig auseinanderziehen, mit einem Löffel das Passionsfruchtdressing großzügig über dem Salatblättern verteilen.

Steffen Henssler am 13. Juni 2024

Spargelsalat mit knusprigem Brot

Für 2 Personen:

$\frac{1}{4}$ Baguette	4 EL Olivenöl	1 EL Butter
4 Stangen weißer Spargel	Chilisalz	Pfeffermix
1 Zweig Thymian	10 Mini-Mozzarellakugeln	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
60 g Himbeeren	2 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Honig
$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	1 EL Würzöl, Curry	Gewürzsalz

Baguette in grobe Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Baguettewürfel darin bei mittlerer Hitze anrösten. $\frac{1}{2}$ EL Butter dazugeben und das Baguette rösten, bis es rundherum goldbraun ist.

Spargel schälen und das untere, holzige Ende abknicken.

Spargelstangen dann schräg in Rauten schneiden und mit der restlichen Butter zum Brot in die Pfanne geben. Brot und Spargel mit Chilisalz und Pfeffermix würzen und alles zusammen weiterrösten.

Thymian mit Stiel fein hacken und ebenfalls kurz in der Pfanne mitrösten.

Pfanneninhalt in eine Schüssel umfüllen. Mozzarellakugeln dazugeben. Minze fein hacken, Himbeeren halbieren und beides zu Brot, Spargel und Mozzarella in die Schüssel geben. Essig und Honig dazugeben. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel zusammen mit dem Würzöl Curry und dem restlichen Olivenöl zum Salat geben, mit Gewürzsalz würzen und alles miteinander vermengen. Auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 06. Juni 2024

Italienischer Fleisch-Salat

Für 2 Personen:

200 g Rumpsteak	Fleischgewürz	4 EL Olivenöl
2 Salsicce	10 Kirschtomaten	1 Bund Basilikum
1 rote Zwiebel	2 EL Butter	80 g Parmesan
1-2 Limetten	Pfeffermix	Gewürzsalz

Rumpsteak mit Fleischgewürz würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Salsicce in Scheiben schneiden. Fleisch und Salsicciascheiben in die Pfanne geben und bei hoher Hitze scharf anbraten.

Kirschtomaten halbieren und in eine Schüssel geben.

Basilikumblätter dazu zupfen.

Basilikumstiele fein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Zwiebel in feine Ringe schneiden und zu Tomaten und Basilikum geben.

Rumpsteak und Salsicciascheiben in der Pfanne wenden. Butter in die Pfanne geben und einmal durchschwenken.

Die Hälfte des Parmesans über eine feine Reibe in die Schüssel reiben. Schale von einer Limette ebenfalls in die Schüssel reiben.

Limette auspressen und den Saft zusammen mit dem restlichen Olivenöl in die Schüssel geben.

Salsicciascheiben aus der Pfanne nehmen und zum Salat geben.

Fleisch von beiden Seiten mit der geschmolzenen Butter arrosieren.

Pfanne von der Hitze ziehen.

Salat mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, etwas vom Fett aus der Pfanne mit zum Salat geben und vermengen. Fleisch aus der Pfanne nehmen, ca. 1 Minute ruhen lassen, in dünne Scheiben schneiden und zum Salat geben.

Alles vermengen und auf zwei Tellern anrichten. Restlichen Parmesan darüberreiben und servieren.

Steffen Henssler am 23. Mai 2024

Avocado-Feta-Salat

Für 2 Personen:

2 Avocados	2-3 EL Olivenöl	1 Msp. Würzmix
10 Kirschtomaten	1 Bund Basilikum	100 g Fetakäse
Gewürzsalz	Pfeffermix	1 Zitrone
Avocado		

Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Stücke schneiden. 1 Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Avocados darin anbraten. Mit Würzmix würzen.

