

**Kochrezepte von Profi-Köchen  
aus Fernsehen oder Internet**

**ARD-Buffer**

**2020 Jan. - Juni**

**134 Rezepte**

<b>Ali Güngörmüs</b>	<b>Andreas Schweiger</b>
<b>Christian Henze</b>	<b>Christina Richon</b>
<b>Cynthia Barcomi</b>	<b>Jörg Sackmann</b>
<b>Jacqueline Amirfallah</b>	<b>Martin Gehrlein</b>
<b>Martina Kömpel</b>	<b>Michael Kempf</b>
<b>Otto Koch</b>	<b>Philipp Stein</b>
<b>Rainer Klutsch</b>	<b>Sören Anders</b>
<b>Sybille Schönberger</b>	<b>Tarik Rose</b>
<b>Theresa Baumgärtner</b>	<b>Vincent Klink</b>

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 29. Juli 2022.

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Gurkengemüse mit Dill und Speck . . . . .	2
Pommes klassisch . . . . .	2
<b>Dessert</b>	<b>3</b>
Brownie-Herzen . . . . .	4
Dampfnudeln mit Vanille-Soße und geschmorten Äpfeln . . . . .	5
Dreikönig-Kuchen . . . . .	6
Erdbeer-Rhabarber-Grütze . . . . .	6
Ofen-Apfel-Küchlein . . . . .	7
Sommertraum mit Kirschen . . . . .	8
Süßer Rhabarber-Flammkuchen . . . . .	9
Vorarlberger Riebel mit Apfelmus . . . . .	10
<b>Fisch</b>	<b>11</b>
Bärlauch-Polenta mit Honig-Lachs . . . . .	12
Bohnen-Spaghetti mit Bachsaibling, Tomaten-Salsa . . . . .	13
Feldsalat mit Thunfisch-Aioli und Grissini . . . . .	14
Fisch-Curry . . . . .	15
Gebeizte Lachsforelle mit Linsen-Vinaigrette und Lauch . . . . .	16
Gebratene und rohe Zucchini mit Lachsforelle . . . . .	17
Gebratener Saibling mit Rahm-Sauerkraut . . . . .	18
Gegrillte Forelle mit Bohnen-Salat . . . . .	19
Grünkohl-Salat mit Zitrusfrüchten und Kabeljau . . . . .	20
Lachs im Kohlrabi-Senf-Sud auf Kartoffel-Stampf . . . . .	21
Lachsforelle mit Fächer-Kartoffeln und Mangold . . . . .	22

Sommerrollen vom Spitzkohl mit Salsa, Zander-Filet . . . . .	23
Vietnamesische Frühlingsrollen mit Fisch, Minze, Salat . . . . .	25
Zander mit Zitronen-Schaum und Kräuter-Risotto . . . . .	26
<b>Geflügel</b>	<b>27</b>
Chili-Hähnchen mit Karotten-Mango-Salat . . . . .	28
Gebackenes Kokos-Hähnchen mit Mangold . . . . .	29
Gebatene Enten-Brust mit Gewürzmöhren und Polenta . . . . .	30
Gemüse-Rahm-Geschnetzeltes mit Nudeln . . . . .	31
Geschmorte Enten-Keulen mit Walnüssen und Granatapfel . . . . .	32
Geschmorte Hähnchen-Keulen . . . . .	33
Hähnchen-Brust mit Rhabarber-Gemüse . . . . .	34
Hähnchen-Curry mit roten Linsen . . . . .	35
Hähnchen-Frikassee . . . . .	36
Hähnchen-Keulen mit Chili-Aprikosen und Polenta . . . . .	37
Schnitzel von der Maispoularde . . . . .	38
Zweierlei vom Huhn . . . . .	39
<b>Hack</b>	<b>41</b>
Burger mit selbstgemachtem Brötchen . . . . .	42
Hackbraten mit Röstgemüse und Kartoffel-Zwiebel-Püree . . . . .	44
Königsberger Klopse . . . . .	45
Krautfleckerl mit Fleisch-Bällchen . . . . .	46
Teigtaschen mit Hack und Schafskäse . . . . .	47
<b>Innereien</b>	<b>49</b>
Grünes Kartoffel-Püree mit Geflügel-Leber, Champignons . . . . .	50
<b>Kalb</b>	<b>51</b>
Cordon bleu mit Kartoffel-Feldsalat . . . . .	52
Kalb-Rücken mit Schwarzwurzel-Piccata, Rosenkohl . . . . .	53
Saltimbocca mit Blumenkohl-Erbesen-Püree . . . . .	54
Schnitzel in Ei-Hülle mit Tomaten-Nudeln . . . . .	55

<b>Lamm</b>	<b>57</b>
Geschmorte Lammkeule mit grünen Bohnen . . . . .	58
Gurken-Taboulé mit Minze und Lamm-Koteletts . . . . .	59
Lamm-Koteletts mit Bohnen-Püree und Kräutervinaigrette . . . . .	60
<b>Rind</b>	<b>61</b>
Beefsteak mit Kohlrabi und Pfifferlingen . . . . .	62
Rinder-Roulade mit Dinkel-Risotto . . . . .	63
Roastbeef mit Ofen-Kartoffeln und gebratenen Pilzen . . . . .	64
Süßkartoffel-Pommes mit Feigen-Aioli und Rumpsteak . . . . .	65
Tafelspitz mit Schnittlauch-Soße und Apfelkren . . . . .	66
Tagliata vom Rinder-Rücken mit Kräuter-Soße und Bulgur . . . . .	67
Walliser Falsche Schnecken mit Käse-Rösti . . . . .	68
<b>Salat</b>	<b>69</b>
Asiatischer Gurkennudel-Salat . . . . .	70
<b>Schwein</b>	<b>71</b>
Gefülltes Schweine-Kotelett mit Bratkartoffeln . . . . .	72
Grill-Spezialitäten . . . . .	73
Jägerschnitzel . . . . .	75
Kartoffel-Küchlein mit Schweinebauch und Radieschen . . . . .	76
Schaschlik mit Röstgemüse . . . . .	77
Schweine-Kotelett mit geschmortem Pak Choi . . . . .	78
Szegediner Gulasch . . . . .	79
<b>Soßen</b>	<b>81</b>
Sauce Béarnaise . . . . .	82
<b>Suppen</b>	<b>83</b>
Borschtsch . . . . .	84
Kartoffel-Suppe mit Bündner-Fleisch . . . . .	85
Kartoffel-Suppe mit Speck-Stippe und Apfel-Röstbrot . . . . .	86

<b>Vegetarisch</b>	<b>87</b>
Artischocken mit Polenta und pochiertem Ei . . . . .	88
Bratkartoffel-Salat mit Radieschen-Vinaigrette, Spiegelei . . . . .	89
Brokkoli-Pasta mit Chili . . . . .	90
Brot-Tarte mit Gemüse . . . . .	91
Buntes Wintergemüse mit Pfannbrot . . . . .	92
Cannelloni mit Kräuter-Frischkäse . . . . .	94
Eier im Glas mit Möhren-Haselnuss-Fladen . . . . .	95
Erbsen mit gebratenem Kopfsalat und Minze . . . . .	96
Erbsen-Apfel-Gazpacho . . . . .	97
Gebackener Camembert mit marinierter Pastinake und Birne . . . . .	98
Gefüllte Kartoffel-Taschen . . . . .	99
Gemüse aus dem Wok . . . . .	100
Gemüse- und Bandnudeln mit Raclette-Käse . . . . .	101
Gemüse-Bulgur mit Kohlrabi-Frischkäse-Taschen . . . . .	102
Gemüse-Rösti mit Frühling-Salat und Kräuter-Quark . . . . .	103
Gnocchi mit Meerrettich-Soße, Roter Bete, Blut-Orange . . . . .	104
Grüne Soße mit pochierten Eiern und Pellkartoffeln . . . . .	105
Grüner Spargel mit Erdbeeren, Spinat, Ziegenkäse . . . . .	106
Herzhafte Waffeln mit winterlichem Salat . . . . .	107
Ingwer-Knoblauch-Nudeln mit Sesam-Tofu-Streifen . . . . .	108
Kartoffel-Eierkuchen . . . . .	109
Käse-Knöpfe mit Spinat . . . . .	110
Käse-Spätzle aus dem Ofen . . . . .	111
Kohlrabi mit Rahmspinat und Kartoffel-Talern . . . . .	112
Kürbis-Curry mit Reismudeln . . . . .	113
Lauch mit grünem Pfeffer und Ingwer-Kartoffel-Creme . . . . .	114
Linsen-Dal mit Spinat . . . . .	115
Mandel-Couscous im Brickteig . . . . .	116
Nudeln im Glas mit roten Zwiebeln, Joghurt-Mayonnaise . . . . .	118
Parmesan-Knödel mit gebratenen Zucchini . . . . .	119
Pasta mit Spargel-Zitronen-Pesto . . . . .	120

Pochierte Eier in Senf-Soße zu grünem Spargel . . . . .	121
Rahm-Kohlrabi mit Mandel-Kartoffel-Püree . . . . .	122
Sommerlicher Brot-Salat mit karamellisierten Tomaten . . . . .	123
Spaghetti mit Kräuter-Pesto, gebratene Frühlingszwiebeln . . . . .	124
Spargel im Kräuter-Crêpe mit holländischer Soße . . . . .	125
Spargel mit Butter-Soße und Brennessel-Spinat . . . . .	126
Spargel-Frikadellen mit Erbsen-Püree . . . . .	127
Spinat-Lasagne mit Pilzen . . . . .	128
Tiroler Schlutzkrapfen . . . . .	129
Topfen-Nocken mit gebratenem Radicchio . . . . .	130
Warmes Spargel-Sandwich . . . . .	131
Würzige Bratkartoffeln mit Joghurt-Terrine . . . . .	132
Zitronen-Risotto mit Parmesan-Hippe . . . . .	133
Zitronen-Soufflé-Tarte . . . . .	134
Zucchini-Küchlein mit Tomaten-Mandel-Salsa auf Rucola . . . . .	135
Zweierlei vom Kohlrabi mit Miso und Erdnüssen . . . . .	136
<b>Verschiedenes</b>	<b>137</b>
Brötchen selbstgemacht . . . . .	138
Kräuter-Dip . . . . .	138
Naan-Brot . . . . .	139
Nussbutter . . . . .	139
<b>Vorspeisen</b>	<b>141</b>
Brokkoli-Senfcreme-Suppe mit Crostini . . . . .	142
Löwenzahn-Salat mit Nuss-Pfannkuchen und Filata-Käse . . . . .	143
Miesmuscheln in Tomaten-Soße . . . . .	144
Miesmuscheln in Weißwein mit warmem Käsetoast . . . . .	145
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>147</b>
Blumenkohl-Pizza . . . . .	148
Flammkuchen mit Radieschen-Salat . . . . .	149
Gefüllte Zwiebeln . . . . .	150
Herzhafter Schmarren mit Gurken-Salat . . . . .	151

Hot Dog . . . . .	152
Kartoffel-Auflauf mit Mettwurst und Kopfsalat . . . . .	154
Kartoffel-Geröstel mit Winter-Salat . . . . .	155
Semmelknödel mit Pilz-Ragout . . . . .	156
Weißer Bohnen-Flan mit Sellerie-Karotten-Salat . . . . .	157
Wurst-Salat mit Knusper-Toast . . . . .	158
Zweierlei vom Blumenkohl mit Speck . . . . .	159
<b>Index</b>	<b>160</b>



# Beilagen

# Gurkengemüse mit Dill und Speck

## Für 4 Personen

2 Salatgurken	100 g Speck	30 g Butter
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer
3 TL Mehl	75 ml Weißwein	300 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Dill	1/2 Bund glatte Petersilie	150 g saure Sahne
1 Spritzer Apfelessig		

Salatgurken waschen, schälen und der Länge nach halbieren.

Das Kerngehäuse mit einem Teelöffel auslösen und das Fruchtfleisch in fingerdicke Stücke schneiden.

Den Speck fein würfeln. In einem Topf Butter schmelzen, den Speck zugeben und anbraten. Gurkenstücke und Zucker zugeben und einige Minuten dünsten, bis die ausgetretene Flüssigkeit wieder verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Mehl dazu in den Topf sieben und kurz mitschwitzen.

6 Mit dem Wein ablöschen und die Brühe zugießen. Die Gurken ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze schmoren.

In der Zwischenzeit Dill und Petersilie abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden.

Die saure Sahne unter die Schmorgurken rühren, mit etwas Apfelessig abschmecken und die Kräuter unterheben. Dazu passt Fisch oder Geflügel.

Sören Anders am 13. März 2020

# Pommes klassisch

## Für 4 Personen

1 kg festk. Kartoffeln	6 EL Weißweinessig	1,5 l Speiseöl
Meersalz		

Für die Pommes frites Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Stifte in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

4 L Wasser mit Essig aufkochen, Kartoffelstifte in jeweils 2 Portionen ins kochende Essigwasser geben, 6-8 Minuten vorkochen.

Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit einem Küchentuch ausgelegten Blech 5 Minuten gut abtropfen lassen rundherum trocken tupfen.

Inzwischen das Öl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse auf 200 Grad erhitzen.

Pro Frittierportion nur 1 gute Handvoll Pommes mit einer Schaumkelle in das Fett geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Fetttemperatur nicht unter 180 Grad sinkt. Jede Portion etwa 40 Sekunden goldgelb vorfrittieren.

Die Pommes mit der Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech abtropfen lassen.

Sobald alle Kartoffelstifte vorfrittiert sind, diese 30 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Für das 2. Frittieren das Fett erneut auf 200 Grad erhitzen und die Pommes wiederum in Portionen diesmal pro Portion ca. 3 Minuten goldbraun und knusprig fertig frittieren.

Die Pommes dann mit der Schaumkelle herausheben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Salzen, gut durchmischen und möglichst heiß servieren.

Sören Anders am 14. Februar 2020

# Dessert

# Brownie-Herzen

## Für 6 Portionen

### Für die Brownies:

200 g Zartbitterschokolade	125 g Butter	40 g Kakaopulver, ungesüßt
2 EL Olivenöl	50 g Mehl	1/2 TL Backpulver
1/4 TL Back-Natron	1/2 TL Salz	2 Eier
150 g Zucker	1 TL Vanilleextrakt	

### zusätzlich:

Butter	100 g weiße Schokolade	1 TL Butter
rote Lebensmittelfarbe	Zuckerperlen	

Eine Backform von 23 x 23 cm mit Butter einfetten.

Den Backofen auf 170 Grad Umluft oder 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zartbitterschokolade in kleine Stücke hacken.

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen, die gehackte Schokolade zugeben und so lange rühren, bis die Schokolade völlig geschmolzen ist. Diese Vorgehensweise schützt die empfindliche Schokolade vor zu viel Hitze und verhindert ein Anbrennen.

Kakao und Pflanzenöl gründlich unter die geschmolzene Schokolade rühren und beiseitestellen. Das Erhitzen des Kakaopulvers öffnet den schokoladigen Kakaogeschmack. Die Zugabe von etwas Pflanzenöl macht die Brownies wunderbar weich.

Mehl, Backpulver, Natron und Salz in eine Schussel sieben.

In einer weiteren Schussel die Eier mit Zucker und Vanilleextrakt mit einem Schneebesen ca. 4 Minuten cremig, hell und luftig aufschlagen. Dann die Schokomischung hinzufügen und alles gut verrühren. Das Aufschlagen der Eier mit Zucker und Vanilleextrakt gibt den Brownies die gewünschte leichte Kruste.

Mit einem Teigschaber oder Holzlöffel die Mehlmischung vorsichtig unter die Masse heben dabei so wenig wie möglich rühren! Die Masse in der Backform verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Brownie-Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form vollständig auskühlen lassen.

Anschließend mit einem Herzausstecher aus dem Teig Brownie-Herzen ausstechen.

Zur Verzierung der Herzen die weiße Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad sacht schmelzen. Das Pflanzenöl gründlich unterrühren.

Nach Belieben die Schokolade mit Lebensmittelfarbe färben und auf die BrownieHerz-Stückchen träufeln. Brownie-Herzen eventuell mit Zuckerperlen bestreuen, Guss trocken lassen.

Cynthia Barcomi am 14. Februar 2020

# Dampfnudeln mit Vanille-Soße und geschmorten Äpfeln

## **Für den Dampfnudelteig:**

150 g Butter	250 ml Milch	40 g frische Hefe
100 g Zucker	2 Eigelb	500 g Weizenmehl (405)
1 Prise Salz		

## **Zum Garen der Dampfnudeln:**

Milch	1 TL Zucker
-------	-------------

## **Für die Äpfel:**

2 säuerliche Äpfel	20 g Butterschmalz	2 EL Zucker
1 MS. Zimt		

## **Für die Vanillesauce:**

200 g Sahne	20 g Zucker	1 Vanilleschote
3 Eigelb		

Für die Dampfnudeln die Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Die Milch lauwarm erwärmen. Etwa 50 ml von der Milch abnehmen und in eine kleine Schüssel geben, die Hefe zugeben und darin auflösen.

Zucker und Eigelbe schaumig rühren, die zerlassene Butter und die Milch zugeben und verquirlen.

Das Mehl in eine große Schüssel geben, die Prise Salz untermischen, die Milch-Ei-Butter-Mischung und die aufgelöste Hefe zugeben und alles

5 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten ruhen lassen, bis er sein Volumen fast verdoppelt hat.

Den Teig in 68 gleich große Portionen teilen und diese auf einer glatten Arbeitsplatte mit der Handinnenseite zu Kugeln formen. Die Teigkugeln mit einem Geschirrtuch bedecken und weitere 10 Minuten gehen lassen.

In einen hochwandigen Topf (mit passendem Deckel) etwa 1 cm hoch Milch gießen und Zucker dazugeben. Die Teig-Kugeln mit jeweils etwas Abstand zueinander einlegen. Den Deckel auflegen. Ggf. die Teigkugeln in zwei Töpfen zubereiten.

Topf auf den Herd stellen, sacht erhitzen und die Dampfnudeln zugedeckt ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Deckel während der Garzeit nicht öffnen.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in kleine Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Topf schmelzen, Zucker und Apfelwürfel zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Den Topf vom Herd ziehen und Zimt unter die Äpfel mischen.

Für die Vanillesauce die Sahne mit dem Zucker in einen Topf geben.

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herausstreichen und sowohl das Vanillemark als auch die Schote mit in den Topf geben und die Sahne aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren.

Die Eigelbe kurz anschlagen, unter Rühren in die heiße Sahne geben und schaumig aufschlagen und andicken lassen.

Dampfnudeln mit Vanillesauce und Äpfeln anrichten.

Rainer Klutsch am 10. Januar 2020

# 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-Rhabarber-Grütze

#### **Für 4 Personen**

350 g Rhabarber    150 g Erdbeeren    1 Vanilleschote  
100 g Zucker        150 ml Wasser        1 EL Speisestärke  
2 EL Orangensaft

Rhabarber waschen, putzen und schälen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

Die Vanille der Länge nach halbieren und das Mark austreichen.

Zucker in einen Topf geben und golden karamellisieren, das Wasser zugeben und kurz köcheln lassen.

Rhabarber und Vanillemark zugeben und etwa 6 Minuten köcheln, bis der Rhabarber weich ist. In der Zwischenzeit Stärke mit Orangensaft verrühren.

Die angerührte Stärke zum Rhabarber geben, aufkochen und so die Grütze leicht binden.

Zuletzt die Erdbeeren untermischen und die Grütze abkühlen lassen. Dafür am besten direkt in Portionsschälchen füllen. Dazu passt Vanillesauce oder Schlagsahne.

Martin Gehrlein am 02. Juni 2020

## **Ofen-Apfel-Küchlein**

#### **Für 4 Personen**

30 g Butter	170 ml Milch	1 Ei
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker	80 g Dinkelmehl (Type 630)	$\frac{1}{4}$ TL Weinstein-Backpulver
Salz	1 Zitrone	3 kleine Boskop-Äpfel
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	20 g Zucker	

#### **Außerdem:**

12er Muffinform                      Butter

Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

Milch, Ei, Vanillezucker, Mehl, Backpulver und eine Prise Salz in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab alles gut durchmischen. Butter untermischen und Teig 20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Äpfel schälen und jeweils in ca. 4 Ringe schneiden. Apfelringe in eine weite Schüssel legen und mit Zitronensaft beträufeln.

Backofen mit der Muffinform auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Muffinform herausnehmen und die Mulden mit etwas Butter auspinseln. Sofort den Teig auf die Mulden verteilen und jeweils eine Apfelscheibe hineinlegen.

Tipp: Falls die Scheibe vom Durchmesser her zu groß ist, können die Äpfel auch in Stücke geschnitten werden.

Die Küchlein im Ofen ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Gebackene Küchlein mit einem Messer vom Rand der Form lösen und mit einer Palette herausheben, kurz abkühlen lassen.

Zimt mit Zucker mischen. Apfelküchlein mit Zimtzucker bestreuen.

Hinweis: Die Apfelküchlein können direkt zur Suppe serviert oder als Dessert mit einem Klecks Sahne gegessen werden.

Christina Richon am 17. Februar 2020

## Sommertraum mit Kirschen

### Für 4 Personen

500 g frische Sauerkirschen	Zucker	100 ml Kirschsafft
20 ml gereifter Balsamico-Essig	150 g Baiser (fertig gekauft)	200 g Schokoladeneis

Die Kirschen waschen, abtropfen lassen, entstielen und entsteinen. Kirschen halbieren.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Kirschen hinein geben und mit etwas Zucker bestreuen. Alles kurz durchschwenken.

Den Kirschsafft angießen und offen etwas einkochen. Kirschen dann mit Essig abschmecken.

Das Baiser grob zerbröseln und in 4 Dessert-Schälchen verteilen. Das Eis zum Beispiel in Kugeln darauf anrichten.

Die Balsamico-Kirschen darüber träufeln und sofort servieren.

Sybille Schönberger am 29. Juni 2020



# Süßer Rhabarber-Flammkuchen

## Für 4 Personen:

### Für den Flammkuchenteig:

250 g Mehl  
125 ml Wasser

1 Prise Salz	1 EL Öl
--------------	---------

### Für den Belag:

3 St. rotstieliger Rhabarber	1 Pck. Bourbon-Vanillezucker	Rohrzucker
125 g Crème Double	70 g Sahne	3 EL Mandelblättchen
1 Prise gemahlener Zimt		

### Außerdem nach Belieben:

1 Stück Tonkabohne	Blättchen Waldmeister
--------------------	-----------------------

Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.

Öl und Wasser verquirlen, zugießen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig in 3 Portionen teilen, zu Kugeln formen und nochmals zugedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.

Rhabarberstangen putzen, waschen, trocken tupfen. Rhabarber in sehr feine Scheibchen schneiden.

Rhabarber-Scheibchen mit Vanillezucker und 1 EL Zucker mischen und einige Minuten marinieren und Saft ziehen lassen.

Währenddessen etwa 30 Minuten vor dem Zubereiten der Flammkuchen Backofen und sofern vorhanden einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) auf 275 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alternativ ein Backblech mit aufheizen.

Die Teigkugeln nacheinander auf wenig Mehl möglichst dünn oval ausrollen.

Crème Double und Sahne verrühren und auf die Fladen streichen.

Rhabarber abtropfen lassen und auf der Creme verteilen.

Mandelblättchen mit wenig Zimt, nach Belieben einem Hauch fein geriebener Tonkabohne und noch etwas Zucker mischen und überstreuen.

Den Flammkuchen auf dem heißen Stein, bzw. Backblech 56 Minuten knusprig backen.

Zum Anrichten nach Belieben Waldmeister fein hacken und den RhabarberFlammkuchen vor dem Servieren damit bestreuen.

Christina Richon am 30. März 2020

# Vorarlberger Riebel mit Apfelmus

## Für 4 Personen

### Für den Riebel:

400 ml Milch	200 ml Wasser	1 TL Butter
1 TL Salz	300 g Maisgrieß	2 EL Butterschmalz
3 EL Zucker	1/2 TL Zimt	

### Für das Apfelmus:

3 säuerliche Äpfel	1/2 Zitrone	1 Zimtstange
2 TL Honig	50 ml Wasser	

Milch und Wasser mit Butter und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Dann den Grieß einrühren und solange rühren, bis ein dickflüssiger Brei entsteht.

Den Topf vom Herd ziehen und zugedeckt den Brei ein paar Stunden quellen lassen. Sobald der Topf entsprechend abgekühlt ist, am besten in den Kühlschrank geben (dort kann er auch über Nacht ruhen).

Tipp: Der Riebel wird umso besser, je länger die Grießmasse quellen kann.

Für das Apfelmus die Äpfel waschen, trocken reiben und in grobe Stücke schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Apfelstücke mit Zitronensaft, der Zimtstange, Honig und Wasser in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze die Äpfel köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch zerfällt.

Äpfel durch ein Passiergerät (Flotte Lotte) oder grobes Sieb passieren. Das Apfelmus nach Belieben noch nachsüßen und auskühlen lassen.

Tipp: Wer eine leichte Schärfe mag, kann auch etwas frischen Ingwer im Apfelmus mitkochen.

Nach der Grieß-Ruhephase in einer beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen.

Sie vorgekochte Grießmasse hinzugeben und langsam unter ständigem Riebeln (mit einem Holzkochlöffel die Masse in kleine Stücke zerstoßen) goldbraun und knusprig braten.

Zucker und Zimt mischen.

Riebel auf Teller geben, mit etwas Zimtzucker bestreuen und das Apfelmus dazu servieren.

Tipp: Der Riebel kann auch herzhaft serviert werden. Dazu einfach in einer Pfanne mit Butter gewürfelte Champignons und klein geschnittenen Lauch anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Bergkäse fein reiben und mit den gebratenen Pilzen unter den knusprig gebratenen Riebel mischen.

Andreas Schweiger am 20. Februar 2020

**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

# Bohnen-Spaghetti mit Bachsaibling, Tomaten-Salsa

**Für 4 Personen**

**Für die Bohnen-Spaghetti:**

1 Schalotte	1 Tomate	1/2 rote Chilischote
16 breite grüne Bohnen	3 EL Rapsöl	Salz

**Für die Tomatensalsa:**

2 Fleischtomaten	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 feine Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe

**Für den Bachsaibling:**

600 g Bachsaiblingfilet	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	25 g Butter	

Für die Bohnen-Spaghetti die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Tomate waschen, trockenreiben, putzen und entkernen.

Die Chilischote waschen, putzen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

Die Bohnen putzen, waschen und trocken tupfen. Die Bohnen mit einem Sparschälen längs in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin andünsten. Die Bohnenstreifen zugeben und mit Salz würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.

Chili und Tomatenwürfel zugeben, alles durchschwenken und noch kurz erwärmen und gar ziehen lassen.

Für die Tomatensalsa Tomaten waschen, trockenreiben, die grünen Stielansätze ausschneiden. Tomaten entkernen und in feine Würfel schneiden.

Tomatenwürfel und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen, bzw. Nadeln von den Stielen streifen. Kräuter fein hacken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Kräuter und Lauchzwiebeln unter die Tomatenwürfel mischen. Knoblauch abziehen, dazu pressen. Alles nochmals durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saiblingsfilet kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Filets mit der Hautseite ins heiße Fett einlegen und knusprig braten. Butter zugeben, aufschäumen lassen. Filets mit der heißen Butter übergießen und kurz fertig braten.

Bohnen-Spaghetti auf Teller verteilen, die Saiblingsfilets anlegen und mit der Salsa beträufelt servieren.

Andreas Schweiger am 11. Juni 2020

# Feldsalat mit Thunfisch-Aioli und Grissini

## Für 4 Personen

### Für die Grissini:

250 g Dinkel-Vollkornmehl	1 Prise Salz	1 TL Zucker
20 g frische Hefe	150 ml Wasser	1 EL Fenchelsamen
1 TL Backkakao	4 EL Olivenöl	

### Für den Salat:

100 g Feldsalat	80 g Parmaschinken, dünn	1/2 rote Paprika
2 Eier, hart gekocht	1 Knoblauchzehe	3 EL Naturjoghurt
3 EL Mayonnaise	2 EL weißer Balsamico	100 g Thunfisch
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer
50 g Walnusskernhälften	2 EL eingelegte Kapern	1 Pck. Gartenkresse

Für den Grissiniteig Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und vermengen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröseln.

150 ml lauwarmes Wasser in die Mulde geben und leicht mit der Hefe vermengen.

Zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe etwas schäumt.

Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, mit Kakao und Öl in die Schüssel zum Mehl geben. Mit dem Knethaken eines Handrührgerätes oder der Hand alles zu einem geschmeidigen glatten Teig verkneten.

Den Teig in eine Schüssel geben, die Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und den Teig ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig in 20 Stücke teilen und jeweils zu länglichen Grissini rollen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 30 Minuten goldbraun backen.

Die gebackenen Grissini vom Blech nehmen und einem Backgitter abkühlen lassen.

Tipp: Vor dem Servieren kann man die Grissini mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln.

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Parmaschinken in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig rösten.

Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die hart gekochten Eier schälen, halbieren, das Eigelb auslösen und separat Eigelb und Eiweiß fein hacken.

Für die Aioli die Knoblauchzehe schälen, andrücken und in einen Mixbecher geben. Joghurt, Mayonnaise, Balsamico, Thunfisch, Zucker, etwas Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Stabmixer glatt mixen. Aioli nochmals abschmecken.

Zum Anrichten den Feldsalat auf die Teller verteilen, Paprika, Parmaschinkenstreifen, Eigelb, Eiweiß, Walnüsse und Kapern darüber streuen. Die Aioli darüber träufeln. Kresse vom Beet schneiden und darüber streuen.

Die Grissini dazu servieren.

Christian Henze am 25. Februar 2020

# Fisch-Curry

## Für 4 Personen

2 Limetten	5 g Ingwer	600 g weißes Fischfilet
1 Prise gemahl. Koriander	300 g Basmatireis	Salz
1 Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln	3 Tomaten
2 EL Pflanzenöl	1 EL rote Currpaste	400 ml Kokosmilch
8 Mini-Maiskölbchen	1 EL asiat. Fischsauce	Pfeffer
2 Stiele Korinader		

Von den Limetten den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.

Fischfilet in Stücke von ca. 25 g schneiden.

Gerieben Ingwer ausdrücken und den Saft auffangen. Diesen Ingwersaft sowie den Limettensaft über die Fischstücke träufeln, mit gemahlenem Koriander würzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.

Tipp: Das Kochwasser kann man aromatisieren. Dazu einfach z.B. ein Stückchen Ingwer, eine Stange Zitronengras, 1 Kaffir-Limettenblatt und/oder eine Kardamomkapsel zugeben.

Die Zwiebel schälen und vierteln.

Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in 3-4 cm lange Stücke, anschließend in feine Streifen schneiden.

Tomaten waschen, den Strunk entfernen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen.

Die Fischstücke etwas abtropfen lassen, die Marinade auffangen und beiseitestellen. Fischstücke ins heiße Öl legen und rundherum goldgelb anbraten, dann den Fisch herausnehmen.

Dann die Zwiebelviertel im Öl andünsten bis sie glasig sind. Tomaten und die Frühlingszwiebeln dazugeben und mit andünsten.

Die Currypaste unter ständigem Rühren in das Gemüse mischen, bis sie sich komplett aufgelöst hat.

Das Ganze mit Kokosmilch ablöschen, Mini-Mais zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Zuletzt die Limettenmarinade in den Wok geben, mit Fischsauce und Pfeffer abschmecken. Fisch wieder einlegen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Sören Anders am 01. April 2020

# Gebeizte Lachsforelle mit Linsen-Vinaigrette und Lauch

## Für 4 Personen

### Für die Lachsforelle:

2 Zimtstangen	25 g Süßholz, geraspelt	2 TL Korianderkörner
2 Lorbeerblätter	1 TL schwarzer Pfeffer	40 g brauner Rohrzucker
60 g Meersalz	600 g Lachsforellenfilets	

### Für die Linsenvinaigrette:

100 g Alblinsen	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
10 eingel. Kapern	1 eingel. Sardelle	1 Zweig Thymian
200 ml Geflügelfond	80 g Butter	Salz
Pfeffer	1 EL Balsamico-Essig	

### Für den Lauch:

2 Stangen junger Lauch	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
------------------------	---------------	---------------

Für die Beize die Zimtstangen klein brechen, dann mit Süßholz, Korianderkörnern, Lorbeerblättern, Pfeffer, Rohrzucker und Meersalz schroten.

Aus dem Forellenfilet evtl. noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filet kalt abwaschen und gut trocken tupfen. Von beiden Seiten mit der Süßholzmarinade einreiben, fest in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 5 Stunden ziehen lassen.

Währenddessen die Linsen in reichlich Wasser ca. 1 Stunde einweichen.

Die Schalotte schälen, klein schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen.

Kapern und Sardellen klein schneiden, zu den Schalottenwürfeln geben und mit andünsten.

Linsen abgießen und mit in den Topf geben, Thymian abrausen und ebenfalls zugeben. Geflügelfond angießen und die Linsen ca. 25 Minuten sacht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen und waschen. Lauchstangen im Ganzen in einem hohen Topf in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren.

