

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Tarik Rose

2014-2019

92 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Curry-Linsen	2
Kartoffel-Püree-Variationen	2
Dessert	3
Arme Ritter mit Beerenfrüchten	4
Fisch	5
Backfisch mit Soja-Vinaigrette und Gemüse-Salat	6
Bouillabaisse mit Sauce Rouille	7
Carpaccio mit Sardellen-Mayonnaise und Kapern	8
Gazpacho mit Gemüse-Tatar und Doraden-Filet	9
Gebeizter Lachs mit Speck-Chips und Avocado-Birnen-Salat	10
Gebeizter Rote Bete-Lachs mit Sellerie-Apfel-Salat	11
Geräuchertes Saibling-Tatar mit Speckkartoffeln	12
Gewürz-Lachs mit Apfel-Grünkohl-Salat	13
In Kokosmilch pochiertes Kabeljau zu Mangold	14
Kartoffel-Grünkohl-Ragout mit Räucher-Forelle	15
Kartoffel-Pizza mit Räucher-Lachs	16
Lachsforellen-Filet mit Kartoffel-Salat	17
Linsen-Curry mit gebratenem Skrei-Filet	18
Makrelen-Filet, Sauce gribiche, Spargel-Radieschen-Salat	19
Matjes-Tatar mit Curry und Apfel	20
Matjes-Tatar mit Pumpernickel	21
Schellfisch mit Gemüse-Curry	22
Schwarzwurzeln mit Skrei und Petersilien-Pesto	23
Skrei mit Ofen-Kürbis und Anis	24
Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit gebratenem Kabeljau	25

Geflügel	27
Cajun-Hähnchen mit Bratreis und Wurzel-Gemüse	28
Chermoula-Hähnchen mit Curry-Linsen	29
Enten-Brust-Spieß-Spice mit Mangold, Süßkartoffel-Stampf	30
Geräucherte Entenbrust mit fermentierter Roter Bete	31
Geschmorte Querrippen mit Süßkartoffel-Püree	32
Gezupfte Ente im Knusperteig mit Grünkohl	33
Grill-Gemüse mit Rauke-Pesto und gegrilltes Huhn	34
Pouarden-Brust mit Vanille-Tomaten-Kompott	35
Rotwein-Hähnchen mit Pilzen und Spätzle	36
Weißwein-Huhn mit Risotto	37
Hack	39
Burger	40
Cannelloni vom Spitzkohl	42
Königsberger Klopse mit Roter Bete	43
Nudelschnecken mit Rinder-Hack und Gurken-Salat	44
Lamm	45
Lamm-Filet mit Kichererbsen-Püree und Granatapfel	46
Meer	47
Curry-Miesmuscheln	48
Gemüse-Couscous mit Paprikajus und Calamaretti	49
Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit gebratenen Garnelen	50
Rind	51
Asiatischer Rinder-Tafelspitz	52
Chili con carne	53
Fondue de luxe mit Rind und Ente	54
Gegrillte Steaks mit Salsa und Kartoffel-Stampf	55
Gerolltes Steak mit gebratenem Mangold	56
Kürbis-Türmchen mit Mangold und Rinder-Hüfte	57
Labskaus de luxe	58

Pastrami vom Beef mit Couscous und Topinambur	59
Pilz-Ragout auf Kartoffel-Rösti	60
Praline von der Ochsenbacke mit Kopfsalat	61
Rib-Eye- und Schweine-Steak	62
Rinder-Ragout mit Gewürzen und Kartoffel-Klößchen	63
Roastbeef mit Asia-Gemüse-Sala	64
Schaschlik mit Röstgemüse und Salat	65
Tagliata mit Bohnen-Birnen-Salat	66
Salat	67
Spargel-Radieschen-Salat	68
Schwein	69
Asia-Schweinebauch mit zweierlei Blumenkohl	70
Schweine-Krusten-Braten mit Ingwer-Karotten	71
Soßen	73
Sauce Rouille	74
Suppen	75
Sauerkraut-Suppe mit Gewürzbauch vom Iberico-Schwein	76
Vegetarisch	77
Auberginen-Burger mit Schafskäse und Tomaten-Salsa	78
Gebackene Feta-Praline mit Pfifferling-Salat	80
Gebackener Camembert mit Möhren-Salat	81
Gebackener Taleggio mit Möhren-Salat, Petersilien-Pesto	82
Gefüllter gratinierter Kürbis	83
Geschmorte Möhren mit Curry-Soße	84
Kürbis-Curry mit Reismudeln	85
Ofenkürbis mit Gouda und Spinatsalat	86
Omelett und anderes vom Ei	87
Paprika mit Feta-Couscous und Gurken-Salsa	88
Pastinaken-Birnen-Püree mit Pilzen und Gelbe-BeteChips	89

Quetschkartoffel-Burger mit Frischkäse, Radieschen-Salat	90
Risoni mit geschmortem Mangold	91
Sauerkraut-Suppe mit Kokosblüten-Zucker und Brot	92
Spargel mit Sauerampfer-Mayonnaise und Römer-Salat	93
Toskanisches Brotkompott mit Basilikumsalat, Büffelfeta	94
Vorspeisen	95
Fisch-Nuggets mit Salsa Verde und Römer-Salat	96
Frühling-Rolle von der Gänse-Keule	97
Geräuchertes Rinder-Tatar mit pochiertem Ei	98
Gratinierte Auberginen mit Salat	99
Karamellisierter Käse mit Feigen-Zwiebel-Chutney	100
Melonen-Salat mit Ziegenkäse und Basilikum	100
Rote-Bete-Tatar mit gebeizter Forelle	101
Toskanisches Brot-Kompott	102
Wild	103
Orientalische Reh-Spieße mit Rotkraut-Salat, Granatapfel	104
Reh-Kebab mit Naanbrot und Rotkohl-Salat	105
Reh-Rouladen mit Kartoffel-Muffins und Spitzkohl	107
Wurst-Schinken	109
Butter-Spargel mit Brunnenkresse und Serrano-Schinken	110
Kartoffel-Pizza mit Schwarzwälder Schinken	111
Risotto mit Pilzen und Speck im Knusperteig	112
Strammer Max mit Schinken-Tatar und pochiertem Ei	113
Index	114

Beilagen

Curry-Linsen

Für 4 Personen

30 g Karotte	30 g Sellerie	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 TL gelbe Currypaste
2 TL Jaipur-Curry	200 g rote und gelbe Linsen	450 ml Geflügelbrühe
5 g Ingwer	Salz	1-2 EL Honig
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Linsen Karotte und Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden. die Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Currypaste und Jaipur-Curry untermischen, Knoblauch und die Linsen zugeben. Mit der Brühe auffüllen und die Linsen 5 Minuten garen, dann Karotte und Sellerie zugeben und noch ca. 5 Minuten weitergaren. Ingwer schälen und fein schneiden. Das Curry mit Salz, Ingwer, Honig, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Tarik Rose am 06. Februar 2015

Kartoffel-Püree-Variationen

Für 4 Personen

Basisrezept:

800 g mehligk. Kartoffeln	120 ml Vollmilch	2 EL Butter
Salz und Pfeffer	frische Muskatnuss	

Mediterranes Püree:

frische Kräuter	getrocknete Tomaten	Ziegenfrischkäse
Olivenöl	grober Pfeffer	

Herzhaftes Püree:

Speck	Zwiebeln
-------	----------

Basisrezept:

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. Die Milch erhitzen.

Für ein feines Püree die heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken. Wer das Püree besonders fein mag, streicht die Kartoffelmasse durch ein Sieb. Heiße Milch und Butter vorsichtig unterrühren, bis das Püree geschmeidig-cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Wer das Püree lieber stückiger mag, zerkleinert die heißen Kartoffeln mit einem Stampfer. Anschließend vorsichtig mit heißer Milch und Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mediterranes Püree:

Kräuter und getrocknete Tomaten fein schneiden und vorsichtig unter das gestampfte Püree rühren. Löffelweise Ziegenfrischkäse unterheben. Mit 1 Schuss Olivenöl und grobem Pfeffer abschmecken.

Herzhaftes Püree:

Zwiebeln schälen und fein würfeln, Speck ebenfalls würfeln. In einer Pfanne in etwas Butter goldbraun braten. Unter den Kartoffelstampf rühren.

Tarik Rose am 07. September 2015

Dessert

Arme Ritter mit Beerenfrüchten

Für 4 Personen

Für das Toastbrot:

1 Dinkel-Toastbrot	2 Eier	250 g saure Sahne
100 ml Vollmilch	1 Vanilleschote	Zitronenabrieb
100 g Zucker	200 g Semmelbrösel	100 g brauner Zucker

Für die Beerenfrüchte:

100 g Himbeeren	100 g Johannesbeeren	100 g Brombeeren
100 g Stachelbeeren	100 ml Brombeermark	2 EL Cassis
1 Vanilleschote	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	2-3 Zweige Basilikum

Für das Vanilleeis:

0,5 l Milch	0,5 l Sahne	12 Eigelbe
150 g Zucker	2 Vanilleschoten	

Für das Toastbrot:

Das Toastbrot von der Rinde befreien und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die restlichen Zutaten vermengen und das Brot darin einweichen. Nach ca. 10 Minuten Einweichzeit, das Brot herausnehmen und in einer Pfanne in etwas ausgelassener Butter von beiden Seiten anbraten. Die Zutaten mischen und im Ofen bei 160 Grad rösten. Anschließend die gebratenen Toastbrote darin wenden.

Für die Beerenfrüchte:

Die Beerenfrüchte waschen und vermengen.

Das Brombeermark mit dem Cassis, dem Mark der Vanilleschote und dem Zitronensaft mixen. Die Beerenfrüchte mit der Marinade vermengen.

Für das Vanilleeis:

Die Milch, das Vanillemark und die Sahne zusammen mit der Hälfte des Zuckers aufkochen. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker leicht aufschlagen. Nun die heiße Flüssigkeit zu den Eiern geben und zur Rose abziehen. Das Eis in den Kühlschrank geben und ruhen lassen. Danach in der Eismaschine frieren.

Zum Anrichten zuerst die Armen Ritter auf einen Teller geben. Mit den Beerenfrüchten dekorieren und dann das Eis dazugeben. Einige Basilikumblätter darauf drapieren.

Tarik Rose am 28. April 2018

Fisch

Backfisch mit Soja-Vinaigrette und Gemüse-Salat

Für 4 Personen

Für den Gemüsesalat:

2 Fenchelknollen mit Grün	1 Bund feine Möhren	2 junge Kohlrabi mit Grün
2 Petersilienwurzeln	2 kleine rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Vinaigrette:

4 Tomaten	2 Limetten	4 EL milde Sojasoße
2 EL Honig	3 EL Olivenöl	3 Stiele frischer Koriander
5 g frischer Ingwer	gemahlener Chili	

Für Bierteig und Fisch:

2 Eier	Meersalz	1 Prise Zucker
150 ml helles Bier	200 g Mehl	1 Msp. Backpulver
1 l Frittieröl	4 Kabeljauflets à 160 g	Pfeffer, Mehl

Fenchel, Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln putzen. Etwas zartes Kohlrabi-Grün beiseitelegen. Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln schälen. Gesamtes Gemüse in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Spalten schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Möhren, Fenchel, Petersilienwurzeln und Kohlrabi zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell etwas Wasser zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten. Inzwischen für die Vinaigrette die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abziehen und entkernen. Das Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.

Limetten auspressen. Tomatenkerne, Sojasoße, Honig, Limettensaft und Öl mixen. Mischung durch ein feines Sieb passieren.

Den Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Koriander fein schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. 1/2 TL Ingwer unter das Dressing rühren. Tomatenwürfel und Koriander ebenfalls unterrühren. Mit Chili abschmecken.

Kohlrabiblätter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kohlrabiblätter unter das Gemüse mischen. Das Gemüse abschließend mit der Sojavinaigrette abschmecken. Nach Belieben abkühlen lassen.

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei je 1 Prise Salz und Zucker einrieseln lassen.

Eigelb leicht anschlagen, das Bier vorsichtig unterquirlen.

Mehl und Backpulver mischen und unter die Eigelb-Biermischung rühren. Das Eiweiß unterziehen.

Frittieröl in einem Topf oder der Fritteuse auf etwa 160 Grad erhitzen.

Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Die Filetstücke in den Backteig tauchen, dann etwas abtropfen lassen. Portionsweise im heißen Fett 5–8 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Den Gemüsesalat nochmals abschmecken, mit den Backfisch-Stücken auf 4 Tellern verteilen und anrichten.

Tarik Rose am 18. August 2017

Bouillabaisse mit Sauce Rouille

Für 4 Personen

Für den Fond:

1 Fenchel	4 Schalotten	2- 3 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl	1 kg Fischkarkassen	300 g reife Tomaten
50 ml Weißwein	20 ml Pastis	2 l Wasser
schwarzen Pfeffer	2 EL Meersalz	1 Bund Petersilie
2 Zweige Thymian	1 Sternanis	1 Msp. Safranfäden

Für die Einlage:

100 g Fenchel	100 g Karotten	100 g rote Zwiebeln
8 Garnelen 5/8er	600 g Seefisch-Filet	1 EL Butter

Für die Sauce Rouille:

2-3 Pellkartoffeln, gekocht	1 rote Paprika	1 Chilischote
1/2 rote Zwiebel	1 Eigelb	schwarzer Pfeffer
1 Msp. Safranfäden	Salz	Zitronensaft und Abrieb
ca. 120 ml Olivenöl	8-12 Scheiben Baguette	100 g Parmesan

Den Fenchel putzen und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Fenchel, Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Danach den Fisch, die Tomaten, Wein, Pastis, Wasser, Pfeffer und Salz dazugeben. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Stängel zum Fond geben, restliche Petersilie grob hacken für die Einlage. Thymian und Sternanis zum Fond geben bei niedriger Temperatur zum kochen bringen. Dann noch eine Stunde ziehen lassen. Um den gesamten Geschmack aus dem Fond zu bekommen, empfiehlt es sich, den Fond, vor dem Passieren, mit einem Pürierstab zu mixen oder klassisch durch die „Flotte Lotte“ zu geben. Den Fond nochmals aufkochen und gegebenenfalls mit Meersalz, Pfeffer und dem Safran abschmecken.

Fenchel, Karotten und Zwiebeln putzen und in feine Würfel schneiden. Den Fond in einen flachen Topf geben und zusammen mit dem Gemüse aufkochen. Zunächst die Fischfilets, die gekocht werden sollen, behutsam in den Fond gelegt und langsam gegart (je nach Größe ca. 5 Minuten). Die Garnelen schälen. In einer separaten Pfanne restlichen Fischfilets und die Garnelen braten. Für die Sauce Rouille die Kartoffeln pellen, die Paprika putzen, in Stücke schneiden und kurz anschmoren. Chilischote aufschneiden, die Kerne entfernen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Alle Zutaten mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und -abrieb in den Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen. Langsam das Öl dazugeben und durchmixen. Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot hinzugeben.

Die Baguettescheiben in Olivenöl anrösten. Mit der Sauce Rouille bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

Zum Anrichten, den Fisch aus dem Sud nehmen, ein kleines Stück Butter hinzugeben und nochmals aufkochen. Heiß in einen tiefen Teller geben und die Fische darauf anrichten. Baguettescheiben und grobgehackte Petersilie dazu reichen.

Tarik Rose am 17. Juli 2015

Carpaccio mit Sardellen-Mayonnaise und Kapern

Für 4 Personen

Für die Sardellenmayonnaise:

Ca. $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	2-3 eingelegte Sardellen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Eigelb	1 TL Senf	1 TL Kapern (Glas)
100 ml Olivenöl	Salz	1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
Chili, brauner Zucker	glatte Petersilie	

Für das Carpaccio:

320 g Rinderfilet	2 EL Olivenöl	1 EL Zitronensaft
Meersalz	Pfeffer	alter Gouda
frisches Basilikum		

Für die Kapern:

3 EL eingelegte Kapern (Glas)	1 EL brauner Zucker	Olivenöl
Pfeffer		

Für die Mayonnaise Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Sardellen grob hacken. Knoblauch ebenfalls hacken. Mit Sardellen, Eigelb, Senf, Kapern, Zitronenschale, in ein hohes, schmales Mixgefäß geben. Mit dem Pürierstab durchmischen, dabei nach und nach das Öl untermischen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.

Mayonnaise mit Salz, Paprikapulver, Chili, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie unter die Mayonnaise mischen, kühl stellen.

Filet in 4 Stücke á ca. 80 g schneiden. Die Scheiben nacheinander in einen großen geölten Gefrierbeutel geben und sacht hauchdünn plattieren.

Etwas Olivenöl, einige Tropfen Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer auf einen Teller verteilen. Eine plattierte Filetscheibe darauf geben und mit Olivenöl beträufeln.

Kapern gut abtropfen lassen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Kapern und etwas Olivenöl in die Pfanne geben (Vorsicht, spritzt!) und mit dem Karamell überziehen. Mit etwas Pfeffer würzen.

Karamellisierten Kapern auf dem Carpaccio verteilen. Gouda reiben oder hobeln und überstreuen. Mit Mayonnaise und etwas Basilikum anrichten.

Tarik Rose am 26. August 2016

Gazpacho mit Gemüse-Tatar und Doraden-Filet

Für 4 Personen

Für die Gazpacho:

500 g sonnengereifte Tomaten	2 rote Paprika	200 g Staudensellerie
$\frac{1}{2}$ Gurke	1 rote Zwiebel	1–2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Dinkelbrötchen	250 ml Tomatensaft	1 Spritzer Rotweinessig
ca. 10 g Salz	schwarzer Pfeffer	Zucker (Apfelsüße)
200 ml Olivenöl	gekühlte Gemüsebrühe	Basilikum

Für Gemüsetatar und Filets:

$\frac{1}{2}$ Gurke	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
1 rote Zwiebel	1 TL heller Balsamessig	Honig
Salz, Pfeffer	Olivenöl	4 Doradenfilets

Tomaten evtl. kurz überbrühen, abziehen und entkernen. Tomatenfruchtfleisch würfeln, in eine Schüssel geben. Paprika und Sellerie putzen, abbrausen und ebenfalls würfeln. Gurke, Zwiebel und Knoblauch schälen, bzw. abziehen und kleinschneiden. Gesamtes Gemüse unter die Tomatenwürfel mischen.

Brötchen in feine Scheiben schneiden. Mit Tomatensaft, Essig, Salz, etwas Pfeffer, Zucker und ca. 4 EL Olivenöl unter das Gemüse mischen. Ca. 1-2 Stunden ziehen lassen.

Inzwischen die Gemüsezutaten für das Tatar putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine (ca. $\frac{1}{2}$ cm große Würfel) schneiden. Gemüsewürfel, Balsamessig, etwas Honig, Salz, Pfeffer und 2 TL Olivenöl unter die Würfel mischen, kühl stellen und marinieren.

Vorbereitete Gemüse-Brot-Mischung evtl. portionsweise in einen großen, leistungsstarken Mixer geben. Fein pürieren, bis eine homogene Suppe entsteht, dabei übriges Olivenöl nach und nach untermixen.

Die Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu dicklich ist, gegebenenfalls noch etwas kräftige, abgekühlte Brühe untermixen.

Doradenfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Filets mit etwas Salz und Olivenöl marinieren. Eine Pfanne erhitzen, Doradenfilets auf der Hautseite anbraten. Kurz vor dem Anrichten wenden und mit Pfeffer würzen.

Zum Anrichten jeweils einen Garnierring in einen tiefen Teller setzen. Je $\frac{1}{4}$ der Gemüsewürfel hineingeben, gut anpressen. Dann mit Gazpacho vorsichtig auffüllen. Den Ring entfernen. Doradenfilets auf dem Gemüsetatar anrichten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Gazpacho mit frischem Basilikum, etwas Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer anrichten.

Tarik Rose am 22. Juli 2016

Gebeizter Lachs mit Speck-Chips und Avocado-Birnen-Salat

Für 4 Personen:

Für den Lachs:

600 g frisches Lachsfilet mit Haut	80 g Karotte	60 g Fenchel
1 Bund Dill	1 TL Anissamen	1 TL Koriandersaat
1 TL Fenchelsaat	110 g Salz	40 g braunen Zucker
2 TL Pfefferkörner		

Für die Speckchips:

50 g Butter	150 g Filoteig	150 g Pancetta, dünn
1 Eiweiß		

Für den Salat:

1 rote Zwiebel	6 Radieschen	1 Birne
1 reife Avocado	1 Zitrone	4 EL Olivenöl
1 EL Honig	Meersalz	Pfeffer

Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da der Lachs 24 Stunden in der Beize ziehen muss. Vom Lachsfilet alle Gräten entfernen. Karotte und Fenchel putzen, waschen und grob schneiden. Dill abbrausen, trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen und abgedeckt kühl stellen.

Gemüse in einen Mixer geben und grob zerkleinern. Dillstiele, Anis, Koriander- und Fenchelsaat dazugeben, nochmals kurz mixen. Dann diese Mischung mit Salz, Zucker und Pfefferkörnern zu einer Beize vermengen, nicht mehr mixen. 5. Den Lachs mit der Haut nach unten in eine passende Form legen. Die Beize gleichmäßig darauf verteilen und danach mit Frischhaltefolie abdecken. So den Fisch gekühlt 24 Stunden ziehen lassen.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf schmelzen.

Den Filoteig auslegen und halbieren, so dass 2 gleich große Teigplatten entstehen.

Auf einer Teigplatte die Pancettascheiben nebeneinander auslegen.

Das Eiweiß mit einer Gabel leicht anschlagen die Pancettascheiben damit bepinseln. Dann die zweite Teigplatte obenauf legen.

Die Teig-Speck-Schichtung in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backpapier mit etwas flüssiger Butter einstreichen. Die Teig-Speck-Streifen auflegen und die Oberfläche ebenfalls mit flüssiger Butter einstreichen. Im vorgeheizten Ofen diese ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Radieschen waschen, abtropfen und vierteln.

Die Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, die Frucht schälen und in Spalten schneiden.

Zwiebel mit Radieschen, Birnen und Avocado in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben und zu einer Vinaigrette verrühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. 19. Mit der Hälfte der Vinaigrette den Birnen-Avocado-Salat marinieren. Restliche Vinaigrette für den Fisch beiseite stellen. Den gebeizten Lachs abspülen und abtrocknen. Vom Lachs die Haut entfernen und das Fleisch in feine Würfel schneiden. Lachswürfel mit etwas Vinaigrette marinieren.

Lachs mit Hilfe eines Anrichters anrichten. Lachs mit Dillspitzen bestreuen. Darum herum den Birnensalat geben, und mit den Speckchips garnieren.

Tarik Rose am 15. September 2017

Gebeizter Rote Bete-Lachs mit Sellerie-Apfel-Salat

Für 4 Personen

Für den Lachs:

600 g frisches Lachsfilet mit Haut	20 g Rohrzucker	40 g Meersalz
1 TL Wacholderbeeren	1 TL Pfefferkörner	1/2 TL Fenchelsamen
1/2 Bio-Orange	2 Rote Bete-Knollen	

Für den Salat:

1 rote Zwiebel	200 g Staudensellerie	1 Apfel (z.B. Elstar)
1/2 Bio-Zitrone	Salz	Pfeffer
1 Prise Rohrzucker		

Das Lachsfilet muss 24 Stunden gebeizt werden! Das Fischfilet gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf ein großes Stück Frischhaltefolie legen.

Zucker und Salz mischen. Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Orange mit warmem Wasser abwaschen, gut abtrocknen und die Schale abreiben.

Gewürzmix und Orangenschale unter die Salz-Zuckermischung mischen.

Rote Bete schälen (evtl. Kücheneinmalhandschuhe anziehen, da die Rote Bete stark färbt), abwaschen, gut abtropfen lassen und grob reiben.

Beizmischung auf dem Fischfilet gleichmäßig verteilen. Rote Bete- Raspel darüber geben und das belegte Fischstück fest in die Folie einwickeln. In eine passend große flache Form legen und im Kühlschrank 24 Stunden beizen.

Am folgenden Tag etwa 30 Minuten vor dem Servieren Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Staudensellerie putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden.

Apfel abwaschen, trocken reiben, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und den Apfel sehr fein würfeln.

Apfel mit Sellerie und Zwiebel in eine Schüssel geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und überträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles gut vermischen.

Den gebeizten Lachs aus der Folie wickeln und die entstandene Flüssigkeit abgießen. Die Rote Bete-Gewürz-Beize abstreifen.

Anschließend das Lachsfilet kurz kalt abspülen und trocken tupfen. Das Fischfilet von der Haut schneiden und dann in ca. 1 cm breite Tranchen aufschneiden.

Gebeizten Lachs und Salat anrichten und servieren.

