

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

**ARD-Buffer**

**2021 Juli-Dez.**

**111 Rezepte**

<b>Ali Güngörmüs</b>	<b>Andrea Safidine</b>
<b>Andreas Schweiger</b>	<b>Antonina Biebrich</b>
<b>Antonina Müller</b>	<b>Christian Henze</b>
<b>Daniele Corona</b>	<b>Jörg Sackmann</b>
<b>Jacqueline Amirfallah</b>	<b>Kevin von Holt</b>
<b>Martin Gehrlein</b>	<b>Michael Kempf</b>
<b>Rainer Klutsch</b>	<b>Sören Anders</b>
<b>Sybille Schönberger</b>	<b>Tarik Rose</b>
<b>Vincent Klink</b>	<b>Zora Klipp</b>

---

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

# Inhalt

<b>Dessert</b>	<b>1</b>
Panna Cotta mit Lavendel und Pistazien . . . . .	2
<b>Fisch</b>	<b>3</b>
Bachforelle mit geschmorter Gurke, Kartoffel-Krapfen . . . . .	4
Dorade Royal mit Bananen-Confit und Champignons . . . . .	6
Fisch-Filet mit Tomaten-Zweierlei . . . . .	7
Forelle mit Parmaschinken und Salsa Verde . . . . .	8
Gegrillter Fisch mit Sommer-Gemüse . . . . .	9
Kartoffel-Omelett mit Kichererbsen-Thunfisch-Salat . . . . .	10
Knusper-Rösti mit Honig-Lachs . . . . .	11
Lachs mit Asia-Grünkohl und Shiitake-Pilzen . . . . .	12
Lachs-Kartoffel-Strudel . . . . .	13
Lachsforellen-Filet aus dem Ofen mit Salat . . . . .	14
Saibling mit Blumenkohl, Tomate und Zimtblüte . . . . .	15
<b>Geflügel</b>	<b>17</b>
Brathähnchen mit Ofengemüse der Saison . . . . .	18
Bulgur-Salat mit Hähnchen-Brust . . . . .	19
Enten-Brust mit frittierten Brandteig-Krapfen . . . . .	20
Enten-Brust mit Schupfnudeln und Birne . . . . .	21
Hähnchen mit Spitzkohl, Granatapfel-Soße, Fladenbrot . . . . .	22
Hähnchen-Brust mit Erbsen-Minz-Püree . . . . .	23
Hähnchen-Brust mit Vulkan-Spargel, Kapern-Mayonnaise . . . . .	24
Hähnchen-Burger Königsberger-Art . . . . .	25
Hähnchen-Saltimbocca mit Zitronen-Kartoffeln . . . . .	26
Marinierte Entenspieße mit Vanille-Tomaten-Kompott . . . . .	27

<b>Hack</b>	<b>29</b>
Hack-Bällchen in Sesam-Kruste mit Senfkohl . . . . .	30
Hackbraten mit Kartoffel-Salat . . . . .	31
Hackfleisch-Reispfanne . . . . .	32
Makkaroni mit Tomaten-Ragout . . . . .	33
Risoni-Nudeln mit gefülltem Hacksteak . . . . .	34
<b>Kalb</b>	<b>35</b>
Vitello Tonnato mit Bohnen-Salat . . . . .	36
<b>Lamm</b>	<b>39</b>
Lamm-Koteletts, Linsen-Salat und Rote Bete . . . . .	40
Melonen-Salat mit Lamm-Koteletts . . . . .	41
<b>Meer</b>	<b>43</b>
Miesmuscheln mit Rouille-Soße . . . . .	44
Rote-Bete-Spaghetti mit Garnelen . . . . .	45
Zuckerschoten-Salat mit Mais, Paprika, Garnelen . . . . .	46
<b>Rind</b>	<b>47</b>
Boeuf Bourguignon . . . . .	48
Geschmorte Rinderbrust-Rippen mit Süßkartoffel-Püree . . . . .	49
Rinder-Gulasch mit grünen Bohnen und Sellerie-Püree . . . . .	50
Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree und Pilzen . . . . .	51
Rinder-Steak mit Kräuter-Butter, Ofenkartoffeln . . . . .	52
Tatar im Toast und Krabben-Brot mit Ei . . . . .	53
<b>Salat</b>	<b>55</b>
Melonen-Salat . . . . .	56
Nizza-Salat à la Henze . . . . .	57
Provenzalischer Nudel-Salat . . . . .	58
Romanasalat-Herzen, Balsamico-Feigen, Ziegenfrischkäse . . . . .	59

<b>Schwein</b>	<b>61</b>
Cordon bleu mit Feldsalat . . . . .	62
Paprika-Geschnetzertes, frittierte Quetschkartoffeln . . . . .	63
Pfannen-Gyros mit Pita-Brot . . . . .	64
Schweine-Bäckchen mit Rotkohl . . . . .	65
Schweine-Bauch mit Gewürz-Honig-Lack und Pak Choi . . . . .	66
Schweinshaxe mit gedünstetem Spitzkraut . . . . .	68
<b>Suppen</b>	<b>69</b>
Kartoffel-Suppe mit Quitte und Haselnuss . . . . .	70
Lauch-Suppe mit Parmesan-Knödeln . . . . .	71
Scharfe Rote-Linsen-Suppe . . . . .	72
Süßkartoffel-Suppe mit Salsiccia-Strudel-Säckchen . . . . .	73
Tomaten-Suppe mit knuspriger Chorizo-Tasche . . . . .	74
Würzige Gulasch-Suppe . . . . .	75
<b>Vegetarisch</b>	<b>77</b>
Aprikosen-Hummus-Bowl . . . . .	78
Asiatische Nudelsuppe mit gebackenem Ei . . . . .	79
Bohnen-Ragout auf Bohnen-Creme mit Tomaten-Schaum . . . . .	80
Bratgemüse mit Kartoffel-Schaum . . . . .	82
Brokkoli-Linsen-Salat mit Tomaten-Aioli . . . . .	84
Bunte Bete-Tarte mit Trauben . . . . .	85
Calzone-Hefeteig-Taschen mit Spinat und Gorgonzola . . . . .	86
Cannelloni mit Gemüse-Käse-Füllung . . . . .	87
Caponata mit Thymian-Brotstange . . . . .	88
Curry von Wurzel-Gemüse mit Nuss-Reis . . . . .	89
Falafel, Salat und Dip . . . . .	90
Gebakener Camembert mit Beeren-Dip . . . . .	91
Gebratene Pilze mit Spinat und Nussbutter-Püree . . . . .	92
Gebratener, marinierter Kürbis, karamellisierte Nüsse . . . . .	93
Gefüllte Muschelnudeln . . . . .	94
Gefüllte Spitzkohl-Rollen . . . . .	95

Gefülltes Fladenbrot mit zweierlei Grillgemüse . . . . .	96
Graupen-Risotto mit Rosenkohl und Cranberry . . . . .	98
Grüne Gemüse-Pizza . . . . .	99
Kartoffel-Kuchen mit Lauch und Nüssen . . . . .	100
Käse-Knödel mit gebräunter Brösel-Butter und Feldsalat . . . . .	101
Kürbis-Taschen mit Linsen-Vinaigrette . . . . .	102
Linsen-Aprikosen-Bowl . . . . .	103
Mangold-Röllchen mit Maronen-Füllung und Bratkartoffeln . . . . .	104
Obazda . . . . .	105
Parmigiana-Türmchen mit Parmesan-Creme . . . . .	106
Pasta mit Gemüse-Sugo . . . . .	107
Pasta mit Kürbis und Wirsing . . . . .	108
Pastinaken-Stampf mit Spiegelei und Senf-Butter-Schaum . . . . .	109
Pinienkern-Gnocchi auf Spinat . . . . .	110
Risotto mit Hokkaido-Kürbis und Radicchio . . . . .	111
Rotkohl-Salat mit gebratenem Apfel . . . . .	112
Sauerkraut-Suppe mit Birnen-Kompott . . . . .	113
Sellerie-Cannelloni mit Kürbis-Kugeln . . . . .	114
Tomaten-Tarte Tatin mit Salatherzen . . . . .	115
Überbackener Pilz-Toast . . . . .	116
Walnuss-Ravioli mit Lauch-Gemüse . . . . .	117
Ziegenkäse im Brickteig mit Honigfeigen, Spinat, Bulgur . . . . .	118
Ziegenkäse mit Ofentomaten und Tomaten-Vinaigrette . . . . .	119
Zucchini-Carpaccio mit Burrata und Tomaten-Vinaigrette . . . . .	120
Zwiebelkuchen mit Kopfsalat . . . . .	121
<b>Vorspeisen</b>	<b>123</b>
Gefüllte Tomate . . . . .	124
<b>Wild</b>	<b>125</b>
Pasta mit Reh-Gulasch und Preiselbeeren . . . . .	126
Reh-Geschnetzeltes, Walnuss-Spätzle und Rosenkohl-Salat . . . . .	127
Reh-Spieße mit Zwetschgen-Soße . . . . .	128
Wild-Pastete mit Pflaumenchutney . . . . .	129

<b>Wurst-Schinken</b>	<b>131</b>
Bratwurst-Apfel-Spieße mit Laugen-Crunch, Barbecue-Soße . . . . .	132
Gefüllte Paprika . . . . .	133
Gratinierter Feta mit marinierten Schalotten . . . . .	134
Herbstgemüse-Antipasti mit Feldsalat, Mais und Pilzen . . . . .	135
Käse-Schinken-Strudel . . . . .	136
Möhren und Speck auf Walnuss-Brot . . . . .	137
Schinken-Nudeln mit Kopfsalat . . . . .	138
Wurst-Salat mit Bratkartoffeln . . . . .	139
Würstchen-Kartoffel-Gulasch . . . . .	140
Zucchini-Roulade mit Couscous . . . . .	141
<b>Index</b>	<b>142</b>





# Dessert

# Panna Cotta mit Lavendel und Pistazien

## Für 4 Personen

1 Vanilleschote	400 ml flüssige Sahne	3 EL Zucker
2 EL Lavendelblüten	4 Blatt weiße Gelatine	100 g Mascarpone
2 EL Lavendelhonig	3 EL Pistazienkerne	

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen.

Vanillemark und die Schote zusammen mit der Sahne, dem Zucker und der Hälfte der Lavendelblüten aufkochen.

Die Sahne vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen Sie Sahne durch ein feines Sieb gießen und nochmals erwärmen (nicht kochen).

Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, in die heiße Sahne geben und unter Rühren schmelzen.

Anschließend Mascarpone unter die Sahne rühren und die Panna Cotta- Masse in Dessertgläser gießen und im Kühlschrank mindestens 4 Stunde kalt stellen und anziehen lassen.

Den Lavendelhonig bei mittlerer Temperatur in einer beschichteten Pfanne leicht karamellisieren. Pistazien dazugeben und durchschwenken.

Die gestockte Panna Cotta mit den karamellisierten Pistazien und den restlichen Lavendelblüten garnieren.

Christian Henze am 26. August 2021

**Fisch**

# Bachforelle mit geschmorter Gurke, Kartoffel-Krapfen

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelkrapfen:

350 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	70 ml Milch
20 g Butter	Pfeffer	Muskatnuss
70 g Mehl	2 Eier (M)	400 ml Rapsöl

### Für die Sauce:

1 Schalotte	1 EL Butter	100 ml Weißwein
50 ml trockener Wermut	300 ml Fischfond	100 g Sahne
40 g Crème-fraîche	Salz	Piment-d'Espelette
1 Spritzer Zitronensaft	1 EL kalte Butter	

### Für die Brunnenkresse:

1 Bund Brunnenkresse	50 ml Olivenöl	Salz, Zucker
----------------------	----------------	--------------

### Für die Gurken:

1 Salatgurke	2 EL Butter	1 EL körniger Senf
Salz	Piment-d'Espelette	

### Für den Fisch:

4 Bachforellen-Filets	Salz	Piment-d'Espelette
2 EL Butter		

Für Kartoffelkrapfen die Kartoffeln schälen, vierteln, in Salzwasser weich kochen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und im Topf ausdampfen lassen.

Für die Sauce die Schalotte schälen, fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.

Dann den Fischfond zugeben und die Flüssigkeit wiederum um die Hälfte einkochen.

Dann Sahne und Crème fraîche zugeben und bis zur gewünschten Bindung einkochen lassen.

Die Sauce mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken.

In der Zwischenzeit die Brunnenkresse abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl leicht erwärmen, die Brunnenkresse einrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Gurke waschen, schälen, halbieren, die Kerne austreichen.

Gurkenhälften nochmal der Länge nach halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden.

Für die Kartoffelkrapfen in einem Topf Milch und Butter aufkochen, mit einer Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Mehl auf einmal zugeben und solange gut rühren, bis sich ein Teigkloß und ein weißlicher Belag auf dem Topfboden bildet. Der Fachbegriff dafür heißt den Teig abbrennen.

Den Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren die Eier unterarbeiten.

Die Kartoffeln noch heiß durch die Presse drücken und unter die Masse arbeiten.

Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben.

Eine Platte mit einem Stück Back- oder Pergamentpapier auslegen.

Tupfen der Kartoffelmasse darauf spritzen.

Für die Gurken in einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Gurkenscheiben zugeben und kurz darin schwenken. Senf untermischen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Fischfilets abwaschen und trockentupfen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten darin bei mittlerer Hitze anbraten.

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Kartoffeltupfen vorsichtig mit einer Palette lösen und im

heißen Fett ausbacken (bzw. frittieren). Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.  
Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in kleinen Stücken unter die heiße (nicht mehr kochende) Sauce rühren und die Sauce mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.  
Zum Anrichten die Fischfilets auf Teller geben, etwas Brunnenkresse darauf anrichten.  
Gurkenstücke darüber geben, die aufgeschäumte Sauce angießen und die Kartoffelkrapfen dazu reichen.

Jörg Sackmann am 14. September 2021

# Dorade Royal mit Bananen-Confit und Champignons

## Für 4 Personen

### Für die Basmatireiscreme:

Öl	70 g Basmatireis	150 ml Sahne
200 ml Geflügelfond	10 ml heller Balsamico	10 g Zucker
20 ml Olivenöl, nativ	Salz	Cayennepfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

### Für das Bananen-Confit:

15 g Zucker	1 EL Cognac	2 EL Madeira
2 EL Portwein	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	100 ml Weißwein
100 ml Geflügelfond	40 g Butter	1 Prise Salz
Zitronensaft	1 Banane	

### Für Fisch und Pilze:

2 Zitronen	4 Doraden-Tranchen (à 150 g)	Salz
90 g Butter	12 rosé Champignons	weißer Pfeffer

Für die Reiscreme Öl in einer Sauteuse erhitzen, den Reis darin glasig andünsten. Mit Sahne auffüllen und bei schwacher Hitze 10-15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für das Bananen-Confit den Zucker in einer kleinen Pfanne goldgelb karamellisieren. Karamell vorsichtig mit Cognac, Madeira und Portwein ablöschen und den Karamell lösen.

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark austreichen.

Vanillemark unter den Karamellfond rühren und die Flüssigkeit nahezu einkochen.

Weißwein und Geflügelfond angießen und die nochmals um die Hälfte einkochen.

Die Butter in Stückchen nach und nach gründlich einrühren. Den Fond mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Banane schälen, in feine Würfel schneiden, in den Topf mit dem Vanille-Karamellfond geben und darin glacieren.

Den Geflügelfond, Balsamico und Zucker zum Reis geben. Alles kurz durchmischen, sodass die Flüssigkeit eine leichte Bindung bekommt. Auf der ausgeschalteten Kochstelle noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Für den Fisch den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Die Fisch-Tranchen kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit etwas Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. 60 g Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen.

Die Doraden-Tranchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Tranchen dann im heißen Backofen 2-3 Minuten fertig garen.

Champignons putzen, nach Belieben die Haut von den Köpfen abziehen. Champignons in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne 30 g Butter sacht bräunen.

Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, die braune Butter überträufeln, mischen.

Die Reiscreme durch ein feines Sieb passieren. Das Olivenöl einmischen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Basmati-Reiscreme auf vorgewärmten Tellern verteilen. Den fertig gegarten Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Reiscreme anrichten. Bananen-Confit aufträufeln, Champignonstreifen darauf geben und alles servieren.

Jörg Sackmann am 21. Dezember 2021

## Fisch-Filet mit Tomaten-Zweierlei

### Für die Tomatenmousse:

5 reife Fleischtomaten	1/2 Bund Basilikum	1 TL Salz
1 TL Zucker	3 Blatt Gelatine	80 g Sahne

### Für das Tomatenkompott:

4 Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
Salz	1 Prise Zimt	

### Für den Saibling:

4 Saiblingsfilets mit Haut	Salz	100 ml Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe

### Zusätzlich:

8 Kirschtomaten

Die Tomatenmousse sollte am Vortag vorbereitet werden, da sie eine lange Gelierzeit hat.