Die Stangen herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und in 1 cm große Ringe schneiden.

In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen, die Lauchstücke darin von beiden Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern.

Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen. Gebräunte Butter zum Ende der Garzeit zu den Linsen geben. Thymianzweig aus den Linsen entfernen. Linsen mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Das gebeizte Lachsforellenfilet aus der Folie wickeln, mit dem Messerrücken die anhängenden Beizzutaten entfernen. Filet in dünne Scheiben schneiden.

Die Linsenvinaigrette auf Teller verteilen. Die Lachsforellenscheiben anlegen, mit den Lauchröllchen garniert servieren.

Jörg Sackmann am 03. März 2020



# Gebratene und rohe Zucchini mit Lachsforelle

## Für 4 Personen

4 grüne Zucchini, mittelgroß	2 gelbe Zucchini, mittelgroß	1 Bund Basilikum
1 Bund Dill	600 g Lachsforellenfilet	Salz
Anis, gemahlen	3 Bio-Limetten	3 Korianderkörner
Zucker	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian	6 EL Olivenöl	4 Zucchini Blüten
1/2 Bund Schnittlauch	40 g Parmesan	

Grüne und gelbe Zucchini putzen waschen und abtrocknen.

Die Hälfte der grünen Zucchini, der Länge nach mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden.

Basilikum und Dill abrausen, trocken schütteln und Basilikum-Blätter und Dillspitzen abzupfen.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen.

Dann das schöne Mittelstück des Filets ausschneiden und beiseitelegen. Die Abschnitte in fingerdicke ca. 2 cm lange Streifen schneiden.

Die Fischstreifen mit Salz und Anis würzen und in die Zucchinistreifen einwickeln, dabei je 1 Blatt Basilikum und Dill mit einwickeln.

Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Korianderkörner im Mörser zerstoßen.

Das Mittelstück von der Lachsforelle in sehr dünne Scheiben schneiden und mit etwa der Hälfte vom Limettensaft und -abrieb sowie etwas Salz, Zucker und gemörserten Korianderkörnern marinieren.

Die restlichen Zucchini in hübsche Stücke schneiden, zum Beispiel in Blattform. Die dabei anfallenden Reste fein hacken.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehen andrücken. Thymian abrausen und trocken schütteln.

In einer tiefen Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen und die Zucchini-Stücke darin anbraten.

Eine angedrückte Knoblauchzehe, die Hälfte der Thymianzweige zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Nach ca. 2 Minuten die Zwiebelringe zugeben und mit den Zucchini weich dünsten. Gebratene Zucchini mit restlichem Limettenabrieb und -saft abschmecken.

Die Zucchini-Blüten abrausen, abtropfen lassen und vorsichtig den Stempel aus der Blüte brechen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliches Basilikum und Dill ebenfalls fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Gehackte Zucchini mit Schnittlauch, Basilikum, Dill, Parmesan und 1/3 vom Olivenöl vermischen, mit Salz abschmecken und vorsichtig die Zucchini-Blüten damit füllen.

In einer weiteren Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Zucchini-Fisch-Päckchen darin braten. Mit wenig Salz würzen, restlichen Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben.

Zucchini-Gemüse, gefüllte Zucchini, gebratene Zucchini-Fisch-Päckchen und die marinierten Lachsforellenscheiben auf Tellern arrangieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Mai 2020

# Gebratener Saibling mit Rahm-Sauerkraut

## Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz	600 g frisches Sauerkraut
2 Schalotten	Butterschmalz	100 ml Traubensaft
150 g Sahne	1 Lorbeerblatt	1 Bund glatte Petersilie
300 ml Milch	120 g Butter	Muskatnuss
600 g Saiblingsfilet	1 Knoblauchzehe	2 EL Forellenkaviar

Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Kartoffeln zugedeckt weich garen.

Währenddessen das Sauerkraut gut abspülen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Schalottenringe darin anbraten.

Das Sauerkraut zugeben und kurz mit andünsten. Mit Traubensaft und Sahne ablöschen.

Das Lorbeerblatt einlegen. Das Sauerkraut bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Milch und Petersilie in einen hohen Mixbecher geben und fein pürieren, bis sich die Milch grünlich färbt.

Petersilienmilch in einen Topf geben und erwärmen. 100 g Butter, Muskat und etwas Salz einrühren.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, pellen und durch eine Presse drücken.

Petersilienmilch nach und nach unterrühren, bis ein feincremiges Püree entsteht. Püree mit Salz und Muskat abschmecken, warm halten.

Aus den Saiblingsfilets eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.

Etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filets mit etwas Salz würzen, auf der Hautseite ins heiße Butterschmalz geben.

Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit in die Pfanne geben.

Filets bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht braten, bis die Haut schön kross ist.

Filets dann wenden, noch vorhandenes Fett aus der Pfanne abgießen.

Etwas Butter in die Pfanne geben, schmelzen lassen und die Filets darin sacht fertig braten.

Die Flüssigkeit vom Sauerkraut nach Belieben offen etwas einkochen. Sauerkraut mit Salz abschmecken.

Petersilien-Kartoffelpüree, Saiblingsfilets und Rahm-Sauerkraut auf vorgewärmten Tellern anrichten. Saiblingskaviar darauf verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Januar 2020

# Gegrillte Forelle mit Bohnen-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

350 g grüne Bohnen	2 Stängel Bohnenkraut	Salz
1 rote Zwiebel	2 EL Apfelessig	Pfeffer
4 EL Sonnenblumenöl	2 Stängel Estragon	

### Für die Forelle:

4 frische Forellen (à 350 g)	1 Bund glatte Petersilie	2 Bio-Zitronen
Salz	2 EL Olivenöl	Pfeffer

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.

Die Forellen innen und außen gut waschen und trocken tupfen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Forellen von innen und außen mit Salz würzen. Einige Petersilienblätter und Zitronenscheiben jeweils in die Bauchhöhle geben.

Den Grill (oder eine Grillpfanne) mäßig vorheizen. Die Forellen mit dem Öl bestreichen, mit Pfeffer würzen und jeweils etwa 10 Minuten pro Seite bei mäßiger Hitze braten.

In der Zwischenzeit die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Estragon unter den Salat mischen, den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Die Forellen mit dem Bohnensalat anrichten. Dazu passen z.B. Bratkartoffeln.

Rainer Klutsch am 29. Mai 2020

# Grünkohl-Salat mit Zitrusfrüchten und Kabeljau

## Für 4 Personen

1 kg Grünkohl	Salz	10 Kumquats
Zucker	einige Stiele Thymian	2 Orangen
1 Grapefruit	$\frac{1}{2}$ Pomelo	1 TL Senf
1 EL Weißwein-Essig	5 EL Olivenöl	Anis, gemahlen
600 g Kabeljaufilet	8 Blätter Brickteig	Sonnenblumenöl

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und gründlich waschen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, den Grünkohl darin portionsweise 1-2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

Die Kumquats waschen, trocken reiben und halbieren. Kerne entfernen.

Kumquats in kochendem Wasser kurz blanchieren, abtropfen lassen.

Etwa 300 ml Wasser und 4 EL Zucker aufkochen, 1 Zweig Thymian abspülen, trockenschütteln und zugeben. Die Kumquathälften zugeben und alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.

Übrige Zitrusfrüchte dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.

Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen, dabei abtropfenden Saft auffangen.

Trennhäute zusätzlich ausdrücken, Saft ebenfalls auffangen.

Aus Senf, Essig, dem Zitrusfrüchtesaft und Olivenöl eine Vinaigrette mixen. Mit Anis und Salz abschmecken.

Den Grünkohl unter das Dressing mischen und ziehen lassen.

Übrigen Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Das Kabeljaufilet kalt waschen, gründlich trocken tupfen und in etwa 8 breite Streifen schneiden.

Die Filetstreifen mit Salz und Thymianblättchen bestreuen.

Die Brickteigblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die Filetstreifen jeweils darin einwickeln.

Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Filet-Päckchen darin unter Wenden kross und goldbraun braten.

Brickteig-Fischstäbchen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Den Grünkohlsalat nochmals abschmecken, die Zitrusfilets untermischen. Salat auf Teller verteilen, die Fischpäckchen anlegen und sofort servieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. Januar 2020

# Lachs im Kohlrabi-Senf-Sud auf Kartoffel-Stampf

## Für 4 Personen

### Für den Kohlrabisud:

1 EL Sago	1 Kohlrabi	Salz
400 ml Fischfond	Zucker	30 g Senfkörner
100 ml Apfelsaft	weißer Pfeffer	1 Möhre
½ Bund Schnittlauch	1 Spritzer Weißweinessig	50 ml Olivenöl

### Für den Lachs:

4 Stücke Lachsfilet	Salz	weißer Pfeffer
Olivenöl		

### Für den Kartoffelstampf:

300 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	½ Zitrone (Saft, Schale)
2 EL Sauerrahm	20 g Butter	weißer Pfeffer
Muskatnuss		

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Tapioka in reichlich kaltem Wasser etwa 15 Minuten quellen lassen.

Lachs kalt abrausen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Lachsfilet auf einen mit Olivenöl beträufelten Teller geben. Mit einem weiteren Teller bedecken und ca. 20 Minuten im heißen Ofen sacht garen.

Den Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Kohlrabiwürfel in wenig, leicht gesalzenem Wasser zugedeckt blanchieren. Kohlrabi abgießen, das Kochwasser auffangen.

Kohlrabi-Kochwasser in einen Topf geben, mit dem Fischfond auffüllen. Tapioka abgießen und zugeben. Die Flüssigkeit um etwa 1/3 einkochen.

In der Zwischenzeit für die Senfsamen etwas leicht gezuckertes Wasser in einem kleinen Topf aufkochen.

Den Senf abrausen, im Zuckerwasser etwa 3 Minuten köcheln lassen, damit die Bitterstoffe auskochen. Danach den Senf in ein Sieb geben, abtropfen lassen und gründlich kalt abrausen.

Die Senfsamen erneut in einen Topf geben, mit Apfelsaft auffüllen und sacht so lange offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist und die Senfkörner aufgequollen sind. Die gegarten Senfkörner ebenfalls in den Kohlrabisud geben.

Währenddessen die Kartoffel schälen, waschen und mit leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen.

Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser mit noch etwas Biss blanchieren. Möhrenwürfel abgießen, kurz kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Kartoffeln abgießen, auf der heißen Herdplatte kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Aus der Zitronenhälfte den Saft auspressen.

Sauerrahm und Butter unter das Kartoffelpüree rühren. Püree mit Salz, weißem Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft und -schale abschmecken.

Den Kohlrabisud nochmals aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, einen Spritzer Weißweinessig, Schnittlauch, Kohlarbi- und Karottenwürfel unterrühren und abschmecken.

Das Olivenöl sacht einrühren.

Den Kartoffelstampf mittig auf Tellern verteilen, die Lachsstückchen darauf anrichten.

Den Kohlrabi-Sud großzügig über dem Lachs verteilen. Nach Belieben mit Radieschenscheiben und Gartenkresse garniert servieren.

## Lachsforelle mit Fächer-Kartoffeln und Mangold

### Für 4 Personen

#### Für die Kartoffeln:

8 Kartoffeln à ca. 100 g	6 EL Butter	Salz
Pfeffer	2 Zweige Rosmarin	1 EL Kapern (Glas)
2 EL schwarze Oliven	2 EL Pinienkerne	

#### Für die Sauce:

100 ml Weißwein	100 ml weißer Portwein	50 ml Orangensaft
50 ml Grapefruitsaft	50 ml Zitronensaft	100 ml kalte Butter
Salz	Pfeffer	

#### Für den Mangold:

500 g Mangold	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
2 EL Sahne-Meerrettich	Salz	Pfeffer

#### Für den Fisch:

2 EL Speiseöl	Salz	4 Lachsforellenfilets
Mehl		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, anschließend fächerartig einschneiden, jedoch nicht durchschneiden.

Die Kartoffeln in eine Auflaufform setzen, die Butter in kleinen Stücken über den Kartoffeln verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben und 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Kapern, Oliven und Pinienkerne fein hacken.

Die Kartoffeln nach 25 Minuten aus dem Ofen nehmen, gehackten Rosmarin, Kapern, Oliven und Pinienkerne darüber streuen und nochmals 25 Minuten in den Backofen geben.

In der Zwischenzeit für die Sauce Weiß- und Portwein in einen Topf geben und die Flüssigkeiten um ein Drittel einkochen.

Dann Orangen-, Grapefruit- und Zitronensaft zugeben und alles nochmals um ein Drittel einkochen.

Mangold putzen, waschen und etwas klein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und den Mangold darin gut anbraten, Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren. Mit Sahnemeerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne auf die kalte Herdplatte stellen, Öl und etwas Salz zugeben.

Die Fischfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben. Die Pfanne erhitzen und das Fischfilet auf der Hautseite zu 2/3 garen, dann wenden und die Kochplatte ausschalten. Filet noch kurz gar ziehen lassen.

Den eingekochten Saucenansatz vom Herd nehmen und die kalte Butter nach und nach einmischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fischfilet, Fächerkartoffeln, Mangold und Sauce anrichten.

Christian Henze am 07. April 2020

# Sommerrollen vom Spitzkohl mit Salsa, Zander-Filet

## Für 4 Personen

### Für die Sommerrollen:

1 kleiner Spitzkohl	Salz	3 Möhren
8 Radieschen	2 rote Zwiebeln	1/2 TL gemahlener Kurkuma
Pfeffer	1 EL Currypulver	2 EL Leinöl
4 EL Olivenöl	2 EL milder Wein-Essig	Honig

### Für die Salsa:

6 Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Blätter Sauerampfer	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
1 EL Nussöl	1 EL Apfel-Balsam-Essig	Salz
Pfeffer		

### Für das Zanderfilet:

600 g Zanderfilet mit Haut	Salz	Pfeffer
Mehl	3 EL Olivenöl	2 EL Butter

Vom Spitzkohl etwa 12 große, schöne Blätter vorsichtig lösen. Die dicken Blattstiele am unteren Ende flach schneiden.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Die Kohlblätter darin etwa 30 Sekunden blanchieren. Aus dem Wasser heben, Kohlblätter in kaltem Wasser abschrecken und gut trocken tupfen.

Den restlichen Kohlkopf längs vierteln und den dicken Struck herausschneiden. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden.

Für die Füllung einen Rohkostsalat zubereiten. Dafür die Möhren und Rettich schälen und in feine Streifen hobeln.

Zwiebeln abziehen, ebenfalls vierteln und in feine Streifen schneiden.

Kurkuma schälen und auf einer feinen Küchenreibe reiben. (Dabei EinmalKüchenhandschuhe tragen, denn Kurkuma färbt extrem.) Vorbereitete Gemüsestreifen in eine Schüssel geben. Kurkuma, etwas Salz, Pfeffer, Curry, Leinöl, Olivenöl und Essig zum Gemüse geben. Nach Belieben etwas Honig hinzufügen. Alle Zutaten mit den Händen gut vermengen und durchkneten, damit die Rohkostzutaten weich werden und die Gewürze besser einziehen können. Den Rohkostsalat etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die blanchierten Kohlblätter zwischen saubere Geschirrtücher legen und mit einem Nudelholz walzen. So werden die festen Rippen weich und die Kohlblätter lassen sich besser rollen.

Das marinierte Gemüse etwas ausdrücken und den dabei abtropfenden Sud für die Salsa auffangen.

Für die Salsa Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch putzen, bzw. abziehen und in feine Würfel schneiden.

Sauerampfer und Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die vorbereiteten Salsa Zutaten vermengen. Etwas aufgefangenen Sud vom marinierten Gemüse, Nussöl und Olivenöl hinzufügen.

Die Salsa mit Apfel-Balsam-Essig, Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken.

Die vorbereiteten Kohlblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen. Je etwa 1 EL mariniertes Gemüse mittig auf die Blätter setzen. Die Kohlblätter zunächst von beiden Seiten etwas über die Füllung klappen, dann die Blätter fest rollen. Nach Belieben die Röllchen mit Holzspießen fixieren.

Die Zanderfilet kalt waschen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Filet in portionsgrößen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Fein mit Mehl bestäuben und das überschüssige

Mehl vorsichtig abklopfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets darin bei starker Hitze auf den Hautseiten knusprig braten.

Dann Butter zugeben, die Filets wenden und kurz fertig braten.

Zanderfilet und Sommerrollen anrichten, die Salsa als Dip dazu servieren.

Tarik Rose am 26. Juni 2020



# Vietnamesische Frühlingsrollen mit Fisch, Minze, Salat

## **Für 4 Personen**

### **Für die Röllchen:**

50 g Glasnudeln	1 Karotte	1 Bund Koriander
10 g frischer Ingwer	1 Stange Zitronengras	1 Limette
300 g Kabeljaufilet	Salz	Pfeffer
12 Reispapierblätter	1,5 l Pflanzenöl	

### **außerdem:**

1 Romanasalat	1 Bund Minze
---------------	--------------

### **Für den Dip:**

1 rote Chilischoten	1/2 Karotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette	20 ml Fischsauce	10 ml Reisessig
40 ml Wasser	2 EL Zucker	

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit warmem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten einweichen und quellen lassen.

Karotte putzen, waschen, schälen und in feine dünne Streifen schneiden.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann das Zitronengras fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Nudeln in ein Nudelsieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Koriander, Zitronengras, Ingwer und Limettensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Vorsichtig die Karottenstreifen und Glasnudeln unterheben.

Eine große Schüssel mit handwarmem Wasser bereitstellen. Jeweils ein Reispapier ca. 5 Sekunden hineingeben, dann auf ein sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen.

Auf das untere Drittel des Reispapiers mittig ca. 2 EL der Füllung geben.

Reispapier seitlich über die Füllung klappen. Dann von unten eng über der Füllung aufrollen. Auf diese Weise weitere Rollen zubereiten.

Romanasalatblätter lösen, waschen und abtropfen lassen. Minze abbrausen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Backofen mit einem Backblech auf 150 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Das Frittieröl in einem weiten Topf erhitzen.

Etwa 4 Rollen vorsichtig in das heiße Öl geben und unter mehrfachem Wenden rundherum hellbraun ausbacken. Dann aus dem Öl heben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Im heißen Ofen auf dem Backblech warm halten. Die übrigen Rollen ebenso ausbacken.

Für die Dip-Sauce die Chilischoten waschen und in feine Röllchen schneiden, Karotte schälen und in sehr feine Streifen schneiden, die Knoblauchzehe schälen und andrücken, von der Limette den Saft auspressen.

Fischsauce mit Reisessig, Limettensaft, Wasser, Zucker, Knoblauch, Karottenstreifen und Chiliröllchen mischen.

Salatblätter und Minze auf einen extra Teller geben. Die Röllchen zum Dip servieren.

### **Tipp:**

Am Tisch je ein Röllchen auf ein mit Minze belegtes Salatblatt legen, aufrollen und mit dem Dip genießen.

Martina Kömpel am 11. Februar 2020

# Zander mit Zitronen-Schaum und Kräuter-Risotto

## Für 4 Personen

### Für das Risotto:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 ml Geflügelfond
Olivenöl	1 Zweig Thymian	150 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein	Bärlauchblätter	4 Stängel Petersilie
½ Pck Kresse	50 g kalte Butter	50 g Parmesan, gerieben
20 ml Zitronensaft	Salz	Pfeffer

### Für den Zitronenschaum:

500 ml Fischfond	250 ml halbtrockener Weißwein	125 ml trockener Wermut
1 Bio-Zitrone	Salz	Cayennepfeffer
50 g kalte Butter		

### Für den Fisch:

4 Zanderfilets (à 150 g)	Salz	2 EL Pflanzenöl
2 Zweige Thymian	1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Butter

Für das Risotto die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln.

Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte mit dem Knoblauch und dem Thymianzweig anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und mit anschwitzen.

Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Nach und nach jeweils soviel vom heißen Geflügelfond angießen, dass der Reis gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt. Risotto unter häufigem Rühren cremig garen.

Bärlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, feinschneiden. Kresse abbrausen und vom Beet schneiden.

Für den Zitronenschaum den Fischfond mit dem Wein und dem Wermut in einem Topf aufkochen und um die Hälfte reduzieren.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft zum Aromatisieren des Risottos auspressen.

In der Zwischenzeit die Zanderfilets kalt waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht.

Die Filets auf beiden Seiten salzen.

Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Kurz andrücken, damit das Filet flach im heißen Öl brät.

Die Filets 3-4 Minuten sacht braten, dann wenden und den Thymian und den Zitronensaft zugeben. Die Filets darin gar ziehen lassen.

Nach ca. 20 Minuten den Thymian aus dem Risotto entfernen. Jetzt alle gehackten Kräuter hinzufügen.

Zuletzt die Butter unterrühren, Parmesan unterziehen.

Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In den Fond für den Zitronenschaum die Zitronenschale einrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Butter hinzufügen und die Sauce mit dem Stabmixer kurz aufschäumen, abschmecken.

Den gebratenen Zander auf Tellern anrichten, den Zitronenschaum überträufeln und das Risotto dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 18. März 2020

# Geflügel

# Chili-Hähnchen mit Karotten-Mango-Salat

## Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	1 TL Harissapaste	Salz
Sesamöl	1 Knoblauchzehe	20 g frischer Ingwer
1 EL Sonnenblumenöl		

## Für den Karotten-Mango-Salat:

2 Karotten	1 Mango (reif, fest)	1 Bio-Limette
2 EL Mirin	2 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl
frischer Koriander	Salz	

## Für das Soja-Sesam-Dressing:

20 g fermentierte Sojabohnen	1 EL heller Sesam	30 ml Sojasauce
50 ml Mirin	2 EL Sesamöl, geröstet	außerdem
400 ml Frittieröl	4 Papadam	

Das Fleisch muss über Nacht marinieren.

Von den Hähnchenkeulen die Knochen auslösen. Fleisch gründlich kalt abspülen und trocken tupfen.

Harissapaste, etwas Salz und Sesamöl verrühren, die Fleischseiten der Keulen damit bestreichen. Keulen in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides fein reiben und zum Fleisch geben. Die Keulen zugedeckt im Kühlschrank etwa 12 Stunden, alternativ über Nacht, marinieren.

Am folgenden Tag Möhren putzen, schälen und in feine Stifte schneiden oder hobeln.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mangofruchtfleisch ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Limettensaft, Mirin, Sesam- und Olivenöl verrühren. Möhren- und Mangostreifen untermischen. Koriandergrün abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Den Salat mit Koriander, Limettenschale und Salz abschmecken, ziehen lassen.

Die fermentierten Sojabohnen mit warmem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen das Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch etwas trocken tupfen. Mit der Hautseite in die Pfanne legen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ohne Wenden braten, bis das Fleisch nahezu durchgegart und die Haut goldgelb und knusprig ist.

Dann Keulen wenden und noch kurz fertig braten.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Währenddessen die Sojabohnen abgießen. Sojabohnen, Sesam, Sojasauce, Mirin und Sesamöl in einem Topf vermengen und einmal aufkochen lassen.

Für die Linsenfladen das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Papadam darin nach und nach von beiden Seiten kurz knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat nochmals abschmecken. Hähnchenkeulen, Salat und jeweils etwas Dressing auf den Papadams anrichten. Das restliche Dressing extra dazu reichen.

Ali Güngörmüş am 08. Januar 2020

# Gebackenes Kokos-Hähnchen mit Mangold

## Für 4 Personen

### Für Vinaigrette und Mangold:

1 TL Zucker	300 ml Orangensaft	1 Lorbeerblatt
Salz	1 Spritzer Zitronensaft	2 EL Olivenöl
200 g Baby- Mangold		

### Für die Gewürzlinsen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
70 g Belugalinsen	1/2 TL Anapurna-Curry	1/2 TL Ras-el-Hanout
2 EL Balsamico	300 ml Gemüsebrühe	1 TL Speisestärke
30 g kalte Butter	Salz	1 Bund glatte Petersilie

### Für das Kokoshähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets	Salz	100 g Pankomehl
100 g Kokosraspeln	2 Eier	2 EL Mehl
500 ml Sonnenblumenöl		

Für die Orangenvinaigrette den Zucker in einem kleinen Topf hell karamellisieren.

Den Orangensaft vorsichtig zugießen, unter Rühren aufkochen lassen und den Karamell lösen. Das Lorbeerblatt zugeben und den Saft auf 100 ml einkochen lassen.

Das Lorbeerblatt entfernen. Einkochten Saft mit Salz und Zitronensaft abschmecken und das Olivenöl unterschlagen.

Den Mangold putzen, in Blätter teilen. Mangold waschen und abtropfen lassen. Die Mangoldblätter mit der Vinaigrette marinieren.

Für die Linsen Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin sacht andünsten.

Die Linsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Linsen, Currypulver und Ras el-Hanout in den Topf geben und mit anschwitzen.

Mit Balsamico ablöschen, diesen einkochen lassen und mit dem Fond auffüllen.

Die Linsen sacht gar köcheln, bei Bedarf noch etwas Fond zugießen.

Stärke und 2 EL kaltes Wasser glatt verrühren. Die angerührte Stärke unter die Linsen rühren. Kurz köcheln lassen.

Die kalte Butter fein würfeln und einrühren. Die Linsen nun nicht mehr kochen lassen.

Gewürzlinsen mit Salz abschmecken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Linsen mischen.

Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Hähnchenstreifen salzen.

Pankobrösel und Kokosraspel auf einem Teller mischen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben.

Die Hähnchenscheiben zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Fleisch dann durch das Ei ziehen und abschließend in der Panko-Kokos-Mischung wenden und panieren.

Das Sonnenblumenöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf etwa 170 Grad erhitzen.

Das Fleisch im heißen Öl ca. 4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Den marinierten Mangold und Linsen auf Tellern anrichten, das Kokos-Hähnchen dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 15. Juni 2020

# Gebratene Enten-Brust mit Gewürzmöhren und Polenta

## Für 4 Personen

### Für die Entenbrust:

4 Entenbrüste à 150 g      Salz      Pfeffer  
1 EL Honig

### Für die Möhren:

400 g Möhren      1 Schalotte      4 EL Olivenöl  
1 TL Puderzucker      100 ml Gemüsebrühe       $\frac{1}{2}$  Zitrone  
2 TL Koriandersamen      1 TL Fenchelsamen      1 EL Sesam  
1 TL Honig      Salz      Pfeffer  
4 getrocknete Aprikosen

### Für die Polenta:

200 ml Milch      100 ml Kalbsfond      1 EL Butter  
100 g Polenta      Salz      Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss      1 EL Mascarpone

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Dann auf die Fleischseite wenden, kurz anbraten und anschließend die Fleischstücke auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Die Möhren schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Möhrenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 6 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit von der Zitrone den Saft auspressen.

Koriander, Fenchel und Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann in einen Mörser geben, grob zerstoßen und in eine Schüssel geben.

Zitronensaft, Honig, restliches Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben, alles vermischen und über die Möhren gießen.

Aprikosen in kleine Würfel schneiden und unter die Möhren mischen.

Für die Polenta Milch und Kalbsfond in einen Topf geben und aufkochen.

Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Polenta mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Mascarpone unter die Polenta rühren und nochmals abschmecken.

Zum Schluss die Entenbrust auf der Hautseite in einer vorgeheizten Pfanne kross nachbraten, wenden und mit dem Honig glasieren.

Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und zusammen mit der Polenta und den Möhren servieren.

Vincent Klink am 16. Januar 2020

## Gemüse-Rahm-Geschnetzeltes mit Nudeln

### Für 4 Personen

Salz	200 g Karotten	200 g Mangold
2 Schalotten	600 g Hähnchenbrustfilet	Pfeffer
2 EL Olivenöl	300 g feine Bandnudeln	300 ml Geflügelbrühe
80 g Crème-fraîche	1 EL Butter	½ Bund glatte Petersilie

Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Inzwischen Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele fein schneiden, die Blätter grob schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden.

Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.

Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt kurz warm stellen.

Nudeln ins kochende Wasser einstreuen. Unter gelegentlichem Durchrühren bissfest garen.

Schalotten, Karotten und Mangoldstiele im Bratfett in der Fleischpfanne kurz anbraten, dann Mangoldblätter zugeben und andünsten.

Mit Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.

Crème fraîche unter das Gemüse rühren, einmal kurz aufkochen lassen.

Das Fleisch zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne schmelzen, die Nudeln zugeben und alles durchschwenken.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie unter die Nudeln schwenken. Geschnetzeltes und Nudeln anrichten und servieren.

Rainer Klutsch am 02. April 2020

# Geschmorte Enten-Keulen mit Walnüssen und Granatapfel

## Für 4 Personen

### Für die geschmorten Keulen:

2 rote Zwiebeln	4 Entenkeulen	2 EL Butterschmalz
Salz	Kurkuma	200 ml Granatapfel-Melasse
300 ml Geflügelbrühe	150 g Walnusskernhälften	Zucker
1 Granatapfel		

### Für den Reis:

300 g Basmatireis	Salz	3 EL Butter
-------------------	------	-------------

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Von den Entenkeulen zunächst die Haut abziehen, dann die Keulen im Gelenk durchtrennen. Fleisch waschen und gründlich trocken tupfen.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Fleischstücke mit Salz und Kurkuma würzen und im Schmortopf rundum goldbraun anbraten.

Dann die Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten und mit der Hälfte der GranatapfelMelasse ablöschen. Soviel Brühe angießen, dass die Fleischstücke etwa zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen. Zugedeckt leicht köchelnd die Entenkeulen ca. 45 Minuten weich schmoren. Evtl. zwischendurch etwas Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken.

Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Die Walnusskerne grob mahlen oder hacken.

In einer Pfanne ohne Fett die Walnüsse bei kleiner Hitze ca. 8 Minuten rösten, dann mit restlicher Granatapfelmelasse ablöschen, nochmals ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Die Walnuss-Melasse-Mischung ca. 10 Minuten vor Ende der Schmorzeit der Keulen mit in den Schmortopf geben und noch ein paar Minuten mitköcheln lassen.

Die Schmorsauce mit Salz und Zucker abschmecken.

Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Das geschmorte Fleisch nach Wunsch von den Knochen lösen und anrichten, mit der Walnuss-sauce überziehen und mit Granatapfelkernen bestreuen. Dazu den Reis servieren.

Jacqueline Amirfallah am 12. Februar 2020



# 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

## Hähnchen-Brust mit Rhabarber-Gemüse

### Für 4 Personen

Salz	150 g Basmatireis	2 EL Butter
4 Hähnchenbrustfilets	3 EL Butterschmalz	750 g Rhabarber
1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel
1 Prise weißer Pfeffer	1 Prise Kardamom	3 Korianderkörner
1 Prise Kurkuma, gemahlen	4 TL Zucker	200 ml Hühnerbrühe

In einem breiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 30-40 Minuten) dämpfen.

Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste abwaschen und trockentupfen.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hähnchenbrüste salzen und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten. Das angebratene Fleisch (in der ofenfesten Pfanne oder auf einem Backblech) auf die Hautseite legen, Thymianzweige einlegen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Für das Gemüse den Rhabarber waschen, putzen, abziehen und in Stücke schneiden.

Minze und Petersilie abbrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen, ein paar Kräuterblätter für die Dekoration zur Seite legen, die restlichen fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Die Hälfte der gehackten Kräuter dazu geben, mit Pfeffer, Kardamom, Koriander und Kurkuma zugeben und kurz anbraten. Dann die Rhabarberstücke dazuzugeben, salzen, zuckern und kurz braten.

Mit der Hühnerbrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Dann das Rhabarbergemüse nochmals mit Salz und Zucker abschmecken, es sollte süß-sauer schmecken. Die restlichen fein geschnittenen Kräuter untermischen.

Die Hähnchenbrustfilets aufschneiden, auf Tellern anrichten und Rhabarbergemüse und Reis zugeben, mit Kräuterblättern garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Mai 2020

## Hähnchen-Curry mit roten Linsen

### Für 4 Personen

300 g Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	2 rote Paprika
400 g Kartoffeln, festk.	700 g Hähnchenbrustfilet	4 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	2 EL Curry
1/2 TL Chilipulver	1 Prise Zimt, gemahlen	3 Gewürznelken
300 ml Gemüsebrühe	50 ml Kokosmilch	100 g rote Linsen
1 Bio-Limette		

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprikahälften in etwa 5 mm breite Streifen schneiden.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Hähnchenbrustfilets ebenfalls in 3 cm große Würfel schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und das Fleisch und die Kartoffelwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch und die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen, kurz beiseite stellen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin anbraten. Dann Fleisch und Kartoffeln wieder zugeben. Curry, Chilipulver, Zimt und Gewürznelken zugeben und gut untermengen.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, Kokosmilch zugeben und zugedeckt das Hähnchen-Curry etwa 25 Minuten köcheln lassen.

Dann die roten Linsen abspülen, abtropfen und zugeben, das Hähnchen-Curry weitere 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Die eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen.

Das Hähnchen-Curry mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit den Limettenscheiben garnieren.