Tarik Rose am 06. Dezember 2019

Geräuchertes Saibling-Tatar mit Speckkartoffeln

Für vier Personen:

Für die Kartoffeln:

50 g geräucherten Speck	1 Zwiebel	400 g gekochte Pellkartoffeln
20-30 g Butter	2-3 EL Olivenöl	½ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	Muskat (im Ganzen)

Für den Meerrettichschaum:

1-2 Schalotten	75 ml Weißwein	250 ml Brühe
100 ml Sahne	100 ml Crème-fraîche	2 EL Meerrettich, gerieben
Butter	Zitronensaft	Orangensaft
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Saiblingstatar:

200-300 g Saiblingsfilet	75 g Butter	Meersalz
Pfeffer	Zitrone, Saft, Abrieb	Orange, Saft, Abrieb
Schnittlauch		

Für die Kartoffeln:

Den Speck und die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und anschließend nacheinander anbraten. Die Pellkartoffeln grob stampfen und in einer Pfanne mit etwas Öl und Butter anrösten. Den Speck und die Zwiebeln dazugeben und nach Geschmack mit fein geschnittenem Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Meerrettichschaum:

Die Schalotten fein schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Den Wein einkochen und mit der Brühe auffüllen. Die Brühe ebenfalls einkochen. Sahne und Crème fraîche dazugeben. Mit Meerrettich, Butter, Salz und Pfeffer aufmixen. Anschließend passieren und je nach Geschmack mit einem Spritzer Zitrone und Orange abschmecken. Evtl. eine Prise Zucker dazugeben.

Für das Saiblingstatar:

Den Fisch in Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronen- und Orangensaft würzen. Die Butter in einer Pfanne bräunen und zu dem Fisch geben. Zum Anrichten die Kartoffeln in einen Schaumspeisenring mit 8 - 10 cm Durchmesser geben. Nun mit dem Tatar bedecken. Kurz bei 80 – 100 Grad in den Ofen geben, um den Fisch zu temperieren. Das Ganze auf einem Teller anrichten, die aufgeschäumte Soße darauf geben und mit etwas Schnittlauch und brauner Butter garnieren. Eine Räucherglocke darüber stellen und mit einer Räucherpistole (Buchenspäne) räuchern.

Tarik Rose am 27. Mai 2017

Gewürz-Lachs mit Apfel-Grünkohl-Salat

Für 4 Personen

Gewürzlachs:

1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Petersilie	1/2 rote Zwiebel
1 Bio-Limette	1 Msp. Baharat	1 Msp. Paprikapulver
1/2 TL Kurkuma	1 TL Meersalz	1-2 TL Honig
1 EL Olivenöl	4 Stücke Lachsfilet à 150 g	

Grünkohlsalat:

200 g Grünkohl	1/2 Zitrone	30-50 ml Teriyaki-Sauce
2-3 EL Olivenöl	1 Prise Baharat	1 Apfel

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Würzmarinade Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zwiebel schälen und grob schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Anschließend den Saft auspressen.

In einen hohen Mixbecher Limettenschale und Saft, die Kräuterblättchen und Zwiebelstücke zugeben, sowie Baharat, Paprikapulver, Kurkuma, Meersalz, Honig und Olivenöl. Alles mit einem Mixstab fein pürieren.

Lachsfilets mit der Marinade einreiben, in eine Auflaufform legen und mit Backpapier abdecken. Dann in den vorgeheizten Ofen legen und ca. 20 Minuten garen.

Den Grünkohl putzen, waschen und die Stiele entfernen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Grünkohlblätter mit Teriyaki-Sauce, Olivenöl, Zitronensaft und Baharat in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten kräftig durchkneten.

Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Den Apfel unter den Grünkohlsalat mischen und abschmecken.

Den Lachs mit dem Grünkohlsalat anrichten.

Tarik Rose am 09. Dezember 2016

In Kokosmilch pochierter Kabeljau zu Mangold

Für 4 Personen

4 Bio-Kabeljau-Filets à 200 g	2 EL Sojasauce	250 ml Kokosmilch (Dose)
250 ml Gemüsefond	Meersalz	3 TL Honig
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	1 Stängel Zitronengras
2 Stiele Koriander	1 Limette	1 Staude Mangold
2 Schalotten	1 EL Olivenöl	Pfeffer

Kabeljau kalt waschen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Filets in eine ofenfeste Auflaufform legen. Die Sojasauce überträufeln und den Fisch 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Kokosmilch und Fond mischen, eventuell leicht erwärmen und mit Meersalz und 1 TL Honig würzen und abschmecken.

Chilischote putzen, waschen, trocken reiben und längs halbieren. Die Kerne auslösen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln. Vom Zitronengras die äußeren, eventuell trockenen Blätter ablösen. Den weichen Stängel zum Beispiel mit einem schweren Messergriff oder Fleischklopfen etwas flach klopfen. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Limette auspressen.

Vorbereitete Zutaten auf den Fischfilets verteilen. Kokosmilch-Mischung und Limettensaft, bis auf 1 TL, mischen und übergießen. Die Filets sollten knapp mit der Flüssigkeit bedeckt sein.

Die Form in den heißen Ofen schieben und den Fisch 25–30 Minuten sacht pochieren.

In der Zwischenzeit Mangold putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Übrigen Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Mangoldblätter von den Stielen schneiden. Blätter in Streifen und die Stiele in Rauten oder feine Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin ca. 4 Minuten glasig andünsten. Mangoldstiele zugeben und unter Wenden ca. 2 Minuten dünsten. Dann die Blattstreifen untermischen und alles eine weitere Minuten dünsten. Mangold mit übrigem Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kabeljaufilets abtropfen lassen und kurz warm stellen. Kokosfond in einen Topf geben und kräftig einkochen lassen.

Kabeljau und Mangold auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Mit jeweils etwas Fond beträufeln servieren.

Tarik Rose am 04. Mai 2018

Kartoffel-Grünkohl-Ragout mit Räucher-Forelle

Für 4 Personen

Gemüse-Ragout:

800 g Kartoffeln, fest	Salz	600 g junger Grünkohl
1 Schalotte	2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Honig	2 EL Gemüsebrühe	500 g geräuchertes Forellenfilet

Soße:

2 Schalotten	1 EL Olivenöl	80 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe	2 EL saure Sahne	Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	1 Msp. Honig	frischer Meerrettich

Die Kartoffeln bürsten und mit der Schale in leicht gesalzenem Wasser kochen. Dann abgießen und in der Schale gut auskühlen lassen (kann auch schon am Vortag vorbereitet werden).

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden.

Für die Soße die Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Dann Gemüsebrühe angießen und diese etwa um die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit für das Gemüse in einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Kartoffelwürfel darin anbraten. Die Schalotten zugeben und mit anbraten. Grünkohlblätter zerzupfen, mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, Honig untermischen und ein paar Minuten braten, bei Bedarf Gemüsebrühe zugeben.

Forellenfilet in Stücke zupfen und kurz vor dem Anrichten zum Gemüse geben.

Zum Soßenansatz die saure Sahne geben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken. Mit dem Pürierstab die Soße schaumig aufmixen.

Meerrettich sehr fein reiben und direkt vor dem Anrichten darunter mischen.

Gemüse mit Forelle anrichten und die Soße darum herum träufeln.

Tarik Rose am 26. Februar 2016

Kartoffel-Pizza mit Räucher-Lachs

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl	400 g Kartoffeln, festk.
4 EL Butter	4 Blätter Filoteig	Salz
50 g Feldsalat	200 g bunte Cocktailtomaten	75 g Pecorino
200 g Ziegenfrischkäse	8 Scheiben Räucherlachs	Zitronensaft
Pfeffer	Olivenöl	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Knoblauch und Olivenöl mischen.

Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und auf einem Gemüsehobeln in sehr feine Scheiben hobeln.

Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen.

Je 1 Filoteigblatt vorsichtig auf jedem Blech verteilen, dünn mit Butter bestreichen. Die beiden übrigen Teigblätter jeweils auflegen und ebenfalls mit Butter bestreichen. Kartoffelscheiben leicht überlappend auf die Teigblätter legen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Die freien Teigränder rundum jeweils so überklappen, dass eine runde oder ovale Pizzaform entsteht.

Kartoffeln mit dem Knoblauchöl beträufeln und mit Salz würzen.

Die erste Pizza im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 5–8 Minuten backen.

Inzwischen Feldsalat verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Cocktailtomaten waschen, trocken reiben und halbieren.

Pecorino fein reiben.

Pizza vorsichtig aus dem heißen Ofen nehmen. Hälfte Ziegenfrischkäse in kleinen Tupfen darauf setzen. Jeweils Hälfte der Tomaten und Pecorino darauf verteilen.

Pizza weitere 5–6 Minuten knusprig backen. Dann die zweite Pizza ebenso backen.

Fertig gebackene Pizza etwa 2 Minuten abkühlen lassen.

Die Pizza mit Hälfte Lachs und Feldsalat belegen. Mit etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen. Mit hochwertigem Olivenöl beträufelt servieren.

Die übrige Pizza ebenso fertig backen und mit Rest Lachs und Feldsalat belegt anrichten.

Tarik Rose am 06. April 2018

Lachsforellen-Filet mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen:

550 g Lachsforellenfilets	1 Ei	1 Packung Brik-Teig
400 g festk. Kartoffeln	250 ml griech. Joghurt	10-12 EL Apfelessig
200 ml Rapsöl	Olivenöl	2 EL Honig
1-2 rote Zwiebeln	1 Handvoll Kapernäpfel	3-4 Stängel Dill
5-6 Stiele glatte Petersilie	10 Blätter Basilikum	1 kl. Bund Schnittlauch
Pfeffer		

Das Fischfilet in etwa 10-15 cm große Stücke schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit 1 Prise Salz verquirlen. Brik-Teig dünn mit der Ei-Masse bestreichen und die Fisch- Stücke darin einschlagen. Die Päckchen halten besser zusammen, wenn man die Faltkanten zum Verkleben noch einmal mit der Eimasse bestreicht.

Für den Salat die Kartoffeln in der Schale kochen. Nach dem Abkühlen pellen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und 1 kleinen Prise Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Etwa 5-6 EL Apfelessig, 1 gute Prise Salz, 1 EL Honig und den Joghurt in ein hohes Gefäß geben. Alles mit einem Stabmixer vermischen. Das Rapsöl langsam in einem dünnen Strahl dazufließen lassen und dabei den Stabmixer im Gefäß vorsichtig immer wieder nach oben ziehen, damit die Mayonnaise fester wird. Über die Kartoffeln geben, vorsichtig unterheben und ein wenig durchziehen lassen.

Für die Salsa Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer kleinen Schüssel 3-4 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 3-4 EL Olivenöl und etwas Salz und frischen Pfeffer mischen. Zwiebelwürfel dazugeben. Kapernäpfel in Scheibchen schneiden und ebenfalls dazugeben. Alternativ kann man auch Gewürzgurken nehmen. Schließlich Dill, Petersilie, Schnittlauch und Basilikum fein schneiden und daruntermischen.

Nun den Fisch ausbacken: Dazu ausreichend hitzebeständiges Öl in eine tiefe Pfanne geben und die Fisch-Päckchen zuerst mit der eingeklappten Seite nach unten in das nicht zu heiße Fett geben, damit der Teig nicht verbrennt und der Fisch im Inneren gar ziehen kann. Braten, bis der Teig schön knusprig und gelb- gold ist.

Anrichten:

Kartoffelsalat auf Teller geben und die knusprigen Fisch-Päckchen darauflegen. Als Topping etwas Salsa darübergerben.

Tarik Rose am 27. Oktober 2019

Linsen-Curry mit gebratenem Skrei-Filet

Für 4 Personen

Linsencurry:

70 g Berglinsen	70 g Belugalinsen	70 g rote Linsen
70 g gelbe Linsen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
50 g Karotte	50 g Sellerie	3 EL Olivenöl
1/2 TL gelbe Currypaste	2 TL Jaipurcurry	200 ml Kokosmilch
5 g Ingwer	1/2 Bund frischer Koriander	2 EL Honig
1 TL Zitronensaft	Kräuteröl	1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Knoblauchzehe	1/2 TL Zitronen-abrieb
3 EL Olivenöl	Salz, Piment-d'Espelette	1 TL Honig
Fisch	4 Skreifilets mit Haut à 180 g	Salz
2 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer	

In einem Topf mit ungesalzenem Wasser die Berg- und Belugalinsen 10 Minuten kochen, dann die roten und gelben Linsen zugeben und alles noch weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Linsen abgießen und auf einem Blech auskühlen lassen.

Für das Kräuteröl Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale, Olivenöl, etwas Salz, Piment d'Espelette und Honig in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Für das Curry Schalotten, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und fein würfeln. Einen Topf mit 2 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen, Currypaste, Jaipurcurry und Knoblauch untermischen, dann die vorgekochten Linsen zugeben, Kokosmilch angießen und das Gemüse zugeben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Fischfilets abwaschen, gut trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Ingwer schälen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Das Curry mit Salz, Ingwer, Honig, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Fischfilets auf die Fleischseite drehen, 1 Minute braten und mit Pfeffer würzen. Frisch geschnittenen Koriander unter das Linsencurry geben und anrichten. Fischfilets obenauf setzen, mit dem Kräuteröl beträufeln und servieren.

Tarik Rose am 29. Januar 2016

Makrelen-Filet, Sauce gribiche, Spargel-Radieschen-Salat

Für 4 Personen

Für das Filet:

3 Zweige Zitronen-Thymian	6 EL mildes Olivenöl	4 vorbereitete Makrelen
Meersalz	Pfeffer	

Für den Salat:

250 g Spargel	Meersalz	Zucker
2 Bund Radieschen	2 EL milder Weißwein-Essig	1 EL Himbeeressig
$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	6 EL mildes Olivenöl	

Für die Sauce gribiche:

3 hart gekochte Eier	2 EL mildes Distelöl	1 Spritzer Weineisessig
3 EL Gemüsefond	1 TL körniger Senf	1 TL Tomatenmark
Meersalz	Zucker	2–3 Stiele Estragon
2 kleine Cornichons	1 EL Kapern (Glas)	

Für die Filets Thymian abrausen, trockenschütteln, abzupfen. Blättchen grob hacken. Mit Olivenöl verrühren. Kräuteröl in eine Auflaufform geben. Makrelen filetieren, Gräten sorgfältig entfernen. Filets abrausen, trocken tupfen und mit den Fleischseiten ins Öl legen. Zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen und marinieren.

Für den Salat Spargel waschen, schälen und evtl. angetrocknete Enden abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker zugedeckt ca. 5 Minuten bissfest dünsten. Abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Sauce gribiche Eier schälen, halbieren. Eigelbe auslösen und durch ein feines Sieb streichen. Mit Öl, Essig, Fond, Senf, Tomatenmark, etwas Salz und Zucker verrühren. Estragon abrausen, trocken schütteln. Eiweiß und Estragon fein hacken. Cornichons und Kapern fein würfeln. Vorbereitete Zutaten miteinander mischen, abschmecken.

Radieschen putzen, waschen und achteln. Radieschen, 1 TL Salz und etwas Zucker mischen, kurz ziehen lassen. Inzwischen Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Senf und das Öl verquirlen. Spargel schräg in Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen. Radieschen abtropfen lassen und untermischen.

Backofen auf 140 Grad (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2) vorheizen. Filets abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Filets darin bei starker Hitze ganz kurz anbraten. Dann im Ofen ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Makrelenfilets, Sauce gribiche und Salat anrichten.

Tarik Rose am 03. Juni 2016

Matjes-Tatar mit Curry und Apfel

Für 4 Personen

Für den Matjestatar:

1 Bio-Zitrone	Olivenöl	1 Msp. rote Currypaste (Glas)
1/2 TL fruchtiges Currypulver	1 TL Honig	4 EL saure Sahne
1/2 Bund Schnittlauch	6 Matjesfilets	1 rote Zwiebel
6 Radieschen	1 Apfel	

Für die Rösti:

1 kg mehlig. Kartoffeln	Salz	1 EL Speisestärke
Pfeffer	Öl	

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Currypaste und das Currypulver darin unter Rühren kurz andünsten. Honig, Zitronensaft und ??schale unterrühren.

Die Currymischung in eine Schüssel geben. Saure Sahne unterrühren.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch unter das Curry-Dressing rühren.

Matjes trocken tupfen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und entkernen. Apfelfruchtfleisch in feine würfeln schneiden.

Apfelwürfel, Matjes, Radieschen und Zwiebelwürfel unter das Currydressing mischen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Dann auf einer groben Reibe reiben, etwas salzen.

Kartoffelraspel in einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken. Stärke und Pfeffer unter die Kartoffelraspel mischen.

Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils etwas Kartoffelteig in Häufchen die Pfanne geben, flachdrücken und unter Wenden goldgelb braten.

Rösti auf Teller verteilen. Das Tatar darauf anrichten und nach Belieben mit etwas Schnittlauch garnieren.

Tarik Rose am 02. Juni 2017

Matjes-Tatar mit Pumpernickel

Für 4 Personen

8 Matjesfilets	1 Apfel	150 g roter Rettich
1 rote Zwiebel	1 Zitrone	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	12 Pumpernickeltaler
1 EL Butter	3 Stiele Basilikum	

Matjes in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Rettich putzen und waschen. Zwiebel schälen.

Apfel, Rettich und zwiebel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit den Matjeswürfeln vermengen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Matjestatar damit marinieren.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Pumpernickeltaler darin anrösten.

Basilikum waschen und trocken schütteln.

Matjestatar in einem Ring auf den Teller setzten. Pumpernickeltaler anlegen und mit Basilikumblättern garnieren.

Tarik Rose am 22. Juni 2018

Schellfisch mit Gemüse-Curry

Für 4 Personen

Curry:

2 Pastinaken	2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Kopf junger Weißkohl
4 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	Kokosöl
2-3 TL rote Currypaste	2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ EL fein geschnitt. Ingwer
250 ml Kokosmilch	1 Stück Zitronengras	2 Kaffir-Limettenblätter
Saft von 1-2 Limetten	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	Fisch- und Sojasoße

Fisch:

4 Schellfischfilets	1 EL Olivenöl	1-2 Scheiben Ingwer
1 Zehe Knoblauch	Chiligewürz	1 Kaffir-Limettenblatt
Salz, Pfeffer		

Curry:

Das Gemüse schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Kohl putzen und ebenfalls grob schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Kokosöl in einer großen Pfanne anschwitzen, dann das restliche Gemüse - bis auf den Kohl - hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Die Currypaste hineingeben und kurz mitbraten. Honig und Ingwer dazugeben und das Ganze mit Kokosmilch ablöschen.

Zitronengras andrücken und mit den Kaffir-Limettenblättern zu dem Gemüse geben. Das Curry kurz aufkochen und den geschnittenen Kohl untermengen. Bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Anrichten Limettensaft und frisch geschnittenen Koriander untermengen. Wer mag, schmeckt das Curry mit Fisch- und Sojasoße ab.

Fisch:

Den Fisch mit Salz würzen und circa 5 Minuten ziehen lassen. Dann in heißem Öl auf der Hautseite in einer Pfanne circa 5-7 Minuten braten. Angedrückten Knoblauch, etwas Chiligewürz, Ingwer und Limettenblatt hinzufügen. Kurz vor dem Anrichten den Fisch wenden und sofort servieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

Den Fisch auf dem Curry anrichten und mit frischen Kräutern und Zitronenabrieb garnieren.

Tarik Rose am 07. Oktober 2019

Schwarzwurzeln mit Skrei und Petersilien-Pesto

Für 4 Personen

Für die Schwarzwurzeln:

1 Zitrone	1 kg Schwarzwurzeln	3 Zweige Thymian
1 kleine Knoblauchzehe	1 Bio-Orange	3 EL zerlassene Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Petersilienpesto:

1 Bio-Zitrone	1 Bundglatte Petersilie	6 EL Olivenöl
10 g Walnusskerne	2 TL Apfelsirup	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

600 g Skreifilet mit Haut	1 Bio-Zitrone	1/2 Bio-Orange
1 Knoblauchzehe	Salz	Pfeffer, Olivenöl

außerdem:

Backpapier	Küchengarn
------------	------------

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Schwarzwurzeln von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Schwarzwurzeln schälen, waschen und sofort mit dem Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht braun verfärben.

Vier Bögen Backpapier (à 32 x 42 cm) so auslegen, dass die kürzere Seite jeweils nach vorne zeigt. Die Schwarzwurzeln quer dazu auf den vier Bögen verteilen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen, fein schneiden. Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Knoblauch, Orangenschale, Thymian, Butter und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Diese Marinade mit Salz und Pfeffer würzen und die Schwarzwurzeln damit überträufeln.

Das hintere und vordere Ende der Papierbögen aufeinanderlegen und zusammen einrollen, dabei etwas Luft im so entstandenen Paket lassen. Die beiden Enden mit Küchengarn verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Pesto die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in einen hohen Mix- bzw. Rührbecher geben.

Olivenöl, grob gehackte Walnusskerne, Apfelsüße und Zitronenschale zugeben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein weiteres Backblech mit Backpapier auslegen. Fischfilet in 4 gleich große Stücke schneiden und auf das Backblech legen.

Zitrone und Orange heiß abwaschen, abtrocknen und jeweils etwas Schale abreiben. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Fischfilets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln, Zitronen- und Orangenschale sowie Knoblauchscheiben überstreuen.

Fischfilets im heißen Ofen ca. 8 Minuten garen.

Gegarte Schwarzwurzeln aus dem Aromapäckchen nehmen. Schwarzwurzeln und Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Petersilienpesto dazu reichen.

Tarik Rose am 04. Januar 2019

Skrei mit Ofen-Kürbis und Anis

Für 4 Personen

Fisch und Kürbis:

1 Hokkaido-Kürbis	1 TL Paprikapulver	2 EL Orangensaft
1 EL Zitronensaft	3 EL Olivenöl	1 TL Anis
1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Chilipulver	Salz, Pfeffer
2 Zehen Knoblauch	4 Skreifilets (à 160 g)	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl		

Anis-Vinaigrette:

5 EL Orangensaft	2 EL Zitronensaft	6 EL Olivenöl
1-2 TL gemahlener Anis	2 EL Ahornsirup	Salz und Pfeffer

Anrichten:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Fisch und Kürbis:

1 Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren, von den Kernen befreien und in Spalten schneiden. Aus Orangen- und Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Knoblauch und den Gewürzen eine Marinade herstellen und den Kürbis damit marinieren. Anschließend bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 15 Minuten im Ofen garen.

Den Fisch mit Salz würzen und in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Temperatur circa 5-6 Minuten auf der Hautseite braten. 1 geschälte Knoblauchzehe und den Thymian hinzugeben. Kurz vor dem Servieren wenden, mit Pfeffer würzen und mit dem aromatisierten Bratöl übergießen.

Anis-Vinaigrette:

Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gut miteinander vermengen.

Anrichten:

Den Fisch auf den Kürbisspalten anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und mit grob gehackter Petersilie garnieren.

Tarik Rose am 21. Januar 2019

Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit gebratenem Kabeljau

Für 4 Personen

Für das Curry:

1 kg Steckrübe	500 g Rosenkohl	4 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ EL Currypaste (Glas)
2 TL Currypulver	750 ml Kokosmilch	Salz
Pfeffer	2 Stiele Zitronengras	1 Stück frischer Ingwer

Für den Fisch:

4 Stücke Kabeljaufilet à 180 g	Salz	3 EL Olivenöl
Pfeffer	einige feine Meersalzflöcken	

Für das Curry die Steckrübe putzen, dick schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden, dabei eventuell holzige Teile großzügig entfernen.

Den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Rosenkohlblättchen einzeln vorsichtig lösen.

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Steckrübenwürfel, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Currypaste und -pulver zugeben und unter Rühren ebenfalls andünsten.

Die Kokosmilch angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen das Fischfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Das Filet mit etwas Salz würzen, 2 EL Olivenöl überträufeln und 5 Minuten ziehen lassen.

Das Zitronengras putzen, äußere Blätter entfernen. Zitronengras abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Beides unter das Gemüsecurry rühren und alles bei schwacher Hitze weitere ca. 10–15 Minuten sacht ziehen lassen.

Nach etwa 12 Minuten die vorbereiteten Rosenkohlblättchen unter das Curry heben und zugedeckt sacht mit gar ziehen lassen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Den Fisch darin auf der Hautseite bei starker Hitze 2 Minuten anbraten.

Die Temperatur reduzieren, den Fisch weitere 4–6 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze braten. Dann wenden und auf der Fleischseite 1 Minute gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Das Wintergemüse-Curry nochmals abschmecken, in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen. Fischstücke mit der Hautseite nach oben darauf anrichten. Mit Meersalzflöcken bestreut servieren.