Für die Tomatenmousse die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Tomaten mit Salz, Zucker und Basilikum im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren.

Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen, das Tomatenpüree hineingeben und den Tomatensaft abtropfen lassen, damit es schneller geht ein wenig drücken.

Sobald der Tomatensaft entsprechend lange abgetropft ist, die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den abgetropften Tomatensaft mit Salz abschmecken. 250 ml Saft davon abmessen.

Davon 50 ml in einem kleinen Topf erhitzen.

Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und unter Rühren in dem warmen Saft im Topf auflösen. Dann alles in den restlichen Tomatensud geben, umrühren. Die Mischung über einem kalten Wasserbad rühren, bis sie zu gelieren beginnt.

Die Sahne steif schlagen und unter die Tomaten-Gelatinemischung heben. Die Tomatenmousse in eine Schüssel geben und etwa 5 Stunden kühl stellen.

Für das Tomaten Kompott die Tomaten kreuzweise einritzen und 10 Sekunden in kochendes Wasser legen. Herausheben, kalt abschrecken und häuten.

Die Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden.

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

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin andünsten.

Die Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Zimt würzen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Rosmarin und Thymian untermischen und das Kompott etwa 5 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen.

Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und leicht salzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Filets mit der Hautseite in die Pfanne legen, Rosmarin- und Thymianzeige, sowie eine angedrückte Knoblauchzehe dazu geben und die Fischfilets ca. 4 Minuten braten.

Dann Fischfilets wenden und kurz glasig garen.

Saiblingsfilets auf einem flachen Teller mit dem Tomatenkompott anrichten. Mit einem Kugelausstecher aus der Tomatenmousse Kugeln formen und auf dem Kompott anrichten.

Kirschtomaten abwaschen und dekorativ mit auf den Teller geben.

Dazu passt frisches Baguette.

## Forelle mit Parmaschinken und Salsa Verde

### Für 4 Personen

#### Für die Salsa Verde:

1 Bund Blattpetersilie	1 Bund Basilikum	1 Ei, hart gekocht
1 EL eingelegte Kapern	1 EL Pinienkerne	2 EL Essig
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

#### Für den Fisch:

4 Forellenfilets à ca. 170 g	50 g Parmesan	1 Bund gemischte Kräuter
2 EL körniger Senf	1 EL eingelegte Kapern	1 EL weiche Butter
Salz	Pfeffer	100 g Parmaschinken
2 EL Olivenöl		

Für die Salsa Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Das hartgekochte Ei grob würfeln.

Kräuterblätter und Ei, zusammen mit Kapern, Pinienkernen, Essig und Olivenöl im Mörser oder im Blitzhacker zerkleinern.

Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell mit etwas Wasser verdünnen, falls sie zu dick sein sollte.

Für den Fisch die Haut behutsam von den Forellenfilets lösen und, falls vorhanden, Gräten aus dem Fischfleisch entfernen.

Den Parmesan fein reiben. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Für die Würzpaste Senf, den geriebenen Parmesan, fein geschnittene Kräuter, Kapern, die weiche Butter, etwas Salz und Pfeffer mischen und abschmecken.

Die Schinkenscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.

Forellenfilets darauflegen und mit der Würzpaste bestreichen. Anschließend die Filets mit dem Schinken umwickeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die eingewickelten Fischfilets mit der Nahtseite nach unten, in das heiße Öl legen und pro Seite ca.

3 Minuten sanft anbraten.

Die Forellenfilets auf Tellern anrichten und einen Klecks von der Salsa Verde dazugeben.

Christian Henze am 03. August 2021



## Gegrillter Fisch mit Sommer-Gemüse

### Für 4 Personen

#### Für das Sommergemüse:

Salz	2 Artischocken	1 Zwiebel
1 Tomate	1 rote Spitzpaprikaschote	150 g frische Pfifferlinge
2 Stängel Liebstöckel	4 EL Olivenöl	50 g Butter

#### Für den Fisch:

500 g Makrelenfilets	Salz	2 EL Olivenöl
Pfeffer		

Für die Artischocken Salzwasser in einem Topf aufkochen.

Von den Artischocken den Stiel ausbrechen und die harten Blattspitzen im oberen Teil abtrennen. Die verbliebenen Blätter rund um den Artischockenboden abschneiden. Das auf dem Blütenboden aufliegende Heu mit einem Teelöffel oder Kugelausstecher herauslösen.

Die Böden im kochenden Salzwasser etwa 8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei den Stielansatz entfernen.

Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und quer in Streifen schneiden.

Die Pfifferlinge putzen und, falls nötig, mit einem trockenen Tuch abreiben oder mit einem Pinsel anhaftenden Sand entfernen.

Den Liebstöckel waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen in feine Streifen schneiden.

Die Artischockenböden aus dem Wasser heben und in 5 mm große Würfel schneiden.

Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin rundherum anbraten.

Die Zwiebel, die Tomate, die Artischocken und Butter hinzufügen.

Mit Salz würzen und die Hälfte vom geschnittenen Liebstöckel untermischen.

Restliches Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Spitzpaprika und restlichen Liebstöckel darin kurz anbraten, mit Salz würzen.

Fischfilets waschen und trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und mit Salz würzen und mit Olivenöl bepinseln.

Fischfilets auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Sommergemüse auf Teller verteilen und den gebratenen Fisch darauf anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Andreas Schweiger am 08. Juli 2021

# Kartoffel-Omelett mit Kichererbsen-Thunfisch-Salat

## Für 2 Personen

### Für das Omelette:

2 Chilischoten                      2 große Kartoffeln, festk.    2 Eier  
2 Spritzer Milch                    4 EL Pflanzenöl

### Für den Salat:

400 g Kichererbsen (Dose)    100 g Thunfisch (Dose)    1 rote Zwiebel  
 $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie    4 EL Olivenöl                2 EL heller Balsamico-Essig  
Salz                                      Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad mit eingeschalteter Grillfunktion vorheizen.

Die Chilischoten abwaschen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Die Chilis ca. 15 Minuten auf der zweitobersten Schiene rösten, die Haut soll sich schwarz verfärben.

Danach aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen. Den Backofen ausschalten.

Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse austreichen. Chili in vier lange Streifen schneiden und zur Seite legen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und trocknen.

Jeweils in einem separaten Gefäß (Tasse oder kleine Schüssel) pro Omelett ein Ei mit einem Spritzer Milch verquirlen.

Das Öl in 2 große Pfannen geben und erhitzen.

Die Kartoffeln in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden und jeweils nebeneinander in eine Pfannen legen, sodass kaum ein Zwischenraum entsteht aber alle Schnittflächen im Öl liegen. Die Kartoffelscheiben wenige Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis die Ränder an den Kartoffelscheiben leicht braun werden.

Mit zwei Gabeln die Kartoffelscheiben einzeln wenden, bis auch auf der anderen Seite schön knusprig gebraten sind.

Dann rasch das verquirlte Ei in die Zwischenräume der Kartoffelscheiben gießen, die Temperatur reduzieren und das Ei 1-2 Minuten stocken lassen.

Sobald die Oberfläche stockt, jeweils vier Chilistreifen kreuzweise auflegen.

Die Pfanne vom Herd nehmen, einen Topfdeckel in Pfannengröße daneben halten und das Omelette auf den Topfdeckel gleiten lassen. Am besten macht man das über dem Spülbecken, damit das Öl nicht auf den Herd tropft. Sofort die leere Pfanne auf das Omelett auf dem Deckel legen und alles stürzen, sodass die Seite mit der Chilischote unten in der Pfanne ist.

Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, die Kochstelle ausschalten und das Omelett ziehen lassen.

Die Omeletts am besten hintereinander zubereiten und in der Zwischenzeit die Restwärme vom Backofen zum Warmhalten nutzen.

Für den Salat die Kichererbsen und den Thunfisch gut abtropfen lassen.

Die Rote Zwiebel schälen und in Streifen oder Ringe schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

In einer Schüssel Olivenöl und Balsamico vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kichererbsen, Thunfisch, Zwiebelringe und die Petersilie zugeben und alles gut vermischen.

Den Salat kurz ziehen lassen und mit den Omeletts servieren.

Andrea Safidine am 27. Dezember 2021

# Knusper-Rösti mit Honig-Lachs

## Für 4 Personen

### Für den Lachs:

1 Bio-Orange	1 Bund Dill	1 EL Honig
1 EL Ahornsirup	3 TL Zucker	1 Prise Salz
400 g frisches Lachsfilet		

### Für die Rösti:

2 Zweige Rosmarin	600 g Kartoffeln	Salz
Pfeffer	120 ml Olivenöl	

### Für den Sahnemeerrettich:

100 g Sahne	3 EL Meerrettich	1 Prise Zucker
1 TL Salz	1 Spritzer Zitronensaft	

Das Lachsfilet wird über Nacht mariniert.

Für den Lachs die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen.

Den Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Orangensaft und -schale mit Dill, Honig, Ahornsirup, Zucker und Salz mischen.

Den Lachs mit der Marinade einreiben, fest in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Am nächsten Tag für die Rösti Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und raspeln. Die Kartoffelraspel in einem Küchentuch gut ausdrücken und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die ausgedrückten Kartoffelraspel locker in der Pfanne verteilen, nicht in die Pfanne pressen. Bei mittlerer Hitze das Rösti einige Minuten auf der einen Seite goldbraun und knusprig braten, dann wenden und auch von der anderen Seite goldbraun braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit Küchenkrepp das Fett abtropfen lassen.

Für den Meerrettich die Sahne steif schlagen. Meerrettich zugeben, unterrühren und mit Zucker, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Das marinierte Lachsfilet aus der Folie wickeln, mit einem scharfen Messer schräg in dünnen Scheiben von der Haut schneiden.

Das Rösti vierteln, auf Teller geben, jeweils mit etwas Lachs und Sahnemeerrettich anrichten und servieren. Dazu passt frischer Feldsalat.

Christian Henze am 02. Dezember 2021

# Lachs mit Asia-Grünkohl und Shiitake-Pilzen

## Für 4 Personen

### Für den Fisch:

4 Bio-Lachs-Filets à ca. 150 g    2 EL Olivenöl    Salz, Pfeffer

### Für den Kohl:

400 g Grünkohl                            1 Schalotte            1 Knoblauchzehe  
5 g frischer Ingwer                    2 EL Pflanzenöl    5 EL Sojasauce  
1 EL Honig

### Für die Pilze:

200 g Shiitake-Pilze                    2 EL Pflanzenöl    Salz

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Mit etwas Olivenöl bepinseln und mit Salz würzen. Ca. 3 Minuten marinieren. Anschließend den Lachs mit Backpapier abdecken, damit er nicht austrocknet, und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 8-15 Minuten garen.

Währenddessen den Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Vom Ingwer die Schale abschaben. Ingwer in dünne Scheiben schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf das Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch zugeben und darin anschwitzen, den Grünkohl dazugeben und mit Sojasauce ablöschen.

Honig und Ingwer hinzufügen und alles ein paar Minuten durchschwenken, dann vom Herd nehmen.

Die Pilze putzen und, falls nötig, trocken abreiben. Die Stiele entfernen. Die Pilze in grobe Stücke schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin anbraten, vorsichtig mit Salz abschmecken.

Den gegarten Fisch aus dem Ofen nehmen.

Zum Servieren Grünkohl und Shiitake-Pilze auf Teller verteilen und jeweils 1 Lachsfilet daraufsetzen, mit Pfeffer würzen.

### Tipp:

Für eine vegetarische Variante kann man anstatt des Lachsfilets jeweils 1 dicke Apfelscheibe leicht salzen und in einer Pfanne in wenig Pflanzenöl weich garen.

Tarik Rose am 19. November 2021

# Lachs-Kartoffel-Strudel

## Für 4 Personen

### Für den Strudel:

750 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
60 ml trockener Weißwein	½ Bund Dill	½ Bio-Zitrone
100 g Crème fraîche	400 g Lachsfilet ohne Haut	80 g Butter
1 Rolle Strudelteig (250 g)	2 EL Semmelbrösel	

### Für den Dip:

1/2 Bund Dill	1/2 Zitrone	150 g Crème-fraîche
100 g Natur-Joghurt	Salz	Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Kartoffelscheiben zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und den Wein angießen. Die Kartoffeln mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

Dann die Zwiebel und Knoblauch zu den Kartoffeln geben und mit geöffnetem Deckel weitere 5 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Crème fraîche mit Dill und Zitronenschale vermischen.

Das Lachsfilet in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden.

Die Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln mit der Crème-fraîche-Mischung vermischen.

Den Strudelteig auf der Arbeitsfläche ausrollen und mit etwa der Hälfte der flüssigen Butter einstreichen. Die Semmelbrösel darauf streuen, dabei auf beiden Seiten einen Rand von ca. 3 cm frei lassen. Dann die Kartoffeln darauf verteilen und zuletzt die Lachsscheiben darauf geben.

Die Ränder seitlich etwas über die Füllung klappen und den Strudel locker aufrollen. Den Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Den Strudel rundum mit restlicher flüssiger Butter einstreichen. Den Strudel im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit für den Dip Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. 12 EL Saft auspressen.

Crème fraîche, Joghurt, Dill, Zitronensaft und -schale vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gebackenen Strudel in Stücke schneiden und mit dem Dip servieren.

Sören Anders am 09. Dezember 2021

# Lachsforellen-Filet aus dem Ofen mit Salat

## Für 4 Personen

### Für die Fischpäckchen:

600 g Lachsforellenfilet	1 Ochsenherztomate	100 g Fenchel
20 g Ingwer	Salz	Pfeffer
1 EL Olivenöl	2 Zweige Basilikum	

### Für den Salat:

120 g Ciabatta	3 EL Olivenöl	1 TL getrock. rosa Pfefferbeeren
1 EL geschälte Mandelkerne	1 rote Zwiebel, klein	1 EL heller Balsamicoessig
Salz	Zucker	200 g Kirschtomaten
3 Zweige Basilikum	1 Pfirsich	

### Außerdem:

4 Backpapier-Stücke	Tacker nach Belieben
---------------------	----------------------

Für die Fischpäckchen den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig aus dem Filet ziehen.

Filet kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4 Portionen teilen.

Die Tomate waschen, trocken tupfen und waagrecht in 8 Scheiben schneiden.

Den Fenchel putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.

Den Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden.

Backpapier-Stücke auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils 2 Tomatenscheiben flach in die Mitte eines Backpapier-Quadrates legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Filetportion darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl bepinseln. Fenchel- und Ingwerstreifen mischen, würzen und auf dem Fisch verteilen. Basilikum waschen, trocken schütteln, zerteilen und auf das Gemüse legen.

Backpapier zu einem auslaufsicheren Päckchen falten und ggf. mit einem Tacker gut verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen. Im heißen Backofen ca.

25 Minuten garen.

Währenddessen das Ciabatta in mundgerechte Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.

Pfefferbeeren durch ein grobes Sieb reiben oder mörsern, beiseite stellen.

Mandeln grob hacken.

Rote Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in eine Schüssel geben. 2 EL Olivenöl, Essig, etwas Salz und Zucker zugeben und verrühren.

Die Tomaten waschen, trocken reiben und je nach Größe vierteln.

Das Basilikum abbrausen, die Blättchen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseite legen.

Übriges Basilikum in sehr feine Streifen schneiden.

Basilikumstreifen und Tomaten unter die Vinaigrette mischen. Mit rosa Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Die Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen, vor dem Servieren etwa 3 Minuten ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Geröstete Ciabattawürfel und Mandeln unter die Vinaigrette heben.

Den Salat in Schälchen oder in tiefen Tellern verteilen. Die Pfirsichspalten und übrige Basilikumblätter darauf anrichten. Die Forellen-Päckchen auf Tellern verteilen, öffnen und separat zum Salat servieren.

Michael Kempf am 20. Juli 2021

# Saibling mit Blumenkohl, Tomate und Zimtblüte

## Für 4 Personen

### Für die Tomaten mit Zimtblüte:

8 Tomaten	1 Zimtblüte (Zimtpulver)	500 ml Tomatensaft
Salz	Pfeffer	Zucker
50 ml trockener Wermut	50 ml Gemüsebrühe	1 TL Tomatenmark

### Für den Blumenkohl:

800 g Blumenkohl	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 TL Ras el-Hanout	Muskat	

### Für den Saibling:

400 g Saibling-Filet mit Haut	1 Bio-Zitrone	1 EL Olivenöl
1 EL Butter	Pfeffer	Salz , frischer Koriander

Tomaten am Blütenansatz einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und vorsichtig die Haut abziehen, anschließend den Strunk entfernen.

Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Zimtblüten in ein Gewürzsäckchen geben, verschließen und in einen Topf legen.

Tomatenwürfel, Tomatensaft, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, Wermut, Brühe und Tomatenmark mit in den Topf geben, alles aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, abspülen und in ganz kleine Röschen zerteilen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Blumenkohlröschen darin kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Röschen darin schwenken, bis sie leicht braun werden. Mit Ras el-Hanout, Salz und Muskat abschmecken.

Das Gewürzsäckchen mit den Zimtblüten aus dem Tomatensud nehmen. Dann die Tomatensauce mit einem Pürierstab fein mixen. Durch ein Sieb zurück in den Topf passieren, sanft erwärmen und abschmecken.

Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten.

Zitronenscheiben neben die Fischstücke die Pfanne geben und mitbraten.

Fischfilets auf die Fleischseite wenden und noch kurz fertig braten. Butter mit in die Pfanne geben.

Mit einem Löffel die geschmolzene Butter aus der Pfanne über die Fischfilets in der Pfanne träufeln. Fischfilets mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Fischfilets und Blumenkohlröschen auf Teller geben. Die Tomaten-Sauce angießen.

Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.

Sören Anders am 12. November 2021





# Geflügel

# Brathähnchen mit Ofengemüse der Saison

## Für 4 Personen

### Für das Brathähnchen:

1 Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)	3 Knoblauchzehen	3 Bio-Zitronen
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	1 TL Curry
Cayennepfeffer	1 TL Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl		

### Für das Ofengemüse:

200 g Karotten	150 g Knollensellerie	300 g Kartoffeln, festk.
150 g Zwiebeln	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	400 ml trockener Weißwein	

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

Das ganze Hähnchen mit kaltem Wasser von innen und außen kurz abspülen und trocken tupfen.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken.

Die Zitronen heiß abwaschen und trockenreiben.

Die Schale einer Zitrone fein reiben und anschließend den Saft auspressen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenschütteln, Nadeln und Blätter abstreifen und fein hacken.

Den Zitronenabrieb mit Zitronensaft, Kräutern, Curry, Cayennepfeffer, Salz und etwas Pfeffer in eine kleine Schüssel geben, das Olivenöl zugeben und zu einer Marinade verrühren.

Das Hähnchen kräftig innen und außen mit der Marinade einreiben, die beiden übrigen Zitronen im Ganzen in den Hähnchenbauch geben. Dann das Hähnchen mit den Flügeln nach unten mittig auf ein Backblech setzen.

Die Karotten, den Knollensellerie und die Kartoffeln abwaschen, schälen, in fingerdicke Stifte schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen, in fingerdicke Spalten schneiden und dazugeben. Das Gemüse salzen und pfeffern und mit dem Olivenöl beträufeln und alles gut durchmengen.

Das Gemüse rund und um das Hähnchen auf dem Backblech verteilen. Zum Schluss den Wein angießen.

Das Backblech auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und das Brathähnchen darin ca. 1,5 Stunden knusprig garen.

Das gebratene Hähnchen auf ein Küchenbrett geben. Das Ofengemüse auf eine Servierplatte geben. Den entstanden Schmorfond in eine Schüssel gießen, nach Bedarf nochmals abschmecken und über das Ofengemüse träufeln.

Das knusprige Brathähnchen auf einem Brett tranchieren und anschließend auf dem Ofengemüse anrichten.

Christian Henze am 05. Oktober 2021

# Bulgur-Salat mit Hähnchen-Brust

## Für 4 Personen

1 rote Zwiebel	4 EL Olivenöl	Kreuzkümmel
650 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
200 g Bulgur	1 Bund Koriandergrün	4 Stück Hähnchenbrust
Kurkuma	1 Salatgurke	1 Bund Lauchzwiebeln
50 g ganze Mandelkerne	2 EL Berberitzen	

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Bulgursalat die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die gewürfelten Zwiebeln in 1 EL Olivenöl anbraten, Kreuzkümmel zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend den Bulgur zugeben und ca. 20 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrust hochziehen und unter der Haut das Fleisch salzen, mit Kurkuma würzen, und mit einigen Blättern Koriander belegen. Den restlichen Koriander für den Salat zur Seite legen.

Jetzt die Haut wieder über das Fleisch ziehen. Hähnchenbrüste in 1 EL heißen Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Fleisch dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15 Minuten fertig garen.

Die Berberitzen in Wasser ein paar Minuten einweichen Den gekochten Bulgur in ein Sieb geben und abtropfen.

Die Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden. Den restlichen Koriander fein schneiden.

Die Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und anschließend fein hacken.

Berberitzen abtropfen und in der heißen Pfanne kurz karamellisieren.

Vorbereitete Salatzutaten und Bulgur vermischen. Mit übrigem Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

Das fertig gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Den Bulgursalat dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 14. Juli 2021

# Enten-Brust mit frittierten Brandteig-Krapfen

## Für 4 Personen

### Für die Brandteigkrapfen:

200 g Topinambur	Salz	125 ml Milch
40 g Butter	65 g Weizenmehl (Type 405)	2 Eier
1 Prise Muskatnuss	Pfeffer	1 l Frittieröl

### Für die Ente:

4 Entenbrüste à ca. 200 g	2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
2 EL Hoi-Sin-Sauce (Asialaden)	Salz	Pfeffer

### Für das Koriander Pesto:

1 Bund Koriander	1 EL Pinienkerne	50 g Parmesan
1 Knoblauchzehe	70 ml Olivenöl, kalt gepresst	Salz, Pfeffer

Die Topinamburknollen waschen, schälen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten in die Pfanne legen, bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Zusätzliches Fett ist nicht nötig, da es beim Braten austritt.

Den Thymian abrausen, trockenschütteln und mit in die Pfanne geben.

Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und ebenfalls mitbraten.

Sobald die Haut knusprig braun gebraten ist, die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite ca. 2 Minuten braten. Anschließend mit Hoi Sin Sauce bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen weitere 8 Minuten fertig garen. Die Entenbrust darf gern noch rosa sein.

In der Zwischenzeit den Koriander abrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und grob schneiden.

Korianderblätter mit Pinienkernen, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl in einen Mixbecher geben und zu einem Pesto mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weich gekochten Topinambur abgießen und ausdampfen lassen.

Währenddessen für die Krapfen die Milch, Butter und 1 Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen.

Dann das Mehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis die Masse abgebrannt ist und sich am Topfboden ein weißlicher Film absetzt.

Den Topf vom Herd nehmen, die Masse etwas abkühlen lassen und dann die Eier mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine nach und nach einrühren. Die Eier nicht zu schnell zugeben, da sonst keine Bindung entsteht.

Die Topinambur-Knollen durch ein Sieb passieren und zum Brandteig geben. Alles noch warm vermengen und mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Das Frittierfett in einem Topf erhitzen. Aus der Masse Nocken formen und diese im heißen Fett goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Servieren die Entenbrust und Topinambur-Krapfen auf Tellern anrichten. Je etwas Pesto dazu reichen.

Antonina Müller am 05. November 2021

# Enten-Brust mit Schupfnudeln und Birne

## Für 4 Personen

### Für die Schupfnudeln:

400 g Kartoffeln, festk.	100 g Dinkelmehl (Type 630)	2 Eigelb
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss, frisch gemahlen
1 EL Butter	1 EL Rapsöl	1 EL Mohn, gemahlen

### Für die Entenbrust:

500 ml Wasser	40 g Salz	4 Entenbrüste (à ca. 200 g)
---------------	-----------	-----------------------------

### Für das Birnen-Ragout:

1 EL Senfkörner	1 rote Zwiebel	30 g Frühstücksspeck
1 EL Butter	200 ml Gemüsebrühe	3 Stängel Bohnenkraut
1 Birne	Salz	Pfeffer

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln in Schale weich kochen, abgießen, schälen und gut ausdampfen lassen. Tipp: kann man auch schon am Vortag vorbereiten.

Für die Entenbrüste eine Salzlake vorbereiten, dafür in einem Topf Wasser und Salz aufkochen, in eine Schüssel geben und vollständig auskühlen lassen.

Für die Birnen die Senfkörner in einem Topf mit ca. 200 ml Wasser ca. 20 Minuten kochen, dann durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Für die Schupfnudeln die gut ausgedampften Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Kartoffelmasse mit dem Mehl, Eigelben, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig erst Rollen formen, dann mit einer Teigkarte die Masse portionieren und anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Sobald die Salzlake gut ausgekühlt ist, von den Entenbrüsten eventuell noch aufliegende Sehnen und Silberhäute entfernen. Das Fleisch kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen.

Die Hautseite rautenförmig mit einem scharfen Messer sehr fein einschneiden. Die Entenbrüste 7 Minuten in der vorbereiteten Salzlake einlegen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Dann das Fleisch aus der Lake heben, mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.

Eine Pfanne erhitzen, die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen.

Bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Dann auf die Fleischseite wenden, kurz anbraten und anschließend die Fleischstücke mit der Hautseite nach unten auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen.

Die Backofen-Temperatur danach auf 65 Grad reduzieren und die Entenbrüste mindestens weitere 5 Minuten nachgaren bzw. ruhen lassen.

Für das Birnenragout die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Den Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden.

In einem Topf die Speckstreifen knusprig auslassen. Dann Butter und Zwiebelstreifen zugeben und goldbraun anschwitzen. Gemüsebrühe und gekochte Senfkörner zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

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

Die Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel in Spalten schneiden.

Birnenpalten und Bohnenkraut mit in den Topf geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne Butter und Rapsöl erhitzen, die Schupfnudeln darin goldgelb bräunen, zuletzt den Mohn zugeben und unterschwenken.

Birnen-Ragout auf Tellern verteilen, die Schupfnudeln darauf anrichten. Entenbrüste in Scheiben schneiden, anlegen und alles servieren.

Michael Kempf am 16. November 2021

## Hähnchen mit Spitzkohl, Granatapfel-Soße, Fladenbrot

### Für 4 Personen

#### Für die Granatapfelsauce:

500 ml Geflügelsauce (Jus)      1 EL Granatapfelessig      2 EL Granatapfelkerne  
50 g kalte Butter

#### Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets à 170 g      Salz      2 EL Sonnenblumenöl  
Pfeffer

#### Für den Spitzkohl:

300 g Spitzkohl      1 Bund glatte Petersilie      20 g Butter  
Salz      1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen      2 Prisen Ras el-Hanout  
1 EL Korinthen

#### Außerdem:

1 Fladenbrot

Für die Sauce die Geflügelsauce in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen.

Granatapfelessig und Granatapfelkerne zur eingekochten Sauce geben und warmhalten.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten salzen.

Das Sonnenblumenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Haut sollte sich goldgelb färben und anfangen, knusprig zu werden. Die Brüste wenden und im Ofen in 8-12 Minuten fertig garen.

Währenddessen den Spitzkohl putzen und fein hobeln.

Die Petersilie abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Den Spitzkohl darin anschwitzen, etwas salzen, Kreuzkümmel und Ras el Hanout dazugeben.

Das Kraut dünsten, sodass es etwas zusammenfällt. Es sollte aber nicht verkochen und ein wenig Biss behalten. Kurz vor Ende der Garzeit Petersilie und Korinthen untermengen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, pfeffern und einige Minuten ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in die heiße Sauce rühren, die Sauce sollte jetzt nicht mehr kochen.

Den Spitzkohl auf Teller verteilen, je ein Hähnchenbrustfilet daraufsetzen und die Sauce angießen. Mit Fladenbrot servieren.

Ali Güngörmüs am 29. November 2021

## Hähnchen-Brust mit Erbsen-Minz-Püree

### Für 4 Personen

250 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1 kg Erbsen in der Schote
0,5 Bund Minze	4 Hähnchenbrustfilets	2 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe	500 ml Sahne	1,5 EL Butter
1 Schalotte	1 EL Maisstärke	

Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote lösen.

Die leeren Schoten gründlich waschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, leicht salzen und aufkochen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrust hochziehen, das Fleisch unter der Haut salzen und mit einigen Minzblättern belegen. Dann die Haut wieder über das Fleisch ziehen.

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, das Bratfett mit einer zerdrückten Knoblauchzehe aromatisieren.

Dann die Hähnchenbrüste auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

Die Pfanne zur Seite stellen.

Die ausgekochten Erbsenschoten aus dem Fond nehmen. Erbsen im Fond ca. 3 Minuten blanchieren. Dann die Erbsen abgießen, dabei ca. 200 ml vom Fond auffangen.

Die Hälfte der Sahne in einem Topf erhitzen.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Presse drücken.

2 EL der Erbsen beiseite stellen. Die restlichen Erbsen und übrige Minzblätter pürieren.

Erbsenpüree, Kartoffelpüree und heiße Sahne mischen. 1 EL Butter unterrühren und mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren warm stellen.

Die Schalotte schälen, fein schneiden.

Die beiseite gestellte Pfanne nochmals erhitzen, 1 TL Butter zugeben und die Schalotte darin anschwitzen. Maisstärke überstreuen und mit dem Bratfett verrühren.

Dann restliche kalte Sahne zugeben und unterrühren. Mit abgenommenem Erbsenfond aufgießen und die Sauce einige Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Gebratene Hähnchenbrüste und Püree auf Tellern anrichten, die zurückbehaltenen Erbsen überstreuen und die Sauce angießen.

Andreas Schweiger am 12. August 2021

# Hähnchen-Brust mit Vulkan-Spargel, Kapern-Mayonnaise

## Für 4 Personen

### Für Gemüse und Hähnchen:

2 Vulkanspargel	3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
4 Hähnchenbrüste à 180 g	Salz	3 EL Olivenöl
80 g Parmesan	Zucker	1 EL Kapern, eingelegt

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	2 Eigelbe	1 TL scharfer Senf
1 EL Kapernflüssigkeit	200 ml Olivenöl	1 EL Kapern, eingelegt

Vom Vulkanspargel die äußeren harten Blätter entfernen. Den Vulkanspargel abbrausen und abtropfen lassen.

Die inneren knackigeren Blätter ebenfalls abschneiden und beiseite legen, bis das Herz des Vulkanspargels, die dicken Knospen sichtbar werden, diese ebenfalls einzeln voneinander lösen, längs in der Mitte durchschneiden oder vierteln. Die beiseitegelegten knackigen Blätter in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Herzknospen und die Stücke der knackigen Blätter in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen und ca. 1 Stunde im Wasser lassen, um die Bitterstoffe zu entziehen.

Wer mehr Bitterstoffe herausziehen möchte, verlängert die Dauer und wechselt 1 bis 2 mal das Wasser.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen.

Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und salzen.

In einer backofengeeigneten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin rundherum anbraten, in das Bratfett eine angedrückte Knoblauchzehe und die Thymianzweige geben. Dann die Hähnchenbrüste in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20-25 Minuten im Backofen fertig garen.

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

Eigelbe, Senf und Kapernflüssigkeit in eine Rührschüssel geben. Langsam unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen so viel Olivenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Dabei sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben.

Die Mayonnaise mit Zitronenabrieb, -schale und einigen Kapern abschmecken. Nach Belieben noch fein gehackten Knoblauch untermischen.

Parmesan in grobe Stücke schneiden.

Das Gemüse aus dem Wasser nehmen, in ein Sieb geben und vorsichtig trocken schütteln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Gemüsestücke darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, mit Salz und Zucker würzen.

Anschließend die restlichen rohen Gemüsestücke locker durchmischen, die restlichen Kapern und Parmesanstücke hinzugeben.

Gebratene Hähnchenbrust in Tranchen schneiden, auf Teller geben und mit dem Gemüse und der Kapernmayonnaise servieren.

### Tipp:

Anstatt dem Vulkanspargel kann man auch Chicorée oder Radicchio verwenden. Diese Gemüse müssen nur geputzt und gewaschen, jedoch nicht gewässert werden.

Jacqueline Amirfallah am 03. November 2021



# Hähnchen-Burger Königsberger- Art

## Für 4 Personen

2 gelbe Bete	Salz	1 Süßkartoffel
1 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver	0,5 Friséesalat
600 g Hähnchenbrustfilet	3 Sardellenfilets	1,5 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel	3 Eier	Pfeffer
1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner	2 Wacholderbeeren
2 EL Agavendicksaft	1 Bio-Zitrone	20 Kapern mit Saft
300 g Mayonnaise	100 ml Pflanzenöl	2 EL Butter
4 Burgerbrötchen		

Die Gelben Bete in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Die Süßkartoffel schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl, ca.  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Paprikapulver marinieren.