Christian Henze am 20. Mai 2020

# Hähnchen-Frikassee

## Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Bio-Hähnchen (ca. 1,5 kg)	1 EL Salz
1 Lorbeerblatt	250 g grünen Spargel	250 g weißen Spargel
Zucker	200 g weiße kl. Champignons	50 g Butter
40 g Mehl	100 ml Sahne	1 Zitrone
1 TL Kapern in Lake	1 EL Kapernsaft (Lake)	

Zwiebel schälen und vierteln.

Das Hähnchen abwaschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, salzen.

Lorbeerblatt und die Zwiebel dazu geben, einmal aufkochen und dann ca. 1,5 Stunden sacht köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

In der Zwischenzeit den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen, im unteren Drittel schälen und die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Den weißen Spargel waschen, abtropfen lassen, schälen und die eventuell angetrockneten Enden abschneiden.

Die Schalen und Spargelabschnitte in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken.

Salz und 1 Prise Zucker zugeben und aufkochen lassen. Die Schalen 10 Minuten im Sud ziehen lassen, dann die Schalen herausnehmen.

Den Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und im Spargelsud ca. 5 Minuten garen.

Den Spargel herausnehmen, auf einem Sieb abtropfen. Den Sud beiseite stellen.

Die Champignons putzen, halbieren und kurz in den kochenden Spargelsud geben.

Herausnehmen und zur Seite stellen.

Das gegarte Hähnchen aus dem Fond heben, kurz abkühlen lassen. Die Haut entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen.

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren, mit der Sahne ablöschen.

Jeweils etwa 300 ml Spargel- und Hühnerbrühe zugeben, unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce schön sämig ist.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Sauce mit Zitronensaft, Kapern und Kapernsaft abschmecken. Das Fleisch, Spargel und Pilze zugeben und in der Sauce erwärmen.

Hähnchenfrikassee anrichten. Dazu passt Reis.

Jacqueline Amirfallah am 22. April 2020

# Hähnchen-Keulen mit Chili- Aprikosen und Polenta

## Für 4 Personen

### Für Fleisch und Aprikosen:

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen	2 EL Pflanzenöl
Salz	Kurkuma	500 ml Hühnerbrühe
1 Chilischote	10 reife Aprikosen	1 EL Butterschmalz
Pfeffer	Zucker	

### Für die Polenta:

1 Zwiebel	2 Zweige Rosmarin	1 EL Olivenöl
400 ml Milch	400 ml Hühnerbrühe	150 g Polentagrieß

### Für den Spinat:

200 g Blattspinat	1 Schalotte	1 EL Butterschmalz
Salz	Muskat	

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Hühnerkeulen waschen, abtrocknen.

In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Kurkuma würzen und rundherum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln zugeben und zugedeckt die Keulen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten schmoren, dabei immer wieder wenden und etwas Hühnerbrühe zugeben. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Aprikosen darin anbraten. Etwas Salz, Pfeffer, Chili, und Zucker zugeben und bei kleinster Hitze weich schmoren, falls nötig ein wenig Brühe zugeben.

Für die Polenta die Zwiebel schälen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Rosmarin, Milch und Brühe zugeben, aufkochen und mit Salz abschmecken.

Anschließend den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei ständig umrühren.

Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.

Den Käse fein reiben und unter den Polentabrei ziehen.

Die Hähnchenkeulen aus den Schmorsud nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen. Den Schmorsud abschmecken. Die Fleischstücke in die Sauce geben.

Geschmorte Hähnchenkeulen mit den Aprikosen anrichten. Polenta und Spinat dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Juni 2020

## Schnitzel von der Maispoularde

### Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Bund Koriander	1 Apfel
4 Bio-Limetten	1 EL Olivenöl	40 ml Weißwein
20 ml weißer Portwein	2 Msp. Anapurna-Curry	80 g frischer Ingwer
300 g Pankobrösel	3 EL Mehl	2 Eier
Salz	Piment d'Espelette	60 g Crème-fraîche
4 Maispoulardenkeulen	150 g Butterschmalz	

Schalotten schälen und fein schneiden.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und die Hälfte davon fein schneiden.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel fein würfeln.

Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen. Von der Hälfte der Limetten die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die restlichen Limetten für die Dekoration zur Seite legen.

Für den Dip in einem kleinen Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen.

Mit Weißwein, Portwein und Limettensaft ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Apfelwürfel, Curry und fein geschnittenen Koriander zugeben und kurz anschwitzen. Dann alles in eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Panade den Ingwer schälen und fein reiben.

Pankobrösel mit Ingwer und abgeriebener Limettenschale mischen. Diese Mischung in einen tiefen Teller geben.

Mehl auf einem großen flachen Teller geben.

Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Die Crème fraîche aufschlagen und unter die Apfelreduktion mischen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

Die ausgelösten Poulardenkeulen zwischen einen Gefrierbeutel legen und plattieren.

Fleisch leicht salzen und dann im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durchs verquirlte Ei ziehen und in der Brösel-Mischung wenden.

Tipp: Man kann das Schnitzel auch zwei Mal panieren, dann wird die Kruste noch intensiver.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb von beiden Seiten braten.

Die restlichen Limetten in Scheiben oder Viertel schneiden.

Schnitzel auf Teller geben, Apfel-Curry-Dip zugeben und mit Limetten und Korianderblättern garnieren.

Jörg Sackmann am 09. Juni 2020

## Zweierlei vom Huhn

### Für 4 Personen

#### Für die Hähnchenbrüste:

3 Zweige Thymian	6 Stiele Estragon	2 Stiele Petersilie
1 EL Senf	1 Eigelb	2 EL Olivenöl
2 EL Semmelbrösel	4 EL gemahlene Mandeln	Salz
Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets	

#### Für die Hähnchen-Keulen:

4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL Gartenkresse	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
4 Hähnchenschenkel mit Haut	Salz	Pfeffer
1 EL Butterschmalz	50 ml Weißwein	

Für die Filets Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blättchen fein hacken.

Senf mit Eigelb, Öl, Semmelbröseln, Mandeln und Kräutern verrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trocken tupfen, leicht würzen und mit der Kräutermischung bestreichen. Filets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200-225 Grad Ober- und Unterhitze 15-20 Minuten garen.

Für die Keulen Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Bärlauch, glatte Petersilie und Kresse verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

Gesamte Kräuter mischen. Die Haut von den Hähnchenschenkeln mit der Hand vorsichtig lösen und anheben. Kräutermix auf dem Keulenfleisch verteilen und die Haut wieder darüber ziehen.

Hähnchenschenkeln mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenschenkel rundherum leicht braun anbraten. Danach das Fleisch herausnehmen.

Schalotten und Knoblauch im Bratfett andünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Bratensatz mit Weißwein ablöschen.

Dann die Keulen in den Bratfond einlegen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten gar ziehen lassen.

Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, vor dem Anschneiden zugedeckt kurz ruhen lassen.

Hähnchenkeulen und jeweils etwas Schmorfond auf Tellern anrichten.

Die Filets aufschneiden und anlegen. Dazu passt frischer Blattsalat.

Sören Anders am 26. März 2020





**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 Röstgemüse und Kartoffel-Zwiebel-Püree

## Für 6 Personen

### Für den Hackbraten:

5 Eier	2 Zwiebeln	200 ml Sonnenblumenöl
150 g Karotten	150 g Knollensellerie	1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe	Salz	800 g Hackfleisch, gemischt
2 EL Paprikapulver, rosenscharf	Pfeffer	80 ml Wasser, lauwarm
100 g Weißbrot-Brösel	20 g Zucker	

### Für das Kartoffel-Zwiebelpüree:

500 g Kartoffeln, festk.	Salz	2 Zwiebeln
100 ml Milch	50 g Butter	Pfeffer
1 Prise Muskat		

Für den Hackbraten in einem Topf Wasser aufkochen. 4 Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abbrausen und schälen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Topf mit dem Öl für später zur Seite stellen.

Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.

Das Hackfleisch mit dem übrigen Ei, Knoblauch, frittierten Zwiebeln, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Nach und nach lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.

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

Die Hälfte der Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben.

Längs in die Mitte eine Vertiefung drücken und die hartgekochten Eier hineinlegen.

Die übrige Hackmasse darauf geben und andrücken.

Die Weißbrotbrösel auf einer Platte verteilen. Den Hackbraten aus der Form darauf stürzen und rundum in den Weißbrotbröseln wenden.

Eine Auflaufform mit dem Zucker austreuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden. Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen. Auflaufform auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen geben und den Hackbraten ca. 55 Minuten braten, bis er durchgegart ist. Das Gemüse in der Form während des Bratens gelegentlich wenden.

Für das Kartoffel-Zwiebelpüree die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Das Sonnenblumenöl im Topf nochmals erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun frittieren.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Die Kartoffeln pellen und mit zerdrücken.

Die Milch und Butter in einem Topf erwärmen, bis die Butter schmilzt.

Anschließend unter die Kartoffeln rühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Röstzwiebeln aufstreuen.

Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu das Püree servieren.

Rainer Klutsch am 07. Februar 2020

# Königsberger Klopse

## Für 4 Personen

80 g Kastenweißbrot	120 g Sahne	2 Schalotten
2 EL Butter	2 eingel. Sardellenfilets	3 Zweige Blattpetersilie
1 Zwiebel	2 Lorbeerblätter	4 Gewürznelken
Salz	500 g Kalbshackfleisch	1 Ei
Pfeffer	1 TL Zucker	1/8 l Weißwein
1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe	1 TL scharfer Senf	1 EL kleine Kapern
1 TL Zitronen-Abrieb	1 TL Mehlbutter	

Die Brotscheiben grob würfeln, ein eine Schüssel geben und die Hälfte der Sahne darüber gießen. Die Schalotten schälen und klein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen, die Hälfte der klein geschnittenen Schalotten darin anschwitzen.

Sardellenfilets klein hacken.

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

Die Zwiebel mit einem Lorbeerblatt und zwei Gewürznelken spicken.

In einem Topf reichlich Salzwasser und die gespickte Zwiebel zum Kochen bringen.

Angeschwitzte Schalotten mit Hackfleisch, Sardellen, Ei, Petersilie und dem eingeweichten Brot vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen Klopse formen.

Die Temperatur des kochenden Wassers etwas reduzieren, die Klopse darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. (Es sollte nicht mehr Wasser im Topf sein als nötig).

Für die Sauce in einem Topf restliche Butter schmelzen, die restlichen klein geschnittenen Schalotten darin anschwitzen. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Wein auffüllen und stark einkochen lassen.

Brühe und zusätzlich ca. 150 ml vom Klopsekochfond angießen. Senf und Kapern, 2 Gewürznelken und ein Lorbeerblatt zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Mit Mehlbutter binden. Die Sauce ziemlich dick halten und 5 Minuten kochen.

Die restliche Sahne halbsteif schlagen und kurz vor dem Servieren unter die Sauce ziehen.

Die Klopse anrichten mit der Sauce übergießen und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Vincent Klink am 13. Februar 2020

# Krautfleckerl mit Fleisch-Bällchen

## Für 4 Personen

### Für die Krautfleckerl:

300 g Hartweizenmehl	Salz	3 Eier
4 EL Olivenöl	Mehl	750 g Spitzkohl
1 Zwiebel	1 TL Zucker	20 g Butter
$\frac{1}{2}$ EL Kümmel	Pfeffer	200 ml Gemüsesfond
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

### Für die Fleischbällchen:

1 Schalotte	1 TL Butter	$\frac{1}{2}$ Brötchen vom Vortag
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	150 g gemischtes Hackfleisch	1 Eigelb
Salz	Pfeffer	2 EL Butterschmalz

Aus Mehl, einer kräftigen Prise Salz, Eiern, 1 EL Öl und 2 bis 3 EL kaltem Wasser einen elastischen Nudelteig kneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit für die Fleischbällchen Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen.

Das Brötchen in Wasser einweichen.

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

Das Hackfleisch mit fein gewürfelter Schalotte, eingeweichtem Brötchen und Eigelb mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Klöße (ca. 3 cm Durchmesser) aus der Masse formen.

Die Hackbällchen in einer Pfanne in 2 EL heißem Butterschmalz braten.

Den Nudelteig portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen, in kleine Quadrate (etwa 2 x 2 cm) schneiden und 15 Minuten auf einem bemehlten Tuch trocknen lassen.

Den Kohl waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden. Dabei den Strunk und die dicken Blattrippen entfernen, bzw. flach schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, den Kohl zugeben und ganz kurz unter Rühren braten.

Butter, Kümmel, etwa 1 TL Salz und reichlich Pfeffer zugeben. Den Fond nach und nach zugießen und einkochen lassen. Den Kohl bei mittlerer bis starker Hitze so unter Rühren in etwa 4 Minuten weich schmoren.

Die Teigstücke in reichlich kochendem Salzwasser unter ständigem Rühren bissfest garen (ca. 3 Minuten). Abgießen und abtropfen lassen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Teigfleckerl mit dem Kohl und den Hackbällchen mischen. Mit den Kräutern bestreut servieren.

Rainer Klutsch am 30. April 2020

# Teigtaschen mit Hack und Schafskäse

## Für 4 Personen

### Für die Käse-Spinat-Füllung:

750 g Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
200 g Schafskäse		

### Für die Hackfüllung:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	400 g Hackfleisch (Lamm)	1 Eigelb
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Msp. Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Koriander, gemahlen
Salz	Pfeffer	zusätzlich
300 g Strudelteig	2 Eigelbe	Butter

### Für den Zitronenjoghurt:

1 Bio-Zitrone	400 g griech. Joghurt	Salz, Pfeffer, Zucker
---------------	-----------------------	-----------------------

Für die Käse-Füllung Spinat putzen, waschen und gründlich abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat gut abtropfen lassen.

Den Schafskäse fein würfeln und unter den Spinat mischen.

Für die Hackfüllung Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

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

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Angeschwitzte Schalotten und Knoblauch, sowie gehackte Petersilie, Eigelb, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Koriander, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles gut verkneten.

Strudelteig in 8 Quadrate von ca. 15 cm lange Kantenlänge schneiden. Dann die Quadrate schräg halbieren, sodass aus jedem Quadrat 2 Dreiecke entstehen.

Die Dreiecke mit der langen Kante nach unten und der Spitze nach oben auf die Arbeitsplatte legen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In die Mitte der Teigdreiecke jeweils 2 EL Spinatfüllung oder 2 EL Hackfüllung geben. Die Teigränder mit verquirltem Eigelb bestreichen, die obere Spitze und die beiden Seitenspitzen umklappen, so dass kleine Teigpäckchen entstehen. Die Teigpäckchen mit Eigelb bestreichen.

Die Teigtaschen auf ein gefettetes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronenschale, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die gebackenen Teigtaschen und Zitronenjoghurt anrichten und servieren.

### Strudelteig selber machen:

Für den Strudelteig 240 g Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. 1 EL Rapsöl und  $\frac{1}{8}$  l lauwarmes Wasser verquirlen, zugeben und alles zu einer glatten elastischen Teigkugel kneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen und quellen lassen.

Ali Güngörmüs am 03. April 2020





# Innereien

## Grünes Kartoffel-Püree mit Geflügel-Leber, Champignons

### Für 4 Personen

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz	3 Schalotten
2 Tomaten	1 Frühlingszwiebel	200 g Butter
50 ml Sherry	50 ml Sauerrahm	150 ml Geflügelfond
6 Blätter Bärlauch	100 ml Milch	100 ml Sahne
Muskat	weißer Pfeffer	6 Steinchampignons
500 g Geflügelleber	200 g Blauschimmelkäse	

### Für die Brotwürfel:

2 Scheiben Sauerteigbrot	Butter	Salz, Pfeffer
--------------------------	--------	---------------

Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser garen. Inzwischen Schalotten abziehen, vierteln und in Scheibchen schneiden. Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin glasig andünsten. Tomaten und Lauchzwiebelstückchen zugeben und andünsten. Sherry, Sauerrahm und Geflügeljus untermischen. 1 Blatt Bärlauch waschen, trocken tupfen, fein schneiden und zum Gemüsefond geben. Etwa zur Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und kurz abdampfen lassen. Dann zweimal durch die feine Scheibe der Kartoffelpresse drücken. In einem Topf Milch, Sahne und 150 g Butter aufkochen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die heiße Flüssigkeit nach und nach unter die unter die Kartoffelmasse rühren. Bärlauch waschen, trocken tupfen, fein schneiden und unter das Püree rühren. Die Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Pilze in Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze oder mittlere Grillfunktion vorheizen. Die Geflügelleber sorgfältig putzen, kalt waschen und gründlich trocken tupfen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Rest Butter in einer Pfanne erhitzen, Leber darin rundherum kurz anbraten, salzen und pfeffern. Das Tomaten-Lauchragout in eine Auflaufform geben. Die Geflügelleber darauf verteilen, mit dem Kartoffelpüree bedecken. Pilze und Käse auf dem Püree verteilen. Im heißen Backofen überbacken, sodass der Käse schön schmilzt. Währenddessen das Brot entrinden und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin unter Wenden knusprig rösten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Auflaufform einzelne Portionen ausstechen und auf vorgewärmten Tellern anrichten, die gerösteten Brotwürfel darüber streuen und sofort servieren.

Jörg Sackmann am 31. März 2020

# Kalb

## Cordon bleu mit Kartoffel-Feldsalat

### Für 4 Personen

#### Für den Salat:

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	250 ml Fleischbrühe
1 kleine Zwiebel	1 TL scharfer Senf	Pfeffer
3 EL Apfelessig	6 EL Sonnenblumenöl	80 g Feldsalat

#### Für das Cordon bleu:

4 doppelte Kalbschnitzel à 180 g	Salz	Pfeffer
125 g Kochschinken in Scheiben	125 g Bergkäse in Scheiben	4 EL Mehl
2 Eier	250 g Semmelbrösel, gesiebt	100 g Butterschmalz
1 Zitrone		

Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und schälen.

Kartoffeln mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.

Die Fleischbrühe in einem Topf aufkochen.

Zwiebel schälen und fein schneiden oder reiben.

Kartoffeln in eine Schüssel geben. Zwiebel, Senf, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

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

Für das Cordon bleu die Schnitzel waagrecht einschneiden, dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnitzel mit je einer Scheibe Schinken und Käse füllen und fest zusammendrücken. Dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden.

In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen.

Die gefüllten Schnitzel darin bei mäßiger Hitze goldbraun braten (von jeder Seite 3 Minuten).

Kurz vor dem Servieren den Kartoffelsalat nochmals abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen und den Feldsalat untermischen.

Cordon bleu anrichten, nach Wunsch mit Zitronenspalten garnieren. Den Salat dazu reichen.

Otto Koch am 30. Januar 2020

# Kalb-Rücken mit Schwarzwurzel-Piccata, Rosenkohl

## Für 4 Personen

### Für die Schwarzwurzeln:

1 Spritzer Zitronensaft	500 g Schwarzwurzeln	Salz
100 g Parmesan	2 Eier	3 EL Mehl
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	200 ml Sonnenblumenöl

### Für den Rosenkohl:

250 g Rosenkohl	Salz	1 Prise Zucker
20 g Speck	1 Schalotte	2 EL Butter

### Für das Fleisch:

1 Schalotte	2 Zweige Thymian	4 Kalbsrückensteaks à 180 g
Salz	Pfeffer	2 EL Pflanzenöl
200 ml Kalbsfond	1 TL süßer Senf	

Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Wasser und 1 Spritzer Zitronensaft vorbereiten.

Die Schwarzwurzeln gut abwaschen, schälen und direkt in das vorbereitete Zitronenwasser legen, sonst verfärben sie sich.

Schwarzwurzeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf in leicht gesalzenem Wasser die Schwarzwurzelstücke bissfest garen. Schwarzwurzeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Rosenkohl putzen und viertel. In einem Topf etwas Wasser aufkochen, salzen. Den Zucker zugeben und die Rosenkohlviertel darin ca. 4 Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für das Fleisch die Schalotte schälen und fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen

Die Kalbsrückensteaks kalt abspülen, gründlich trocken tupfen mit Salz und Pfeffer würzen.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin kurz und kräftig von beiden Seiten anbraten. Danach auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten rosa garen.

In der Zwischenzeit die Schalotten im Bratfett in der Fleischpfanne anschwitzen. Dann mit dem Kalbsfond ablöschen. Senf und Thymian zugeben und etwas einkochen lassen.

Für den Rosenkohl Speck in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und den Rosenkohl, Speck und Schalotte darin leicht anbraten.

Zum Panieren der Schwarzwurzeln Parmesan fein reiben. Eier verquirlen und mit 2 EL Mehl und Parmesan vermischen, die Masse mit Pfeffer und Muskat würzen.

Restliches Mehl in einen tiefen Teller geben. Die Schwarzwurzelstücke zunächst im Mehl wenden, durch das Ei ziehen, abtropfen lassen und dann in der Parmesanmasse wenden.

In einem Topf das Sonnenblumenöl auf etwa 150 Grad erhitzen und die panierten Schwarzwurzeln darin portionsweise knusprig ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kurz vor dem Anrichten die Steaks in der Sauce schwenken und sie damit etwas lasieren.

Steaks auf Teller verteilen, den Rosenkohl und die frittierten Schwarzwurzeln darauf anrichten.

Philipp Stein am 14. Januar 2020

## Saltimbocca mit Blumenkohl-Erbesen-Püree

### Für 4 Personen Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl	Salz	200 g grüne Erbsen
30 g Crème-fraîche	Pfeffer	Muskat

### Für das Fleisch:

500 g Kalbfleisch	80 g dünnen Parmaschinken	8 Blätter Salbei
Salz	Pfeffer	2 EL Butter
40 ml ital. Weißwein		

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.

In einem Topf mit gesalzenem Wasser den Blumenkohl zugedeckt ca. 12 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Kalbfleisch kalt waschen, trocken tupfen und in 8 dünne Scheiben schneiden und mit einem Plattiereisen auf ca. 5 mm plattieren.

Je eine Scheibe Schinken und ein Blatt Salbei auf den Fleischscheiben verteilen, das Fleischstück überklappen und fest zusammendrücken. Fleisch eventuell mit einem Zahnstocher fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Erbsen nach ca. 12 Minuten Kochzeit zum Blumenkohl geben und 5 Minuten mit garen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten, mit Weißwein ablöschen und sacht fertiggaren.

Blumenkohl-Erbesen-Mix abgießen, Crème fraîche zugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Saltimbocca, jeweils etwas Weinfond und Blumenkohlpüree auf Teller verteilen und servieren.

Sören Anders am 19. Juni 2020

# Schnitzel in Ei-Hülle mit Tomaten-Nudeln

## Für 4 Personen

### Für die Tomatennudeln:

30 g getrocknete Tomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
500 g reife Tomaten	2 EL Olivenöl	1/2 TL brauner Zucker
Salz	Pfeffer	2 Zweige Basilikum
400 g Spaghetti		

### Für die Schnitzel:

80 g Parmesan	4 Eier	8 Kalbsschnitzel à 70 g
Salz	Pfeffer	2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz		

Für die Tomatensauce die getrockneten Tomaten ca. 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die frischen Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Fruchtfleisch würfeln.

Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Getrocknete Tomaten und Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Für die Schnitzel den Parmesan fein reiben. Die Eier verquirlen und geriebenen Parmesan untermischen.

Die Schnitzel plattieren.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen, anschließend abschütten und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Schnitzel im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Schnitzel durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb von beiden Seiten braten.

Die Tomatensauce abschmecken und die Spaghetti daruntermischen.

Schnitzel und Spaghetti anrichten, mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Martin Gehrlein am 07. Mai 2020





**Lamm**

# Geschmorte Lammkeule mit grünen Bohnen

## Für 4 Personen

### Für die Lammkeule:

1 Lammkeule mit Knochen (1,5 kg)	1 TL Salz	1 TL Ingwerpulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Lavendel	2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz	500 ml Lammbrühe	1 TL Honig

### Für die Bohnen:

800 g grüne Bohnen	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	2 Zweige Bohnenkraut
1 Prise Muskat		

Die Keule von Fett und Sehnen befreien. Salz, Ingwerpulver und Kreuzkümmel miteinander mischen und die Lammkeule gut mit der Mischung einreiben.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln.

Lavendel, Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenschütteln.

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

In einem Bräter (mit hitzebeständigem Griff) Butterschmalz erhitzen und die Keule darin rundherum goldbraun anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zu der Keule in den Bräter geben und mitbraten, bis die Zwiebeln glasig geworden sind. Lavendel, Rosmarin und Thymian dazugeben. Bräter in den vorgeheizten Backofen geben. Nach 15 Minuten die Keule wenden und die verdampfte Flüssigkeit mit Brühe auffüllen.

Das Fleisch in regelmäßigen Zeitabständen wenden, damit es immer wieder eine andere Seite mit dem Sud in Kontakt kommt und so den Geschmack annimmt. Lammkeule, je nach Größe, ca. 1,5 Stunden im Ofen weich garen.

In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf in Salzwasser die Bohnen ca. 10 Minuten kochen. Dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Das Bohnenkraut und die Bohnen dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken und einmal durchschwenken.

Das gegarte Fleisch aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Den Bratansatz im Bräter mit der restlichen Brühe lösen, einmal aufkochen. Die Kräuterzweige entfernen. Mit einem Mixstab die Schmorflüssigkeit pürieren.

Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Honig abschmecken.

Die Lammkeule in Stücke schneiden und mit der Sauce und den Bohnen anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree.

Jacqueline Amirfallah am 08. April 2020

## Gurken-Taboulé mit Minze und Lamm-Koteletts

### Für 4 Personen

8 Lammkoteletts	Kreuzkümmel, gemahlen	60 ml Olivenöl
2 Salatgurken	Salz	150 g griech. Joghurt
200 g Couscous (Instant)	1 Bund Minze	1 Bund Koriander
1 Bund Dill	2 EL Rosinen	1 Knoblauchzehe
2 EL Walnüsse	1 EL getr. Rosenblütenblätter	2 Bio-Zitronen

Die Lammkoteletts abrausen, trocken tupfen und mit Kreuzkümmel würzen, mit wenig Olivenöl einstreichen und so bis zum Braten marinieren.

Die Gurken waschen. Aus den Gurken mit einem Kugelausstecher verschieden große Kugeln ausstechen und diese beiseitelegen. Die restliche Gurke auf einer groben Reibe raspeln. Gurkenraspel in eine in eine Schüssel geben, salzen und 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend 3 EL der geraspelten Gurken mit dem Joghurt mischen.

Restliche Gurkenraspel, inklusive entstandenem Saft, mit dem Couscous mischen.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Hälfte vom Dill zur Seite stellen, restliche fein geschnittene Kräuter unter den Gurken Couscous geben.

### **Tipp:**

Falls die Gurken nicht genug Wasser gezogen haben, kann noch etwas Gemüsebrühe unter den Couscous gemischt werden.

Rosinen fein hacken und ebenfalls zum Couscous geben, 20 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder locker umrühren.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Walnüsse fein hacken.

Knoblauch, Walnüsse, restlichen gehackten Dill und Rosenblütenblätter unter den Gurkenjoghurt mischen und mit Salz abschmecken.

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, alle Zitronen auspressen.

Zitronenabrieb und -saft sowie restliches Olivenöl zum Couscoussalat (Taboulé) geben und gut untermischen, abschmecken.

Die Gurkenkugeln salzen.

Eine Grillpfanne gut erhitzen, die marinierten Koteletts salzen und in der heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten braten.

Gurken-Taboulé auf Teller geben, die Gurkenkugeln darüber geben, Lammkoteletts anlegen und den Würzjoghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 03. Juni 2020

# Lamm-Koteletts mit Bohnen-Püree und Kräutervinaigrette

## Für 4 Personen

### Für das Bohnenpüree:

200 g weiße getrock. Bohnenkerne	40 g durchw., geräuch. Speck	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Schalotte	1 TL Butter	400 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Weißweinessig		

### Für die Vinaigrette:

1 EL gehackte Mandelkerne	2 EL schwarze Oliven	2 Tomaten
3 Lauchzwiebeln	3 Zweige Bohnenkraut	3 Zweige Estragon
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
150 ml Olivenöl	20 ml Walnussöl	Salz
15 g Zucker	50 ml gereifter Balsamico	

### Für das Fleisch:

12 Lammkoteletts	Salz, Pfeffer	Pflanzenöl
------------------	---------------	------------

Am Vortag die Bohnenkerne mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag die Bohnen abgießen und abtropfen lassen.

Speck in feine Würfel schneiden.

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin farblos andünsten. Speck zugeben und mit andünsten.

Bohnenkerne und Gemüsebrühe dazugeben, alles aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 1 Stunde weich garen.

Inzwischen für die Vinaigrette Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen.

Oliven in feine Würfel schneiden.

Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen. Abziehen und entkernen.

Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

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

Die Öle mit etwas Salz und Zucker in einem Schälchen verrühren.

Tomatenwürfel, Mandeln, Lauchzwiebeln, Oliven und Kräuter dazugeben und zuletzt den Essig vorsichtig einrühren, damit die Mischung nicht emulgiert.

Bohnenkerne abtropfen lassen. Sahne zugießen und alles fein pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig abschmecken. Da die Bindung der Bohnen sehr variieren kann, muss gegebenenfalls etwas Gemüsebrühe beim Mixen hinzugefügt werden.

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne hoch erhitzen.

Die Koteletts darin von beiden Seiten scharf anbraten.

Koteletts auf vorgewärmten Tellern anrichten. Vor dem Servieren die Kräutervinaigrette großzügig darüber verteilen. Das Bohnenpüree dazu reichen.

Philipp Stein am 24. März 2020

**Rind**

# Beefsteak mit Kohlrabi und Pfifferlingen

## Für 4 Personen

### Für die Tatar-Frikadellen:

2 Kohlrabi	Meersalz	1 weiße Zwiebel
400 g Entrecôte	4 Eigelb	12 Kapern (Glas)
1 TL mildes Paprikapulver	1 TL scharfer Dijon-Senf	Salz
Pfeffer	80 g Butter	

### Zum Anrichten:

3 Scheiben Toastbrot	Butter
----------------------	--------

### Für die Pilze:

500 g Pfifferlinge	1 Zwiebel	Butter
1 Bund Estragon	3 EL Sauerrahm	Salz
weißer Pfeffer	1/2 Zitrone (Saft)	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kohlrabi putzen, waschen und trocken tupfen.

Eine Auflaufform mit Meersalz austreuen. Die Kohlrabiknollen auf das Salz setzen und im heißen Backofen etwa 40 Minuten garen.

Vom Toast die Rinde abschneiden. Das Brot in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne in heißer Butter unter Wenden knusprig rösten. Brotwürfel auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Kohlrabi aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Kohlrabi dann großzügig schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Das Fleisch sorgfältig parieren, trocken tupfen und mit einem großen scharfen Messer zunächst fein schneiden, dann in sehr feine Stücke hacken oder grob durch einen Fleischwolf drehen.

Tatar mit Eigelb, Zwiebelwürfeln, 2/3 der Toastbrotwürfel, Kapern, Paprika, Senf und Kohlrabiwürfeln gründlich vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Tatarmasse etwa 80 g schwere Frikadellen formen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Frikadellen dann 3-5 Minuten im heißen Backofen saftig fertig garen.

Währenddessen die Pfifferlinge verlesen, eventuell anhängenden Sand mit einem Pinsel oder Küchenpapier entfernen. Pfifferlinge eventuell kleiner schneiden.

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pfifferlinge darin kräftig anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und mit anschwitzen.

Den Estragon verlesen, abbrausen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Estragon fein schneiden.

Den Sauerrahm unter die Pilze rühren. Pilze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Mit Estragon verfeinern.

Beefsteak-Frikadellen auf Tellern anrichten. Pfifferlinge über die Tatar-Frikadellen geben.

Mit übrigen gerösteten Brotwürfeln bestreuen und servieren.

Jörg Sackmann am 23. Juni 2020

# Rinder-Roulade mit Dinkel-Risotto

## Für 4 Personen

### Für die Rouladen:

350 g Möhren	400 g Pastinaken	1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch (Porree)	1 Knolle gelbe Beete	4 Scheiben Rinderrouladen
4 TL scharfer Senf	Meersalz	4 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark	200 ml trockener Rotwein	1 Spritzer Balsamico
500 ml Rinderfond	Pfeffer	

### Für das Dinkelrisotto:

1 Schalotte	2 EL Olivenöl	100 g Dinkelkörner
100 ml trockener Weißwein	400 ml Fleischbrühe	Salz, Pfeffer

Für die Rouladen das Gemüse putzen und schälen.

Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel und Lauch jeweils längs in etwa 6 cm lange, 5 mm feine Stifte schneiden.

Gelbe Bete in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, dann daraus ebenfalls Stifte schneiden.

Das Fleisch auf einer Arbeitsfläche auslegen und bei Bedarf noch etwas plattieren. Zunächst dünn mit Senf bestreichen, mit etwas Salz würzen.

An einem Ende der Rouladen jeweils von jeder Gemüsesorte einen Stift auflegen. Die Fleischseiten etwas darüber klappen und die Rouladen fest aufrollen.

Mit Küchengarnd oder Rouladennadeln fixieren.

Die Rouladen mit Salz würzen.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten.