Tarik Rose am 07. Dezember 2018

Geflügel

Cajun-Hähnchen mit Bratreis und Wurzel-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 EL Honig	2 EL Cajun-Gewürz	1 TL Paprikapulver
Salz	1 Bio-Hähnchen (ca. 1 kg)	

Für Reis und Gemüse:

200 g Basmatireis	Salz	2 orange Karotten
2 gelbe Karotten	2 Pastinaken	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1/2 rote Chilischote	3 EL Olivenöl
1/2 Bund Koriander	Paprikapulver	1 Spritzer Sojasauce
1 Spritzer Zitronensaft		

1. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
2. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Öl mit Honig, Knoblauch, Rosmarin, Cajun-Gewürz, Paprikapulver und 1 Prise Salz vermengen.
3. Das Hähnchen mit der Gewürzmischung gut einreiben, auf ein Backgitter mit Fettpfanne darunter setzen ca. 30 Minuten im Ofen bei Umluft garen.
4. In der Zwischenzeit den Reis abspülen, in einen Topf mit 260 ml Wasser und 1 Prise Salz geben und aufkochen. Dann abgedeckt den Reis ca. 15 Minuten ziehen lassen. Der Reis muss nicht mehr kochen. Nur noch langsam garen.
5. Karotten und Pastinaken putzen, waschen und schälen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein schneiden. Von der Chilischote das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
6. Nach 30 Minuten Garzeit die Backofentemperatur auf 180 Grad erhöhen und das Hähnchen weitere ca. 15 Minuten fertig garen.
7. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Gemüsestreifen darin kurz anbraten, Knoblauch und Chili zugeben und mit Salz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.
8. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
9. Für den Reis in der Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Reis zugeben, mit Paprikapulver würzen und kurz anbraten.
10. Das Hähnchen tranchieren.
11. Kurz vor dem Anrichten das Gemüse unter den Reis mischen, mit etwas frischem Koriander, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.
12. Hähnchen mit Gemüse und Reis anrichten und servieren.

Tarik Rose am 04. März 2016

Chermoula-Hähnchen mit Curry-Linsen

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone	1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkuma	70 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets à 150 g	

Für die Linsen:

30 g Karotte	30 g Sellerie	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 TL gelbe Currypaste
2 TL Jaipur- Curry	200 g rote und gelbe Linsen	450 ml Geflügelbrühe
5 g Ingwer	Salz	1-2 EL Honig
1 Spritzer Zitronensaft		

Für Portulak:

100 g Portulak	2 EL Zitronensaft	1 EL Orangensaft
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Kräuter, Zwiebel, Knoblauch, Zitronenschale- und Saft, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, mit 50 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer Marinade fein pürieren. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Haut vorsichtig anheben und die Hähnchenbrust unter der Haut mit der Würzmarinade bestreichen. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Hähnchenbrüste von beiden Seiten gut anbraten, dann mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen. Kurz vor Ende der Garzeit noch einmal mit der Marinade bepinseln. Für die Linsen Karotte und Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden. die Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Currypaste und Jaipur-Curry untermischen, Knoblauch und die Linsen zugeben. Mit der Brühe auffüllen und die Linsen 5 Minuten garen, dann Karotte und Sellerie zugeben und noch ca. 5 Minuten weitergaren. Ingwer schälen und fein schneiden. Das Curry mit Salz, Ingwer, Honig, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Den Portulak abspülen, abtropfen lassen. Zitronensaft, Orangensaft, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen und den Portulak kurz vor dem Servieren damit marinieren. In tiefen Tellern das Curry anrichten, die Hähnchenbrust mit etwas Portulak darauf geben und servieren.

Tarik Rose am 06. Februar 2015

Enten-Brust-Spieß-Spice mit Mangold, Süßkartoffel-Stampf

Für 4 Personen

5 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote	1 Limette
1 Bund frischer Koriander	10 EL Olivenöl	Meersalz
4 Entenbrüste à ca. 150 g	1 Stange Zitronengras	4 EL Sojasauce
2 EL Honig	1 TL Sesamöl	3 Knoblauchzehen
3- 4 Süßkartoffeln	1 Bund Mangold	2 Schalotten
Pfeffer	1 EL Sesam	1 Prise Paprikapulver

Ingwer schälen und fein schneiden. Chili halbieren der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Von der Limette den Saft auspressen. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Korianderstiele mit etwas Limettensaft, 2 EL Olivenöl, 1/3 der gehackten Chili, Ingwer und etwas Meersalz mischen. Die Haut der Entenbrüste entfernen, dann die Brüste der Länge nach halbieren. Die Fleischstücke in der Würzmarinade wenden und ca. 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann das Gras fein schneiden. Sojasauce, Honig, Sesamöl, Zitronengras und 1/3 gehackte Chili zu einer Würzsauce vermengen. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, auf ein Backblech oder eine flache Auflaufform geben, salzen, mit 2-3 EL Olivenöl beträufeln und der Hälfte vom gehackten Knoblauch bestreuen. So die Süßkartoffeln im Ofen ca. 30 Minuten weich garen. Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden. Schalotten in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, restlichen Knoblauch zugeben, dann die Mangoldrauten zugeben und 2-3 Minuten anschwitzen, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Limettensaft würzen. Die marinierten Entenbrüste wellenförmig auf Schaschlikspieße aufstecken und in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, die Spieße kurz ruhen lassen und anschließend mit der Würzsauce glasieren. Zum Schluss die Korianderblätter und die Sesamsamen dazugeben. Die gegarte Süßkartoffel aus der Schale kratzen und mit Salz, ca. 3 EL Olivenöl, restlicher gehackter Chili, etwas Limettensaft und Paprikapulver abschmecken. Beim Anrichten Süßkartoffelstampf und Mangold schichten. Die Spieße darauf legen und mit der restlichen Marinade aus der Pfanne beträufeln. Evtl. einige Mangoldblätter darauf geben und servieren.

Tarik Rose am 27. November 2015

Geräucherte Entenbrust mit fermentierter Roter Bete

Für 4 Personen

Fermentierte Rote Bete:

200 g Bio Rote-Bete 4-5 g unraff. unbehandeltes Salz

Geräucherte Entenbrust:

1 kg Entenbrust 1 EL Meersalz 4 TL Räucherspäne
2 EL Pflanzenöl

Feldsalat:

80 g Feldsalat 80 g Frischkäse 2-3 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer 10-12 Walnushälften 1 EL Balsamico

(Fermentierung ist eine Art Vergärungsprozess unter Ausschluss von Luft. Dieser Prozess benötigt Mikroorganismen. Deshalb sind Rote Bete in Bio-Qualität und unbehandeltes Salz für den Fermentierungsprozess absolut wichtig.) Die Rote Bete schälen, in feine Späne raspeln, Salz zugeben und so lange fest durchkneten, bis sich viel Flüssigkeit bildet. Es muss so viel Flüssigkeit entstehen, dass die geraspelte Bete später komplett vom Saft bedeckt sind.

Dann die Bete in einen Behälter umfüllen und das Gemüse darin fest zusammendrücken. Es darf keine Luft mehr zwischen dem geraspelten Gemüse sein und alles muss komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Falls sich zu wenig Flüssigkeit gebildet hat, kann mit abgekochtem Wasser ein kleines bisschen aufgefüllt werden. Der Ausschluss von Luft durch die leicht gesalzene Flüssigkeit ist wichtig, da die Bete sonst anfängt zu schimmeln. Tipp: Es empfiehlt sich, die mit Saft bedeckte Bete mit einem Teller zu bedecken und zu beschweren. Das Gefäß nicht luftdicht zuschrauben, sondern mit einem sauberen Tuch abdecken und zubinden, sodass keinerlei Staub oder Verunreinigung in die angesetzte Bete kommen kann. Für mindestens drei Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Zwischendurch prüfen, ob das Ferment stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Während des Fermentierungsprozesses kann es im Glas förmlich anfangen zu blubbern. Keine Sorge - das soll so sein. Nach drei bis fünf Tagen kann der Fermentierungsprozess beendet werden. Die Bete ab da in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank lagern.

Die Entenbrüste mit Meersalz einreiben.

Die Räucherspäne in einen flachen Topf geben, einen passenden Gittereinsatz einsetzen und die gewürzte Entenbrust auf den Einsatz legen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Späne solange erhitzen, bis sie anfangen zu räuchern. Dann von der Flamme nehmen und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Geräucherte Entenbrüste herausnehmen, die Hautseite einschneiden. Das Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Entenbrust zuerst auf der Hautseite anbraten. Dann wenden und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Vor dem Servieren das Fleisch ein bis zwei Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Den Frischkäse mit dem Zitronensaft cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett ganz leicht anrösten. Feldsalat in eine Schüssel geben, mit Balsamico beträufeln.

Mit einem Esslöffel ein kleines Bett der Creme auf den Tellerboden streichen. Auf den Frischkäse eine Nocke der fermentierten Roten Bete geben, den marinierten Feldsalat und ein paar Walnüsse dazugeben. Entenbrust in Scheiben aufschneiden und mit dem Salat anrichten.

Tarik Rose am 17. Februar 2017

Geschmorte Querrippen mit Süßkartoffel-Püree

Für 6 Personen

2 Zwiebeln	1 Pastinake	2 Karotten
2 EL Pflanzenöl	2 kg Querrippen	Salz
3 EL Tomatenmark	200 g geschälte Dosen-Tomaten	250 ml Rotwein
1l dunkler Bratenfond	1/2 Chilischote	1 Stück Ingwer (daumengroß)
80 ml Sojasauce	1 TL Honig	1 Spritzer Balsamico
Süßkartoffelstampf:		
2-3 Süßkartoffeln	Salz	3 EL Olivenöl
1/2 TL Chilliflocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig
1/2 Bund Koriander		
Römersalat:		
4 Mini-Römersalate	Salz, Pfeffer	1 EL Zitronensaft
1 TL Senf	2 EL Olivenöl	1 TL Honig

Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.

In einem Schmortopf Öl erhitzen. Die Querrippen salzen und danach von allen Seiten im heißen Öl anbraten. Anschließend heraus nehmen und das gewürfelte Gemüse in den Schmortopf geben und Farbe nehmen lassen. Tomatenmark zufügen und unterrühren, mit den gewürfelten Tomaten auffüllen. Den Schmoransatz mit Rotwein ablöschen und sämig einkochen lassen. Brühe dazugeben und etwas einkochen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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

Etwas Chili, Ingwer und Sojasauce zum Schmorfond geben. Dann die Querrippen wieder einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden schmoren und dann herausnehmen.

Anschließend die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

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

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

Die gegarten Süßkartoffeln mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken. Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und untermischen.

Die Salate im Ganzen waschen, gut abtropfen, der Länge nach halbieren und salzen. Dann in einer heißen Grillpfanne kurz von beiden Seiten braten.

Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Honig, eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Gegrillten Salat mit dem Dressing beträufeln.

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

Querrippen mit der Sauce anrichten, Süßkartoffelstampf und Römersalat dazu reichen.

Tarik Rose am 16. Januar 2017

Gezupfte Ente im Knusperteig mit Grünkohl

Für 4 Portionen

Ente:

4 Entenkeulen	1 TL Pfefferkörner	250 ml Entenfett
300 ml Entenfond	1 Karotte	1 kleine Zwiebel
1 kleines Stück Sellerie	3 Blatt Gelatine	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	½ Bund Petersilie	4 Eier
Dinkelmehl	8 Scheiben Dinkeltoast	2 Zehen Knoblauch
1 Stange Zimt	2 Sternanis	Salz, Fett

Grünkohl:

500 g frischer Grünkohl	75 ml milde Sojasoße	1 kleines Stück Ingwer
1 Chili	1 Knoblauchzehe	4 EL Honig
1 EL Sesamöl	1-2 TL geröst. Sesam	4 Schalotten
Olivenöl, Salz		

Ente:

Entenkeulen salzen und mit Sternanis, Zimt, Pfefferkörnern, Entenfett und fein geschnittenem Knoblauch in eine Auflaufform geben. Bei 160 Grad Ober- und Unterhitze circa 45-60 Minuten im Ofen garen. Abkühlen lassen. Dann das Fleisch mithilfe einer Gabel in feinen Streifen vom Knochen zupfen.

Karotte und Sellerie schälen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Gemüse und Zwiebel in etwas Öl anschwitzen und mit dem Entenfond ablöschen. Den Fond etwas einkochen lassen, dann das gezupfte Entenfleisch hinzugeben.

Gelatine nach Packungsbeschreibung einweichen, auswringen und in das Entenfleisch einrühren. Kräuter fein hacken und hinzugeben. Die Masse in eine tiefe Auflaufform geben, leicht anpressen und im Kühlschrank auskühlen lassen.

Aus dem ausgekühlten Fleisch große Würfel schneiden und panieren. Dafür zunächst in Mehl wenden, dann in aufgeschlagenem Ei und zum Schluss in grob geriebenem Dinkeltoast wenden. Die panierten Entenfleischwürfel in reichlich Fett goldbraun frittieren.

Grünkohl:

Grünkohl gründlich waschen, kurz blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Schalotten, Ingwer und Knoblauch fein würfeln.

Die Schalotten mit dem Knoblauch in einem Topf in etwas Olivenöl anschwitzen. Den blanchierten Grünkohl dazugeben. Die restlichen Zutaten hinzufügen, mit Salz abschmecken und circa 3-4 Minuten ziehen lassen.

Anrichten:

Die gebackene Ente auf dem Grünkohl servieren.

Tarik Rose am 11. Februar 2019

Grill-Gemüse mit Rauke-Pesto und gegrilltes Huhn

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	Honig	edelsüßes Paprikapulver
scharfes Paprikapulver	mildes Olivenöl	1-2 Bund Rauke
150 g gereifter Gouda	200 g Mandeln	1 unbehandelte Zitrone
1 Bund Petersilie	3-4 Paprika	3-4 Zucchini
2-3 Auberginen	200 g kleine Tomaten	4 rote Zwiebeln
Balsamico		

Die Hähnchenkeulen im Gelenk auseinanderschneiden und leicht salzen. Aus Honig, süßem und scharfem Paprikapulver und Olivenöl eine Marinade anrühren und großzügig auf das Hühnerfleisch geben.

Auf der heißeren Grillseite von allen Seiten je nach Hitze 5-8 Minuten gut anbraten. Dann auf die Seite ohne Kohle ziehen und bei indirekter Hitze etwa 20-25 Minuten garen. So bleibt das Fleisch saftiger und verbrennt nicht.

Tipp:

Die Zubereitung gelingt auch mit Hähnchenbrustfilet.

Für das Pesto den Käse reiben. Die Petersilienblätter abzupfen, die Stiele in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Mandeln in ein hohes Pürrier-Glas geben. Die gewaschene Rauke in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem geriebenen Käse, 1 TL Honig, 50-80 ml mildem Olivenöl, den Abrieb von $\frac{1}{2}$ Zitrone, 2 Prisen Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann alles mit einem Pürrierstab nach und nach langsam durchmischen. Noch einmal abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.

Für den Grillgemüse-Teller das gesamte Gemüse waschen.

Die Zucchini in fingerdicke Scheiben schneiden, salzen und auf der direkten Seite des Grills garen, bis sie Farbe angenommen haben und weich sind. Dann auf einem großen Teller verteilen.

Die roten Zwiebeln im Ganzen auf die indirekte Hitzeseite des Grills legen und unter regelmäßigem Wenden circa 15-20 Minuten lang garen. Vom Grill nehmen und einen Moment abkühlen lassen. Dann die Zwiebeln halbieren, aus der Schale herausdrücken und auf dem großen Gemüseteller verteilen.

Die Paprika kommen ebenfalls im Ganzen auf den Grill. Auf die heiße Seite des Grills legen und unter regelmäßigem Wenden so lange grillen, bis die Haut schwarz wird. Dann vom Grill nehmen, auf einen Teller legen und für ein paar Minuten mit einem feuchten Tuch abdecken. So lässt sich die Haut ganz leicht abziehen.

Die etwas abgekühlten Paprika von der schwarzen Schale befreien, entkernen, in größere Stücke schneiden und ebenfalls auf dem Gemüseteller geben.

Die Auberginen halbieren, über Kreuz einschneiden, salzen und kurz ziehen lassen, dann mit der Schnittstelle nach unten auf den Rost legen und solange grillen, bis das Auberginenfleisch braun ist. Wenden und bei indirekter Hitze circa 25 Minuten grillen, bis das Auberginenfleisch matschig weich ist.

Das Auberginenfleisch aus der Schale löffeln und auf ein Brett geben. Einmal grob durchhacken, mit Salz, frischem Pfeffer, Olivenöl und Apfel-Balsamico würzen, noch einmal durchmischen und in eine Schale geben. Das Auberginenmus schmeckt warm und kalt.

Das Gemüse nach Geschmack mit etwas Apfel-Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss 4-5 Knoblauchzehen schälen und nur halbieren, in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anschwitzen, die Tomaten halbieren, salzen und dazugeben. Alles etwa 5-7 Minuten braten und darauf achten, dass der Knoblauch nicht anbrennt.

Tomaten und Knoblauch auf dem Gemüse verteilen. Nach Belieben noch Oliven und Kapernäpfel zu dem Grillgemüse geben.

Dann das Pesto in großen Klecksen auf dem Gemüse verteilen.

Wer mag, mariniert einige Brotscheiben in Olivenöl, röstet sie auf dem Grill, bestreut sie mit etwas gehackter Petersilie und serviert sie als Beilage.

Tipp:

Das Rezept bietet viel kreativen Freiraum. Probieren Sie sich auch andere Gemüsesorten oder lassen Sie wahlweise Teile des Rezeptes ganz weg.

Tarik Rose am 01. September 2019

Poularden-Brust mit Vanille-Tomaten-Kompott

Für 4 Personen

Für das Kompott:

4 rote Zwiebeln	3 EL Olivenöl	Apfelessig
200 ml Tomatensaft	1 Vanilleschote	2 EL Honig
Meersalz	Pfeffer	500 g Cocktailtomaten
Basilikum		

Für das Poulardenfilet:

4 Mais-Poulardenbrustfilets	Meersalz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe
80 g gemahlene Mandeln	Bio-Zitronenschale	

Für das Kompott Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Mit Apfelessig ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.

Tomatensaft angießen, sacht aufkochen.

Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark austreichen. Schote und Mark unter den Tomatensaft rühren.

Honig zugeben und ebenfalls einrühren.

Zwiebeln offen bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren zu einem sämigen Kompott einkochen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Poulardenfilets kalt waschen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten.

Filets dann in eine flache Auflaufform setzen und im heißen Ofen 10–12 Minuten fertig garen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Knoblauch abziehen, ein kleines Stück davon sehr fein hacken.

Petersilie, Mandeln, Zitronenschale, Knoblauch und 1 TL Meersalz auf einem Teller mischen.

Die Zwiebeln mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und unter das Zwiebelkompott mischen. Nochmals abschmecken und übriges Olivenöl unterrühren.

Filets aus dem Ofen nehmen. Die Stücke in der Kräuter-Mandelmischung wälzen.

Bratöl in der Pfanne nochmals erhitzen, die Poulardenfilets darin rundherum kurz nachbraten.

Filets aufschneiden, mit dem Vanille-Tomaten-Kompott anrichten. Nach Belieben mit Basilikum garniert servieren.

Tarik Rose am 13. Juli 2018

Rotwein-Hähnchen mit Pilzen und Spätzle

Für 4 Personen

Hähnchen:

4 Hähnchenbrüste	500 ml Rotwein	2 Karotten
2 Petersilienwurzeln	1 Zwiebel	0.5 Stange Porree
3 Zweige Rosmarin	2 Zehen Knoblauch	500 ml Geflügelfond
1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer	

Spätzle:

250 g Mehl	3 Eier	100 ml Wasser
1 EL Butter	Petersilie	Salz, Muskat

Pilze:

400 g Pilze	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
-------------	-------------	---------------

Hähnchen:

Das Gemüse schälen, in grobe Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Knoblauch und Rosmarin hinzufügen und alles mit Rotwein auffüllen. Die Hähnchenbrüste leicht salzen und ebenfalls dazugeben. Das Ganze im Kühlschrank für einige Stunden marinieren. Danach das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. In etwas Olivenöl anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Das abgetropfte Gemüse in die Pfanne geben, anschwitzen, 1 Löffel Tomatenmark dazugeben und mit der Marinade ablöschen. Einkochen lassen, mit dem Geflügelfond auffüllen und nochmals einkochen.

In der Zwischenzeit das Fleisch im Ofen bei 160 Grad 7-10 Minuten garen. Vor dem Anrichten die Hähnchenbrüste noch einmal kurz in den reduzierten Fond geben.

Spätzle:

Die Eier mit dem Wasser verquirlen und mit Salz und Muskat würzen. Das Mehl sieben und dazufügen. Den Teig vermengen und entweder per Hand oder in einer Küchenmaschine aufschlagen. In der Zwischenzeit gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Teig mit einer Reibe oder einer Presse in das leicht sprudelnde Wasser geben. Die Spätzle aufsteigen und danach kurz ziehen lassen. Aus dem Topf nehmen und in einem Sieb abtropfen. Danach in etwas Butter kurz anbraten und bei Bedarf nachwürzen. Mit etwas frischer Petersilie durchschwenken.

Pilze:

Die Pilze säubern und klein schneiden. In eine heiße Pfanne geben und danach die Butter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Spätzle und Rotwein-Huhn mittig auf Teller platzieren. Die Pilze obenauf legen und alles mit frischen Kräutern garnieren.

Tarik Rose am 18. November 2019

Weißwein-Huhn mit Risotto

Für 4 Personen

1 (ca. 1,2 kg) Bio-Huhn	Olivenöl	10 Schalotten
5-8 Knoblauchzehen	0,6 l Weißwein	1-2 Lorbeerblätter
600 g (mit Grün) Möhren	200-250 g Risotto-Reis	300 ml frische Gemüsebrühe
1 Zitrone	125 g Butter	4-5 Stangen Frühlingslauch
120 g durch. Speck	400 g Champignons	1 Bund glatte Petersilie
50-80 g Parmesan	Salz, Pfeffer	

Das Huhn waschen, trocken tupfen und grob zerlegen. Von allen Seiten gut salzen. Alle Teile des Huhns in einem großen, tiefen Topf in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Zwischendurch das Fleisch wenden, sodass es von allen Seiten Farbe bekommt.

4-5 Knoblauchzehen und 4-5 Schalotten schälen, im Ganzen in den Topf geben und kurz anrösten. Mit 0,5 l Wein ablöschen, kurz aufkochen lassen und den Topf mit Wasser auffüllen, sodass das Fleisch mindestens zur Hälfte bedeckt ist. Mit 1 guten Prise Salz und 1-2 Lorbeerblättern würzen und bei geschlossenem Deckel rund 30-40 Minuten garen.

Die Möhren schälen, schräg der Länge nach in grobe Stücke schneiden und zum Huhn in den Topf geben.

Für das Risotto 3-4 Schalotten schälen und würfeln, 2-3 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides in einem kleinen Topf mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Den Reis dazugeben, mit 1 Schuss Weißwein ablöschen und mit 1 Prise Salz würzen. Verrühren und den Wein unter leichtem Köcheln reduzieren. Dann nochmal 1 Schuss Wein dazugeben und nochmals reduzieren. Gemüsebrühe angießen, verrühren und auf mittlerer Stufe weiter einköcheln lassen. Immer wieder kontrollieren und umrühren. Wenn die Brühe nur noch einen Fingerbreit hoch ist, weitere Brühe angießen.

Tipp:

Wer ohne Wein kochen möchte, kann stattdessen nur Brühe nehmen und für eine leichte Säure am Ende 1 Spritzer Zitrone dazugeben.

Nach rund 30-40 Minuten ist das Huhn fertig gegart. Alle Hühnerteile aus der Bouillon nehmen, kurz abkühlen lassen und das Fleisch gründlich abzupfen.

Frühlingslauch waschen, den weißen Teil grob klein schneiden und zur Bouillon in den Topf geben. Die grünen Teile zur Seite legen. 1 Stück Butter und ein wenig frischen Pfeffer aus der Mühle zur Brühe geben und noch einmal kurz und kräftig aufkochen. Danach das abgezupfte Fleisch wieder zur Bouillon geben. Das Grüne vom Lauch in feine Ringe schneiden, über das Hühnerfleisch streuen und unterheben. Den Topf vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel nachziehen lassen.

Speck von der Schwarte schneiden und würfeln. 2 Schalotten schälen und fein würfeln. Die geputzten Champignons vierteln.

1-2 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und den Speck darin anbraten. Bevor der Speck ganz kross ist, die Champignons dazugeben und anbraten. Zum Schluss die Zwiebeln dazugeben und mit 1 kleinen Prise Salz nachwürzen, aber nicht zu viel, denn der Speck bringt schon eine salzige Note mit. Die Petersilie waschen, grob hacken und über die Speck-Champignons streuen.

Zum Schluss das Risotto mit 1 EL Butter und 1 Spritzer Zitrone verfeinern. Wenn die Butter zerlaufen ist, den Parmesan in das Risotto reiben und alles vorsichtig verrühren. Das Risotto auf tiefe Teller geben, das Weißwein-Huhn darauf anrichten und die Speck-Champignons darüber geben.