Währenddessen Kirschtomaten in der Mitte halbieren. Basilikum klein schneiden. Kirschtomaten und Basilikum in eine Schüssel geben und Feta darüberbröseln. Avocado durchschwenken, aus der Pfanne nehmen und zu Tomate und Feta in die Schüssel geben. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Zitrone auspressen und Saft zu Avocados, Feta und Tomaten geben. Einen Schuss Öl dazugießen und alles gut vermengen.

Salat auf zwei Tellern anrichten und nach Wunsch mit Avocado Topping würzen.

Steffen Henssler am 02. Mai 2024

Feldsalat mit Tomate und Vinaigrette

Steffen Henssler

Für 2 Personen:

6 kleine Tomaten	2 EL Butter	1 Scheibe Brot
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
1 TL Senf	1 TL Honig	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Gewürzsalz	10 ccm heller Essig	

Tomaten ca. 10 Sekunden in kochendes Wasser geben, herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und anschließend die Schale abziehen und den Strunk entfernen. Tomaten erst halbieren, dann vierteln und anschließend jeweils das Fruchtfleisch Herausschneiden. Dann jeweils das Tomatenfleisch halbieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Wenn die Brotrinde eher dunkel ist, dann die Rinde abschneiden. Im Anschluss das Brot in Würfel schneiden. Brotwürfel bei mittlerer Hitze in der Butter braten und Rosmarin sowie Thymian dazugeben.

Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und in ein Schraubglas geben. Senf und Honig dazugeben und mit Pfeffermix sowie Gewürzsalz würzen. Essig, Brühe und Oliven- sowie Rapsöl dazugeben. Das Glas verschließen und alles gut durchschütteln.

Croûtons mit Gewürzsalz würzen und Brotwürfel und Kräuter noch mal in der Pfanne durchschwenken.

Feldsalat und Tomaten in eine Schüssel geben. 2 gekochte Eier fein hacken und dreiviertel davon zum Salat in die Schüssel geben.

Croûtons und Kräuter aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Etwas Rosmarin und Thymian vom Zweig bzw. Stiel zupfen und mit zum Salat geben.

Dressing nochmals durchschütteln und über dem Salat verteilen. Alles gut durchmischen und den Salat auf Tellern anrichten. Dann den Rest von den gehackten Eiern und die Croûtons auf dem Salat verteilen. Übriges Ei vierteln und zum Salat geben.

Zum Schluss je 1 EL Kürbiskernöl über den Salat träufeln.

Steffen Henssler am 18. Januar 2024

Barbecue-Schweine-Kotelett 'Surf-and-Turf-Style'

Für 2 Portionen:

2 Schweinekoteletts	1 Prise Barbecue-Gewürz	5 EL Bratöl
8 Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 Prise Gewürzsalz
1 Prise Pfeffermix	2 EL Butter	1 Zitrone
0,5 Bund Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch	1 TL Paprika, edelsüß
3 EL Ketchup	1 EL Chili-Soße	

Schweinekoteletts von beiden Seiten kräftig mit Barbecue-Gewürz würzen. Koteletts in einer Grillpfanne mit 3 EL heißem Bratöl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend Hitze reduzieren und die Koteletts bei mittlerer Hitze fertig garen.

In der Zwischenzeit Garnelen klein schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Beides gemeinsam in einer heißen Pfanne mit 2 EL Bratöl bei hoher Hitze scharf anbraten. Garnelen mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Butter zu den Garnelen geben und in der Pfanne zerlassen. Pfanne von der Hitze nehmen. Zitronenschale von der Zitrone reiben und den Saft auspressen. Schnittlauch und Petersilie klein hacken. Garnelen mit Zitronenabrieb und -saft, Paprika edelsüß, Schnittlauch, Petersilie, Ketchup, Chilisauce und Barbecue-Gewürz würzen und dann gut vermengen.

