

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Theresa Baumgärtner**

**2016-2020**

**74 Rezepte**

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Spinat-Knödel . . . . .	2
<b>Dessert</b>	<b>3</b>
Buttermilch-Waffeln mit Kirschgrütze und Eierlikör-Sahne . . . . .	4
Dreikönig-Kuchen . . . . .	5
Erdbeer-Biskuit-Torte . . . . .	5
Panna Cotta . . . . .	7
Rhabarber-Baiser-Kuchen . . . . .	8
Rhabarber-Joghurt-Trifle . . . . .	8
Warmes Schoko-Törtchen . . . . .	9
<b>Fisch</b>	<b>11</b>
Bärlauch-Polenta mit Honig-Lachs . . . . .	12
Chicorée mit Granatapfel und Zander-Filet . . . . .	13
Fisch-Frikadellen mit Petersilien-Aioli, Radicchio-Salat . . . . .	14
Kabeljau auf Frühling-Gemüse . . . . .	15
Lachs mit Sonnenblumenkern-Honig-Ingwer-Kruste . . . . .	16
<b>Geflügel</b>	<b>17</b>
Enten-Brust mit Honig-Zimt-Feigen und Topinambur-Stampf . . . . .	18
Geschmorte Hähnchen-Keulen . . . . .	19
Salbei-Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Topinambur-Püree . . . . .	20
<b>Hack</b>	<b>21</b>
Burger mit selbstgemachtem Brötchen . . . . .	22
Hackbraten mit Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	24
Lasagne . . . . .	25

<b>Rind</b>	<b>27</b>
Rinder-Roulade . . . . .	28
Salad Composé mit Entrecôte . . . . .	29
<b>Salat</b>	<b>31</b>
Carpaccio von der Roten Bete mit Ziegenkäse, Walnüssen, Thymian .	32
Ceasar-Salat mit gebratenen Radieschen . . . . .	32
Feigen-Büffelmozzarella-Salat . . . . .	33
Französischer salade composé . . . . .	33
Radicchio mit Berglinsen-Vinaigrette . . . . .	34
Salat mit flambiertem Ziegen-Frischkäse . . . . .	34
Salat mit Ofen-Rote-Bete und Sonnenblumen-Kernen . . . . .	35
Salat mit warmem Ziegenkäse . . . . .	36
<b>Schwein</b>	<b>37</b>
Salbei-Schweine-Lende mit Süßkartoffel-Quinoa . . . . .	38
<b>Suppen</b>	<b>39</b>
Apfel-Möhren-Suppe mit Ingwer und Käse-Sandwiches . . . . .	40
Borschtsch . . . . .	41
Erbsen-Suppe . . . . .	41
Gemüse-Suppe mit Zitronen-Petersilie . . . . .	42
Hühner-Suppe mit Eierstich . . . . .	43
Karotten-Süßkartoffel-Suppe, Käsescones, Limetten-Butter . . . . .	44
Kartoffel-Suppe mit Croutons, Apfel, Petersilien-Schmand . . . . .	45
Kartoffel-Suppe und Dampfnudeln . . . . .	46
Kräuter-Kartoffel-Creme-Suppe . . . . .	46
<b>Vegetarisch</b>	<b>47</b>
Apfel-Crumble mit salziger Karamell-Soße . . . . .	48
Dinkelbrötchen im Tontopf mit Gewürzbutter . . . . .	49
Gemüse-Lasagne . . . . .	50
Gemüse-Spiral-Tarte . . . . .	51

Gerösteter Blumenkohl mit Ofen-Kartoffeln . . . . .	52
Gerösteter Brokkoli auf Kurkuma-Reis . . . . .	53
Gratinierter Kürbis mit Ziegenkäse . . . . .	54
Grüne Bohnen mit Honigzwiebeln und Fächer-Kartoffeln . . . . .	55
Indischer Linsen-Gemüse-Topf . . . . .	56
Ingwer-Knoblauch-Nudeln mit Sesam-Tofu-Streifen . . . . .	57
Käse-Soufflé mit Feldsalat . . . . .	58
Kräuter-Mascarpone-Tarte . . . . .	59
Kräuter-Zitronen-Polenta mit jungem Gemüse . . . . .	60
Nudel-Gemüse-Auflauf . . . . .	61
Ofen-Gemüse mit Couscous . . . . .	62
Pastete mit Maronen und Süßkartoffeln . . . . .	63
Suppe aus geröstetem Sellerie . . . . .	64
Süßkartoffel-Gratin mit Winter-Salat . . . . .	65
Tagliatelle mit Limetten-Sahne-Soße . . . . .	66
Tarte mit karamellisierten Zwiebeln . . . . .	67
Tofu-Bratlinge mit Kräuter-Hummus . . . . .	68
Topfen-Soufflé mit Weinpflaumen . . . . .	69
Überbackenes Sommer-Gemüse . . . . .	70
Winterliche Ravioli mit zweierlei Füllung . . . . .	71
Zucchini-Spaghetti mit Paprika-Tomaten-Pesto . . . . .	72
<b>Verschiedenes</b>	<b>73</b>
Brötchen selbstgemacht . . . . .	74
Dinkelbrötchen im Tontopf . . . . .	75
Fingerfood für den Sommer . . . . .	76
Quark-Stollen . . . . .	77
<b>Vorspeisen</b>	<b>79</b>
Gegrillte Sardinen . . . . .	80
Gratinierte Lavendel-Ziegenkäse-Aprikosen . . . . .	80
Ofentomaten mit Ricotta und Balsamico-Honig-Reduktion . . . . .	81
Überbackene Feigen mit Ziegenkäse, Honig und Zimt . . . . .	81

<b>Wurst-Schinken</b>	<b>83</b>
Lauch-Speck-Quiche . . . . .	84
Spargel mit Parmesan-Kruste . . . . .	85
<b>Index</b>	<b>86</b>

# Beilagen

# Spinat-Knödel

## Für 4 Personen

375 g frisches Dinkeltoastbrot	500 ml Milch	500 g frischer Spinat
1 große Zwiebel	3 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie
125 g Butter	Salz, Pfeffer	Muskatnuss
1 Ei 80 g Semmelbrösel		

## außerdem zum Servieren:

80 g Butter Parmesan, frisch gehobelt

Das Brot sollte über Nacht trocknen.

Das Toastbrot inklusive Rinde in ca. 1 cm große Würfel schneiden, auf einem Backblech verteilen und über Nacht trocknen lassen. Wenn es schneller gehen soll, die Brotwürfel im Backofen bei 50 Grad Umluft etwa 1 Stunde trocknen, zwischendurch einmal wenden.

Getrocknete Brotwürfel in eine große Schüssel geben. Die Milch erwärmen, über die Brotwürfel gießen und das Brot zugedeckt quellen lassen.

Währenddessen den Spinat verlesen, putzen, gründlich waschen. Spinat abtropfen lassen, dann in kochendem Wasser kurz blanchieren. Dann abschütten, kurz in Eiswasser abschrecken und anschließend abtropfen lassen.

Blanchierten Spinat auf ein sauberes Geschirrtuch geben. Das Tuch fest zusammendrehen und so das Wasser aus dem Spinat herauspressen. Danach den Spinat sehr fein hacken.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

In einer Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Die Petersilie und den Spinat hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Spinatmischung zu den Brotwürfeln in die Schüssel geben.

Das Ei und die Semmelbrösel hinzufügen und die Zutaten zu einem gleichmäßigen Knödelteig verkneten. Die Konsistenz ist optimal, wenn der Teig nicht mehr an den Händen klebt. Falls nötig, noch einige Esslöffel Semmelbrösel unter den Teig kneten.

Reichlich Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse dicke Knödel formen.

Die Knödel ins kochende Wasser geben, Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch schwach siedet. Knödel im siedenden Wasser gar ziehen lassen. Sobald die Knödel an die Wasseroberfläche steigen, sind sie fertig gegart.

Die Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und sacht bräunen. Gebräunte Butter über die Knödel träufeln. Die Knödel mit gehobeltem Parmesan anrichten. Dazu passt Blattsalat mit einer leichten Vinaigrette.

Theresa Baumgärtner am 14. Oktober 2019



# Dessert

# Buttermilch-Waffeln mit Kirschgrütze und Eierlikör-Sahne

## Für 4 Personen

### Für die Kirschgrütze:

400 g Süßkirschen	250 ml Weißwein	20 g heller Roh-Rohrzucker
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	10 g Speisestärke	

### Für die Buttermilch-Waffeln:

65 g Butter, sehr weich	40 g Rohrohr-Puderzucker	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote (Mark)
2 Eigelb	110 g Dinkelmehl Type 630	20 g Speisestärke
2 Eiweiß	1 Prise Meersalz	125 ml Buttermilch

### Außerdem:

120 ml Schlagsahne	Eierlikör	Puderzucker
Öl	einige frische Kirschen	

Die Kirschen entstielen, waschen, abtropfen lassen und entsteinen.

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer austreichen.

Weißwein, Zucker, Vanillemark und ausgekratzte Schote in einen Topf geben. Sacht aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat.

200 g Kirschen fein hacken, dazugeben und alles 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Vanilleschote entfernen. Kirschen im Weinfond fein pürieren.

Speisestärke in einer Tasse oder kleiner Schüssel mit 1 EL Wasser anrühren. Mit einem Schneebesen rasch unter das Kirschpüree rühren. Die Grütze unter Rühren einmal aufkochen lassen. Die restlichen Kirschen unterheben. In eine Schüssel füllen und nach Belieben heiß oder ausgekühlt zu den Waffeln servieren.

Für die Waffeln Butter, Zucker und Vanillemark in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes hellcremig mixen.

Unter Rühren nach und nach die Eigelbe dazugeben und alles gründlich schaumig rühren.

Dinkelmehl und Speisestärke in einer Schüssel gründlich mischen.

Eiweiß steif schlagen, das Salz dabei einrieseln lassen.

Nun mit einem Spatel jeweils ein Drittel Mehl, Eischnee und Buttermilch zusammen nach und nach unter die Eier-Butter-Masse heben. Auf diese Weise wird der Teig sehr locker und luftig.

Das Waffeleisen erhitzen, die beiden Innenseiten mit etwas Öl einpinseln.

Etwa jeweils  $\frac{1}{4}$  des Waffelteiges in das Eisen geben, sacht schließen und den Teig so nach und nach zu 4 goldbraunen Waffeln backen.

Waffel auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben.

Sahne steif schlagen.

Waffeln mit Kirschgrütze, Schlagsahne und nach Belieben etwas Eierlikör servieren. Zusätzlich mit frischen Kirschen garniert anrichten.

Theresa Baumgärtner am 16. Juli 2018

## Dreikönig-Kuchen

### Für 1 Kuchen/16 Stücke

**Für den Teig:** 250 g Dinkelmehl, Type 630 5 g Meersalz  
150 g eiskalte Butter 50 ml eiskaltes Wasser

**Für die Füllung:**  
165 g weiche Butter 120 g Rohrohr-Puderzucker 1 Prise Meersalz  
3 Eier (Größe M) 150 g gemahl. Mandelkerne 3 TL Rum  
**Zum Bestreichen:** 1 Eigelb 1 EL Milch

Mehl und Salz in einer Rührschüssel vermischen. Mit einer groben Gemüsereibe die Butter darüber raspeln. Mehl und Butter rasch zu Streuseln vermengen.

Das Wasser hinzufügen und alles rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Scheibe formen, zugedeckt in einer Schüssel 1 Stunde kühl stellen.

Dann den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick zu einem langen Rechteck (etwa 15 x 45 cm) ausrollen.

Die beiden Teigenden so zur Mitte überklappen, dass ein Quadrat (15 x 15 cm) aus drei Teiglagen dabei entsteht.

Das Quadrat dann um 90 Grad drehen, so dass die beiden offenen Teigseiten jeweils rechts und links sind. Teig wiederum zu einem langen Rechteck ausrollen.

Die beide Teigenden nochmals zur Mitte überklappen. Das Teigquadrat zugedeckt 1 Stunde kühlen.

Den gekühlten Teig nach dem beschriebenen Prinzip noch zwei weitere Male doppelt ausrollen und zusammenklappen. Zwischen den einzelnen Arbeitsschritten jeweils 1 Stunde kühlen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Butter mit Puderzucker und Salz sehr hellcremig aufschlagen.

Die Eier verquirlen und nach und nach gründlich unterrühren. Zuletzt die Mandeln und den Rum unter die Creme rühren.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig in zwei gleich große Portionen teilen. Eine Teigportion auf wenig Mehl etwa 4 mm dünn ausrollen und daraus einen etwa 28 cm großen Tortenboden ausschneiden. Mit einem Tortenheber oder zwei breiten Paletten auf das vorbereitete Blech heben.

Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen, dabei rundherum einen etwa 3 cm breiten Rand frei lassen.

Die zweite Teigportion ebenfalls zu einem Kreis von 28 cm Durchmesser ausrollen.

Den Teigrand des bestrichenen Bodens dünn mit Wasser bepinseln. Den zweiten Teigboden als Deckel auflegen und die Ränder sorgfältig zusammendrücken.

Zum Verzieren der Kante mit zwei Fingerspitzen jeweils im Abstand von etwa 5 cm rundum auf den Rand drücken. Den Rand in den Zwischenräumen mit einer runden Messerkuppe leicht zur Teigmitte drücken, so dass eine Bogenkante entsteht.

Mit einem Schaschlickspieß den Teigdeckel mittig 23 mal einstechen, damit beim Backen entstehender Dampf entweichen kann.

Das Eigelb und Milch verquirlen. Die Kuchenoberfläche damit bestreichen.

Den Kuchen in den heißen Backofen schieben (mittlere Einschubleiste) und ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Blech aus dem Backofen nehmen, auf ein Gitter setzen und den Kuchen auskühlen lassen.

Theresa Baumgärtner am 03. Januar 2020

## Erdbeer-Biskuit-Torte

**Für Springform 26 cm****Für den Mürbeteig:**

100 g kalte Butter	40 g Roh-Rohrzucker	75 g helles Dinkelmehl, 630
75 g Dinkelvollkornmehl	1 Prise Salz	1 TL Bio-Zitronenschale

**Für den Biskuit:**

5 Eiweiß	1 Prise Salz	100 g heller Roh-Rohrzucker
5 Eigelb	4 EL neutrales Rapsöl	100 g Dinkelmehl (630)
50 g gem. Mandeln	1 TL Backpulver	

**Außerdem:**

15 g Mandelblättchen	1 TL heller Roh-Rohrzucker
----------------------	----------------------------

**Für die Füllung:**

400 ml Bio-Schlagsahne	1 Päck. Bourbon-Vanillezucker	200 g Frischkäse
500 g Erdbeeren		

**Für den Zuckerguss:**

10 ml Zitronensaft	50 g Puderzucker
--------------------	------------------

Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Den Rand mit Butter einfetten.

Für den Mürbeteig alle Zutaten mit der Küchenmaschine oder mit der Hand rasch zu einem glatten Teig kneten. Die vorbereitete Form damit auslegen. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und ca. 30 Minuten kalt stellen, bis der Boden fest ist.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft (Ober- und Unterhitze: 190 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen. Mürbeteig-Boden 20 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun vorbacken.

In der Zwischenzeit für den Biskuit das Eiweiß steif schlagen. Salz und Zucker dabei einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eigelbe und Öl unterschlagen.

Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver mischen und vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben. Die Biskuitmasse auf den vorgebackenen Mürbeteig in die Springform gießen, die Oberfläche glatt streichen und mit Mandelblättchen und Zucker bestreuen.

Biskuit bei gleicher Temperatur weitere ca. 35 Minuten goldgelb backen. In der Form kurz abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zum Füllen den Boden einmal waagrecht durchschneiden. Um den unteren Boden einen Tortenring schließen.

Die Sahne steif schlagen, Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Frischkäse glattrühren und kurz unterschlagen.

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und vierteln. Hälfte der Sahne- Frischkäse-Creme auf den Tortenboden streichen, die Erdbeeren darauf verteilen. Dann die restliche Creme darüber verteilen und glatt streichen.

. Übrigen Biskuitboden auflegen und leicht andrücken. Den Tortenring lösen und vorsichtig nach oben abziehen, so sind die Ränder automatisch glatt.

Zitronensaft und Puderzucker glatt verrühren. Die Torte mit dem Guss beträufeln. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und mit kandierten Rosenblüten verzieren.

Theresa Baumgärtner am 08. Mai 2017

# Panna Cotta

## **Für 4 Personen**

### **Für die Panna Cotta:**

Sonnenblumenöl	625 g Sahne	1 Vanilleschote
2 EL heller Rohrzucker	5 g gemahlene Gelatine	

### **Für die Pflaumen:**

600 g Pflaumen	120 ml Rotwein	80 g heller Rohrzucker
1 Zimtstange		

Die Creme muss über Nacht auskühlen und gelieren. 4 Sturzförmchen hauchdünn mit etwas Sonnenblumenöl einpinseln.

Die Sahne in einen Topf gießen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Das Vanillemark, die Schote und den Zucker zur Sahne geben.

Die Sahne sacht erhitzen und 2–3 Minuten offen köcheln lassen.

Die Vanilleschote entfernen und die Gelatine mit einem Schneebesen unter die köchelnde Sahne rühren. Die Vanillesahne dann nochmals kurz aufkochen lassen. Topf vom Herd ziehen.

Dann die heiße Sahne in die Förmchen verteilen und auskühlen lassen.

Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Pflaumen waschen und abtropfen lassen, danach halbieren, entsteinen.

In einem Topf den Rotwein aufkochen, den Zucker darin auflösen und 8 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Die Pflaumenhälften und die Zimtstange zugeben und alles nochmal ca. 5 Minuten köcheln, anschließend abkühlen lassen und die Zimtstange entfernen.

Die gestockte Panna Cotta mit einer Messerspitze vorsichtig vom Formrand lösen und auf Desertteller stürzen. Mit den Pflaumen servieren. Tipp: Sehr gut passt zum Panna Cotta auch Granatapfel. Dazu die gestockte Sahne vor dem Servieren mit frischen Granatapfelkernen bestreuen und mit etwas Granatapfelsirup beträufeln.