Dann die Süßkartoffelscheiben auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, dann wenden und weitere 15 Minuten rösten.

Die gekochten Bete herausnehmen, etwas abkühlen lassen und schälen.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Das Hähnchenfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Sardellenfilets fein hacken.

Die Brötchen vom Vortag in Wasser einweichen.

Die Zwiebel schälen und in kleine, feine Würfel schneiden.

Das Hackfleisch mit fein gehackten Sardellen, den Zwiebeln, den eingeweichten Brötchen und Eiern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Topf mit ca. 600 ml Wasser, dem Lorbeerblatt, den Pimentkörnern, den Wacholderbeeren und 1 Prise Salz zum Sieden bringen.

Aus der Hackmasse pro Person eine Frikadelle formen. Ist die Hackmasse zu weich, noch etwas Semmelbrösel untermischen. Die Frikadellen vorsichtig in den Topf geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die gelbe Bete in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Kapern in ein Sieb geben und den Saft auffangen. Anschließend die Kapern mit einem Küchentrepp gut trocken tupfen.

Die Mayonnaise mit Kapernsaft, Abrieb, Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem kleinen Topf das Frittierfett erhitzen und die Kapern darin knusprig frittieren. Mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, die Burgerbrötchen halbieren und auf der Schnittfläche in der Pfanne kurz anrösten.

Zum Anrichten auf die Unterhälfte des Burgerbrötchen etwas Mayo, gelbe Bete und gezupften Frisée geben. Darüber die frittierten Kapern geben.

Die Frikadellen aus dem Kochwasser nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und auf das vorbereitete Brötchen geben. Dann nochmals Mayonnaise, gelbe Bete und Friséesalat darauf schichten und mit dem Brötchendeckel bedecken.

Die restlichen frittierten Kapern und die Süßkartoffelchips auf den Teller streuen.

Sören Anders am 01. September 2021

# Hähnchen-Saltimbocca mit Zitronen-Kartoffeln

## **Für 4 Personen**

### **Für die Zitronenkartoffeln:**

700 g kl., festk. Kartoffeln	Salz	4 Knoblauchzehen
0,5 Bio-Zitrone	1 EL Butter	Pfeffer

### **Für das Fleisch:**

600 g Hähnchenbrustfilets	16 Blätter Salbei	150 g Parmaschinken
Pfeffer	Salz	50 g Butter

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, in 16 etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Salbeiblätter abbrausen und trockentupfen.

Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass das Salbeiblatt noch leicht hinausschaut. Die Päckchen mit Pfeffer würzen und nur ganz leicht salzen (der Schinken ist schon salzig).

Die Butter bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischpäckchen darin sacht von allen Seiten braten.

Das gebratene Fleisch auf eine hitzefeste Platte geben und im vorgeheizten Backofen warm halten. Die Bratpfanne zur Seite stellen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und leicht ausdampfen lassen.

Knoblauch schälen und halbieren. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden, Die Kartoffeln halbieren oder vierteln und mit 1 EL Butter in die Bratpfanne geben.

Knoblauch und Zitronenscheiben zugeben, alles durchmischen und kurz braten. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren die Hähnchen-Saltimbocca zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und alles nochmals gut durchschwenken, anschließend auf Teller anrichten und servieren.

Christian Henze am 26. August 2021

# Marinierte Entenspieße mit Vanille-Tomaten-Kompott

## Für 4 Personen

### Für die Entenspieße:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Bund Koriandergrün
1 Bund Blattpetersilie	1 Bio-Zitrone	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkuma	Salz
Pfeffer	50 ml Olivenöl	2 Entenbrustfilets
2 EL Olivenöl		

### Für das Kompott:

4 rote Zwiebeln	1 EL Olivenöl	1 Spritzer Apfelessig
200 ml Tomatensaft	1 Vanilleschote	1 EL Honig
Salz	Pfeffer	500 g Cocktailtomaten
3 Stängel Basilikum		

### Außerdem:

12 Schaschlik-Holzspieße

Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

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

Die Kräuterblätter mit Zwiebel, Knoblauch, Zitronenschale und Zitronensaft, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Olivenöl im Blitzhacker oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Marinade in eine flache tiefe Form geben.

Entenbrustfilets abwaschen und trocknen. Die Filets der Länge nach in Streifen schneiden, die Streifen in der Marinade wenden, zudecken und 30 Minuten marinieren.

Inzwischen die Schaschlik-Holzspieße in Wasser einweichen.

Währenddessen für das Kompott die Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen, mit dem Apfelessig ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Den Tomatensaft dazugeben.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Das Vanillemark und die ausgekrazte Schote mit dem Honig zu den Zwiebeln geben leicht salzen und pfeffer. Alles 20-30 Minuten zu einem sämigen Kompott einkochen.

Die Cocktailtomaten waschen, unter das Kompott mischen und kurz mitkochen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und wellenförmig auf die Spieße aufstecken.

Fleischspieße auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten. Dabei darf die Marinade dunkel, aber nicht schwarz werden.

Die Spieße und Tomatenkompott anrichten. Vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln und die Basilikumblätter auf dem Tomatenkompott verteilen.

Tarik Rose am 09. Juli 2021



**Hack**

# Hack-Bällchen in Sesam-Kruste mit Senfkohl

## Für 4 Personen

### Für die Hackbällchen:

2 Lauchzwiebeln	14	5 Stängel frischer Koriander
5 g frischer Ingwer	50 g Weißbrot, ohne Rinde	600 g Hähnchenbrustfilet
1 Ei	0,5 Bio-Zitrone	1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer
4 EL Sesam	3 EL Sesamöl	

### Für den Senfkohl:

8 Mini Pak Choi (Senfkohl)	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
5 g frischer Ingwer	1 EL Sesamöl	2 EL Sojasauce
Salz	Pfeffer	

Für die Hackbällchen die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden.

Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen.

Ein paar Blätter für die Deko beiseitelegen, die restlichen Blätter fein schneiden.

Ingwer schälen und fein schneiden.

Das Brot in etwas Wasser einweichen.

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trockentupfen und klein schneiden.

Das Brot ausdrücken, zerzupfen und mit den Fleischstücken und dem Ei im Mixer zu einer Farce pürieren.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zwiebellauch, geschnittenen Koriander, Ingwer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zur Farce geben und gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse Bällchen (etwa die Größe von Tischtennisbällen) formen. Sesam in eine flache Form geben und die Bällchen darin rollen.

In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

Währenddessen den Pak Choi putzen und waschen. Dafür den Strunkansatz abschneiden und die Blätter lösen. Evtl. unschöne äußere Blätter entfernen. Pak Choi Blätter unter fließendem Wasser abspülen, dann gut abtropfen lassen bzw. abtrocknen.

Die feinen Blätter von den gröberen Stielen trennen und beiden in Stücke bzw. breite Streifen schneiden Zwiebel und Knoblauch schälen und feinhacken.

Den Ingwer schälen und sehr fein hacken oder fein reiben.

In einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Den Ingwer und zunächst die festeren Kohlstücke dazugeben und anbraten.

Nach ca. 2 Minuten die grünen Kohlblattstreifen dazugeben, kurz mit braten und mit der Sojasauce ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratenen Pak Choi auf die Teller geben, die Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und daraufsetzen, mit restlichen Korianderblättchen bestreuen.

Rainer Klutsch am 16. September 2021

# Hackbraten mit Kartoffel-Salat

## Für 6 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zwiebel
40 ml Branntweinessig	1 Prise Zucker	125 ml Gemüsebrühe
60 ml Sonnenblumenöl	Pfeffer	

### Für Hackbraten, Röstgemüse:

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

Die Kartoffeln gut waschen und in leicht gesalzenem Wasser 20-30 Minuten garen, abgießen, ausdampfen lassen und heiß pellen.

Die Zwiebel abziehen, fein schneiden, mit Essig, Zucker verrühren und in eine Salatschüssel geben. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in die Salat-Schüssel geben.

Brühe in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Ein Viertel der Brühe über die Kartoffeln geben und vorsichtig mischen. Alles ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Kartoffeln die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben.

Den Vorgang mit der restlichen Brühe wiederholen. Öl untermischen, den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

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

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

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 100 ml 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 stürzen und rundum in den Weißbrotbröseln wenden.

Eine Auflaufform mit dem Zucker bestreuen. 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. 35 Minuten braten, bis er durchgegart ist.

Das Gemüse in der Form ab und zu wenden.

Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu den Kartoffelsalat servieren.

Rainer Klutsch am 23. Dezember 2021

# Hackfleisch-Reispfanne

## Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
200 g Zucchini	2 Tomaten	1 rote Chilischote
4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	3 EL Olivenöl
400 g Rinderhackfleisch	200 g Langkornreis	Salz
1 Prise Zucker	650 ml Gemüsebrühe	50 g Mandelblättchen
3 Stiele glatte Petersilie	Pfeffer	120 g Naturjoghurt, 3,8%

Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Paprikaschoten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden.

Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Thymian- und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln von den Zweigen streifen und fein schneiden.

In einem breiten Topf Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch zugeben und darin bei großer Hitze 2-3 Minuten braten.

Zwiebeln, Paprika- und Zucchiniwürfel zugeben und etwa 4 Minuten mitbraten. Chili- und Tomatenwürfel zugeben und kurz braten.

Dann den Reis zugeben und kurz mitrösten. Mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Thymian- und Rosmarin zugeben und Gemüsebrühe angießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer mal wieder, jedoch nicht zu oft, umrühren. Dann den Deckel abnehmen und weitere etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

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

Petersilie unter das gegarte Reisgericht mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die Mandelblättchen unterheben.

Gemüse-Hack-Mix auf Teller geben, mit einem Teelöffel etwas Joghurt darüber träufeln und genießen.

Sybille Schönberger am 30. August 2021



# Makkaroni mit Tomaten-Ragout

## Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	300 g Eiertomaten
2 kleine Karotten	250 g Staudensellerie	100 g Pancetta
3 EL Olivenöl	1 EL Butter	250 g Rinderhackfleisch
250 g Kalbshackfleisch	100 ml Rotwein	500 ml Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	1 EL getrocknete Steinpilze
Muskatnuss	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	500 g Makkaroni	50 g Parmesan

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Dann den Strunk entfernen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

8 Die Karotten und den Staudensellerie waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln.

Den Pancetta klein schneiden.

Das Öl und die Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, den Pancetta darin anbraten. Das Hackfleisch in 2 Portionen dazugeben und gut anbraten.

Dann Zwiebel, Karotten- und Selleriewürfel, den Knoblauch und die Tomatenwürfel dazugeben und nochmals gut anbraten.

Mit dem Rotwein ablöschen und den Wein fast vollständig einkochen lassen.

Mit der Brühe aufgießen.

Lorbeerblatt, Gewürznelken und getrocknete Steinpilze in ein Gewürzsäckchen geben und mit in den Topf geben.

Die Sauce mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen und ca. 2 Stunden sacht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Vor dem Anrichten nochmals abschmecken und das Gewürzsäckchen entfernen.

In der Zwischenzeit in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Makkaroni im Salzwasser bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Pasta mit der Sauce vermischen und auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Christian Henze am 09. September 2021

# Risoni-Nudeln mit gefülltem Hacksteak

## Für 4 Personen

### Für das Hacksteak:

1 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel	40 ml Olivenöl
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Oregano	1 Bio-Zitrone
500 g Rinderhackfleisch	2 Eier	1 Prise Zimt
1 Prise Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer
120 g Schafskäse (Feta)		

### Für die Risoni-Nudeln:

200 g Risoni-Nudeln	Salz	1 Zucchini
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl
Pfeffer	20 g Pinienkerne	50 g schwarze Oliven
40 g getrocknete Tomaten	1 Bio-Zitrone	50 g Schafskäse (Feta)
1 EL weißer Balsamico	50 g Rucola	

Das Brötchen vom Vortag in eine kleine Schüssel geben, mit etwas lauwarmem Wasser begießen und einweichen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann etwas abkühlen lassen.

Petersilie und Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, etwas klein schneiden oder zerzupfen und mit dem Hackfleisch, den Eiern, Zwiebeln aus der Pfanne, Petersilie, Oregano, etwas Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft gut vermengen. Die Hackmasse mit Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Dann zu 8-12 kleinen Kugeln formen.

Den Schafskäse würfeln, mit dem Finger je ein Loch in die Hackkugeln eindrücken und ein Stückchen Schafskäse hineingeben und wieder verschließen. Die Kugeln etwas flachdrücken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die gefüllten Hacksteaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten.

Für den Nudelsalat die Risoni-Nudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen, bis sie al dente sind.

In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini mit dem Knoblauch und dem Thymianzweig darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Oliven in Scheiben, die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Schafskäse klein würfeln. Die Risoni-Nudeln abgießen und direkt in einer Schüssel mit den gebratenen Zucchini, Oliven, getrockneten Tomaten, Pinienkernen, Schafskäse, Balsamico, etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Direkt vor dem Servieren den Rucola unter den Nudelsalat mischen.

Gebratene Hacksteaks mit Nudelsalat auf Teller geben und genießen.

Antonina Müller am 28. Oktober 2021

**Kalb**

# Vitello Tonnato mit Bohnen-Salat

## Für 4 Personen

### Für das Vitello Tonnato:

600 g falsches Filet vom Kalb	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Möhre	1 Stängel Staudensellerie	Salz
Pfeffer	80 ml Olivenöl	150 ml trockener Weißwein
500 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	1 Dose Thunfisch
4 Sardellenfilets	0,5 Bio-Zitrone	2 Eigelb, extrafrisch
50 ml heller Balsamico-Essig	3 EL Kapern	

### Für den Salat:

120 g weiße Champignons	350 g zarte grüne Bohnen	Salz
1 Zweig Bohnenkraut	40 ml Olivenöl	20 ml heller Balsamico-Essig
1 TL Honig	Pfeffer	

### Zusätzlich:

4 EL Kapern

Das Fleischstück 1 Stunde vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur zugedeckt liegen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und würfeln.

Staudensellerie abwaschen und ebenfalls würfeln.

Für den Salat Pilze putzen. Dann die Hüte abtrennen, für den Salat beiseite legen. Stiele zum gewürfelten Gemüse geben.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen.

1/3 vom Olivenöl in einem kleinen Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundum scharf anbraten, dann aus dem Bräter heben.

Zwiebel-, Möhren-, Knoblauch-, und Selleriewürfel sowie die Champignonstiele im Bratfett goldbraun anrösten. Mit Weißwein ablöschen, die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen.

Dann mit Gemüsebrühe auffüllen, das Lorbeerblatt hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das angebratene Fleischstück in den Schmorfond einlegen. Bräter in den vorgeheizten Backofen schieben.

Das Fleisch etwa 1,5 - 2 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von ca. 56 Grad garen.

Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Thunfischsauce den Thunfisch aus der Dose auf ein Sieb geben und abtropfen lassen, Sardellenfilets kurz unterm kalten Wasser abspülen und auf einem Küchenpapier trocknen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Thunfisch, Sardellen, Eigelbe, Balsamico und Kapern mit Lake in einem Mixer zu einem Püree mixen. Anschließend das restliche Olivenöl langsam dazu gießen, dabei kurz mixen und den Zitronensaft dazugeben.

Einige Esslöffel des Bratenfonds, der sich beim Garen gebildet hat und ein paar geschmorte Gemüsestücke ebenfalls mit in den Mixer geben und alles zu einer cremigen Sauce pürieren.

Falls die Sauce zu dicklich ist, noch einige Löffel von dem Bratensaft zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf in wenig kochendem Salzwasser die Bohnen etwa 7 Minuten zugedeckt dünsten. Bohnen dann abgießen, sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Bohnen nach Belieben der Länge nach halbieren, sodass man die Hülsenkammern sieht.

Die Champignonhüte mit einem Tuch oder Küchenpinsel putzen, nach Belieben, die oberste

Schicht abschälen und ggf. dunklere Lamellen entfernen. Pilzhüte zunächst in feine Scheiben schneiden, anschließend in feine Stifte schneiden.

Das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Bohnen und Champignons mischen, die gezupften Bohnenkrautblätter hinzufügen und mit Olivenöl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer vorsichtig mischen.

Das abgekühlte Fleisch mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

Die Fleischscheiben flach auf Teller auslegen. Die Thunfischsauce darüber träufeln. Mit Kapern garnieren und den Bohnensalat dazu servieren.