Währenddessen das übrige Gemüse in feine Würfel schneiden. Rouladen aus dem Topf heben und kurz beiseite stellen. Gemüse in den Topf geben und anrösten. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anrösten.

Wein und Essig angießen und kurz köcheln lassen.

Dann den Fond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen wieder einlegen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 ½ 2 Stunden gar schmoren.

Nach etwa 1 Stunde Schmorzeit die Gemüswürfel z. B. mit einem Schaumlöffel aus dem Rouladenfond heben.

Für das Dinkelrisotto Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig andünsten.

Den Dinkel zugeben und etwa 3 Minuten mit andünsten.

Mit Wein ablöschen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Dann die Brühe zugießen. Das Dinkelrisotto zugedeckt etwa 25 Minuten sacht köcheln lassen, gelegentlich durchrühren.

Gegarte Gemüswürfel unter den Dinkel mischen, noch einige Minuten sacht köcheln lassen.

Währenddessen die Rouladen aus dem Fond heben und warm stellen.

Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren und offen sämig einkochen.

Rouladen einlegen und noch kurz ziehen lassen.

Das Dinkelrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dinkelrisotto, Rouladen und Schmorsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Andreas Schweiger am 23. Januar 2020

# Roastbeef mit Ofen-Kartoffeln und gebratenen Pilzen

**Für 4 Personen**

**Für das Fleisch:**

800 g Roastbeef	Salz	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian	2 EL Butterschmalz	

**Für die Kartoffeln:**

600 g kleine neue Kartoffeln	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------------------	---------------	---------------

**Für Basilikumöl, Parmesancreme:**

1 Bund Basilikum	50 ml Olivenöl	40 g Parmesan
150 g Sahne	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer		

**Für die Pilze:**

200 g Steinchampignons	200 g Kräuterseitlinge	1 Schalotte
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Roastbeef parieren, d.h. aufliegendes Fett und Sehnen entfernen, das Fleisch mit Salz würzen. Knoblauchzehe abziehen und andrücken, Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einer ofenfesten Pfanne Butterschmalz erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten.

Anschließend das Bratfett abgießen, Thymian und angebratenen Knoblauch mit in die Pfanne geben. Das Roastbeef in den heißen Ofen schieben und ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut unter fließendem Wasser bürsten und waschen.

Kartoffeln halbieren, in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und einmal durchmischen.

Das rosa gegarte Roastbeef aus dem Ofen nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

Die Backofentemperatur auf 180 Grad erhöhen, die Kartoffeln in den Ofen geben und ca. 25 Minuten goldgelb und knusprig garen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Basilikum mit Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren.

Parmesan fein reiben. Sahne schaumig aufschlagen, Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Bis zum Servieren die Parmesancreme kaltstellen.

Die Pilze putzen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin goldgelb anbraten.

Schalotten und Butter zugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Roastbeef in dünne Scheiben aufschneiden.

Die Kartoffeln mit den Pilzen auf Tellern anrichten, mit dem Basilikumöl beträufeln. Die Parmesancreme in kleinen Klecksen darum herum verteilen. Die Roastbeefscheiben locker anlegen.

Ali Güngörmüs am 26. Mai 2020



# Süßkartoffel-Pommes mit Feigen-Aioli und Rumpsteak

**Für 4 Personen**

**Für die Süßkartoffel-Pommes:**

1 kg Süßkartoffeln	2 EL Kokosöl	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL geräuchertes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	Salz

**Für die Feigen-Aioli:**

3 Knoblauchzehen	2 Eigelb	1 EL Feigensenf
Salz	Pfeffer	200 ml Rapsöl
100 ml Schmand	Honig	1 Msp. Chilipulver

**Für die Rumpsteaks:**

4 Rumpsteaks (à ca. 150 g)	Salz, Pfeffer	3 EL Speiseöl
----------------------------	---------------	---------------

Für die Süßkartoffeln den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in 1 cm starke Stifte schneiden.

Die Kartoffelstifte für 5 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Das Kokosöl in einem Topf schmelzen.

Die Süßkartoffeln aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Süßkartoffelstifte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, mit Kokosöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pfeffer und Salz vermengen.

In den Backofen geben, nach 15 Minuten einmal wenden und weitere 15 Minuten garen.

Für die Feigen-Aioli den Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Die Eigelbe in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem Pürierstab vermengen. Das Rapsöl in dünnen Strahl fortwährend einrühren, bis eine Mayonnaise entsteht. Dann den Schmand einrühren, mit Honig und Chilipulver abschmecken.

Die Rumpsteaks kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten je ca. 2 Minuten kräftig anbraten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Steaks kurz ziehen lassen.

Heiße Süßkartoffelpommes mit Steak und Feigen-Aioli anrichten.

Sören Anders am 14. Februar 2020

# Tafelspitz mit Schnittlauch-Soße und Apfelkren

## Für 4 Personen

### Für den Tafelspitz:

100 g Karotte	100 g Sellerie	100 g Lauch
1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Speiseöl
1,2 kg Tafelspitz vom Rind	Salz	3 Stängel Petersilie
1 TL schwarze Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter	

### Für den Apfelkren:

100 g Zucker	100 ml Wasser	1 Zitrone
300 g Äpfel	50 g frischer Meerrettich	

### Für die Schnittlauchsauce:

80 g Weißbrot ohne Rinde	80 ml Milch	2 Eigelbe, extra frisch
Salz	Pfeffer	1/2 TL scharfer Senf
1 Spritzer Essig	200 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Schnittlauch

Für den Tafelspitz das Gemüse putzen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob schneiden. In einem Bräter oder großen Topf etwas Öl erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin etwas anrösten. Topf zur Seite stellen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Tafelspitz darin von allen Seiten gut anbraten. Dann wieder herausnehmen.

Das Fleisch zum angebratenen Gemüse in den Bräter geben, leicht mit Salz würzen und etwa 2,5 l Wasser aufgießen. Petersilie, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zugeben und das Wasser langsam bis zum Siedepunkt erhitzen. Wichtig ist, dass das Wasser nicht wallend aufkocht. Den Tafelspitz ca. 2,5 Stunden am Siedepunkt weich garen.

Anschließend den Herd abstellen und das Fleisch in der Resthitze der Brühe ruhen lassen.

Tipp: Man kann den Tafelspitz auch am Vortag garen. Den Tafelspitz, wenn er etwas abgekühlt ist aus der Brühe nehmen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Brühe passieren und ebenfalls kalt stellen. Am nächsten Tag kann man den Tafelspitz dann aufschneiden und in einem Topf mit etwas Brühe wieder erhitzen.

In der Zwischenzeit für den süßen Apfelkren Zucker mit Wasser in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen.

Von der Zitrone den Saft auspressen, diesen zum Sirup geben.

Äpfel und die Meerrettichwurzel schälen. Mit einer groben Reibe die Äpfel direkt in den Topf mit dem Zuckersirup reiben und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Dann fein pürieren. Den Meerrettich darauf reiben, vermengen und abschmecken.

Für die Schnittlauchsauce das Weißbrot würfeln, mit der Milch übergießen, kurz einweichen, dann durch ein feines Sieb streichen.

Die weiche Brotmasse mit den Eigelben, Salz, Pfeffer, Senf und Essig in ein hohes Püriergefäß geben und fein mixen. Unter ständigem Mixen das Öl langsam zugeben und so lange mixen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Sauce mischen.

Zum Anrichten den Tafelspitz aufschneiden und auf Tellern anrichten, mit etwas was der Kochbrühe beträufeln, leicht salzen und mit etwas vom gekochten Gemüse garnieren. Den Apfelkren und die Schnittlauchsauce dazu servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Rainer Klutsch am 06. März 2020

# Tagliata vom Rinder-Rücken mit Kräuter-Soße und Bulgur

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

6 EL Sojasauce                      4 Rinderrücken-Steaks à ca. 150 g    Öl  
grobes Meersalz

### Für den Bulgur:

500 ml Wasser                      Ras-el-Hanout                              Salz  
150 g Bulgur                        2 Bio-Limetten                            3 EL Olivenöl

### Für die Kräutersauce:

1/2 Bund Blattpetersilie    3 Stängel Minze                            3 Stängel Koriander  
1 Knoblauchzehe                1 Peperoni                                 1/2 TL Limettes-Abrieb  
6 EL Olivenöl

Sojasauce in eine flache Form geben, die Steaks nach Belieben kurz kalt abspülen, trocken tupfen. Steaks in der Sojasauce wenden und 30 Minuten in der Sojasauce ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Bulgur Wasser mit einer guten Prise Ras el Hanout und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Bulgur hinzufügen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Limette die Schale abreiben und Saft auspressen. Die andere Limette mit dem Messer schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist. Die Fruchtfilets auslösen.

Anschließend den Bulgur auf einem Sieb abschütten. Den noch warmen Bulgur mit Olivenöl, Limettensaft und schale vermischen und mit Salz und Ras el Hanout abschmecken.

Die Limettenfilets in kleine Stücke schneiden und untermischen.

Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Peperoni waschen, entkernen und grob schneiden.

Kräuterblätter mit Knoblauch, Peperoni, Limettenabrieb und Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine Grillpfanne gut erhitzen. Die Steaks aus der Marinade nehmen, gut abtropfen. Die Grillpfanne mit Öl auspinseln, Steaks darin von beiden Seiten kräftig anbraten.

Anschließend auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten rosa garen. Steaks aus dem Ofen nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Zum Anrichten den Bulgur auf Tellern verteilen. Die Steaks in Scheiben aufschneiden und daneben anrichten, mit Meersalz würzen und die Kräutersauce darüber träufeln.

Philipp Stein am 12. Mai 2020

# Walliser Falsche Schnecken mit Käse-Rösti

## Für 4 Personen

### Für die Kräuterbutter:

1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	3 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Estragon	3 Zweige Thymian	250 g Butter (Zimmertemperatur)
1 Eigelb	1/2 TL Paprikapulver, scharf	1/2 TL Curry
1 TL Dijon-Senf	10 ml Worcestershiresauce	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer	

### Für die Rösti:

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	Pfeffer
150 g Bergkäse	2 EL Pflanzenöl	

### Für die falschen Schnecken:

600 g Entrecôte	Meersalz	Pfeffer
-----------------	----------	---------

Für die Kräuterbutter die Schalotte und Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.

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

Die weiche Butter und Eigelb schaumig schlagen. Schalotte, Knoblauch, Kräuter, Paprikapulver, Curry, Senf, Worcestersauce und Zitronensaft zugeben und gut vermischen. Die Kräuterbutter mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu einer Rolle von ca. 3-4 cm Durchmesser formen und kalt stellen.

Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben, mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten stehen lassen.

Den Käse ebenfalls grob reiben.

Dann die Kartoffelspäne in ein sauberes Geschirrtuch geben und auspressen.

Mit Hilfe eines Anrichterrings (etwa 10 cm Durchmesser) Rösti formen. Dazu den Ring auf eine glatte Arbeitsfläche geben, etwa 1 cm hoch Kartoffelmasse einfüllen, etwas Käse aufstreuen, dann nochmals 1 cm hoch Kartoffeln darauf geben und alles gut fest drücken. Den Ring entfernen und weitere Rösti formen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Rösti vorsichtig mit einer Palette in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten goldbraun und knusprig braten, zwischendurch gelegentlich wenden.

In der Zwischenzeit die Grillfunktion des Backofens oder die höchste Stufe Oberhitze einschalten.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 24 Würfel von etwa 25 g schneiden.

Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fleischstücke auf die Schneckenpfännchen verteilen. Die Kräuterbutterrolle in dünne Scheiben schneiden und auf den Fleischscheiben verteilen.

Die Schneckenpfännchen in den Ofen geben und unter dem heißen Grill garen, bis die Butter goldbraun geschmolzen ist.

Tipp: Wer keine Schneckenpfännchen besitzt, kann die Fleischstücke auch einfach in eine große Auflaufform setzen.

Die Falschen Schnecken portionsweise im Pfännchen servieren und die Rosti dazu reichen.

Jörg Sackmann am 18. Februar 2020

# Salat

## Asiatischer Gurkennudel-Salat

### Für 4 Personen

10 g frischer Ingwer	4 Lauchzwiebeln	1 Chili
1 Limette	2 EL Sojasauce	2 TL geröstetes Sesamöl
2 Salatgurken	1 Bund Koriander	2 EL Sesam

Ingwer schälen und fein reiben.

Lauchzwiebeln waschen, trocken tupfen und klein schneiden.

Chili waschen, der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und Chili in feine Streifen schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Den Ingwer mit dem Limettensaft, der Sojasauce, dem Sesamöl, der Chili und den Lauchzwiebeln vermengen.

Gurken waschen, schälen und mit dem Spiralschneider zu Nudeln drehen.

Die Gurkennudeln in eine Schüssel geben und das Dressing darüber geben.

Koriander abrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden.

Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis der Duft aus der Pfanne hochsteigt.

Gurkennudeln in tiefen Tellern anrichten, Koriander und den gerösteten Sesam darüber streuen.

Sören Anders am 13. März 2020

# Schwein

# Gefülltes Schweine-Kotelett mit Bratkartoffeln

## Für 4 Personen

### Für die Koteletts:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Haselnusskerne
100 g frischer Blattspinat	1 EL Butter	1 Ei
2 EL geriebener Emmentaler	Salz	Pfeffer
4 Schweine-Koteletts mit Knochen	2 EL Butterschmalz	

### Für die Bratkartoffeln:

100 g geräuch. Bauchspeck	3 Schalotten	600 g gegarte Pellkartoffeln
½ TL Paprikapulver edelsüß	1 EL Mehl	2 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe	1 Prise gemahlener Kümmel	1 TL Majoran
Salz	Pfeffer	

### außerdem:

kleine Holzspieße

Für die Füllung Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.

Nüsse fein hacken.

Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen oder trockenschleudern.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Wenden hell andünsten.

Nüsse und Spinat zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Die Mischung in ein Sieb geben und abtropfen lassen oder ausdrücken.

Inzwischen für die Bratkartoffeln den Speck in feine Würfel schneiden.

Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden.

Paprikapulver und Mehl mischen, über die Kartoffelscheibenstäuben und alles vorsichtig vermischen.

Spinatmischung mit Eiern, Emmentaler, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und vermischen.

Die Koteletts kalt waschen, gründlich trocken tupfen und seitlich waagrecht eine tiefe Tasche ins Fleisch einschneiden. Das Fleisch innen und außen leicht salzen und pfeffern.

Die Käse-Spinat-Füllung in die Fleischtaschen verteilen, die offene Fleischseite mit Holzspießen verschließen.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Koteletts darin bei mittlerer bis hoher Temperatur je Seite etwa 34 Minuten kräftig braten, bis Fleisch und Füllung gegart sind.

Währenddessen für die Bratkartoffeln das Butterschmalz in einer weiteren großen, beschichteten Pfanne erhitzen.

Kartoffelscheiben möglichst so einlegen, dass sie nebeneinander auf dem Pfannenboden liegen. Speck und Schalottenwürfel zugeben und alles goldbraun braten.

Knoblauch abziehen und fein würfeln oder durchpressen und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und mitbraten.

Die Bratkartoffeln mit Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer würzen und gut durchschwenken.

Bratkartoffeln auf 4 vorgewärmten Tellern verteilen, die Koteletts anlegen und alles sofort servieren.

Christian Henze am 04. Juni 2020



# Grill-Spezialitäten

## Für 4 Personen

### Für die Spareribs:

1 kg Spareribs	Salz	2 EL Sojasauce
2 EL Honig	1 TL Curry	2 EL Essig
1 EL Fünf-Gewürze-Pulver	1 TL Pfeffer	

### Für die Rumpsteaks:

2 TL Pfefferkörner	1 TL Szechuanpfeffer	2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 TL Paprikapulver
200 ml Olivenöl	4 Rumpsteaks à 150 g	

### Für die Hähnchenbrüste:

2 TL scharfer Senf	2 EL Weißweinessig	4 EL Weißwein
4 Hähnchenbrustfilets	Salz	Pfeffer
Öl		

### Für den Tomatendip:

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

### Für den Kräuterdip:

1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Koriander	1 EL Pinienkerne
15 g Parmesan	1 Knoblauchzehe	Salz
40 ml Olivenöl	60 g Crème-fraîche	

Die Spareribs so zuschneiden, dass möglichst gleichmäßige Stücke entstehen, die man nach dem Kochen in nahezu gleich lange Stücke schneiden kann.

Fleischstücke in einem Topf mit Salzwasser ca. 1 Stunde kochen und im Wasser erkalten lassen. Spareribs herausnehmen, abtrocknen und in grillgerechte Stücke schneiden.

Für die Marinade Sojasauce, Honig, Curry, Essig, Fünf-Gewürze-Pulver und Pfeffer gut vermischen. Spareribs damit einstreichen und über Nacht in der Marinade ziehen lassen.

Kurz vor dem Grillen die Spareribs aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf dem Grill langsam von allen Seiten braten.

Für die Rumpsteak-Marinade Pfefferkörner und Szechuanpfeffer in einem Mörser zerstoßen. Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Kräuterzweige grob zerkleinern.

Gemörserten Pfeffer mit Knoblauch, Paprikapulver und Kräuterzweigen mit dem Olivenöl in einer flachen Schale zu einer Marinade mischen.

Die Rumpsteaks in der Kräutermarinade 1 Stunde einlegen.

Anschließend das Fleisch aus der Marinade nehmen, überschüssige Marinade gut abtropfen. Steaks auf dem Grill oder in einer Pfanne von beiden Seiten braten.

Für die Hähnchenbrust-Marinade Senf mit Essig und Weißwein verrühren, die Hähnchenbrustfilets damit bestreichen, in eine flache Form oder einen tiefen Teller legen und abgedeckt 5 Stunden kaltstellen.

Die marinierten Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Grillrost oder Pfanne mit etwas Öl austreichen. Die Filets darin unter Wenden goldbraun und gar grillen.

Für den Tomatendip die Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Peperoni fein hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Peperoni darin anschwitzen.

Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.

Dann die Tomaten zugeben, kurz pürieren und aufkochen.

Balsamico und Honig untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss abschmecken. Der Tomatendip schmeckt lauwarm und kalt.

Für den Kräuterdip Petersilie und Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan fein reiben, Knoblauch schälen und grob schneiden.

Kräuterblätter, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, etwas Salz, Olivenöl und Crème fraîche in einen Mixer geben, fein pürieren und abschmecken.

Sören Anders am 15. Mai 2020

# Jägerschnitzel

## **Für 4 Personen**

### **Für die Nudeln:**

200 g Hartweizenmehl      3 Eigelb      1 EL Olivenöl  
Salz

### **Für die Pilzsauce:**

1 Zwiebel      500 g gemischte Speisepilze      2 Zweige Thymian  
1 Bund glatte Petersilie      2 EL Butter      Salz  
Pfeffer      1 TL Tomatenmark      150 ml Fleischbrühe  
150 ml Rotwein      50 g Crème fraîche

### **Für die Schnitzel:**

4 Schweinehals-Schnitzel      Pfeffer, Salz      2 EL Butterschmalz

Für den Nudelteig das Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Eigelbe, Olivenöl und eine Prise Salz dazu geben und alles nach und nach zu einem glatten, geschmeidig-festen Teig kneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch 1-2 EL Wasser unterkneten. Nudelteig zu einer Kugel formen, zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Nudelteig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn auswellen und zu Bandnudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Garen der Nudeln zugedeckt aufkochen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Hälfte der fein geschnittenen Zwiebel darin anschwitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und Thymian zugeben. Pilze aus der Pfanne nehmen, die Pfanne kurz zur Seite stellen.

Das Fleisch kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Die Schnitzel gleichmäßig plattieren und mit Pfeffer und Salz würzen.

In einer weiteren Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Schnitzel von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Anschließend warm stellen.

In der zur Seite gestellten Pfanne die restlichen Zwiebelwürfel mit restlicher Butter anschwitzen, das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Dann mit Fleischbrühe und Wein ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.

Sobald das Wasser für die Nudeln kocht, Salz zugeben und die Nudeln darin ca. 4 Minuten kochen.

Den aus den Schnitzeln ausgetretenen Fond zum Saucenansatz geben. Crème fraîche und die Pilze dazugeben und einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie untermischen.

Die Schnitzel zugeben und in der Sauce erwärmen und kurz ziehen lassen.

Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Schnitzel anrichten, zur Hälfte mit Pilzen bedecken, mit der Sauce umgießen. Dazu die Nudeln servieren.

Andreas Schweiger am 23. April 2020

# Kartoffel-Küchlein mit Schweinebauch und Radieschen

## Für 4 Personen

### Für den Schweinebauch:

1 kg Schweinebauch mit Schwarte	Salz	Pfeffer
2 EL Senf	1 EL Kümmel	4 EL Rapsöl
5 Stiele Thymian	1 Bund Suppengemüse	2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln	1 l Fleischbrühe	1 TL Speisestärke
1 EL Balsam-Essig		

### Für die Kartoffelküchlein:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	4 Blätter Bärlauch	2 Eiweiß
Meersalz	3 EL Rapsöl	

### Für die Radieschen:

4 längliche Radieschen	4 Radieschen	1 EL Zucker
20 g Butter	Meersalz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen. Die Schwarte mit einem scharfen, stabilen Küchenmesser rautenförmig einschneiden.

Fleischseite des Bratens mit Salz und Pfeffer würzen, Senf aufstreichen und mit etwas Kümmel bestreuen.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischseiten des Bratens darin anbraten. Den Braten auf das tiefe Backblech des Backofens (Fettpfanne) setzen.

Die Schwarte mit etwas Salz einreiben.

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Das Suppengemüse putzen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Im Bratfett der Pfanne kurz anbraten, Suppengemüse zugeben und kurz mitbraten. Die Gemüsemischung und 4 Stiele Thymian um den Braten verteilen.

Fleischbrühe angießen.

Das Blech in den heißen Backofen schieben. Den Braten ca. 3,5 Stunden garen. Etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde vor Ende der Bratzeit für die Kartoffelküchlein die Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben und in einem Küchentuch die Flüssigkeit ausdrücken.

Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Das Eiweiß mit etwas Meersalz zu einem steifen Schnee schlagen.

Den Bärlauch unter die Kartoffeln mischen und Eiweiß unterheben.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Kleckse von der Kartoffelmasse hineingeben. Jeweils etwas flach drücken und auf jeder Seite etwa 1 Minute goldbraun braten. Fall nötig, zum Schluss noch einen Deckel auflegen und die Küchlein eine weitere Minute garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen. Den Backofen auf mittlere Grillfunktion oder Oberhitze (200 Grad) schalten.

Übrigen Thymian fein hacken. Den Bratenfond vom Blech durch ein Sieb in einen Topf passieren. Nach Belieben mit in etwas kaltem Wasser angerührter Stärke binden. Die Sauce mit Balsamicoessig und Thymian abschmecken.

Den Krustenbraten im Backofen unter dem heißen Grill 10-15 Minuten knusprig rösten und dabei die Schwarte aufknuspern lassen. Zwischendurch die Schwarte mit kaltem Salzwasser bestreichen, das macht sie schön knusprig und würzig. Achtung, dabei Braten beobachten, da die Schwarte leicht verbrennt! Radieschen und Eiszapfen putzen, waschen und längs vierteln.

Den Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren.

Die Butter, Radieschen und Eiszapfen dazugeben und alles etwa 1 Minute schwenken.

Zum Anrichten den Schweinebauch in Scheiben schneiden und mit den Radieschen anrichten. Kartoffelküchlein dazulegen, Sauce dazu reichen.

Andreas Schweiger am 19. März 2020

## Schaschlik mit Röstgemüse

### Für 4 Personen

2 Pastinaken	4 Möhren	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl	Salz
5 EL Apfel-Balsamico	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Paprikapulver, scharf
Pfeffer	1/2 TL Kreuzkümmel	400 g passierte Tomaten
180 g frische Tomaten	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 Bundglatte Petersilie	4 Stangen Frühlingslauch	400 g Schweinenacken
100 g Bauchspeck	4 rote Zwiebeln	

Pastinaken, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.

In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Pastinaken, Möhren und Knoblauch anschwitzen und leicht Farbe annehmen lassen.

Dann leicht salzen und mit Apfelessig ablöschen, diesen etwas einkochen lassen. Süßes und scharfes Paprikapulver zugeben und mit Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Passierte Tomaten zugeben und alles bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die frischen Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden.

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

Frühlingslauch putzen, waschen und fein schneiden.

Die frischen Tomaten zum Gemüse geben und nochmals ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Fleisch in Würfel von jeweils ca. 20 g schneiden. Den Speck in etwa 5 mm dünne Scheiben, dann in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

Die Roten Zwiebeln schälen, dabei an den Strunkenden knapp unter der Schale abschneiden. Dann die Zwiebeln in jeweils 6 Spalten schneiden.

Die Zwiebelspalten abwechselnd mit den Fleisch- und Speckstücken auf Schaschlikspieße ziehen, dabei darauf achten, dass am Schluss immer ein Zwiebelstück aufgespießt wird. Die Spieße salzen. In einer Grillpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spieße darin etwa 7 Minuten braten, während des Bratens immer mal wieder wenden.

Zur Gemüsesauce Rosmarin und Thymian geben, nicht mehr kochen, sondern nur noch ziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten Petersilie, Frühlingslauch und 2 EL Olivenöl unter die Sauce mischen und abschmecken.

Gemüsesauce auf Teller geben und die Spieße darauf anrichten, frisch gemahlener Pfeffer darüber streuen. Dazu passt sehr gut frischer Blattsalat.

Rainer Klutsch am 17. April 2020

# Schweine-Kotelett mit geschmortem Pak Choi

## Für 4 Personen

3 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen	4 Schweinekoteletts
Salz	3 EL Butterschmalz	2 Zwiebeln
3 Möhren	6 Mini-Pak Choi	1 Prise Zucker
4 Zweige Thymian	200 g Erdnüsse, geröstet, gesalzen	2 EL Butter
1 TL Curry		

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und gleich ein Backblech mit in den Ofen geben.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Knoblauchzehen andrücken.

Die Kotelets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und salzen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Kotelets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Rosmarin und die angegedrückte Knoblauchzehe zugeben und mitbraten.

Dann auf das vorgewärmte Backblech ein Backpapier legen, die angebraten Koteletts mit Rosmarin und Knoblauch darauf verteilen und die Koteletts im heißen Ofen ca. 15 Minuten langsam fertig garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in Streifen oder halbe Ringe schneiden.

Den Pak Choi waschen, abtropfen und längs schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Möhren bei kleiner Hitze anbraten, mit Salz und Zucker würzen, nach ca. 5 Minuten den Pak Choi dazu geben und nochmal 2-3 Minuten dünsten.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

3/4 der Erdnüsse mit Butter und Curry in einen in einen Mixer geben und zu einer Paste pürieren. Thymian zugeben und noch einmal kurz pürieren. Die Paste mit Salz abschmecken.

Die restlichen Erdnüsse hacken und zu dem Gemüse geben.

Die Koteletts aus dem Ofen holen und kurz ruhen lassen.

Je ein Kotelett auf einen Teller geben und etwas Erdnusspaste darauf geben. Mit dem Gemüse servieren. Dazu passt geröstetes Landbrot oder Kartoffelpüree.

Jacqueline Amirfallah am 11. März 2020

# Szegediner Gulasch

## Für 4 Personen

500 g Schweineschulter	Salz	Pfeffer
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark	1 TL Kümmelsamen	1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Paprikapulver, scharf	500 ml Fleischfond	1 EL Mehl
1 Lorbeerblatt	3 Pimentkörner	2 Wacholderkörner
500 g Sauerkraut	150 g saure Sahne	1 Bund glatte Petersilie

Die Schweineschulter parieren, trockentupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Knoblauch hacken.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Tomatenmark und Kümmel zugeben und anrösten.

Fleisch und Sauerkraut in Wechsel in den Bräter einschichten. Beide Paprikasorten jeweils darüber stäuben.

Etwa 375 ml Fond oder Wasser zugeben. Nach Belieben Mehl darüber stäuben.

Lorbeerblatt, Piment, Wacholderkörner, Salz und Pfeffer ebenfalls zugeben. Das Gulasch zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2,5 Stunden schmoren.

Saure Sahne verrühren.

Petersilie abbrausen und fein schneiden.

Gulasch jeweils mit einem Klecks saurer Sahne und Petersilie anrichten.

Dazu passen Bauernbrot, Baguette, Salzkartoffeln oder Semmelknödel. So wird es noch würziger. Fleischwürfel mit 5 EL Öl (statt Butterschmalz) und beiden Paprikasorten in einer Schüssel mischen und etwa 1 Stunde marinieren. Wer mag, kann das Fleisch auch portionsweise anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten und anschließend wie im Rezept verfahren. Das Gulasch kann auch im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 2,5 Stunden geschmort werden.

Rainer Klutsch am 03. Januar 2020





**Soßen**

## Sauce Béarnaise

### Für 4 Personen

1 Schalotte	10 weiße Pfefferkörner	3 EL Estragonessig
60 ml Wasser	200 g Butter	3 frische Eigelb (Gr. M)
Salz	1 Prise Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
3 Stiele Estragon	3 Stiele Kerbel	

Für die Béarnaise zunächst einen Gewürzsud herstellen. Dafür die Schalotte schälen, fein würfeln und in einen kleinen Topf geben. Weiße Pfefferkörner, Essig und Wasser zugeben und alles aufkochen. Die Flüssigkeit circa um die Hälfte einkochen lassen, anschließend durchsieben und abkühlen lassen.

Butter in einen Topf geben, schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.

Die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Dabei darauf achten, dass der Boden des Schlagkessels nicht zu heiß wird, sonst stockt das Ei. Zerlassene Butter zunächst tröpfchenweise, später dann in einem dünnen Strahl unter die Eimasse schlagen, bis die Sauce dickcremig ist. Den Gewürzsud langsam dazugeben und weiter über dem Wasserbad aufschlagen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Wird die Béarnaise zu fest, etwas kaltes Wasser einrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zum Schluss Estragon und Kerbel abrausen, trockenschütteln, fein schneiden und unter die Sauce rühren.

Rainer Klutsch am 08. Mai 2020

# Suppen

# 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
$\frac{1}{2}$ 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

# Kartoffel-Suppe mit Bündner-Fleisch

## Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
800 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
2 EL Haselnusskerne	150 g Crème-fraîche	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	1 Möhre
1 Petersilienwurzel	1 Bund Schnittlauch	2 EL geröstetes Haselnussöl
1 EL Apfelessig	Rohrzucker	50 g Bündner-Fleisch, hauchdünn

Kartoffeln, Schalotte und Knoblauch schälen. Dann mit einem Gemüsehobel alles direkt in den Kochtopf hobeln. Mit Gemüsebrühe bedecken, Lorbeerblatt und Gewürznelke zugeben und aufkochen lassen. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Inzwischen Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten. In ein sauberes Geschirrtuch geben und die braunen Häutchen, die sich lösen, abreiben.

Mit einem scharfen Messer die Nüsse in feine Scheibchen schneiden.

Lorbeerblatt und Gewürznelke aus dem Suppentopf entfernen.

Crème fraîche zur Suppe geben und mit dem Pürierstab cremig mixen.

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Möhre und Petersilienwurzel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Wurzelgemüse mit Schnittlauch, Öl und Essig in einer Schale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Bündner Fleisch fein schneiden.

Suppe erhitzen und nochmals schaumig aufmixen. In tiefe Teller verteilen und mit Gemüse-Schnittlauch-Mischung, Haselnüssen und Bündner Fleisch anrichten. Dazu passen Ofen-Apfel-Küchlein.

Christina Richon am 17. Februar 2020

# Kartoffel-Suppe mit Speck-Stippe und Apfel-Röstbrot

**Für 4 Personen**

**Für die Suppe:**

600 g Kartoffeln, mehligk.	1 Karotte	1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel	1 EL Olivenöl	800 ml Gemüsebrühe
80 g Sahne	Salz, Pfeffer	Muskatnuss

**Für das Apfelröstbrot:**

2 Äpfel (Boskop)	1 EL Butter	100 ml Apfelsaft
Salz	Pfeffer	80 g Bauernbrot (Scheiben)
1 EL Olivenöl		

**Für die Speckstippe:**

100 g Bauchspeck	1 Schalotte	3 Stiele Majoran
3 Stiele glatte Petersilie	2 EL Butter	

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Karotte und Petersilienwurzel schälen und würfeln. Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Karotte, Petersilienwurzel und die Kartoffeln zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und die Gemüswürfel weichkochen (ca. 15-20 Minuten).

In der Zwischenzeit für das Apfelröstbrot die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Apfelwürfel darin bei mittlerer Hitze weich schmoren. Mit Apfelsaft ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Speck fein würfeln. Schalotte schälen und fein schneiden. Majoran und Petersilie abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Speckwürfel darin knusprig braten. Schalotten zugeben und kurz mitbraten. Zuletzt die Kräuter untermischen.

Mit einem Kartoffelstampfer die Apfelmasse zerdrücken und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brotscheiben von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und in einer Pfanne rösten.

Die Kartoffelsuppe fein pürieren. Sahne untermischen, aufkochen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Apfelmasse auf die gerösteten Brotscheiben streichen.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, jeweils etwas Speckstippe darauf geben und mit dem Apfelröstbrot servieren.