Theresa Baumgärtner am 28. Oktober 2019

## Rhabarber-Baiser-Kuchen

### Für 12 Stücke:

1 kg Rhabarber	Butter	1 Vanilleschote
250 g weiche Butter	400 g heller Roh-Rohrzucker	6 Eigelb (Größe M)
1 TL Weinstein-Backpulver	300 g Dinkelmehl Type 630	100 ml Milch
6 Eiweiß (Größe M)	Puderzucker	

Den Rhabarber putzen, ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden.

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech einfetten.

Für den Rührteig die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Die weiche Butter, mit einem Viertel des Zuckers und dem Mark der Vanilleschote zu einer hellen Creme schaumig aufschlagen. Der Zucker sollte sich komplett gelöst haben. Die Eigelbe nach und nach unter Rühren dazugeben.

Das Backpulver mit dem Mehl vermischen und mit der Milch kurz und schnell unter den Teig rühren.

Den Rührteig auf dem gefetteten Backblech gleichmäßig verstreichen. Die Rhabarberstückchen darauf verteilen.

In einer Schüssel das Eiweiß steif schlagen, den restlichen Zucker hinzugeben und alles zu einer glänzenden Masse aufschlagen.

Den Baiser auf dem Rhabarber verteilen, bis der Kuchen komplett mit Baiser bedeckt ist. Mit der Rückseite eines Esslöffels kunstvolle Wolken in den Baiser formen.

Den Kuchen ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis der Baiser zartbraun und knusprig ist. Den Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Theresa Baumgärtner am 20. Mai 2019

## Rhabarber-Joghurt-Trifle

### Für 4 Personen

550 g roter Himbeer-Rhabarber	1 Pck. Vanillezucker	2 EL Himbeersirup
1 Bio-Zitrone	½ Vanilleschote	450 g griech. Natur-Joghurt
3 EL Akazienhonig	80 g Löffelbiskuits	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Rhabarber putzen, waschen, evtl. schälen und längs halbieren. Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in eine große Schüssel füllen.

Vanillezucker und Sirup hinzufügen und mit dem Rhabarber gut vermengen.

Die marinierten Rhabarberstangen flach in eine Auflaufform legen und im Backofen 25 Minuten garen. Danach abkühlen lassen und mit der Flüssigkeit vorsichtig leicht vermengen.

In der Zwischenzeit die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, die Schale abraspeln und den Saft auspressen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen.

Joghurt mit Zitronensaft und -schale, Honig und dem Mark der Vanilleschote in einer Schüssel vermengen.

Löffelbiskuit grob zerbröseln und pro Portion jeweils etwas in ein Glas geben, darauf etwas Joghurtcreme und eine Schicht Rhabarber geben, dann nochmals Löffelbiskuit, Joghurtcreme und zum Abschluss Rhabarber geben.

Die Dessert-Gläser mindestens 1 Stunde kaltstellen, dann genießen.

Theresa Baumgärtner am 06. Mai 2019

# Warmes Schoko-Törtchen

## Für 6 Personen

90 g Zartbitterschokolade (70%)	75 g Butter	2 Eier
75 g Zucker	30 g Mehl	Puderzucker

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Schokolade in Stücke hacken und mit der Butter in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Eier mit dem Zucker in einer Schüssel schaumig rühren (am besten mit dem Handrührgerät).

Die Schokolade unter Rühren in die Eiermasse fließen lassen. Das Mehl kurz unterrühren.

Die Masse gleichmäßig auf 6 stabile Papier-Muffinförmchen (oder je 2 Förmchen ineinander stellen) verteilen. Im vorgeheizten Ofen 7 Minuten backen, so dass der Kern der Küchlein noch flüssig bleibt.

Die warmen Schokoladenküchlein mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Theresa Baumgärtner am 04. Februar 2019





**Fisch**

# Bärlauch-Polenta mit Honig-Lachs

## Für 4 Personen

### Für den Lachs:

600 g Lachsfilet	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	8 Zweige Thymian
4 TL Olivenöl	2 TL rosa Pfefferkörner	Salz
4 TL Honig		

### Für die Polenta:

$\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	60 g Pecorino
1 l Gemüsebrühe	250 g Polentagrieß	25 g Butter
Salz	Pfeffer	2 EL Olivenöl

### Außerdem:

20 Gänseblümchenblüten

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Lachsfilet abwaschen, trocken tupfen und in ca. 150 g große Portionen schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Pro Portion jeweils 2 Stücke Pergamentpapier (ca. 30 x 25 cm) auf der Innenseite mit Olivenöl bestreichen und übereinander legen.

Je ein Stück Lachs auf ein doppelt gelegtes Pergamentpapier geben, mit etwas Zitronenschale, ein paar Thymianblättchen, je  $\frac{1}{2}$  TL rosa Pfeffer und etwas Salz bestreuen sowie 1 TL Honig überträufeln. Dann jeweils wie ein Pausenbrot einpacken.

Die Lachspäckchen auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für die Polenta die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Den Pecorino fein reiben.

Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen, dann mit dem Schneebesen den Polentagrieß einrühren. Die Polenta unter Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. Dabei evtl. etwas Gemüsebrühe nachgießen.

Butter, Pecorino, die Kräuter sowie Zitronenschale und -saft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gänseblümchenblüten vorsichtig abbrausen und trocken tupfen.

Die Polenta in tiefen Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Gänseblümchenblüten dekorieren. Den Lachs aus dem Pergamentpapier heben und dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 23. März 2020

# Chicorée mit Granatapfel und Zander-Filet

## Für 4 Personen

### Für den Fisch:

4 Zanderfilets mit Haut à 150 g    4 Blätter Salbei    Salz  
Pfeffer    1 EL Mehl    2 EL Olivenöl  
20 g Butter

### Für den Chicorée:

4 Chicorée    2 EL Olivenöl    1 EL Roh-Rohrzucker  
Fleur de Sel    Pfeffer    50 g Parmesan im Stück  
4 EL Granatapfelkerne

Die Zanderfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze fein einschneiden.

Salbeiblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Chicorée putzen, kalt abspülen und trocken tupfen. Die Kolben längs halbieren, den harten Kern keilförmig ausschneiden.

Eine Pfanne erhitzen. Olivenöl darin erhitzen. Die Chicoréehälften auf der Schnittseite darin ca. 3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Hälften wenden und mit Rohrzucker bestreuen. Durch den Zucker zieht der Chicorée Wasser. Weitere 3 Minuten unter Wenden köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Zanderfilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl abklopfen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zanderfilets darin bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross anbraten.

Sobald die Haut der Zanderfilets goldbraun ist, Filets auf die Fleischseite wenden. Butter und Salbeistreifen in die Pfanne geben und alles kurz gar ziehen lassen.

Chicorée auf Tellern anrichten. Parmesan mit einem Sparschäler darüber hobeln. Granatapfelkerne überstreuen. Zanderfilets anlegen und alles servieren.

Theresa Baumgärtner am 03. Dezember 2018

# Fisch-Frikadellen mit Petersilien-Aioli, Radicchio-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Radicchio-Salat:

500 g Radicchio	2 EL Zucker	100 g feine Linsen
3 Schalotten	4 EL Olivenöl	4 EL Rotweinessig
2 TL Honig	Meersalz	frischer Pfeffer
1 Bund Schnittlauch	Parmesan	

### Für die Fischfrikadellen:

300 g Kabeljaufilet	1,5 Scheiben Weißbrot	1 große Schalotte
1 Knoblauchzehe	30 g glatte Petersilie	25 g Butter
1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer, Olivenöl

### Für die Petersilien-Aioli:

1 EL weißer Balsamicoessig	1 Eigelb (extrafrisch)	1 Knoblauchzehe
1 TL Senf	50 ml mildes Pflanzenöl	Salz
Zitronensaft	1 EL glatte Petersilie	

Die Radicchioblätter vom Strunk lösen, waschen und nach Belieben für etwa 2 Stunden in reichlich kaltes, mit 2 EL Zucker gemischtes Wasser legen, um Bitterstoffe zu entziehen.

Die Linsen verlesen, waschen, abtropfen lassen und mit Wasser bedeckt gar kochen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Mit Rotweinessig, 4 EL Wasser und Honig ablöschen.

Die Linsen abtropfen lassen. Mit Rest Olivenöl und dem Schalotten-Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Schüssel füllen. Auskühlen lassen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Inzwischen Kabeljaufilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in sehr kleine Würfel schneiden, dabei eventuell noch vorhandene Gräten entfernen.

Das Weißbrot in der Küchenmaschine fein zerkleinern oder mit dem Messer sehr fein schneiden.

Die Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Schalottenwürfel, Knoblauch und Petersilie darin andünsten, ohne zu bräunen.

Vorbereitete Zutaten für die Frikadellen und Ei in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Einige Minuten durchziehen lassen. Die Masse sollte eher weich sein, damit die Frikadellen schön locker werden.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin bei schwacher Hitze von jeder Seite schön goldbraun braten.

Für die Aioli den Essig und das Eigelb in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauchzehe schälen, durch eine Presse dazudrücken. Den Senf zugeben und alles verrühren.

Das Öl in einem dünnen Strahl unter ständigem Schlagen mit den Schneebesen des Handrührgerätes zugießen und alles zu einer dicklichen Mayonnaise mixen. Aioli mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Petersilie unterrühren.

Salat auf 4 Teller verteilen. Schnittlauch und Parmesan überstreuen. Die Fischfrikadellen anlegen und die Aioli dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 07. Januar 2019

## Kabeljau auf Frühling-Gemüse

### Für 4 Personen

1 kleine Lauchstange	1 Bund Frühlingszwiebeln	4 Möhren
2 EL Olivenöl	400 ml Kokosmilch, ungesüßt	400 ml Gemüsebrühe
1/2 Bio-Zitrone	5 g frischer Ingwer	2 TL Agavensirup
frischer Pfeffer	400 g Kabeljaufilet	Meersalz
1 Bund Frühlingskräuter		

Den Lauch putzen (das Wurzelende sowie den dunkelgrünen Teil abschneiden), längs halbieren, waschen, gut abtropfen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelenden abschneiden und den Rest in feine Ringe schneiden. Die Karotten schälen und auf einer Vierkantreibe grob reiben.

Das Olivenöl in eine hohe Pfanne geben und erhitzen. Die Karotten, die Frühlingszwiebeln und den Lauch darin gleichmäßig andünsten.

Das Gemüse mit der Kokosmilch ablöschen, Gemüsebrühe hinzufügen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Inger schälen und fein reiben.

Zitronenschale, ca. 1 Spritzer Zitronensaft und ca. 1/4 TL Ingwer zum Gemüse geben und alles 5-8 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Agavensirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Überprüfen, ob im Kabeljaufilet noch Gräten sind und diese mit einer Fischpinzette ziehen. Das Filet in 4 Portionsstücke schneiden und mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

Die Fischstücke auf das Gemüsebett setzen und unter geschlossenem Deckel ein paar Minuten garen, bis sie innen noch leicht glasig sind.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Auf einem Teller das Gemüse anrichten, darauf ein Stück Fisch setzen und mit Frühlingskräutern bestreuen. Wer mag kann noch Basmatireis dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 13. März 2017

# Lachs mit Sonnenblumenkern-Honig-Ingwer-Kruste

**Für 4 Personen**

**Für den Lachs:**

1/2 Bio-Zitrone	1 Stück Ingwer	100 g Sonnenblumenkerne
1 EL Honig	1 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
500 g Bio-Lachsfilet		

**Für den Wintersalat:**

200 g Feldsalat	1 TL Mandelmus	1 TL Ahornsirup
2 EL Balsamico	4-6 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
20 g frische Gartenkresse	40 g Parmesan	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kruste Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und mit einem Zestenreißer (oder feinen Messer) von der Schale dünne Zesten abziehen. Etwas Zitronensaft auspressen. Inger schälen und fein reiben. Ingwer mit Sonnenblumenkernen, Zitronenzesten, Honig, Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft, etwas Fleur de Sel und Pfeffer gut vermengen.

Den Lachs mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in vier gleiche längliche Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form setzen. Lachsstücke mit etwas Fleur de Sel bestreuen. Die Sonnenblumenkernmasse gleichmäßig auf die Lachsstücke streichen. Den Lachs ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen garen. Er sollte in der Mitte noch leicht rosa sein. 4. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Für das Dressing Mandelmus, Ahornsirup, Balsamico, Olivenöl, Fleur de Sel und Pfeffer miteinander verrühren.

Die Kresse vorsichtig waschen. Parmesan hobeln.

Zum Servieren den Feldsalat auf dem Teller anrichten, mit Salatsauce beträufeln und mit Kresse und Parmesanspänen bestreuen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und dazusetzen.

Theresa Baumgärtner am 06. Februar 2017

# Geflügel

# Enten-Brust mit Honig-Zimt-Feigen und Topinambur-Stampf

## Für 4 Personen

### Für die Entenbrust mit Feigen:

4 Feigen	1 EL Akazienhonig	1 TL Zimt, gemahlen
4 Entenbrüste à ca. 150 g	Meersalz	

### Für das Topinambur-Püree:

500 g Topinambur	500 g Kartoffeln, festk.	3 EL Crème-fraîche
------------------	--------------------------	--------------------

### Für die Sauce:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	500 ml Rotwein
2 EL Balsamico	2 Gewürznelken	1 Zweig Thymian
1 EL brauner Zucker	Salz	Pfeffer
1 TL Akazienhonig	20 g kalte Butter	

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Feigen waschen und trocken reiben. Honig und Zimt vermischen und die Feigen darin wenden.

Die Feigen in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Anschließend aus dem Ofen nehmen. Die Ofentemperatur auf 60 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Währenddessen die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.

Entenbrustfilets leicht salzen, mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.

In der Zwischenzeit Topinambur und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einem Topf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und kochen, bis alles weich gegart ist.

Für die Sauce die Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und andrücken.

Wein, Schalotten, Knoblauch, Balsamico, Gewürznelken, Thymian, Zucker, 1 Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf etwa 100 ml einkochen lassen.

Sobald die Haut der Entenbrüste knusprig ist, die Entenbrüste wenden und ca. 5 Minuten auf der Fleischseite bei mittlerer Hitze braten.

Dann Entenbrüste aus der Pfanne herausnehmen, auf eine ofenfeste Platte geben und etwa 5 Minuten im Backofen bei 60 Grad ruhen lassen.

Sobald Kartoffeln und Topinambur gar sind, abgießen und etwas ausdampfen lassen. Dann Crème fraîche hinzugeben und alles zerstampfen. Es sollten noch kleine Stücke bestehen bleiben, damit Kartoffeln und Topinambur einzeln herausgeschmeckt werden können.

Honig und kalte Butter unter die Sauce rühren, abschmecken.

Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und mit den Zimtfeigen und der Sauce anrichten. Dazu den Kartoffel-Topinambur-Stampf reichen.

Theresa Baumgärtner am 17. Dezember 2018



# Geschmorte Hähnchen-Keulen

## Für 4 Personen

### Für die Hähnchenkeulen:

6 Hähnchenkeulen	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	4 Schalotten	1 Knoblauchknolle
1 EL Tomatenmark	1 EL Dinkelmehl, (630)	250 ml Weißwein
400 ml Hühnerfond	1 Lorbeerblatt	4 EL Cranberrys
1 TL heller Rohrohrzucker	2 TL weißer Balsamico	4 Zweige Thymian

### Für den Kartoffelstampf:

800 g Kartoffeln	Salz	3 EL Crème-fraîche
Pfeffer	Muskat	

Hähnchenkeulen unter fließend kalt Wasser gründlich innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Schmortopf Olivenöl erhitzen und Keulen darin von beiden Seiten anbraten.

Die Schalotten schälen und halbieren, die Knoblauchknolle quer halbieren und mit den Schalotten in den Schmortopf geben.

Das Tomatenmark hinzufügen, das Mehl darüber stäuben und alles mit Weißwein und Fond ablöschen. Das Lorbeerblatt einlegen und den Deckel des Schmortopfs auflegen. Im vorgeheizten Ofen die Keulen zunächst 30 Minuten garen.

Dann die Cranberrys zugeben und die Keulen wieder zugedeckt noch 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und solange kochen, bis sie weich sind.

Dann die Kartoffeln abgießen. Crème fraîche zu den Kartoffeln geben und alles miteinander mit dem Kartoffelstampfer (oder dem Rücken einer Gabel) verstampfen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die gegarten Hähnchenkeulen aus dem Schmorfond nehmen.

Knoblauchhälften und Lorbeerblatt herausnehmen.

Den Schmorfond mit Zucker und Balsamico abschmecken.

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Hähnchenkeulen anrichten, mit Thymian garnieren und die Sauce angießen. Den Kartoffelstampf dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 03. Februar 2020

# Salbei-Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Topinambur-Püree

**Für 4 Personen**

**Für das Hähnchen:**

2 Bio-Zitronen	4 Bio-Hähnchenschlegel	2 Zweige frischer Salbei
Olivenöl	Meersalz	2 EL Honig

**Für das Kartoffel-Püree:**

500 g Topinambur	500 g Kartoffeln, fest	Salz
2 -3 EL Crème-fraîche		

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Hähnchenschlegel die Zitronen mit warmen Wasser abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Hähnchenschlegel kurz abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Salbei abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Salbeiblätter mit der Zitronenschale vorsichtig unter die Haut der Hähnchenschlegel schieben. Auf diese Weise kann das volle Aroma der Kräuter und der Zitrone in das Fleisch ziehen, ohne zu verbrennen.

Zum Schluss die Schlegel rundherum mit Olivenöl einreiben, mit Meersalz von beiden Seiten bestreuen und in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.

Danach die Hähnchenschlegel herausnehmen, mit Honig bepinseln und weitere 15 Minuten in den Ofen schieben, bis sie von außen knusprig goldbraun sind.

In der Zwischenzeit Topinambur und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einem Topf mit Wasser bedecken, salzen und solange kochen, bis sie weich sind.