Daniele Corona am 19. Juli 2021



**Lamm**

# Lamm-Koteletts, Linsen-Salat und Rote Bete

## Für 4 Personen

### Für die Rote Bete:

600 g Rote-Bete-Knollen	Salz	4 EL Himbeer-Essig
1 TL flüssiger Honig	Pfeffer	3 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl		

### Für den Linsensalat:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt	250 g kl. grüne Linsen	600 ml Gemüsebrühe
Salz	4 EL Apfelessig	Pfeffer
1 TL Senf	1 Prise Zucker	1 rote Chilischote

### Für Dip und Fleisch:

1/2 Bio-Zitrone	400 g Sahne-Joghurt	Salz
Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	8 Lammkoteletts (à 120 g)
3 EL Pflanzenöl		

Rote Bete putzen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser knapp gar kochen.

Währenddessen für den Linsensalat Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Lorbeer darin andünsten.

Linsen verlesen, waschen, abtropfen lassen und zugeben. Mit Brühe aufgießen, aufkochen und bei schwacher Hitze 25-30 Minuten mit noch leichtem Biss garen.

Nach etwa 20 Minuten Garzeit die Linsen kräftig salzen und fertig garen.

Die gekochte Rote Bete abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und schälen (dabei ggf. Einmalhandschuhe tragen).

Essig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Nuss- und Olivenöl unterschlagen.

Rote Bete in feine Spalten schneiden und noch warm unter die Marinade mischen.

Zugedeckt ziehen und abkühlen lassen.

Inzwischen für den Dip Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben.

Schale zugedeckt für das Fleisch-Topping beiseite stellen. Zitronenhälfte auspressen.

Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für das Linsen-Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker in einer Schüssel verrühren.

Chili putzen, waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Chili unter den Essigmix rühren. Das restliche Öl unterschlagen.

Linsen abtropfen lassen, unter das Dressing mischen. Etwas ziehen lassen.

Für das Fleisch Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Petersilie fein hacken, mit Zitronenschale mischen.

Fleisch trocken tupfen, mit Öl bestreichen.

Eine Pfanne (z. B. Grillpfanne) hoch erhitzen. Koteletts darin unter Wenden je Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Petersilien-Zitronen-Topping über das Fleisch streuen.

Linsensalat und marinierte rote Bete nochmals abschmecken. Mit Lammkoteletts und Joghurt-Dressing anrichten und servieren.

Sören Anders am 26. November 2021



## Melonen-Salat mit Lamm-Koteletts

### Für 4 Personen

#### Für den Salat:

1 kl. Galiamelone	1 kl. Wassermelone	1 kl. Honigmelone
1 Bund Estragon, klein	50 g Oliven, bunt	

#### Für die Vinaigrette:

1 TL Senf	4 EL Olivenöl	2 EL weißen Balsamico
1 Prise Zucker	scharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

#### Für die Lammkoteletts:

10-12 Lammkoteletts	einige Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer	Bratfett

#### Außerdem:

100 g cremiger Schafskäse	1 Bund Basilikum, kein	Olivenöl
---------------------------	------------------------	----------

Für den Salat Melonen halbieren, Kerne auslösen. Aus dem Melonenfruchtfleisch mit Hilfe von Kugelausstechern verschieden große Kugeln ausstechen.

Die dabei entstandenen Reste vom Melonenfruchtfleisch von den Schalen schneiden und mit dem Stabmixer pürieren.

Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Mit Zucker und Piment d'Espelette abschmecken, etwas Melonenpüree einrühren und zu einem Dressing verdünnen.

Tipp: Den restlichen Melonensaft durch ein Sieb passieren, kalt stellen und zum Essen, evtl. mit Mineralwasser verdünnt, servieren.4.

Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel zupfen.

Estragon fein hacken.

Die Oliven falls nötig entsteinen und halbieren oder vierteln.

Die Melonenkugeln mit Estragon, den Oliven und der Vinaigrette vorsichtig mischen.

Für die Lammkoteletts den Thymian waschen und trockenschütteln.

Fleisch trocken tupfen und leicht salzen.

In einer Pfanne das Bratfett erhitzen und die Lammkoteletts darin anbraten.

Thymian und eine angedrückte Knoblauchzehe hinzugeben, die Lammkoteletts von jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten.

Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter grob von den Stielen zupfen.

Basilikumblätter und Olivenöl pürieren.

Den Schafskäse mit Hilfe einer Gabel zerdrücken und das Basilikumöl zugeben.

Zum Servieren den Melonensalat auf Teller verteilen, das Fleisch anlegen und den Schafskäse darüber verteilen.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juli 2021



**Meer**

# Miesmuscheln mit Rouille-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Sauce Rouille:

2 Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 rote Paprika
100 ml Olivenöl	1 Chilischote	1 kleine rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone	1 Eigelb	Pfeffer
1 Msp. Safranfäden		

### Für die Muscheln:

1 kg Miesmuscheln	3 Karotten	100 g Sellerie
2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	400 g Tomaten
5 EL Olivenöl	300 ml Weißwein	1 TL Fenchelsaat
1 TL Anis	1 Lorbeerblatt	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Zusätzlich:

$\frac{1}{2}$ Baguette	Olivenöl	100 g Parmesan
------------------------	----------	----------------

Für die Sauce Rouille die Kartoffeln gründlich waschen, in leicht gesalzenem Wasser garen. Dann abgießen, erkalten lassen und pellen. Kartoffeln grob würfeln.

Die Paprika waschen, halbieren und entkernen, sowie die Seitenwände entfernen.

Anschließend die Paprika in Stücke schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Paprika darin kurz anschmoren.

Die Chilischote waschen, halbieren, die Kerne entfernen und Chili fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

Kartoffeln, geschmorte Paprika, Chili und Zwiebel mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und -abrieb in den Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen.

Nach und nach das restliche Olivenöl dazugeben und durchmischen.

Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot hinzugeben.

Die Muscheln säubern und kalt abspülen. Wichtig: Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und entsorgen! Für den Gemüsesud Karotten und Sellerie waschen, schälen und in gleichmäßige Streifen schneiden.

Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen, würfeln.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen. Tomaten vierteln.

2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen.

Die Muscheln hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Dann die Gemüsestreifen dazugeben und ebenfalls anschwitzen.

Die Tomatenviertel in den Topf geben und alles mit Weißwein ablöschen. Fenchelsaat, Anis und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt ca. 6 Minuten garen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Petersilie unter den Muschelsud mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

Wichtig: Muscheln, die sich beim Garen nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen! Das Baguette in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Baguettescheiben darin anrösten. Parmesan reiben.

Geröstete Brotscheiben mit der Sauce Rouille bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

Zum Anrichten die Muscheln in tiefe Teller geben und etwas Gemüsesud darüber gießen. Baguettescheiben dazu reichen.

Tarik Rose am 03. September 2021

## Rote-Bete-Spaghetti mit Garnelen

### Für 4 Personen

350 g Rote Beten	150 g Natur-Joghurt (3,8%)	2 Prisen Baharat
2 EL Apfelsüße	2 TL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	12 Garnelen (9/12)	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	4 EL gereifter Balsamico	3 Stängel Estragon

Die Rote Bete putzen, waschen, schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden (dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark abfärben! Alternativ die Knollen mit dem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden oder auf der Gemüsereibe in feine Streifen raspeln.

Für den Dip den Joghurt mit Baharat, Apfelsüße und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Garnelen putzen, aber unbedingt in der Schale lassen, damit das zarte Fleisch beim Braten geschont wird und die Schale für einen aromatischen Geschmack sorgen kann.

Garnelen am Rücken entlang nicht zu tief einschneiden und den Darm entfernen, Garnelen waschen und trocken tupfen.

Die Garnelen leicht salzen. Dazu am besten die Schalen etwas öffnen und das Salz direkt auf das Fleisch streuen.

Die Knoblauchzehen schälen, andrücken und mit 2/3 vom Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Garnelen mit in die Schüssel geben und kurz im Öl ziehen lassen.

In einem Topf das restliche Öl erhitzen und die Rote-Bete-Spaghetti darin bei mittlerer Hitze kurz garen. Sie sollten noch Biss haben. Mit 1 Prise Salz und dem Balsamico würzen und nochmals kurz schwenken. Nach Belieben mit Pfeffer würzen und abschmecken. Wer es etwas süßer mag, kann noch mit wenig Apfelsüße nachwürzen.

Rote-Bete-Spaghetti vom Herd nehmen und warmhalten.

Für die Garnelen eine Pfanne erhitzen, die Garnelen aus dem Öl nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Pfanne auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dann den Knoblauch aus der Öl-Marinade dazugeben und ebenfalls kurz mit in der Pfanne schwenken.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Rote-Bete-Spaghetti zu Nestern aufdrehen und auf Teller geben. Den Joghurt-Dip darum träufeln. Die gebratenen Garnelen anlegen und mit Estragon bestreut servieren.

Tarik Rose am 17. Dezember 2021

# Zuckerschoten-Salat mit Mais, Paprika, Garnelen

## Für 4 Personen

250 g Zuckerschoten	Salz	1 rote Spitzpaprika
1 rote Chilischote	1 Bund Frühlingszwiebeln	6 EL Olivenöl
Pfeffer	300 g Maiskörner, abgetropft	3 EL Weißweinessig
2 Spritzer Zitronensaft	12 Garnelen mit Schale, (8/12)	2 EL getrock. Öl-Tomaten
2 EL Pistazien, geschält	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Limette
1 EL Paprikapaste	2 Stängel Estragon	

Die Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden und dabei die Fäden an der inneren Längsseite abziehen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Zuckerschoten ca. 5 Minuten garen, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Spitzpaprika waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Paprika in feine Würfel schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Chili fein schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße fein schneiden, das Grüne in dünne Ringe schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und darin Paprika, Chili und das Weiße der Frühlingszwiebeln weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Grün der Frühlingszwiebeln zugeben und einmal kurz durchschwenken.

Die Maiskörner in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

### **Tipp:**

Anstatt der Maiskörner aus dem Glas kann man auch von 2 frischen Maiskolben die Körner vom Kolben schneiden und diese einfach mit den Zuckerschoten im kochenden Salzwasser weich kochen.

In einer Schüssel Essig und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, 3 EL Olivenöl zugeben und gut verrühren.

Abgetropften Zuckerschoten und Maiskörnern in eine Schüssel geben und mit der Hälfte vom Dressing vermischen.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

Getrocknete Tomaten fein schneiden, Pistazien grob hacken, Knoblauch schälen und andrücken. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.<sup>13</sup> In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Eine ange-drückte Knoblauchzehe, gehackte Pistazien und getrocknete Tomaten sowie Paprikapaste zugeben und kurz mit den Garnelen mitbraten.

Zuletzt etwas Limetten-Schale überstreuen.

Estragon abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Salat auf Teller geben, Garnelen und geschmorten Paprika darauf anrichten. Restliches Dressing überträufeln und mit Estragon bestreuen. Dazu passt Baguette, besonders lecker schmeckt es, wenn die Brotscheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl geröstet wurden.

Christian Henze am 01. Juli 2021

**Rind**

# Boeuf Bourguignon

## Für 4 Personen

800 g Rindfleisch (Schulter)	Salz	5 EL Öl
2 Gemüsezwiebeln	400 g Möhren	150 g Speck
Tomatenmark	Rosmarin	Thymian
2 Lorbeerblätter	500 ml Rotwein	500 ml Rinderbrühe
2 EL Butter	200 g Champignons	8 Schalotten
Zucker	Pfeffer	

Fleisch in etwa mundgerechte Würfel schneiden, trocken tupfen und leicht salzen.

In einem großen Schmortopf 3 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin in kleinen Portionen rundherum goldbraun anbraten.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Möhren putzen, schälen und etwa 200 g davon in Scheiben schneiden.

75 g Speck würfeln.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen.

Zwiebel, Möhrenscheiben und Speck im Bratfett unter Wenden anbraten.

Tomatenmark zugeben und unter Rühren mit anrösten.

Thymian, Rosmarin und Lorbeer waschen, trocken schütteln und zugeben.

Dann Rotwein und Brühe angießen. Das Fleisch wieder zugeben und alles sacht aufkochen lassen.

Das Fleisch ca. 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Zwischendurch öfter umrühren und, falls nötig, noch etwas Flüssigkeit zugeben.

Etwa 15 Minuten vor dem Servieren restliche Möhren fein schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, die Möhren darin zugedeckt bei schwacher Hitze weich dünsten.

Champignons putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Champignons halbieren.

Restlichen Speck in grobe Streifen schneiden. Schalotten abziehen, halbieren oder vierteln.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck darin abraten. Pilze und Schalotten zugeben und mitbraten.

Den Zucker überstreuen und sacht hell karamellisieren. Speck-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Möhren zugeben.

Fleisch aus dem Schmorsud stechen, warm halten.

Die Sauce durch ein Sieb passieren. Sofern gewünscht, Speisestärke mit in etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit Stärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch wieder in die Sauce geben und erwärmen.

Boeuf Bourguignon auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Speckmischung darauf geben. Dazu nach Belieben Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Dezember 2021



# Geschmorte Rinderbrust-Rippen mit Süßkartoffel-Püree

## Für 4 Personen

### Für die Rippen:

2 Zwiebeln	1 Pastinake	2 Karotten
2 EL Pflanzenöl	1,6 kg Rinderbrustrippen	Salz
3 EL Tomatenmark	200 g geschälte Dosen-Tomaten	250 ml Rotwein
1 l dunkler Bratenfond	1/2 Chilischote	5 g frischer Ingwer
80 ml Sojasauce	1 TL Honig	1 Spritzer Balsamico

### Für den Süßkartoffelstampf:

800 g Süßkartoffeln	Salz	3 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig
1/2 Bund Koriander		

### Für den Salat:

2 Mini-Römersalate	Salz, Pfeffer	1 EL Zitronensaft
1 TL Senf	2 EL Olivenöl	1 TL Honig

Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.

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

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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

Etwas Chili, Ingwer und Sojasauce zum Schmorfond geben. Dann die Rippen wieder in den Schmortopf einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2-3 Stunden schmoren.

Anschließend den Schmortopf aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 45 Minuten weich garen.

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

Die gegarten Süßkartoffeln mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein schneiden und untermischen.

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

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

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

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

Tarik Rose am 22. Oktober 2021

# Rinder-Gulasch mit grünen Bohnen und Sellerie-Püree

## Für 4 Personen

1 kg Rindernacken	3 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
Salz	3 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter
40 ml Portwein	500 ml Fleischbrühe	600 g Knollensellerie
200 g Kartoffeln, mehligk.	500 ml Milch	600 g grüne Bohnen
2 EL Butter	Pfeffer	

Das Fleisch in etwa 5 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem großen Topf etwas Butterschmalz erhitzen. Die Fleischwürfel salzen und darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Dabei jedoch nicht alles zusammen in den Topf geben, sondern nach und nach portionsweise die Fleischwürfel in den Topf geben und Farbe nehmen lassen. Sobald alle Fleischwürfel angebraten sind, die Zwiebelwürfel zugeben und anschwitzen.

Die Thymianzweige abrausen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern in den Fleischtopf geben. Mit Portwein ablöschen, soviel Fleischbrühe angießen, dass die Fleischwürfel fast mit Flüssigkeit bedeckt sind.

Bei locker aufgelegtem Deckel das Gulasch ca. 2 Stunden schmoren, bis die Fleischstücke weich sind. Dabei alle 15 Minuten umrühren, falls nötig noch Brühe angießen, das Fleisch sollte aber nie ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein, sonst geht das Schmoren ins Kochen über.

In der Zwischenzeit Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Selleriestücke in einen Topf geben, Milch angießen. Kartoffelstücke zugeben, alles leicht salzen, die Milch aufkochen. Gemüsestücke zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten weichkochen.

Sobald das Sellerie-Gemüse weich ist, alles in ein Sieb geben, dabei die Kochflüssigkeit auffangen. Die Gemüsestücke in einen Mixer geben und fein pürieren, dabei falls nötig Kochflüssigkeit zugeben. Das Püree mit Salz abschmecken.

Die gekochten Bohnen abgießen und abtropfen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Bohnen kurz vor dem Servieren darin warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das weich geschmorte Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, Thymian und Lorbeerblätter entfernen.

Gulasch mit Bohnen und Selleriepüree anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 13. Oktober 2021

## Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree und Pilzen

### Für 4 Personen

#### Für die Rouladen:

2 saure Gurken	80 g fetter Speck	4 Zweige Majoran
4 Rindfleischscheiben á ca. 160 g	Salz	2 EL Senf
2 Zwiebeln	3 EL Rapsöl	500 ml Rinderfond

#### Für das Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	250 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskatnuss	

#### Für die Pilze:

200 g Austernpilze	200 g Steinchampignons	3 Lauchzwiebeln
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Rouladen die Gurken und den Speck längs in dünne Scheiben schneiden.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Fleischscheiben salzen, mit Senf bestreichen. Je 1 Stück Speck und Gurke drauflegen und mit Majoranblättchen belegen.