Koteletts auf Tellern geben und die Barbecue-Garnelen darauf anrichten.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2024

Winterliche Kürbis-Suppe mit Perlzwiebel-Spießen

Für 2 Portionen:

1 Zwiebel	2 EL Butter	2 Zimtstangen
3 Sternanis	1 Prise Gewürzsalz	1 Prise Zucker
300 g Hokkaido-Kürbis	40 ml roter Portwein	40 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe	20 Perlzwiebeln	4 Schaschlik-Spieße
2 EL Bratöl mit Butter	200 ml Sahne	2 EL Honig
2 EL Sojasauce	1-2 EL Kürbiskernöl	

Zwiebel schälen und grob würfeln. Butter in einem Topf zerlassen.

Zwiebeln, Zimtstangen und Sternanis dazugeben. Zwiebeln bei niedriger bis mittlerer Hitze in der Butter anschwitzen, zwischenzeitlich mit Gewürzsalz und Zucker würzen.

In der Zwischenzeit Kürbis entkernen, mit Schale grob würfeln und direkt zu den Zwiebeln in den Topf geben. Hitze erhöhen und den Kürbis unter Rühren 1 Minute anbraten.

Kürbis erst mit Portwein ablöschen und den Portwein kurz verkochen lassen. Dann mit Weißwein ablöschen und auch den Weißwein verkochen lassen. 400 ml Gemüsebrühe zufügen und alles bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist.

Währenddessen Perlzwiebeln schälen und jeweils 5 Zwiebeln auf einen Schaschlikspieß aufspießen. Zwiebelspieße in einer Pfanne mit heißem Bratöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden goldbraun anbraten.

Sternanis und Zimtstangen aus der Suppe nehmen. Sahne zur Suppe geben, einmal kräftig aufkochen, Topf von der Hitze nehmen und die Suppe 5 Minuten ziehen lassen.

Mit einem Küchentuch das Fett aus der Pfanne mit den Zwiebel-Spießen wischen. Einen Schuss Wasser zu den Spießen in die Pfanne gießen, Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Spieße bei hoher Hitze im Wasser garen.

In der Zwischenzeit die Suppe mit einem Stabmixer fein und schaumig pürieren.

Sobald das Wasser verdampft ist, Zwiebelspieße mit Honig beträufeln und darin schwenken. Dann Sojasauce dazugeben und die Spieße unter Schwenken in der Honig-Sojasauce glasieren.

Kürbissuppe auf zwei Schüsseln verteilen, jeweils zwei Perlzwiebel-Spieße auf den Schüsselrändern anrichten und die Suppe mit Kürbiskernöl beträufeln.

Steffen Henssler am 02. Oktober 2024

Klare Fleischbrühe

Für 4 Portionen:

1 kg Rindermarkknochen	Salz	2 Karotten
2 Petersilienwurzeln	250 g Knollensellerie	2 Zwiebeln
1 Stange Porree	3 Stiele glatte Petersilie	0,5 TL schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter	2 Gewurznelken	

Knochen in einem Topf in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen, damit alle Stoffe, die die Suppe trüben könnten, entfernt werden.

Knochen aus dem Wasser nehmen, das Wasser wegschütten und den Topf säubern.

Knochen wieder zurück in den Topf geben. 3 l kaltes Wasser und 2 EL Salz dazugeben, alles aufkochen und die Brühe bei niedriger Hitze ohne Deckel 4 1/2 Stunden köcheln lassen. Nach 5 Minuten und auch immer zwischendurch das aufgestiegene, geronnene Eiweiß und das aufschwimmende Fett mit einer Schaumkelle abschöpfen, sodass eine klare Brühe entsteht. Eventuell während des Kochprozesses noch etwas Wasser angießen, damit die Knochen bedeckt bleiben. Karotten, Petersilienwurzeln und Sellerie schälen. Karotten und Petersilienwurzeln quer halbieren und Sellerie in grobe Stücke schneiden. Wurzeln der Zwiebeln abschneiden und Zwiebeln samt Schale waagrecht halbieren. Porree längs halbieren, waschen und quer dritteln. Gemüse, Petersilie samt Stielen, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Nelken zu den Knochen in den Topf geben und darin mitköcheln lassen.