Wenn die Knollen gar sind, das Wasser abgießen. Crème fraîche hinzugeben und alles miteinander mit dem Rücken einer Gabel verstampfen. Es sollten noch kleine Stücke bestehen bleiben, um Kartoffel und Topinambur einzeln herauschmecken zu können.

Das Püree mit dem Zitronenhähnchen auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Theresa Baumgärtner am 24. Oktober 2016

**Hack**

# Burger mit selbstgemachtem Brötchen

## Für 4 Personen

### Für die Brötchen:

8 g frische Hefe	1 EL heller Rohrohrzucker	20 ml lauwarme Milch
300 g Dinkelmehl (630)	50 g Weizenmehl (405)	Salz
2 Eier	60 g weiche Butter	100 ml Wasser

### Zusätzlich:

Mehl	2 TL Sesamsamen	1 Ei
Olivenöl		

### Für den Belag:

500 g Rinderhackfleisch	Meersalz	Pfeffer
1 kleine Gemüsezwiebel	Olivenöl	2 TL Akazienhonig
2 TL dunkler Balsamicoessig	1 reife Birne	10 g Butter
50 g Rauke	90 g Gorgonzola	100 g Ziegenfrischkäse

### Für Salat und Dressing:

150 g gemischter Blattsalat	$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	Salz
2 EL heller Balsamicoessig	1 TL Zitronensaft	Pfeffer
1 TL Akazienhonig	4 EL Olivenöl	2 TL Sahne

Für den Teig Hefe, Zucker und lauwarme Milch verrühren.

Beide Mehlsorten und 1 gehäuften TL Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde hineindrücken.

2 Eier zugeben, die Butterstücke auf dem Mehlsrand verteilen und die Hefemilch in die Mulde gießen. Nach und nach 100-120 ml lauwarmes Wasser zugießen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, in 8 gleich große Stücke teilen.

Die Teigstücke zu Kugeln formen. Die Teigkugeln mit Abstand zueinander auf das Blech setzen und zugedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Ofengitter auf die unterste Einschubleiste schieben und eine flache ofenfeste Form mit kochendem Wasser daraufstellen.

Das restliche Ei und 1 EL Wasser verquirlen, die Brötchen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Das Blech in den heißen Backofen auf der mittleren Schiene einschieben, Brötchen 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Frikadellen das Fleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich durchkneten. Die Masse zu 8 cm großen, flachen Frikadellen formen und 10 Minuten ruhen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Eine Pfanne erhitzen, etwas Olivenöl hineingeben und die Zwiebeln darin anbraten. Zum Schluss 1 TL Honig und Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in feine lange Scheiben schneiden.

Ein Stück Butter in der Pfanne erhitzen und die Birnenscheiben darin anbraten. 1 TL Honig dazugeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Rauke und Salate getrennt verlesen, waschen und trocken schleudern.

Für das Dressing Knoblauch abziehen, ein kleines Stück davon fein würfeln, mit etwas Salz mischen und fein zerreiben.

Knoblauch, Essig, Zitronensaft, Pfeffer, Honig, Öl und Sahne zu einem cremigen Dressing mixen. Zum Servieren den Backofengrill vorheizen.

Von den Burgerbrötchen 4 Stück waagrecht halbieren, beide Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen und kurz unter dem Backofengrill rösten (übrige Brötchen separat servieren oder einfrieren).

Die Frikadellen von beiden Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen.

Eine Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten.

Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Gorgonzola in kleine Stückchen teilen, auf die heißen Frikadellen verteilen und anschmelzen lassen.

Die Zwiebeln auf den Frikadellen verteilen.

Die gerösteten Burgerhälften mit Ziegenfrischkäse bestreichen.

Die Burgerunterseiten mit Rauke belegen. Dann Frikadellen aufsetzen. Die Birnenscheiben darauf verteilen und mit der oberen Burgerhälften bedecken.

Den Salat und Dressing mischen. Burger und Salat anrichten.

Theresa Baumgärtner am 16. März 2020

# Hackbraten mit Rosmarin-Kartoffeln

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Knoblauchzehe	1 EL Rosmarin, gehackt
2 EL Olivenöl	Meersalz	

### Für den Hackbraten:

1 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
100 g glatte Petersilie	500 g gem. Hackfleisch	1 Ei
Meersalz	Pfeffer	1 Prise gem. Kreuzkümmel
1 Bio-Zitrone	100 g frische Kräuter	400 g Crème-fraîche
Meersalz		

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, längs halbieren und jede Hälfte dritteln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Kartoffelschnitze in einer großen Auflaufform mit Knoblauch, frischem Rosmarin, Olivenöl und Meersalz vermengen und am Rand aufgestellt verteilen.

Für den Hackbraten das trockene Brötchen in Wasser einweichen und später gut ausdrücken.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin leicht andünsten. Petersilie dazugeben und ebenfalls mit andünsten.

Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben und mit dem ausgedrückten Brötchen, der andünsteten Zwiebel und Petersilie, dem Ei, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und der Hälfte der Zitronenschale gut verkneten. Mit nassen Händen die Hackfleischmasse zu einem Laib formen und in die Mitte der Auflaufform setzen.

Die Oberfläche mit etwas Olivenöl einreiben und den Hackbraten mit den Kartoffeln auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen in 50-60 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit für den Kräuterdip die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Kräuter mit der Crème fraîche, Zitronenschale, Zitronensaft und Meersalz vermengen.

Den Hackbraten aus der Form nehmen, in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln und Kräuterdip servieren.

Theresa Baumgärtner am 10. September 2018

# Lasagne

## Für 4 Personen

### Für die Bolognese:

3 Zwiebeln	4 Bio-Karotten	3 Paprikaschoten
350 g Champignons	2 EL Olivenöl	500 g Rinderhackfleisch
450 g stückige Tomaten	300 g passierte Tomaten	1 Bund Basilikum
Salz	Pfeffer	Tomatenmark

### Für die Béchamelsauce:

3 EL Butter	3 EL Mehl	500 ml Wasser
500 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Salz
Pfeffer	1 TL Gemüsebrühe-Pulver	

### Außerdem:

12 Lasagne-Platten	60 g Parmesan	60 g geriebener Gruyère
--------------------	---------------	-------------------------

Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Karotten und Paprika putzen, bzw. schälen, waschen und abtropfen lassen.

Die Karotten in Scheiben hobeln. Paprika grob würfeln. Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Pilze in Scheiben schneiden.

In einem Topf oder einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Hackfleisch mit zu den Zwiebeln geben und unter Wenden feinkrümelig anbraten.

Die Karotten zum Hackfleisch geben. Kurz danach Paprikastücke und Pilze mit andünsten.

Die Tomaten zufügen und alles offen ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

Die Bolognese mit Salz, Pfeffer, etwas Tomatenmark und den gehackten Basilikumblättern abschmecken.

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und gut durchschwitzen lassen. Unter Rühren das Wasser hinzufügen. Aufkochen und andicken lassen. Dann die Sahne einrühren.

Thymian abbrausen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen. Béchamelsauce mit Thymian aromatisieren. Mit Salz, Pfeffer und GemüsebrühePulver abschmecken.

Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen.

Eine Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit etwas Béchamelsauce ausstreichen. Eine Schicht Nudelplatten auflegen. Gemüse-Bolognese, übrige Nudelplatten und Sauce nach und nach einschichten. Mit einer Schicht Lasagneplatten und Béchamelsauce abschließen.

Parmesan und Gruyère fein reiben und die Lasagne damit bestreuen.

Lasagne in den heißen Backofen schieben, ca. 40 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz in der Form ruhen lassen.

Theresa Baumgärtner am 04. November 2019





**Rind**

## Rinder-Roulade

### Für 4 Personen

1 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe
60 g Butter	3 TL Kapern	2 EL Rosinen
Salz	Pfeffer	4 Rinderlendensteaks à ca. 180 g
2 TL scharfer Senf	100 g Lauch	1 Zwiebel
100 g Knollensellerie	2 Möhren	2 EL Rapsöl
200 ml Rinderfond	200 ml Wasser	250 ml trockener Rotwein
1 Lorbeerblatt	1 EL Honig	

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Knoblauch schälen und ebenfalls fein reiben.

1/3 der Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die gehackte Petersilie mit den Kapern, der Zitronenschale, Knoblauch und den Rosinen andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils etwas vom Petersilien-Rosinen-Mix geben. Die Fleischscheiben von der Längsseite her aufrollen und mit Küchenfaden verschnüren.

Den Lauch waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Sellerie und Möhren schälen und alles in kleine Stückchen schneiden.

In einem Schmortopf oder Bräter das Rapsöl erhitzen und darin die Rouladen von allen Seiten braun anbraten, dann wieder herausnehmen.

Anschließend das Gemüse im Schmortopf unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat.

Die Rouladen zurück in den Topf legen, mit Rinderfond, Wasser und Rotwein aufgießen. Ein Lorbeerblatt dazugeben. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 2,5 Stunden weich schmoren.

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen. Die Sauce durch ein Sieb geben und mit dem Honig in einem Topf auf die Hälfte einkochen. Die restliche kalte Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rouladen mit der Sauce anrichten. Dazu passen gut Rosmarinkartoffeln.

Theresa Baumgärtner am 02. Oktober 2017

# Salad Composé mit Entrecôte

## Für 4 Personen

200 g Basmatireis	Salz	2 Eier
1 EL Limettensaft	1 Prise Meersalz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	3 Lauchzwiebeln	15 Cherry-Tomaten
100 g Thunfisch Natur (Dose)	1 Avocado	2 EL Butterschmalz
2 Entrecôtes à ca. 400 g		

Den Reis mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Reis in einen kleinen Topf geben. Ca. 400 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben und den Reis auf mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.

Inzwischen die Eier hart kochen, unter kaltem Wasser abschrecken. Eier abtropfen lassen, pellen und fein würfeln.

Reis abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Limettensaft, Fleur de Sel, Pfeffer und Öl in einer Schüssel verquirlen, den Reis und Eier untermischen.

Lauchzwiebel putzen und waschen. Lauchzwiebeln abtropfen lassen und in feine Röllchen schneiden.

Tomaten waschen, trocken reiben und fein würfeln.

Thunfisch abtropfen lassen und in feine Stücke teilen.

Die Avocado halbieren, Kern auslösen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen auslösen und in feine Stücke schneiden.

Lauchzwiebelröllchen, bis auf 1 EL zum Garnieren, Tomaten, Thunfisch und Avocadofruchtfleisch zum Reis in die Schüssel geben. Vorsichtig mischen und abschmecken. Übrige Zwiebelröllchen überstreuen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet/Gasherd: max. Stufe 1) vorheizen. Eine Auflaufform darin mit erhitzen.

Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben.

Entrecôtes trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten. Fleisch in die Auflaufform geben und im Backofen noch etwa 6 Minuten ruhen und nachziehen lassen.

Den Salat nochmals abschmecken, auf Teller verteilen. Die Steaks in Streifen schneiden und dazu reichen.

Theresa Baumgärtner am 28. August 2017



# Salat

# Carpaccio von der Roten Bete mit Ziegenkäse, Walnüssen, Thymian

## Für 4 Personen:

3 frische Rote-Beete-Knollen	1 EL Lavendelhonig	2 EL dunkler Balsamicoessig
4 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer
1/2 Knoblauchzehe	125 g Ziegenfrischkäse	frische Walnüsse
2-3 Thymianzweige		

Die Rote-Beete-Knollen in einem Topf mit Wasser bedecken und solange köcheln lassen, bis sie al dente sind (je nach Knollengröße beträgt die Garzeit zwischen 30 Minuten und 1 Stunde). Die gekochten Rote Beeten unter kaltem Wasser abschrecken und noch heiß schälen. Die Schale löst sich dann ganz leicht, fast wie bei einer Pellkartoffel.

In der Zwischenzeit in einer Schüssel den Lavendelhonig, den Balsamicoessig, das Olivenöl, das Meersalz, den Pfeffer und den gepressten Knoblauch miteinander verrühren. Die Walnüsse öffnen. Die geschälten, noch warmen Rote Beeten mit einem V-Hobel in feine Scheiben hobeln (Wer keinen Hobel zur Hand hat, kann auch mit dem Messer feine Scheiben schneiden) und mit der Vinaigrette vermengen.

Die marinierten Rote Beeten abdecken und für eine halbe Stunde ziehen lassen. Schließlich die marinierten Rote-Beeten-Scheiben blumenförmig auf den Tellern anrichten. Den Ziegenkäse und die Walnüsse darauf verteilen. Zum Schluss noch mit frischen Thymiannadeln dekorieren. Ein gutes Gelingen und Bon Appetit.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

## Cesar-Salat mit gebratenen Radieschen

### Für 4 Personen:

2 Bio-Putenbrustfilets	1 EL Olivenöl	Meersalz
2 Knoblauchzehen	1 TL Senf	2 EL Balsamico-Essig
Meersalz	Schale 1/2 Bio-Zitrone	1 EL Zitronensaft
6 EL natives Olivenöl	1 TL Honig	1 EL Schnittlauch
200 g gemischter Salat geriebener Parmesan	1 Bund Radieschen	1 EL Butterschmalz

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Putenbrustfilets kurz abwaschen, trockentupfen und in eine ofenfeste Form legen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Meersalz bestreuen und zwei geschälte frische Knoblauchzehen dazulegen. Das Fleisch ca. 20 Minuten im Backofen garen, herausnehmen und abkühlen lassen. Für das Salatdressing Senf, Essig, Salz, Zitronenschale und Zitronensaft miteinander verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann das Olivenöl und den Agavensirup dazugeben und zum Schluss die Schnittlauchröllchen unterrühren. Den Salat waschen und trockenschleudern. Die Radieschen mit den Blättern waschen und trockentupfen. In einer Pfanne etwas Ghee schmelzen und die Radieschen darin andünsten. Den Salat auf den Tellern anrichten. Die Putenbrust in feine Streifen schneiden, in der Salatsauce marinieren und auf den Salattellern mit den Radieschen gleichmäßig verteilen. Die restliche Sauce auf die Salate träufeln. Mit Parmesanhobeln dekorieren.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

## Feigen-Büffelmozzarella-Salat

### Für 4 Personen:

6 Feigen	2 Büffelmozzarella	2 Schalotten
2 EL dunkler Balsamicoessig	1 EL Agavensirup	Meersalz
Pfeffer	4 EL Olivenöl	Basilikum-Blätter

Für den Feigen-Büffelmozzarella-Salat 6 Feigen vierteln, 2 Büffelmozzarella in Würfel schneiden und beides auf vier Teller anrichten. 2 Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. In einer kleinen Schüssel 2 EL dunkler Balsamicoessig mit 1 EL Agavensirup, Meersalz, frischem Pfeffer aus der Mühle und 4 EL Olivenöl vermengen. Die blanchierten Zwiebelchen dazugeben und über den Salat träufeln. Mit Basilikum- Blättern dekorieren.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

## Französischer salade composé

### Für 4 Portionen:

200 g Basmatireis	1 TL Salz	2 Eier
3 Frühlingszwiebeln	15 Cherry-Tomaten	100 g Thunfisch Natur
1 Avocado	1/2 TL Meersalz	frischer Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 EL Limettensaft	

Ein französischer Sommersalat. Perfekt für die Mittagspause an warmen Tagen! Den Reis waschen und in einen kleinen Topf geben. Ca. 400 ml Wasser und 1 TL Salz hinzugeben und den Reis auf mittlerer Hitze unter geschlossenem Deckel gar köcheln. Die Eier fest kochen, unter kaltem Wasser abschrecken, danach pellen und fein würfeln. Den Reis und die Eier in eine große Schüssel geben. Die Frühlingszwiebel waschen, die Enden abschneiden und in feine Röllchen schneiden. 1 EL Frühlingszwiebelröllchen zum Dekorieren beiseite legen. Die Cherry- Tomaten waschen und fein würfeln. Den Thunfisch abtropfen und in feine Stücke teilen. Die Avocado auslösen und das Fruchtfleisch in feine Stücke schneiden. Alles zum Reis in die Schüssel geben und darin mit den restlichen Zutaten gleichmäßig verrühren. Den Salat in kleine Gläser füllen und mit Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

## Radicchio mit Berglinsen-Vinaigrette

### Für 4-6 Personen:

100 g Linsen	1 großer Radicchio (500 g)	2 EL Zucker
3 Schalotten	4 EL Olivenöl	4 EL Rotweinessig
4 EL Wasser	2 TL Honig	Meersalz, Pfeffer
Parmesan	Schnittlauch	

Die Linsen waschen und in Wasser gar kochen. Die Radicchioblätter vom Strung lösen, waschen und für 2 Stunden mit 2 EL Zucker in ein kaltes Wasserbad legen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Mit Rotweinessig, Wasser und Honig ablöschen. Die Linsen und das restliche Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Schüssel füllen. Die Radicchioblätter mit den Linsen in der Schüssel vermengen und auf kleine Teller oder Schüsseln verteilen. Mit feingeschnittenem Schnittlauch und Parmesanhobeln bestreut servieren.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

## Salat mit flambiertem Ziegen-Frischkäse

### Zutaten

#### Für 2 Personen:

#### Für den Salat:

50 g Kerne-Mix	1 EL Honig	100 g gemischte Salatblätter
bunte Sprossen	frische Kresse	

#### Für das Dressing:

2 EL heller Balsamico-Essig	1/2 TL Honig	1 Msp. gepresster Knoblauch
Salz, Pfeffer	4 EL gutes Olivenöl	1/2 Bio-Zitrone

#### Für den flambierten Ziegenkäse:

10 Rosmarinnadeln	2 kl. knackige Äpfel	6 kl. Sch. Ziegenfrischkäse
6 TL Rohrohrzucker	Mirabellenschnaps	

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Honig dazugeben und mit den Kernen gleichmäßig vermengen. Den heißen Crunch auf einem Teller abkühlen lassen. Den Salat waschen, trockenschleudern und mit bunten Sprossen und frischer Kresse auf den Tellern anrichten. Für die Salatsauce alle Zutaten in angegebener Reihenfolge miteinander verrühren und gleichmäßig über den Salat träufeln. Den Rosmarin waschen, fein hacken und beiseitestellen. Die Äpfel waschen, den Stängel entfernen und mit der Schale in 5mm dicke runde Scheiben schneiden. Sechs Apfelscheiben auf einen Teller legen und mit einer Ziegenfrischkäse-Scheibe belegen. Den Ziegenkäse jeweils mit 1 TL Rohrohrzucker bestreuen und mit etwas Mirabellenschnaps beträufeln. Mit einem Bunsenbrenner den Zucker flambieren. Vorsicht, das geht ganz schnell! Zum Schluss mit den gehackten Rosmarinnadeln bestreuen. Den warmen Ziegenkäse mit den Apfelscheiben auf den Salat setzen.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020



## Salat mit Ofen-Rote-Bete und Sonnenblumen-Kernen

### Für 4 Personen:

4 kleine Rote Bete                      2 EL Sonnenblumenkerne    160 g gemischter Salat

### Für die Sauce:

2 EL Balsamicoessig                      1 TL Sojasauce                       $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe, gerieben  
1 Msp. Ingwer, gerieben                      Meersalz                                      Pfeffer  
1 TL Honig                                      6-8 EL Olivenöl

Den Ofen auf 200° C vorheizen. Die Rote-Bete-Knollen waschen, einzeln in Alufolie wickeln und ca. 60 Minuten im Ofen garen. Das Innere soll weich sein, wenn man mit einem Messer hindurchsticht. Man kann die Rote Bete z.B. hervorragend zu einem Gratin oder einem Braten im Ofen dazulegen. Die weiche Rote Bete noch warm schälen und in Achtel schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Den Salat waschen und trockenschleudern. Für die Sauce erst alle Zutaten außer dem Olivenöl verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Zum Schluss das Olivenöl unterrühren bis eine gleichmäßige Sauce entsteht.