Die Fleischscheiben vorsichtig aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen.

Die Rouladen mit Küchengarnt fixieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Bräter Rapsöl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. So viel Fond angießen, dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis sie weich sind. Währenddessen alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.

Ca. 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Die Pilze putzen und vierteln.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen, die Pilze zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze ca. 3 Minuten braten, dann die restliche Butter und die Lauchzwiebeln zugeben und mit anbraten.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen.

Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen.

Die verbliebene Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken. Von den Rouladen das Küchengarnt entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen darauf setzen. Kartoffelpüree und Pilze dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 10. November 2021

# Rinder-Steak mit Kräuter-Butter, Ofenkartoffeln

## Für 4 Personen

### Für die Ofenkartoffeln:

800 g Frühkartoffeln	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	250 g Magerquark	120 g Crème-fraîche
1 Spritzer Zitronensaft		

### Für die Kräuterbutter:

0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen
150 g weiche Butter	Salz	Pfeffer
2 Prisen Paprikapulver	1 TL grober Senf	1 Spritzer Schwarzkümmelöl

### Für die Rindersteaks:

4 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen	Salz
3 EL Olivenöl	4 Rindersteaks	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Ofenkartoffeln die Frühkartoffeln waschen, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

In den vorgeheizten Ofen geben, mit Backpapier abdecken und ca. 30 Minuten garen.

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

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

Sobald die Kartoffeln gar sind, für die Rindersteaks die Backofen- Temperatur auf 65 Grad Umluft (85 Grad Ober- und Unterhitze) reduzieren.

Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.

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

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

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

Für den Quarkdip Magerquark mit Crème fraîche mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.

Gebratene Steaks mit Pfeffer aus der Mühle würzen und servieren.

Dazu die Kartoffeln und Dip reichen.

Tarik Rose am 10. August 2021

# Tatar im Toast und Krabben-Brot mit Ei

## Für 4 Personen

### Für das Tatar:

400 g Rinderfilet	2 Schalotten	0,5 Knoblauchzehe
1 EL Kapern (in Lake)	2 Sardellenfilets (in Öl)	1 Gewürzgurke
1 EL Paprikapulver, edelsüß	2 EL Senf	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

### Für den Toast:

2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe
8 Dinkeltoast-Scheiben	Salz	Pfeffer
0,5 Bund Schnittlauch		

### Für das Krabbenbrot:

300 g Schwarzbrot (Scheiben)	4 EL Butter	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch	150 g Sauerrahm	8 Eier
Salz	Pfeffer	1 Römersalatherz
400 g Krabben in Salzlake		

Für das Tatar das Filet von Fett und Sehnen befreien und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Kapern, Sardellen und Gewürzgurke auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann alles fein hacken. Kapern, Sardellen und Gurke mit Schalotten und Knoblauch in einer Schüssel mischen, mit Paprikapulver, Senf und Olivenöl würzen und das gehackte Rinderfilet unterheben. Das Tatar mit je 1 Prise Zucker und Cayennepfeffer sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Toast den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen.

Den Knoblauch andrücken und mit dem Rosmarin in die Pfanne geben.

Die Toast-Brotscheiben darin nacheinander bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten rösten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zum Servieren das Tatar auf 4 Scheiben geröstetem Toastbrot anrichten, die restlichen Toastscheiben darauflegen und jedes Sandwich diagonal zu je 2 Dreiecken halbieren.

Das Tatar im Toast mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Für das Krabbenbrot in einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Schwarzbrotsscheiben darin von beiden Seiten rösten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp legen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Sauerrahm mit den Kräutern vermischen und zu einer cremigen Masse verrühren.

Für das Rührei die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze langsam zu Rührei garen. Dabei mit einem Holzschieber das Rührei vorsichtig in der Pfanne immer wieder zusammenschieben.

Vom Salat den Strunk anschneiden und die Blätter rundum lösen. Die Blätter waschen und trockenschütteln.

Das geröstete Brot auf einen Teller geben und jeweils ein langes Salatblatt darauflegen.

Auf das Salatblatt einen Klecks von der Kräutercreme geben.

Anschließend das abgekühlte Rührei darauf anrichten und die Krabben überstreuen.

Tarik Rose am 24. September 2021



# Salat

## Melonen-Salat

### Für 4 Personen

1 kl. Galiamelone      1 kl. Wassermelone      1 kl. Honigmelone  
1 Bund Estragon, klein    50 g Oliven, bunt

### Für die Vinaigrette:

1 TL Senf      4 EL Olivenöl      2 EL weißen Balsamico  
1 Prise Zucker      scharfes Paprikapulver      Salz, Pfeffer

Für den Salat Melonen halbieren, Kerne auslösen. Aus dem Melonenfruchtfleisch mit Hilfe von Kugelausstechern verschieden große Kugeln ausstechen.

Die dabei entstandenen Reste vom Melonenfruchtfleisch von den Schalen schneiden und mit dem Stabmixer pürieren.

Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Mit Zucker und Piment d'Espelette abschmecken, etwas Melonenpüree einrühren und zu einem Dressing verdünnen.

Tipp: Den restlichen Melonensaft durch ein Sieb passieren, kalt stellen und zum Essen, evtl. mit Mineralwasser verdünnt, servieren.4.

Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel zupfen.

Estragon fein hacken.

Die Oliven falls nötig entsteinen und halbieren oder vierteln.

Die Melonenkugeln mit Estragon, den Oliven und der Vinaigrette vorsichtig mischen.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juli 2021



## Nizza-Salat à la Henze

### Für 4 Personen

300 g kleine Kartoffeln	Salz	300 g zarte grüne Bohnen
3 Knoblauchzehen	75 ml Olivenöl	2 EL Mandelkerne (geschält)
1 TL Harissa	Pfeffer	3 Stängel glatte Petersilie
2 Romana-Salatherzen	190 g Thunfischfilet in Olivenöl	4 Eier, hart gekocht
<b>Sardellen-Dressing:</b>		
3 Sardellenfilets	2 EL Zitronensaft	4 EL Obstessig
2 Prisen Zucker	80 g schwarze Oliven	Salz
<b>Mayonnaise-Dressing:</b>		
4 EL Mayonnaise (80%)	2 EL Naturjoghurt (3,5%)	2 EL Obstessig, mild
Salz		

Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten, auskühlen lassen und pellen. Je nach Größe, halbieren oder vierteln.

Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Bohnen darin zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.

Bohnen abgießen, in eisgekühltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Knoblauchzehen schälen und halbieren. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen.

Knoblauch darin sacht weich garen. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu stark geröstet wird, sonst wird er bitter.

Mandelkerne hacken.

Knoblauch aus der Pfanne nehmen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Mandeln, Harissa, etwas Salz und Pfeffer zu einer Paste verrühren.

Kartoffeln und Würzpaste mischen.

Petersilie waschen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Petersilie fein schneiden.

Das Knoblauchöl in der Pfanne wieder erhitzen. Die Kartoffeln darin 34 Minuten kräftig anbraten und rösten. Petersilie untermischen und dann in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Salatherzen putzen, waschen, in Streifen schneiden und trocken schütteln oder schleudern.

Thunfisch abtropfen lassen.

Für das Sardellen-Dressing die Filets fein hacken und mit Zitronensaft, Essig und Zucker verrühren. Oliven halbieren, unterrühren und mit Salz abschmecken.

Für das Mayonnaise-Dressing Mayonnaise mit Joghurt und Essig in eine Schüssel geben, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser unterrühren.

Bohnen, Salatstreifen und Thunfisch zu den Kartoffeln geben und alles vermengen.

Sardellen-Dressing locker unterheben und den Salat auf Teller verteilen.

Eier pellen, hacken und auf dem Salat verteilen. Das Mayonnaise-Dressing überträufeln. Mit etwas Pfeffer übermahlen und servieren.

Christian Henze am 13. Juli 2021

## Provenzalischer Nudel-Salat

### Für 4 Personen

2 rote Paprikaschoten	4 Hähnchenkeulen (à 200 g)	Salz
Pfeffer	2 TL Kräuter der Provence	1,5 Bio-Zitronen
250 g Bandnudeln	150 ml Gemüsebrühe	2 Knoblauchzehen
3 EL heller Balsamicoessig	7 EL Olivenöl	150 g feine grüne Bohnen
3 Schalotten	6 gegarte Artischockenherzen	1 TL Honig
100 g schwarze Oliven mit Stein	150 g Kirschtomaten	

Den Backofen auf 250 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.

Die Paprika halbieren, entkernen und waschen. Schotenhälften trocken tupfen und mit den Schalen-seiten nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Paprika im heißen Backofen rösten, bis die Haut schwarz zu werden beginnt und Blasen wirft. Paprika aus dem Backofen nehmen, mit angefeuchtetem Küchenpapier bedecken und etwa abkühlen lassen.

Die Backofen-Temperatur auf 160 Grad Umluft reduzieren.

Keulen trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern einreiben.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben, halbieren. Eine Zitronenhälfte in feine Scheiben schneiden. Eine große Auflaufform mit den Zitronenscheiben auslegen. Keulen darauf verteilen. In den heißen Backofen schieben und etwa 40 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Die Nudeln darin nach Packungsanleitung mit noch leichtem Biss garen.

Von den Paprika die Haut abziehen. Paprika in Streifen schneiden.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Für das Dressing Knoblauch schälen, fein hacken und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Übrige Zitronenhälfte auspressen.

Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Hälfte Knoblauch verrühren, 5 EL Öl unterschlagen.

Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und heiß unter das Dressing mischen.

Die heiße Brühe angießen und alles nochmals vorsichtig durchmischen.

Zugedeckt ziehen lassen. Währenddessen öfter vorsichtig durchmischen, sodass das Dressing gut von den Nudeln aufgenommen wird.

Bohnen putzen, waschen, abtropfen lassen. Bohnen in wenig kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Dann Bohnen abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und längs in Spalten schneiden.

Die Artischockenherzen abtropfen lassen. Zusätzlich einzeln sacht ausdrücken und halbieren.

Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schalottenspalten darin anbraten. Honig übertröpfeln und kurz karamellisieren.

Dann Artischocken zugeben und unter Wenden sacht braten und warm schwenken.

Bohnen ebenfalls zugeben und alles noch kurz durchschwenken.

Gemüse mit Salz, Pfeffer, Rest Knoblauch und etwas Zitronensaft abschmecken.

Schalotten, Artischocken, Bohnen, Paprika und Oliven unter die marinierten Nudeln mischen.

Salat mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack weiterem Zitronensaft abschmecken.

Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und halbieren. Tomaten unter den Nudelsalat mischen.

Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, das weich gegarte Fleisch und knusprige Haut von den Knochen lösen und grob zerpuffen.

Nudelsalat und Hähnchenfleisch auf Tellern anrichten.

Rainer Klutsch am 16. Juli 2021

## Romanasalat-Herzen, Balsamico-Feigen, Ziegenfrischkäse

### Für 4 Personen

1 Orange	100 g Zucker	200 ml Balsamico
130 ml Wasser	4 Feigen	2 Romanasalatherzen
4 Ziegenfrischkäse-Taler à 20 g		

### Für die Vinaigrette:

2 EL Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Zucker		

Von der Orange den Saft auspressen.

Den Zucker in einen Topf geben und goldgelb karamellisieren. Dann vorsichtig mit dem Balsamico ablöschen und das Wasser angießen. Den Zucker loskochen und den Sud mit Orangensaft abschmecken.

Die Feigen abwaschen und mit einer Nadel etwa 20mal bis in die Mitte einstechen.

Danach die Feigen in den kochenden Sud geben und noch einmal aufkochen.

Dann den Topf vom Herd ziehen und die Feigen im Sud abkühlen lassen.

Den Romanasalat am Stück waschen und trocken schütteln oder vorsichtig trockenschleudern.

Den Ziegenfrischkäse grob würfeln.

Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren.

Kurz vor dem Servieren Romanasalat mit der Vinaigrette marinieren.

Die Feigen aus dem Sud heben, in Spalten schneiden und auf dem Salat anrichten. Ziegenkäse darüber streuen und servieren.

Ali Güngörmüs am 12. Juli 2021



# Schwein

## Cordon bleu mit Feldsalat

### Für 4 Personen

#### Für den Salat:

150 g Feldsalat	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL Honig
1 TL Senf	2 EL Essig	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Walnussöl	Salz	Pfeffer

#### Für das Cordon bleu:

4 doppelte Schweineschnitzel	Salz	Pfeffer
125 g gekochter Schinken	125 g Emmentaler Käse	4 EL Mehl
2 Eier	250 g Semmelbrösel	100 g Butterschmalz
1 Zitrone		

Den Feldsalat putzen, gründlich kalt spülen, sodass aller Sand entfernt wird. Feldsalat trocken schleudern.

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

Schnitzel mit je einer Scheibe Schinken und Käse belegen, überklappen und die Ränder fest zusammendrücken.

Fleischscheiben dann im Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden.

In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Schnitzel darin bei mäßiger Hitze goldbraun braten (von jeder Seite ca. 3 Minuten).

In der für den Salat den Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Fürs Dressing Honig, Senf, Essig und die beiden Öle verrühren. Schnittlauch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren den Feldsalat mit dem Dressing vermischen.

Die Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden.

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

Rainer Klutsch am 07. Dezember 2021

# Paprika-Geschnetzeltes, frittierte Quetschkartoffeln

## Für 4 Personen

800 g festk. Kartoffeln	Salz	2 rote Paprika
2 Schalotten	4 Schweineschnitzel à ca. 150 g	Pfeffer
3 EL Butterschmalz	Paprikapulver, edelsüß	Paprikapulver, scharf
1 EL Butter	1 EL Tomatenmark	150 g Maiskörner (Glas oder Dose)
1 TL Mehl	300 ml Fleischbrühe	1 Lorbeerblatt
300 ml Pflanzenöl	20 g Crème-fraîche	

Die Kartoffeln gut waschen. Kartoffeln knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben.

Salz zugeben. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

Paprika waschen, putzen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in feine Streifen schneiden.

Schalotten abziehen und fein schneiden.

Fleisch trocken tupfen, in 1 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin portionsweise kurz und kräftig anbraten, mit Paprikapulver nach Geschmack bestäuben, dann aus der Pfanne nehmen, in eine flache Form geben und beiseite stellen.

Währenddessen die Butter im Bratfett in der Pfanne erhitzen.

Schalotten zugeben und anschwitzen. Paprikastreifen zugeben und kurz anbraten. Tomatenmark einrühren und mit anrösten.

Maiskörner zugeben und kurz anbraten. Mit 1 TL Mehl bestäuben. Mit Brühe ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und unter gelegentlichem Rühren leicht sämig einkochen.

Das Lorbeerblatt entfernen den ausgetretenen Fleischsaft der beiseite stellen.

Fleischstreifen die Sauce geben, einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die Fleischstreifen in die heiße, nicht mehr kochende Sauce geben und wieder erwärmen.

Das Frittierfett in einem tiefen Topf erhitzen.

Die gekochten Drillingskartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder der Unterseite eines Glases plattdrücken.

Die plattdrückten Kartoffeln im Frittierfett kross ausbacken, mit einer Siebkelle aus dem Fett nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Geschnetzeltes mit der Sauce anrichten, nach Belieben einen Klecks Crème fraîche oben aufgeben und die Kartoffeln dazu reichen.

Martin Gehrlein am 28. September 2021

# Pfannen-Gyros mit Pita-Brot

## Für 4 Personen

### Für das Pitabrot:

80 ml Milch	100 ml Wasser	1 Prise Zucker
20 g frische Hefe	350 g Weizenmehl (405)	1 TL Salz
2 EL Olivenöl	1 Eigelb	2 TL Sesam

### Für das Gyros:

1 Salatgurke	Salz	3 Zweige Oregano
500 g Schweinenacken	Pfeffer	3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	350 g griech. Joghurt (10%)	2 Tomaten
1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	1 rote Zwiebel

Für das Brot Milch und Wasser in einem Topf auf ca. 40 Grad erwärmen.

Den Topf vom Herd nehmen und Zucker und Hefe in der warmen Flüssigkeit auflösen.

Mehl und 1 TL Salz in einer Rührschüssel vermischen, die Hefeflüssigkeit und Olivenöl zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann abgedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Teig in 4 etwa gleichgroße Stücke teilen und diese zu Fladenbroten formen. Die Teige auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mit den Fingern Muster in die Teigfladen drücken. Eigelb verquirlen und die Teigfladen damit einstreichen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Gebackene Fladen auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen, fein raspeln, salzen und 5 Minuten stehen lassen.