Tarik Rose am 06. Oktober 2019

Hack

Burger

Für 4 Person

Für das Ketchup:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 rote Peperoni
2 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark	400 g Pelati-Tomaten
2 EL Balsamico	2 EL Honig	Salz
Pfeffer		

Für den Coleslaw:

600 g Spitzkohl	2 Möhren	Salz
1 EL heller Balsamico	½ Zitrone	1 EL Honig
100 g Doppelrahmfrischkäse	1 EL scharfer Senf	6 Datteln
½ Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	

Für die Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe	1 Eigelb	1 EL Senf
Salz	1 Msp. Harissa	1 Msp. Honig
2 TL Zitronensaft	100 ml Sonnenblumenöl	

Für die Burger:

500 g Rinderhack	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl		

zusätzlich:

4 Burger-Brötchen	1 Bund Rucola	1 Tomate
1 rote Zwiebel		

Für das Ketchup Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Peperoni fein hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Peperoni darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.

Dann die Tomaten zugeben, kurz pürieren und aufkochen. Balsamico und Honig untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ketchup ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für den Salat den Kohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.

Kohlstreifen und Möhrenraspel mit eine guten Prise Salz und Balsamico in einer Schüssel mischen.

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

Datteln fein schneiden.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Datteln und Kräuter unter den Kohlsalat mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Eigelb, Senf, Salz, Harissa, Honig, Knoblauch und Zitronensaft in einen hohen Pürierbecher geben und mit einem Stabmixer fein mixen.

Das Sonnenblumenöl langsam im dünnen Strahl zugeben, dabei den Mixstab von unten nach oben aus dem Becher ziehen. Die Mayonnaise abschmecken und kühl stellen.

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen und nur leicht vermengen, nicht verkneten. Aus jeweils 125 g Hackfleisch Burger-Patties formen. Dafür die Hackmasse am einfachsten jeweils in einen Anrichterling von ca. 8 cm geben, ganz leicht andrücken und dann den Ring hochziehen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackfleisch-Patties darin von beiden Seiten etwa 4

Minuten braun braten. Wenn man das Hackfleisch nicht medium, sondern durchgebraten mag, dann auf jeder Seite nochmals etwa 1 Minute länger braten.

Die Burgerbrötchen halbieren, nach Belieben in einer Pfanne die Brötchenhälften in einer Pfanne anrösten.

Rucola abbrausen und trocken schütteln, Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden

Die Unterseiten der Brötchenhälften mit der Mayonnaise bestreichen, darauf die gebratenen Patties geben, diese mit Ketchup bestreichen. Nach Belieben Rucola und/oder Tomatenscheiben und Zwiebelringe darauf geben. Die Brötchendeckel darauflegen und den Coleslaw dazu servieren.

Tarik Rose am 24. Mai 2019

Cannelloni vom Spitzkohl

Für 4 Personen

Für die Cannelloni:

1 Brötchen vom Vortag	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	600 g Rinderhackfleisch
2 Eier	1 EL Senf	1 TL Paprikapulver
Meersalz, Pfeffer	1 Spitzkohl (ca. 800 g)	

Für Tomatensugo:

500 g Strauchtomaten	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	300 ml Tomatensaft	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Meersalz, Pfeffer, Olivenöl	100 g Pecorino

Brötchen in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Stiel abstreifen und fein hacken.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken und mit Eiern, Senf, Rosmarin, angeschwitzten Schalotten, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zum Hackfleisch geben und zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Dann die Masse im Kühlschrank kalt stellen. Den Spitzkohl vom Strunk befreien und vorsichtig Blatt für Blatt abziehen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Blätter ganz kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. (Statt die Kohlblätter zu blanchieren, kann man sie auch einige Stunden vorher salzen und mit Olivenöl marinieren, dann werden sie auch weich und lassen sich später gut rollen.)

Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas vom Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Tomaten zugeben und mit anschwitzen. Mit Tomatensaft ablöschen und alles ca. 20 Minuten zu einer dickflüssigen Sauce einkochen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, Nadeln und Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Unter das Sugo restliches Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter untermischen. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zum Füllen der Cannelloni von den blanchierten Spitzkohlblätter die dicken Strünke ausschneiden. Dann die Blätter an den Blatträndern überlappend auf ein sauberes Küchentuch zu einem 30 cm großen Quadrat auslegen.

Aus etwas vorbereiteter Hackfleischmasse eine dünne Rolle formen und auf das obere Ende der Kohlmatte legen. Hack einmal fest mit dem Kohl umwickeln, dann die eingewickelte Rolle abschneiden und daraus 10 cm lange Cannelloni schneiden. Wieder eine dünne Hackrolle formen und diese ebenfalls in die Kohlblätter einrollen, dann Cannelloni daraus schneiden. Diesen Arbeitsschritt so lange wiederholen bis alles Hack und der Kohl verarbeitet ist.

Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln, die Cannelloni einlegen, Tomatensugo angießen und Pecorino darüber reiben. Im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten garen.

In der Auflaufform zu Tisch bringen.

Tarik Rose am 02. September 2016

Königsberger Klopse mit Roter Bete

Für 4 Personen

Klopse und Kartoffeln:

500 g Kartoffeln	6 Scheiben Dinkeltoast	700 g Rinderhack
Knoblauch	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1 Ei	1 Bund Schnittlauch	3 EL Senf
1.5 l Rinderfond	2 Lorbeerblätter	400 ml Sahne
3 EL Kapern		

Rote-Bete-Salat:

500 g Rote Bete	2 EL Apfelessig	3 EL Olivenöl
2 EL Akazienhonig	250 g Kapernäpfel	1 Bund Dill
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

Klopse und Kartoffeln: Die Kartoffeln mit Schale waschen und auf einem Blech im Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad etwa 25-30 Minuten weich garen. Das Brot zerkleinern und kurz in Wasser einweichen. Das Rinderhackfleisch in eine große Schüssel geben. Zwiebel in feine Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben.

Knoblauch würfeln und ebenfalls dazugeben. Das Hackfleisch mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Überschüssiges Wasser aus dem Brot herausdrücken und zur Hackfleischmischung geben. Das Ei und die Hälfte der Kapern hinzufügen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und ebenfalls zum Hackfleisch geben (dafür ein scharfes Messer benutzen, damit der Schnittlauch nicht zerdrückt wird. Sonst setzt er zu viele Bitterstoffe frei.) Senf hinzufügen, alles mit den Händen vermischen und zu einer homogenen Masse verkneten. Die Hände anfeuchten und aus der Masse kleine Bällchen formen. Sie müssen eine glatte Oberfläche haben, damit sie im Topf nicht auseinanderfallen. Den Fond in einen großen Topf geben. Die Lorbeerblätter hinzufügen und die Brühe kurz aufkochen lassen. Dann die Temperatur reduzieren, bis die Brühe nicht mehr sprudelnd kocht. Die Hackfleischklöße hineingeben und bei geschlossenem Deckel etwa 12-15 (je nach Größe) Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Den Fond circa 5 Minuten lang einkochen. Die Temperatur wieder auf kleine Stufe drehen und Sahne, die restlichen Kapern und einige Spritzer frischen Zitronensaft hinzufügen. Die Klöße hineinlegen und bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen.

Rote-Bete-Salat: Die Rote Bete schälen und mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden (Blätter abschneiden und beiseitelegen). Salz, Pfeffer, Apfelessig, 1 EL Honig und Olivenöl dazugeben, Handschuhe anziehen und alles kräftig durchkneten.

Dill klein schneiden, die Hälfte der Kapernäpfel in Scheiben schneiden und beides zur Roten Bete geben. Verrühren und durchziehen lassen.

Für das Topping Rote-Bete-Blätter samt Stielen fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Rote-Bete-Stiele, Zwiebeln, Knoblauch und die restlichen Kapernäpfel in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze schwenken. 1 EL Honig darübergerben und alles leicht kandieren lassen. Zum Schluss die Rote-Bete-Blätter kurz mitschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Anrichten: Königsberger Klopse auf Teller geben und mit der cremigen Soße auffüllen. Den Rote-Bete-Salat daneben legen und alles mit dem Topping garnieren. Mit den Ofenkartoffeln servieren.

Tarik Rose am 29. September 2019

Nudelschnecken mit Rinder-Hack und Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Semola (Hartweizenmehl)	Salz	1 Eigelb
2 EL Olivenöl	ca. 80 ml Wasser	Semola

Für das Hackfleischsugo:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 g Karotte
150 g Sellerie	1 Peperoni	2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	500 g Rinderhackfleisch	1 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein	500 ml Fleischbrühe	100 g Parmesan

Für den Gurkensalat:

1-2 Salatgurken	Salz	1/2 Bund Dill
1 Zitrone	200 g Naturjoghurt	2 EL Apfelsüße

Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 1 Prise Salz, Eigelb, Öl und Wasser zugeben und zu einem Teig kneten. Es empfiehlt sich das Wasser nicht auf einmal, sondern nach und nach zuzugeben. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und ca. 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Karotte und Sellerie sehr fein würfeln (ca. 3 mm). Peperoni der Länge nach halbieren, der Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten. Dann Gemüswürfel, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und anschwitzen. Tomatenmark untermischen, noch einmal anschwitzen, mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Dann mit der Brühe auffüllen, Peperoni und Thymianblättchen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen. Beim Ausrollen mit Semolamehl bestreuen.

Den ausgerollten Teig mit dem Hackfleischsugo bestreichen und einrollen. Darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit in der Hackmasse ist (evtl. auf ein Sieb geben). Die Rolle in ca. 6 cm starke Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen. Mit der restlichen Flüssigkeit (Hacksugo) übergießen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.

Parmesan fein reiben, nach 30 Minuten Garzeit über den Auflauf streuen und alles nochmal ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

Für den Salat die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und etwas ziehen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt mit Apfelsüße und Dill mischen. Die Gurken etwas ausdrücken, damit sie überschüssige Flüssigkeit verlieren und unter den Dilljoghurt mischen, mit Zitronensaft abschmecken.

Die Nudelschnecken aus der Auflaufform heben, auf Teller anrichten und mit dem Gurkensalat servieren.

Tarik Rose am 13. Mai 2016

Lamm

Lamm-Filet mit Kichererbsen-Püree und Granatapfel

Für 4 Personen

Für das Kichererbsenpüree:

200 g getrocknete Kichererbsen	100 ml Gemüsebrühe	50 ml Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 Zitronen (Saft)	1 TL Honig
Meersalz	Pfeffer	

Für das Lammfleisch:

500 g Lammfilet	Meersalz	4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 Granatapfel	1 Bund glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone (Saft, Schale)	1 EL Honig	Pfeffer

Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und in ungesalzenem Wasser in ca. 40 Minuten weich garen.

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Kichererbsen mit Gemüsebrühe, Olivenöl, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Honig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lammfilet mit Salz würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von jeder Seite je 1 Minute anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die angebrückte Knoblauchzehe dazugeben und das Fleisch ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Granatapfel-Topping den Blütenansatz des Granatapfels wie einen Deckel abschneiden. Die Schale entlang der Kammern, in denen sich die Kerne befinden, einschneiden. Den Granatapfel entlang des Schnitts aufbrechen und die Kerne vorsichtig auslösen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Restliches Olivenöl, Zitronenschale und -saft, Honig, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Petersilie und Granatapfelkerne unterheben.

Lammfilet aufschneiden, mit dem Kichererbsenpüree auf Teller verteilen und das Granatapfel-Topping darüber geben.

Tarik Rose am 05. Oktober 2018

Meer

Curry-Miesmuscheln

Für 4 Personen

1/2 Baguettebrot	ca. 150 g Olivenöl	1 Limette
1/2 Knoblauchzehe	1 Eigelb	1 TL scharfer Senf
1 Msp. Wasabipulver	1 Prise brauner Zucker	Salz

Muscheln:

2 Karotten	2 Pastinaken	1 Fenchelknolle
150 g Grünkohl	3 Knoblauchzehen	1/2 Bund Koriander
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Limette	2 kg Miesmuscheln
2 EL Olivenöl	2 TL Currypaste	150 ml Pastis
300 ml Weißwein	1 Msp. Safranfäden	2 EL Kokosmilch
1 TL Honig	1 Spritzer Fischsauce	1 Spritzer Sojasauce

Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten rösten. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen.

Eigelb, Senf, Limettensaft- und abrieb, Wasabi, Zucker und Knoblauch in ein hohes schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren, dann langsam ca. 100 ml Olivenöl zugeben und untermixen. Die Mayonnaise mit Salz abschmecken.

Für die Muscheln Karotten und Pastinaken schälen und in Streifen schneiden. Fenchelknolle putzen, ebenfalls in Streifen schneiden. Grünkohl putzen und in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen. Waschen und das Wasser gut ausdrücken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Muscheln gründlich waschen. Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen, die Gemüse, Grünkohl und Knoblauch darin anschwitzen. Currypaste dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Pastis ablöschen. Die Muscheln zugeben und kurz anschwenken. Weißwein und Safran dazugeben und die Muscheln zugedeckt solange dünsten bis sich die Muscheln öffnen (ca. 5 Minuten). Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben, müssen weggeworfen werden.

Alles mit Kokosmilch, Honig, Fischsauce und Sojasauce abschmecken. Direkt vor dem Anrichten Limettensaft, Petersilie und Koriander dazugeben.

Die Muscheln anrichten und mit dem gerösteten Brot und der Mayonnaise servieren.

Tarik Rose am 27. Januar 2017

Gemüse-Couscous mit Paprikajus und Calamaretti

Für 4 Personen

400 g Calamaretti	3 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für den Gemüse-Couscous:

1 Blumenkohl	1 Brokkoli	200 g Karotte
1 rote Zwiebel	2 Tomaten	1 Knoblauchzehe
1/2 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl	1 TL Ras-el-Hanout
1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig	1/2 Bund Koriander

Für die Paprikajus:

4 rote Paprika	2 EL Zucker	1/2 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Die Calamaretti putzen, dabei den Kopf herausziehen und die Tentakel an den Augen vom Kopf abschneiden. Die Tentakel beiseite stellen, den Kopf entfernen. Aus den Tuben Chitin und Innereien entfernen, die Haut der Tuben abziehen. Tentakel und Tuben gut abwaschen und bis zum Braten kalt stellen.

Blumenkohl und Brokkoli putzen, die Röschen vom Strunk lösen, waschen und gut abtropfen lassen. Gemüseröschen in kleine Stücke schneiden. Karotten schälen, fein würfeln.

Dann die Gemüsestücke in einen Mixer geben und gut durchmischen bis eine Art grober Gemüsegrieß entsteht.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.

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

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Dann Paprikastücke entsaften.

In einem Topf Zucker goldgelb karamellisieren, mit dem Paprikasaft ablöschen und einkochen, bis der Saft etwas eindickt. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gemüse-Couscous in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Knoblauch und das gemixte Gemüse zugeben und anschwitzen. Dann Zwiebeln, Tomaten und Petersilie zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Ras el Hanout, Zitronensaft, Honig und Olivenöl abschmecken.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Calamaretti Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und andrücken. Calamaretti mit Knoblauch und Thymian in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Gemüse-Couscous auf einen Teller anrichten (gerne auch mit einem Anrichtering), darauf die Calamaretti geben. Mit etwas Koriander garnieren, die Paprikajus darum verteilen.

Tarik Rose am 21. April 2017

Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit gebratenen Garnelen

Für 4 Personen

ca. 1 kg Steckrübe	4 Schalotten	3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	1/2 EL Currypaste	2 TL Currypulver
600 ml Kokosmilch, ungesüßt	2 Halme Zitronengras	5 g Ingwer
1/2 Bund Koriander	1/4 rote Chilischote	1/2 Limette
2 EL milde Sojasauce	1 EL Honig	2 TL Sesamöl, geröstet
350 g Rosenkohl	12 Garnelen (Größe 8/12)	Salz
1 EL Kokosfett		

Die Steckrüben gut schälen, sodass keine holzige Schale mehr stehen bleibt. Steckrübe in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden, eine Knoblauchzehe ganz lassen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Steckrüben zugeben und bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Currypaste und Currypulver würzen.

Nach ca. 5 Minuten die Kokosmilch angießen und leicht köcheln lassen. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Ingwer schälen und fein schneiden. Zitronengrashalme und Ingwer nach ca. 10 Minuten zugeben und alles bei kleiner Hitze weitere 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Chilischote fein hacken. Von der Limette den Saft auspressen. Sojasauce mit Honig, Sesamöl, 1 Spritzer Limettensaft, Chili und Koriander zu einer Marinade vermischen.

Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herauschneiden, die Röschen entblättern und die Rosenkohlblätter unter das Curry heben.

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen und leicht salzen. In einer Pfanne Kokosfett erhitzen und die Garnelen darin braten, restliche Knoblauchzehe andrücken und mit ins Bratfett geben. Das Steckrüben-Rosenkohl-Curry in tiefen Tellern anrichten. Die gebratenen Garnelen durch die Marinade ziehen und direkt auf dem Curry anrichten.

Tarik Rose am 25. November 2016

Rind

Asiatischer Rinder-Tafelspitz

Für 4 Personen

Fleisch:

1-1,2 kg Tafelspitz	3 Kaffir-Limettenblätter	2-3 Lorbeerblätter
2 Sternanis	5-6 Pfefferkörner	2 Gemüsezwiebeln
150 g Ingwer	1 Petersilienwurzel	1 Pastinake
4-5 kleine Karotten	2 rote Zwiebeln	¼ Knolle Sellerie
200 g Shiitake-Pilze	1 großes Bund Petersilie	1 Bund Koriander
1 Knolle junger Knoblauch	2 Pak Choi	2-4 Chilischoten
salzreduzierte Sojasoße	Honig, Sesam	1 unbehandelte Zitrone
Olivenöl		

Reis:

250 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Fleisch:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und - falls vorhanden - die sehnige Schicht entfernen, damit sich das Fleisch beim Garen nicht zusammenzieht. Das Fleisch von beiden Seiten salzen. Das entfernte Sehnenstück nicht wegwerfen, sondern mit auskochen.

Das Fleisch in einen Topf legen und mit kaltem Wasser auffüllen, bis es gerade bedeckt ist. Lorbeer, Kaffir-Limettenblätter, Sternanis und Pfefferkörner hinzugeben, dann zum Kochen bringen. Gemüsezwiebeln mit Schale halbieren und die Schnittseiten in einer Pfanne braun rösten, die Zwiebeln anschließend in den Topf geben.

Sämtliches Gemüse außer dem Pak Choi waschen und schälen. In grobe Stücke schneiden und beiseitestellen. Die Gemüse- und Zwiebeln schalen zum Fleisch in den Topf geben und mitkochen, sie geben der Brühe Geschmack und eine schöne Farbe.

Etwa die Hälfte des Ingwers in grobe Scheiben schneiden. Die Stängel der Shiitake-Pilze entfernen und beides ebenfalls in die Brühe geben. Die Pilzköpfe je nach Größe halbieren oder vierteln und beiseitestellen.

Die Stiele der Petersilie und des Korianders abschneiden, halbieren und in die Brühe geben. Die Blätter fein hacken und beiseitestellen.

Den Knoblauch inklusive des Stiels in grobe Stücke schneiden und zur Brühe geben. Wer getrockneten Knoblauch verwendet, schält 4-5 Zehen, halbiert sie und gibt sie in die Brühe. Alles circa 1 ½ Stunden leise köcheln lassen, bis das Fleisch zart gegart ist.

Das fertig gegarte Fleisch aus dem Topf nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren. Das Fleisch und das vorgeschnittene Gemüse in die klare Brühe geben.

Vom restlichen Ingwer die Schale abschaben und den Ingwer in feine Würfel schneiden. 2-3 Chilischoten ebenfalls fein würfeln. Beides in die Brühe geben. Mit 2-3 EL Sojasoße und 1-2 Prisen Salz würzen. Etwa 10-15 Minuten kochen, bis das Gemüse bissfest ist.

Pak Choi waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr grobe Stücke schneiden. Ganz zum Schluss zusammen mit den Shiitake-Pilzköpfen in die Tafelspitzbrühe geben und kurz darin ziehen lassen.

Für die Marinade 3 EL Sojasoße, 2 EL Honig, 2-3 TL Sesam, etwas fein gehackten Koriander, 1 fein gehackte Chili, den Abrieb von ¼ Zitrone, 1 guten Spritzer Zitronensaft und 1 EL Olivenöl vermengen.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen, in dicke Scheiben schneiden und rundum in der Marinade wälzen.

Reis:

Den Reis einmal kalt waschen und die Stärke ausspülen. In einen Topf geben und Wasser im Verhältnis 1:1,5 sowie 1 Prise Salz hinzugeben. Umrühren, mit einem Deckel verschließen und 3 Minuten aufkochen lassen. Dann den Topf von der Platte nehmen und den Reis etwa 20-25 Minuten ziehen lassen.

Anrichten:

Den Reis in eine kleine Dessertschale drücken und wie einen kleinen Berg in die Mitte der Teller stürzen. Den Teller mit Brühe und Gemüse auffüllen, das Fleisch darauflegen. Alles mit Kräutern bestreuen und servieren.

Tarik Rose am 15. September 2019

Chili con carne

Für 4 Personen

1 kg Rinderschulter	2 Knoblauchzehen	2 große Zwiebeln
Olivenöl	250 ml trockener Rotwein	500 ml Tomatensaft
450 g Tomaten	2 TL Baharat	1 rote Chilischote
1 TL Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer
300 g Kidneybohnen	1 TL Rosmarinnadeln	Zucker

Das Rindfleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in feine, ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und ebenfalls fein schneiden.

Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise scharf anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.

Den Schmoransatz mit Tomatensaft ablöschen. Die Tomaten einrühren.

Den Eintopf mit Baharat, Chili, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aufkochen und so lange zugedeckt sacht köcheln, bis das Fleisch fast zerfällt. Gegebenenfalls noch etwas Wasser angießen.

Die Bohnen abtropfen lassen. Bohnen und Rosmarin zum Fleisch geben. Das Chili eventuell noch mit etwas Zucker abschmecken und weiter leicht sämig einköcheln lassen.

Chili con Carne vor dem Servieren nochmals kräftig würzig abschmecken. Nach Belieben dazu Fladenbrot reichen.

Tarik Rose am 22. November 2019

Fondue de luxe mit Rind und Ente

Für 4 Personen

Fond:

1 l Brühe	200 ml Sojasoße	neutraler Honig
1 frische Chili	1 Stück Sternanis	1 Zehe Knoblauch
2 Zitronenblätter Orangenschale	5 EL Orangensaft Salz	3 EL Zitronensaft

Fleisch:

600 g Rinderfilet	600 g Entenbrust
-------------------	------------------

Soja-Dip:

100 ml Sojasoße	50 ml alter Balsamico	1 Msp. Chilipulver
1 Zitronenblatt	10 g geriebener Ingwer	1 EL neutraler Honig
2 EL gerösteter Sesam	5 Zweige Koriander	

Naanbrot:

600 g Mehl	3 EL Zucker	180 ml Milch
1/2 Würfel frische Hefe	160 g Naturjoghurt (3,5%)	1 Ei
1 Prise Salz	1 Msp. Backpulver	2-3 EL neutrales Öl

Joghurt-Dip:

200 g griech. Jogourt (8%)	1 Msp. Baharat	1 TL Honig
1 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Fond:

Alles zusammen aufkochen und in einen Fondue-Topf geben.

Fleisch:

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und aufspießen. Die Spieße in den heißen Fond geben und kurz ziehen lassen. Die Garzeit entsprechend dem Geschmack - rosa oder durch - anpassen.

Soja-Dip:

Alles zusammen aufkochen, den gerösteten Sesam und etwas geschnittenen Koriander dazugeben.

Naanbrot:

Die warme Milch, Zucker und Hefe verrühren und vorgehen lassen. Das Mehl mit Salz, Backpulver und etwas Zucker mischen.

Die Milch mit der aufgelösten Hefe, Pflanzenöl, Joghurt und Ei dazugeben. Gut durchkneten und nochmal eine Stunde an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen. In sechs bis acht Stücke teilen und Kugeln davon formen. Ausrollen und nochmals kurz gehen lassen. In einer leicht geölten Pfanne auf dem Herd backen.

Joghurt-Dip:

Alles miteinander mischen. Nach Belieben aufschlagen.

Die Fleischspieße gemeinsam mit den Dips und dem Brot servieren und nach Belieben mit Kräutern bestreuen.

Tarik Rose am 15. Dezember 2014

Gegrillte Steaks mit Salsa und Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Gemüse:

4 Spitzpaprika	1 kg kleine Kartoffeln	3 Zehen Knoblauch
1 unbehandelte Zitrone	Salz, Pfeffer, Olivenöl	

Salsa:

2 rote Paprika	6 Tomaten	1 Bund glatte Petersilie
2-3 Stangen Frühlingslauch	2 rote Zwiebeln	1 frische Chilischote
2-3 Zehen Knoblauch	getrocknete Chiliflocken	Salz
2 EL Apfel-Balsamico	2-3 EL Olivenöl	

Fleisch:

4 Rinderhüftsteaks	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------	----------	---------------

Gemüse:

Kartoffeln und Spitzpaprika waschen und trocknen. Die Kartoffeln auf die Seite ohne Kohle auf den Grill legen und bei geschlossenem Deckel rund 30 Minuten grillen.

Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen und einen Teil der Schale abreiben.

Die Spitzpaprika auf die Seite mit der Kohle auf den Grill legen. Alle 3-4 Minuten wenden und so lange grillen, bis sie richtig schwarz sind - so bekommen sie ein schönes Raucharoma. Paprika auf einen Teller legen und etwa 10 Minuten mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Anschließend die verbrannte Haut mit einem stumpfen Messer oder einem Löffel abkratzen.

Paprika entstielen, halbieren und entkernen. Mit Pfeffer, Salz, Zitronenabrieb und den Knoblauchscheiben bestreuen. Zum Schluss etwas Olivenöl drüber träufeln und ziehen lassen.

Die Kartoffeln vom Grill nehmen, in eine Schale geben und mit einem Stampfer vorsichtig andrücken, sodass sie leicht aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und etwas Olivenöl darüber gießen.

Salsa:

Paprikas waschen, Stiele, Kerne und Trennwände entfernen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Petersilie waschen und samt der Stiele fein hacken, Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, rote Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Alles in eine Schale geben.

1 frische Chili und Knoblauch fein würfeln und dazugeben. Mit 1 guten Prise Chiliflocken, 1-2 Prisen Salz, Apfel-Balsamico und Olivenöl vermengen, abschmecken und kurz ziehen lassen.

Fleisch:

frischer Knoblauch oder 1 Zehe getrockneter Knoblauch Das Fleisch von beiden Seiten salzen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und 5-8 Minuten ziehen lassen. Dadurch bekommt es beim Braten eine krossere Kruste.

Anschließend auf die ganz heiße Grillfläche legen und je nach Dicke circa 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Das Fleisch vom Grill nehmen und etwas ruhen lassen. Vor dem Servieren mit frischem Pfeffer bestreuen, ein paar Tropfen Olivenöl darüber geben und mit dem Stiel des frischen Knoblauchs oder einer Knoblauchzehe fest über das Fleisch reiben. So bekommt es ein wunderbares Knoblauch-Aroma.

Tarik Rose am 15. September 2019

Gerolltes Steak mit gebratenem Mangold

Für 4 Personen

Für das gerollte Steak:

5 Stiele Oregano	5 Stiele Basilikum	1 Zwiebel
500 g Huftsteak	2 EL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl	

Für den Mangold:

1 Bund bunter Mangold	12 Kirschtomaten	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Apfelsüße	ca. 80 ml Gemüsebrühe
30 g Parmesan	2 EL Butter	

Oregano und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Fleisch trocken tupfen und in 4 Scheiben schneiden. Jede Fleischscheibe zwischen 2 Lagen Folie plattieren.

Dann die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Zwiebelwürfel und geschnittene Kräuter darauf verteilen und aufrollen. Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Rouladen darin zuerst auf der Nahtstelle, dann rundherum kräftig anbraten.

Dann die Rouladen in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech legen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Mangolddrauten zugeben und 2-3 Minuten braten, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Apfelsüße würzen. Zuletzt die Kirschtomaten untermischen.

Rouladen mit dem Mangoldgemüse anrichten.

Tarik Rose am 23. August 2019

Kürbis-Türmchen mit Mangold und Rinder-Hüfte

Für 4 Personen

1 Butternut-Kürbis	Olivenöl	2 EL Apfelessig
3 TL Honig	Salz	Pfeffer
1 Staupe roter Mangold	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
3 TL Zitronensaft	8 Scheiben Rinderhüfte, dünn	120 g Büffel-Mozzarella
Kürbiskernöl	3 EL geröstete Kürbiskerne	
Zum Garnieren:	Basilikum	

Kürbis putzen, schälen und ggf. die Kerne auslösen. Vom Kürbis 12 dünne Scheiben abschneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kürbisscheiben darin andünsten. Mit Essig und 2 TL Honig ablöschen und gründlich durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen, sodass der Kürbis noch ganz leichten Biss behält.

Mangold putzen, Stiele und Blätter trennen, waschen und abtropfen lassen. Stiele und Blätter getrennt in feine Streifen schneiden.

Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Etwas Öl zum Braten in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalottenwürfel darin andünsten. Mangoldstiele zugeben und mit andünsten.

Sobald die Stiele mit noch leichtem Biss gegart sind, Blätter mit in die Pfanne geben und alles unter weiterem Wenden andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 TL Honig abschmecken.

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Das Fleisch mit Öl dünn bestreichen, mit etwas Salz würzen. Fleisch in der heißen Pfanne von beiden Seiten ganz kurz anbraten. Mit Pfeffer würzen.

Den Käse abtropfen lassen und grob raspeln oder zerzupfen.

Zunächst je 1 Scheibe Kürbis auf 4 vorgewärmten Tellern verteilen. Fleisch, Mangold und übrige Kürbisscheiben nach und nach aufschichten, dabei jeweils mit einer Kürbisscheibe abschließen.

Den Käse überstreuen. Geschichteten Kürbisturm mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen garnieren. Nach Belieben mit Basilikum bestreut servieren.

Tarik Rose am 16. November 2018

Labskaus de luxe

Für 4 Personen

grobes Meersalz	500 g Rote Bete	250 g Kartoffeln, festk.
Salz	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
3 Sardellenfilets	1/2 Bund glatte Petersilie	2 TL Kapern
1 EL Honig	200 ml Apfelessig	4 EL Rapsöl
Pfeffer	500 g Pastrami	4 frische Eier

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In eine Auflaufform ca. 1cm hoch grobes Meersalz streuen. Die Rote Bete abwaschen und ungeschält auf das Salzbett setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich garen.

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen.

Die Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen, pellen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Die Rote Bete schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Sardellen fein hacken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Rote Bete, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Sardellen in eine Schüssel geben. Kapern, Honig, 2 EL Apfelessig und Rapsöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Zuletzt die Petersilie unterheben.

Pastrami in dünne Scheiben aufschneiden und wie bei einem Carpaccio, leicht überlappend auf den Tellern auslegen.

Für die pochierten Eier in einem Topf 1 l Wasser mit restlichem Essig aufkochen.

Eier einzeln in kleine Schälchen, Tassen oder eine Schöpfkelle schlagen. Mit einem Schneebesen im Wassertopf rühren, sodass sich ein Strudel bildet. Jeweils ein Ei in den Strudel gleiten lassen, mit einer Gabel das Eiweiß über das Eigelb ziehen und das Ei ca. 4 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (ca. 90 Grad) gar ziehen lassen. Das Ei soll innen cremig sein. Anschließend in gesalzenes, warmes Wasser geben. Die Eier so nach und nach garen.

Zum Anrichten etwas Bete-Kartoffel-Gemüse in die Mitte der Teller auf die Fleischscheiben geben und jeweils ein pochiertes Ei obenauf setzen.

Tarik Rose am 13. Oktober 2017

Pastrami vom Beef mit Couscous und Topinambur

Für 4 Personen

Für das Pastrami:

1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	2 Knoblauchzehen
600 g Rinderrücken	Meersalz	1 EL Olivenöl
1 EL Piment-d'-Espelette	1 EL Pfeffer	1 EL brauner Zucker

Für das Couscous:

200 ml Orangensaft	200 ml Gemüsebrühe	1 TL Raz-el-Hanout
1 TL Paprikapulver	2 TL Salz	3 EL Honig
350 g Couscous	3 EL Olivenöl	2 rote Zwiebeln
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Koriander	1 Paprika
1 Zitrone (Saft)	Pfeffer	

Für die Topinambur Chips:

100 g Topinambur	1 EL Zitronensaft	200 ml Olivenöl
Salz		

Am Vortag:

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter und Knoblauch vermischen.

Das Fleisch kräftig von allen Seiten mit Meersalz würzen und gut einreiben. Dann das Fleisch mit der Kräuter-Knoblauch-Mischung in Frischhaltefolie einrollen und in den Kühlschrank legen.

Am Kochtag:

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch aus der Folie packen, die Kräuter abstreifen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.

Piment d'Espelette, Pfeffer und Zucker vermischen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in der Gewürzmischung wenden und in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 1,5 Stunden garen, bis zu einer Kerntemperatur von ca. 65 Grad.

Für den Couscous Orangensaft und Brühe mit Raz el Hanout, Paprikapulver, Salz und Honig aufkochen, dann heiß über den Couscous gießen. Olivenöl untermischen und alles ca. 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit rote Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Kräuter, Zwiebeln und Paprika unter den Couscous geben, Zitronensaft hinzufügen und alles gründlich vermengen. Nochmals mit Salz, Pfeffer, evtl. Zitronensaft, Olivenöl und Honig abschmecken.

Topinambur putzen, in feine Scheiben hobeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

In einem kleinen Topf Öl erhitzen und darin die Topinambur-Scheiben zu Chips frittieren. Zum Abtropfen kurz auf ein Küchentuch geben und mit einer kleinen Prise Salz würzen.

Das Fleisch in dünne Scheiben aufschneiden. Couscous auf Tellern anrichten, Fleischscheiben anlegen und mit den Topinambur-Chips garnieren.

Tarik Rose am 08. April 2016

Pilz-Ragout auf Kartoffel-Rösti

Für 4 Personen:

Zwiebeln, Knoblauch	4-5 Stangen Frühlingslauch	600 g gemischte frische Pilze
½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Schnittlauch	500 g Bio-Kartoffeln
Salz, Pfeffer	frische Muskatnuss	350 g Rinderfilet
3 EL Butter	1 Becher Crème-fraîche	Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingslauch waschen, putzen und die Stangen in 3 gleichgroße Stücke schneiden. Pilze (z.B. Steinpilze, Maronen oder Champignons) putzen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Tipp: Schnittlauch sollte mit einem wirklich scharfen Messer geschnitten und nicht gehackt werden. So treten weniger Bitterstoffe aus.

Kartoffeln gründlich abwaschen und mit Schale grob reiben. Mit 2-4 Prisen Salz würzen, etwas frische Muskatnuss darüberreiben, gut durchkneten und kurz stehen lassen, damit die Kartoffelmasse etwas entwässert. Aus der Masse 4 gleichgroße Klöppe formen. Dabei die Masse fest auspressen und möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken. Je weniger Wasser die Kartoffeln enthalten, desto besser lassen sich daraus Rösti zubereiten.

5-6 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Klöppe in die aufgeheizte Pfanne geben und vorsichtig mit einer Palette flach drücken. Zunächst von beiden Seiten bei höherer Hitze anbraten, dann die Hitze zurücknehmen und von beiden Seiten etwa 10 Minuten weiter ausbacken. Dabei regelmäßig kontrollieren, damit nichts anbrennt.

Das Fleisch in breite Streifen schneiden und mit Olivenöl und grobem Salz würzen. Kurz einwirken lassen. Dann in eine heiße Pfanne geben und von allen Seiten kurz - je nach Dicke circa 40 Sekunden - kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen.

Butter in der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, zerlassen. So kommen die Röstaromen des Fleisches dem Ragout zugute. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Die Pilze dazugeben und braten. Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Crème fraîche unterrühren, die Fleischstreifen dazugeben und die Kräuter einstreuen.

Frühlingslauch mit Öl und Salz marinieren und kurz anbraten.

Anrichten:

Kartoffelrösti auf Teller geben und das Ragout darauf arrangieren. Angebratene Frühlingslauch-Stängel darauflegen und frische Kräuter darüberstreuen.

Tarik Rose am 27. Oktober 2019

Praline von der Ochsenbacke mit Kopfsalat

Für 4 Personen

Für die Fleischpraline:

2 Karotten	1/2 Sellerieknolle	2 Zwiebeln
600 g Ochsenbacken	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
300 ml Rotwein	500 ml Rinderfond	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt	1 Sternanis
4 Blatt Gelatine	2-3 EL Mehl	2 Eier
ca. 80 g Semmelbrösel	ca. 1 kg Frittierfett	

Für den Salat:

1 Eigelb	2 EL grober Senf	2 EL Parmesan, frisch gerieben
1 Sardelle	1/2 Knoblauchzehe	2 EL Weißweinessig oder Apfelessig
2 EL Gemüse- oder Fleischbrühe	Salz, Pfeffer	1 EL Zucker
100 ml Traubenkernöl	4 Kopfsalatherzen	1 Bund Radieschen

Für die Fleisch-Praline den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Karotten, Sellerie und Zwiebel schälen, von jedem Gemüse jeweils 60 g zur Seite stellen. Das übrige Gemüse grob würfeln. Die Ochsenbacken mit Salz und Pfeffer würzen und in einem breiten Schmortopf mit 2 EL Olivenöl anbraten, die Gemüswürfel zugeben, mit anschwitzen. Den Rotwein angeießen und nahezu einkochen lassen, dann mit dem Rinderfond auffüllen. Eine geschälte Knoblauchzehe, Rosmarinzweig, Lorbeerblatt und Sternanis zugeben. Den Schmortopf zugedeckt in den vorgeheizten Ofen geben und alles ca. 2-3 Stunden weich schmoren.

In der Zwischenzeit das zurückbehaltene Gemüse in sehr feine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.

Die geschmorten Ochsenbacken aus dem Topf nehmen, den Fond passieren und anschließend etwas einkochen. Die feinen Gemüswürfel zu dem reduzierten Bratensaft geben und garen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Das geschmorte Fleisch in 4 mm große Würfel schneiden und mit der ausgedrückten Gelatine zu den Gemüswürfeln geben und vermischen. Alles in eine Auflaufform geben, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank abkühlen und festwerden lassen.

Für das Salatdressing Eigelb, Senf, Parmesan, Sardelle, geschälten Knoblauch, Essig, Brühe, eine Prise Salz, etwas Pfeffer und in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Dann nach und nach das Öl einmischen. Das Dressing abschmecken.

Die Salatherzen halbieren, abspülen, trocken schütteln. Radieschen waschen und halbieren.

Die feste Fleischmasse aus der Form lösen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Diese zunächst in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Die panierten Würfel in einem Topf mit reichlich Frittierfett goldbraun ausbacken. Salathälften mit Radieschen auf Tellern anrichten, mit dem Dressing marinieren. Die Fleischpralinen daneben anrichten und servieren.

Tarik Rose am 04. September 2015

Rib-Eye- und Schweine-Steak

Für 4 Personen

Für die Kräuterbutter:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen
150 g weiche Butter	Salz	Pfeffer
2 Prisen Paprikapulver	1 TL grober Senf	1 Spritzer Schwarzkümmelöl
1 Prise Schwarzkümmel		

Für die Rindersteaks:

4 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen	Salz
2 EL Olivenöl	2 Rib-Eye-Steaks á 300 g	Pfeffer

Für die Koteletts:

2 Schweinekoteletts à ca. 280 g	Mehl	Pfeffer
1 Prise Schwarzkümmel		

Für die Kräuterbutter Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zur weichen Butter etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf, Knoblauch, Schwarzkümmelöl, Schwarzkümmel, Schnittlauch und Petersilie geben. Alles gut vermischen und die Butter kalt stellen.

Für die Rindersteaks den Backofen auf 65 Grad Umluft (85 Grad Ober- Unterhitze) vorheizen. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.

Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und mit wenig Olivenöl bepinseln. Die Steaks auf ein Backofengitter legen und mit je 1 Zweig Rosmarin und 1/2 Knoblauchzehe belegen. Im vorgeheizten Ofen die Steaks auf der mittleren Schiene 20-30 Minuten je nach gewünschtem Gargrad garen, dabei eine Tropfschale unter das Fleisch stellen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, Rosmarin und Knoblauch abnehmen.

Eine Pfanne (ideal aus Gusseisen oder Edelstahl) erhitzen, die vorgegarten Steaks nochmal mit Olivenöl bestreichen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig braten.

Steaks mit Pfeffer aus der Mühle würzen und servieren.

Für die Koteletts eine Pfanne erhitzen.

Die Schweinekoteletts mit Salz würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.

Dann die Hitze reduzieren und die Koteletts weitere 2-3 Minuten nachgaren lassen.

Die Koteletts auf Teller geben und mit Pfeffer und Schwarzkümmel würzen.

Das jeweilige Fleisch mit der Kräuterbutter servieren. Tipp: Dazu passen Ofenkartoffeln mit Quarkdipp dazu 800 g Frühkartoffeln waschen, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. In den vorgeheizten Ofen geben, mit Backpapier abdecken und ca. 30 Minuten garen. 250 g Magerquark mit 120 g Creme fraiche mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen. Den Dipp zu den Ofenkartoffeln reichen.

Tarik Rose am 28. Juni 2019

Rinder-Ragout mit Gewürzen und Kartoffel-Klößchen

Für 4 Personen

Für die Klößchen:

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	80 g Butter
120 g Speisestärke	4 Eigelbe	1 Prise Muskatnuss
Mehl	3 Schwarzwurzeln	1 Bund glatte Petersilie
Pfeffer		

Für das Ragout:

600 g Zwiebeln	1 kg Rindfleisch	3 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	2 EL Tomatenmark
1 Stück Sternanis	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 TL gemahlener Piment
100 ml Rotwein	80 ml Johannisbeersaft	150 ml Bratenfond

Für die Klößchen die Kartoffeln bereits am Vortag in Salzwasser gar kochen. Anschließend schälen und abkühlen lassen.

Für das Ragout die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Schmortopf die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und im Schmortopf von allen Seiten anbraten, dann aus dem Topf nehmen.

Im Schmortopf restliches Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln zugeben und unter gelegentlichem Rühren goldgelb anbraten.

Tomatenmark zugeben und mit anbraten. Sternanis, die Zimtstange und Piment untermischen und mit Rotwein und Johannisbeersaft ablöschen. Das Fleisch wieder zugeben und den Bratenfond angießen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen das Ragout 1,5 - 2 Stunden schmoren.

Sobald das Fleisch zart ist, das Ragout nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit für die Klößchen die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen.

In einem Topf 2 l Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die gegarten und geschälten Kartoffeln durch eine Presse drücken, die flüssige Butter, Speisestärke und Eigelbe, etwas Salz und geriebene Muskatnuss zugeben und gut vermischen. Falls die Masse noch nicht formbar ist, zusätzlich noch etwas Mehl hinzugeben.

Den Kartoffelteig zu einer 6 cm dicken Rolle formen. Die Rolle in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden und diese zu Klößchen formen.

Die Klößchen in siedendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, ab und zu vorsichtig umrühren.

Die gegarten Klößchen aus dem Topf heben und abtropfen lassen.

Schwarzwurzeln putzen, unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Schwarzwurzeln darin ca. 5 Minuten kochen. Abtropfen lassen und schräg in Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Übrige Butter in zwei Pfannen erhitzen. Jeweils die Schwarzwurzelstreifen bzw. Klößchen darin schwenken. Schwarzwurzeln mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte der Petersilie untermischen. Restliche Petersilie unter die Klößchen mischen.

Das Ragout, Schwarzwurzeln und Klößchen auf Tellern anrichten und servieren.

Tarik Rose am 15. Dezember 2017

Roastbeef mit Asia-Gemüse-Sala

Für 4 Personen:

480 g Hüftsteak	1 Sternanis	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsaat
salzarme Sojasoße	Olivenöl, Honig	$\frac{1}{2}$ Staudensellerie
800 g Möhren	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebel	2 rote Zwiebeln
4 frische Knoblauchzehen	1-2 milde Chilischoten	1 unbehandelte Zitrone
3-4 EL Sesam	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Pfeffer, Salz		

Zunächst eine Marinade für das Fleisch zubereiten. Dafür 3 EL Sojasoße, 2 EL Honig, 3 EL Olivenöl, 1 grob zerstoßenen Sternanis, $\frac{1}{2}$ TL frisch gemörserte Fenchelsamen und 1 Spritzer Zitrone in einer ofenfesten Schale vermischen.

Das Fleisch in 2 gleichgroße Stücke teilen, von allen Seiten kräftig salzen und etwa 3 Minuten ziehen lassen. Dann mit ein wenig Öl beträufeln und dieses auf dem Fleisch verreiben. Anschließend in einer vorgeheizten Grillpfanne von allen Seiten etwa 30-40 Sekunden lang scharf anbraten.

Das gebratene Fleisch aus der Pfanne nehmen und rundum in der Marinade wenden, bis eine schön glänzende Schicht auf dem Fleisch haften bleibt. In der Marinade im Backofen bei 80 Grad etwa 15 Minuten ruhen und durchziehen lassen.

Für den Salat die Möhren schälen, den Staudensellerie putzen und das Gemüse längsseitig in gleichgroße mittelfeine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in mittelfeine, halbe Ringe schneiden. Frühlingslauch putzen, schräg in mittelfeine, längliche Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.

Etwas Olivenöl in eine tiefe Pfanne geben und das Gemüse darin schwenken. Chilischoten grob in Scheibchen schneiden und dazugeben. Tipp: Das Gemüse nur kurz anbraten, damit es seinen Biss behält. Ideal lässt sich das Gemüse auch in einem Wok zubereiten. Die Zitrone waschen, trocknen und ein Viertel bis die Hälfte der Schale über das Gemüse reiben.

Den Sesam in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig rösten. Achtung, die Samen verbrennen leicht und werden dann bitter.

Für das Dressing den Saft der Zitrone, 1 EL Honig und 1 Prise Salz vermischen und über das warme Gemüse geben.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und etwas von dem Sud über das Gemüse geben. Den Koriander grob hacken und unter den Gemüse-Salat mischen. Als Alternative eignen sich Petersilie oder Basilikum.

Petersilie fein hacken und zusammen mit dem gerösteten Sesam über das Fleisch streuen. Das Fleisch noch einmal wenden, sodass es rundum von einer Marinaden-Sesam-Kräuterschicht umgeben ist. Zum Schluss mit frischem Pfeffer würzen.

Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse-Salat auf Tellern anrichten.

Tipp:

Das Gemüse ist zusammen mit Reis serviert auch ein perfektes vegetarisches Gericht. Statt mit dem Fleischsud wird das Gemüse dafür mit 1-2 EL Sojasoße abgeschmeckt.

Tarik Rose am 06. Oktober 2019

Schaschlik mit Röstgemüse und Salat

Für 4 Personen

Schaschlik:

400 g Rinderhüfte	4 große Pastinaken	8 Möhren
2 Gemüsezwiebeln	$\frac{1}{2}$ Knolle Knoblauch	400 g passierte Tomaten
4 große rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	180 g Tomaten
4 Stangen Frühlingslauch	2-3 Zweige Thymian	Olivenöl
Apfel-Balsamico	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL scharfes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ TL ganzer Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer	

Salat:

250 g Joghurt	4 EL Honig	2 große Zitronen
2-3 Salatherzen	1 Prise Salz	

Schaschlik: Pastinaken, Möhren, Gemüsezwiebeln und 4-8 frische Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Bei einem jungen Knoblauch kann man 2 Zehen weniger verwenden und dafür den Stiel in grobe Ringe schneiden. Alles in einer tiefen Pfanne mit etwas Olivenöl anschmoren, bis es leicht Farbe annimmt. Mit 5-7 EL Apfelbalsamico ablöschen, mit 2 Prisen Salz würzen und den Essig kurz einkochen lassen. 1-2 TL Paprikapulver (süß und scharf gemischt) dazugeben und mit frischem Pfeffer und 1 Prise Kreuzkümmelsaat würzen. Passierte Tomaten dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten einköcheln. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. 10-15 Minuten im Gemüse einköcheln lassen. Die Tomaten sollten ausreichend Flüssigkeit in die Soße geben. Falls nicht, während des Einkochens etwas Wasser angießen.

Thymianblätter oder Rosmarinnadeln fein hacken und zur Schaschlik- Gemüse-Soße geben. Kurz durchziehen lassen, aber nicht mehr kochen, sondern nur noch warm halten.

Petersilienblätter fein schneiden, die Stiele aufbewahren.

Frühlingslauch waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Frühlingslauch sowie 2 EL Olivenöl kurz vor dem Anrichten zur Gemüse- Soße geben und unterheben.

Für den Spieß das Fleisch in große Stücke (20-30 g) schneiden. Rote Zwiebeln schälen. Dabei an den Strunk-Enden knapp unter der Schale abschneiden, damit die Zwiebelspalten besser zusammenhalten und beim Schmoren nicht auseinanderfallen.

Die Zwiebeln in jeweils sechs Spalten schneiden. Abwechselnd mit den Fleischstücken auf Spieße ziehen. Dabei darauf achten, dass zum Schluss immer ein Zwiebelstück aufgespießt wird. Die Spieße salzen und in einer heißen Pfanne - am besten in einer Grillpfanne - rundum kräftig anbraten. Nach etwa 7 Minuten sollte das Fleisch außen schön angeröstet und innen saftig rosa sein.

Die Spieße auf einen Teller geben und mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Ein paar Tropfen Olivenöl über die Fleischspieße geben.

Tipp: Die Stiele der Petersilie in feine Ringe schneiden und über die Spieße streuen.