Die Salatblätter auf Tellern anrichten und mit der Hälfte der Salatsauce beträufeln. Die Rote Bete in der restlichen Sauce marinieren und ebenfalls auf den Tellern verteilen. Zum Schluss den Salat mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

## Salat mit warmem Ziegenkäse

### Für 4 Personen

150 g Kerne-Mix	2 EL Honig	1 Apfel
2 Zweige Thymian	200 g Blattsalate	100 g Sprossen
1 320 g Ziegenfrischkäse, rund	1 Pck. Gartenkresse	

### Für das Dressing:

1/2 Bio-Zitrone	3 EL weißer Balsamico	1 TL Honig
1 Msp Knoblauch, gepresst	Salz	Pfeffer
6 EL Olivenöl		

Den Ofen auf 200 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, die Hälfte des Honigs dazugeben und mit den Kernen gleichmäßig vermengen, auf einem Teller abkühlen lassen.

Den Apfel waschen, den Stängel entfernen und mit der Schale in ca. 5 mm dicke, runde Scheiben schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Blattsalate putzen, waschen und trockenschleudern. Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Die Apfelscheiben auf ein Blech oder in eine kleine ofenfeste Form legen.

Ziegenkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, jeweils eine Ziegenkäsescheibe auf eine Apfelscheibe legen. Den Ziegenkäse mit dem restlichen Honig bestreichen, mit frischen Thymianblättchen bestreuen und im Ofen auf oberer Schiene goldbraun grillen. Vorsicht, das geht ganz schnell! 8 Die Salatblätter auf vier Tellern anrichten, mit den Sprossen, der Kresse und den karamellisierten Kernen auf dem Salat anrichten.

Für die Salatsauce die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Balsamico mit Honig, Knoblauch, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermischen, dann das Öl unterrühren. Das Dressing gleichmäßig über den Salat träufeln. Zum Schluss den warmen Ziegenkäse in die Mitte setzen.

Theresa Baumgärtner am 06. Mai 2019

**Schwein**

# Salbei-Schweine-Lende mit Süßkartoffel-Quinoa

## Für 4 Personen

### Für das Süßkartoffel-Quinoa:

80 g Haselnüsse	600 g Süßkartoffeln	1 Knoblauchzehe
5 Salbeiblätter	1 EL Olivenöl	Fleur de Sel
200 g Quinoa	1 EL Ahornsirup	

### Für das Fleisch:

3 Schalotten	2 EL Olivenöl	600 g Schweinelende
1 EL Senf	16 Salbeiblätter	80 g Parmaschinken
150 g Greyerzer	1 Knoblauchzehe	250 g Sahne

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Haselnüsse auf ein Backblech legen und so lange im Ofen rösten, bis die Schalen sich zu lösen beginnen. Die Nüsse zum Abkühlen beiseite stellen.

Zwei kleine ofenfeste Formen bereitstellen, die nebeneinander in den Backofen passen.

In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine der Formen geben.

Die Knoblauchzehe schälen und in kleine Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter abbrausen und mit dem Knoblauch, dem Olivenöl und etwas Fleur de Sel mit den Süßkartoffelwürfeln vermengen. Alles glatt in der Form verteilen.

Für das Fleisch die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden, auf dem Boden der zweiten Form verteilen und gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln.

Schweinelende in 8 Medaillons schneiden. Diese von beiden Seiten mit Senf bestreichen. Jedes Fleischstück jeweils mit einem Salbeiblatt belegen, mit Schinken umwickeln und auf die Schalotten setzen.

Die Schweinemedaillons und die Süßkartoffeln auf mittlerer Schiene für 20 Minuten im Backofen garen.

In der Zwischenzeit die Quinoa nach Packungsanleitung kochen.

Die abgekühlten Haselnüsse zwischen den Händen reiben, damit sich die Häutchen lösen.

In einer kleinen Pfanne den Ahornsirup aufkochen lassen und die Haselnusskerne darin schwenken, bis der Ahornsirup aufgelöst ist. Die karamellisierten Haselnüsse auf einem Backpapier abkühlen lassen.

Den Greyerzer grob reiben.

Die restlichen Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Alles zusammen mit der Sahne vermengen, auf dem Fleisch verteilen und weitere 10 Minuten backen.

Beide Formen aus dem Ofen nehmen. Die Süßkartoffeln herausnehmen und mit den Haselnüssen vorsichtig unter die fertig gegarte Quinoa heben.

Medaillons mit der Sauce anrichten, Süßkartoffel-Quinoa dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 08. Januar 2018

# Suppen

# Apfel-Möhren-Suppe mit Ingwer und Käse-Sandwiches

## Für 4 Personen

### Für die Käsesandwiches:

1 Apfel	1 Spritzer Zitronensaft	1 rote Zwiebel
1 TL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	Fleu de Sel
2 Stiele Thymian	20 g Butter (weich)	4 Scheiben Bauernbrot
100 g geriebener Käse	Pfeffer	1 Bund Rauke (Rucola)

### Für die Suppe:

300 g Möhren	1 Zwiebel, groß	1 Tomate
1 TL brauner Zucker	900 ml Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe
25 g frischer Ingwer	1 Apfel, groß	200 g Sahne
20 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Zimt
1 Prise Cayennepfeffer	Meersalz	

Für die Ofen-Äpfel den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Apfel vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Apfelscheiben und Zitronensaft mischen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Vorbereiteten Apfelscheibchen, Zwiebel, Zucker, Speisestärke und etwas Meersalz in einer Schüssel mischen. Dann auf dem Blech verteilen.

Im heißen Backofen etwa 20 Minuten rösten, bis die Oberfläche der Apfelscheiben leicht ange-trocknet ist.

In der Zwischenzeit für die Suppe Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Tomate waschen, trocken reiben und den Stielansatz ausschneiden. Tomate würfeln.

Zucker und 3 EL Wasser in einem großen Topf erhitzen und hell karamellisieren. Möhren, Zwiebel und Tomate darin andünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und alles bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Für die Sandwiches Thymian, Butter und etwas Meersalz mischen. Die Brotscheiben auf einer Seite mit Hälfte der Thymian-Butter bestreichen. Zwei Scheiben mit Käse bestreuen. Apfel-Zwiebel-Mix darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen.

Rauke verlesen waschen, trocken schütteln und die groben Stiele abschneiden. Rauke auf den Brotscheiben verteilen. Übrige Brotscheiben mit der bestrichenen Seite auflegen, andrücken. Außenseiten der Brote mit der restlichen Butter bestreichen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Sandwiches darin auf beiden Seiten knusprig und gold-braun braten, bis der Käse geschmolzen ist.

Für die Suppe Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Den Apfel halbieren, entkernen, schälen und auf der Gemüsereibe fein raspeln.

Apfelraspel, Ingwer, Knoblauch, Curry, Zimt, Cayennepfeffer, Sahne, Butter und Meersalz in den Topf geben. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren, dann durch ein Sieb passieren, nochmals kurz erhitzen.

Die Suppe abschmecken, in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Sandwiches aus der Pfanne nehmen, halbieren und zur Apfel-Möhren-Suppe reichen.

Theresa Baumgärtner am 19. November 2018

# Borschtsch

## Für 4 Personen

2 Rote Bete	3 Karotten	5 Kartoffeln, festk.
600 g Weißkohl	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1,5 l Gemüsebrühe	Salz
1 Lorbeerblatt	4 Gewürznelken	3 EL Aceto Balsamico
½ Bund Dill	Crème-fraîche	

Rote Bete, Karotten und Kartoffeln putzen, schälen und waschen.

Den Weißkohl putzen, den harten Strunk ausschneiden. Kohl waschen und abtropfen lassen.

Rote Bete achteln und in feine Scheiben hobeln, bzw. schneiden. Die Karotten vierteln und in feine Scheiben hobeln, bzw. schneiden. Die Kartoffeln in feine Würfel schneiden. Weißkohl in feine Streifen schneiden.

Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe ungeschält mit der flachen Messerseite andrücken.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehe und Schalottenstreifen darin hell andünsten. Den Knoblauch wieder entfernen.

Das Gemüse dazugeben und kurz andünsten. Mit der Brühe ablöschen und etwa 2 TL Salz. Das Lorbeerblatt und die Gewürznelken hinzufügen. Alles 30-40 Minuten sacht gar köcheln lassen.

Zum Servieren Lorbeerblätter und Gewürznelken aus dem Eintopf entfernen.

Den Borschtsch mit Essig und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Nach Belieben mit frischem Dill und etwas Crème fraîche servieren.

Theresa Baumgärtner am 06. Januar 2020

# Erbsen-Suppe

## Für 4 Personen

2 Schalotten	10 g Butter	500 g junge Erbsen
700 ml Gemüsebrühe	Salz	100 g Schlagsahne
1/2 Knoblauchzehe	20 g Erbsensprossen	

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Die Erbsen und die Gemüsebrühe hinzufügen und wenige Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen gar sind. Sie sollen ihre leuchtend grüne Farbe behalten.

Die Suppe durch ein Sieb passieren und mit Salz abschmecken.

Die Sahne steif schlagen. Die Knoblauchzehe schälen, fein reiben und unter die Sahne heben.

Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Vor dem Servieren die heiße Suppe mit dem Pürierstab noch einmal aufschäumen, in Tassen füllen und mit einem Klecks Knoblauchsahne servieren. Mit Erbsensprossen verzieren.

Theresa Baumgärtner am 20. Mai 2019

## Gemüse-Suppe mit Zitronen-Petersilie

**Für 4 Personen:**

**Für die Suppe:**

200 g Kartoffeln

200 g Karotten

100 g Pastinake

100 g Knollensellerie

1 l Wasser

125 ml Sahne

20 g Butter

ein Spritzer Zitrone

Salz

**Für die Zitronen-Petersilie:**

1 Bund glatte Petersilie

Zesten von einer 1 Zitrone

2 EL Zitronensaft

1 TL Kapern

Meersalz

60 ml Olivenöl

Das Gemüse schälen, in Würfel schneiden und in einen großen Topf geben. Das Gemüse mit Wasser bedecken und weich kochen. Das weiche Gemüse mit der Sahne und der Butter pürieren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Beim Servieren die Suppe mit Zitronen-Petersilie beträufeln. Dafür einfach die Petersilie waschen, fein hacken und mit den Zitronenzesten, Zitronensaft, Kapern, Fleur de Sel und Olivenöl vermengen.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020



# Hühner-Suppe mit Eierstich

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

1 Suppenhuhn (etwa 1,2 kg)	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle mit Grün	3 Möhren
1 kleine Lauchstange	1 mittelgroße Zwiebel	Meersalz
2 Stiele Zitronengras	1 Tomate	500 g Broccoli
1 Fenchelknolle	450 g TK Erbsen	

### Für den Eierstich:

2 Eier	1 Prise Salz	1 Prise Muskat
100 ml Sahne	1 TL Butter	

Das Suppenhuhn innen und außen gründlich kalt waschen, abtropfen lassen. Das Gemüse, bis auf Brokkoli und Fenchel putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und abtropfen lassen. 3 Stiele Selleriegrün putzen, waschen, kleinschneiden. Zwiebel abziehen und vierteln.

Vorbereitete Zutaten in einen großen Suppentopf geben, Wasser angießen, sodass das Huhn gerade bedeckt ist. 1 EL Salz zugeben und zugedeckt aufkochen.

Währenddessen Zitronengras putzen, äußere harte Blätter entfernen. Die Stangen abspülen und halbieren. Tomate abziehen, entkernen und in Stücke schneiden.

Zitronengras und Tomatenwürfel zum Suppenhuhn geben, bei mittlerer Temperatur etwa eine Stunde köcheln lassen.

Inzwischen für den Eierstich Eier, Salz, Muskat und Sahne verquirlen. Eine kochfeste, möglichst eckige Schale mit Butter austreichen, die Eimasse einfüllen. Mit einem kochfesten Deckel oder hitzebeständiger Folie abdecken und in einen weiten Topf setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Form etwa zu  $\frac{3}{4}$  in Wasser steht.

Eimasse zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze im Wasserbad 30-40 Minuten stocken lassen.

Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und abtropfen lassen. Fenchel putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Brühe passieren und auf etwa 1,2 l einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel in die Brühe geben und etwa 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten Garzeit Erbsen und Brokkoliröschen zugeben und mitgaren.

Das Fleisch von Haut und Knochen lösen. Den fest gewordenen Eierstich aus der Form stürzen und in Würfel schneiden.

Hühnerfleisch und Eierstich zum Eintopf geben und alles nochmals kurz erhitzen. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Theresa Baumgärtner am 21. Januar 2019

# Karotten-Süßkartoffel-Suppe, Käsescones, Limetten-Butter

## Für 4 Personen

### Karotten-Süßkartoffel-Suppe:

1 Kg Süßkartoffeln (geschält)	4 Bio-Möhren (gewaschen)	1 EL Kokosöl
1 TL Currypulver	800 g Kokosmilch	Saft von 2 Limetten
1 TL gemahlenes Zitronengras	Piment-d'Espelette	Meersalz

### Für die Butter:

100 g weiche Butter	2 EL gehackter Koriander	2 Prisen Piment-d'Espelette
Schale 1 Bio-Limette	Meersalz	frischer Pfeffer
Limettensaft		

### Für die Scones:

250 g Dinkelmehl (630)	250 g Dinkel-Vollkornmehl	2 TL Backpulver
1 gestrich. TL Meersalz	200 g Gruyère-Käse	100 g Parmesankäse
2 Bio-Karotten, gerieben	400 ml Vollmilch (3,5%)	1 Eigelb

### Für die Karotten-Süßkartoffel-Suppe:

Die Süßkartoffeln und die Möhren in kleine Würfel schneiden. Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen.

Das Gemüse darin mit dem Currypulver gleichmäßig dünsten, mit Wasser bedecken und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Für ca. 25 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die restlichen Zutaten dazugeben und fein pürieren. Mit Piment d'Espelette und Salz abschmecken. Mit frischem Koriander servieren. Dazu Karotten-Käse-Scones mit Koriander-Limetten- Butter reichen.

### Für die Karotten-Käse-Scones:

Den Ofen auf 200° C vorheizen. Das Mehl, mit dem Backpulver und dem Salz in eine Schüssel sieben. Den Gruyère- Käse, 75 g des Parmesans und die geriebenen Karotten hinzufügen und mit dem Mehl vermischen. Nach und nach die Milch dazugeben und mit einem Löffel unter die Zutaten rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Damit die Scones schön luftig werden ist es wichtig, kalte Zutaten zu verwenden und den Teig so wenig wie möglich zu kneten und zu berühren. Den Teig auf eine leicht bemehlte Oberfläche legen und ca. 2,5 cm ausrollen. Die Scones mit einem umgedrehten Glas ausstechen. Dabei eine Drehbewegung möglichst vermeiden und von oben nach unten stechen. Dann geht der Teig besser auf! Die Scones auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit Eigelb bestreichen, mit Parmesankäse bestreuen und für 25 Minuten backen. Wenn sie goldbraun sind, die Scones aus dem Ofen holen, auf einen Rost setzen und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. So bleiben sie wunderbar saftig und trocknen nicht aus. Am besten warm genießen und mit Koriander- Limetten-Butter bestreichen.

### Für die Koriander-Limetten-Butter:

Die Zutaten mit einem Handmixer gleichmäßig verrühren. Mit Salz, frischem Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

# Kartoffel-Suppe mit Croutons, Apfel, Petersilien-Schmand

## Für 4 Personen:

4 Schalotten	100 g Sellerie	1/4 Stange Porree
100 g Butter	300 g Delikatkartoffeln	75 ml Weißwein
600 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt	200 ml Schlagsahne
Meersalz, Pfeffer, Muskat	2 Zweige Majoran	200 g Schmand
1/2 Bund Petersilie	2 Scheiben Graubrot	1 Apfel
1 Stück Meerrettich	50 g Zucker	

Die Schalotten, den Sellerie und den Porree kleinschneiden und in 50g Butter anschwitzen. Die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und ebenfalls dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und alles reduzieren.