Vincent Klink am 09. Januar 2020

# Vegetarisch

# Artischocken mit Polenta und pochiertem Ei

## Für 4 Personen

### Für die Artischocken:

1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
250 ml trockener Weißwein	250 ml Wasser	2 Korianderkörner
Salz	4 Artischocken	Zitronensaft

### Für die Polenta:

1/2 Knoblauchzehe	700 ml Milch	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	70 g Polentagrieß	2 Tomaten
4 Champignons	1/2 Paprikaschote	1 TL Butter
Salz		

### Für die pochierten Eier:

4 TL Weißweinessig	4 Eier	Salz
--------------------	--------	------

Für den Kochsud der Artischocken Knoblauch abziehen, halbieren. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Mit Wein, Wasser, Knoblauch, Korianderkörnern und etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.

Artischockenstiele mit kräftigem Ruck drehend aus dem Boden herausbrechen, sodass möglichst viele der festen Fäden mit herausgezogen werden. Die äußeren festen Blätter vom Boden abzupfen. Von den verbliebenen inneren Blättern etwa das obere Drittel abschneiden.

Das Heu vom Boden sorgfältig auslösen, abheben und entfernen.

Die Artischockenböden mit einem Sparschäler nach Bedarf noch etwas in Form schneiden. Böden sofort in mit etwas Zitronensaft gemischtes Wasser legen.

Artischockenböden im leicht köchelnden Weinsud je nach Größe 10-15 Minuten weich garen.

Inzwischen für die Polenta den Knoblauch andrücken. Mit Milch und Kräuterzweigen in einem Topf aufkochen. Dann bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch und Kräuter aus der Milch entfernen. Milch nochmals aufkochen, dann Polentagrieß unter ständigem Rühren einstreuen.

Polenta bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen. Falls die Polenta zu dicklich wird, ggf. noch etwas Gemüsebrühe oder Milch unterrühren.

Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und entkernen. Fruchtfleisch würfeln.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Die Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüsewürfel darin kurz andünsten. Gemüse mit Salz würzen und unter die Polenta mischen.

Für die Eier Wasser und Essig in einem Topf mischen und aufkochen. Die Temperatur herunterschalten, sodass das Wasser siedet.

Die Eier aufschlagen und jeweils in eine Tasse gleiten lassen.

Mit einem Kochlöffel den Kochsud durchrühren und einen Strudel erzeugen. Die Eier einzeln ins Wasser gleiten lassen und 3 Minuten schwach siedend köcheln lassen.

Die Artischockenböden abtropfen lassen, auf vorgewärmte Teller setzen. Jeweils etwas Polenta einfüllen und je ein pochiertes Ei darauf anrichten. Die Eier mit etwas Salz bestreuen und alles servieren.

Andreas Schweiger am 25. Juni 2020



# Bratkartoffel-Salat mit Radieschen-Vinaigrette, Spiegelei

## Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, festk.	Salz	3 Schalotten
5 EL Pflanzenöl	300 ml Gemüsebrühe	3 EL süßer Senf
1 EL Kräuternessig	Salz	Pfeffer
1 Bund Radieschen	1 Bund Schnittlauch	2 Laugen-Brezeln
4 EL Butter	4 Eier	

Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen.

Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln auskühlen lassen.

Schalotten schälen, fein würfeln.

Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl langsam goldgelb knusprig braten. Kurz bevor die Kartoffeln knusprig sind, die Schalotten zugeben und mitbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Für die Vinaigrette die Gemüsebrühe erwärmen. Den süßen Senf und das restliche Öl einrühren und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing noch warm über die Kartoffelscheiben geben und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich durchrühren. Dann nochmals abschmecken.

Radieschen waschen und in Stifte schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Radieschen und Schnittlauch unter den Bratkartoffelsalat heben.

Brezeln in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter knusprig braten.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eier darin bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Bratkartoffelsalat auf Tellern anrichten, jeweils ein Spiegelei darauf setzen und die Brezelcroutons darüber streuen.

Jörg Sackmann am 21. April 2020

## Brokkoli-Pasta mit Chili

### Für 4 Personen

600 g Brokkoli	Salz	1 Bio-Zitrone
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 rote Chilischoten
40 g Mandel, geschält	80 g Parmesan	1 Bund Petersilie
400 g Pasta	3 EL Olivenöl	Pfeffer

Brokkoli putzen, Röschen abschneiden und fein zerteilen. Stiele mit einem Sparschäler schälen und beiseitestellen.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoliröschen darin kurz knackig garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein schneiden. Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Chili in feine Streifen schneiden.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Den Parmesan grob reiben.

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

Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten, Knoblauch und Chili zugeben und kurz andünsten.

Dann Brokkolistiele und blanchierte Brokkoliröschen zugeben und anbraten, Petersilie untermischen und mit etwas Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta abgießen, abtropfen lassen und unter den Brokkoli mischen.

Zuletzt Parmesan und Mandeln unterheben und die Brokkoli-Pasta direkt servieren.

Martin Gehrlein am 18. Mai 2020

# Brot-Tarte mit Gemüse

## Für 4 Personen

### Für den Teigboden:

150 g altbackenes Baguette-Brot	80 ml Wasser	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL Currypulver	2 EL Hartweizengrieß	

### Für die Füllung:

350 g Spinat	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	100 g Champignons
1 Karotte	2 Lauchzwiebeln	60 g Bergkäse
2 Eier (Größe M)	200 g Sahne	1 Prise Muskatnuss

Eine Tarte- oder Quicheform mit glattem Rand (Ø 28 cm) mit Backpapier auslegen. Das Brot in sehr kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel portionsweise im Hochleistungsmixer fein zerkrümeln. Alle Brotkrümel wieder in den Mixer geben und Wasser, Öl und Currypulver untermixen.

Brotmasse gleichmäßig in die Tarteform drücken, dabei auch einen Rand formen. Mit Grieß bestreuen.

Für die Füllung Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen und grob schneiden.

Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne nochmals etwas Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten.

Karotte waschen, schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Den Käse fein reiben.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Eier mit der Sahne verquirlen. Spinat, Pilze, Lauchzwiebeln und Karotten daruntermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Gemüsemasse auf dem Bröselboden verteilen, den Käse darüberstreuen. Die Tarte ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Dann die Tarte direkt auf den Backofenboden stellen, Backofen ausschalten und ein gefaltetes Geschirrtuch zwischen die Tür klemmen. Die Tarte 5-10 Minuten nachgaren lassen.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Noch warm servieren. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Sybille Schönberger am 11. Mai 2020

# Buntes Wintergemüse mit Pfannenbrot

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

300 g rote Bete	150 g grobkörniges Salz	100 g Sahne
150 g gegarte, geschälte Maronen	Salz	1 Prise Muskat
1 Bund Petersilie	150 g Frischkäse	40 g Haselnüsse
150 g Steckrübe	100 g Petersilienwurzel	10 Rosenkohlröschen
150 g Wirsing	2 Schalotten	2 EL Butterschmalz
Zucker	3 EL Apfelessig	5 EL Traubenkernöl
6 getrocknete Aprikosen		

### Für das Pfannenbrot:

20 g frische Hefe	1 TL Zucker	20 ml Milch
300 g Weizenmehl, (405)	1 TL Backpulver	25 g Naturjoghurt
125 ml Wasser	1 Ei	Salz
Mehl	Butterschmalz	

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

Rote Bete gut bürsten und waschen. Grobes Salz in eine feuerfeste kleine Form (z.B. Auflaufform) geben und die Rote Bete Knollen daraufsetzen, in den Ofen geben und ca. 35 Minuten garen.

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und der handwarmen Milch verrühren. Die aufgelöste Hefe zum Mehl geben und mit Backpulver, Joghurt, ca. 125 ml Wasser, Ei und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig in der Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen.

Sahne in einem Topf erwärmen, Maronen zugeben und fein mixen, mit Salz und Muskat abschmecken. Die Maronencreme beiseite stellen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese mit dem Frischkäse fein mixen, mit Salz abschmecken und kalt stellen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Steckrübe und Petersilienwurzel putzen, waschen und schälen. Das Gemüse in dünne Scheiben oder Rauten schneiden.

Rosenkohlröschen waschen, die unschönen Hüllblätter entfernen und Rosenkohl vierteln. Wirsing waschen, den Strunk ausschneiden, die Blätter in Stücke schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen, Schalotten darin anschwitzen.

Steckrübe, Petersilienwurzel und Rosenkohlviertel zugeben, mit Salz und Zucker würzen. Gemüse zugedeckt, unter gelegentlichem Wenden, mit noch leichtem Biss dünsten.

Den gegangenen Hefeteig in Portionen aufteilen und auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind.

Die gegarten Rote Bete schälen und mit Hilfe eines Kugelausstecher zu Gemüsekugeln ausstechen, diese in eine Schüssel geben.

Apfelessig und Traubenkernöl zu einer Marinade mischen und mit einer kleinen Prise Salz und Zucker würzen. 2 EL der Marinade über die Rote Bete Kugeln geben und vermischen.

Wirsingstücke in einem Topf in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Blanchierten Wirsing zum Gemüse in der Pfanne geben, diese vom Herd ziehen, die die restliche

Marinade darüber gießen und untermischen.

Aprikosen in Streifen schneiden.

Buntes Gemüse und Rote Bete Kugeln auf Tellern anrichten, mit Aprikosenstreifen und Haselnüssen bestreuen, den Petersilienkäse und die Maronencreme in kleinen Nocken dazwischen setzen. Das Pfannenbrot dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. Februar 2020

## Cannelloni mit Kräuter-Frischkäse

### Für 4 Personen

#### Für die Cannelloni:

1 Zwiebel	500 g Pelati-Tomaten	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Liebstöckel
3 Zweige glatte Petersilie	3 Lauchzwiebeln	1/2 TL Bio-Zitronen-Abrieb
12 Lasagneplatten	300 g Schichtkäse	2 Eigelb
50 g Crème-fraîche	80 g Parmesan	

#### Für den Salat:

2 Bund Rucola	8 Kirschtomaten	2 EL Pinienkerne
2 EL Balsamico	3 EL Olivenöl	1 TL Senf
Salz	Pfeffer	

Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Pelati-Tomaten mit einem Pürierstab grob pürieren. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Pelati-Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und die Kräuterzweige zugeben und die Tomaten ca. 15 Minuten leicht köcheln.

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

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Lauchzwiebel zugeben und anschwitzen. Die Kräuter untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen und die Zitronenschale untermischen.

Die Lasagneplatten in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Lasagneplatten einzeln auf leicht geöltes Backoder Butterbrotpapier legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schichtkäse mit Eigelben und Crème fraîche vermischen. Die angeschwitzten Kräuter unterheben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Nudelplatten trockentupfen und glatt ausbreiten. Die Kräuter-Käse-Masse in einen Spritzbeutel (ohne Tülle) füllen und gleichmäßig auf den Nudelplatten verteilen.

Anschließend die Nudelplatten zusammenrollen.

Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl auspinseln, die aufgerollten Nudelplatten vorsichtig in die Form setzen. Die Tomatensauce über die Cannelloni gießen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Rucola abbrausen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Balsamico, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermischen.

Parmesan fein reiben, über die gegarten Cannelloni geben und nochmals ca. 5 Minuten in den Ofen geben.

Rucola mit der Vinaigrette marinieren, die Tomaten und Pinienkerne untermischen.

Die gebackenen Cannelloni anrichten und den Salat dazu servieren.

Rainer Klutsch am 14. Mai 2020

# Eier im Glas mit Möhren-Haselnuss-Fladen

## Für 4 Personen

### Für die Fladen:

70 g Haselnusskerne	1 Möhre	200 g Dinkelmehl (Type 630)
50 g feiner Polentagrieß	12 g frische Hefe	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Currypulver	1 TL Brotgewürz
80 ml Wasser, lauwarm	Mehl	2 EL Butterschmalz

### Salzflocken

### Ei-Variante 1:

2 TL weiche Butter	1 Bund gemischte Kräuter	40 g Parmesan
2 EL Frischkäse	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	4 Eier	1 Msp. Piment-d'Espelette

### Ei-Variante 2:

6 getrock. Shiitakepilze	1 Möhre	10 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote	4 Stiele Koriander	1 TL geröstetes Sesamöl
1 EL Sojasoße	1 Prise Rohrzucker	4 Eier
1 TL helle Sesamsamen	1 EL gehackte Erdnüsse	

### Außerdem:

8 Eierkoch-Gläser	Butter	geröstetes Sesamöl
-------------------	--------	--------------------

Für die Fladen die Haselnusskerne trocken in einer Pfanne rösten, bis die Häutchen platzen. Dann Haselnüsse in ein sauberes Geschirrtuch geben und die Häutchen abreiben.

Anschließend Nüsse grob hacken.

Möhre putzen, waschen, evtl. schälen und fein reiben.

Das Mehl und den Polentagrieß in eine Schüssel geben und die Hefe darüber krümeln.

Zucker, Salz, Curry und Brotgewürz dazugeben.

Die Möhrenraspel und Haselnüsse in die Schüssel geben. Alles kneten, dabei ca. 80 ml lauwarmes Wasser dazugeben. So lange weiterkneten, bis sich der elastische, glatte Teig vom Schüsselrand löst.

Teig zu einer Kugel formen, in die mit Mehl ausgestreute Schüssel geben. Die Teigschüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

In der Zwischenzeit 4 der Eierkochgläser mit weicher Butter und 4 Gläser mit Sesamöl ausfetten.

Für die erste Ei-Variante die Kräuter abrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

2 EL gehackte Kräuter mit Parmesan und Frischkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Masse in die gebutterten Gläser verteilen und jeweils ein Ei aufschlagen und hinein gleiten lassen. Mit Piment d Espelette bestreuen und Deckel auflegen.

Tipp: Noch feiner wird das Ei im Glas, wenn man das Ei zunächst trennt, zum Eiweiß einen Spritzer Sahne untermischt und dann in das Glas gibt, anschließend das Eigelb ins Glas gibt.

Für die 2. Variante die Shiitakepilze einige Minuten in heißem Wasser einweichen.

Inzwischen die Möhre waschen, schälen und in schmale Streifen hobeln oder schneiden.

Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Koriander abrausen, trocken schütteln und inklusive der Stiele fein hacken.

Die Shiitakepilze aus dem Einweichwasser nehmen, gründlich ausdrücken und klein schneiden.

Pilze mit Möhren, Ingwer, Chilischote und  $\frac{2}{3}$  des Korianders vermengen. Mit Sesamöl, ca. 1 EL Sojasoße und einer Prise Zucker mischen.

Die Pilz-Mischung in die geölten Gläser geben und jeweils ein Ei hineinschlagen. Mit Sesam und

Erdnüssen bestreuen. Die Gläser mit Deckeln verschließen.

Die Fettpfanne in die Ofenmitte einschieben. Alle Gläser hineinstellen und heißes Wasser in die Fettpfanne gießen, so dass die Eiergläser im Wasserbad stehen. Die Eier so lange im Ofen lassen, bis das Eiweiß stockt, je nach Glasdicke ca. 10 15 Minuten.

Den gegangenen Fladen-Teig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Quadrat von ca. 14 x 14 cm ausrollen.

In einer beschichteten Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und den ersten Teigfladen bei kleiner, bis mittlerer Hitze ca. 3 Minuten pro Seite zugedeckt knusprig und goldbraun braten. Fladen aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen, dann in schmale Streifen schneiden.

Dann den 2. Teigfladen genauso garen.

Anschließend die Fladenstreifen nochmals in der Pfanne kurz rösten und mit Salzflocken bestreuen.

Zum Anrichten die Eier mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichen Kräutern bestreuen und sofort servieren. Die Fladenstreifen zu den Eiern servieren.

Tipp: die Fladen können am Vortag gebacken werden. Wie ein Brot aufbewahren und am nächsten Tag in Streifen schneiden und in der Pfanne knusprig anrösten.

Martin Gehrlein am 06. April 2020

## **Erbsen mit gebratenem Kopfsalat und Minze**

### **Für 4 Personen**

#### **Für die Erbsen:**

600 g Erbsen	300 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Minze
100 g Sahne	1 EL Butter	

#### **Für den Kopfsalat:**

1 großer Kopfsalat	1 Schalotte	1 Zweig Thymian
1 TL Butter	1 Prise Puderzucker	50 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	

Erbsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und weich garen.

Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Vom Kopfsalat die äußeren eventuell welken Blätter entfernen, dann den Salat vierteln und den Strunk herausschneiden.

Schalotte schälen, fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die Salatviertel einlegen und von allen Seiten kurz anbraten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren, bis sie eine schöne Farbe annehmen. Schalotten und Thymian zufügen, mit der Brühe ablöschen und den Salat knapp 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den Erbsen die überschüssige Gemüsebrühe abschütten und zur Seite stellen. Ein Drittel der Erbsen beiseite stellen.

Zu den restlichen Erbsen Sahne geben und einmal aufkochen. Dann Minze und Butter zugeben und alles fein pürieren, falls nötig etwas Brühe zugeben und abschmecken. (Nach Wunsch durch ein grobes Sieb drücken.) Kopfsalat und Püree anrichten, restliche Erbsen darüber streuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. April 2020



# Erbsen-Apfel-Gazpacho

## Für 4 Personen

350 g Erbsen, extra fein      Salz      3 Äpfel (Granny Smith)  
1/2 Bio-Limette      2 Stängel Basilikum      1/2 Bund Schnittlauch  
350 ml Gemüsefond

## Außerdem nach Belieben:

Gänseblümchen-Blüten

Frische Erbsen abbrausen, abtropfen lassen. Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren.

Die Erbsen abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Einlage 100 g Erbsen beiseite stellen.

Äpfel waschen, trocken reiben und entkernen. Das Fruchtfleisch von 1 Apfel grob würfeln.

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

Basilikum und Schnittlauch kalt abbrausen und trocken schütteln. Basilikum fein schneiden (nicht hacken!). Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Grob gewürfeltes Apfelfruchtfleisch, Erbsen, Kräuter, Limettenschale und -saft, sowie Fond in einen großen, leistungsstarken Mixer geben, kurz glatt mixen. Das Püree nach Belieben durch ein Sieb passieren.

Die Gazpacho in 4 Schälchen oder Tassen verteilen, bis zum Servieren kühl stellen.

Übrige Äpfel fein würfeln oder aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen.

Kurz vor dem Servieren je etwa 2 EL Apfelwürfel, bzw. -Kugeln und Erbsen als Einlage in die Gazapcho geben. Nach Belieben mit Gänseblümchen-Blüten garnieren.

Extra-Tipp: Auch sehr köstlich: Die Gazpacho mit gebratener Garnele, oder Scheiben vom Entenschinken oder der Blutwurst anrichten.

Sybille Schönberger am 29. Juni 2020

# Gebackener Camembert mit marinierter Pastinake und Birne

## Für 4 Personen

### Für die Birnen:

2 Birnen	100 ml Apfelsaft	100 ml Wasser
2 EL Zucker		

### Für den Salat:

2 Pastinaken	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	1 EL Walnussöl	Salz
Pfeffer	30 g Walnusskerne	1 Beet Rettichkresse

### Für den Käse:

4 runde Camemberts á 100 g	2 Eier	2 EL Mehl
4 EL Semmelbrösel	100 g Butterschmalz	4 EL Preiselbeeren

Die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Birnen in 2 cm große Würfel schneiden. Apfelsaft, Wasser und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Die Birnenstücke zugeben und darin leicht köchelnd bissfest pochieren. Dann mit einer Siebkelle die Birnenstücke herausheben und den Sud sirupartig einkochen lassen.

Für den Salat die Pastinaken waschen, schälen und grob raspeln.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig, Olivenöl, Walnussöl, 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.

Die Pastinakenraspel mit dem Dressing marinieren.

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Vom Käse die Rinde etwas abschaben und die Camemberts halbieren.

Zum Panieren in jeweils einen tiefen Teller Mehl, verquirltes Ei und Semmelbrösel geben. Die Käsestücke darin wie ein Schnitzel panieren. Also zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Käsehälften darin von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten.

Kurz vor dem Servieren geröstete Walnüsse und die Rettichkresse unter den Pastinakensalat heben.

Camembert auf Tellern anrichten, je einen Klecks Preiselbeeren darauf geben. Salat und Birnen dazu anrichten. Die Birnen mit etwas eingekochtem Sirup beträufeln.

Martin Gehrlein am 13. Januar 2020

# Gefüllte Kartoffel-Taschen

## Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 rote Zwiebeln	3 EL Butterschmalz
350 g Ziegenfrischkäse	3 Karotten	2 Schalotten
4 EL Butter	Zucker	1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie	3 Eigelb	3 EL Kartoffelstärke
Pfeffer	1 Prise Muskat	Mehl
1 Brötchen		

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

In der Zwischenzeit Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln, bzw. Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anschwitzen.

Rosmarin und Thymian zugeben, die Pfanne vom Herd ziehen, abkühlen lassen.

Friskäse und Zwiebel-Kräutermix verrühren und die Masse mit Salz abschmecken.

Karotten schälen und fein würfeln.

Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit der Hälfte der Butter anschwitzen.

Karotte zugeben und weich dünsten. Mit Salz und Zucker würzen.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, dann im Topf auf die noch heiße Kochstelle stellen und gut ausdampfen lassen.

Die heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken. Rasch die Eigelbe und Stärke untermengen. Jeweils die Hälfte Petersilie und Schnittlauch untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Kartoffelmasse auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz etwa knapp 1 cm dick ausrollen und in ca. 7 cm große Quadrate schneiden.

Auf die Hälfte der Quadrate die vorbereitete Frischkäsemasse verteilen, die übrigen Kartoffelteig Quadrate passgenau auflegen. Die Ränder gut andrücken und die Kartoffeltaschen in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Brötchen grob schneiden und mit übrigem Schnittlauch und Petersilie in einem Cutter fein zermahlen.

In einer weiteren Pfanne restliche Butter erhitzen und die Kräuter-Brösel darin kurz anrösten. Gebratene Kartoffeltaschen und Kräuter-Brotbrösel anrichten. Dazu passt ein Möhrensalat.

Sören Anders am 16. April 2020

## Gemüse aus dem Wok

### Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	200 g Shiitake Pilze	300 g Chinakohl
150 g Kaiserschoten	3 Stangen Frühlingslauch	200 g Cocktailtomaten
1 rote Chilischote	1 Bio-Zitrone	10 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe	200 g Glasnudeln	1 TL Koriandersamen
1 Bund frischer Koriander	3 EL Sesamöl	100 g Erdnüsse, geröstet, gesalzen
1 Kaffir-Limettenblatt	300 ml Gemüsefond	Salz, rote, grüne Kresse

Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen.

Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Kaiserschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Chili waschen, halbieren, die Kerne ausstreichen und Chili fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein schneiden, Ingwer fein reiben.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Dann unter kaltem Wasser abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einer Schere klein schneiden.

Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend in einem Mörser grob zerstoßen. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einem Wok oder tiefen Topf Sesamöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Chinakohl, Kaiserschoten, Frühlingslauch und Tomaten darin anbraten.

Erdnüsse, Koriandersamen, Chili, Limettenblatt und Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen. Korianderblätter grob schneiden.

Das Gemüse mit dem Gemüsefond aufgießen, einmal aufwallen lassen und die Glasnudeln sowie den frischen Koriander und den Zitronenabrieb untermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Tipp: Wer den Gemüsetopf nicht vegetarisch genießen möchte kann 300 g Hähnchenfleisch oder Lachsfilet würfeln und salzen. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und die Fleisch- oder Fischwürfel darin braten. Gebratene Fleisch- oder Fischwürfel einfach unter den Gemüseintopf heben.

Kresse abrausen, trocken schütteln. Den Gemüseintopf in tiefen Tellern anrichten und mit der Kresse granieren.

Sybille Schönberger am 09. März 2020

## Gemüse- und Bandnudeln mit Raclette-Käse

### Für 4 Personen

3 Stängel glatte Petersilie	1 Ei	200 g Hartweizengrieß (Semola)
100 g Mehl	Salz	300 g Knollensellerie
300 g Steckrübe	250 g Möhren	Salz
1 Lorbeerblatt	1 Zwiebel	100 g Raclettekäse
3 EL Butter	1 EL Speisestärke	50 g Sahne
2 Stängel Majoran	1 Prise Muskat	1 Knoblauchzehe

Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilie und fein pürieren.

Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben.

Petersilien-Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Sellerie und Steckrübe waschen, schälen und anschließend in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Aus den einzelnen Scheiben mit einem Sparschäler lange dünne Bänder schneiden. Die Möhren ebenfalls waschen, schälen und der Länge nach mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Abschnitte vom Sellerie und Möhre in einen Topf mit ca. 250 ml Wasser geben, leicht salzen und ein Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und dann leicht bei kleiner Hitze zu einer Gemüsebrühe kochen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Käse fein reiben.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.

Für die Sauce in einem Topf 1/3 der Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Stärke darüber streuen, mit Sahne ablöschen und gut verrühren. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb passiert dazu geben. Die Sauce sacht einige Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Sauce vom Herd ziehen und den Käse untermischen. Majoran untermischen und die Sauce mit Salz und Muskat abschmecken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Gemüwestreifen kurz im Nudelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen.

In einer breiten Pfanne oder Topf restliche Butter schmelzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben. Nudeln und Gemüwestreifen in die Pfanne geben und darin warm schwenken.

Vor dem Anrichten die Knoblauchzehe entfernen. Den Nudelmix anrichten, Käsesauce angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Februar 2020

# Gemüse-Bulgur mit Kohlrabi-Frischkäse-Taschen

**Für 4 Personen**

**Für den Gemüsebulgur:**

300 g Erbsen	Salz	1 Kohlrabi
2 Tomaten	100 g Zuckerschoten	1/2 Bund Schnittlauch
2 Schalotten	80 g Butter	150 g Bulgur
400 ml Gemüsebrühe		

**Für die Kohlrabi-Taschen:**

1 Kohlrabi	Salz	1/2 Bund Schnittlauch
250 g körniger Frischkäse	Pfeffer	2 EL Butter

Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3-5 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kohlrabi waschen, schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Tomaten waschen, vierteln, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen.

Tomaten vierteln dann fein würfeln.

Zuckerschoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, die Schalotten darin glasig anschwitzen. Bulgur zugeben, kurz schwenken und die Brühe angießen. Bulgur zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten garen.

Für die Kohlrabitaschen den Kohlrabi waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Frischkäse mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kohlrabischeiben trocken tupfen und auf einer Platte auslegen. Auf jede Scheibe etwas Frischkäse geben und zusammenklappen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabitaschen darin kurz erwärmen.

Zuckerschotenstreifen und Kohlrabistreifen zum Bulgur geben und etwa 2 Minuten mit garen.

Erbsen, Tomaten und Schnittlauch untermischen, restliche Butter unterrühren, mit Salz abschmecken.

Gemüsebulgur in tiefen Tellern anrichten, die Kohlrabitaschen darauf geben.

Andreas Schweiger am 28. Mai 2020

# Gemüse-Rösti mit Frühling-Salat und Kräuter-Quark

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

1 Bund Löwenzahnsalat	50 g Wildkräutersalat	1/2 Bio-Zitrone
1 Prise Salz	1 TL Honig	2 EL weißer Balsamico
3 EL Olivenöl		

### Für den Quark:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
400 g Magerquark	100 g Naturjoghurt	1 Spritzer Zitronensaft
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Rösti:

500 g Kartoffeln, festk.	1 Karotte, mittelgroß	1 Zucchini, mittelgroß
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
3 EL Olivenöl		

Für den Salat Löwenzahn und Wildkräuter putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zitronenschale mit Salz, Honig und Balsamico in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren. Dressing beiseite stellen.

Für den Quark Schnittlauch, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln.

Schnittlauch fein schneiden. Von Petersilie und Kerbel die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Den Quark mit Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl vermischen, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rösti Kartoffeln und Karotte schälen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen und trocken reiben.

Kartoffeln, Karotte und Zucchini auf einer groben Reibe raspeln. Gemüseraspel in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Gemüsespäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig braten.

Tipp: Man kann anstatt der Kartoffeln auch einen Teig aus 150 g Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz und 80 ml Milch anrühren und darunter Zucchini- und Karottenraspel mischen und diese Mischung in der Pfanne zu Gemüseplätzchen ausbacken.

Kurz vor dem Servieren Löwenzahn und Wildkräuter zum Dressing geben und gut vermischen. Die Gemüserösti mit Salat und Kräuterquark auf Tellern anrichten.

Sybille Schönberger am 25. Mai 2020

# Gnocchi mit Meerrettich-Soße, Roter Bete, Blut-Orange

## Für 4 Personen

200 g Rote Bete	100 g grobes Meersalz	400 g festk. Kartoffeln
Salz	1 Zimtstange	200 ml Rote-Bete-Saft
100 ml Blutorangensaft	1 Schalotte	100 ml Weißwein
100 ml Wermut	1 Lorbeerblatt	80 g Nudelgrieß (Semola)
2 Eigelb	weißer Pfeffer	Muskatnuss
2 EL Butter	80 g kalte gesalzene Butter	1 EL Meerrettich
1 Bund Schnittlauch	1 Blutorange	

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

Rote Bete putzen, gründlich bürsten und waschen. Grobes Meersalz in eine feuerfeste kleine Form (z.B. Auflaufform) geben und die Rote Bete Knollen daraufsetzen. In den Ofen geben und ca. 50 Minuten garen. Die gegarte Rote Bete abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser garen.

Dann abgießen und gut ausdampfen lassen.

Zimtstange in einen Topf geben und mit einem Küchenbunsenbrenner kurz abflämmen. Rote Bete-Saft und Blutorangensaft mit in den Topf geben und sirupartig einkochen lassen.

Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden. Den Weißwein mit dem Wermut, der Schalotte und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Gegarte Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse, Nudelgrieß, Eigelbe, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zum einen glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zunächst Rollen von etwa 2 cm Durchmesser formen, dann in etwa 3 cm längliche Stücke schneiden und zu Gnocchi formen. Nach Belieben mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken.

Reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet. Gnocchi ins heiße Wasser geben, sacht ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar.

In einer Pfanne Butter schmelzen.

Gnocchi dann mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und direkt in die Pfanne mit Butter geben. Die Zimtstange aus dem eingekochten Saft nehmen und die Gnocchi mit dem Saft glasieren.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb streichen und die kalte Butter langsam einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Blutorange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Orangenfilets auslösen. Die Orangenfilets halbieren, auf ein Backblech legen und mit dem Küchenbunsenbrenner abflämmen.

Die gegarten Rote Bete Würfel in einem Metallring in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Die Rote-Bete-Gnocchi und die Blutorangenfilets darauf verteilen.

Die Sauce heißrühren, angießen und Schnittlauch überstreuen.

Michael Kempf am 04. Februar 2020



# Grüne Soße mit pochierten Eiern und Pellkartoffeln

## Für 4 Personen

1,5 kg festk. Kartoffeln	Salz	2 hartgekochte Eier
1 Zitrone	1 EL scharfer Senf	2 EL Speiseöl
200 g saure Sahne	200 g Schmand	Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Bund gemischte Kräuter	1 EL Weißweinessig
4 frische Eier		

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.

Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten weich kochen.

Die hart gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen. Das Eiweiß fein würfeln. Eigelbe durch ein feines Sieb streichen. Von der Zitrone den Saft auspressen Eigelbe mit Zitronensaft, Senf, Öl, saurer Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.

Kräuter sehr fein schneiden und unter die angerührte Sauce mischen.

Das fein gewürfelte Eiweiß unterheben.

Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen und pellen.

Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen.

Essig zugeben.

Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen.

Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Dann nach und nach ins kochende Wasser gleiten lassen. Eier bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Pochierte Eier aus dem Kochwasser heben. In eine Schale mit warmem Wasser geben und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.

Eier gut abtropfen lassen und mit Kartoffeln und Kräutersauce servieren.

Vincent Klink am 26. März 2020

# Grüner Spargel mit Erdbeeren, Spinat, Ziegenkäse

## Für 4 Personen

250 g Babyspinat	250 g Erdbeeren	1 kg grüner Spargel
3 Rollen Ziegenweichkäse (à 200 g)	1 EL Sonnenblumenöl	Salz
1 Schalotte	30 g Butter	Pfeffer
1 Msp. Muskatnuss		

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Babyspinat gut waschen und abtropfen lassen.

Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Jede Ziegenkäserolle in 4 Scheiben schneiden.

In einer beschichteten Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Die Käsescheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten, dann auf das Backblech geben und im Ofen warmhalten.

Die Spargelstangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Spargelstücke darin etwa 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Spargelstücke hinzufügen und kurz anbraten.

Die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.

Spargel und Spinat auf Teller verteilen, die Erdbeeren darüber geben, den warmen Ziegenkäse darauf servieren.