Nach 4 1/2 Stunden ein sauberes Küchenhandtuch in heißem Wasser ausspülen und auf ein Sieb legen. Brühe durch das Tuch in einen weiteren Topf passieren.

Steffen Henssler am 20. September 2024

Erdbeermarmelade mit Vanille

Für 2 Personen

750 g geputzte Erdbeeren 250 g Gelierzucker (3:1) 1 Vanilleschote

Einen kleinen Teller ins Gefrierfach stellen, um damit die Gelierprobe durchzuführen. Erdbeeren putzen und vierteln. Am Ende braucht man 750 g geputzte Erdbeeren, damit Erdbeeren und Gelierzucker im richtigen Verhältnis stehen. Die geputzten und geviertelten Erdbeeren in einen großen Topf geben. 250 g Gelierzucker dazugeben und alles kräftig verrühren. Die Mischung 3 Minuten stehen lassen, damit die Erdbeeren Saft ziehen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Das Vanillemark und die Schote zu den Erdbeeren geben.

Die Erdbeeren unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis ausreichend Erdbeersaft austritt. Dann die Mischung 4 Minuten sprudelnd kochen lassen und dabei ständig rühren, um ein Anbrennen zu verhindern. Den Teller aus dem Gefrierfach nehmen. Einen kleinen Löffel Marmelade auf den kalten Teller geben und überprüfen, ob die Marmelade geliert. Wenn sie nicht sofort geliert, die Marmelade noch 1-2 Minuten weiterkochen und dann erneut testen.

Die Vanilleschote aus dem Topf entfernen. Die Erdbeermarmelade fein pürieren, um eine glatte Konsistenz zu erhalten. Die heiße Marmelade in zwei saubere Gläser füllen. Die Gläser sofort verschließen und für 15 Minuten auf den Kopf stellen. Anschließend die Gläser umdrehen und vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Man verwende 'Vanille gemahlen'.

Steffen Henssler am 11. Juli 2024

Confierter Knoblauch

10 Knoblauchknollen	250 ml Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Lorbeerblätter	1 Chilischote
1 Zitrone	1 Msp. Gewürzsalz	1 Einmachglas (500 ml)

Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Von den Knoblauchknollen oben und unten ein Stück abschneiden, so dass die einzelnen Zehen zu sehen sind. Dann mit dem Messer in jede Knoblauchzehe einen kleinen Schnitt machen, damit die Knoblauchzehen leichter zu schälen sind. Anschließend die Knoblauchzehen aus der Knolle lösen, schälen und in eine Auflaufform geben.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, bis es anfängt Bläschen zu werfen.

Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter zum Knoblauch in die Auflaufform geben. Chilischote halbieren und ebenfalls in die Auflaufform geben.

Mit einem Sparschäler zwei Streifen Schale von der Zitrone schälen, auch zum Knoblauch dazugeben und alles mit Gewürzsalz würzen.

Sobald das Öl heiß ist (ca. 140 °C /150 °C), dieses vorsichtig in die Auflaufform gießen und mit einem Löffel etwas verteilen, sodass alles vom Öl bedeckt ist. Knoblauch im heißen Ofen ca. 50 Minuten garen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, alles kurz abkühlen lassen und das Ganze anschließend in das bereitgestellte Einmachglas füllen und verschließen. Den confierten Knoblauch an einem kühlen und dunklen Ort lagern.

Steffen Henssler am 04. April 2024

Karotten-Salat mit gebratenem Ziegenkäse

Für 2 Personen:

3 Karotten	2 Orangen	1 Zitrone
1/2 rote Peperoni	1 Msp. Currymix	1 Msp. Würzkraft
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	1/2 Nashi-Birne
2 Scheiben Ziegenkäse (Rolle)	4 EL brauner Zucker	

Karotten schälen, Schale beiseitelegen und dann die Karotten mit dem Sparschäler weiterschälen, sodass dünne, bandnudelartige Karottenstreifen entstehen. Karottenstreifen in eine Schüssel geben.