Anschließend den Suppenansatz mit dem Gemüsefond auffüllen, das Lorbeerblatt dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne zufügen und weitere 10 Minuten kochen. Den Lorbeer entfernen, die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Während die Suppe auf kleiner Flamme kocht, den Apfel in Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Den Zucker in einer heißen Pfanne zu Karamell werden lassen. Wenn die Farbe goldbraun ist, die Apfelspalten kurz darin schwenken. Die restliche Butter in einer Pfanne mit dem Majoran und dem gehackten Knoblauch schmelzen. Aus dem Graubrot werden Würfel geschnitten, die dann in der Butter geröstet werden, bis sie knusprig sind. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schmand mit der gehackten Petersilie vermischen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten die karamellisierten Äpfel und Croutons gleichmäßig auf die Suppenteller verteilen. Die heiße Suppe einfüllen und oben drauf jeweils einen großen Löffel des Petersilienschmands.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

## Kartoffel-Suppe und Dampfnudeln

### Für 4 Personen

#### Für die Kartoffelsuppe:

850 g Kartoffeln	250 g Karotten	125 g Sellerie mit 2-3 Blättern
100 g Lauch	Salz	5 Stiele Petersilie
125 g Sahne	1 Prise Muskat	1 TL frischer Ingwer, gerieben

#### Für die Dampfnudeln:

30 g Hefe	Zucker	350 ml Milch
500 g Weizenmehl, Type 550	1 TL Salz	

#### Zum Backen:

1 EL Butterschmalz	100 ml Wasser	1 TL Salz
--------------------	---------------	-----------

Für die Kartoffelsuppe die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. 2. Karotten und Sellerie waschen, schälen und würfeln. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln und Gemüse in einen Suppentopf geben, mit etwas Salz bestreuen und mit Wasser gut bedecken. Das Ganze zum Kochen bringen und dann etwa 30 Minuten köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Die Sahne zur Suppe geben, pürieren und die Suppe mit Salz, Muskat, Petersilie und geriebenen Ingwer abschmecken.

Für die Dampfnudeln die Hefe mit wenig Zucker verrühren und in lauwarmer Milch auflösen (ist die Milch zu warm, verliert die Hefe ihre Wirkung).

Mehl mit Salz mischen, Hefemilch dazugeben und zu einem glatten Hefeteig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen und oben drauf 2-3 Tropfen Öl geben. Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen bis er sich verdoppelt hat. Aus dem Teig kleine runde Dampfnudeln formen (etwa 14 Stück). Die runden Küchlein auf ein Backblech legen, mit einem Geschirrtuch abdecken, an einen warmen Ort stellen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

In einer Pfanne (möglichst mit Glasdeckel) Butterschmalz zergehen lassen, Wasser und Salz dazugeben und aufkochen lassen.

Anschließend die Dampfnudeln in die Pfanne setzen und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel etwa 25 Minuten backen.

Theresa Baumgärtner am 24. September 2018

## Kräuter-Kartoffel-Creme-Suppe

### Für 4 Personen:

2 große Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Lauchstange	1 Schalotte
60 g kalte Butter	600-1000 ml Gemüsebrühe	50 g frische Kräuter
100 ml Sahne	Salz	

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch waschen und in feine Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in 30 g Butter andünsten, mit Gemüsebrühe bedecken und ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis es gar ist. Die Suppe fein pürieren, evtl. noch etwas Gemüsebrühe nachgießen. Zum Schluss die restliche kalte Butter unterpürieren. Die Kräuter waschen, fein hacken und in ein hohes Gefäß geben. Die Kräuter mit der Sahne fein pürieren und zum Schluss unter die Suppe rühren. So verleihen sie der Suppe eine wunderbar grüne Farbe. Mit Salz abschmecken.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

# Vegetarisch



# Dinkelbrötchen im Tontopf mit Gewürzbutter

## Für 4 Personen

### Für den Vorteig:

250 g Dinkelvollkornmehl    300 ml lauwarmes Wasser    10 g frische Hefe

### Für den Teig:

250 g Dinkelvollkornmehl    1 TL Meersalz    1 TL Honig  
75 g Naturjoghurt    Dinkelvollkornmehl

### Zum Dekorieren:

8 Zweige Rosmarin    Olivenöl

### zusätzlich:

8 kleine Tontöpfe

### Für die Gewürzbutter:

5 Zweige Thymian    100 g weiche Butter    30 g getr. Öl-Tomaten  
Meersalz

### Für die Zitronen-Butter:

1 Bio-Zitrone    100 g weiche Butter    Meersalz, Pfeffer

Für den Vorteig das Mehl mit dem Wasser und der Hefe in einer großen Schüssel vermengen. Die Schüssel abdecken und den Teig drei Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Danach Mehl, Salz, Honig und Joghurt zum Vorteig geben und mit der Hand oder mit der Knetmaschine zu einem geschmeidigen, elastischen Teig kneten. Den Brotteig abdecken und noch eine weitere Stunde gehen lassen.

Die Tontöpfe mit Backpapier auslegen und auf ein Blech stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten, zu einer Rolle formen und in acht gleiche Stücke schneiden. Die Teiglinge in die Tontöpfe legen, mit einem Tuch abdecken und erneut ca. 30 Minuten aufgehen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Auf den Backofenboden eine mit Wasser gefüllte, ofenfeste Form stellen.

Vor dem Backen die Rosmarinzweige mit etwas Olivenöl einstreichen und dekorativ in die Teigmitte stecken. Die Brötchen 10 Minuten auf mittlerer Schiene bei 230 Grad backen, danach den Ofen auf 200 Grad reduzieren und weitere 15 Minuten die Brötchen knusprig goldbraun backen. Für die Tomaten-Thymian-Butter Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Die Butter in eine Schüssel geben. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden und mit den Thymianblättchen mit einem Löffel unter die Butter rühren. Mit Meersalz abschmecken.

Für die Zitronen-Butter die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Weiche Butter mit Zitronenschale, 2 Spritzern Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Die Brötchen herausnehmen, etwas auskühlen lassen, dann vorsichtig das Backpapier abziehen und die Brötchen auf einem Gitter komplett auskühlen lassen. Zum Servieren die Brötchen wieder zurück in die Tontöpfe stecken. Die Würzbutter-Varianten dazu reichen

Theresa Baumgärtner am 17. Juli 2017

# Gemüse-Lasagne

## Für 4 Personen

750 g Cherrytomaten	7 EL Olivenöl	2 EL Honig
2 EL heller Balsamico-Essig	Meersalz	Pfeffer
250 g Aubergine	Fleur de Sel	220 g Zucchini
220 g gelbe Zucchini	1 TL Bio-Zitronenschale	1 EL Zitronensaft
1 TL Akazienhonig	1 Msp. gerieb. Knoblauch	300 g rote Paprika
300 g gelbe Paprika	1 EL Balsamicoessig	1 EL Thymian-Blättchen

## Außerdem:

375 g Mozzarella	2 große Strauchtomaten	1 EL Olivenöl
350 g Lasagneblätter	100 g gerieb. Gryère-Hartkäse	Basilikum, Borretschblüten

Die Cherrytomaten waschen und halbieren. In einer hohen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Tomatenhälften darin andünsten.

Danach 1 EL Honig, Balsamicoessig, 300 ml Wasser und etwas Meersalz hinzufügen. Alles 20 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Aubergine putzen, waschen, trocken reiben und längs in etwa  $\frac{1}{2}$  cm breite Streifen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Hälfte der Auberginenstreifen nebeneinander von beiden Seiten braun anbraten. Die Auberginen aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller verteilen und die restlichen Auberginenstreifen ebenfalls in der Pfanne in 1 EL Olivenöl anbraten. Zum Schluss mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Die Zucchini waschen, putzen und längs in 0,5 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Hälfte der Zucchini nebeneinander von beiden Seiten braun anbraten. Restlichen Zucchiniestreifen ebenfalls in der Pfanne in 1 EL Olivenöl anbraten. Gesamte Zucchini mit Zitronenschale, Zitronensaft, Akazienhonig, Knoblauch, Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Die Paprika halbieren, putzen, waschen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und das Paprikagemüse darin andünsten. Balsamicoessig, Rest Honig und 100 ml Wasser hinzufügen und alles so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zum Schluss Thymian untermengen und mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Die Strauchtomaten waschen, trocken reiben, putzen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 25 x 35 cm) mit Olivenöl einfetten. Den Boden mit einer Lage Lasagneblättern auslegen. Darauf eine Schicht Auberginenstreifen legen. Mit etwas Tomatensud beträufeln, sodass Nudelblätter und Auberginen gleichmäßig mit Flüssigkeit bedeckt sind. Eine Hand voll Mozzarellawürfel überstreuen.

Eine weitere Schicht Lasagneblätter auflegen und mit den Zucchiniestreifen belegen. Wieder mit Tomatensud bedecken und mit Mozzarellawürfeln bestreuen.

Dann eine Schicht Lasagneblätter, Paprikastreifen, Tomaten-Sud und Mozzarellawürfel aufschichten.

Als Abschluss Lasagneblätter, Tomatensud und übrigen Mozzarella auflegen. Mit Gryèrekäse bestreuen. Tomatenscheiben auflegen.

Die Lasagne im heißen Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Lasagne aus dem Ofen nehmen, vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Mit frischen Basilikumblättern und Borretschblüten garniert servieren. Die Lasagne lässt sich sehr gut bereits am Vortag zubereiten.

Theresa Baumgärtner am 13. August 2018



# Gemüse-Spiral-Tarte

## Für 4 Personen

### Für den Mürbeteig:

125 g Butter, kalt                      200 g Dinkel-Mehl, Type 630    1 Eigelb  
1 TL Salz                                    1 Prise Muskatnus

### Für den Belag:

$\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone (Schale)     $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe                      200 g Schmand  
75 g Bergkäse, gerieben    2 Eier                                       $\frac{1}{2}$  TL Meersalz  
Pfeffer                                      3 Zucchini                                4 Möhren

### Zusätzlich:

Hülsenfrüchte

Eine Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Die kalte Butter in Würfel schneiden.

Für den Mürbeteig alle Zutaten in eine Schüssel geben. 50 ml eisgekühltes Wasser zugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen. Die Form damit auskleiden.

Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 20 Minuten kühl stellen.

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

Inzwischen das Gemüse putzen, waschen und trocken reiben. Mit einem Sparschäler oder mit Hilfe einer Küchenmaschine Zucchini und Möhren längs in jeweils feine Scheiben hobeln.

Den Teig am Boden und Rand mit Backpapier belegen. Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken auffüllen. Boden im heißen Backofen ca. 15 Minuten vorbacken.

Die Form aus dem Ofen nehmen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Boden kurz abkühlen lassen.

Für den Guss Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale in feinen Streifen (Zesten) abziehen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Schmand mit dem Käse, den Eiern, Knoblauch und den Zitronenzesten verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Schmandguss auf den Boden gießen.

Für das Spiralmuster eine Gemüsescheibe (z. B. Zucchini) fest aufrollen. Mit einem weiteren Gemüsestreifen in anderer Farbe (z. B. Möhre) spiralförmig umwickeln. Das Gemüse so nach und nach zu einer Spirale aufrollen, bis diese sich nicht mehr in einer Hand halten lässt.

Spirale mit der offenen Seite mittig auf dem Teig platzieren, dabei stets mit einer Hand fixieren, damit sich die Gemüsestreifen nicht wieder lösen.

Weiter fest mit Gemüsestreifen umlegen, bis die ganze Form ausgefüllt ist. Dabei eventuell entstehende Lücken mit Reststücken auffüllen. Tipp:

Die Lücken können auch mit rohen, geschälten, fein gehobelten Kartoffeln aufgefüllt werden.

Die Quiche bei gleicher Temperatur ca. 50-60 Minuten goldbraun fertig backen.

Aus dem Ofen nehmen, in der Form auf ein Kuchengitter stellen und lauwarm abkühlen lassen.

Die Tarte schmeckt aber auch ausgekühlt sehr lecker.

Theresa Baumgärtner am 08. Oktober 2018

## Gerösteter Blumenkohl mit Ofen-Kartoffeln

### Für 4 Personen

#### Für die Kartoffeln:

1 kg kleine Kartoffeln, festk.    2 Knoblauchzehen    4 Zweige Zitronenthymian  
Salz    2 EL Olivenöl

#### Für den Blumenkohl:

1,5 kg Blumenkohl    1 Knoblauchzehe    1 Bio-Zitrone  
70 g Dinkelmehl    150 ml Olivenöl    1 TL Salz  
1 TL Pfeffer    1 TL grober Senf    1 TL Garam Masala  
1 Ei    1 EL Honig    50 g Rosinen

#### Für den Dip:

1/2 Knoblauchzehe    1/2 Bio-Zitrone    400 g Crème-fraîche  
Salz    1 Bund Kräuter

#### Für den Salat:

1 Kopfsalat    1/2 Bio-Zitrone    3 EL weißer Balsamico  
1 TL Honig    Salz    Pfeffer  
6 EL Olivenöl

Die Kartoffeln mit einer Bürste kräftig waschen, mit der Schale halbieren und auf großes Backblech geben.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Knoblauch und Thymian über die Kartoffeln streuen, leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und alles vermengen. Dann die Kartoffeln am Rand des Bleches verteilen.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze und Umluft vorheizen.

Den Blumenkohl waschen, die Röschen mit einem Messer vom Strunk abschneiden.

Für die Marinade Knoblauch schälen und sehr fein schneiden oder reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen.

In einer Schüssel Knoblauch, Zitronenschale und -saft mit Dinkelmehl, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf, Garam Masala, Ei und Honig gut vermengen. Zuletzt die Rosinen untermischen.

Die Blumenkohlröschen in der Marinade schwenken, so dass sie rundherum mariniert sind. Blumenkohlröschen in der Mitte des Backblechs verteilen und das Gemüse 30 Minuten auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen goldbraun rösten. Bei Bedarf die Backofentemperatur nach der Hälfte der Garzeit etwas herunterschalten.

Für den Dip Knoblauch schälen und sehr fein schneiden oder reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Crème Fraîche mit Knoblauch, Zitronenschale und -saft vermengen und mit Salz abschmecken.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Für die Salatsauce die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Balsamico mit Honig, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermischen, dann das Öl unterrühren.

Den gerösteten Blumenkohl und die Kartoffeln mit Zitronen-Crème- Fraîche auf Tellern anrichten, die Kräuter darüber streuen. Den Kopfsalat mit der Sauce marinieren und dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 09. September 2019

## Gerösteter Brokkoli auf Kurkuma-Reis

### Für 4 Personen

300 g Basmatireis	Meersalz	1TL Kurkuma
Pfeffer	750 g Brokkoli	50 g Mandelblättchen
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	3 Stängel Petersilie
250 g griechischer Joghurt	250 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)

Den Reis in 600 ml Wasser mit Salz, Kurkuma und Pfeffer nach Packungsanleitung garen.

Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Röschen abtropfen lassen. In wenig kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren.

Brokkoli abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Den Brokkoli in einer Schüssel mit dem Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen.

Eine Grillpfanne erhitzen. Die Brokkoliröschen darin portionsweise ohne zusätzliches Öl unter Wenden anrösten, bis sie gar sind, aber noch leichten Biss haben.

Für die Sauce Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt, Schmand, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Petersilie verrühren, abschmecken. 8. Zum Servieren Reis auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Brokkoliröschen darauf drapieren. Mit etwas Sauce beträufeln und mit Mandelblättchen bestreut anrichten. Übrige Joghurt-Sauce extra dazu reichen.

Theresa Baumgärtner am 22. Oktober 2018

# Gratinierter Kürbis mit Ziegenkäse

## Für 4 Personen

### Für den Kürbis:

1,2 kg Muskatkürbis	1 rote Zwiebel	3 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	6 EL Ahornsirup	Salz
Pfeffer	200 g Ziegenfrischkäse	12 Walnusshälften

### Für den Salat:

60 g Linsen	150 g Friséesalat	2 Schalotten
4 EL Olivenöl	4 EL Rotweinessig	4 EL Wasser
2 TL Honig	Salz	Pfeffer
1 Bund Schnittlauch		

Den Kürbis schälen, Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen, Kürbis in feine Scheiben schneiden.

Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

In einer großen Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Kürbisscheiben mit den Zwiebeln und dem Thymian darin ca. 5 Minuten andünsten. Die Hälfte vom Ahornsirup dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Eine Tarteform von ca. 28 m Durchmesser aus Porzellan oder Glas mit restlichem Olivenöl und 1 EL Ahornsirup einstreichen.

Gedünstete Kürbisscheiben und die Zwiebeln dicht in die Tarteform legen und flach drücken. Mit Salz und frischem Pfeffer bestreuen und mit 1 EL Ahornsirup beträufeln. Kürbis so im vorgeheizten Ofen für 30 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen fertig garen.

In der Zwischenzeit für den Salat die Linsen waschen und in Wasser garkochen.

Frisée putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen, fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Schalotten zugeben und glasig dünsten. Mit Rotweinessig, Wasser und Honig ablöschen.

Die abgetropften Linsen und das restliche Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Schüssel füllen. Frisée mit den Linsen in der Schüssel vermengen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über den Salat streuen.

Kürbistarte aus dem Ofen nehmen, eventuell überschüssige Flüssigkeit vorsichtig abgießen, kleine Ziegenkäsekreise gleichmäßig darauf verteilen, jeweils mit einer Walnusshälfte belegen, mit Ahornsirup beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

Tarteform nochmal in den Ofen geben und den Ziegenkäse unter Aufsicht für ein paar Minuten goldbraun gratinieren.

Gratinierten Kürbis und Salat anrichten.

Theresa Baumgärtner am 30. September 2019

# Grüne Bohnen mit Honigzwiebeln und Fächer-Kartoffeln

## Für 4 Personen

850 g Kartoffeln, festk.	3 Zweige Rosmarin	3 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	feines Meersalz	1 kg grüne Bohnen
1 Bund Bohnenkraut	1 rote Zwiebel	1 TL Honig
1 EL Balsamico		

Die Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Messer alle zwei Millimeter bis fast nach unten einschneiden, so dass die Kartoffel noch zusammenhält. Die eingeschnittenen Kartoffeln in eine backofenfeste Form legen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abzwicken und diese in die Kartoffeln stecken. Die Knoblauchzehen schälen und zu den Kartoffeln geben.