Salat: Für das Dressing Joghurt, Honig, Salz und den Saft von 2 Zitronen in einer Salatschüssel vermengen. Den geputzten Salat nicht in einzelne Blätter zerlegen, sondern die Salatherzen halbieren (den Kopfsalat vierteln). Die Stücke in das Dressing legen und darin wenden, damit das Dressing zwischen die Salatblätter läuft. Den Salat für etwa 5-10 Minuten im Dressing durchziehen lassen.

Anrichten: Die Fleischspieße auf das Gemüse legen und den Salat dazu servieren.

Tarik Rose am 29. September 2019

Tagliata mit Bohnen-Birnen-Salat

Für 4 Personen

50 g dicke Bohnenkerne, getrocknet	600 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe
2 Rosmarinzweige	Rauchsalz	8 EL Olivenöl
100 g grüne Bohnenkerne (TK)	Salz	200 g Buschbohnen
200 g breite Bohnen	Pfeffer	2 rote Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	2 Birnen	3 EL Balsamico
1 Kopf heller Friesseesalat	50 g Parmesan	

Die getrockneten Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Eingeweichte Bohnen abschütten und in einem Topf mit Wasser oder Gemüsebrühe weichkochen, ca. 60 Minuten. Danach abgießen.

Das Fleisch parieren. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. Das Fleisch mit Rauchsalz, Knoblauch, Rosmarin und 3 EL Olivenöl marinieren.

Grüne Bohnenkerne, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen. Buschbohnen und breite Bohnen putzen, in Salzwasser weich kochen, herausnehmen und abschrecken.

Backofen auf 60 Grad vorheizen. Zum Anbraten das Fleisch von den Kräutern befreien. Das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten, anschließend pfeffern und bei 60 Grad für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und kurz in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Birnen waschen, in kleine Würfel schneiden. Bohnen mit Zwiebeln, Knoblauch und Birnen in eine Salatschale geben und mit dem Balsamico und 4 EL Olivenöl marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Friesseesalat putzen, waschen, trocken schleudern und zu den Bohnen geben. Über dem angerichteten Salat etwas fein geriebenen Parmesan verteilen.

Das Fleisch abkühlen lassen und dann dünn aufschneiden. Auf einem Teller verteilen und dann zusammen mit dem Bohnensalat servieren.

Tarik Rose am 16. Oktober 2015

Salat

Spargel-Radieschen-Salat

Für 4 Personen

250 g Spargel	Meersalz	Zucker
2 Bund Radieschen	2 EL milder Weißwein-Essig	1 EL Himbeeressig
$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	6 EL mildes Olivenöl	

Spargel waschen, schälen und evtl. angetrocknete Enden abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker zugedeckt ca. 5 Minuten bissfest dünsten. Abtropfen und abkühlen lassen.

Radieschen putzen, waschen und achteln. Radieschen, 1 TL Salz und etwas Zucker mischen, kurz ziehen lassen. Inzwischen Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Senf und das Öl verquirlen. Spargel schräg in Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen. Radieschen abtropfen lassen und untermischen.

Tarik Rose am 03. Juni 2016

Schwein

Asia-Schweinebauch mit zweierlei Blumenkohl

Für 4 Personen:

500 g durchw. Schweinebauch	1 kg Blumenkohl	80 ml milde Sojasoße
50 ml Apfelsaft	2 Sternanis	1 TL Koriandersaat
1 EL Honig	4 Zehen Knoblauch	2 Chilischoten
1 Stück Ingwer	1 Bund Koriander	2-3 EL getrock. Zwiebeln
1 EL Rohrzucker	süßes Paprikapulver	Baharat
grobes Salz	1 Zwiebel	1 Zitrone
Olivenöl, Pfeffer		

Damit der Schweinebauch eine schön knusprige Kruste bekommt und das Fleisch zart wird, wird er vor dem Grillen/Braten in einem Wasserbad vorgegart. Dazu das Fleisch pur und mit der Schwarte nach unten in eine Auflaufform geben, die Auflaufform etwa zwei Finger breit mit Wasser füllen und den Schweinebauch etwa 1 Stunde im Ofen bei 120 Grad auf der unteren Schiene vorgaren.

Währenddessen für die Marinade die Sojasoße zusammen mit Apfelsaft, Sternanis, Koriandersaat und Honig in einen kleinen Topf geben. 2 geschälte, angedrückte Knoblauchzehen, 1 in grobe Stücke geschnittene Chilischote und die Stiele des Korianders dazugeben. Die Hälfte des Ingwers grob schneiden und mit samt der Schale hinzufügen. Alles kräftig aufkochen.

Für die zusätzliche Trockenmarinade getrocknete Zwiebeln, Zucker, grobes Salz, Paprikapulver und Baharat in einer Schale vermischen. 1 Knoblauchzehe und den restlichen Ingwer fein würfeln, dazugeben und alles gut vermengen.

Den gegarten Schweinebauch aus dem Ofen nehmen und mit der Schwarte nach oben auf ein Brett legen. Die Haut sollte weich sein. Kurz etwas abkühlen lassen.

Die eine Hälfte des Blumenkohls in grobe Röschen zerkleinern und in einem geschlossenen Topf in gesalzenem Wasser etwa 15-20 Minuten dämpfen, bis er weich ist.

Weiter geht es mit dem Fleisch. Die Schwarte leicht kreuzförmig einschneiden. Dann das Fleisch zusätzlich vorsichtig etwa 3 cm tief in mehrere Stücke anschneiden, nicht durchschneiden, das Bauchstück sollte ganz bleiben. Vorsichtig rundum in der Trockenmarinade wälzen. Anschließend mit der Schwarte nach unten in einer vorgeheizten (Grill-)Pfanne rundum knusprig braten. Während das Fleisch brät, die zweite Hälfte des Blumenkohls in grobe Röschen zerkleinern. Zwiebel fein würfeln und 1 Knoblauchzehe in dünne Scheibchen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohl-Röschen darin etwa 6 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz anrösten. Mit Salz und etwas Honig würzen. Zum Schluss 1 Chili fein würfeln und dazugeben.

Den gekochten Blumenkohl abgießen und mit Honig, Olivenöl, Pfeffer und 1 Spritzer Zitrone würzen. Mit einem Mixstab pürieren und warmhalten.

Das fertige Fleisch in eine hohe Schale geben und die Soja-Marinade durch ein Sieb darübergießen. Den Schweinebauch darin wenden und kurz durchziehen lassen.

Anrichten:

Etwas Blumenkohl-Püree auf die Teller streichen und das geschnittene Fleisch darauflegen. Den angebratenen Blumenkohl drumherum arrangieren und 1 Löffel Soja-Marinade über alles träpfeln. Mit frisch geschnittenem Koriander garnieren. Was ist Dry rub? Dry rub kommt aus dem amerikanischen BBQ-Bereich und bezeichnet eine Art trockene Marinade, mit der man das gegarte Fleisch einreibt, um es dann noch einmal nachzugrillen.

Tarik Rose am 03. November 2019

Schweine-Krusten-Braten mit Ingwer-Karotten

Für 4 Personen

Braten:

1 kg Schweineschulter Salz

Karotten:

1-2 Bund Möhren 1 EL Honig 1-2 EL gehackter Ingwer

1 Zehe gehackter Knoblauch 2 EL Zitronensaft Olivenöl, Salz

½ Bund Koriander 1-2 EL Sesam

Sojasoße:

200 ml milde Sojasoße 2 Äpfel 1 Zwiebel

1 Zehe gehackter Knoblauch 4 EL Honig 4 EL dunkler Balsamicoessig

1 Stange Zitronengras frischer Koriander

Braten:

Den Krustenbraten mit der Schwarte nach unten in einen Topf mit Wasser geben. Die Schwarte sollte komplett im Wasser sein.

Das Ganze circa 15-20 Minuten garen. Danach das Fleisch aus dem Wasser nehmen und die Schwarte einschneiden.

Nun den Braten bei 160 Grad Umluft für 30 Minuten mit der Schwarte nach oben im Ofen garen. Anschließend die Temperatur auf 180-200 Grad erhöhen und für weitere 15-20 Minuten garen. Die Kruste sollte schön kross sein.

Karotten:

Die Möhren putzen und nach Bedarf schälen. Anschließend mit Öl, Honig, Zitronensaft, Ingwer und Knoblauch marinieren und mit Salz würzen.

Bei 160 Grad Umluft für 15-20 Minuten im Ofen garen. Vor dem Servieren mit frisch geschnittenem Koriander und Sesam garnieren.

Sojasoße:

Die Apfel schälen und in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben und etwas einkochen. Zitronengras und Koriander vor dem Servieren entfernen.

Den Krustenbraten mit der fertigen Soße nach dem Aufschneiden einpinseln und sofort servieren.

Tarik Rose am 09. September 2019

Soßen

Sauce Rouille

Für 4 Personen

2-3 Pellkartoffeln, gekocht	1 rote Paprika	1 Chilischote
1/2 rote Zwiebel	1 Eigelb	schwarzer Pfeffer
1 Msp. Safranfäden	Salz	Zitronensaft und Abrieb
ca. 120 ml Olivenöl	8-12 Scheiben Baguette	100 g Parmesan

Für die Sauce Rouille die Kartoffeln pellen, die Paprika putzen, in Stücke schneiden und kurz anschmoren. Chilischote aufschneiden, die Kerne entfernen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Alle Zutaten mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und -abrieb in den Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen. Langsam das Öl dazugeben und durchmixen. Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot hinzugeben.

Tarik Rose am 17. Juli 2015

Suppen

Sauerkraut-Suppe mit Gewürzbauch vom Iberico-Schwein

Für 4 Personen

Für den Gewürzbauch:

600 g Schweinbauch (Iberico)	Salz	1 Knoblauchzehe
5 g Ingwer	1/2 TL Korianderkörner	1/2 TL Szechuanpfeffer
1 TL Kokosblütenzucker	1/4 Sternanis	2 EL Butterschmalz

Für die Sauerkrautsuppe:

1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Estragon	100 g Butter
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz
400 g frisches Sauerkraut	500 ml Fleischbrühe	1 Prise Kümmel, gemahlen
1 Lorbeerblatt	50 ml Weißwein	Salz

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schwarte des Schweinbauchs über Kreuz ca. 5 mm tief einschneiden und salzen. Knoblauch und Ingwer schälen, würfeln und mit Korianderkörnern, Szechuanpfeffer, Kokosblütenzucker und Sternanis in einen Mörser geben und zu einer Paste zerreiben. Schweinebauch rundum - auch in den Zwischenräumen der Schwarte - mit der Gewürzpaste einreiben. Das Fleisch in einer Schmorpfanne (backofengeeignet) mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten, dann in den Backofen geben und ca. 45 Minuten durchgaren.

Für die Suppe Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Dann die Kräuterblätter mit der Butter fein mixen. Die Kräuterbutter anschließend kalt stellen. Die Schalotte und Knoblauch schälen, Schalotte fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und mit der Brühe aufgießen.

Kümmel, Lorbeerblatt und Knoblauch zugeben. Das Sauerkraut ca. 15 Minuten kochen, den Weißwein zugeben, einmal aufkochen. Lorbeerblatt und Knoblauch wieder entfernen und die Suppe fein pürieren. Dann mit der Kräuterbutter die Suppe montieren und abschmecken.

Den Schweinebauch in Scheiben aufschneiden.

Die Suppe anrichten, den Schweinebauch obenauf geben und servieren. (Wer eine Räucherglocke mit entsprechender Räucherpfefe besitzt, kann die Suppe vor dem Servieren noch mit dem Raucharoma aromatisieren.)

Tarik Rose am 30. Dezember 2015

Vegetarisch

Auberginen-Burger mit Schafskäse und Tomaten-Salsa

Für 4 Personen

2 Auberginen	Salz	1TL Paprikapulver
1 Msp. Muskat	1 Msp. Chilipulver	Kreuzkümmel
1 Msp. Zimt	1 Msp. Koriander, gemahlen	1 Msp. Kardamom
1 Knoblauchzehe	ca. 200 ml Olivenöl	500 g Feta aus Schafsmilch
1 Zweig Thymian	Pfeffer	1 Msp. Honig
4 Strauchtomaten	1 rote Zwiebel	1/2 Bund Basilikum
1 Msp. Fenchelsaat, gemahlen	1 Spritzer weißer Balsamico	1 Bio-Limette
1 Chilischote	1 Eigelb	1 TL Senf
1 Msp. brauner Zucker	1 Bund Rucola	4 Brioche Burger Brötchen

Die Auberginen schälen, in dicke Scheiben schneiden, etwas salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Paprikapulver, Muskat, Chilipulver, 1/2 TL Kreuzkümmel, Zimt, Koriander, Kardamom und eine halbe geschälte Knoblauchzehe mit 4 EL Olivenöl vermischen. Die Auberginen abtrocknen, mit dem Gewürzöl übergießen und in der Marinade bis zum Grillen ziehen lassen.

Den Schafkäse halbieren und danach so aufschneiden, dass Stücke mit der halben Stärke entstehen. Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und 3 EL Olivenöl mit Pfeffer und Honig vermischen, die Käsestücke damit marinieren. Für die Salsa die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und Tomate in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz Pfeffer, Fenchelsaat würzen, Balsamico und 2 EL Olivenöl zugeben und alles gut vermischen. Für die Limettenmayonnaise Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Chili halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch sehr fein schneiden. Eigelb, Senf, Salz, 1 Prise Kreuzkümmel, eine halbe Knoblauchzehe, Zucker und Limettenschale in ein hohes Mixgefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Nach und nach ca. 100 ml Olivenöl zugeben und zu einer Mayonnaise mixen. Zuletzt mit Chili, Limettensaft und Salz abschmecken. Rucola abspülen und trocken schleudern.

Die Auberginenscheiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten braten. Die Brötchen aufschneiden und in einer Grillpfanne anrösten, dann auf beiden Seiten mit der Mayonnaise bestreichen. Auf die untere Brötchenhälfte etwas Rucola legen. Danach kommen die Aubergine und der Schafkäse dazu. Die Tomatensalsa dazugeben, den Deckel drauf geben und servieren.

Zusatzrezept Brioche Burger-Brötchen, Rezept für 8 Brötchen

200 ml warmes Wasser

3 EL warme Milch

2,5 EL Zucker

2 EL Trockenhefe

1 Ei

425 g Weizenmehl Type 550

60 g Weizenmehl Type 405

1,5 TL Salz

80 g weiche Butter

Wasser, Milch, Zucker und Hefe in einer Schüssel vermischen. Ca. 5 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit das Ei verquirlen. Mehl mit dem Salz vermischen. Die Butter zufügen und mit den Fingern kneten, bis sich kleine Krumen ergeben haben. Die Hefe-Mischung und das verquirlte Ei mit einem Kochlöffel untermischen, bis die Masse klumpt. Dann den Teig 10 Minuten fest kneten, bis er seidig glänzt. Den mit Frischhaltefolie abgedeckte Teig dann etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Aus dem gegangenen Teig acht Brötchen formen und auf einem

mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und nochmals eine Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blechgefäß auf den Backofenboden stellen. Das Blechgefäß mit ca. 150 ml Wasser füllen, das Backblech in den Ofen geben und die Brötchen ca. 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Tarik Rose am 14. August 2015

Gebackene Feta-Praline mit Pfifferling-Salat

Für 4 Personen

Für die Feta-Pralinen:

125 ml Gemüsebrühe	125 ml Orangensaft	1 TL Ras-el-Hanout
1 TL Paprikapulver	1 TL Salz	1 EL Honig
250 g Couscous	3 EL Olivenöl	80 g Dinkeltoastbrot
2 rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
2 rote Paprika	1 Zitrone	Salz
Pfeffer	250 g Feta	2 EL Mehl
1 Ei	150 g Pflanzenöl	

Für den Salat:

500 g frische Pfifferlinge	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 Strauchtomaten	1/2 rote Chilischote	50 g frischer Babyspinat
2 EL Olivenöl	1 Zitrone	2 EL Sojasauce
1 TL Honig	Salz	2 EL Sesam, geröstet

Für die Couscous-Pralinen Orangensaft und Gemüsebrühe mit Ras el-Hanout, Paprikapulver, Salz und Honig in einen Topf geben und aufkochen, dann Couscous hinzugeben, die Hälfte vom Öl unterrühren und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Toastbrot grob würfeln, in einen Cutter geben und zu feinen Bröseln verarbeiten.

Für den Salat die Pilze putzen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln. Chili waschen und fein schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Im Bratfett in der Pfanne die Schalotten und Knoblauch kurz anschwitzen, anschließend zu den Pilzen geben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Pilze mit Sojasauce, Zitronensaft, Honig, Chili und Tomaten vermengen und mit Salz abschmecken.

Für den Couscous die roten Zwiebeln schälen und fein schneiden. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Von der Zitronen den Saft auspressen und mit Zwiebeln, Paprika und den Kräutern unter den gequollenen Couscous mischen.

Mit Salz, Pfeffer und restlichem Olivenöl abschmecken. 9 Den Feta zerbröseln und unter das Couscous mischen. Anschließend aus der Masse ca. 60 Gramm schwere Kugeln formen.

Ein Ei in einer Schüssel aufschlagen. Die Couscouskugeln panieren, dafür zuerst in Mehl wenden, dann in dem aufgeschlagenen Ei und danach in den Dinkelbröseln wälzen.

Pflanzenfett in einem Topf erhitzen und die Kugeln darin kurz ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen.

Zum Schluss vorsichtig den gewaschenen Spinat unter den Salat heben und Sesam darüber streuen.

Salat und Coucous-Pralinen anrichten und servieren.

Tarik Rose am 14. Juli 2017

Gebackener Camembert mit Möhren-Salat

Für 4 Personen

Für das Pesto:

25 g gemahlene Mandeln	1 Bund Basilikum	30 g Parmesan
1 TL geriebener Meerrettich	6 EL Olivenöl	1 EL Apfelsüße
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

2 gelbe Möhren	2 orange Möhren	2 weiße Möhren
1 Knoblauchzehe	2 TL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Bio-Zitrone	1 TL Honig
1 EL Walnussöl		

Für den Käse:

340 g Camembert	2 TL grober Senf	Salz
Pfeffer	8 Scheiben Dinkelbrot, dünn	2 EL Olivenöl

Für das Pesto die gemahlene Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Anschließend in einen hohen Rührbecher umfüllen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Parmesan fein reiben und mit den Basilikumblättern, Meerrettich, Olivenöl, Apfelsüße, je 1 Prise Salz und Pfeffer zu den Mandeln in den Rührbecher geben. Mit einem Stabmixer alles fein pürieren.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Für den Salat die Möhren schälen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, darauf die Möhrenstreifen und Knoblauch verteilen. Alles mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen und die Möhren im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 2-3 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Zitrone abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft mit Zitronenschale, Honig, Walnussöl, 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.

Die noch warmen Möhrenstreifen mit dem Dressing marinieren.

Camembert in Scheiben von ca. 75 g schneiden.

Die Käsescheiben mit etwas Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Käsescheibe auf jeweils 1 Brotscheibe legen und einer weiteren Brotscheibe abdecken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Käsebrötchen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten backen, bis der Käse weich und das Brot goldgelb und knusprig ist.

Die Möhrennudeln mit einer Gabel zu Nestern rollen und anrichten, die Käsebrötchen daneben verteilen und mit dem Pesto beträufeln.

Tarik Rose am 07. September 2018

Gebackener Taleggio mit Möhren-Salat, Petersilien-Pesto

Für 4 Personen

1 Bund glatte Petersilie	20 g Parmesan	20 g gemahlene Mandeln
1 EL Apfeldicksaft	1 TL Meerrettich	ca. 120 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	2 Stängel Basilikum	250 g Bauernbrot
4 Stücke Taleggio à 80 g	2 TL grobkörnigen Senf	3 orange Möhren
3 gelbe Möhren	3 weiße Möhren	1 Knoblauchzehe
1/2 Bio-Orange	1 Zitrone	1 TL Walnussöl
1 TL Honig		

Für das Pesto Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in ein hohes Mixgefäß geben. Parmesan dazu reiben, Mandeln, Apfeldicksaft, Meerrettich, 4-6 EL Olivenöl, je eine Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles fein pürieren.

Für den Käse Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Brot in sehr dünne ca. 15 x 6 cm große Rechtecke ohne Rinde schneiden. Den Käse mit etwas Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikum bestreuen. Den Käse mit dem dünn geschnittenen Brot ummanteln. Falls das Brot zu fest seinen sollte, kann man es, auf ein Gitter gelegt, über einem Topf mit Wasserdampf etwas weicher machen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Möhren waschen, feines Grün darf gern dran bleiben. Möhren schälen, dann der Länge nach mit dem Sparschäler feine Streifen abziehen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhrenstreifen auf ein Backblech legen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Mit 1-2 EL Olivenöl beträufeln und locker vermengen. Dann ca. 3 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. In der Zwischenzeit die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Orangenebriebe mit Zitronensaft, Walnussöl, 3 EL Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Marinade mischen. Die warmen Möhrenstreifen mit der Marinade abschmecken.

Den Käse in einer Pfanne mit 3-4 EL Olivenöl von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Die Möhren wie Nudeln leicht verschlungen auf einem Teller anrichten. Den Käse dazugeben und mit dem Pesto servieren.

Tarik Rose am 22. Mai 2015

Gefüllter gratinierter Kürbis

Für 2 Personen

Kürbis:

1 kleiner Muskatkürbis	1 Zitrone	Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl	30 g Mandeln	200 g Schafkäse (Feta)
1 TL Honig	1-2 EL Hagebuttenmus	1 EL Amarettini-Kekse
3 Stängel Basilikum		

Salat:

1 Radicchio	1 Chicorée	1 Apfel
3 EL Apfelessig	1 TL Honig	1 TL Senf
5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis abwaschen, halbieren und entkernen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die beiden Kürbishälften jeweils mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl und etwas Zitronensaft darüber träufeln, die Hälften auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Schafkäse zerbröseln.

Für den Salat Radicchio halbieren, den Strunk herausschneiden. Die Blätter in ein großes Sieb geben, unter fließendem Wasser waschen und trocken schleudern. Anschließend in mundgerechte Stücke teilen und in eine Schüssel geben.

Chicoréeblätter abtrennen, waschen und abtropfen lassen, ebenfalls in mundgerechte Stücke teilen und zum Radicchio geben.

Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, würfeln, dann zum Salat geben.

Apfelessig, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und den Salat kurz vor dem Servieren damit marinieren.

Nach 20 Minuten Garzeit die Backofenhitze auf 200 Grad erhöhen.

Mandeln und Schafkäse auf den Kürbishälften verteilen und nochmals ca. 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Kürbis weich ist.

In der Zwischenzeit aus 2 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Hagebuttenmus und Honig eine Vinaigrette mit dem Pürierstab aufmischen, diese mit Salz und Pfeffer würzen.

Amarettini zerbröseln. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Vinaigrette über den gegarten Kürbis geben, Amarettini darüber streuen und mit Basilikum garnieren, nochmal mit Pfeffer würzen. Kürbis mit dem Salat servieren.

Tarik Rose am 21. Oktober 2016

Geschmorte Möhren mit Curry-Soße

Für 4 Personen

Für die Möhren:

8 Möhren	1 Bio ??Zitrone	3 EL Olivenöl
1/2 TL rote Currypaste	1 TL Honig	Meersalz
1/2 Bund Koriander	Currypulver	

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Orange
1 EL Olivenöl	1/2 TL rote Currypaste	250 g passierte Tomaten
5 g Ingwer	1 TL Apfelkraut	Meersalz

Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Möhren waschen und schälen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft, -schale, Olivenöl, Currypaste, Honig und eine Prise Salz verrühren.

Die Möhren in eine Auflaufform geben, mit der Marinade übergießen und mischen. So im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.

Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Currypaste zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die passierten Tomaten zugeben und ein paar Minuten einkochen.

Ingwer schälen und fein reiben.

Orangenschale, Ingwer und Apfelkraut zu den Tomaten geben und 5 Minuten einkochen. Mit Salz abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Möhren aus der Form nehmen und auf Tellern verteilen. Das restliche Öl aus der Form unter die Sauce mischen. Die Sauce über den Möhren verteilen, mit Currypulver bestäuben und Korianderblättchen darüber streuen. Dazu passen Rosmarinkartoffeln.

Tarik Rose am 26. Januar 2018

Kürbis-Curry mit Reismudeln

Für 4 Personen:

2 große Petersilienwurzeln	3 rote Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch
3 EL Kokosfett	1-2 EL Currypaste	2 Sternanis
8-10 Kaffir-Limettenblätter	1 TL Koriandersaat	1 kg Hokkaido-Kürbis
1 mittelgroße Knolle Kurkuma	1-1,5 l Kokosmilch	30 ml Sojasoße
Honig	1-2 Chilischoten	2 Stangen Porree
20 g Ingwer	1 Zitrone (Saft, Schale)	$\frac{1}{2}$ Wirsingkohl
350 g Reismudeln	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	

Petersilienwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden.