Ali Güngörmüs am 04. Mai 2020

# Herzhafte Waffeln mit winterlichem Salat

## Für 4 Personen

### Für die Waffeln:

300 g Kartoffeln, mehlig	1 Zwiebel	4 Eier
200 g Raclette-Käse	100 g saure Sahne	4 EL Mehl
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
weiche Butter		

### Für den Salat:

1 kleine Rote Bete	1 große Möhre	1 EL Zitronensaft
3 EL Weißweinessig	3 EL neutrales Pflanzenöl	Kräutersalz
Pfeffer	2 EL gemischte Kerne	100 g Feldsalat
1 Chicorée	1 Schalotte	100 g saure Sahne
1 TL Senf	1 TL Honig	1/2 TL Currypulver
1/2 TL frischer Ingwer		

Für die Waffeln die Kartoffeln schälen und mit der Rohkostreibe grob in eine Rührschüssel raspeln. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und unter die Kartoffelraspel heben. Die Eier nach und nach mit einem Kochlöffel unter die Kartoffel-Zwiebel-Mischung rühren.

Den Raclettekäse entrinden und grob raspeln.

Käse und saure Sahne mit Mehl unter die Kartoffelmasse rühren.

Diese mit Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss würzen. Die Schüssel mit einem Teller abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat Rote Bete und Möhre schälen.

Die Bete mit einem Gurkenhobel fein hobeln. Dann mit Zitronensaft, je 1 EL Essig und Öl, Salz und Pfeffer mischen.

Die Möhre mit einer Rohkostreibe in feine Streifen schneiden.

Die Kerne in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen.

Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die äußeren Blätter des Chicorées entfernen. Übrige Blätter ablösen und nach Belieben in Stücke schneiden.

Schalotte schälen und fein würfeln.

Rest Essig und Öl mit saurer Sahne, Senf, Honig und Currypulver verrühren.

Schalottenwürfel unterrühren und das Dressing mit frisch geriebenem Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Waffeleisen auf mittlerer Hitzestufe vorheizen.

Sobald die Backtemperatur erreicht ist, die Backflächen mit wenig weicher Butter bepinseln. Ca. 3 EL Waffelteig in die Mitte der unteren Backfläche geben. Das Waffeleisen ohne Druck schließen. Die Waffel in ca. 4 Minuten goldgelb backen.

Den Feldsalat mit Chicorée und marinierter Roter Bete, Möhre und Dressing vorsichtig vermengen. Auf Tellern anrichten und mit gerösteten Kernen bestreuen.

ebackene Waffel auf ein Kuchengitter legen, sodass die Waffel etwas auskühlen kann.

Weitere Waffeln backen, bis der Teig vollständig aufgebraucht ist.

Die noch warmen Waffeln sofort servieren.

Christina Richon am 10. Februar 2020

# 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.

Shoyuauce, 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

# Kartoffel-Eierkuchen

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffel-Eierkuchen:

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika	1 Bund Frühlingslauch
1 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Zweig Thymian	5 Eier	100 g Sahne

### Für den Salat:

2 Bund Rucola	2 EL heller Balsamico	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker

Die Kartoffeln bürsten und mit der Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser fast gar kochen (ca. 20 Minuten). Abgießen, etwas auskühlen lassen und pellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Paprika schälen und in feine Würfel schneiden.

Frühlingslauch putzen, waschen und in fein schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer ofenfesten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Paprika und Frühlingslauch zugeben und kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.

Die gekochten Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten. Thymian zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier und Sahne miteinander verquirlen, mit Salz würzen und Petersilie untermischen.

Zwiebel, Paprika und Frühlingslauch zu den Kartoffeln geben und untermischen.

Eiermix darauf gießen, darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und den Eiermix ca. 20 Minuten stocken lassen.

In der Zwischenzeit Rucola verlesen, putzen, abbrausen und abtropfen lassen.

Aus Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren.

Kurz vor dem Servieren den Rucola mit dem Dressing marinieren.

Das Kartoffel-Omelett anschließend vorsichtig aus der Pfanne stürzen, in Stücke teilen und mit dem Salat servieren.

Martin Gehrlein am 28. April 2020

# Käse-Knöpfe mit Spinat

## Für 4 Personen

300 g Mehl	5 Eier	Salz, Pfeffer
150 g Blattspinat	1 Schalotte	1 Zwiebel
150 g Bergkäse	3 EL Butter	150 g Sahne

Für die Knöpfe das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Mulde eindrücken. Eier aufschlagen und in die Mulde gleiten lassen. 1 Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel zudecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Teig portionsweise auf einen Knöpflehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Sobald die Knöpfe gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.

Mit einem Sieblöffel aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Vom Knöpflekkochwasser 100 ml abmessen und zur Seite stellen.

Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Schalotte schälen und fein schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Den Käse fein reiben.

In einer großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Zwiebelringe darin goldbraun anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

1 EL Butter in der Pfanne erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Spinat abtropfen lassen.

Die restliche Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Knöpfe darin kurz anbraten. Spinat zugeben. Das beiseite gestellte Kochwasser und die Sahne zugeben und untermischen.

Den geriebenen Käse ebenfalls unterheben. Die Mischung unter ständigem Rühren erhitzen und den Käse dabei schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Käseknöpfe auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Zwiebelringe darauf verteilen und servieren.

Sören Anders am 31. Januar 2020

# Käse-Spätzle aus dem Ofen

## Für 4 Personen

400 g Mehl	6 Eier	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln	200 g Allgäuer Emmentaler	50 g Butter
Pfeffer	100 ml Milch	100 g Sahne

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier aufschlagen und zugeben. 1 Prise Salz aufstreuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.

Die Spätzle mit einem Sieblöffel/Schaumkelle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der gesamte Teig zu Spätzle verkocht ist.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder Grillfunktion auf mittlere Stufe einschalten.

Zwiebeln in einer Pfanne in 40 g heißer Butter goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

Milch und Sahne in einen Topf geben, erhitzen und die Hälfte der gebratenen Zwiebeln zugeben. Eine Schicht Spätzle in die Auflaufform geben, etwas gerieben Käse darauf verteilen und etwas von der Zwiebelmilch angießen. Dann eine zweite Schicht Spätzle, etwas Käse und etwas Zwiebelmilch in die Form geben und eine letzte Schicht Spätzle und die restliche Zwiebelmilch einschichten.

Alles mit übrigem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Käsespätzle ca. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Die restlichen Zwiebeln nochmals kurz in der Pfanne erwärmen und knusprig braten.

Käsespätzle aus dem Ofen nehmen, die Zwiebeln darauf anrichten und servieren. Dazu passt Blattsalat.

Sören Anders am 31. Januar 2020

# Kohlrabi mit Rahmspinat und Kartoffel-Talern

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffeltaler:

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1 Zwiebel
3 EL Butter	1 Bund Schnittlauch	2 Eigelbe
Pfeffer	1 Prise Muskat	

### Für den Kohlrabi:

2 Zwiebeln	200 ml Pflanzenöl	1 EL Mehl
Salz	weißer Pfeffer	4 kleine, zarte Kohlrabi
Kohlrabi-Blätter	40 g Butter	

### Für den Spinat:

300 g Blattspinat	1 Zwiebel	2 EL Butter
200 ml Sahne	Salz	Pfeffer

Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen, dann abgießen und etwas ausdämpfen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne in 1 EL heißer Butter anschwitzen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Kohlrabi die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebelstreifen in Mehl wenden, sacht überschüssiges Mehl abklopfen. Zwiebelstreifen im heißen Pflanzenöl goldbraun ausbacken. Dann auf ein Küchenpapier geben, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Den Kohlrabi waschen, schälen und in 5 cm lange gleichmäßige Stifte schneiden.

Die Kohlrabi-Blätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Den Blattspinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Kartoffeln pellen und zweimal durch die Presse drücken. Angeschwitzte Zwiebel, Schnittlauch und Eigelbe zugeben und zu einem glatten Teig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für den Kohlrabi die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kohlrabi-Stifte zugeben, langsam anschwitzen mit 3 EL Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt sacht garen.

Für den Spinat die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel zugeben und anschwitzen.

Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und cremig einkochen. Spinat zugeben und kurz mitkochen.

Den Kartoffelteig zu gleichmäßigen großen Talern formen und in einer Pfanne in 2 EL heißer Butter von beiden Seiten goldbraun braten.

Den Blattspinat mit einem Mixstab cremig grob zerkleinern und abschmecken.

Das Kohlrabi-Grün zu den Kohlrabi-Stückchen geben und etwas ziehen lassen.

Die gerösteten Zwiebelstreifen fein würfeln.

Zum Anrichten den Spinat auf die Mitte der Teller geben. Die Kohlrabi-Stifte auf den Spinat setzen, mit gerösteten Zwiebeln bestreuen und die Kartoffeltaler dazu geben.

Jörg Sackmann am 14. April 2020



# Kürbis-Curry mit Reismudeln

## Für 4 Personen

700 g Hokkaido-Kürbis	3 Petersilienwurzeln	3 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	3 EL Kokosfett	2 EL Currypaste
2 Stück Sternanis	8 Kaffir-Limettenblätter	1 TL Koriandersaat
1 Knolle Kurkuma	800 ml Kokosmilch	Honig
30 ml Sojasauce	1 Chilischote	20 g frischer Ingwer
1 Stange Porree (Lauch)	250 g Reismudeln	300 g Wirsingkohl
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Bio- Zitrone	

Den Kürbis waschen, halbieren. Kerne und den Stielansatz entfernen. Kürbisfruchtfleisch würfeln.

Petersilienwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden.

Das Kokosfett in einem großen Topf erhitzen und Petersilienwurzel, Zwiebeln und Knoblauch kurz darin andünsten.

Currypaste, Sternanis, Kaffir-Limettenblätter und Koriandersaat unter das Gemüse rühren und alles kurz mit anrösten, damit sich die Aromen gut entfalten können.

Dann Kürbis zum Gemüse in den Topf geben.

Schale der Kurkumaknolle am besten einfach mit einem kleinen scharfen Gemüsemesser abschaben oder Knolle fein schälen. Dabei Einmalhandschuhe tragen, denn Kurkuma färbt die Haut hartnäckig.

Die Knolle in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls zum Gemüse geben.

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

Die Chili waschen, putzen und in feine Scheibchen schneiden. Ingwerknolle ebenfalls abschaben oder schälen und in feine Scheiben schneiden.

Porree putzen, waschen, abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden.

Gesamte vorbereitete Zutaten unter den Curryfond rühren und bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis der Kürbis mit noch leichtem Biss gegart ist.

Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abgießen.

Den Wirsing vierteln, festen Strunk ausschneiden. Den Kohl in etwa 23 cm breite Streifen schneiden.

Wirsing unter das Currygemüse mischen und nur kurz mitgaren, so dass er schön knackig bleibt. Koriander abspülen und trocken schütteln. Etwa 2/3 des Korianders abzupfen, Blättchen grob hacken, die Stiele etwas feiner hacken.

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

kurz vor dem Servieren Zitronensaft, -schale und gehackten Koriander unter das Curry rühren. Mit Sojasauce abschmecken, noch kurz ziehen lassen.

Übrigen Koriander abzupfen und fein hacken. Das Curry in vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller geben. Jeweils einige Nudeln als Nest zusammendrehen und auf dem Curry anrichten. Gehackten Koriander darüber streuen.

Tarik Rose am 17. Januar 2020

# Lauch mit grünem Pfeffer und Ingwer-Kartoffel-Creme

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelcreme:

6 EL grobes Meersalz	400 g kleine Kartoffeln	1 Bio-Knoblauchzehe
Milch	100 g Butter, gesalzen	1 EL eingel. Sushi-Ingwer
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Lauch:

2 Stangen Lauch (Porree)	Butter	200 ml Gemüsefond
50 ml trockener Wermut	50 ml Weißwein	2 TL eingel. grüne Pfefferkörner
Salz	1 EL kalte Butter	

### Außerdem:

Curry	2 EL Cashewnüsse	2 EL Butter
	Meersalz	Feldsalat

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Das Salz in einer Auflaufform flach verteilen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, abtropfen lassen.

Knoblauch (in Schale) und die Kartoffeln auf dem Salz verteilen. In den heißen Backofen schieben und ca. 1 Stunde weich garen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen, gründlich waschen und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Eine Schnittseite der Lauchstücke mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder in einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett kräftig bräunen.

Lauch in eine gebutterte Auflaufform verteilen.

Den Gemüsefond, Wermut und Wein aufkochen und über den Lauch gießen.

Pfefferkörner abtropfen lassen und fein hacken.

Den Lauch salzen, die Hälfte vom grünen Pfeffer überstreuen. Die Form mit Backpapier abdecken.

Kartoffeln und Knoblauch aus dem Ofen nehmen, warm stellen.

Die Backofentemperatur auf 120 Grad Umluft reduzieren.

Lauch in den Backofen schieben und ca. 20 Minuten schmoren.

Inzwischen die Cashewnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett goldgelb rösten. Die Butter und Curry zugeben und die Nüsse darin unter Schwenken glasieren. Mit etwas Salz würzen.

Die Kartoffeln und den Knoblauch schälen, durch ein feines Sieb streichen. Milch erwärmen.

Kartoffel-Knoblauch-Püree und Butter sehr fein und cremig rühren. Sollte die Masse zu dicklich sein, etwas warme Milch zugeben.

Ingwer abtropfen lassen und fein hacken.

Die Kartoffelcreme mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken, kurz warm stellen.

Den entstandenen Schmorfond vom Lauch in einen Topf gießen und um etwa die Hälfte einkochen. Mit Salz und übrigem grünem Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in feine Stückchen schneiden und zur Bindung unter den eingekochten Fond mixen.

Die Lauchstückchen im Schmorfond glasieren.

Lauch und Fond auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kartoffelcreme als Nocken darauf anrichten. Die Cashew-Nussbutter darauf verteilen.

Wasserkresse verlesen, waschen, abtropfen lassen und Lauch und Kartoffelcreme damit garnieren und servieren.

Michael Kempf am 21. Januar 2020

# Linsen-Dal mit Spinat

## Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	10 g frischer Ingwer	2 Karotten
250 g rote Linsen	1 EL Olivenöl	1 TL Currypulver
250 g passierte Tomaten	400 ml Gemüsebrühe	200 ml Kokosmilch
500 g Blattspinat	Salz	1 Zitrone
1/2 TL Cayennepfeffer	1 Bund frischer Koriander	

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Die Karotten schälen und in Scheiben hobeln. Linsen waschen und abtropfen lassen.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Karotten und Ingwer zu geben und mitandünsten.

Curry zugeben und kurz anrösten. Dann Tomaten, Linsen, Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und einmal kurz aufkochen. Dann bei schwacher ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig durchrühren.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Spinat unter die Linsen mischen, mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Das Linsengemüse mit frischem Koriander bestreut servieren. Dazu passt indischer Frischkäse (Paneer), Hüttenkäse oder Naturjoghurt.

### Tipp:

Indischer Frischkäse (Paneer) selber machen 2 Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Den Saft durch ein Sieb abseihen, er sollte kein Fruchtfleisch enthalten. 2 l Frischmilch (3,8 aufkochen. Dabei immer wieder umrühren, damit die Milch nicht anbrennt.

Sobald die Milch kocht, die Hitze reduzieren und vorsichtig den Zitronensaft unterrühren. So lange auf dem ausgeschalteten Herd lassen, bis die Milch ausflockt und sich die flüssige Molke von der flockigen Käsemasse trennt.

Den ganzen Topfinhalt in ein feinmaschiges Sieb gießen. Das Sieb mit Inhalt unter den Wasserhahn halten und 30 Sekunden mit kaltem Wasser abrausen, dabei mit einem Löffel durchrühren. Eine Schüssel mit einem sauberen Küchenabseihetuch (Mulltuch oder dünnem fusselfreien Baumwolltuch) auslegen. Die Frischkäsekrümel hineinschütten, das Tuch oben fest zusammendrehen und gut ausdrücken.

Die ausgedrückten Krümel nochmal gut durchkneten und zu einem etwa 1 cm dicken Rechteck bzw. Käsestück formen. Das Käsestück vorsichtig in das Tuch einschlagen, zwischen zwei Küchenbretter oder Teller legen und beschweren. So im Kühlschrank eine Nacht fest werden lassen. Anschließend kann der Käse ausgepackt und in Stücke geschnitten werden.

Sybille Schönberger am 27. April 2020

## Mandel-Couscous im Brickteig

### Für 4 Personen

3 Pfefferminztee-Beutel	2 EL Rosinen	120 ml Gemüsebrühe
2 getrock. Chilischoten	2 Lorbeerblätter	½ TL gemahl. Piment
½ TL gemahlene Muskatblüte	100 g Instant-Couscous	100 g Butter
1 Fleischtomate, groß	2 Schalotten	1 Bund glatte Petersilie
4 EL Mandelstifte	½ Bio-Orange	Salz
Pfeffer	6 Blätter Brickteig	½ Granatapfel
einige Pfefferminzblättchen	Honig	gemahlener Zimt

### Für die Spinatknödel:

20 g Butter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Vollmilch	150 g Brezeln	250 g Blattspinat
Salz	Pfeffer	etwa Muskat
2 Eier	35 g Magerquark	2 EL Weizenmehl

### Für das Zwiebelkompott:

200 g rote Zwiebeln	2 EL Olivenöl	1 EL Sherryessig
60 ml roter Portwein	1 TL Johannisbeergelee	100 ml trockener Rotwein
200 ml Geflügelfond	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 TL kalte Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Schalotte	Butter	1/8 l Weißwein
200 ml Geflügelfond	160 ml Sahne	40 g Crème fraîche
Salz	weißer Pfeffer	Muskat
1 Spritzer Zitronensaft	3 Stiele glatte Petersilie	

### Für die Champignons:

20 Champignons	50 g Butter	Salz
1 Spritzer Zitronensaft	30 ml heller Balsamico	20 g Zucker
1 Msp. Anis, gemösert	1 Lorbeerblatt	weißer Pfeffer
50 ml Wasser		

Die Rosinen müssen über Nacht eingeweicht werden! Am Vorabend die Teebeutel mit 100 ml kochendem Wasser überbrühen, etwa 10 Minuten ziehen lassen. Tee abseihen.

Rosinen heiß waschen, abtropfen lassen und dann über Nacht im Tee ziehen lassen.

Am Serviertag Brühe, Chilischoten, Lorbeerblätter, Piment und Muskatblüte in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf von der Kochstelle ziehen. Den Couscous in die Brühe einstreuen. Couscous zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf schmelzen.

Tomate waschen, trocken reiben, putzen und in feine Würfel schneiden.

Schalotten schälen und fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und inklusive Stielen fein hacken.

Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Rosinen abtropfen lassen. Mit Tomatenwürfeln, Schalotten, Petersilie, 2 EL Mandelstiften und Orangenschale unter den Couscous mischen. Den Couscous auflockern, dabei Orangensaft untermischen.

Den Couscous mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeer und Chilischoten entfernen.

Eine Springform (Ø 26,28 cm) mit Backpapier auslegen. 3 Teigblätter dünn mit flüssiger Butter

bestreichen und die Form damit so auslegen, dass etwas Teig über den Rand hängt.

Die Couscousmischung in der Form verteilen.

Übrige Teigblätter ebenfalls dünn mit Butter bestreichen, auflegen.

Überstehende Teigränder zu Mitte überklappen und mit der restlichen Butter bestreichen.

Die Form in den heißen Backofen schieben und ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Inzwischen die Kerne aus dem Granatapfel auslösen.

Minzblättchen abbrausen und trocken tupfen.

Die Brickteig-Torte aus dem Ofen nehmen. Granatapfelkerne, übrige Mandeln und Minzblättchen aufstreuen.

Mit etwas Honig beträufeln und mit einem Hauch gemahlenem Zimt bestäuben. Sofort servieren. Nach Belieben dazu Blattsalat und gegrilltes Fleisch, z. B. Hähnchen oder Lamm, servieren.

Jörg Sackmann

Januar 2020 Fl: Marmorierte Spinat-Brezelknödel, Zwiebel-Kompott, Champignons Rezept für 4 Personen

### **Für die Spinatknödel:**

Für die Spinatknödel die Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in der Butter glasig andünsten. Milch angießen.

Die Brezeln fein schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel- Milch überträufeln und kurz ziehen lassen.

Den Blattspinat verlesen, gründlich waschen, trocken schleudern und fein hacken.

Spinat, Salz, Pfeffer, Muskat und Eier in einen hohen Mixbecher geben und fein pürieren.

Die Spinatmischung, Quark und Mehl zu den Brezelstückchen geben und alles zu einem Teig vermengen. Zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für das Zwiebelkompott die Zwiebeln abziehen und fein schneiden.

Olivener Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Zunächst mit Essig ablöschen.

Portwein zugießen. Offen einkochen, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist.

Johannisbeergelee einrühren. Mit Rotwein und Geflügelfond auffüllen. Knoblauch abziehen halbieren. Den Thymianzweig und die Knoblauchzehe zugeben. Bei schwacher Hitze offen reduzieren, bis Fond und Wein nahezu eingekocht und die Zwiebeln gar sind.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Den Teig in 2 Portionen teilen. Jeweils als Rolle in eine saubere Stoffserviette oder ein Geschirrtuch einrollen und mit Küchengarn die Enden fest zubinden.

Die Knödelrollen ins kochende Wasser einlegen, die Temperatur reduzieren. Knödelrollen ca. 40 Minuten im siedenden Wasser garen.

Für die Sauce die Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotte darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Geflügelfond, Sahne und Crème fraîche zugeben und um die Hilfe einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Für die Pilze die Champignons putzen. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Pilze darin andünsten. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Währenddessen Balsamico und Zucker in einen Topf geben und erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Anis und Lorbeer zugeben. 30 g Butter und 50 ml Wasser einrühren und alles um die Hälfte einkochen. Champignons unter den Sud mischen,

15 Minuten ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die kalte Butter unter die Zwiebeln schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, Blättchen abzupfen. Die Blätter fein schneiden. Die Sauce kurz vor dem Servieren mit dem Mixstab aufschäumen. Petersilie zugeben. Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen.

Brezelknödelrouladen aus dem Wasser heben, auswickeln und in Scheiben schneiden.

Knödelscheiben auf der Sauce anrichten. Mit Zwiebelkompott und Champignons anrichten.

Christina Richon am 27. Januar 2020

## Nudeln im Glas mit roten Zwiebeln, Joghurt-Mayonnaise

### Für 4 Personen

#### Für die Honig-Zwiebeln:

4 rote Zwiebeln	1 EL Zucker	2 EL Honig
40 ml Apfelessig	Balsamico	

#### Für die Nudeln:

200 g Risoni-Nudeln	Salz	Olivenöl
---------------------	------	----------

#### Für die Joghurtmayonnaise:

2 Eigelb	2 EL Zitronensaft	3 TL Senf
Salz	Pfeffer	150 ml Pflanzenöl
50 g Naturjoghurt		

#### Für das Kräuter Pesto:

2 Bund gemischte Kräuter	4 EL Mandelstifte	2 Knoblauchzehen
80 g Parmesan	100 ml Olivenöl	

Für die Honigzwiebeln die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne den Zucker erhitzen, bis er leicht Farbe angenommen hat. Den Honig dazu geben und mit dem Apfelessig ablöschen.

Die Zwiebelstreifen dazu geben, den Deckel auf die Pfanne geben und die Zwiebeln etwa 15 Minuten darin schmoren. Dabei öfters mit dem entstandenen Saft überziehen.

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und ebenfalls in eine Schüssel geben. Mit 1 TL Olivenöl gut durchmischen.

Die Zwiebeln nach 15 Minuten ohne Deckel etwas abkühlen lassen.

Für die Joghurtmayonnaise die beiden Eigelbe, 1 EL Zitronensaft, den Senf sowie Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles mit dem Mixer verrühren, bis die Masse cremig ist.

Das Pflanzenöl in einem dünnen Strahl hinzufügen. Dabei ständig weiter rühren, bis sich eine homogene Masse bildet. In die so entstandene Mayonnaise am Schluss den restlichen Zitronensaft und den Joghurt einrühren.

Für das Pesto die Kräuter abspülen, trocken tupfen und die Blätter grob abzupfen.

In einer Pfanne die Mandelstifte ohne Fett ganz leicht anrösten.

Die Stifte herausnehmen und abkühlen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken und den Käse grob zerbröseln.

Die Kräuter, 2 EL Mandelstifte, Knoblauch und Käse in einen Mixer geben.

Olivenöl dazugeben und so lange mixen, bis eine geschmeidige, noch leicht stückige Masse entsteht. Mit Salz abschmecken.

Zum Anrichten Hälfte der Risoni-Nudeln in 4 bauchige große Gläser füllen. Das Pesto darauf geben und mit etwas Balsamico beträufeln. Die Honigzwiebeln darüber schichten. Dann die übrigen Risoni-Nudeln einfüllen und jeweils etwas Joghurtmayonnaise aufträufeln.

Mit den restlichen gerösteten Mandelstiften bestreuen und servieren.

Tarik Rose am 20. März 2020

# Parmesan-Knödel mit gebratenen Zucchini

## Für 4 Personen

100 g Kastenweißbrot ohne Rinde	50 g Butter	100 g Parmesan
250 g Magerquark	2 Eier	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	2 EL Pinienkerne
2 grüne Zucchini	2 gelbe Zucchini	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	5 EL Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
2 Zweige Thymian	250 ml Gemüsebrühe	1 Bund Basilikum
1 rote Zwiebel	Zucker	1 Spritzer Zitronensaft

Für die Parmesanknödel das Weißbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.

Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf bräunen. Den Parmesan fein reiben.

Mit den Knethaken des Rührgeräts in einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Schichtkäse und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend hacken.

Zucchini waschen, putzen und in gleich große Stücke schneiden, die anfallenden Schnittreste grob hacken.

Die Knoblauchzehe schälen und grob schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln.

Für die Sauce in einem Topf ein Drittel vom Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, die Zucchiniabschnitte und den Knoblauch dazugeben. Alles gut anbraten, mit Salz und Fenchelsamen würzen. Thymianzweige abbrausen und zugeben, Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Aus der Parmesan-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen, die Temperatur auf kleine Stufe stellen und die Knödel solange ziehen lassen, bis diese an die Wasseroberfläche steigen.

In einer großen Pfanne ein Drittel vom Olivenöl erhitzen. Die schön geschnittenen Zucchini-Stücke hineingeben, mit Salz würzen und ca. 5 Minuten braten.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden und zu den ZucchiniStücken in der Pfanne geben und mitbraten.

Thymianzweige aus den weich gekochten Zucchini-Zwiebeln im Topf nehmen, mit einem Pürierstab die Sauce pürieren und mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Basilikum mit restlichem Olivenöl im Cutter sehr fein mixen und kurz vor dem Servieren unter die Sauce pürieren.

Gebratene Zucchini und Knödel auf Teller geben, Knödel mit der Sauce überziehen und mit Pinienkernen bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 10. Juni 2020

# Pasta mit Spargel-Zitronen-Pesto

## Für 4 Personen

### Für Pesto und Pasta:

200 g grüner Spargel	Salz	50 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Zitrone	1 Stängel Zitronen-Thymian
1 Stängel Basilikum	1 Stängel glatte Petersilie	1/4 Bund Schnittlauch
150 ml Sonnenblumenöl	50 g Parmesankäse	Salz
Pfeffer	400 g große Muschelnudeln	

### Für die Ziegenkäsetaler:

2 Zweige Rosmarin	8 Ziegenkäsetaler à 20 g	Pfeffer
4 TL Honig		

### außerdem:

Kapuzinerkresse-Blüten

Den grünen Spargel abbrausen, abtropfen lassen und nur im unteren Drittel schälen. Die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden.

Den Spargel in Salzwasser ca. 3 Minuten mit noch leichtem Biss garen. Abgießen und in eiskühlem Wasser abschrecken und komplett auskühlen lassen.

Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

Knoblauchzehe abziehen und würfeln.

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Die Zitronenhälfte auspressen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Blättchen und Schnittlauch grob schneiden.

Den Spargel abtropfen lassen, in Stücke schneiden und gründlich trocken tupfen.

Spargel, Pinienkerne, Knoblauch, Zitronensaft und -schale und die Kräuter in einen Mixer geben. Fein pürieren, dabei das Öl nach und nach untermixen.

Parmesan fein reiben und unter das Pesto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Die Nudeln zugeben und nach Packungsanleitung unter gelegentlichem Durchrühren mit noch leichtem Biss garen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rosmarin abbrausen und die Zweige halbieren. Ziegenkäsetaler in eine Auflaufform legen, pfeffern und mit Honig beträufeln. Anschließend Rosmarinzweige auflegen und für 5 Minuten in den warmen Ofen schieben.

Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen.

Nudeln, etwas Kochwasser und reichlich Pesto in den heißen Kochtopf zurückgeben und durchschwenken.

Pesto-Nudeln auf vorgewärmten Tellern verteilen, die Käsetaler darauf anrichten. Nach Belieben mit Blüten von der Kapuzinerkresse garniert servieren.

### Extra-Tipp:

Vom Pesto ist noch etwas übriggeblieben? Einfach das Pesto in ein Glas füllen, mit etwas Öl bedecken und verschließen. So hält sich das Pesto im Kühlschrank ca. 1 Woche frisch.

Sybille Schönberger am 08. Juni 2020



# Pochierte Eier in Senf-Soße zu grünem Spargel

## Für 4 Personen

### Für die pochierten Eier:

2 Zwiebeln	150 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	4 Eier (Größe M)	500 ml Wasser
2 EL Weinessig		

### Für den Spargel:

500 g grüner Spargel	1 Schalotte	1 EL Sonnenblumenöl
100 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
2 EL Butter		

### Für die Senfsauce:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	2 Eigelb (Größe M)	100 g Butter, flüssig
2 EL Senf, mittelscharf	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier die Röstzwiebeln abtropfen lassen.

Grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und nur das untere Drittel schälen, sowie die trockenen Enden abschneiden.

Spargel in schräge, ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer großen Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Dann den vorbereiteten Spargel zugeben und anbraten.

Sobald der Spargel leicht Farbe genommen hat, mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Spargelpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und Butter unterschwenken.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Kräuter mit Röstzwiebeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

Die Eier aufschlagen und jeweils in eine Tasse gleiten lassen.

Wasser und Essig in einem kleinen Topf mischen und kurz aufkochen. Die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser gerade siedet. Mit einem Schneebesen einen gleichmäßigen Wasserwirbel erzeugen. Dann jeweils ein Ei direkt in die Mitte des Wasserwirbels gleiten lassen. Durch den Wirbel schmiegt sich das Eiweiß um das Eigelb und beginnt zu stocken.

Eier kurz pochieren.

Pochierte Eier aus dem Topf heben, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Im Backofen bei 70 Grad (Ober- und Unterhitze) warmhalten.

Für die Sauce Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Eigelbe in eine Schüssel geben und über einem warmen Wasserbad cremig rühren.

Flüssige Butter nach und nach zugeben und verrühren. Nicht zu stark erhitzen, sonst gerinnt das Eigelb.

Senf und Dill unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sollte die Sauce zu fest sein, etwa 20 ml Gemüsebrühe oder Wasser unterschlagen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Eier mit der Kräutermischung bestreuen. Mit dem Spargel und der Sauce anrichten.

Rainer Klutsch am 09. April 2020

# Rahm-Kohlrabi mit Mandel-Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

### Für das Püree:

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	30 g geschälte Mandeln
100 ml Milch	50 g Butter	1 Prise Muskat

### Für den Kohlrabi:

600 g Kohlrabi	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	80 ml Gemüsebrühe	80 g Sahne
3 Stängel Kerbel	2 Stängel Estragon	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskat	

Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. Etwa 1 TL Salz zugeben und die Kartoffeln weichkochen.

Tipp: Die Kartoffeln sollen nicht verkochen, dann wird das Püree zu wässrig, die Kartoffeln sollen auch nicht zu fest sein, dann wird das Püree nicht schön glatt.

In der Zwischenzeit vom Kohlrabi die kleinen, feinen Blättchen zurückbehalten, abbrausen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden.

Schalotten schälen, fein schneiden. Knoblauchzehe schälen und andrücken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Kohlrabi zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten.

Kerbel und Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend fein hacken.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken.

Die Milch mit der Butter in einem Topf erhitzen, mit Salz und Muskat würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen und mit einem Kochlöffel oder Gummischaber unterrühren. Zuletzt die gerösteten Mandeln unterheben und das Püree abschmecken.

Rahmkohlrabi mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Kohlrabiblättchen fein schneiden und mit Kerbel und Estragon untermischen.

Püree und Rahmkohlrabi anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 06. Mai 2020

# Sommerlicher Brot-Salat mit karamellisierten Tomaten

## Für 4 Personen

400 g Cocktailtomaten	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	8 g Puderzucker	2 rote Zwiebeln
20 ml Himbeeressig	1 Prise Zucker	1 Gurke
200 g Weißbrot	1 Kopf Romanasalat	1 Bund Dill
1 Bund glatte Petersilie	2 Stängel Minze	2 EL heller Balsamico

Für die Tomaten den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten in die Form geben. Eine Knoblauchzehe schälen, vierteln und ebenfalls zugeben.

Die Tomaten mit etwas Olivenöl beträufeln, leicht salzen, pfeffern und mit Puderzucker bestreuen.