Die Kartoffeln mit 3/4 vom Olivenöl übergießen, mit Salz bestreuen und im vorgeheizten Backofen

40-45 Minuten knusprig braun garen.

Die Bohnen waschen und putzen, die spitzen Enden mit einem kleinen Messer von beiden Seiten abschneiden.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Bohnen im kochendem Wasser garen, sie sollten noch einen leichten Biss haben. Dann abschütten, in Eiswasser kurz abschrecken und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Honig dazugeben und mit Balsamico ablöschen.

Die abgetropften Bohnen mit dem Bohnenkraut zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und darin vermengen, mit Salz abschmecken.

Die Bohnen mit den Kartoffeln anrichten und genießen.

Theresa Baumgärtner am 17. Juni 2019

## Indischer Linsen-Gemüse-Topf

### Für 4 Personen

2 Schalotten	1 EL natives Kokosöl	5 Karotten
2 rote Paprikaschoten	4 Datteln ohne Kern	100 g getrocknete Aprikosen
200 g rote Linsen	10 g frischer Ingwer	1 TL Salz
400 ml Kokosmilch (Dose)	600 ml Tomatenpulpe	5 Stiele frischer Koriander
200 g Naturjoghurt	1 TL gemahlener Zimt	½ TL Cayennepfeffer
1 TL heller Balsamicoessig		

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.

Die Karotten schälen und in Scheiben hobeln. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Karotten und Paprika zu den Schalotten geben und mit andünsten.

Die Datteln und Aprikosen in feine Würfel schneiden. Linsen in ein feines Sieb geben, lauwarm abspülen und abtropfen lassen. Linsen, Datteln und Aprikosen unter das Gemüse mischen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Gemüse und Früchte mit Ingwer und Salz würzen.

Kokosmilch und Tomatenpulpe zugeben und alles mit 100 ml Wasser aufgießen. Sacht aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Koriander abspülen, trocken schütteln und zerzupfen. Joghurt glattrühren.

Kurz vor dem Servieren das Linsen-Dal mit Zimt, Cayennepfeffer und Balsamicoessig abschmecken. Joghurt und Koriander dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 04. Februar 2019

# Ingwer-Knoblauch-Nudeln mit Sesam-Tofu-Streifen

## Für 4 Personen

### Für die Nudeln und Tofu:

5 g frischer Ingwer	2 Knoblauchzehen	500 g Tofu
8 EL Sojasauce	4 EL Ahornsirup	400 g Vollkorn-Spaghetti
Salz	4 EL Mehl	2 EL Sesam
5 EL Olivenöl		

### Für den Salat:

100 g Feldsalat	2 Chicorée-Kolben	1 Karotte
1 rote Zwiebel	2 EL Balsamico	1 TL Honig
Meersalz	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl		

Für die Tofu-Marinade Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

Den Tofu in etwa 6 x 5 cm große und 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Shoyu auce, Ahornsirup, Ingwer und Knoblauch in eine Schüssel geben und verrühren. Tofuscheiben einlegen und zugedeckt 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen, dabei zwischendurch einmal wenden.

In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Chicorée waschen, die Blätter ablösen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Für das Salatdressing die Zwiebel schälen, fein schneiden und in ein Sieb geben. Mit kochendem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

In einer Schüssel Balsamico, Honig, Salz, Pfeffer und Knoblauch miteinander verrühren. Dann das Olivenöl unterrühren. Die blanchierten Zwiebelwürfel und Karottenscheiben zugeben und untermischen.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit für den Tofu Mehl und Sesam in einem tiefen Teller vermischen.

Die marinierten Tofuscheiben aus der Marinade nehmen und im Sesam- Mehl mit leichtem Druck wenden. Die Marinade beiseite stellen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Tofuscheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Die Spaghetti abgießen, in eine vorgewärmte Schüssel geben, die restliche Ingwer-Marinade angießen und vermischen.

Feldsalat und Chicorée zu den Karottenscheiben in die Schüssel geben und gut vermengen.

Spaghetti und Tofuscheiben anrichten, den Salat dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 20. Januar 2020

# Käse-Soufflé mit Feldsalat

## Für 4 Personen

### Für das Soufflé:

60 g Butter	70 g Mehl	500 ml Milch
6 Bio-Eier	80 g geriebener Bergkäse	Salz
Pfeffer	Muskat	

### Für den Salat:

200 g Feldsalat	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamicoessig	2 TL Honig	Fleur de Sel
frischer Pfeffer	4 EL kalt gepress. Pflanzenöl	

### außerdem:

Butter

Für die Soufflémasse die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und kurz anschwitzen.

Dann unter Rühren nach und nach die Milch dazugießen, bis eine homogene Masse entsteht. Einmal kurz aufkochen lassen.

Die Eier trennen. Eigelbe nach und nach unter die warme (nicht kochende!) Masse rühren. Zum Schluss den geriebenen Käse zugeben, gründlich unterrühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: nicht geeignet/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben.

Eine ofenfeste Form (ca. 1 l Inhalt) ausfetten. Die Soufflémasse hineinfüllen. Form in den heißen Backofen schieben und die Masse 30 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen. Die Ofentür währenddessen nicht öffnen!

In der Zwischenzeit Salat verlesen, gründlich waschen und trockenschleudern. Den Salat putzen und in eine Salatschüssel geben.

Für die Salatsauce Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Zwiebelwürfel abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Balsamicoessig, Honig, Fleur de Sel, Pfeffer und Knoblauch in einer Schüssel miteinander verrühren. Dann das Pflanzenöl unterschlagen, bis eine Vinaigrette entsteht. Zwiebelwürfel unterrühren.

Die Salatsauce über den Feldsalat träufeln, alles vorsichtig vermengen und auf Tellern anrichten. Das Käsesoufflé direkt aus dem Ofen dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 05. November 2018



# Kräuter-Mascarpone-Tarte

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

125 g Weizenmehl (Type 550)	½ TL Salz	Muskat
60 g kalte Butter	1 Ei (Größe L)	1 Eigelb

### Für die Mascarponecreme:

30 g gemischte Frühlings-Kräuter	Salz	250 g Mascarpone
2 Eigelb (Größe L)	2 Eier (Größe L)	1 TL Bio-Zitronenschale

### Für den Belag:

1 Bund Radieschen	2 Möhren	1 Bund Lauchzwiebeln
Kokosöl	Fleur de Sel	2 TL Bio-Zitronenschale
2 TL Zitronensaft	2 TL Agavensirup	frischer Kerbel

Löwenzahn

### außerdem:

Backpapier	Hülsenfrüchte
------------	---------------

Für den Teig Mehl, Salz und Muskat in eine Schüssel geben.

Die Butter in Stückchen hinzufügen und mit der Küchenmaschine oder mit Händen rasch zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Zum Schluss das Ei dazugeben und kurz weiterkneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 15 Minuten kühlen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Die Tarteform einfetten. Den Teig auf wenig Mehl gleichmäßig dünn ausrollen. Die Form damit auskleiden. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Den Teig mit einem Stück Backpapier belegen, Hülsenfrüchte zum Bildbacken auffüllen. Den Boden ca. 10 Minuten „blind“ vorbacken.

Die Form auf ein Kuchengitter setzen. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen.

Den leicht vorgebackenen Teig mit verquirltem Eigelb einstreichen. Bei gleicher Backtemperatur weitere 10 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für die Mascarponecreme Kräuter verlesen, abspülen, trockenschütteln. Kräuter, 1 großzügige Prise Salz, Mascarpone, Eigelbe, Eier und Zitronenschale zu einer Creme mixen.

Die Mascarponecreme auf den vorgebackenen Tarteboden füllen. Weitere 25-30 Minuten bei gleicher Temperatur fertig backen.

Währenddessen das Gemüse putzen, waschen und abtropfen lassen. Radieschen evtl. halbieren, Möhren in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln in gleichmäßige Stücke schneiden.

In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen.

Möhren, Radieschen und Lauchzwiebeln im heißen Öl unter Wenden mit noch leichtem Biss dünsten.

Das Gemüse mit Fleur de Sel, Zitronenschale, Zitronensaft und Agavensirup abschmecken und durchschwenken.

Die Tarte aus dem Backofen nehmen und dekorativ mit dem gedünsteten Gemüse belegen.

Nach Belieben mit frischem Kerbel und Löwenzahn garniert anrichten.

Theresa Baumgärtner am 15. April 2019

## Kräuter-Zitronen-Polenta mit jungem Gemüse

**Für 4 Personen:**

**Für das Gemüse:**

1 Bund Radieschen	1 Bund Lauchzwiebeln	400 g grüner Spargel
300 g Möhren	1/2 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup	Meersalz	Pfeffer

**Für die Polenta:**

1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Bärlauch	1 Bio-Zitrone	60 g Pecorino
1 l Gemüsebrühe	250 g Polentagrieß	25 g Butter
Salz	Pfeffer	20 Gänseblümchenblüten
2 EL Kokosöl		

Radieschen und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Spargel waschen und nur das untere Drittel der Stange schälen, die angetrockneten Enden abschneiden. Die Möhren schälen.

Radieschen vierteln, Lauchzwiebeln in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren der Länge nach vierteln und dann ebenfalls in 4 cm lange Stücke schneiden. Spargel der Länge nach halbieren und in 4 cm lange Stücke schneiden.

Für die Polenta die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone sowohl für das Gemüse als auch für die Polenta heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft ausdrücken.

Den Pecorino fein reiben.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Zunächst die Möhren darin ca. 3 Minuten dünsten, dann separat die Radieschen und danach den Spargel mit den Lauchzwiebeln dünsten. Die Gemüse jeweils mit etwas Ahornsirup, Fleur de Sel, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken.

Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen, dann mit dem Schneebesen den Polentagrieß einrühren. Die Polenta unter Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. Dabei evtl. etwas Gemüsebrühe nachgießen.

Butter, Pecorino, die Kräuter sowie Zitronenschale und -saft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gänseblümchenblüten vorsichtig abbrausen und trocken tupfen.

Die Polenta in tiefen Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Gänseblümchenblüten dekorieren. Das Gemüse dazu reichen und servieren.

Theresa Baumgärtner am 03. April 2017

# Nudel-Gemüse-Auflauf

## Für 4 Personen

1 Schalotte	7 EL Olivenöl	1 EL heller Roh-Rohrzucker
800 g Pelati-Tomaten	Salz	1 Bund Basilikum
850 g Aubergine	250 g Kamut-Fusilli	3 große Fleischtomaten
frischer Pfeffer	250 g Ricotta	3 Zweige Salbei
250 g Mozzarella		

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin glasig andünsten. Die Hälfte vom Zucker unterrühren, die Tomatenstücke zugeben, mit Salz würzen und alles bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikumblätter zu den Tomaten geben und mitköcheln.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Die Auberginen waschen, die Enden abschneiden und sie in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Die Auberginenwürfel auf ein Backblech geben, leicht salzen und mit 4 EL Olivenöl gleichmäßig beträufeln und mit den Händen untermengen. Die Auberginenwürfel lach auf dem Blech verteilen. Die Auberginen in den vorgeheizten Ofen geben und 10 Minuten garen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest garen.

Die Fleischtomaten waschen, den Strunk oben herausschneiden und sie horizontal in 1 cm dicke große Scheiben schneiden.

Die Tomatenscheiben auf dem zweiten Backblech nebeneinander verteilen, mit restlichem Rohrzucker und frischem Pfeffer aus der Mühle bestreuen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln.

Die Auberginen aus dem Backofen nehmen und die Tomatenscheiben ebenfalls 10 Minuten im Ofen garen, dann leicht mit Salz bestreuen.

Die gegarten Fusilli abgießen und in der Auflaufform (25 x 34 cm) flach verteilen. Die eingekochte Tomatensauce abschmecken und gleichmäßig über den Nudeln verteilen.

Mit einem Teelöffel kleine Nocken vom Ricotta abstechen und über der Tomatensauce verteilen.

Die gegrillten Tomaten vorsichtig mit einem Pfannenheber nebeneinander in der Auflaufform verteilen und mit den Auberginen-Würfeln bedecken.

Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in zwei Reihen auf die Auberginenwürfel legen. Den Mozzarellakäse in feine Scheiben schneiden und jeweils eine Scheibe auf ein Salbeiblatt legen.

Den Nudelaufbau auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Theresa Baumgärtner am 26. August 2019

## Ofen-Gemüse mit Couscous

### Für 4 Personen

#### Für das Ofengemüse:

100 g Staudensellerie	2 gelbe Paprika	2 rote Paprika
1 rote Zwiebel	250 g rote, gelbe Kirschtomaten	2 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine	50 g Rosinen	2 EL brauner Roh-Rohrzucker
Salz	Pfeffer	1 EL Thymianblättchen
150 ml Olivenöl		

#### Für den Couscous:

200 g Couscous	Salz	40 g Butter
½ Bund Minze	1/2 Bio-Zitrone (Schale)	

#### Für den Dip:

400 g Sauerrahm	½ Bund Minze	½ Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe	1 Prise Salz	1 Bio-Zitrone (Schale, Saft)

#### außerdem:

Kräuterblüten

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den Sellerie putzen, waschen und in feine Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Zucchini und Aubergine waschen, die Enden abschneiden. Zucchini und Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden.

Das Gemüse auf ein großes Blech geben und mit den Rosinen, dem Zucker, einer kräftigen Prise Salz, frischem Pfeffer, den Thymianblättchen und dem Olivenöl mit den Händen gleichmäßig vermengen und flach auf dem Blech verteilen. Das Gemüse im Backofen auf der mittleren Schiene 45-60 Minuten rösten. Zwischendurch das Gemüse einmal wenden.

Für den Couscous 400 ml kochendes Wasser mit einer kräftigen Prise Salz würzen. Die Butter im Wasser schmelzen. Den Couscous in eine große Schüssel füllen und mit dem heißen Salzwasser aufgießen, dann 10 Minuten quellen lassen.

Die Minze waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

Minze mit der Zitronenschale unter den Couscous mengen.

Für den Kräuter-Zitronen-Dip den Sauerrahm in eine große Schüssel füllen.

Minze und Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen und feinhacken. Knoblauch schälen.

Kräuter zum Sauerrahm geben, Knoblauchzehe hineinreiben und mit Salz, Zitronenschale und Zitronensaft verrühren.

Zum Servieren den Couscous auf vier Teller verteilen, das Sommergemüse darauf verteilen und jeweils mit einem Klecks Kräuter-Zitronen-Dip und nach Belieben mit leuchtenden Kräuterblüten servieren.

Theresa Baumgärtner am 01. Juli 2019

## Pastete mit Maronen und Süßkartoffeln

### Für 4 Personen

#### Für den Teig:

240 g Dinkelmehl, Type 630      3/4 TL Salz      170 g kalte Butter  
5 EL Wasser, eisgekühlt

#### Für die Füllung:

700 g Süßkartoffeln      3 EL Olivenöl      1 TL Currypulver  
200 g Maronen      1 Zwiebel      1 Knoblauchzehe  
5 getrock. Aprikosen      1 EL Balsamico      1,5 TL Salz  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen      Pfeffer      1 Ei

#### zusätzlich:

Butter      Dinkelmehl      1 Zimtstange  
1 Eigelb      1 EL Milch

Für den Teig die Hälfte des Mehls und das Salz in eine Schüssel geben. Die kalte Butter in Würfel schneiden und mit dem Mehl rasch zu Streuseln vermischen. Das geht einfach mit der Hand, jedoch auch mit der Küchenmaschine.

Das restliche Mehl dazugeben und mit den Streuseln vermischen. Zuletzt 5 EL eisgekühltes Wasser hinzufügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Süßkartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffelwürfel auf einem Backblech verteilen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, vermengen und mit Curry bestreuen. Süßkartoffeln im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten weich garen, dann etwas abkühlen lassen.

Die Maronen zunächst mit einem Messer grob hacken, dann in einen Multimixer geben und fein hacken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Aprikosen würfeln.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Aprikosen hinzufügen und alles mit Balsamico ablöschen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die gedünsteten Zwiebeln zusammen mit den Süßkartoffeln und Maronen in eine Schüssel geben. Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer zugeben und alles gut miteinander vermengen. Zuletzt das Ei gut untermischen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft eingeschaltet lassen.

Eine Springform (Ø 20 cm) mit etwas Butter austreichen oder mit Backpapier auslegen.

Den gekühlten Teig halbieren. Eine Teighälfte auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dünn rund ausrollen. Die Backform damit auslegen, dabei den Teig am Rand hochziehen. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Die Süßkartoffelmasse auf dem Teig in der Backform verteilen.

Die zweite Teighälfte ebenfalls dünn rund ausrollen. Daraus einen Kreis von 20 cm Durchmesser ausschneiden. Als Deckel auf die Pastetenfüllung legen. In die Mitte ein kleines Loch schneiden und eine Zimtstange als „Schornstein“ hineinstecken. So kann der Dampf während des Garens besser entweichen.

Mit dem übrigen Teig den Deckel der Pastete dekorativ verzieren.

. aus drei Teigstreifen einen Zopf flechten und um den Rand legen oder Blätter oder Sterne ausschneiden und auf den Deckel legen.

Eigelb mit Milch verquirlen. Die Teigoberfläche damit bestreichen. Die Pastete im heißen Backofen auf unterster Einschubleiste ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Nach dem Backen die Zimtstange entfernen und die Pastete auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen.

Die Pastete auslösen, in Portionsstücke teilen und z.B. mit einem winterlichen Blattsalat servieren.

Theresa Baumgärtner am 16. Dezember 2019

## Suppe aus geröstetem Sellerie

### Für 4 Personen

#### Für die Suppe:

700 g Knollensellerie                      2 Knoblauchzehen    3 EL Olivenöl  
1 TL Salz                                      250 g Sahne

#### Für das Topping:

400 ml naturtrüber Apfelsaft     $\frac{1}{2}$  Zimtstange                      50 g Haselnusskerne (mit Haut)

#### Zum Garnieren:

einige dünne Apfelscheiben

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Sellerie putzen, halbieren, vierteln und schälen. Die Selleriestücke waschen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Sellerie in eine feuerfeste Form legen. Das Olivenöl überträufeln.