Nach Wunsch die Orangen filetieren oder nur den Saft der Orangen verwenden. Für die Marinade den Saft der Orangen in einen Topf pressen. Zitrone auspressen und den Zitronensaft mit in den Topf geben. Halbe Peperoni in Ringe schneiden und zum Saft in den Topf geben. Hitze etwas hochziehen. Marinade mit Currymix und Würzkraft würzen.

Marinade ganz leicht erwärmen und alles gut mit einem Schneebesen verrühren. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Dann die Hitze noch mal hochziehen, die Marinade kurz erhitzen und anschließend über die Karotten gießen. Marinade und Karotten gut vermengen.

Steffen Henssler am 11. Januar 2024

Thüringer Klöße mit Pilz-Speck-Soße

Für 2 Portionen:

6 mehligk. Kartoffeln	1 EL Kartoffelstärke	Gewürzsalz
1 Zwiebel	50 g Speck	2 EL Bratöl
6 Champignons	1 Flocke Butter	0,5 TL Mehl
1 Schuss Weißwein	200 ml Sahne	0,5 Bund Petersilie

Kartoffeln schälen und in zwei Portionen aufteilen. 4 1/2 Kartoffeln in kochendem Salzwasser bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten gar kochen. 1 1/2 Kartoffeln roh über eine Reibe in ein Schüssel reiben.

Die rohen Kartoffeln auf ein sauberes Geschirrtuch geben und so viel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken. Das ausgedrückte Kartoffelwasser in einer Schüssel auffangen. Die Kartoffelmasse aus dem Geschirrtuch nehmen und in eine weitere Schüssel geben. Warten, bis sich die Stärke vom Kartoffelwasser abgesetzt hat.

Dann die Flüssigkeit vom Kartoffelwasser abgießen und die geriebenen Kartoffeln zur abgesetzten Stärke in die Schüssel geben und alles kurz verrühren.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Spätzlepresse zu den rohen Kartoffeln in die Schüssel drücken. Kartoffelstärke dazugeben, mit Gewürzsalz würzen und alles gut vermengen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Klöße formen. Diese in kochendes Salzwasser geben und darin so lange kochen, bis sie oben schwimmen. Dann die Temperatur auf niedrige Hitze reduzieren und die Klöße im heißen Wasser gar ziehen lassen.

Währenddessen für die Sauce Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Speck fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Speck darin anbraten. Champignons putzen, in Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Alles kräftig weiterbraten, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, eine Flocke Butter dazugeben und die Champignons braten, bis sie Farbe bekommen. Mit Mehl bestäuben, kurz weiterbraten und mit Weißwein ablöschen. Weißwein etwas verfliegen lassen.

Anschließend Sahne hinzufügen und die Sauce leicht einköcheln lassen.

Petersilie hacken und untermischen.

Klöße aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit der Pilz-Speck-Sauce auf zwei Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 04. Oktober 2024

Gegrillte Wassermelone mit Serrano-Schinken

Für 2 Personen:

250 g Wassermelone	Gewürzsalz	scharfes Gewürz
3 EL Olivenöl	40 ml Sake	1 EL Zucker
2 EL Sojasauce	1 Limette	4 Sch. Serrano-Schinken
2 TL alter Balsamicoessig	¼ Bund Schnittlauch	

Wassermelone in zwei gleichgroße, rechteckige Blöcke schneiden.

Beide Blöcke von jeder Seite mit Gewürzsalz und scharfem Gewürz würzen. 1 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Wassermelonenblöcke hineinlegen und bei hoher Hitze grillen.

Sake in einen Topf geben, einmal aufkochen lassen, damit der Alkohol etwas verfliegt.

Anschließend den Topf vom Herd nehmen, Zucker und Sojasauce dazugeben und den Saft der Limette in den Topf pressen und alles verrühren.

Restliches Olivenöl über die Wassermelonenblöcke gießen und diese dann auf die andere Seite drehen und weiter grillen, sodass die Melonen Grillspuren bekommen.