Die Form in den Ofen geben und die Tomaten ca. 30 Minuten garen.

Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

Himbeeressig und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.

Die Gurke putzen, waschen, trocken reiben und längs halbieren. Kerne mit einem Teelöffel austreichen. Das Fruchtfleisch der Gurke in Scheiben schneiden.

Das Brot in etwa 23 cm große Würfel schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden etwas anrösten, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Geröstetes Brot auf einen Teller geben und leicht salzen.

Den Romanasalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke rupfen. Salat gut abtropfen lassen oder trocken schleudern.

Dill, Petersilie und Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen, bzw. Fähnchen von den Stielen zupfen. Nach Belieben grob hacken.

Salat, Kräuter, Zwiebeln und Gurke in eine große Salatschüssel geben und vorsichtig miteinander vermengen.

Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und restlichem Öl ein Dressing mixen, abschmecken.

Das Dressing über die Salatzutaten träufeln. Die Tomaten und Brotwürfel über den Salat streuen.

Salat auf Tellern verteilen und sofort servieren.

Rainer Klutsch am 18. Juni 2020

# Spaghetti mit Kräuter-Pesto, gebratene Frühlingszwiebeln

## Für 4 Personen

1 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen
100 g Parmesan	40 g Pinienkerne	120 ml Olivenöl, kalt gepresst
Salz	Pfeffer	500 g Spaghetti
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker

Für das Pesto Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Pinienkerne, Kräuter, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach das übrige Olivenöl untermixen.

Parmesan unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti ins kochende Salzwasser geben.

Unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten sprudelnd kochen.

In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, davon die Teile mit dem weißen Zwiebelanteil der Länge nach halbieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin goldbraun anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen.

Das Pesto mit etwas Kochwasser nach Bedarf flüssiger rühren.

Spaghetti wieder in den Kochtopf oder eine große Schüssel geben, Pesto zugeben und alles durchschwenken.

Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen, die gebratenen Frühlingszwiebeln darum anrichten und servieren.

Vincent Klink am 05. März 2020

# Spargel im Kräuter-Crêpe mit holländischer Soße

## Für 4 Personen

2 kg weißer Spargel	Salz	Zucker
150 g Butter	400 ml Milch	200 g Mehl
2 Eier	1 Prise Muskat	3 Zweige Estragon
3 EL Sonnenblumenöl	1 Bund Kerbel	3 Eigelb
2 EL trockener Weißwein	2 EL Weißweinessig	1 Spritzer Zitronensaft

Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einwickeln.

Spargelschalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und 1 TL Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, anschließend den Spargelsud passieren.

Für den Crêpeteig Milch, Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Muskat zu einem glatten Teig vermischen. Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Estragon zum Teig geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Hollandaise die restliche Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne jeweils mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und nacheinander aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken.

Gebackene Crêpes im Ofen warmhalten.

Spargel im kochendem Spargelsud ca. 7-10 Minuten garen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Für die Hollandaise die Eigelbe mit Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt.

Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarme, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Zum Anrichten den Spargel gut abtropfen lassen. Portionsweise in die Crêpes einwickeln. Die Hollandaise darüber träufeln und mit Kerbel bestreut anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 15. April 2020

# Spargel mit Butter-Soße und Brennnessel-Spinat

## Für 4 Personen

### Für den Spargel:

1,5 kg weißer Spargel	Salz	1 Prise Zucker
1/2 TL Butter		

### Für die Buttersauce:

150 g Butter	4 Eigelb	50 ml Weißwein
Salz	Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft

### Für den Brennnesselspinat:

80 g Butter	600 g zarte Brennnessel-Triebe	Salz
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 TL Butterschmalz
Pfeffer		

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch wickeln und die Stangen noch kurz bis zum Kochen in den Kühlschrank geben.

Für die Soße Butter in einen Topf geben, schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.

Für den Brennnesselspinat die Butter erhitzen und klären.

Brennnesseltriebe verlesen, abspülen und in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren.

Gut abtropfen lassen, dann mit einem Pürierstab (Stabmixer) zerkleinern.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen.

Anschließend Schalotten und Knoblauch mit etwas Salz, Pfeffer und geklärter Butter zu den pürierten Brennnesseln geben und nochmal untermixen, abschmecken und bis zum Servieren warm stellen.

Zum Kochen des Spargels in einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und der Butterflocke aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten mit noch leichtem Biss kochen.

Für die Soße Eigelbe in einen Schlagkessel geben, über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen.

Dann langsam die flüssige Butter unterschlagen. Weißwein unter Rühren mit dem Schneebesen zugeben und Hollandaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Spargel und Brennnesselspinat anrichten. Soße über den Spargel träufeln. Dazu passt sehr gut gebratenes Lachsfilet.

Rainer Klutsch am 08. Mai 2020

# Spargel-Frikadellen mit Erbsen-Püree

**Für 4 Personen**

**Spargelfrikadellen:**

300 g weißer Spargel	5 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Piment-d'Espelette	1 Prise Zucker	3 Schalotten
1/2 Bund Kerbel	60 g Laugenstange	100 ml Milch
500 g Putenbrustfilet	50 ml Sahne	1 Ei

**Erbsenpüree:**

600 g Erbsen	Salz	3 Lauchzwiebeln
1 EL Olivenöl	Pfeffer	60 g Butter
150 g Sahne		

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel zunächst der Länge nach halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Spargelstücke darin anschwitzen. Mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker würzen, weich garen und dann auskühlen lassen.

Schalotten schälen, fein schneiden.

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

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Schalotten darin glasig anschwitzen, die Pfanne vom Herd ziehen, Kerbel zugeben und auskühlen lassen.

Die Laugenstange in kleine Würfel schneiden. Die Milch in einem Topf erwärmen und über die Laugenstangenwürfel gießen und kurz einweichen.

Die Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lauchzwiebeln darin unter Wenden goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gut gekühltes Putenbrustfilet in Stücke schneiden, mit Sahne in einen Mixer geben, mit Salz würzen und zu einer feinen Farce pürieren. Dann in eine Schüssel umfüllen und diese auf Eiswasser stellen.

Eingeweichte Laugenstange ausdrücken und das Ei unter die Farce mischen. Zuletzt Spargel und Schalotten unterheben. Aus der Masse Frikadellen formen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Frikadellen von beiden Seiten darin goldbraun anbraten. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit für das Erbsenpüree Butter und Sahne in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen zugeben und fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abschmecken.

Das Erbsenpüree in der Tellermitte anrichten, darauf die Frikadellen geben, die gebratenen Lauchzwiebeln darum herum verteilen und servieren.

Jörg Sackmann am 19. Mai 2020

# Spinat-Lasagne mit Pilzen

## Für 4 Personen

### Für die Béchamelsauce:

2 EL Butter	2 EL Mehl	300 ml Milch
200 ml Gemüsebrühe	Muskat	Salz, Pfeffer

### Für die Füllung:

800 g Spinat	1 Zwiebel	500 g Champignons
4 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer
Muskat	150 g Ricotta	

### Zusätzlich:

125 g Mozzarella	1 EL Butter	9 Lasagne-Nudelplatten
------------------	-------------	------------------------

### Für den Salat:

500 g Möhren	Salz	1 Prise Zucker
3 EL milder Apfelessig	4 EL Sonnenblumenöl	

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen.

Die Milch sowie die Brühe langsam unterrühren und zum Kochen bringen, dabei ständig weiterrühren. Sobald die Sauce zu Kochen beginnt, die Hitze reduzieren und unter Rühren ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, fein schneiden.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem breiten Topf restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Spinat gut abtropfen lassen. Ricotta unter den Spinat mischen.

Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflauf- oder Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit Butter ausfetten.

Etwas von der Béchamelsauce in die Auflaufform geben und mit einer Schicht Nudelplatten auslegen, auf diese etwas Spinat und einige Pilze verteilen, Sauce angießen und wieder eine Schicht Nudelplatten einlegen. Weiter wie gehabt schichten. Abgeschlossen wird mit einer Schicht Nudelplatten. Darauf die restliche Béchamelsauce geben und Mozzarellascheiben auflegen.

Im vorgeheizten Ofen die Lasagne ca. 30-40 Minuten garen, bis der Käse schön goldbraun geschmolzen ist.

In der Zwischenzeit für den Möhrensalat Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Möhren mit Salz, Zucker, Essig und Sonnenblumenöl in einer Schüssel gründlich vermischen, ziehen lassen.

Lasagne und Möhrensalat servieren.

Sören Anders am 24. April 2020



# Tiroler Schlutzkrapfen

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

120 g Weizenmehl, Type 405	150 g Roggenmehl, Type 1150	1 Ei
1 EL Olivenöl	Salz	50 ml Wasser

### Für die Füllung:

300 g Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
30 g Parmesan	80 g Schichtkäse	1 EL Semmelbrösel
1 Prise Muskat		

### Für den Salat:

4 Kopfsalatherzen	1 Schalotte	2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico	Salz	Pfeffer

### zusätzlich:

1 Bund Schnittlauch	50 g Butter	30 g Parmesan im Stück
---------------------	-------------	------------------------

Die beiden Mehlsorten mit Ei, Olivenöl, einer Prise Salz und zunächst nur der Hälfte des Wassers zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Knoblauch und Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann alles auf ein Sieb geben und den Spinat abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein schneiden.

Den Parmesan fein reiben, mit Schichtkäse, gegarten Spinat und Semmelbröseln mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und Kreise von ca. 7 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils einen Löffel Spinatfüllung auf die Teigblätter setzen, den Teigrand mit Wasser anfeuchten, überklappen und die Ränder fest zudrücken.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Die Salatherzen putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Olivenöl mit Balsamico mischen, Schalotte zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die Salatherzen mit dem Dressing marinieren.

Die Schlutzkrapfen ins kochende Salzwasser geben, bei schwacher Hitze so lange garen, bis sie nach oben steigen. Herausheben und abtropfen lassen.

Zum Anrichten Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen. Parmesan nach Wunsch grob oder fein reiben. Zum Servieren die Schlutzkrapfen auf vorgewärmte Teller geben, mit zerlassener Butter beträufeln, mit Käse und Schnittlauch bestreuen. Den Salat dazu servieren.

Ali Güngörmüs am 19. Februar 2020

# Topfen-Nocken mit gebratenem Radicchio

## Für 4 Personen:

### Für die Topfennocken:

350 g Topfen	20 g Parmesan	4 Eigelb
80 g Mehl	Salz	Pfeffer
2 EL Butter	Muskat, frisch gerieben	

### Für den Radicchio:

2 EL Rosinen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne	2 Radicchio	2 EL Olivenöl
1 TL brauner Zucker	1 Msp. Jaipur-Curry	1 Orange
Salz		

### außerdem:

Parmesankäse

Der Topfen muss sehr gut, möglichst über Nacht, abtropfen! Topfen in einem mit Küchenleinen ausgelegtem Sieb sehr gut (ggf. über Nacht) abtropfen lassen. Parmesan fein reiben.

Für den Radicchio die Rosinen in etwas lauwarmen Wasser einweichen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und andrücken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Radicchioblätter lösen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten und die Knoblauchzehe darin andünsten. Radicchioblätter zugeben und kurz anbraten. Eingeweichte Rosinen abschütten und mit Pinienkernen zugeben. Mit braunem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen, Curry ebenfalls untermischen.

Von der Orange den Saft auspressen, zum Radicchio geben und etwas einkochen lassen. Den gebratenen Salat mit Salz abschmecken.

Topfen eventuell im Küchenleinen zusätzlich ausdrücken. Topfen, Eigelb, Parmesan, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Dann Mehl zugeben, einarbeiten und gut durchkneten. Die Masse in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen.

Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen.

Die Topfenmasse in Nockenform ins kochende Wasser pressen. Ca. 4 Minuten kochen lassen, bis die Nocken an die Oberfläche steigen.

Topfennocken mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Topfennocken einschwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Radicchio auf Teller verteilen. Topfennocken darauf anrichten. Parmesan darüber hobeln und servieren.

Jörg Sackmann am 05. Mai 2020

# Warmes Spargel-Sandwich

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

100 g Rucola	1 EL Balsamico	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Spargelsandwich:

200 g Ciabatta-Brot	4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 kg grüner Spargel	Salz	Zucker
12 schwarze Oliven	160 g Ziegenfrischkäse-Taler	2 EL Pinienkerne
100 g Butter	1 Schalotte	80 ml Weißwein
3 Eigelb	Pfeffer	1 EL Tomatenmark

Rucola waschen und gut abtropfen lassen.

Balsamico mit Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing zur Seite stellen.

Ciabatta der Länge nach halbieren und die beiden Hälften in Stücke von jeweils ca. 50 g schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotstücke darin von beiden Seiten goldbraun braten. Brot aus der Pfanne nehmen, diese zur Seite stellen.

Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche über die gerösteten Brotscheiben streichen. Spargel am unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen.

Spargel in mit Salz und einer Prise Zucker gewürztem kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren.

Blanchierten Spargel abtropfen lassen und in der Pfanne, in der die Brotscheiben geröstet wurden, kurz anbraten. Oliven grob hacken.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech die Brotscheiben geben, darauf den angebratenen Spargel geben. Die Käsetaler darauflegen (evtl. längs halbieren, falls sie sehr dick sind), mit Pinienkernen und gehackten Oliven bestreuen.

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalotte schälen und fein schneiden.

Schalotte, Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird. Dann die flüssige Butter nach und nach unter den Eischaum rühren. Die Sauce mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Das Tomatenmark in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel glattrühren und dann unter die Sauce rühren.

Die Brot kurz in den vorgeheizten Ofen geben und den Käse warm werden lassen, aus dem Ofen nehmen, auf Teller geben und mit der Sauce überziehen.

Rucola mit dem Dressing marinieren und neben den Broten anrichten.

Martin Gehrlein am 02. Juni 2020

# Würzige Bratkartoffeln mit Joghurt-Terrine

## Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	1 Bund Koriander
500 g griech.Joghurt	1 TL Korianderkörner	2 Bio-Zitronen
8 Blatt Gelatine	Zucker	2 rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen	2 Stängel Minze	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
6 EL Olivenöl	2 rote Zwiebeln	1 Romanasalat
2 EL Butterschmalz		

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Dann abgießen, pellen und durchkühlen lassen.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. 1/4 der Blätter beiseite legen, die restlichen Blätter mit der Hälfte vom Joghurt in einen Mixer geben und untermixen.

Die Korianderkörner grob mörsern und unter den restlichen Joghurt mischen.

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und von einer Zitrone etwas Schale abreiben.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Beide Joghurtmischungen mit Salz, je einer Prise Zucker und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

In einem Topf 4 EL Wasser erhitzen und die eingeweichten Gelatineblätter darin auflösen. Jeweils die Hälfte der eingeweichten Gelatine zu den beiden Joghurtmischungen geben und gründlich verrühren.

Eine Terrinenform (ca. 800 ml Inhalt) ausspülen und mit Frischhaltefolie auslegen.

Beide Joghurt-Massen nacheinander hineingeben und dann mit einer Gabel einmal längs durchrühren, damit ein hübsches Muster entsteht. Die Terrine mit der Folie abdecken und ca. 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

In der Zwischenzeit für die Kartoffelwürzmasse die Chilis abwaschen, halbieren, die Kerne austreichen. Chilihälften grob schneiden. Knoblauch schälen und vierteln.

Minze abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Von den Zitronen den Saft auspressen.

Minzblättchen mit Chilis, Knoblauch, Kreuzkümmel, der Hälfte vom Zitronensaft, 2/3 vom Olivenöl und etwas Salz grob mixen.

Rote Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die abgekühlten Kartoffeln in Würfel (oder Scheiben) schneiden. Romanasalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten, die Chili-masse und rote Zwiebeln zugeben, untermischen und alles zusammen 2 Minuten braten.

Die Salatblätter in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Mit Salz und einer Prise Zucker würzen, restliches Olivenöl und Zitronensaft darüber gießen und gut vermischen.

Die Joghurtterrinen aus der Form heben, Folie entfernen. Terrinen aufschneiden und auf Tellern anrichten, mit den restlichen Korianderblättern garnieren. Die Bratkartoffeln und den Salat dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. März 2020

# Zitronen-Risotto mit Parmesan-Hippe

**Für 4 Personen**

**Für die Parmesanhippen:**

120 g Parmesan am Stück

**Für den Risotto:**

1 Bio-Zitrone	2 Schalotten	800 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter	200 g Risottoreis	1 Bund Rucola
50 g Parmesan	1 TL Zitronenmarmelade	Salz
Pfeffer		

Für die Parmesanhippen den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Parmesan fein reiben und jeweils etwa 30 g fein geriebenen Parmesan zu einem etwa 12 cm großen Quadrat dünn auf das Backpapier streuen.

Das Blech in den Ofen geben und die Parmesanquadrate ca. 5 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen ist. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und die Parmesanhippen vorsichtig vom Blech lösen und auf Küchenpapier auskühlen lassen.

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

Schalotten schälen, fein würfeln.

Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis einstreuen und unter Rühren ebenfalls kurz farblos anschwitzen.

Nach und nach die heiße Brühe hinzugießen und den Risotto ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren.

Unter den Risotto Zitronenschale und den Saft zugeben, weitere ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren und bei Bedarf Brühe zugeben.

Rucola abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Unter den Risotto restliche Butter, Parmesan und Zitronenmarmelade rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Rucola locker untermischen und anrichten.

Parmesanhippen zum Risotto reichen.

Rainer Klutsch am 12. Juni 2020

# Zitronen-Soufflé-Tarte

**Für eine Tarteform 22 cm**

**Für 10 Stücke:**

**Für den Teig:**

½ Bio-Zitrone	160 g Mehl	30 g Zucker
1/4 T Salz	1 Prise Backpulver	85 g kalte Butter
1 Ei (Größe M)	30 ml kaltes Wasser	Mehl
250 g getrock. Hülsenfrüchte		

**Für die Zitronenfüllung:**

2 Bio-Zitronen	4 Eier (Größe M)	120 g Zucker
1 Prise Salz	20 g Reisstärke	Puderzucker

Für den Teig die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

In einer Schüssel Mehl, Zitronenschale, Zucker, Salz und Backpulver vermengen.

Kalte Butter in Würfel schneiden und mit den Fingerspitzen, Handmixer oder Küchenmaschine in die Mehlmischung grob einarbeiten. Dann zunächst das Ei und anschließend das Wasser unterarbeiten.

Alles auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz verkneten, so dass gerade ein Teig entsteht. Den Teig zudecken und 2 Stunden kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder Unterhitze vorheizen.

Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier mit wenig Mehl ausrollen, dann den Teig gleichmäßig in der Tarteform (ca. 22 cm Durchmesser) verteilen und leicht andrücken, den überstehenden Teig abschneiden. Die Backform inklusive Teig 15 Minuten kalt stellen.

Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit einem Stück Backpapier bedecken und die Hülsenfrüchte darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen den Teig 10 Minuten vorbacken.

Dann aus dem Ofen nehmen, das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen und den Boden in der Form kurz abkühlen lassen.

Die Backofentemperatur auf 175 Grad reduzieren.

Inzwischen für die Füllung die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen und 80 ml Zitronensaft abmessen. Die Eier trennen.

Die Eigelbe in einem Topf mit der Hälfte des Zuckers mit einem Schneebesen aufschlagen. Salz, Reisstärke, Zitronenschale und den abgemessenen Zitronensaft hinzufügen. Alles vorsichtig unter Rühren erwärmen, bis die Masse etwas eindickt das dauert ein paar Minuten. Dabei darauf achten, dass die Masse nicht kocht! Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Eiweiß in einer sauberen Schüssel steif aufschlagen. Sobald sich erste Spitzen bilden, den restlichen Zucker beim weiterem Aufschlagen nach und nach einstreuen.

Zunächst ein Drittel vom Eischnee zur Zitronenmasse geben und mit einem Teigschaber unterrühren, um die Masse aufzulockern. Dann vorsichtig den Rest unterheben.

Die Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen.

Die Tarte im unteren Drittel des Ofens 20 Minuten backen. Dabei nach 10 Minuten mit Backpapier abdecken, damit sie nicht zu stark bräunt.

Gebackene Tarte aus dem Backofen heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Tarte aus der Form nehmen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Cynthia Barcomi am 20. März 2020

# Zucchini-Küchlein mit Tomaten-Mandel-Salsa auf Rucola

**Für 4 Personen**

**Für die Küchlein:**

3 mittelgroße Zucchini	2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer
2 Zweige Minze	4 Zweige Basilikum	50 g Parmesan
3 Eier	250 g ital. Frischkäse	4 EL Hartweizengrieß
½ TL gemahl. Kreuzkümmel	Muskatnuss	3 EL Mandelblättchen

**Für die Salsa:**

50 g geschälte Mandelkerne	50 g Rauke	4 getrock. Öl-Tomatenhälften
2 eingelegte Sardellen	250 g Kirschtomaten	1 Bio-Zitrone (Saft, Schale)
1 TL flüssiger Honig	1 Lauchzwiebel	4 Stiele Schnittlauch
glatte Petersilie	Basilikum	2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig	Tabasco	Paprikaflocken

**außerdem nach Belieben:**

Kräuterblättchen	Kräuterblüten
------------------	---------------

Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer großen Pfanne portionsweise 3 EL Olivenöl erhitzen. Zucchinischeiben und Knoblauch mit insgesamt ½ TL Currypulver darin nach und nach kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

Kräuter fein hacken und in eine Schüssel geben. Parmesan fein hobeln. 2/3 des Parmesans, Eier, Ricotta und Grieß zu den Kräutern geben. Alles gut vermengen. Dann etwa 2/3 der Zucchinischeiben unterheben. Mit Kreuzkümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Mulden einer Muffinform (mit 12 Mulden) mit Olivenöl auspinseln.

Die Zucchini-Ei-Masse gleichmäßig in die Mulden einfüllen. Mandelblättchen aufstreuen.

In den heißen Backofen schieben und 20-25 Minuten goldgelb backen.

Währenddessen die Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben, abkühlen lassen und dann grob hacken.

Die Rauke verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Getrocknete Tomaten und Sardellen abtropfen lassen und klein schneiden.

Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. In eine Schüssel geben.

Gehackte Tomaten, Sardellen, Zitronensaft, wenig Zitronenschale und Honig unter die Kirschtomaten mengen.

Schnittlauch, Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Lauchzwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und mit Kräutern unter die Tomaten mengen.

Olivenöl und Balsamico untermischen und mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Tabasco abschmecken.

Inzwischen etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Die restlichen Zucchini-Scheiben darin kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rauke auf 4 Teller verteilen. Tomaten-Salsa darüber träufeln. Mit Mandeln, etwas Zitronenschale und Pul Biber bestreuen.

Die Zucchini-Küchlein vorsichtig aus den Mulden lösen. Auf die Teller setzen und mit Zucchinischeiben und der Rauke anrichten. Mit einigen Kräuterblättchen, restlichem Parmesan und nach Belieben mit Kräuterblüten bestreuen.

## Zweierlei vom Kohlrabi mit Miso und Erdnüssen

### Für 4 Personen

#### Beschmorter Kohlrabi:

2 Kohlrabiknollen (Blätter)	4 Kaffir-Limettenblätter	Rapsöl
300 ml Kohlrabisaft	50 ml Weißwein	50 ml Wermut
helle Misopaste	mildes Currypulver	Salz
1 Bio-Limette	1 EL Butter	

#### Kohlrabisalat:

1 Bio-Limette	1 EL Estragon-Essig	Salz
Pfeffer	Zucker	1 EL Erdnussöl
1 EL Rapsöl	2 EL Joghurt	1 Bio-Limette (Saft, Schale)
250 g Kohlrabi		

#### Zum Anrichten:

3 Zweige Minze	2 EL geröst., gesalz. Erdnüsse
----------------	--------------------------------

Für den geschmorten Kohlrabi die Knollen putzen, zarte Blätter beiseite legen.

Kohlrabi schälen und in exakte kleine Spalten schneiden.

Limettenblätter abspülen und trocken schütteln.

Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabi darin goldbraun anrösten.

Mit dem Kohlrabisaft, Wein und Wermut ablöschen. 1 EL Misopaste, etwas Curry und die Limettenblätter zugeben. Den Kohlrabi zugedeckt in der Sauce sacht gar schmoren.

Währenddessen die Kohlrabiblätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

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

Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öle zu einer Vinaigrette verquirlen. Den Joghurt unterrühren. Das Dressing mit Salz, Limettensaft und -schale abschmecken.

Für den Salat Kohlrabi putzen, zarte Blätter beiseite legen. Den Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsespiralschneider in lange Streifen schneiden.

Kurz vor dem Anrichten die Kohlrabistreifen und Blätter mischen.

Mit der Vinaigrette marinieren.

Die Minze abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Minze in feine Streifen schneiden.

Erdnüsse hacken.

Das Ragout mit Salz, Misopaste, Curry sowie Limettensaft und -schale abschmecken. Die kalte Butter nach und nach einrühren.

Das Ragout in 4 vorgewärmte Teller verteilen. Den marinierten Kohlrabi-Salat darauf anrichten.

Die Erdnüsse und Minze auf den Salat streuen und servieren.

#### Extra-Tipp:

Für den Kohlrabisaft etwa 11,3 kg zarte, junge Kohlrabiknollen schälen, würfeln und in einem stabilen Entsafter entsaften. 300 ml Saft abmessen und möglichst frisch weiter verarbeiten.

Michael Kempf am 17. März 2020



# 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

# Kräuter-Dip

## Für 4 Personen

1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Koriander	1 EL Pinienkerne
15 g Parmesan	1 Knoblauchzehe	Salz
40 ml Olivenöl	60 g Crème-fraîche	

Für den Kräuterdip Petersilie und Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan fein reiben, Knoblauch schälen und grob schneiden.

Kräuterblätter, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, etwas Salz, Olivenöl und Crème fraîche in einen Mixer geben, fein pürieren und abschmecken.

Sören Anders am 15. Mai 2020

# Naan-Brot

## Für 4 Portionen

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	60 ml Wasser
400 g Weizenmehl (Type 405)	1 TL Backpulver	1 TL Salz
1 Prise Chilipulver	1 Ei	60 ml Milch
100 g Naturjoghurt		

Die Hefe in einer kleinen Schale zerbröseln, Zucker und handwarmes Wasser zugeben und mischen.

Mehl, Backpulver, Salz und Chilipulver in eine große Schüssel geben und vermischen.

Das Ei mit Milch und Joghurt verquirlen und zur Mehlmischung geben. Das Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen, den Teig gut kneten.

Tipp: Ist der Teig zu flüssig noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, noch 1-2 EL Wasser hinzufügen.

Die Teigschüssel abdecken und den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den gegangenen Hefeteig in 4 Stücke teilen, diese jeweils dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

Tipp: Die Teigstücke können in einer mit Butterschmalz erhitzten Pfanne auch von beiden Seiten gebraten und auf diese Weise gebacken werden.

Christian Henze am 20. Mai 2020

# Nussbutter

## Für 4 Personen

125 g ungesalzene Butter

Die Butter in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen.

Sobald die Butter heiß ist, und das restliche enthaltene Wasser verdampft, (das macht sich an den aufsteigenden Bläschen bemerkbar) sollte man fleißig mit einem Schneebesen umrühren.

Ist das meiste Wasser verdampft, wird die flüssige Butter langsam klar und es dauert nicht mehr lange, bis sie leicht bräunt.

Sobald die kleinen, sich am Topfboden bildenden Brösel eine schöne haselnussbraune Farbe haben, den Topf vom Herd nehmen und die flüssige Butter sofort in einen zweiten Topf geben.

Wer eine ganz klare Butter, ohne dunkle Stückchen haben möchte, passiert die Butter durch ein Passiertuch.

Die fertige Nussbutter kann jetzt heiß als Sauce oder zum Überglänzen verwendet werden. Sollte davon etwas übrigbleiben, hält sie sich auch gut verschlossen im Kühlschrank und kann bei Bedarf wieder erwärmt werden.

Rainer Klutsch am 08. Mai 2020



# Vorspeisen

# Brokkoli-Senfcreme-Suppe mit Crostini

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

2 EL Pinienkerne	1 EL schwarze Senfsamen	500 g Brokkoli
1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	750 ml Gemüsebrühe
1 EL scharfer Senf	1 TL Currypulver	200 g Crème-fraîche
1 EL Honig	Salz	Pfeffer

### Für die Crostini:

200 g ital. Landbrot	125 g Sardinen in Öl	2 hart gekochte Eier
1 EL eingelegte Kapern	1/2 Bund Blattpetersilie	3 Zweige Thymian
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Zitrone	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	getrock. Paprikaflocken

Für die Suppe Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, dann auf deinem Teller abkühlen lassen. Die Senfsamen in die Pfanne geben und rösten, bis sie anfangen aufzuplatzen. Dann abkühlen lassen.

Brokkoli waschen, putzen und holzige Strunkenden entfernen.

Brokkoliröschen abschneiden, Strunk schälen und in Stücke schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Dann die Zitrone mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Mit einem Messer die Fruchtfilets aus den Trennhäutchen schneiden, dabei den Saft auffangen. Fruchtfilets beiseite legen.

Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.

Brühe in einem Topf aufkochen, Brokkoli, Knoblauch, Senf, Currypulver und Zitronensaft dazugeben. Alles zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Brot für die Crostini in Scheiben schneiden, auf ein Backofengitter legen und einige Minuten im vorgeheizten Backofen rösten.

Von den Ölsardinen evtl. Gräten entfernen, dann Sardinen klein schneiden. Die Eier schälen und fein hacken, Kapern ebenfalls fein hacken.

Petersilie, Thymian und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln.

Petersilienblätter und Thymianblättchen abzupfen, einen Teil für die Dekoration beiseite legen, den Rest fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Von der übrigen Zitrone den Saft auspressen.

Sardinen, Eier, Kapern, Petersilie, Thymian, Schnittlauch mit Olivenöl vermengen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gerösteten Brote halbieren. Sardinencreme aufstreichen. Mit einigen Kräuterblättchen garnieren und mit Paprikaflocken bestreuen.

Sobald der Brokkoli weich gegart ist, die Zutaten im Fond mit einem Mixstab fein pürieren.

Von der Crème fraîche 4 Teelöffel für die Garnitur abnehmen, restliche Crème fraîche mit Honig und Zitronenschale mischen und unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die Suppe nochmals schaumig aufmixen und in vorgewärmte tiefe Teller oder Schälchen verteilen. Jeweils einen Klecks Crème fraîche auf die Suppe setzen, mit Pinienkernen und Senfsamen bestreuen. Die Crostini dazu reichen.

Christina Richon am 02. März 2020

# Löwenzahn-Salat mit Nuss-Pfannkuchen und Filata-Käse

## Für 4 Personen

80 g Walnusskerne	80 g Cashewnüsse	80 g Erdnüsse, geröstet, gesalzen
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill	1 Bund Estragon
1 Gemüsezwiebel	3 EL Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ TL Anis
5 Eier	200 g Mehl	150 ml Milch
Salz	150 g Filatakäse (Streifen)	2 Bund Löwenzahnsalat
2 EL heller Balsamico	1 TL scharfer Senf	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl	Pfeffer	1 Prise Zucker

Für den Pfannkuchen je 1 EL der Nüsse für die Dekoration beiseite legen. Die restlichen Nüsse grob mahlen.

Petersilie, Dill und Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen für die Garnitur beiseite legen, den Rest fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen, Anis zugeben.

Die Eier trennen. Das Eiweiß zu einem lockeren Schnee aufschlagen.

Mehl, Milch und Eigelbe in einer großen Schüssel verrühren, mit einer guten Prise Salz würzen, Anis-Zwiebeln, gehackte Kräuter und gemahlene Nüsse zugeben.

$\frac{1}{3}$  vom Filatakäse klein schneiden und ebenfalls unter den Teig mischen.

Zuletzt den Eischnee unter den Teig heben.

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine beschichtete Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) mit Butterschmalz ausfetten und ca. 1 cm hoch Nusspfannkuchenteig einfüllen, den Pfannkuchen von beiden Seiten bei kleiner Hitze langsam goldbraun braten.

Gebakenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und im Ofen warm halten.

Nach und nach die Pfannkuchen ausbacken.

Löwenzahn putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Balsamico, Senf, Sonnenblumen- und Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette vermischen.

Die Käsestreifen mit 1 EL der Vinaigrette marinieren.

Löwenzahnsalat mit der restlichen Vinaigrette marinieren.

Restliche Nüsse grob hacken, restliche Kräuter grob schneiden.

Pfannkuchen mit Löwenzahnsalat und Käsestreifen anrichten. Nüsse und Kräuter darüber streuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 25. März 2020

## Miesmuscheln in Tomaten-Soße

### Für 4 Personen

1,5 kg frische Miesmuscheln	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 Stangen Staudensellerie	3 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl
100 ml Weißwein	250 g passierte Tomaten	1 Bund Basilikum
Salz	Pfeffer	

Die Muscheln säubern und kalt abspülen.

Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind.

Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

3/4 vom Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Staudensellerie darin anschwitzen. Die Muscheln zugeben, Weißwein angießen, passierte Tomaten und Thymianzweige zugeben und die Muscheln zugedeckt ca. 8 Minuten kochen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Wichtig: Muscheln die sich nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.