Kokosfett in einem großen Topf zerlassen und das grob zerkleinerte Gemüse kurz darin anschwitzen. Currypaste, Sternanis, Kaffir-Limettenblätter und Koriandersaat unter das heiße Gemüse rühren und alles kurz anrösten, damit sich die Aromen gute entfalten können.

Den Kürbis waschen, halbieren und von den Kernen und dem oberen Strunk befreien. Grob zerkleinern und zu dem Gemüse in den Topf geben.

Kurkuma schälen, am besten einfach mit einem Gemüsemessers abschaben. Dabei unbedingt Handschuhe tragen, denn Kurkuma färbt hartnäckig. Anschließend in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls zum Gemüse geben.

Das Curry mit Kokosmilch ablöschen, mit Honig und der Sojasoße würzen und einmal aufkochen lassen. Dann die Temperatur reduzieren.

Die Chilis in feine Scheiben schneiden, Ingwer abschaben und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Porree putzen und in dicke Scheiben schneiden. Alles zum Curry geben und bei niedriger Temperatur ziehen lassen.

Zum Schluss den Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden, den Kohl in etwa zwei Finger breite Streifen schneiden und zum köchelnden Gemüse geben. Der Kohl sollte nur ganz kurz mitgegart werden, damit er schön knackig bleibt.

Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen.

Zwei Drittel des Korianders grob hacken, die Stiele etwas feiner. Das restliche Drittel fein hacken. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft, -abrieb und den grob gehackten Koriander zum Curry geben und unterrühren. Wer keinen Koriander mag, kann auch glatte Petersilie verwenden.

Anrichten:

Das Curry in Schalen oder tiefe Teller geben, darauf jeweils ein Nest Nudeln arrangieren und als Topping den fein gehackten Koriander darüberstreuen.

Tarik Rose am 03. November 2019

Ofenkürbis mit Gouda und Spinatsalat

Für 4 Personen

Kürbis:

1 Hokkaido-Kürbis	1 Zehe Knoblauch	4 EL Olivenöl
80 g Pankomehl	1 TL Baharat	Orangen-Abrieb
Zitronen-Abrieb	Zitronensaft	50 g gehackte Mandeln
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	80 g alter Gouda	Salz

Spinatsalat:

150 g junger Spinat	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	Saft von $\frac{1}{2}$ Orange
1 EL Honig	3 EL Olivenöl	2-3 EL Mandeln
brauner Zucker	Salz, Pfeffer	

Chili-Ingwer-Mayonnaise:

150 ml Pflanzenöl	2 Eigelbe	1-2 TL Zitronensaft
1-2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ TL Senf	Chilipulver
1 Zehe Knoblauch	1 kleines Stück Ingwer	3 Zweige glatte Petersilie
Salz, Pfeffer		

Kürbis:

Den Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Gehackten Knoblauch, Baharat-Gewürz sowie Zitronen- und Orangenabrieb hinzugeben und auf dem Kürbis verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kürbis bei 160 Grad (Umluft) für 10 Minuten in den Ofen geben und mit einer Gabel anschließend testen ob der Kürbis gar ist.

Das Pankomehl auf dem Kürbis verteilen und nochmals bei nun 180 Grad solange in den Ofen geben, bis das Pankomehl Farbe angenommen hat und knusprig ist. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit gehackten Mandeln, frisch geschnittener Petersilie und geriebenem Gouda garnieren.

Spinatsalat:

Zitronen- und Orangensaft, Honig und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandeln in einer Pfanne rösten, etwas braunen Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen.

Spinat waschen und mit dem Dressing marinieren.

Chili-Ingwer-Mayonnaise:

Ingwer schälen und fein schneiden. Alle Zutaten bis auf das Öl in ein hohes Gefäß geben und mixen. Dann langsam das Öl einfließen lassen und weiter mixen. Zum Schluss abschmecken.

Anrichten:

Kürbis auf dem Salat anrichten, mit Mandeln garnieren und nochmals mit etwas geriebenem Gouda bestreuen. Dazu die Mayonnaise servieren.

Tarik Rose am 23. September 2019

Die Eier im Glas mit Pfeffer würzen, mit Schnittlauch bestreuen und mit Parmesanspänen garniert servieren. Tipp: Man kann die Eier statt im Backofen natürlich auch im Wasserbad garen. Dafür einen niedrigen Topf mit so viel Wasser füllen, dass die Gläser höchstens zu zwei Dritteln in Wasser stehen. Das Wasserbad erhitzen, die Gläser hineinstellen und die Eier etwa 7 Minuten sacht siedend garen.

Tarik Rose am 12. April 2019

Paprika mit Feta-Couscous und Gurken-Salsa

Für 4 Personen

Für die Paprika:

4 rote Paprikaschoten	2 Zitronen	150 ml Orangensaft
1 EL Honig	1 EL Ras-el-hanout	Salz
Pfeffer	150 g Couscous	1 rote Zwiebel
½ Bund Petersilie	150 g Feta	4 EL Olivenöl

Für die Petersilien-Salsa:

1 Bund Blattpetersilie	1 Salatgurke	½ Bio-Zitrone
1 rote Zwiebel	2 EL eingelegte Kapern	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	Meersalz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Paprikaschoten waschen, trocken reiben und jeweils einen Deckel von den Schoten abschneiden. Die Kerne aus den Schoten entfernen. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im heißen Backofen 10–12 Minuten vorgehen.

Inzwischen Zitronen auspressen. Orangensaft, Honig, Ras-el-hanout und die Hälfte vom Zitronensaft kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Würzflüssigkeit darübergießen, durchmischen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta zerbröseln.

Zwiebelwürfel, Petersilie und Feta unter den Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und weiterem Zitronensaft abschmecken.

Couscous-Masse in die Paprikaschoten füllen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen weitere 10–15 Minuten garen.

Inzwischen für die Salsa Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne austreichen. Gurke in feine Würfel schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebelwürfel, Gurke, Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit der Salsa beträufeln. Nach Belieben zusätzlich mit etwas Olivenöl und Pfeffer nachwürzen und anrichten.

Tarik Rose am 17. August 2018

Pastinaken-Birnen-Püree mit Pilzen und Gelbe-BeteChips

Für 4 Personen

2 Gelbe Bete	2 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl
Meersalz, Pfeffer	1 kg Pastinaken	4 große Birnen
2 Schalotten	1 Bund glatte Petersilie	500 g Steinpilze
2 EL Honig	3 EL Butter	

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Gelbe Bete waschen und einzeln mit je 1 Zweig Rosmarin, je 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz in Pergament- oder Backpapier einpacken. Die Päckchen gut mit Küchengarn verschließen, auf ein Backblech geben und die Bete im Ofen ca. 1 Stunde (je nach Größe) weich garen. Anschließend die gegarte Bete auspacken und in dünne Scheiben hobeln. Dann die Scheiben locker auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Salz würzen, ein weiteres Blatt Backpapier darauf drücken und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten trocknen lassen. Anschließend die Bete-Chips mit Pfeffer nachwürzen. Für das Püree die Pastinaken schälen und in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Birnen schälen, vierteln und entkernen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Steinpilze putzen, evtl. halbieren oder vierteln. Wenn die Pastinaken fast weich sind, die Birnen zugeben und mit weich kochen. Wenn alles weich ist, abgießen, abtropfen lassen und fein pürieren. Das Püree mit Honig, 2 EL Butter, Salz und Pfeffer abschmecken, die Hälfte der Petersilie untermischen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, die Pilze zugeben und braten. Zuletzt Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree anrichten, die gebratenen Pilze darauf geben und mit den Bete-Chips bestreuen.

Tarik Rose am 11. September 2015

Quetschkartoffel-Burger mit Frischkäse, Radieschen-Salat

Für 4 Personen

Für den Kartoffelburger:

8 Kartoffeln , vorw. festk,	Meersalz	1/2 TL Kümmel
1 Lorbeerblatt	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl	3 Stängel Basilikum	1 Bio-Zitrone
320 g Frischkäse	1/2 TL Honig	Pfeffer
Radieschensalat	1 Bund Radieschen	1 TL Honig
1 Spritzer Weißweinessig	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
3 Stängel Basilikum		

Die Kartoffeln ordentlich schrubben und in reichlich gesalzenem Wasser mit Kümmel und Lorbeerblatt kochen. Je nach Größe der Kartoffeln zwischen 25 und 40 Minuten.

Die Kartoffeln abschütten und ungeschält platt drücken, z.B. mit dem Boden einer sauberen Flasche oder einem Plattiereisen. Die gequetschten Kartoffeln kalt stellen. (Wer die Kartoffelschalen nicht mitessen möchte, kann die gekochten Kartoffeln auch pellen und dann platt drücken.)

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, dann Knoblauch zugeben und mit anschwitzen. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

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

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, anschließend den Saft auspressen.

Den Frischkäse etwas cremig rühren. Honig, Zitronenabrieb und 1 Spritzer Zitronensaft zu dem Frischkäse geben. Mit etwas Pfeffer, Muskat und evtl. auch Salz abschmecken. Die Zwiebeln und Basilikum unterheben und kalt stellen.

Die Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.

Honig mit Essig, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermischen und die Radieschen damit marinieren.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und unter die Radieschen heben.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die vorbereiteten Kartoffeln von beiden Seiten knusprig braten.

Zum Anrichten auf die Hälfte der platt gedrückten gebratenen Kartoffeln etwas Frischkäse und Radieschensalat geben. Mit je einer gebratenen Kartoffel abdecken, mit Pfeffer würzen und wie einen Burger servieren.

Tarik Rose am 16. September 2016

Risoni mit geschmortem Mangold

Für 4 Personen

1 rote Chilischote	100 g Feta	7 EL Olivenöl
350 g Risoni	Salz	1 Bund bunter Mangold
12 Kirschtomaten	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
Pfeffer	Apfelsüße	ca. 80 ml Gemüsebrühe
30 g Parmesan	2 EL Butter	

Chili der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili sehr fein schneiden. Feta fein zerbröseln, Chili und 2-3 EL Olivenöl zugeben und gut durchmischen. Die Risoni in Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest garen, abschütten und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. 2/3 der Schalotten in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Hälfte vom Knoblauch zugeben, dann die Mangoldrauten zugeben und 2-3 Minuten anschwitzen, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Apfelsüße würzen. Zuletzt die Kirschtomaten untermischen und mit 1 EL Olivenöl abglänzen.

In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die restliche Schalotte und Knoblauch anschwitzen, die abgetropften Risoni zugeben, Brühe angießen und kurz aufkochen. Parmesan fein reiben und mit Butter vorsichtig unter die Risoni rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Risoni in der Tellermitte anrichten, geschmorten Mangold darauf geben, je 1 -2 EL marinierten Feta obenauf geben und servieren.

Tarik Rose am 05. Juni 2015

Sauerkraut-Suppe mit Kokosblüten-Zucker und Brot

Für 4 Personen

Für die Sauerkrautsuppe:

1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Estragon	100 g Butter
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz
400 g frisches Sauerkraut	500 ml Gemüsebrühe	1 Prise Kümmel, gemahlen
1 Lorbeerblatt	50 ml Weißwein	3 EL Kokosblütenzucker
Salz		

Für die Brotwürfel:

50 g Roggenbrot	3 EL Butter	Salz
1 EL Kokosblütenzucker		

Für die Suppe Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Kräuter mit der Butter fein mixen. Die Kräuterbutter anschließend kalt stellen.

Die Schalotte und Knoblauch schälen, Schalotte fein schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und mit der Brühe aufgießen. Kümmel, Lorbeerblatt und Knoblauch zugeben. Das Sauerkraut ca. 15 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit das Brot in 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die Brotwürfel darin knusprig anbraten, leicht salzen. Mit Kokosblütenzucker bestäuben und diesen leicht karamellisieren lassen.

Zur Suppe den Weißwein und Kokosblütenzucker zugeben, einmal aufkochen. Lorbeerblatt und Knoblauch wieder entfernen und die Suppe fein pürieren.

Dann mit der Kräuterbutter die Suppe montieren und abschmecken.

Die Suppe anrichten, die karamellisierten Brotwürfel obenauf geben und servieren.

Tarik Rose am 17. November 2017

Spargel mit Sauerampfer-Mayonnaise und Römer-Salat

Für 4 Personen

1 Bund weißer Spargel	1 Bund grüner Spargel	1 Knoblauchzehe
etwas Salz, Pfeffer	1 TL brauner Zucker	1 Zitrone (Schale)
4 Eier	4 Scheiben Toastbrot	etwas Mehl
ca. 500 g Fett		

Für die Mayonnaise:

1/2 Bund Sauerampfer	1 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Orange
1 Eigelb	1 TL Senf	1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Salz	1-2 EL Apfeldicksaft	100 ml Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer		

Für den Salat:

4 Köpfe Mini-Römersalat	1 Knoblauchzehe	1 Eigelb
2 EL groben Senf	2 EL Parmesan, gerieben	1/2 TL Salz
etwas groben Pfeffer	2-3 EL Apfeldicksaft	2 EL heller Balsamico
2 EL Brühe	50 ml Olivenöl	50 ml Rapsöl, kalt gepresst

Den Spargel schälen, Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Spargel in einer flachen Schale mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, braunen Zucker und Zitronenabrieb würzen und ca. 10 Minuten marinieren. Sauerampfer waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Orangen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Sauerampfer mit Knoblauch, Eigelb, Senf, Saft und Abrieb der Orange, Zitronensaft, Salz und Apfeldicksaft in ein hohes schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer mixen. Nach und nach das Olivenöl hinzugeben. Zum Schluss noch einmal mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Salatköpfe waschen und der Länge nach halbieren. Für das Dressing Knoblauch schälen, fein schneiden und mit Eigelb, Senf, Parmesan, Salz, Pfeffer, Apfeldicksaft, Balsamico und Brühe in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Nach und nach Olivenöl und Rapsöl dazugeben und mit dem Mixer emulgieren.

Die Eier verquirlen, das Toastbrot fein reiben. Den Spargel zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und anschließend in dem geriebenen Toastbrot panieren. Die Spargelstangen in einem Topf (oder Fritteuse) mit 160 Grad heißem Fett ausbacken bis sie außen goldgelb sind, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Salathälften auf Tellern anrichten und mit dem Dressing übergießen. Frittierten Spargel mit der Sauerampfer-Mayonnaise dazu anrichten und servieren.

Tarik Rose am 24. April 2015

Toskanisches Brotkompott mit Basilikumsalat, Büffelfeta

Für 4 Personen

400 g Ciabatta	3 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 rote Zwiebel
200 g Tomatensugo	250 g Kirschtomaten	50 g schwarze Oliven
16 Kapernäpfel		

Für den Basilikumsalat:

1 Bund Basilikum	1 EL alten Balsamico	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Büffelfeta:

4x 125 g Büffelfeta	4 TL brauner Zucker
---------------------	---------------------

Das Brot würfeln (ca. 1,5 x 1,5 cm), Knoblauch schälen, Rosmarin waschen und trocken schütteln. Brotwürfel in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anrösten, Rosmarin und 1 Knoblauchzehe zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen, würfeln. Restlichen Knoblauch auch würfeln und mit der Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit dem Sugo ablöschen und mit den Kirschtomaten, Oliven und Kapernäpfel vermengen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter zupfen und in eine Schale geben. Balsamico mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in ein Glas geben und mit einem Löffel vorsichtig durchrühren. In diesem Fall soll keine Emulsion entstehen. Ein Esslöffel über die Basilikumblätter geben und diese damit abglänzen.

Den Käse mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner abflammen.

Kurz vor dem Anrichten die Brotwürfel unter die Tomatenmasse geben. Das Brotkompott in einem Ring anrichten. Darauf den geblähten Käse anrichten und Basilikum obenaufgeben. Die Balsamico-Ölmischung darum verteilen, nochmal mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Tarik Rose am 24. Juli 2015

Vorspeisen

Fisch-Nuggets mit Salsa Verde und Römer-Salat

Für 4 Personen

Fisch:

600 g Fischfilet vom Kabeljau	1 Packung Brik-Teig	1 Ei
Salz	Pfeffer	Pflanzenöl

Salsa Verde:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1-2 Gewürzgurken
1 EL Gurkenwasser	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2-3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Salat:

4 Mini-Römersalate	200 g Joghurt	1-2 Zitronen
Salz, Honig		

Fisch:

Die Fischfilets in circa 40 g schwere Stücke schneiden. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Brik-Teig-Blätter halbieren und die portionieren Fischfilets darin einwickeln. Ei aufschlagen und damit die Teig-Enden verkleben. Die Fischnuggets in circa 160 Grad heißem Fett goldgelb ausbacken.

Salsa Verde:

Die Kräuter fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und zu den geschnittenen Kräutern geben. Die Salat- und die Gewürzgurken würfeln und ebenfalls hinzugeben. Etwas Gewürzgurkenwasser und Olivenöl untermengen. Die Salsa Verde mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat:

Den Salat waschen und halbieren. Zitronen auspressen. Joghurt mit dem Zitronensaft vermengen und mit Salz und Honig abschmecken. Zum Anrichten den Salat mit dem Joghurtdressing marinieren, die Fischnuggets darauf verteilen und mit Salsa Verde garnieren.

Tarik Rose am 26. August 2019

Frühling-Rolle von der Gänse-Keule

Für 4 Personen

Frühlingsrolle:

1 Gänsekeule	500 ml Brühe	200 ml Gänseschmalz
2 Sternanis	1 Stange Zimt	1 Zweig Rosmarin
1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel	8 Blatt Filoteig
1 Ei	0.5 Bund Blattpetersilie	3 EL Haselnüsse

Fett

Dip:

2 Eigelb	1 TL Senf	100 ml Olivenöl
0.5 Zitrone	0.5 Bund Petersilie	1 Msp. Kreuzkümmel
0.5 TL Paprikapulver	1 Zehe Knoblauch	1 TL Honig

Salz, Pfeffer

Salat:

75 g Feldsalat	1 Apfel	4 EL Apfelessig
1 EL Haselnussöl	1 EL Honig	3 EL Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

Frühlingsrolle:

Die Gänsekeule salzen und in einem Bräter anbraten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und zu der Gänsekeule geben.

Alles mit Brühe auffüllen und Schmalz sowie Gewürze hinzugeben. Die Keule bei 140 Grad (Ober-/Unterhitze) in den Ofen geben und für circa 90 Minuten garen. Auskühlen lassen und das Fleisch vom Knochen lösen.

Petersilie und Rosmarin fein hacken. Mit den Haselnüssen zum Fleisch geben, vermengen und mit etwas Bratenfond abschmecken. Die Blätter vom Frühlingsrollenteig (gibt es in Asia-Ländern) ausbreiten und die Masse darauf verteilen. Die Teigenden mit verquirltem Ei bestreichen, einrollen und verschließen. Die Rollen in reichlich Fett goldgelb ausbacken.

Dip:

Die Zitrone auspressen. Eigelb, Senf, Zitronensaft, Honig, Kräuter und Gewürze mixen. Olivenöl nach und nach dazugeben und dabei weiterhin mixen, bis eine glatte Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat:

Die Äpfel schälen und würfeln. Eine Pfanne erhitzen, die Äpfel darin anschwitzen und mit dem Honig karamellisieren. Alles mit Essig ablöschen und kurz einkochen. Abkühlen lassen und die Öle hinzugeben. Umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Feldsalat waschen und mit dem Dressing marinieren. Die Frühlingsrollen dazugeben und mit dem Gewürzdip servieren.

Tarik Rose am 03. Dezember 2019

Geräuchertes Rinder-Tatar mit pochiertem Ei

Für 4 Personen

Fleisch:

400 g Rinder-Hüftsteak	1 Eigelb	2 Schalotten
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	Knoblauch	Salz, Pfeffer
1 EL Senf	$\frac{1}{2}$ EL gehackte Kapern	1 EL geschnitt. Schnittlauch
1-2 TL Meerrettich		

Eier:

4 Eier	Essig	Salz
--------	-------	------

Anrichten:

grob gehobel. Parmesan	Schnittlauch	Basilikum
glatte Petersilie	1 halbe Zitrone	Olivenöl
Salz, Pfeffer, Honig	4-8 Scheiben Brot	Knoblauch

Fleisch:

Für dieses Gericht benötigen Sie außerdem Buchenholzspäne zum Räuchern oder Apfelholz. Dieses in einen Topf geben, ein Sieb oder Gitter darüber legen und mit etwas Pergamentpapier abdecken. Das Fleisch auf das Papier legen und den Topf solange erhitzen, bis die Späne anfangen zu rauchen. Vom Herd nehmen und circa 5 Minuten ziehen lassen.

Danach das Rindfleisch entweder hacken oder durch einen Wolf drehen. Eigelb, fein gewürfelte Schalotten, Paprikapulver, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Senf, etwas Olivenöl, gehackte Kapern und Schnittlauch hinzufügen. Zum Schluss etwas fein geriebenen Meerrettich dazugeben.

Eier:

Wasser in einem Topf aufkochen. Etwas Essig und Salz dazugeben und den Topf vom Herd nehmen. Das Wasser sollte nicht mehr kochen. 1 Ei in eine Kelle legen. Mit einem Schneebesen im Topf einen Strudel erzeugen und das Ei hineingeben. Mit einer Gabel das Eiweiß vorsichtig um das Eigelb wickeln und 3-4 Minuten ziehen lassen. Den Vorgang mit den anderen Eiern wiederholen.

Anrichten:

Die Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter grob zupfen und damit marinieren. Das Tatar im Ring anrichten, die Kräuter darauf geben und mit Parmesan garnieren.

Das Brot in etwas Olivenöl rösten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken und zu dem Tatar servieren.

Tarik Rose am 20. Mai 2019

Gratinierte Auberginen mit Salat

Für 4 Personen

4 Auberginen	Olivenöl	Baharat
500 g Tomaten	2-3 Lauchzwiebeln	1-2 getrocknete Chilis
$\frac{1}{2}$ Knolle junger Knoblauch	200 g Staudensellerie	1 Bund glatte Petersilie
Apfel-Balsamico	Pfeffer, Salz	500 g Feta
2 Zweige Basilikum		

Auberginen waschen und mit Strunk der Länge nach halbieren. Das Auberginenfleisch kreuzweise einschneiden und in eine große Schale legen. Mit 2 Prisen Salz bestreuen, 80-100 ml Olivenöl darübergeben und mit den Händen einarbeiten. Die Auberginen mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform legen. Im Ofen bei 180 Grad etwa 25-30 Minuten garen. Mit etwas Baharat bestreuen und weiter backen, bis sie richtig weich sind.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, die Strünke entfernen, in gleichmäßige, etwa 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schale geben. Die Lauchzwiebeln waschen, Wurzelköpfe entfernen und komplett in feine Ringe schneiden. Chili hacken, 2-3 Zehen Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Staudensellerie putzen und mit Blättern in dünne Ringe schneiden. Tipp: Die 'Haut' von Staudensellerie ist oft faserig. Wenn das stört, entfernt die Fäden vorher.

Alles zu den Tomatenwürfeln geben und mit 3-5 EL Apfel-Balsamico, 5 EL Olivenöl, 1 guten Prise Pfeffer und 1-2 Prisen Salz vermischen.

Weitere 2-3 Knoblauchzehen und die Petersilie fein schneiden, ein Drittel der Petersilie zum Salat geben, den Rest mit dem Knoblauch in eine Schale füllen.

Mit 3-4 EL Apfel-Balsamico und 3-4 EL Olivenöl verrühren und die Auberginen im Backofen damit bestreichen.

Den Schafskäse klein bröseln, auf den Auberginen verteilen und kurz im Ofen anschmelzen lassen.

Den Salat auf Tellern verteilen, die Auberginen darauflegen und mit dem Basilikum garniert servieren.

Tarik Rose am 22. September 2019

Karamellisierter Käse mit Feigen-Zwiebel-Chutney

Für 4 Personen

300 g Camembert	200 g Salat	1 Gemüsezwiebel
150 g getrocknete Feigen	200-250 ml Rotwein	3-4 EL Apfel-Balsamico
1 TL Senfsaat	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	Honig, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Chutney die Gemüsezwiebel schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Getrocknete Feigen ebenfalls würfeln. Die Hälfte der Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel hineingeben und andünsten. Mit 1 EL Honig ganz leicht goldgelb karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Die Senfsaat und die Feigenwürfel hinzufügen. Mit Apfel-Balsamico, 1 Prise Salz und den Rosmarinnadeln würzen. Unter regelmäßigem Umrühren etwa 10-15 Minuten einköcheln lassen, bis das Chutney eine geleeartige Konsistenz hat. In ein sauberes Gefäß füllen und etwas auskühlen lassen.

Den Camembert im Ganzen rundum mit Olivenöl einreiben. Dann von beiden Seiten 1 TL Honig auf dem Käse verreiben und ihn in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun karamellisieren, bis er von innen weich und schmelzig ist. Aus Zitronensaft, 1 EL Honig, 5-6 EL Olivenöl, 1 guten Prise Salz und etwas Pfeffer ein einfaches Dressing zusammenrühren und den gewaschenen Salat unterheben.