Sellerie ca. 30 Minuten im heißen Ofen garen. Nach etwa 20 Minuten die Sellereiwürfel wenden. In der Zwischenzeit für das Topping den Apfelsaft in einen Topf geben, aufkochen und offen bei milder Hitze etwa um die Hälfte einkochen.

Den Topf vom Herd ziehen, die Zimtstange in die Saftreduktion einlegen und ziehen lassen.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, in einen Topf geben. 1 l kochendes Wasser angießen. Das Salz einstreuen und die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, bis sie intensiv zu duften beginnen.

Die Nüsse auf ein Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuches gegeneinander reiben, sodass sich die Schale löst.

Die geschälten Nüsse in Scheiben schneiden oder grob hacken und beiseitestellen.

Die Sahne zur Suppe gießen. Die Zutaten im Fond mit einem Mixstab fein pürieren, bis die Suppe eine cremige Konsistenz hat. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugießen. Zum Schluss noch einmal abschmecken.

Die Selleriesuppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, jeweils in die Mitte etwas Apfelfond träufeln. Nüsse überstreuen und nach Belieben mit feinen Apfelscheiben garniert anrichten.

Theresa Baumgärtner am 28. Oktober 2019

# Süßkartoffel-Gratin mit Winter-Salat

## Für 4 Personen:

### Für das Gratin:

850 g Süßkartoffeln	4 Knoblauchzehen	12 frische Salbeiblätter
Meersalz	frischer Pfeffer	250 g Sahne

### Für den Salat:

200 g Feldsalat	1 rote Zwiebel	2 EL Balsamico-Essig
2 TL Honig	Meersalz	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe, gepresst	4 EL Olivenöl	20 g Walnüsse
30 g Parmesan		

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen und mit dem Küchenhobel in feine, ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter waschen und in feine Streifen schneiden.

Süßkartoffeln, Knoblauch, Hälfte Salbei, etwas Salz und frischen Pfeffer vermengen und in einer ofenfesten Form in mehreren Reihen dicht an dicht aufschichten. Die Form abdecken und das Gratin ca. 45 Minuten im heißen Ofen auf mittlerer Schiene garen.

Dann die Form aus dem Ofen nehmen. Die restlichen Salbeiblätter auf den Kartoffeln verteilen, Sahne überträufeln. Gratin für weitere ca. 30 Minuten im Ofen garen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, trockenschleudern und auf Tellern anrichten.

Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein hacken und in ein Sieb geben. Mit kochend heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

In einer Schüssel Balsamicoessig, Honig, Fleur de Sel, Pfeffer und Knoblauch miteinander verrühren. Dann das Olivenöl unterrühren und zum Schluss die blanchierten Zwiebelwürfel dazugeben. Den Feldsalat mit der Salatsauce beträufeln. Die Walnusshälften und den gehobelten Parmesan dekorativ darüberstreuen.

Gratin aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, in Portionen teilen und zum Salat servieren.

Theresa Baumgärtner am 18. Februar 2019

# Tagliatelle mit Limetten-Sahne-Soße

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

225 g Instant-Mehl (405)	75 g Hartweizengrieß	Salz
3 Eier (Gr. M)	Mehl	Salz
1 EL Butter		

### Für die Sauce:

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
3 Bio-Limetten	20 g Butter	200 g Sahne
200 g Ziegenfrischkäse	Salz	Pfeffer

### außerdem:

1 Bund Rucola (Rauke)	Parmesan
-----------------------	----------

Für den Nudelteig Mehl, Grieß und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Eier und eventuell 2–3 EL Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Ist er noch zu klebrig, etwas mehr Mehl unterkneten, ist er zu trocken, noch etwas Wasser zugeben.

Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Inzwischen für die Sauce Schalotten und die Knoblauchzehe schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

Eine große Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben und heiß werden lassen.

Schalottenwürfel und Knoblauch im heißen Öl glasig dünsten, kurz beiseitestellen.

Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa einen Millimeter dünn rechteckig ausrollen.

Die Teigplatte leicht bemehlen, von der Längsseite her jeweils etwa 3 Finger breit nach und nach überklappen. Den Teigstrang dann mit einem scharfen Küchenmesser in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Bandnudeln mit bemehlten Händen vorsichtig auflockern.

In einem großen Topf reichlich stark gesalzenes Wasser aufkochen.

Die Tagliatelle darin ca. 3 Minuten kochen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Eine Auflaufform mit kochend heißem Wasser ausschwenken. Die Tagliatelle mit einem Schöpflöffel aus dem Kochwasser heben und mit der Butter in die Form geben. Zugedeckt beiseitestellen.

Für die Sauce Limetten heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben.  $\frac{1}{2}$  Limette auspressen.

Butter und Limettenschale mit in die Pfanne geben. Sobald die Butter geschmolzen ist, zunächst Sahne und dann den Ziegenkäse unter Rühren hinzufügen.

Unter Rühren bei schwacher Hitze erhitzen, bis der Ziegenkäse geschmolzen ist.

Die Sauce mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern.

Die Tagliatelle zur Sauce geben und alles gründlich durchschwenken. Pasta auf vorgewärmten Tellern verteilen. Mit Rucola und frischem Parmesan bestreut servieren.

Theresa Baumgärtner am 01. April 2019



# Tarte mit karamellisierten Zwiebeln

**Für eine Tarteform von 12 x 36 cm:**

**Für den Teig:**

250 g Dinkelmehl, 630  
1 Eigelb

5 g Meersalz

125 g kalte Butter

**Für den Belag:**

6 mittelgroße Zwiebeln  
2 EL Rohrohrzucker  
5 EL Rotwein

5 g frischer Ingwer  
Meersalz

2 EL Olivenöl  
Pfeffer

**Für den Guss:**

100 ml Milch  
1 Eigelb

100 g Crème-fraîche  
1 Prise Muskat

1 Ei  
Pfeffer

**Zum Beträufeln:**

150 ml dunkler Balsamico  
1 Zweig Rosmarin

1 EL Honig

2 Gewürznelken

**Zum Dekorieren:**

150 g Ziegenfrischkäse

6 Zweige Thymian

Butter, Dinkelmehl

1. Die Form mit Butter einfetten.

Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Die Butter in Würfel schneiden und mit dem Mehl vermengen, bis Streusel entstehen. Das Eigelb und 1 EL sehr kaltes Wasser dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in der Größe der Form 3 mm dick ausrollen und die Tarteform damit auskleiden. Die Oberfläche des Teigs mit einer Gabel ein paar Mal einsteichen. Die Form mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten kühl stellen.

In der Zwischenzeit für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Ingwer darin bei milder Hitze ca. 10 Minuten dünsten.

Dann den Zucker über die Zwiebeln streuen und karamellisieren lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln mit dem Rotwein ablöschen und so lange köcheln lassen, bis der Rotwein fast vollständig eingekocht ist. Die Zwiebeln beiseite stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Guss Milch, Crème fraîche, Ei und Eigelb miteinander verquirlen. Mit Muskat und Pfeffer würzen

Von der Tarteform die Folie entfernen und den Teigboden im Backofen 15 Minuten vorbacken. Dann die Zwiebeln auf dem Teigboden verteilen, den Guss gleichmäßig darüber gießen und die Tarte 30 Minuten backen.

In einem kleinen Topf Balsamico, Honig, Gewürznelken und Rosmarin 2-3 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen.

Vor dem Servieren die noch warme Tarte mit Ziegenkäsewürfelchen und Thymian dekorieren und dem eingekochten Balsamico beträufeln.

Theresa Baumgärtner am 05. Februar 2018

# Tofu-Bratlinge mit Kräuter-Hummus

## Für 4 Personen

### Für den Hummus:

3 Zweige Minze	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Zitrone
250 g Kichererbsen (Dose)	1 TL Ahornsirup	2 EL Olivenöl
2 EL Tahin	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	

### Für die Bratlinge:

1 kleine Zwiebel	1/2 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
100 g Karotten	1 EL Butter	250 g Tofu, natur
1 Ei	Salz	Pfeffer
2 EL Butterschmalz	50 g Semmelbrösel	

### Für die Zitronen-Crème fraîche:

1/2 Bio-Zitrone	1/4 Knoblauchzehe	Salz
2 Pck. Gartenkresse		

Für den Hummus Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Abgetropfte Kichererbsen mit Kräutern, Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl, Tahin, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.

Für die Bratlinge die Zwiebel schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden oder pressen.

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

Die Karotten waschen, schälen und fein reiben.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin andünsten. Den Tofu zerbröckeln und mit den geriebenen Karotten, Ei, etwas Salz und Pfeffer sowie den andünsteten Petersilien-Zwiebel in einen Zerkleinerer oder ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Mit feuchten Händen die Masse zu Frikadellen formen, diese rundum in den Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Tofubrätlinge von beiden Seiten in Butterschmalz goldgelb anbraten. 10 Für die Zitronen-Crème fraîche Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein reiben.

Crème fraîche mit Knoblauch, Zitronenschale und Zitronensaft gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Mit der Gartenkresse bestreuen.

Die Bratlinge mit Hummus anrichten, dazu die Zitronen - Crème fraîche servieren.

Theresa Baumgärtner am 18. März 2019

# Topfen-Soufflé mit Weinpflaumen

**Für 4 Personen:**

**Für die Weinpflaumen:**

700 g Pflaumen

150 ml Rotwein

80 g hellen Rohrohrzucker

**Für das Topfen-Soufflé:**

weiche Butter

heller Rohrohrzucker

1 Bio-Zitrone

2 Eier

30 g heller Rohrohrzucker

250 g Schichtkäsek

30 g Speisestärke

120 g stichfester Sauerrahm

70 ml Milch

1 Prise Salz

Puderzucker aus Rohrohrzucker

Die Pflaumen waschen und abtropfen lassen, danach halbieren, entsteinen.

In einem Topf den Rotwein aufkochen, den Zucker darin auflösen und 8 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Die Pflaumenhälften zugeben und alles nochmal ca. 5 Minuten köcheln.

Vier kleine hitzefeste Gläser mit Butter einstreichen und mit Zucker austreuen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit einem Zestensneider die Schale in Streifen abziehen.

Die Eier trennen.

Die Eiweiße mit dem Zucker steif schlagen.

Schichtkäse, Eigelbe, Stärke, Sauerrahm, Milch, Zitronen-Zesten und Salz miteinander verrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.

Die Quarkmasse in die Gläser füllen.

Einen großen Topf 2 cm hoch mit Wasser füllen. Die Gläser in das Wasserbad stellen und den Deckel schließen und auf mittlerer Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Soufflé fest ist. 10. Das Soufflé auf einen Teller stürzen, mit Puderzucker bestäuben und mit den eingekochten Pflaumen warm servieren. Man kann die Pflaumen auch als Weinpflaumen einkochen. Dazu braucht man einen Einkochtopf. Es lohnt sich eine größere Menge Pflaumen zu verwenden. 3,5 kg Pflaumen waschen und abtropfen lassen, danach halbieren, entsteinen und in Einmachgläser oder alternativ in Twist-Off Gläser schichten.

Theresa Baumgärtner am 04. September 2017

# Überbackenes Sommer-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

500 g Cherry-Tomaten	3 rote Paprika	4 Knoblauchzehen
1 EL Rohrohrzucker	Salz	Pfeffer
100 ml Olivenöl	4 kleine Auberginen	3 Stängel Basilikum
1 Prise Cayennepfeffer	1 Bund frischer Thymian	375 g Mozzarella
200 g Pasta		

### Für den Dip:

1/2 Bund frische Minze	1/2 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
300 g Crème-fraîche	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Ein großes Backblech mit Backpapier belegen.

Die Tomaten waschen und auf dem Blech verteilen. Die Paprika waschen, den Stielansatz und das Kerngehäuse herausschneiden. Paprika vierteln und mit der Innenseite nach oben auf das Blech legen. Die ungeschälten Knoblauchzehen dazulegen. Das Gemüse mit Zucker, etwas Salz und Pfeffer bestreuen und mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen auf mittlerer Schiene 10 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Auberginen waschen, halbieren. Die Schnittflächen mit einem scharfen Messer gitterförmig ca. 1 cm tief einritzen. Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen.

Die Tomaten und Paprika aus dem Ofen nehmen. Die Auberginen auf der mittleren Schiene ebenfalls bei 250 Grad ca. 10 Minuten im Ofen rösten.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Gerösteten Knoblauch aus der Schale drücken und mit den Tomaten, Paprika und Basilikum im Mixer fein pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Tipp: Anstatt der Nudeln passt zu diesem Gericht auch roter Quinoa.

Diesen nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.

Die Backofentemperatur auf 200 Grad Umluft herunterschalten.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und reichlich mit püriertem Gemüse bestreichen.

Die Thymianblättchen darauf verteilen und mit Mozzarellascheiben bedecken. Alles wieder in den Backofen geben und den Mozzarella goldbraun überbacken (ca. 15 Minuten).

In der Zwischenzeit für den Dip die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

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

Die Crème fraîche mit Zitronenschale und etwas Zitronensaft glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas fein geriebenem Knoblauch abschmecken. Zum Schluss die fein gehackte Minze unterrühren.

Zum Servieren das überbackene Gemüse auf die Nudeln setzen und mit Minz-Crème fraîche-Dip genießen.

Theresa Baumgärtner am 13. Juli 2020

## Winterliche Ravioli mit zweierlei Füllung

### Für 4 Personen

#### Für den Nudelteig:

225 g Weizenmehl, doppelgriffig    75 g Hartweizengrieß    Salz  
3 Eier

#### Für die Füllungen:

40 g Walnusskerne    1 Zwiebel    1 Knoblauchzehe  
100 g Champignons    4 Zweige Thymian    2 EL Olivenöl  
2 TL Thymianhonig    Salz    Pfeffer  
250 g Ricotta    100 g vorgeg. Rote Bete

#### Außerdem:

Dinkelmehl    3 Stängel Salbei    75 g Butter  
60 g Parmesan

Für den Nudelteig Mehl, Grieß und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen.

Die Eier zugeben und alles mit dem Knethaken zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllungen die Walnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend auf einem Teller abkühlen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und fein reiben. Champignons putzen und in feine ca. 5 mm große Würfel schneiden.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Pilze, jeweils die Hälfte vom Thymian und Knoblauch zugeben und mit andünsten. Alles mit etwas vom Honig, Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und jeweils Hälfte Ricotta und Nüsse unter die etwas abgekühlten Pilze mischen.

Für die zweite Füllung die Rote Bete in 5 mm große Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die restlichen Zwiebeln darin anschwitzen, jeweils restlichen Knoblauch, Thymian und Honig zugeben und Rote Bete untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und jeweils restlichen Ricotta und Walnüsse unter die Rote Bete mengen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in sehr dünne Bahnen ausrollen und auf einer bemehlten Fläche auslegen. Mit einer runden Ausstechform oder einem Glas Teigkreise (Durchmesser ca. 7 cm) ausstechen.

Die Füllungen jeweils mit einem Teelöffel auf der Hälfte der ausgestochenen Teigkreise mittig verteilen. Den äußeren Rand der Teigkreise mit Wasser bepinseln und jeweils einen ungefüllten Teigkreis auf die Raviolifüllung setzen und am Rand gut fest drücken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Ravioli darin portionsweise ca. 3 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel (Siebkelle) aus dem Kochwasser heben. Ravioli auf ein Blech geben und abtropfen lassen.

Salbei abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Salbeiblätter in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, einige Salbestreifen zugeben und portionsweise die Ravioli in der Salbeibutter schwenken, beiseite stellen und warm halten. Die restlichen Ravioli

ebenso zubereiten.

Parmesan frisch hobeln oder reiben. Ravioli mit Parmesan bestreut anrichten.

Theresa Baumgärtner am 02. Dezember 2019

## Zucchini-Spaghetti mit Paprika-Tomaten-Pesto

### Für 4 Personen

#### Für das Pesto:

100 g Cashewkerne	2 rote Paprika	900 g Cherrytomaten
4 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum	100 g frischer Parmesan
2 EL Balsamico	1 Prise Cayennepfeffer	Meersalz
3 Zucchini	Olivenöl	60 g Parmesan

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad/Gasherd: Stufe 2-3) vorheizen.

Die Cashewkerne in Wasser einweichen, bis das Gemüse gegart aus dem Ofen kommt.

Die Paprika waschen, in Hälften schneiden und die Kerngehäuse entfernen. Paprikahälften mit der Schale nach unten auf ein Backblech legen.

Die Tomaten waschen und im Ganzen ebenfalls auf dem Blech verteilen.

Die Knoblauchzehen mit der Schale in Backpapier wickeln und mit auf das Blech legen. Das Gemüse 45 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit Zucchini putzen, waschen und trockenreiben. Die Zucchini mit einem Spiralschneider in feine Gemüsespaghetti schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen

Die gegarten Knoblauchzehen vom Blech nehmen aus dem Backpapier wickeln und schälen.

Cashewkerne abtropfen lassen.

Parmesan grob reiben.

Tomaten und Paprika aus dem Ofen nehmen und mit Knoblauch, Basilikum, etwa 2/3 vom Parmesan und Balsamico in einen großen, hohen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Cayennepfeffer und Fleur de Sel abschmecken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anschwanken.

Das Pesto und die Gemüsespaghetti vorsichtig mischen, mit wenig Olivenöl beträufeln und mit übrigem Parmesan und übrigem Basilikum garniert anrichten.

Theresa Baumgärtner am 26. Juni 2017

# Verschiedenes

# Brötchen selbstgemacht

## Für 4 Personen

8 g frische Hefe	1 EL heller Rohrohrzucker	20 ml lauwarme Milch
300 g Dinkelmehl (630)	50 g Weizenmehl (405)	Salz
2 Eier	60 g weiche Butter	100 ml Wasser

## Zusätzlich:

Mehl	2 TL Sesamsamen	1 Ei
Olivenöl		

Für den Teig Hefe, Zucker und lauwarme Milch verrühren.