Die Muscheln in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Restliches Olivenöl unter den Dünstsud rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sud über die Muscheln verteilen, mit Basilikumblättern garnieren.

Dazu passt frisches Baguette.

Sören Anders am 28. Februar 2020



## Miesmuscheln in Weißwein mit warmem Käsetoast

**Für 4 Personen**

**Für die Toasts:**

4 Toastbrotseiben	30 g Parmesan im Stück	80 g Chesterkäse
50 ml Weißwein	1 Prise Curry	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Eigelb	1 EL geschlagene Sahne	

**Für die Miesmuscheln:**

3 Schalotten	2 Knoblauchzehe	100 g Knollensellerie
100 g Karotte	100 g Lauch	1,5 kg frische Miesmuscheln
3 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt	250 ml kräftiger Weißwein
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	

Für den Käsetoast Toastbrote im Toaster rösten leicht rösten.

Parmesan fein reiben. Den Chesterkäse in Würfel schneiden und mit Weißwein, Curry und Piment d'Espelette bei mäßiger Hitze in einem Topf erhitzen und unter Rühren schmelzen.

Sobald der Käse geschmolzen ist, den Topf vom Herd ziehen. Eigelb und Parmesan zugeben, Schlagsahne untermischen. Käsemasse und Toastbrot kurz zur Seite stellen.

Für die Muscheln Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Sellerie, Karotte und Lauch schälen bzw. putzen, waschen und fein würfeln.

Die Muscheln säubern und kalt abspülen.

Wichtig: Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind.

Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Sellerie und Karotte darin anschwitzen, dann Knoblauch, Lauch und das Lorbeerblatt zugeben und kurz anschwitzen. Die Muscheln zugeben, Weißwein angießen und die Muscheln zugedeckt ca. 8 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Grillschlange des Backofens oder Oberhitze auf höchster Stufe vorheizen.

Käsemasse auf den Toastbrotseiben verteilen.

Die vorbereiteten Käsetoasts unter der heißen Grillschlange oder bei Oberhitzen goldbraun überbacken.

Wichtig: Muscheln die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und wegwerfen.

Die Kräuter unter die Muscheln mischen.

Mit einem Sieblöffel die Muscheln in tiefe Teller geben, den Topf ankippen und mit einem Suppenlöffel das Gemüse mit dem Fond herauslöfeln und über die Muscheln geben.

Hinweis: Dies sollte vorsichtig geschehen, da sich auf dem Grund noch ein letzter Satz von Sand befinden kann.

Die Muscheln servieren, dazu die Käsetoast reichen.

Sören Anders am 28. Februar 2020



# Wurst-Schinken

## Blumenkohl-Pizza

### Für 4 Personen

500 g Blumenkohl	Salz	2 Knoblauchzehen
200 g Bergkäse	2 Eier	Pfeffer
100 g Champignons	3 Tomaten	100 g gekochter Schinken
250 g Mozzarella	2 Bund Schnittlauch	

Blumenkohl putzen, in großen Röschen vom Strunk schneiden, waschen und abtropfen lassen. Den dicken Stiel großzügig schälen und ebenfalls waschen.

Dann gesamten Blumenkohl auf einer feinen Reibe oder in einem Cutter fein (wie Grieß) zerkleinern.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser den Blumenkohlgrieß ganz kurz (ca. 30 Sekunden) blanchieren, in ein feines Sieb gießen und gut abtropfen.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Bergkäse fein reiben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Blumenkohlgrieß mit Eiern, Käse und Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlmasse gleichmäßig darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis der Boden leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.

Schinken in Streifen schneiden. Mozzarella würfeln.

Auf dem vorgebackenen Boden Schinkenstreifen, Tomaten, Champignons und Mozzarella verteilen. Dann wieder in den Ofen geben und ca. 10 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.

In der Zwischenzeit Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Blumenkohlpizza mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Martina Kömpel am 10. März 2020

# Flammkuchen mit Radieschen-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Flammkuchenteig:

250 g Mehl  
125 ml Wasser

1 Prise Salz	1 EL Öl
--------------	---------

### Für den Radieschensalat:

4 getrock. Apfelscheiben	2 Eier	100 g Emmentaler
½ Bund Schnittlauch	2 Stiele Petersilie	2 Stiele Dill
1 TL Senf	3 EL Apfelessig	4 EL Sonnenblumenöl
Kräutersalz	Pfeffer	Rohrzucker
2 Bund Radieschen mit Grün		

### Für den Belag:

3 Frühlingszwiebeln	200 g Crème-fraîche	1 EL rosa Pfefferbeeren
100 g luftgetrock. Speck	Kräutersalz	Pfeffer

Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.

Öl und Wasser verquirlen, zugießen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig in 3 Portionen teilen, zu Kugeln formen und nochmals zugedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen getrocknete Apfelscheiben in warmem Wasser einweichen.

Eier 8 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken und pellen. Eier in Scheiben schneiden.

Emmentaler in kleine Würfel schneiden.

Schnittlauch, Petersilie und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Vinaigrette Senf, Essig und Öl verrühren. Kräuter unterrühren.

Apfelscheiben abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Unter die Vinaigrette rühren.

Etwa 30 Minuten vor dem Zubereiten der Flammkuchen Backofen und sofern vorhanden einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) auf 275 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alternativ ein Backblech mit aufheizen.

Radieschen inklusive der zarten Blätter waschen, abtropfen lassen.

Radieschen putzen und in dünne Scheiben hobeln. Radieschenblätter verlesen und zugedeckt beiseite stellen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

Jeweils eine Teigkugel auf wenig Mehl möglichst dünn ausrollen.

Crème fraîche auf den ausgerollten Fladen streichen.

Frühlingszwiebeln und rosa Pfefferbeeren aufstreuen. Mit den Speckscheiben belegen und mit wenig Kräutersalz und schwarzem Pfeffer würzen.

Den Fladen auf einen mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ziehen und mit Schwung auf den heißen Stein schieben.

Den Fladen ca. 6 Minuten knusprig backen und sofort servieren. Mit den übrigen Fladen genau so verfahren.

Vorbereitete Radieschenscheiben, -blätter, Käse und Eier vorsichtig unter die Vinaigrette mischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und einer Prise Rohrzucker abschmecken.

Radieschensalat und herzhaft Flammkuchen anrichten.

Christina Richon am 30. März 2020

# Gefüllte Zwiebeln

## Für 4 Personen

### Für die Knusperteller:

100 g Bergkäse	75 g weiche Butter	50 g Sahne
1 Prise Salz	125 g Mehl	1 Prise Backpulver
1 Eigelb	1 EL Milch	

### Für die Zwiebeln:

8 rote Bio-Zwiebeln, mittelgroß	75 g gekochter Schinken	125 g Bergkäse
100 g Crème-fraîche	25 g Semmelbrösel	1 TL Kümmel
1 Eigelb	Salz	Pfeffer
1 Prise Kurkuma, gemahlen	200 ml Gemüsebrühe	50 g Butter

Für die Knusperteller den Käse fein reiben.

Butter, Käse, Sahne und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.

Mehl und Backpulver mischen, über die Buttermasse sieben und alles möglichst rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu einer Scheibe formen, in einen Suppenteller legen, mit einem zweiten Suppenteller abdecken und so 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Zwiebeln reichlich Wasser in einem Topf aufkochen.

Die ungeschälten Zwiebeln darin ca. 6 Minuten vorgaren. Abgießen und etwas abkühlen lassen.

Die vorgegarten Zwiebeln kreuzweise einschneiden und vorsichtig die Schale abziehen.

Dann die Zwiebelschichten von der Mitte aus sacht etwas auseinander drücken und das Zwiebelinnere auslösen.

Das ausgelöste Zwiebelinnere sehr fein schneiden.

Schinken und Käse in sehr feine Würfel schneiden.

Crème fraîche, Schinken, Käse, Semmelbrösel, Kümmel, Eigelb und der Hälfte der fein gehackten Zwiebeln vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Schinken-Käse-Masse in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen. Diese nebeneinander in eine Auflaufform setzen.

Die restlichen fein geschnittenen Zwiebeln dazwischen verteilen, die Brühe angießen. Auf jede Zwiebel 2-3 Butterflocken setzen.

Die Zwiebeln in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 40 Minuten garen, bis sie schön gebräunt sind.

In der Zwischenzeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa  $\frac{1}{2}$  cm dünn ausrollen.

Aus dem Teig 4 Kreise à ca. 12 cm Durchmesser ausstechen.

Die Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Eigelb und Milch verquirlen und die Teigkreise damit bestreichen.

Das Blech über die Auflaufform in den Ofen schieben und die Knusperteller ca. 15 Minuten goldgelb und knusprig backen.

Das Blech mit den Knuspertellern aus dem Ofen nehmen. Teigkreise etwas abkühlen lassen.

Zum Anrichten die Teigkreise auf 4 Teller verteilen und die gefüllten Zwiebeln darauf anrichten.

Dazu passt gut ein winterlicher Blattsalat.

Martina Kömpel am 07. Januar 2020

# Herzhafter Schmarren mit Gurken-Salat

**Für 4 Personen**

**Für den Gurkensalat:**

1 große Salatgurke	Salz	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 Zitrone	200 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ TL Honig

**Für den Schmarren:**

1 Zwiebel	100 g gekochter Schinken	100 g Bergkäse
1 Bund Schnittlauch	1 EL Butter	350 g Mehl
1 Prise Salz	Pfeffer	350 ml Milch
4 Eier	Butterschmalz	

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

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt mit Honig und Dill mischen.

Die Gurken etwas ausdrücken, damit sie überschüssige Flüssigkeit verlieren und unter den Dilljoghurt mischen, mit Zitronensaft abschmecken.

Für den Schmarren Zwiebel schälen, fein schneiden. Schinken fein würfeln und Käse fein reiben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann Schnittlauch und Schinken untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Für den Teig Mehl, Salz, Pfeffer, Milch und Eier in eine Rührschüssel geben und kurz vermengen. Sollten dabei kleine Mehleinschlüsse entstehen, ist das kein Problem.

Eine Pfanne erhitzen, etwas Butterschmalz darin schmelzen. Die Hälfte der Masse eingießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten stocken lassen.

Den Schmarren dann wenden und fertig backen.

Mit zwei Holzlöffeln oder Pfannenwendern den Schmarrenteig in der Pfanne grob zerzupfen.

Die Hälfte der Schinken-Zwiebel-Mischung über die Schmarrenstücke in der Pfanne streuen. Alles in eine Auflaufform oder Schüssel geben, die Hälfte vom Käse überstreuen und im Backofen warm halten.

Den restlichen Teig genauso ausbacken, zerzupfen und restliche Zutaten untermischen.

Warm gehaltenen Schmarren aus dem Ofen nehmen, mit dem frischen Schmarren aus der Pfanne mischen und anrichten. Dazu den Gurkensalat servieren.

Sybille Schönberger am 20. April 2020

# Hot Dog

## Für 4 Personen

### Für die Hot Dog-Brötchen:

2 Eier	40 g frische Hefe	250 ml Milch
500 g Weizenmehl	2 EL Zucker	1 Prise Salz
50 g weiche Butter		

### Für Hot-Dog Variante 1:

2 Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl	1 rote Zwiebel
4 Cornichons	3 EL Senf	4 Bratwürste
4 EL Ketchup	4 EL Mayonnaise	

### Für Hot-Dog Variante 2:

50 g Frischkäse	2 EL Mayonnaise	1 EL Sahnemeerrettich
300 g Rotkohl	Salz	2 EL Essig
100 g Sellerie	1 rote Zwiebel	1 EL Pflanzenöl
4 lange Rostbratwürste		

### Für Hot Dog Variante 3:

2 Zwiebeln	2 rote Paprika	3 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark	Salz	Pfeffer
8 scharfe Lambratwürste	2 EL Harissa	

Für den Teig ein Ei trennen. Das Eigelb abgedeckt kaltstellen, das Eiweiß wird gleich weiterverarbeitet.

Die Hefe in der zimmerwarmen Milch auflösen.

Das Mehl mit dem Zucker, Salz, Butter, dem Eiweiß und einem ganzen Ei in eine Rührschüssel geben, die Hefemilch zugeben und mit den Knethaken zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig abgedeckt gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat (am besten über Nacht im Kühlschrank).

Den gegangenen Teig halbieren und mit Hand zu ca. 20 x 20 cm großen Quadraten ziehen. Von jedem Quadrat dann 6 gleich große Streifen schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und eine weitere Stunde gehen lassen. Dabei darauf achten, dass zwischen den Brötchen genug Abstand ist.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

as übrige Eigelb mit 1 EL Milch mischen, die Brötchen damit einstreichen. Restliche EiMilch beiseitestellen. Die Brötchen auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen ca.

20 Minuten backen. Wenn sie goldgelb sind, die Brötchen herausnehmen und mit der restlichen Ei-Milch bestreichen und ein paar Minuten abkühlen lassen.

Für die Hot-Dog Variante 1 die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten, dann zur Seite stellen.

Die rote Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Cornichons der Länge nach in feine Scheiben schneiden.

Die Hot Dog Brötchen der Länge nach aufschneiden und mit Senf auf beiden Seiten bestreichen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratwürste darin rundherum goldbraun braten.

Die Würste in die Brötchen legen und die Gurkenscheiben links und rechts einlegen.

Ketchup und Mayonnaise auf der Wurst verteilen, darüber die gehackte rote Zwiebel streuen.

Als Topping die Röstzwiebeln darauf geben und servieren.

Für die Hot-Dog-Variante 2 den Frischkäse mit der Mayonnaise und dem Meerrettich verrühren. Den Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Etwas Salz zugeben und etwa 3 Minuten kneten, dann die Hälfte vom Essig unterkneten.



Sellerie putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Etwas Salz zugeben und etwa 3 Minuten kneten, dann restlichen Essig unterkneten.

Rotkrautstreifen und Sellerie etwas ruhen lassen, zwischendurch immer etwas kneten.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rostbratwürste rundherum goldbraun braten.

Die Hot Dog Brötchen der Länge nach aufschneiden und mit der Frischkäse-MeerrettichMayo bestreichen. Darauf etwas Rotkohl verteilen und je eine Bratwurst auflegen. Mit dem Sellerie die Bratwurst leicht bedecken und die Zwiebeln darüberstreuen. Brötchen leicht zusammendrücken und servieren.

Für die Hot-Dog Variante 3 Zwiebel schälen und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

In einer tiefen Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen, dann Tomatenmark und Paprika zugeben und braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Merguez darin rundherum braten.

Die Brötchen aufschneiden, jeweils mit etwas Harissa bestreichen, die gebratenen Paprika-Zwiebeln und je 2 Würstchen darauf geben, Brötchen leicht zusammendrücken und servieren.

Sören Anders am 05. Juni 2020

# Kartoffel- Auflauf mit Mettwurst und Kopfsalat

**Für 4 Personen**

**Für den Kartoffelauf:**

1,5 kg Kartoffeln, festk.	1 EL Salz	2 große Zwiebeln
150 g geräuch. Bauchspeck	120 g Butter	3 Eier
Pfeffer	3 grobe Mettwürste	

**Für den Salat:**

1 Kopfsalat	1 Schalotte	3 EL Apfelessig
1 TL scharfer Senf	Salz	Zucker
Pfeffer	6 EL Pflanzenöl	

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Mit Salz mischen und in eine Schüssel geben, damit sie Wasser ziehen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck würfeln.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, Speck zugeben, auslassen und leicht bräunen, Zwiebelwürfel dazugeben und glasig schwitzen. Die Kartoffelraspel gut auspressen und das Wasser auffangen. Sobald sich die Stärke abgesetzt hat, das Wasser abgießen und die Stärke unter die Kartoffelraspel mischen.

Mit Speck, Zwiebeln und Eiern gut vermengen und die Masse mit Pfeffer und Salz würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Eine flache Auflaufform (ca. 30 cm, mit passendem Deckel) mit etwas Butter austreichen.

Die Hälfte der Kartoffelmasse einfüllen und glattstreichen. Die Mettwürste in 1 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander auf die Kartoffelschicht legen. Die restliche Kartoffelmasse darüber geben und ebenfalls glattstreichen.

Auflaufform mit passendem Deckel schließen und den Auflauf im heißen Backofen etwa 1,5 Stunden garen. Danach den Deckel abheben und die restliche Butter in Flöckchen auf dem Kartoffelauflauf verteilen.

Den Auflauf ohne Deckel bei 220 Grad Oberhitze 15-20 Minuten goldbraun rösten.

Währenddessen den Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für die Vinaigrette Schalotte schälen und fein würfeln.

Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Schalotte mit dem Schneebesen verrühren, bis sich Zucker und Salz gelöst haben. Öl in einem dünnen Strahl darunter schlagen.

Kartoffelauflauf aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und anrichten.

Kurz vor dem Anrichten Vinaigrette über den Salat träufeln und alles servieren.

Otto Koch am 12. März 2020

# Kartoffel-Geröstel mit Winter-Salat

## Für 4 Personen

### Für das Kartoffelgeröstel:

800 g Kartoffeln, festk.	Salz	2 rote Zwiebeln
100 g geräuch. Bauchspeck	150 g Champignons	1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie	4 EL Butterschmalz	2 EL Butter
4 Eier	Pfeffer	

### Für den Salat:

1 Kartoffel, mehligk.	1 Schalotte	200 ml Gemüsebrühe
100 g Feldsalat	2 Chicorée	3 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig	1 TL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für das Kartoffelgeröstel die Kartoffeln waschen, in leicht gesalzenem Wasser kochen. Dann pel-  
len und auskühlen lassen. Tipp: Man kann auch gekochte Kartoffeln vom Vortag verwenden.

Für das Salatdressing die Kartoffel waschen, schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden.  
Schalotte schälen und fein schneiden.

Kartoffelstücke und Schalotte mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und ca. 15 Minuten  
weichkochen.

In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Chicorée waschen, vier-  
teln, den Strunk herausschneiden. Die Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden.

Weich gekochte Kartoffelwürfel mit Schalotte und Brühe fein pürieren. Öl, Essig und Senf un-  
termischen und das Dressing mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Rote Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Speck in feine Streifen oder Würfel schnei-  
den. Pilze putzen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Gegarte und gepellte Kartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

In einer beschichteten Pfanne 3 EL Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun  
schwenken. Mit Salz würzen.

In einer weiteren Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, die  
Speckstreifen und Pilze zugeben und braten.

Für die Spiegeleier Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Eier nach-  
einander am Pfannenrand aufschlagen und vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen. Bei mäßiger  
Hitze die Spiegeleier langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen

Die Speck-Pilze zu den Kartoffelwürfeln in die Pfanne geben und die Kräuter untermischen.

Feldsalat und Chicorée in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffeldressing marinieren.

Kartoffelgeröstel auf Teller geben, je ein Spiegelei obenauf geben und mit dem Salat servieren.

Otto Koch am 02. Januar 2020

# Semmelknödel mit Pilz-Ragout

## Für 4 Personen

### Für die Knödel:

3 Schalotten	60 g Speck	6 Brötchen vom Vortag
300 ml Milch	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat	3 Eier	

### Für das Pilzragout:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 Stängel Frühlingslauch
600 g gemischte Speisepilze	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
300 g Rinderrücken	3 EL Olivenöl	Salz
2 EL Butter	150 g Crème-fraîche	

Schalotten schälen und fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Die Schalotten dazu geben und glasig anschwitzen.

Die Brötchen in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und direkt über die Brötchenwürfel gießen.

Die Eier verquirlen und mit ausgelassenem Speck und Schalotten ebenfalls zu den Brötchen geben. Alles zu einem Teig verkneten.

Einen Topf mit reichlich Wasser füllen, zum Kochen bringen und salzen.

Für das Pilzragout Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Frühlingslauch waschen, putzen und die Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Das Fleisch in etwa 1,5 cm breite Streifen schneiden, mit 2/3 vom Olivenöl und Salz würzen und kurz ziehen lassen.

In der Zwischenzeit einen Topf mit reichlich Wasser füllen, zum Kochen bringen und salzen.

Tipp: 1 EL Stärke mit 2 EL Wasser anrühren und ebenfalls ins Kochwasser geben, so bleiben die Knödel schön in Form.

Aus dem Teig Knödel formen und diese ins leicht köchelnde Wasser geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Frühlingslauch mit restlichem Öl und etwas Salz marinieren.

Eine Pfanne hoch erhitzen und die Fleischstreifen darin ca. 1 Minuten kräftig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

Die Pfanne nicht auswaschen, sondern direkt Butter für das Pilzragout darin schmelzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Dann die Pilze zugeben und einige Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine kleine Pfanne erhitzen und den Frühlingslauch darin anbraten.

Zu den Pilzen Crème fraîche geben, die Kräuter einstreuen und die Fleischstreifen unterheben.

Das Pilzragout auf Teller geben, die Knödel abtropfen lassen und darauf anrichten. Den gebratenen Frühlingslauch anlegen und alles servieren.

Tarik Rose am 21. Februar 2020

# Weißer Bohnen-Flan mit Sellerie-Karotten-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Bohnenpudding:

150 g weiße Bohnenkerne	500 ml Gemüsebrühe	30 g Butter
100 g getrock. Öl-Tomaten	150 ml Sahne	2 Eier
Salz	Pfeffer	100 g Frühstücksspeck

### Für den Salat:

4 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	50 g schwarze Linsen
300 ml Gemüsebrühe	1 rote Zwiebel	100 g Sellerie
100 g Möhren	2 Stangen Staudensellerie	4 EL Olivenöl
Salz	1 Prise Zucker	1 Bund glatte Petersilie
1 TL scharfer Senf	2 EL heller Balsamico	Pfeffer

Die Bohnenkerne werden über Nacht eingeweicht.

Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnenkerne abgießen, in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe bedecken. Ca. 45 Minuten köcheln, bis die Bohnen weich sind, dann abgießen.

In der Zwischenzeit für den Salat Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Knoblauch schälen.

Die Linsen in einem Topf mit Gemüsebrühe, Thymian und angedrückter Knoblauchzehe ca. 20 Minuten weichkochen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen. Thymian und Knoblauch entfernen.

Zwiebel schälen und würfeln. Sellerie und Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erwärmen, Zwiebel und die Gemüswürfel darin anschwitzen, dabei mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Gemüswürfel und Petersilie in eine Schüssel geben.

Linsen mit restlichem Olivenöl, Senf und Essig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zum Gemüse geben und untermischen.

Für den Bohnen-Pudding 46 Soufflé-Förmchen (ca. 6 cm Durchmesser) mit etwas Butter einfetten.

Getrocknete Tomaten fein hacken und auf dem Boden der Förmchen verteilen.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad/ Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Die noch warmen Bohnen mit Sahne und Eiern im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bohnenmus in die Förmchen (auf die getrockneten Tomaten) einfüllen. In dem vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Speckscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auslegen und im Ofen gleichzeitig ca. 5 Minuten knusprig ausbacken. Vor dem Servieren den Salat nochmal abschmecken.

Bohnenpudding aus den Förmchen auf Teller stürzen und den Salat darum anrichten. Die gerösteten Speckscheiben auflegen und servieren.

Otto Koch am 06. Februar 2020

# Wurst-Salat mit Knusper-Toast

## Für 4 Personen

### Für den Wurstsalat:

500 g Fleischwurst	200 g Bergkäse	100 g Essiggurken (Glas)
6 EL Obstessig	6 EL Essiggukensud	1 EL scharfer Senf
1 Prise Zucker	1 Pr. edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer	5 EL Sonnenblumenöl	1 rote Zwiebel
1/2 Bund Schnittlauch		

### Für das Knuspertoast:

8 Scheiben Sandwichtoast	1 Bund Schnittlauch	4 EL Doppelrahm-Frischkäse
Butter	Meersalz	

Die Wurst gegebenenfalls aus der Hülle lösen, in dünne Scheiben (oder Streifen) schneiden und in eine Schüssel geben Käse gegebenenfalls entrinden und in feine Streifen schneiden.

Essiggurken abtropfen lassen, dabei etwa 6 EL der Einlegeflüssigkeit auffangen. Gurken in dünne Scheiben schneiden.

Käse und Gewürzgurken unter die Wurstscheiben mischen.

Essig, Essiggukensud, etwa 6 EL Wasser, Senf, Zucker, Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, bis sich Salz und Zucker gelöst haben.

Dann das Öl gründlich untermischen.

Die Marinade über die Salatzutaten gießen, alles gründlich vermengen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Währenddessen die Rinde von den Toastscheiben fein abschneiden.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Toastscheiben jeweils auf einer Seite dünn mit dem Frischkäse bestreichen, Schnittlauch aufstreuen. Die Toasts mit den bestrichenen Seiten aufeinander klappen, leicht andrücken.

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Toastscheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Toasts nach Belieben diagonal halbieren und mit Meersalz bestreuen.

Währenddessen für den Salat die Zwiebel abziehen und in feine Ringe hobeln oder schneiden.

Schnittlauch verlesen, abrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Den Wurstsalat in Schälchen verteilen, Zwiebelringe darauf anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen. Knuspertoast zum Salat reichen.

Christian Henze am 17. Juni 2020

## Zweierlei vom Blumenkohl mit Speck

### Für 4 Personen

1 Blumenkohl (mittelgroß)

### Für die Blumenkohlcreme:

1 Schalotte

2 EL Butter

Salz

mildes Currypulver

200 ml Gemüsefond

1 Bio-Limette (Saft und Schale)

3 EL Schmand

### Für den Blumenkohl:

3 EL Pankomehl

4 Scheiben Bacon

1 EL Pflanzenöl

1 EL Butter

2 EL Parmesan

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Außerdem

2 EL Haselnusskerne

1 Lauchzwiebel

Den Blumenkohl putzen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen, dabei den Strunk entfernen und klein schneiden.

Für die Blumenkohlcreme die Schalotte schälen und fein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Hälfte Blumenkohl, den klein geschnittenen Strunk und etwas Salz zugeben und kurz mit anbraten.

Mit etwas Currypulver bestäuben. Gut durchrühren und mit dem Gemüsefond ablöschen.

Den Blumenkohl zugedeckt weich dünsten.

Währenddessen das Pankomehl in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun anrösten. Auf einen Teller geben, beiseitestellen.

Den Bacon in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die übrigen Blumenkohlröschen darin langsam anrösten. Den Bacon zum Blumenkohl geben und mit anbraten.

Sobald die Blumenkohlröschen mit noch leichtem Biss gegart sind, das Pankomehl, die Butter und nach und nach den Parmesan zugeben. Alles gut anrösten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Limette halbieren, den Saft auspressen.

Den weich gedünsteten Blumenkohl inklusive Kochfond in einen Standmixer geben und fein pürieren, dabei den Schmand mit untermixen. Die Creme mit Salz, Curry und etwas Limettensaft und -schale abschmecken.

Die Creme vor dem Anrichten in einem Topf nochmals unter Rühren kurz erhitzen.

Nüsse grob hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden.

Die Blumenkohlcreme in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die gerösteten Blumenkohlröschen darauf verteilen. Haselnüsse und Frühlingslauch über das Gericht streuen und servieren.

Michael Kempf am 30. Juni 2020

# Index

- Apfel, 5, 7, 10  
Artischocke, 88  
Auflauf, 154
- Bällchen, 46  
Baiser, 8  
Bauch, 76  
Bearnaise, 82  
Beef, 62  
Birne, 98  
Blumenkohl, 54, 148, 159  
Bohnen, 13, 28, 157  
Borschtsch, 84  
Bratkartoffeln, 72, 132  
Bratwurst, 152  
Brokkoli, 90, 142  
Brot, 138, 139, 142, 145  
Burger, 42  
Butter, 82, 138, 139
- Chicoree, 107, 108, 155  
Chinakohl, 100  
Cordon-bleu, 52  
Couscous, 59, 116  
Crème, 9, 138  
Crepes, 125  
Curry, 91, 95, 107, 113–115, 130, 135, 136
- Dip, 138
- Eier, 88, 89, 91, 95, 98, 105, 107, 109–111,  
116, 119, 121, 125, 134, 135
- Enten-Brust, 30  
Enten-Keule, 32  
Entrecôte, 62, 68  
Erbsen, 54, 96, 97, 102, 127  
Erdbeeren, 6
- Fisch-Curry, 15  
Fisch-Filet, 15  
Flammkuchen, 9, 149  
Fleisch, 52, 54, 63, 85  
Forelle, 19  
Frikassee, 36
- Frischkäse, 92, 94, 95, 99, 102, 131, 135
- Geflügel, 50  
Geschnetzeltes, 31  
Gnocchi, 104  
Grünkohl, 20  
Grütze, 6  
Grieß, 10  
Gulasch, 79  
Gurke, 2, 59, 70, 123, 151, 158
- Hähnchen-Brust, 29, 31, 34, 35, 39  
Hähnchen-Curry, 35  
Hähnchen-Schenkel, 28, 33, 37, 39  
Hühner-Brust, 30  
Hackbraten, 44  
Huhn, 32, 38
- Käse, 90, 91, 101, 107, 110, 118, 119, 124,  
129, 130, 133, 143, 145
- Kürbis, 113  
Kabeljau-Filet, 20, 25  
Kartoffel, 89, 99, 103–105, 107, 109, 112, 114,  
122, 132  
Kartoffeln, 84–86  
Kaviar, 18  
Keule, 58  
Kirschen, 8  
Klops, 45  
Knödel, 119, 156  
Kohlrabi, 21, 62, 102, 112, 122, 136  
Kotelett, 59, 60, 72, 78  
Kräuter, 82  
Kraut, 46  
Kuchen, 6, 7, 9, 109, 135, 143
- Lachs-Filet, 12, 21  
Lachs-Forelle, 16, 17, 22  
Lasagne, 94, 128  
Lauch, 16, 63, 70, 91, 94, 127, 159  
Linsen, 16, 29, 35, 115, 157
- Möhren, 21, 23, 25, 28, 30, 31, 44, 63, 66, 77,  
78, 84–86, 91, 95, 99, 101, 103, 107,



108, 115, 128, 145, 157  
 Mandeln, 6, 9  
 Mangold, 22, 29, 31  
 Maronen, 92  
 Maultaschen, 47  
 Meeresfrüchte, 144, 145  
 Mett, 154, 159  
 Mozzarella, 128  
 Muffins, 7  
  
 Nüsse, 139  
 Nacken, 77  
 Nudeln, 13, 25, 31, 55, 90, 94, 100, 101, 108,  
 113, 118, 120, 124  
  
 Orangen, 6  
  
 Pak-Choi, 78  
 Paprika, 14, 88, 109, 152  
 Pastinaken, 63, 77, 98  
 Pfannkuchen, 7  
 Pfeffer, 82  
 Piccata, 53  
 Pilze, 36, 50, 62, 64, 75, 88, 91, 95, 100, 116,  
 128, 148, 155, 156  
 Pizza, 148  
 Polenta, 12, 30, 37, 88, 95  
 Pommes-frites, 2  
 Porree, 113  
 Poularde, 38  
  
 Quark, 103, 116, 119, 130  
  
 Rösti, 68, 103  
 Rücken, 53, 67  
 Radicchio, 130  
 Radieschen, 23, 76, 89, 149  
 Ravioli, 47  
 Reis, 15, 26, 32, 34, 133  
 Rettich, 22, 66, 98, 104, 152  
 Rhabarber, 6, 9  
 Rinder-Hack, 42  
 Rippchen, 73  
 Roastbeef, 64  
 Rosenkohl, 53, 92  
 Rote-Bete, 63, 84, 92, 104, 107  
 Rotkraut, 152  
 Roulade, 63  
 Rucola, 94, 109, 131, 133, 135  
 Rumpsteak, 65  
  
 Saibling-Filet, 13, 18  
  
 Salat, 2, 149, 151, 154, 155, 157, 158  
 Saltimbocca, 54  
 Sardellen, 16  
 Sauerampfer, 23  
 Sauerkraut, 18, 79  
 Schaschlik, 77  
 Schinken, 148, 150, 151  
 Schnitzel, 52, 55, 75  
 Schoko, 4  
 Schoten, 25, 90, 100, 102, 116, 132  
 Schwarzwurzeln, 53  
 Schweine-Hals, 75  
 Sellerie, 44, 66, 101, 144, 145, 152, 157  
 Spätzle, 111  
 Spaghetti, 108, 124  
 Spargel, 36, 106, 120, 121, 125–127, 131  
 Speck, 86, 149, 154–157, 159  
 Spiegelei, 89  
 Spinat, 37, 47, 72, 91, 106, 110, 112, 115,  
 116, 126, 128, 129  
 Spitzkohl, 23, 46  
 Steak, 53, 62, 67, 73  
 Steckrübe, 92, 101  
 Suppe, 142  
  
 Tafelspitz, 66  
 Thunfisch, 14  
 Toast, 145  
  
 Vanille-Soße, 5  
 Vegan, 97, 100, 123  
  
 Waffel, 107  
 Weißkohl, 84  
 Wirsing, 92, 113  
  
 Zander-Filet, 23, 26  
 Ziegenkäse, 106, 120  
 Zucchini, 17, 103, 119, 135