Als weitere Beilage kann man ein paar frische Brotscheiben von beiden Seiten mit einer Knoblauchzehe einreiben, ein paar Tropfen Öl und ein wenig Salz darauf geben und die Brote im Backofen oder einer Grillpfanne knusprig rösten.

Den weichen, karamellisierten Käse aus der Pfanne nehmen, in Stücke schneiden und zusammen mit dem Chutney, dem Salat und dem Brot servieren.

Tarik Rose am 25. August 2019

Melonen-Salat mit Ziegenkäse und Basilikum

Für 4 Personen:

$\frac{1}{4}$ Wassermelone	$\frac{1}{2}$ Galia-Melone	$\frac{1}{2}$ Zuckermelone
2 Avocado	3-4 Zitronen (Saft, Abrieb)	6 EL Apfelsüße
6 EL mildes Olivenöl	4 Ziegenfrischkäse (je 80 g)	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
50 g Haselnüsse	Salz	

Melonen und Avocado schälen und in grobe, gleichmäßige Stücke schneiden. Aus Zitronensaft, Olivenöl und Apfelsüße ein Dressing herstellen und mit Salz abschmecken. Melonen- und Avocadostücke damit marinieren. Das Basilikum grob schneiden, ebenfalls mit etwas Dressing marinieren und zum Salat geben.

Den Melonensalat mit gehackten Haselnüssen garnieren und mit dem Ziegenfrischkäse servieren. Nach Geschmack kann man die Haselnüsse auch mit Zucker und Butter karamellisieren.

Tarik Rose am 12. August 2019

Rote-Bete-Tatar mit gebeizter Forelle

Für 4 Personen

Rote-Bete-Tatar:

4 mittelgroße Rote Beten	1 Apfel	1 rote Zwiebel
1 Bund Dill	2-3 EL Apfel-Balsamico	2-3 EL Olivenöl
frischer Meerrettich	Salz, Pfeffer	grobes Steinsalz

Forelle:

1 Seite Forellen-Filet	$\frac{1}{2}$ EL Fenchelsaat	Pfeffer
1 Bund Dill	$\frac{1}{2}$ EL Senfsaat	Zitronen-Abrieb
Orangen-Abrieb	50 g brauner Zucker	500-800 g Steinsalz

Rote-Bete-Tatar:

Die Beten bei 160 Grad Umluft auf einem Bett aus Steinsalz im Backofen circa 45 Minuten garen. Alternativ kann die Bete auch gekocht oder schon fertig gekocht gekauft werden.

Die Bete nach dem Garen schälen und in sehr kleine Würfel schneiden (etwa 5x5 mm). Den Apfel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel pellen, fein schneiden und mit Apfel und Rote Beten vermengen. Den Dill fein schneiden und hinzugeben. Mit frisch geriebenem Meerrettich, Apfel-Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Forelle:

Das entgrätete Fischfilet in eine passende Form legen. Fenchelsaat, Pfeffer, etwas Dill, Senfsaat und den Abrieb von Zitrone und Orange vermengen und gleichmäßig auf dem Fisch verteilen. Zucker und Salz (Menge nach Größe des Fischfilets) mischen und den gewürzten Fisch damit bedecken. In der Kühlung etwa 24 Stunden beizen.

Die Beize entfernen, den restlichen Dill hacken und auf dem Fisch verteilen.

Anrichten:

Das Rote-Bete-Tatar in einem Ring anrichten. Den Fisch schneiden und darauf anrichten. Mit etwas Dill und frisch geriebenem Meerrettich garnieren.

Tipp: Man kann auch ein kleines Dressing aus grobem Senf, Apfel-Balsamico und Olivenöl herstellen. Dazu 1 EL groben Senf mit 2 EL Apfel-Balsamico und 3 EL Olivenöl vermengen. Eventuell etwas Honig dazugeben. Fein gehackten Dill dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tarik Rose am 16. September 2019

Toskanisches Brot-Kompott

Für 4 Personen

Für das Brot:

400 g Ciabatta	1 Zweig Rosmarin	2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel	200 ml Tomatensugo	Salz, Schwarzer Pfeffer
Olivenöl	250 g Kirschtomaten	50 g schwarze Oliven
16 Kapernäpfel		

Für den Büffelfeta:

4 x 125 g Büffelfeta	brauner Zucker
----------------------	----------------

Für den Basilikumsalat:

1 Bund Basilikum	1 EL alten Balsamico	2 EL gutes Olivenöl
------------------	----------------------	---------------------

Salz, Pfeffer

Für das Brot:

Das Brot in ca. 1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden und in Olivenöl anrösten. Mit einem Zweig Rosmarin und einer Zehe Knoblauch parfümieren. Evtl. das Brot im Ofen noch ein wenig nachrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch und die roten Zwiebeln würfeln, anschwitzen, mit dem Sugo ablöschen und mit den Tomaten, den Oliven und den Kapernäpfeln vermengen. Erst kurz vor dem Anrichten das Brot zugeben, damit es knusprig bleibt.

Die Oliven und Kapernäpfel können auch in einer Pfanne mit etwas braunem Zucker karamellisiert und später um das Kompott herum verteilt werden.

Für den Büffelfeta:

Den Käse mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Für den Basilikumsalat:

Die Blätter vom Basilikum zupfen und in eine Schale geben. Den Essig, das Olivenöl, Salz und Pfeffer in ein Glas geben und mit einem Löffel vorsichtig durchrühren. In diesem Fall soll keine Emulsion entstehen. Einen Esslöffel der Marinade zu den Blättern geben und diese damit abglänzen.

Das Brotkompott fertig stellen und in einem Ring anrichten. Darauf den geflammten Käse anrichten und mit dem Basilikum toppen. Die BalsamicoÖlmischung darum verteilen. Und noch mal mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Tarik Rose am 07. April 2018

Wild

Orientalische Reh-Spieße mit Rotkraut-Salat, Granatapfel

4 Personen:

Für den Salat:

1 kl. Kopf Rotkohl (ca. 800 g)	1 Orange	1 kleines Stück Ingwer
60 -100 ml Rotweinessig	2-3 EL Honig	2-3 EL Zucker
ca. 3-4 EL Haselnussöl	1/2 -1 EL Salz	

Für die Spieße:

1 TL schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Koriandersaat	1/2 TL Kreuzkümmel
1/4 TL Muskatnuss, gemahlen	1/4 TL Gewürznelken	3-4 Kardamom Kapseln
1 TL Paprikapulver	1/2 Zimtstange	600 g Rehrücken, ausgelöst
2,5 EL Olivenöl	1 Granatapfel	1/2 Zitrone
Pfeffer, Salz, Honig	60 g Feldsalat	

Vom Rotkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen, Rotkohl achteln, den harten Strunk ausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Von der Orange den Saft auspressen. Rotkrautstreifen mit Ingwer, Orangensaft, Rotweinessig, Honig, Zucker, Haselnussöl und Salz in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten durchkneten. Den Salat ca. 1 Stunde ziehen lassen, dann nochmal abschmecken. Für das Fleisch Pfeffer, Koriandersaat, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Gewürznelke, Kardamom, Paprikapulver und Zimt in einen Mörser geben und zu einer feinen Gewürzmischung verarbeiten. (Die Gewürzmischung gibt es im Gewürzfachhandel auch fertig gemischt als „Baharat“ zu kaufen) Den Rehrücken von allen Sehnen befreien und der Länge nach halbieren. In ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Das Fleisch mit grobem Meersalz und der Gewürzmischung würzen. Dann die Fleischstreifen im Zickzack auf vier Spieße aufstecken. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Spieße von allen Seiten anbraten, dann kurz ruhen lassen. Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Von der Zitrone den Saft auspressen, mit 1/2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz und Honig vermischen und die Granatapfelkerne damit marinieren. Spieße mit dem Rotkrautsalat anrichten, mit etwas Feldsalat und den marinierten Granatapfelkernen garnieren.

Tarik Rose am 21. November 2014

Reh-Kebab mit Naanbrot und Rotkohl-Salat

Für 4 Personen

Spieße:

400-500 g Reh-Hackfleisch	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Zweig Rosmarin
2-3 Zehen Knoblauch	1 Ei	Harissa, Salz
50-60 g Dinkel-Paniermehl		

Rotkohl-Salat:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl	3-4 EL Honig	2 TL Salz
Pfeffer	7-8 EL Rotwein-Essig	4 EL Olivenöl
4-5 EL Nussöl		

Naanbrot:

500 g Mehl	$1\frac{1}{2}$ -2 TL Backpulver	450 g Joghurt
3 EL Olivenöl	1 $\frac{1}{2}$ -2 TL Salz	Öl

Joghurt-Dip:

100 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Honig
1 frische Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz, Harissa
2 EL Olivenöl		

Spieße:

für Frikadellen: ca. 4 Scheiben eingeweichtes (z.B. Dinkel-Toast) Brot Petersilie inklusive der Stängel in feine Streifen schneiden, Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und fein hacken. Beides unter das Hack mischen und mit Salz und Harissa würzen. Ei und etwas Dinkelpaniermehl dazugeben. Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden, zur Hackmasse geben und alles mit den Händen gut durchmischen.

Die Hackfleischmasse auf Adana-Spieße kneten. Wichtig ist, dass das Hack so an die Spieße gedrückt wird, dass die Luft herausgedrückt wird, damit das Fleisch an den Spießen hält. Wer keine Adana-Spieße hat, formt das Fleisch einfach zu Frikadellen. Dann unbedingt statt Paniermehl in Wasser eingeweichtes Brot verwenden.

Die Spieße beziehungsweise Frikadellen in einer Pfanne oder auf dem Grill braten, bis sie röstbraun und gut durch sind.

Rotkohl-Salat:

Den Strunk des Kohls herausschneiden und den Kohl in Streifen schneiden. In einer Schale mit Honig, Salz und frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Essig, Olivenöl und Nussöl hinzufügen. Dann den Rotkohl mit den Händen (dazu am besten Handschuhe anziehen) fest durchkneten, damit die Struktur des Kohls aufbricht und er weicher wird.

Naanbrot:

500 g Mehl und das Backpulver mischen. Der Rest des Mehls wird zum Ausrollen benötigt. Joghurt, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem leicht zähen Teig verkneten. 15 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig zu Fladen ausrollen und in einer Pfanne in Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur goldbraun ausbacken.

Joghurt-Dip:

Zitrone auspressen und mit dem Joghurt vermischen. Honig hinzugeben. Chili klein hacken und hinzugeben. Petersilie inklusive der Stängel in feine Streifen schneiden und mit etwas Salz und 1 Prise Harissa würzen. Alles mit Olivenöl vermischen.

Anrichten:

Den Salat in die Mitte der Teller legen, die Spieße in kleinere Teile schneiden und auf den Salat legen. Mit Joghurt-Dip und Naanbrot servieren.

Tipp:

Aus dieser Kombi lässt sich auch gut ein Döner machen. Dazu das Brot vorsichtig aufschneiden, füllen und in etwas Backpapier wickeln, damit es beim Essen nicht kleckert.

Tarik Rose am 08. September 2019

Reh-Rouladen mit Kartoffel-Muffins und Spitzkohl

Für 4 Personen

Rouladen:

4 Rehkeule-Rouladen	8-10 getrock. Aprikosen	1 Zweig Rosmarin
Senf	Salz	2 Zwiebeln
4 Zehen Knoblauch		

Muffins:

400 g kalte Pellkartoffeln	4 Eier	100-120 g Butter
1 TL Backpulver	250-300 g Mehl	110 g Pecorino
1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer	12 Scheiben Lardo

Spitzkohl-Salat:

1 Spitzkohl	1 kleines Stück Ingwer	1 EL milder Honig
2-3 EL Apfel-Balsamico	Nussöl	3-4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Petersilien-Pesto:

1 Bund Petersilie	6 EL Olivenöl	100-150 g Mandeln
90 g Parmesan	Salz, Pfeffer	1 unbehandelte Zitrone

Rouladen:

Für die Füllung die Aprikosen würfeln, Rosmarin fein hacken und beides in eine Schale geben. Mit 1 TL Senf und 1 Prise Salz würzen und verrühren. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Tipp: Es ist kein Problem, wenn die Zwiebeln schon keimen, der grüne Keim kann mitverarbeitet werden. Tarik Rose empfiehlt den Knoblauch nicht zu pressen, da sonst zu viele Bitterstoffe freigesetzt werden.

Zwiebeln und Knoblauch zu der Aprikosenmasse geben, vermengen und kurz durchziehen lassen. Das Fleisch von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Die durchgezogene Aprikosen-Füllung auf dem Fleisch verteilen. An einer Seite etwas Platz am Rand lassen, um die Rouladen besser aufrollen zu können. Die Rouladen von der Seite, auf der die Füllung bis zum Rand reicht, einrollen. Mit Spießen oder Rouladenringen zusammenstecken, außen leicht salzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz rundum kräftig anbraten. Dann bei niedriger Temperatur etwa 10-15 Minuten durchgaren lassen. Die Rouladen dabei immer wieder wenden.

Muffins:

Eier mit 1 guten Prise Salz schaumig aufschlagen. Ausgekühlte Pellkartoffeln (am besten vom Vortag) schälen, durch eine Kartoffelpresse geben oder mit einem Stampfer zerdrücken. Die Butter in einem Topf unter regelmäßigem Rühren erhitzen, bis sich braune Flocken bilden. Die braune Butter über die gepressten Kartoffeln geben, kurz vermischen, dann in die aufgeschlagenen Eier geben. Backpulver, Mehl und 1 Prise Salz hinzufügen. Parmesan in die Masse reiben. Rosmarin klein schneiden und dazugeben. Mit Pfeffer würzen und alles zu einem Teig verarbeiten.

8 Muffinförmchen nach Bedarf erst mit Backpapier, dann mit Speck auslegen. Den Kartoffelteig in die Förmchen geben und etwa 25-30 Minuten bei 140 Grad backen.

Spitzkohl-Salat:

Den Spitzkohl vierteln. Den Strunk herausschneiden, den Spitzkohl in Streifen schneiden und in eine große Schale geben. Die Ingwerschale nur abschaben, da sich darunter die besten Inhaltsstoffe befinden, den Ingwer würfeln und zum Spitzkohl geben.

Honig, Balsamico, etwas Walnussöl, Olivenöl und je 1 gute Prise Salz und Pfeffer zum Spitzkohl geben und alles mit den Händen kräftig durchkneten.

Petersilien-Pesto:

Petersilie inklusive Stiele schneiden und in ein höheres Gefäß geben. Olivenöl und die Mandeln dazugeben. Den Käse in das Gefäß reiben. Die Masse mit 1 Prise Pfeffer und 2 TL Salz würzen. Für den Frischekick etwas Zitronenabrieb hinzugeben. Zum Schluss alles mit einem Stabmixer durchmischen.

Anrichten:

Das Pesto auf den Tellern verteilen, den Spitzkohl-Salat dazugeben. Je 1 Roulade und 2 Kartoffel-Muffins darauf drapieren und servieren.

Tarik Rose am 08. September 2019

Wurst-Schinken

Butter-Spargel mit Brunnenkresse und Serrano-Schinken

Für 4 Personen

Für den Spargel:

1 Bio-Orange	1 kg Spargel	250 g Butter
1 Knoblauchzehe	Meersalz, Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
2 Eigelb	50 ml Weißwein	250 g Serrano-Schinken
1 Bund Brunnenkresse	2 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Apfelsüße	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Spargel in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer, etwas Apfelsüße, etwas Orangenabrieb, Knoblauch, Zitronensaft und der zerlassenen Butter marinieren. Alles mit Pergament- bzw. Backpapier abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten den Spargel garen.

In der Zwischenzeit Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Olivenöl mit Zitronensaft, Apfelsüße und 1 Prise Salz vermischen und die Brunnenkresse damit marinieren.

Spargel aus dem Ofen nehmen, die Butter abgießen und für die Sauce Hollandaise verwenden. Für die Hollandaise Eigelbe mit dem Wein in einen Schlagkessel geben und über dem Wasserbad mit dem Schneebesen cremig aufschlagen. Dann etwas Orangensaft hinzugeben und langsam die zerlassene Butter unterrühren. Zuletzt etwas Orangenabrieb zugeben und mit Salz, Pfeffer und Apfelsüße abschmecken.

Zum Anrichten den Spargel auf Teller geben. Mit der Sauce Hollandaise übergießen und anschließend den Schinken darauf geben. Mit der marinierten Brunnenkresse garnieren und servieren.

Tarik Rose am 22. April 2016

Kartoffel-Pizza mit Schwarzwälder Schinken

Für 4 Personen

Für den Teig:

250 g Kartoffeln, mehlig	250 g Mehl	25 g Hefe
150 ml Wasser	1 EL Olivenöl	Salz
Mehl		

Für den Belag:

1/2 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	300 g Crème-fraîche
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
2 rote Zwiebeln	250 g Mozzarella	1 Bund Rucola
150 g Schwarzwälder Schinken		

Für den Teig die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Anschließend abschütten, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken und leicht abkühlen lassen.

Mehl zu den gepressten Kartoffeln geben und eine Kuhle eindrücken. Hefe einbröseln, Wasser und Öl hinzufügen. Am Schüsselrand 1 Prise Salz einstreuen, dann alles zu einem glatten Teig verkneten. Tipp: Ist der Teig zu feucht noch etwas Mehl hinzufügen, ist er zu trocken noch 1 Spritzer Wasser zugeben.

Den Teig mit einem feuchten Tuch oder Frischhaltefolie abgedeckt 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen, evtl. mit Backstein.

Für den Belag die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Crème fraîche mit Knoblauch und 1 EL Olivenöl in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig in Portionsstücke aufteilen und diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils rund ausrollen (oder den Teig rechteckig ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben).

Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Käse in Scheiben schneiden.

Die ausgerollten Teige mit der aromatisierten Crème fraîche bestreichen, Zwiebeln und Käse darauf geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Rucola abbrausen, trocken schütteln. Mit einem Spritzer Zitronensaft und 1 EL Olivenöl marinieren.

Den Schwarzwälder Schinken und marinierten Rucola nach dem Backen auf der Pizza verteilen und servieren.

Tarik Rose am 31. März 2017

Risotto mit Pilzen und Speck im Knusperteig

Für 4 Personen

Risotto:

250 g Risotto-Reis	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
150 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe	100 g Butter
50 g Parmesan	Salz, Pfeffer, Olivenöl	

Pilze:

500 g Pilze	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
50 g Butter	0.25 Bund Schnittlauch	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Speck:

1 Blatt Filoteig	1 Eiweiß	12 Scheiben Speck
------------------	----------	-------------------

Risotto:

Schalotten pellen und fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides in einem kleinen Topf in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Risotto-Reis dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Das Ganze leicht salzen, umrühren und etwas köcheln lassen.

Nach etwa 2 Minuten 1 Tasse Gemüsebrühe angießen und weiter auf mittlerer Stufe köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Immer wenn die Brühe nur noch 1 Fingerbreit hoch steht, Brühe nachgießen und dabei umrühren. Das Risotto zum Schluss mit Butter und frisch geriebenem Parmesan abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze:

Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln. Knoblauch und Schalotten in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Die geschnittenen Pilze und die Butter in die Pfanne geben und braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren den fein geschnittenen Schnittlauch hinzugeben.

Speck:

Filoteig mit leicht aufgeschlagenem Eiweiß einstreichen. Speck auf einer Hälfte des Teiges verteilen. Die andere Teighälfte auf den Speck umklappen. Das Ganze auf Backpapier legen und bei 160 Grad Umluft backen bis der Teig goldgelb ist. Aus dem Ofen nehmen und den Speck im Filoteig in Streifen schneiden.

Anrichten:

Das Risotto mittig auf einem Teller platzieren, die Pilze auf das Risotto geben und mit Speck im Filoteig und frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Tarik Rose am 04. November 2019

Strammer Max mit Schinken-Tatar und pochiertem Ei

Für 4 Personen

$\frac{1}{2}$ Romanasalat	200 g Schwarzwälder Schinken	1 Bund Radieschen
1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup	Salz	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	2 EL Butterschmalz	200 g Graubrot in Scheiben
50 ml Weißweinessig	4 frische Eier	

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Schinken in feine Würfel schneiden.

Radieschen putzen, waschen und fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel fein würfeln.

Schinkenwürfel mit Radieschen und Apfel mischen.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen und mit Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer gut vermischen.

Die Knoblauchzehe andrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Knoblauchzehe zugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Für die pochierten Eier einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, Essig zugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze sofort reduzieren. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein. 8. Ein Ei in eine kleine Tasse schlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 4 - 6 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Romansalat mit dem Dressing mischen und auf den Brotscheiben verteilen, darauf das Schinkentatar geben.

Die gegarten Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und gut abtropfen lassen und jeweils auf die vorbereiteten Brote geben. Das Ei mit 1 Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und die Brote servieren.

Tarik Rose am 27. September 2019

Index

- Arme-Ritter, 4
Aubergine, 34, 78, 99
Avocado, 10, 100
- Bauch, 70
Beef, 59
Birne, 89
Blumenkohl, 49, 70
Bohnen, 53, 66
Bouillabaisse, 7
Braten, 63, 71
Brokkoli, 49
Brombeeren, 4
Brot, 98, 102
Brust, 54
Burger, 40, 78, 90
- Chicoree, 83
Chili, 74
Couscous, 49, 59, 80, 88
Curry, 84, 85
- Doraden-Filet, 9
- Eier, 87, 93
Enten-Brust, 30, 31
Enten-Keule, 33
Entrecôte, 62
Erbsen, 46
- Feld-Salat, 97
Filet, 46, 54, 58, 60, 66
Fisch-Filet, 7, 22, 101
Fleisch, 61, 63, 71, 76, 98
Früchte, 4
Frischkäse, 90
- Garnelen, 50
Geflügel, 97
Grünkohl, 13, 15, 33, 48
Gurke, 9, 44, 88, 96
- Hähnchen-Brust, 29, 36
Hähnchen-Schenkel, 34
- Hüfte, 55, 57, 65
Hüftsteak, 55, 64
Hühner-Brust, 30, 36
Himbeeren, 4
Huhn, 33, 37
- Käse, 80–83, 87, 88, 91, 93, 94, 98, 100
Kürbis, 24, 57, 83, 85, 86
Kabeljau, 96
Kabeljau-Filet, 6, 14, 18, 23–25
Kartoffel, 90
Klops, 43
Kohlrabi, 6
Kokos, 76
Kotelett, 62
Kraut, 84
- Labskaus, 58
Lachs-Filet, 10, 11, 13
Lachs-Forelle, 17
Linsen, 2, 18, 29
- Möhren, 2, 6, 7, 10, 18, 22, 28, 29, 32, 33, 36,
40, 44, 48, 49, 52, 61, 64, 65, 71, 81,
82, 84
- Makrele, 19
Mangold, 14, 30, 56, 57, 91
Matjes, 20, 21
Miesmuscheln, 48
- Nudeln, 42, 85, 91
- Obst, 97, 99–101
Ochse, 61
- Püree, 2
Pak-Choi, 52
Paprika, 7, 9, 49, 55, 74, 88
Pastinaken, 22, 28, 32, 48, 52, 65, 89
Pastrami, 58, 59
Pilze, 36, 37, 52, 60, 80, 89, 112
Pizza, 16, 111
Porree, 36, 85
Poularden-Brust, 35

Räucherfisch, 12, 15, 16
Rösti, 60
Rüben, 25, 50
Rücken, 59
Radicchio, 83
Radieschen, 10, 19, 20, 61, 68, 90, 113
Ragout, 60, 63
Reh, 105, 107
Reh-Rücken, 104
Reis, 28, 37, 52, 112
Rettich, 12, 15, 21, 81, 82, 98, 101
Rinder-Hack, 40, 42–44
Roastbeef, 64
Rosenkohl, 25, 50
Rote-Bete, 11, 31, 43, 58, 89, 101
Rotkraut, 104, 105
Rouille, 74
Rucola, 40, 78, 111

Safran, 74
Saibling-Filet, 12
Salat, 113
Sardellen, 8
Sauerampfer, 93
Sauerkraut, 76, 92
Schafskäse, 78
Schellfisch, 22
Schinken, 110, 111, 113
Schoten, 52, 64, 70, 85, 88
Schulter, 53
Schwarzwurzeln, 23, 63
Sellerie, 2, 9, 11, 18, 29, 33, 44, 52, 61, 64,
99
Spargel, 19, 68, 93, 110
Speck, 112
Spinat, 80, 86
Spitzkohl, 40, 42, 107
Steak, 56, 62
Steckrübe, 25, 50

Tafelspitz, 52
Tatar, 9, 12, 20, 21, 98, 101
Tintenfische, 49
Topinambur, 59

Weißkohl, 22
Wild, 104, 105, 107
Wirsing, 85

Zucchini, 34