Beide Mehlsorten und 1 gehäuften TL Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde hineindrücken.

2 Eier zugeben, die Butterstücke auf dem Mehland verteilen und die Hefemilch in die Mulde gießen. Nach und nach 100-120 ml lauwarmes Wasser zugießen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, in 8 gleich große Stücke teilen.

Die Teigstücke zu Kugeln formen. Die Teigkugeln mit Abstand zueinander auf das Blech setzen und zugedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Ofengitter auf die unterste Einschubleiste schieben und eine flache ofenfeste Form mit kochendem Wasser daraufstellen.

Das restliche Ei und 1 EL Wasser verquirlen, die Brötchen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Das Blech in den heißen Backofen auf der mittleren Schiene einschieben, Brötchen 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Theresa Baumgärtner am 16. März 2020



# Dinkelbrötchen im Tontopf

## **Für 4 Personen**

### **Für den Vorteig:**

250 g Dinkelvollkornmehl    300 ml lauwarmes Wasser    10 g frische Hefe

### **Für den Teig:**

250 g Dinkelvollkornmehl    1 TL Meersalz    1 TL Honig

75 g Naturjoghurt    Dinkelvollkornmehl

### **Zum Dekorieren:**

8 Zweige Rosmarin    Olivenöl

### **zusätzlich:**

8 kleine Tontöpfe

Für den Vorteig das Mehl mit dem Wasser und der Hefe in einer großen Schüssel vermengen. Die Schüssel abdecken und den Teig drei Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Danach Mehl, Salz, Honig und Joghurt zum Vorteig geben und mit der Hand oder mit der Knetmaschine zu einem geschmeidigen, elastischen Teig kneten. Den Brotteig abdecken und noch eine weitere Stunde gehen lassen.

Die Tontöpfe mit Backpapier auslegen und auf ein Blech stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten, zu einer Rolle formen und in acht gleiche Stücke schneiden. Die Teiglinge in die Tontöpfe legen, mit einem Tuch abdecken und erneut ca. 30 Minuten aufgehen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Auf den Backofenboden eine mit Wasser gefüllte, ofenfeste Form stellen.

Vor dem Backen die Rosmarinzweige mit etwas Olivenöl einstreichen und dekorativ in die Teigmitte stecken. Die Brötchen 10 Minuten auf mittlerer Schiene bei 230 Grad backen, danach den Ofen auf 200 Grad reduzieren und weitere 15 Minuten die Brötchen knusprig goldbraun backen.

Theresa Baumgärtner am 17. Juli 2017

# Fingerfood für den Sommer

## Für 4 Personen

### Paprika-Auberginen-Röllchen:

3 rote Bio-Paprika	3 Bio-Auberginen	Olivenöl
12 große Basilikumblätter	250 g Ziegenfrischkäse	50 g Rosinen
Salz	Ringelblumenblüten	

### Schinken-Frischkäse-Röllchen:

80 g Kochschinken (2-3 mm dick)	100 g Kräuter-Knoblauch-Frischkäse
---------------------------------	------------------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Für die Gemüseröllchen Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis die Haut Blasen wirft und beginnt schwarz zu werden.

Dann herausnehmen, Paprika mit einem feuchten Tuch abdecken und abkühlen lassen.

Die Auberginen waschen, die Enden abschneiden und Aubergine in 5 mm dicke längliche Scheiben schneiden, auf einem Blech verteilen, gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln und im Backofen solange rösten, bis sie eine gleichmäßige braune Farbe bekommen.

Basilikumblätter abbrausen, trocken schütteln.

Von den gebratenen Paprika die Haut abziehen.

Die Paprikahälften in der Mitte durchschneiden und jeweils ein Paprikaviertel auf eine Auberginenscheibe legen. In die Mitte je ein Stück Ziegenfrischkäse, ein paar Rosinen und ein Basilikumblatt legen und alles zusammenrollen. Bis zum Servieren die Röllchen kalt stellen.

Für die Schinkenröllchen vom Schinken, falls nötig, den Fettrand entfernen und die Scheiben auf einem Brett oder der Arbeitsfläche ausbreiten.

Den Frischkäse auf die Schinkenscheiben streichen, dann von der Längsseite her einrollen und 30 Minuten kühl stellen.

Anschließend die gerollten Schinkenscheiben in gleichmäßige, etwa 1 cm breite Röllchen schneiden.

Gemüse- und Schinkenröllchen anrichten, nach Belieben mit essbaren Blüten dekorieren.

Theresa Baumgärtner am 05. August 2019

# Quark-Stollen

## Für 3 kleine Stollen:

200 g zimmerwarme Butter	65 g Puderzucker	1 Vanilleschote
150 g frische Walnüsse	2 Eier	250 g Dinkelvollkornmehl
250 g Dinkelmehl Type 630	1 Pck. Weinstein-Backpulver	1 TL gemahl. Ceylon-Zimt
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kardamom	1 Prise Meersalz	250 g Speisequark (20%)
2-3 EL Rum	250 g Rosinen	100 g gewürfeltes Zitronat
100 g gewürfeltes Orangeat		

## Für den Belag:

50 g flüssige Butter	50 g Puderzucker
----------------------	------------------

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Walnüsse auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und im heißen Backofen rösten, bis sie herrlich duften. Nüsse auf einem Teller etwas abkühlen lassen.

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer austreichen.

Vanillemark, Butter und Zucker hellcremig rühren.

Eier mit einer Gabel verquirlen. Dann nach und nach die Eier unter Rühren zur Butter- Zucker-Masse gießen.

Mehl, Backpulver, Salz und Gewürze mischen. Jeweils  $\frac{1}{3}$  Mehl, Quark und Rum kurz und rasch nacheinander unterrühren.

Die Walnüsse fein hacken. Rosinen, Zitronat, Orangeat und die gehackten Walnüsse mit einem Kochlöffel unter den Teig rühren.

Ein Backbrett mit Mehl bestäuben. Für einen großen Stollen den Teig zu einer Kugel formen und ca. 3 cm dick zu einem Rechteck ausrollen.

Den Teig so zur Mitte überklappen, dass an einer kurzen Seite noch ein ca. 3 cm breiter Rand frei bleibt. So entsteht eine Stollenform.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Stollen darauf setzen. In den heißen Backofen schieben und ca. 55 Minuten goldbraun backen.

Stollen aus dem Ofen nehmen, noch heiß mit flüssiger Butter bepinseln und mit Puderzucker bestäuben.

Zunächst auf dem Blech abkühlen lassen. Dann auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen.

Den Stollen zunächst in Butterbrot- oder Backpapier einwickeln. Dann mit Frischhaltefolie umwickeln und kühl lagern. So hält er sich über mehrere Wochen. Tipp: Alternativ für drei kleine Stollen den Teig erst zu einer Rolle formen, dann in drei gleichgroße Stücke teilen. Jeweils ca. 3 cm dick rechteckig ausrollen. Die Rechtecke ebenfalls von der längeren Seite her überklappen, sodass an einer Seite ein etwa 2 cm breiter Rand frei bleibt. Die kleinen Stollen backen ca. 40 Minuten. Zum Verschenken sind solch kleine Stollen ideal!

Theresa Baumgärtner am 11. Dezember 2017



# Vorspeisen

## Gegrillte Sardinen

### Für 4 Personen:

20 Sardinen  
frische Rosmarinnadeln

Olivenöl  
Knoblauch

gesalzene Butter

### Für die Basilikum-Limetten-Pesto:

1 Bund Basilikum  
Meersalz

1/2 Bio-Limette  
Olivenöl

Den Backofengrill auf maximaler Stufe vorheizen. Die Sardinen ausnehmen, entschuppen, unter klarem Wasser ausspülen, trockentupfen und in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform legen. Die Fische mit Olivenöl und kleinen Stückchen gesalzener Butter (im Verhältnis 1:1) bedecken. Mit frischen Rosmarinnadeln und evtl. kleinen Knoblauchzehen bestreuen. Je nach Größe der Sardinen werden die kleinen Fische für etwa 5-10 Min. im Ofen gegrillt, bis sie gar und knusprig sind.

Gegrillte Sardinen schmecken vorzüglich mit einer Basilikum-Limetten- Pesto. Dafür die Blätter von einem Bund Basilikum fein hacken und mit etwa 10 EL nativem Olivenöl, den Zesten und dem Saft von einer halben Bio-Limette, etwas frischem, gepresstem Knoblauch und Meersalz vermengen.

Theresa Baumgärtner am 30. November 2020

## Gratinierte Lavendel-Ziegenkäse - Aprikosen

### Für 4 Personen:

8 Aprikosen  
4 TL Honig

2 frische Lavendelblüten  
60 g Ziegenfrischkäse

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Die Aprikosen waschen, hälfteln und entkernen. Die Lavendelblüten vom Stengel streifen, mit dem Ziegenkäse verrühren und gleichmäßig in die Aushöhlung der Aprikosenhälften streichen. Die Aprikosenhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Honig beträufeln und für ca. 30 Minuten im Ofen gratinieren, bis der Ziegenkäse beginnt sich zu bräunen.

Theresa Baumgärtner am 30. November 2020

## Ofentomaten mit Ricotta und Balsamico-Honig-Reduktion

### Für 4 Personen:

1 kg bunte Fleischtomaten    2 EL Olivenöl    1 EL heller Roh-Rohrzucker  
Meersalz    Pfeffer    Thymiannadeln  
2 EL Balsamicoessig    1 EL Honig    500 g Ricotta  
Basilikumblätter

Den Backofen auf 175° C Umluft vorheizen. Die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, flach nebeneinander auf dem Blech verteilen, gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln und mit dem Zucker, Meersalz sowie frischem Pfeffer und Thymian bestreuen. Die Tomaten im Backofen auf mittlerer Schiene eine Stunde backen. In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne den Balsamicoessig mit dem Honig bei kleiner Hitze dickflüssig einköcheln lassen.

Zum Servieren eine Scheibe Tomate mit einer Scheibe Ricotta belegen.

Den Ricottakäse mit etwas Meersalz bestreuen und mit einem 1/2 TL Balsamico-Honig-Reduktion beträufeln. Zum Schluss zwei drei Blätter Basilikum darauflegen. Mit der nächsten Schicht genauso fortfahren. Zu den Ofentomaten passt hervorragend frisches Brot und ein Glas Wein.

Theresa Baumgärtner am 30. November 2020

## Überbackene Feigen mit Ziegenkäse, Honig und Zimt

### Für 4 Personen:

4 Feigen    4 Sch. Saint-Maure Ziegenkäse    4 TL Honig  
4 Prisen Zimt

Die Feigen sternförmig aufschneiden, mit Saint-Maure Ziegenkäse belegen, etwas Honig beträufeln und zum Schluss mit Zimt bestreuen.

Kurz vor dem Servieren unter dem Grill im Ofen überbacken und warm genießen!

Theresa Baumgärtner am 30. November 2020





# Wurst-Schinken

# Lauch-Speck-Quiche

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

125 g kalte Butter	250 g Dinkelmehl (630)	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz
1 Eigelb (M)	50 ml Wasser (eisgekühlt)	Mehl, Butter

### Für den Belag:

3 Stangen Lauch	1 EL Olivenöl	120 g feine Speckwürfel
300 ml Sahne	3 Eier	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	100 g geriebener Gruyère-Käse
1 Eigelb		

Für den Teig die Butter in feine Stückchen schneiden. Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Butterstückchen, Ei und eiskaltes Wasser zugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer flachen Scheibe formen.

Eine beschichtete Tarteform (Ø 28 cm) einfetten. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig darauf ca. 3 mm dünn rund ausrollen. Den Teig in die vorbereitete Form legen, andrücken und mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Den überstehenden Teig sauber abschneiden und beiseitelegen. Die Tarteform inklusive Teig im Kühlschrank so lange kühlen, bis der Teig fest ist.

Den restlichen Teig kurz verkneten, dünn ausrollen und nach Belieben herbstliche Motive z.B. Blätter und Eicheln zum Verzieren daraus ausstechen. Teigstücke kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Form in den heißen Backofen schieben. Den Teig ca. 10 Minuten blind vorbacken. Form auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.

Währenddessen für die Füllung den Lauch putzen, halbieren und die Lauchhälften unter fließendem Wasser gründlich spülen, sodass eventuell enthaltener Sand entfernt wird. Danach den Lauch gut abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.

Eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben und erhitzen. Speck hinzufügen und unter Wenden braten. Dann den Lauch hinzufügen und mit andünsten.

Sahne und Eier in einem hohen Gefäß verquirlen und mit etwas Salz, Pfeffer und einer kräftigen Prise Muskat würzen.

Die Lauch-Speck-Mischung auf dem vorgebackenen Tarteboden verteilen. Die Eier-Sahne gleichmäßig übergießen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Die ausgestochenen Teigstückchen dekorativ auflegen.

Übriges Eigelb verquirlen, die ausgestochenen Teigstückchen damit bestreichen.

Die Quiche in den heißen Backofen schieben, bei gleicher Temperatur etwa 25 Minuten goldbraun fertig backen.

Quiche vor dem Servieren in der Form etwas abkühlen lassen. In Stücke schneiden und servieren.

Theresa Baumgärtner am 18. November 2019

# Spargel mit Parmesan-Kruste

## Für 4 Personen

150 g Parmesan	50 g gekochter Schinken	1/2 Bund Schnittlauch
100 g weiche Butter	Salz	1 kg weißer Spargel
1 EL Zucker	100 g Wildkräutersalat	1/2 Bio-Zitrone
1/2 Knoblauchzehe	1 Prise Meersalz	1 EL Agavendicksaft
2 EL weißer Balsamico	40 ml Olivenöl	

Den Parmesan fein reiben. Schinken in sehr feine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Weiche Butter mit Parmesan, Schinken und Schnittlauch vermischen und mit Salz abschmecken. Die Würzbuttermischung auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, darauf ein zweites Stück Butterbrotpapier geben und mit einem Rollholz dünn ausrollen und kühlen.

Den Spargel schälen und die holzigen, trockenen Enden abschneiden.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit etwas Salz und Zucker aromatisieren und den Spargel darin ca. 4-6 Minuten bissfest garen, er sollte noch sehr knackig sein.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Spargel abtropfen lassen und in vier Portionen nebeneinander auf ein Backblech verteilen. Die kalte Parmesanbutter in gleichmäßige Stücke schneiden und längs auf den Spargel legen. Im vorgeheizten Backofen auf der obersten Schiene den Spargel ca. 15 Minuten goldbraun backen. Für den Salat die Wildkräuter putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Knoblauch schälen und fein reiben.

Zitronenschale mit Knoblauch, Meersalz, Agavendicksaft und Balsamico in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren. Kurz vor dem Servieren die Wildkräuter zum Dressing geben und gut vermischen.

Gratinierten Spargel anrichten und den Wildkräutersalat dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 03. Juni 2019

# Index

- Apfel, 36
- Aubergine, 50, 61, 62, 70, 76
- Auflauf, 61
- Avocado, 29, 33
  
- Baiser, 8
- Biskuit, 5, 8
- Blumenkohl, 52
- Borschtsch, 41
- Brokkoli, 43, 53
- Brot, 2, 74, 75
- Burger, 22
- Butter, 74, 77
  
- Chicoree, 13, 57
- Couscous, 62
- Croutons, 45
- Curry, 63
  
- Eier, 33, 51, 58, 59, 66, 69
- Enten-Brust, 18
- Entrecôte, 29
- Erbsen, 41, 43, 68
- Erdbeeren, 5
  
- Filet, 38
- Fisch, 33
- Fisch-Frikadelle, 14
- Fleisch, 38, 76, 81
- Frischkäse, 54, 66, 67
  
- Geflügel, 43
- Grütze, 4
  
- Hähnchen, 20
- Hähnchen-Schenkel, 19
- Hühner-Brust, 18
- Hackbraten, 24
- Himbeeren, 8
  
- Käse, 32, 34, 36, 40, 44, 50, 51, 58, 65, 69,  
71, 72, 80, 81
- Kürbis, 54
- Kabeljau-Filet, 15
  
- Kartoffel, 52, 55, 63, 65
- Kartoffeln, 41, 42, 44–46
- Kirschen, 4
- Knödel, 2
- Kokos, 44
- Kräuter, 46
- Kresse, 34, 36
- Kuchen, 5, 8
  
- Lachs-Filet, 12, 16
- Lasagne, 25, 50
- Lauch, 15, 29, 43, 46, 59, 84
- Linsen, 14, 34, 54, 56
  
- Möhren, 15, 25, 28, 40–44, 46, 51, 56, 57, 59,  
60, 68
- Mandeln, 5
- Maronen, 63
- mit-Alkohol, 76, 77
- Mozzarella, 50, 61, 70
  
- Nüsse, 77
- Nudeln, 57, 61, 66, 70
  
- Obst, 76, 77
  
- Paprika, 50, 56, 62, 70, 72, 76
- Pastinaken, 42
- Pflaumen, 7
- Pilze, 25, 71
- Polenta, 12, 60
- Porree, 45
  
- Quark, 69
  
- Radicchio, 14, 34
- Radieschen, 32, 59, 60
- Ravioli, 71
- Reis, 29, 33, 53
- Rettich, 45
- Rhabarber, 8
- Rinder-Hack, 22, 25
- Rote-Bete, 32, 35, 41, 71
- Roulade, 28

Rucola, 66

Salat, 85

Schinken, 85

Schoko, 9

Schoten, 25, 56

Sellerie, 28, 42, 43, 45, 46, 62, 64

sonstige, 33, 48, 49, 80

Spaghetti, 57, 72

Spargel, 60, 85

Speck, 84

Spinat, 2

Steak, 28

Törtchen, 5, 9

Tagliatelle, 66

Teig-Taschen, 71

Topinambur, 18, 20

Waffeln, 4

Weißkohl, 41

Zander-Filet, 13

Ziegenkäse, 54

Zucchini, 50, 51, 62, 72