Die Melonenblöcke aus der Pfanne nehmen, auf ein Brett legen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Die Scheiben auffächern, auf zwei Teller stellen, den Sake-Sud darübergeben und den Serrano Schinken darüberzupfen. Alten Balsamico darüberträufeln, Schnittlauch in Stifte schneiden, auf Melone und Schinken verteilen und servieren.

Steffen Henssler am 27. Juni 2024

Spaghetti mit Camembert und Speck

Für 2 Personen:

250 gr Spaghetti	1 Msp. Salz	1 Kräuterseitling
5 Shiitake-Pilze	1 Zwiebel	120 g Speck
4-5 EL Olivenöl	1 Camembert	1 Msp. Kräuter der Provence
2 EL Crème-fraîche	1/2 Bund Schnittlauch	

Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente garen.

Währenddessen Pilze, Zwiebel und Speck grob würfeln. Ordentlich Olivenöl in einer Wokpfanne oder Pfanne erhitzen. Pilze, Zwiebel und Speck dazugeben und im heißen Olivenöl ca. 5 Minuten kräftig braten.

Camembert in grobe Stücke schneiden. Camembert zu Pilzen, Zwiebel und Speck in die Wokpfanne geben und die Hitze reduzieren. Camembert bei niedriger bis mittlerer Hitze leicht schmelzen lassen. Mit Kräutern der Provence würzen und Crème fraîche dazugeben. Alles leicht verrühren und eine bis eineinhalb Kellen Nudelkochwasser dazugeben.

Spaghetti abgießen und zur Sauce in die Wokpfanne geben. Hitze etwas erhöhen und die Nudeln bei mittlerer Hitze in die Sauce rühren, sodass sich alles gut vermengt.

Spaghetti mit Sauce auf Tellern anrichten und mit etwas Kräutern der Provence bestreuen.

Schnittlauch in Stifte schneiden und auf den Nudeln verteilen.

Steffen Henssler am 16. Januar 2024

Index

- Aubergine, 2, 14, 17
- Auflauf, 17
- Avocado, 17, 18, 22, 36

- B?llchen, 27
- Baiser, 3
- Blumenkohl, 13
- Bolognese, 29, 30
- Br?he, 40
- Braten, 33
- Bratkartoffeln, 5
- Brot, 1

- Coq-au-Vin, 25
- Cr?pe, 4, 21

- Doraden-Filet, 7

- Eier, 19
- Eis, 3
- Eisberg, 30
- Erdbeeren, 3

- Fisch-Filet, 5, 6
- Fisch-St?bchen, 10
- Fleisch, 33, 40
- Frischk?se, 17

- Gratin, 17

- H?hnchen-Brust, 23, 24, 26
- H?hner-Brust, 24, 26
- Hackbraten, 28

- K?rbis, 19, 39
- K?se, 36, 41
- Kn?del, 11
- Knochen, 40
- Kotelett, 38

- M?hren, 25, 30, 33, 40, 41
- Mett, 43
- Mozzarella, 13, 17, 19, 20, 35

- Nudeln, 1, 8, 12, 23, 24, 29, 43

- Obst, 40, 41

- Pannfisch, 5
- Paprika, 2, 23, 26, 38
- Pilze, 7, 12, 25, 26, 29, 42, 43
- Pizza, 20
- Porree, 26, 40

- Ratatouille, 2
- Rettich, 31
- Rinder-Hack, 27–30
- Rosenkohl, 22

- Sauerampfer, 10
- Schellfisch, 5
- Schinken, 43
- Schnitzel, 31
- Scholle, 9
- Seelachs, 10
- Sellerie, 33, 40
- sonstige, 1, 15, 26, 34, 36, 37
- Sp?tzle, 16
- Spaghetti, 12
- Spargel, 17, 35
- Speck, 42, 43
- Spinat, 14, 16, 27
- Staudensellerie, 23, 25
- Steak, 34

- Thunfisch, 6, 8

- Wiener-Schnitzel, 32

- Zucchini, 2, 7