Oregano abbrausen, trocken schütteln. Oreganoblättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl zugeben untermischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Die geraspelte Gurke in einem Sieb ausdrücken. Dann mit Knoblauch und Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten würfeln oder in Scheiben schneiden.

Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und 1 EL Olivenöl marinieren.

Das marinierte Fleisch in einer heißen Pfanne scharf von allen Seiten anbraten.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Fladenbroten aufschneiden und mit etwas Gurkenjoghurt bestreichen, darauf etwas Fleisch, Tomaten und Zwiebeln geben. Restlichen Gurkenjoghurt darauf verteilen und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 15. September 2021



# Schweine-Bäckchen mit Rotkohl

## Für 4 Personen

### Für die Schweinebäckchen:

2 Karotten	100 g Knollensellerie	3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	8 Schweinebäckchen (à 80 g)	Salz
Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Tomatenmark
1 TL Honig	300 ml Rotwein	3 Wacholderbeeren
2 Pimentkörner	6 Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin	400 ml Fleischbrühe	

### Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	3 Zwiebeln	3 Äpfel
10 g frischer Ingwer	30 g Schmalz	2 EL Zucker
Salz	2 EL Weinessig	50 ml Orangensaft
100 ml Apfelsaft	100 ml Wasser	3 schwarze Pfefferkörner
1 Zimtstange	2 Gewürznelken	1 Lorbeerblatt
1 EL Johannisbeergelee	1 Zitrone	

### Außerdem:

1 Gewürzsäckchen

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Schweinebäckchen mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einem Bräter erhitzen und die Schweinebäckchen darin von allen Seiten anbraten.

Die Gemüswürfel, Tomatenmark und Honig zugeben und 2-3 Minuten mitbraten.

Mit Rotwein ablöschen. Wacholder, Piment, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zufügen.

Rosmarinzwig abrausen, ebenfalls zugeben, die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Dann Brühe angießen und aufkochen.

Den Bräter zugedeckt in den vorgeheizten Backofen schieben und die Bäckchen ca. 1 Stunde schmoren.

In der Zwischenzeit vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln, den Strunk entfernen. Die Kohlviertel hobeln.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

Ingwer schälen und fein würfeln.

Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Die Kohlstreifen zugeben und ebenfalls dünsten.

Zucker, eine Prise Salz, Apfelspalten, Ingwer, Essig, Orangen-, Apfelsaft, Wasser zugeben.

Die Pfefferkörner etwas andrücken und mit Zimtstange, Gewürznelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen geben, zubinden und mit in den Topf geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit Gelee zugeben. Alles gut umrühren und zugedeckt ca. 50 Minuten garen, öfter umrühren.

Sobald die Bäckchen weich geschmort sind, den Deckel vom Topf abnehmen. Den Backofen ausschalten und das Fleisch noch 10 Minuten im Backofen bei Resthitze schmoren.

Anschließend die Bäckchen aus dem Topf nehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken. Bäckchen wieder in die Sauce legen.

Das Gewürzsäckchen aus dem Rotkraut entfernen, das Kraut abschmecken und auf Teller geben. Mit Schweinebäckchen und Sauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln

Sören Anders am 03. Dezember 2021

# Schweine-Bauch mit Gewürz-Honig-Lack und Pak Choi

## Für 4 Personen

### Für den Schweinebauch:

800 g Schweinebauch                      2 EL neutrales Pflanzenöl    Salz, Pfeffer

### Für den Gewürz-Honig-Lack:

300 g Honig                                3 ganze Sternanis            2 kleine Zimtstangen

1 EL Koriandersamen                    2 EL helle Sesamsamen      5 g frischer Ingwer

1 kl. rote Chilischote                 1 TL heller Essig              1 Spritzer Sojasauce

Pfeffer

### Für das Gemüse:

300 g Mini-Pak-Choi                    150 g Rettich                    150 g Shiitake-Pilze

2 Knoblauchzehen                      1 rote Chilischote            5 g frischer Ingwer

2 EL neutrales Pflanzenöl              1 EL weißer Sesam            1/2 Bund frischer Koriander

1 EL Mango-Chutney                    2 EL Cashewkerne            Salz, Pfeffer

Bereits am Vortag den Schweinebauch am Stück rundherum mit etwas Pflanzenöl einreiben und kräftig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 130 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

1 Tasse Wasser in eine Fettpfanne geben und auf der untersten Schiene in den Ofen schieben. Ein Backofengitter in die Schiene darüber schieben.

Das Fleisch mit der Schwarte nach oben auf das Gitter legen. Das Fleisch 4-5 Stunden sanft garen.

Den gegarten Schweinebauch aus dem Ofen nehmen. Den Bratensaft aus der Fettpfanne in eine Schale gießen, beiseitestellen und wenn abgekühlt in den Kühlschrank geben.

Eine passende Auflaufform mit Frischhaltefolie auskleiden. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach unten hineinlegen. Die Folienränder über das Fleisch ziehen und ein ausreichend großes Brett darauflegen. Auf das Brett Gewichte (z. B. einen großen Stein oder gefüllte Konservendosen) stellen, um das Fleisch zu pressen.

So den Schweinebauch abkühlen lassen. Dann so in den Kühlschrank stellen und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag für den Lack Honig, Sternanis, Zimtstangen, Koriandersamen und Sesam in einen Topf geben. Aufkochen und den Honig etwas einkochen lassen. Den Bratensaft des Schweinebauches in diesen Sirup rühren.

Den Ingwer schälen und fein hacken.

Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein schneiden.

Ingwer und Chili in den Sirup geben.

Den Sirup erneut aufkochen und nochmals kräftig einkochen, bis er schön dickflüssig ist.

Die Reduktion mit etwas Essig, Sojasauce und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den Gewürz Honig-Lack abkühlen lassen.

Für das Gemüse den Pak Choi putzen, waschen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Rettich putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Pilze putzen und halbieren.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen und die Sesamsamen darin kurz anrösten.

Das Gemüse, die Pilze, den Knoblauch, die Chiliringe und den Ingwer dazugeben und anbraten. Das Gemüse ca. 5 Minuten bissfest dünsten, dabei ab und zu durchschwenken.

Den Koriander abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Einige Blätter für die Deko zur Seite legen.

Mango-Chutney, die Cashewkerne und den Koriander zum Gemüse geben und alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den Schweinebauch aus der Folie nehmen und in 5 - 6 cm große Würfel schneiden.

Den Gewürz-Honig-Lack in einem kleinen Topf aufkochen, Sternanis und die Zimtstangen entfernen.

Rest Pflanzenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Fleischwürfel mit der Schwarte nach unten in das heiße Öl setzen und etwa 2 Minuten knusprig anbraten, dann mit dem heißen Gewürz-Honig-Lack beträufeln.

Das Fleisch gut in dem Lack wenden, warm ziehen lassen und lasieren.

Das Gemüse auf Tellern verteilen und den lackierten Schweinebauch daraufsetzen.

Nach Belieben mit etwas frischem Koriander garnieren.

Christian Henze am 25. November 2021

# Schweinschaxe mit gedünstetem Spitzkraut

## Für 4 Personen

### Für die Haxe:

4 Schweinschaxen à 400-450 g    Salz                            1 TL Pfeffer  
dunkles Bier

### Für das Spitzkraut:

1 TL Senfkörner                            1 TL Dijon-Senf    1 TL körnigen Pommery-Senf  
1 TL süßen Senf                            400 g Spitzkohl    2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe                            2 EL Butter            1 Msp. Cayennepfeffer

### Außerdem:

4 Laugenstangen

Am Vortag die Schweinschaxen in einen Bräter einlegen, mit kaltem, gesalzenem Wasser aufgießen. Zugedeckt und kühl über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag die Schweinschaxe abwaschen und mit einem Küchenpapier trockentupfen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haxenhaut mit einem scharfen Messer zuerst von oben nach unten und dann quer im Abstand von etwa 3 cm einschneiden, so dass ein Rautenmuster auf der Haut entsteht.

1 EL Salz und Pfeffer vermischen und die Haxen von allen Seiten damit einreiben.

Die Schweinschaxen auf ein Backofengitter geben und in die mittlere Schiene des Ofens schieben.

In die untere Schiene ein tiefes Backblech geben und so viel Wasser angießen, dass das Blech zu etwa  $\frac{3}{4}$  mit Wasser befüllt ist. So im Ofen die Haxen ca. 2,5 Stunden garen.

Während des Garens die Haxen immer wieder mit Wasser oder dunklem Bier bepinseln.

Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Temperatur des Backofens auf 200 Grad erhöhen.

Für das Spitzkraut die Senfkörner im Mörser grob mahlen, in einem Topf mit Wasser kurz aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen, Senfkörner kurz quellen lassen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die 3 Senf-Sorten vermischen und die Senfkörner untermischen.

Das Spitzkohl waschen, putzen. Die Blätter ablösen, evtl. harte Strunkteile ausschneiden. Spitzkohlblätter in feine Streifen schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen.

Die Schalotten in Ringe schneiden, die Knoblauchzehe ganz fein hacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten mit dem Knoblauch anschwitzen.

Spitzkohlstreifen dazugeben und durchschwenken, sodass er eben nur zusammenfällt.

Etwas von der Senfmischung untermischen und mit Salz und Cayennepfeffer das Kraut abschmecken.

Zum Anrichten eine ganze Schweinschaxe auf den Teller legen und das Spitzkraut dazugeben. Dazu eine Laugenstange reichen.

Andreas Schweiger am 30. September 2021

# Suppen

# Kartoffel-Suppe mit Quitte und Haselnuss

## Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Quitte
1 EL Zucker	2 Lorbeerblätter	2 Pimentkörner
1 Gemüsezwiebel	3 EL Butter	1 l Hühnerbrühe
100 g Haselnüsse	1/2 Bund frischer Majoran	1 kleines Baguette
1 EL Olivenöl	1 Hähnchenbrustfilet	Pfeffer
20 ml Haselnussöl		

Die Kartoffeln waschen, schälen. Von etwa der Hälfte der Kartoffeln mit Kugelausstechern Kugeln in verschiedenen Größen ausstechen.

Die Kugeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten weichkochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Kartoffelabschnitte und die restlichen Kartoffeln grob schneiden und bis zur weiteren Verarbeitung in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Von der Quitte den feinen Flaum gründlich abreiben. Quitte waschen, schälen, ebenfalls einige kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen.

In einem Topf etwas Wasser aufkochen. Zucker, 1 Lorbeerblatt und zerdrückte Pimentkörner zugeben. Quittenkugeln darin ca. 10 Minuten weichkochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der restlichen Quitte das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1/3 der Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann Hühnerbrühe angießen, die Kartoffelstücke abgießen, zugeben, ebenfalls die Quittenstücke.

Die Hälfte der Haselnüsse und ein Lorbeerblatt zugeben, alles aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

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

Das Baguette längs in dünne Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Baguettescheiben darauflegen, mit Olivenöl leicht bepinseln und im vorgeheizten Ofen kross rösten.

Das Hähnchenbrustfilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden, diese mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 1/3 der Butter erhitzen und die Fleischwürfel darin von allen Seiten braten.

Sobald Kartoffeln und Quitte in der Brühe weichgekocht sind, das Lorbeerblatt entfernen.

Die Suppe pürieren und anschließend passieren.

Die Suppe mit restlicher Butter montieren, mit Haselnussöl und Salz abschmecken.

Zum Anrichten Fleischwürfel, Kartoffel-, Quittenkugeln, etwas Majoran und gehackte Haselnüsse in tiefe Teller geben, die heiße Suppe angießen und die gerösteten Baguettescheiben dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. Oktober 2021

# Lauch-Suppe mit Parmesan-Knödeln

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

2 Stangen Lauch	60 g Knollensellerie	2 Kartoffeln, mehligk.
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	800 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	1 Prise Muskatnuss	Salz
Pfeffer	4 EL Mandelmilch	1 TL Senf

### Für die Parmesanknödel:

100 g Kastenweißbrot	50 g Butter	100 g Parmesan
250 g Magerquark	2 Eier	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	

Für die Suppe den Lauch putzen, gründlich waschen und trockentupfen.

Lauch in feine Streifen/Röllchen schneiden, 3 EL davon zur Seite stellen.

Den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen den Lauch darin anschwitzen.

Knoblauch, Kartoffel und Selleriewürfel dazugeben und mit anschwitzen.

Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten das Gemüse weichkochen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die beiseite gestellten Lauchstreifen darin andünsten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.

Für die Parmesanknödel das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.

Die Butter in einem Topf bräunen.

Den Parmesan fein reiben.

In einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Quark und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Aus der Parmesan-Brösel-Quark-Masse kleine Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen, die Temperatur herunterschalten und die Knödel so lange ziehen lassen, bis diese nach oben gestiegen sind.

Die gegarten Knödel aus dem Kochfond nehmen und gut abtropfen lassen.

Sobald das Gemüse in der Suppe weichgekocht ist, das Lorbeerblatt herausnehmen.

Mandelmilch und Senf zugeben und die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit dem Pürierstab fein mixen.

In tiefe Teller die Parmesanknödel legen und mit der die Suppe auffüllen, die gedünsteten Lauchstreifen darüber geben.

Sybille Schönberger am 06. Dezember 2021

# Scharfe Rote-Linsen-Suppe

## Für 4 Personen

200 g rote Linsen	1 Stück frischer Ingwer (3 cm)	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	½ Bund Suppengemüse
1 Lorbeerblatt	400 ml Kokosmilch (Dose)	300 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	Salz	½ Bio-Limette
½ Bund Koriander		

Linsen verlesen, in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

Ingwer schälen und fein würfeln.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.

Chilischote putzen, längs aufschneiden, die Kerne entfernen. Chili in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einem Suppentopf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebelwürfel darin unter Rühren andünsten.

Inzwischen Suppengemüse putzen, waschen, bzw. schälen und klein schneiden.

Suppengemüse und Hälfte Chili zum Ingwer-Zwiebelmix geben und unter Wenden mit andünsten. Lorbeer zugeben.

Dann Linsen zum Suppenansatz geben und alles mit Kokosmilch und Brühe auffüllen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Aufkochen und die Suppe zugedeckt etwa 25 Minuten sacht köcheln lassen.

Währenddessen Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben.

Die Limettenhälfte auspressen.

Koriander waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen.

Lorbeer aus dem Suppenansatz entfernen. Einige Esslöffel Linsen für das Topping aus dem Fond heben, zugedeckt beiseite stellen.

Zutaten im Fond fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb passieren und gegebenenfalls mit weiterer Brühe oder etwas heißem Wasser auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Suppe nochmals sacht aufkochen, mit Limettensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit übrigen Linsen, Chilistreifen und Koriander garniert anrichten.

Sören Anders am 30. Dezember 2021



# Süßkartoffel-Suppe mit Salsiccia-Strudel-Säckchen

## Für 4 Personen

### Für den Strudelteig:

300 g Weizenmehl, Type 405	1 Ei (Größe M)	50 ml Rapsöl
100 ml Wasser	1 Prise Salz	Mehl
50 g Butter		

### Für die Suppe:

1 Zwiebel	500 g Süßkartoffeln	20 g frischer Ingwer
1 EL Butter	2 EL Honig	200 ml Weißwein
40 ml weißer Balsamico	300 ml Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch, ungesüßt
2 TL Kreuzkümmel (Cumin)	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	1 Bund Schnittlauch	30 g Mascarpone

### Für die Strudelpäckchen-Füllung:

100 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	250 g Salsiccia
40 g Bergkäse	1 EL Rapsöl	15 g Mascarpone
Salz	Pfeffer	

Für den Strudelteig Mehl, Ei, Öl, Wasser und Salz in einer Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten.

Aus dem Teig eine Kugel formen, mit Pflanzenöl bestreichen und zugedeckt in einer Schüssel 30-40 Minuten ruhen lassen.

Für die Suppe Zwiebel und Süßkartoffeln schälen und grob klein schneiden.

Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin glasig anschwitzen.

Dann Honig untermischen und kurz karamellisieren, mit Weißwein und Balsamico ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Süßkartoffeln zugeben und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und aufkochen.

Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

In der Zwischenzeit für die Füllung der Strudeltaschen den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Salsiccia aus der Hülle drücken, den Bergkäse klein würfeln.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen und das Wurstbrät mit dem Knoblauch darin anbraten.

Den Spinat mit in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Evtl. Flüssigkeit vom Spinat einkochen lassen. Dann Pfanne vom Herd ziehen und Bergkäse und Mascarpone untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter zum Bepinseln des Teigs in einem Topf schmelzen.

Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zunächst ausrollen, dann mit den Handrücken sehr dünn ziehen.

Aus dem Teig Quadrate von ca. 20 cm schneiden, darauf mit einem Löffel kleine Häufchen der Füllmasse geben und zu Säckchen formen.

Die Teigsäckchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit der flüssigen Butter bepinseln und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun braten.

Sobald die Süßkartoffeln schön weichgekocht sind, den Suppenansatz fein mixen. Ist die Suppe zu dicklich, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser zugeben und aufkochen. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und mit einem Teelöffel je einen Klecks Mascarpone darauf geben. Die knusprigen Teigpäckchen dazu servieren.

Antonina Müller am 11. Oktober 2021

## Tomaten-Suppe mit knuspriger Chorizo-Tasche

### Für 4 Personen

#### Für die Chorizotasche:

2 Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 Zwiebel
1 EL Butter	3 Stängel glatte Petersilie	100 g Chorizo
4 Blätter Brickteig	4 EL Olivenöl	

#### Für die Tomatensuppe:

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 Bund Basilikum	6 Strauch-Tomaten	600 g Flaschen-Tomaten
5 EL Olivenöl	400 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker

Kartoffeln gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abschütten, erkalten lassen und pellen.

Für die Suppe die Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Chilischote abwaschen, der Länge nach teilen, Kerne und Seitenwände entfernen und Chili klein schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen. Stiele nicht wegwerfen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und anschließend vorsichtig die Haut abziehen, anschließend den Strunk entfernen.

Tomaten in Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten und den Knoblauch darin glasig anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomatenstücke und die Basilikumstiele dazu geben. Mit der Brühe auffüllen und aufkochen.

Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln.

Währenddessen für die Taschen Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Von der Chorizo die Pelle abziehen, Chorizo in kleine Würfel schneiden.

Kartoffeln grob zerstampfen. Zwiebeln, Petersilie und Chorizo untermischen.

Brickteig auslegen, etwas Chorizo-Masse darauf geben, den Rand mit etwas kaltem Wasser bepinseln und zu einem Päckchen zusammenklappen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Teigpäckchen darin von allen Seiten knusprig braten.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Suppe auf tiefen Tellern anrichten, mit Basilikum bestreuen und die Chorizotaschen separat dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 06. September 2021

## Würzige Gulasch-Suppe

### Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	250 g Zwiebeln	500 g Rindfleisch
Salz	1 EL Paprikapulver	Pfeffer
2 EL Tomatenmark	125 ml Rotwein, halbtrocken	1 l kräftige Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner	2 Gewürznelken
3 Kartoffeln, festk.	2 Paprikaschoten	1 Prise Chiliflocken
125 g Zuckermais	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 TL Zitronen-Abrieb

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Rindfleisch trocken tupfen und in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Gulaschwürfel darin in 23 Portionen unter Wenden knusprig und braun anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit anbraten. Mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen.

Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten.

Wein angießen und offen nahezu einkochen lassen.

Den Suppenansatz mit der Brühe auffüllen, aufkochen. Lorbeerblatt, Piment und Gewürznelke zugeben, dann alles ca. 45 Minuten zugedeckt sacht köcheln. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Kartoffeln unter die Suppe rühren, wieder aufkochen und weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Paprika zur Suppe geben. Suppe nochmals mit Salz, Pfeffer und Chili nachwürzen und alles weitere ca. 8-10 Minuten köcheln, bis die Paprika mit noch leichtem Biss gegart sind.

In den letzten ca. 5 Minuten der Garzeit den Mais unterrühren und mit erhitzen.

Währenddessen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden.

Petersilie und Zitronenschale mischen.

Zum Servieren die Suppe nochmals würzig, leicht feurig abschmecken, in vorgewärmte Teller oder Schüsseln verteilen. Die Petersilien-Mix aufstreuen und servieren. Dazu passt herzhaftes Holzofenbrot.

Sören Anders am 30. Dezember 2021



# Vegetarisch

# Aprikosen-Hummus-Bowl

## Für 4 Personen

200 g Langkornreis	Salz	100 g Babyspinat
200 g Cocktailtomaten	4 Aprikosen	1 Bio-Zitrone
100 g Joghurt	1 TL heller Balsamico	2 EL Wasser
3 Stängel Basilikum	200 g Ziegenkäsetaler	2 EL Kürbiskerne
Pfeffer		

## Für den Hummus:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz
0,5 TL Kreuzkümmel	0,5 TL Kurkuma	0,5 TL Paprikapulver
0,5 TL Fenchelsamen	400 g Kichererbsen, gekocht	3 EL Olivenöl
0,5 TL Schwarzkümmelöl	Salz	

Den Reis in Salzwasser gar kochen.

Den Babyspinat waschen und Stiele abzupfen.

Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Die Aprikosen waschen, trocken reiben und halbieren. In einer heißen Grillpfanne auf den Schnittflächen braten, bis sie Farbe annehmen, danach zur Seite stellen.

Für den Babyspinat Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt, etwas Zitronensaft, Wasser und Balsamico in einen Mixer geben. Das Basilikum abbrausen, abzupfen und die Blättchen dazugeben. Alles zu einem Dressing pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Hummus Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.

Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver und Fenchelsamen über den Zwiebelmix streuen, kurz anrösten, bis alles zu duften beginnt.

Dann in einen Mixer geben, die Kichererbsen (bis auf 3 EL für die Dekoration) hinzufügen und fein pürieren.

Olivenöl und Schwarzkümmelöl angießen und gut unterrühren.

Das Püree mit Salz abschmecken. Falls es zu fest ist, noch etwas Wasser oder Olivenöl unterrühren.

Den Baby-Spinat mit dem Dressing mischen.

Den Reis auf 4 Schüsseln verteilen. Spinat, Pfirsiche und Tomaten anlegen.

Die Ziegenkäsetaler auflegen, Hummus in die Schüssel verteilen und mit Kürbiskernen und übrigen Kichererbsen bestreut servieren.

Sören Anders am 23. Juli 2021

# Asiatische Nudelsuppe mit gebackenem Ei

## Für 4 Personen

### Für die Suppe und Gemüsechips:

100 g Möhren	1 Gelbe Bete	1 Ringel Bete
2 EL Kokosöl	1 Prise Kurkuma	1 Prise Chiliflocken
1 Prise Kreuzkümmel	40 g Pak Choi	30 g getrocknete Pilze
100 g Shiitake Pilze	1 Knoblauchzehe	30 g frischer Ingwer
800 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	3 Lauchzwiebeln
2 TL Sesam	350 g Ramen-Nudeln	3 EL Sojasauce

### Für die gebackenen Eier:

5 Eier	4 EL Mehl	4 EL Semmelbrösel
100 ml Rapsöl		

Den Ofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.

Möhren, Gelbe und Ringel-Bete waschen und schälen.

Möhren und Beten in feine Streifen schneiden und beiseitestellen.

Die Gemüseabschnitte (Kanten) in eine große Schüssel geben. Kokosöl, Kurkuma, Chiliflocken und Kreuzkümmel zugeben und miteinander vermischen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen.

Während der Backzeit die Backofentür gelegentlich öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Pak Choi putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Die getrockneten Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Shiitake Pilze putzen.

Die Knoblauchzehe schälen und anschließend mit der flachen Seite eines großen Messers andrücken.

Den Ingwer schälen.

Die Gemüsebrühe aufkochen lassen.

Die Möhren-, die Bete- und die Pak Choi-Streifen zusammen mit dem Pfeffer, Shiitake und den ausgedrückten Pilzen in die Gemüsebrühe geben.

Die Brühe etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Eier Wasser in einem Topf aufkochen.

4 Eier darin ca. 4  $\frac{1}{2}$  Minuten wachweich kochen, abschrecken und sehr vorsichtig pellen.

Übriges Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf weiteren Tellern verteilen.

Die vorgegarten Eier zunächst im Mehl, dann im Ei wenden. Zuletzt vorsichtig in den Semmelbröseln wenden.

Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Eier darin rundherum goldbraun und knusprig ausbacken.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Den Ingwer und den Knoblauch aus der Brühe nehmen und die Nudeln mit der der Brühe aufgießen.

Die Suppe nach Belieben mit etwas Sojasauce würzen, sowie mit einigen Sesamkörnern und fein gehackten Lauchzwiebeln bestreuen. Knusprig gebackene Eier darauf anrichten auflegen und mit Gemüsechips garniert servieren.

Kevin von Holt am 01. Dezember 2021

# Bohnen-Ragout auf Bohnen-Creme mit Tomaten-Schaum

## Für 4 Personen

### Für das Ragout:

300 g weiße Bohnenkerne	1 Möhre	150 g Knollensellerie
2 Knoblauchzehen	2 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark
300 ml Weißwein	1 l Gemüsebrühe	4 Zweige Thymian
Pfeffer	200 g grüne Bohnen	Salz
1 Bund glatte Petersilie	30 g getrocknete Tomaten, in	Öl eingelegt

### Für die Bohnencreme:

150 g weiße Bohnenkerne	500 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Thymian
1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Tomatenschaum:

80 ml Tomatenfond	1 Eigelb	100 ml Olivenöl
-------------------	----------	-----------------

### Für den Tomatenfond:

5 reife Fleischtomaten	½ Bund Basilikum	1 TL Salz
1 TL Zucker		

Bitte beachten: Die Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden! Die Bohnenkerne für das Ragout und die Bohnencreme zusammen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag die eingeweichte Bohnenkerne abgießen, in einen Topf geben.

Ca. 1 l Gemüsebrühe angießen und 60-90 Minuten köcheln, bis die Bohnenkerne weich sind. Dann abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit für das Ragout Möhre und Sellerie schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Möhre und Sellerie darin goldbraun anbraten, Knoblauch zugeben und kurz mitanbraten. Tomatenmark untermischen, 2/3 der gekochten Bohnenkerne zugeben und mit Weißwein ablöschen. Danach ca. 500 ml Gemüsebrühe angießen.

Thymianzweige abrausen, zum Ragoutansatz geben, mit Pfeffer würzen und alles abgedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die grünen Bohnen putzen, waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weichkochen, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

Für die Bohnencreme Thymian abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und grob schneiden.

Die restlichen noch warmen gekochten Bohnenkerne mit Knoblauch, Thymian, Olivenöl, Zitronenschale und -saft in einen Mixer geben und fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. noch etwas Zitronensaft zugeben.

Für das Ragout Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die getrockneten Tomaten abtropfen, fein würfeln und unter das Ragout mischen.

Grüne Bohnen unter das Ragout mischen und das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tomatenschaum Tomatenfond in einem Schlagkessel mit dem Eigelb über einem heißen Wasserbad zusammen aufschlagen, bis das Ei gerade anfängt zu binden.

Dann das Öl mit dem Pürierstab einrühren, bis das Ganze zu einer schaumigen Masse wird.

Zum Servieren die Bohnencreme auf den Teller geben und das Ragout darauf geben, mit Petersilie bestreuen. Den Tomatenschaum mit einem Löffel darüber drapieren.

### Für den Tomatenfond:



Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen Die Tomaten mit Salz, Zucker und Basilikum im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren.

Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen, das Tomatenpüree hineingeben und den Tomatensaft abtropfen lassen, damit es schneller geht ein wenig drücken.

**Tipp:**

Wenn von dem abgetropften Tomatensaft etwas übrigbleibt, einfach in Eiswürfelbehälter verteilen und in den Tiefkühlschrank stellen. Das ist eine portionierte Super-Würze für alle möglichen Gerichte.

Sören Anders am 01. Oktober 2021

# Bratgemüse mit Kartoffel-Schaum

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelschaum:

300 g Kartoffeln, mehlig	Salz	30 g Butter
150 ml Milch	150 g Sahne	Muskatnuss
Pfeffer		

### Für das Gemüse:

3 Flaschentomaten	Salz	Zucker
Pfeffer	100 ml Olivenöl	1 kleine Aubergine
1 kleine Zucchini	3 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	1 Artischocke	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Ras el Hanout	8 Champignons	100 g Parmesan

### Anrichten:

Sahnesyphon	Gaskartusche
-------------	--------------

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, in kochendem Salzwasser weichkochen.

In der Zwischenzeit die Butter in einen Topf geben und bräunen.

Für das Gemüse die Tomaten am Strunk einritzen, 1 Minute in Salzwasser blanchieren, dann aus dem Wasser nehmen und die Haut abziehen.

Die Tomaten vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Tomatenfilets in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben, mit Salz, Zucker und Pfeffer bestreuen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Aubergine und Zucchini waschen, die Enden abschneiden, die Gemüse in 5 mm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Knoblauchzehen schälen und 2/3 der Zehen fein schneiden.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Die Rosmarinnadeln und Thymianblättchen (bis auf einen Zweig) abstreifen und fein schneiden. Kräuter mit geschnittenem Knoblauch und der Hälfte vom Olivenöl zu einem Kräuteröl mischen.

Für die Artischocke eine Wasserschüssel mit einem Spritzer Zitronensaft bereitstellen.

Von der Artischocke den Stiel und die harten äußeren Blätter abschneiden. Die inneren oberen Blätter um ein Drittel kürzen, Boden und Blätter schälen und das Heu entfernen. Den Artischockenboden vierteln und ins Zitronen-Wasser legen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Artischockenviertel trocken tupfen und bei niedriger Temperatur in der Pfanne weich schmoren, die restliche Knoblauchzehe und den Thymianzweig dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gesalzene Auberginen- und Zucchinischeiben mit Küchenpapier trocken tupfen.

1 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin goldgelb braten, dann mit etwas Kräuteröl einstreichen, noch kurz braten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gemüse mit Ras el Hanout würzen.

Die Champignons vierteln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl scharf anbraten. Mit Kräuteröl benetzen, salzen und pfeffern.

Die weich gekochte Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Milch mit der Sahne und der braunen Butter in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen und mit einem Löffel unter die gepressten Kartoffeln rühren. Die flüssige Kartoffelmasse durch ein Sieb streichen, nach Belieben in einen Sahnesyphon-Spender geben. Den Syphon mit einer Gaskartusche unter Druck setzen.

Tomaten aus dem Ofen, Aubergine, Zucchini, Artischocke und Champignons auf den Tellern

verteilen. Den Parmesan mit einem Sparschäler fein darüber hobeln. Den Kartoffelschaum dazwischen aufspritzen, bzw. mit einem Löffel dazwischen verteilen und servieren. Dazu passt frisch geröstetes Baguette oder Fladenbrot.

Ali Güngörmüs am 09. August 2021

# Brokkoli-Linsen-Salat mit Tomaten-Aioli

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

200 g Beluga-Linsen	1 Zwiebel	5 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe	4 EL Balsamico	Salz
Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer	500 g Brokkoli
50 g Haselnüsse	2 EL Butter	1 Prise Zucker
1 Prise Muskatnuss	1 Bund Schnittlauch	50 g Pecorino (ital. Hartkäse)

### Für die Aioli:

2 Eigelbe	1 TL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	200 ml mildes Pflanzenöl	0,5 Bio-Zitrone
50 g getrock. Öl-Tomaten	30 g eingelegte Kapern	1 Knoblauchzehe

Die Linsen etwa 1 Stunde in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Linsen und die Gemüsebrühe dazugeben und etwa 20 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit für die Aioli die Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Öl erst tropfenweise, dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zugeben.

Sobald das ganze Öl untergeschlagen ist, 30 Sekunden kräftig weiterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist.

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

Die getrockneten Tomaten und Kapern fein hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Etwas Zitronenschale und Zitronensaft, Tomaten, Kapern und Knoblauch unter die Mayonnaise geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Linsen abgießen, in eine Schüssel geben und noch warm mit Balsamico und restlichem Olivenöl marinieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und abkühlen lassen. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, herausnehmen und klein hacken.

Den Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Butter in der Pfanne schmelzen und die Brokkoliröschen darin kurz schwenken, mit Salz, Zucker und einer Prise Muskatnuss würzen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Linsen mischen, diese nochmal abschmecken.

Brokkoli locker unter die Linsen mischen und anrichten. Mit gehackten Haselnüssen bestreuen, den Pecorino grob darüber hobeln und die Aioli dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 23. August 2021

# Bunte Bete-Tarte mit Trauben

## Für 4 Personen

### Für den Mürbeteig:

90 g kalte Butter	200 g Mehl	2 Prisen Backpulver
0,5 TL Salz	2 EL Ahornsirup	

### Für den Belag:

Salz	500 g bunte Bete	70 g weiße, blaue Weintrauben
50 g Walnüsse, geschält	150 g Doppelrahm-Frischkäse	100 g Sauerrahm
2 Eier	Pfeffer	3 Stängel glatte Petersilie
100 ml Pflanzenöl		

### Außerdem:

1 Tarteform, rechteckig	Butter	Hülsenfrüchte
-------------------------	--------	---------------

Für den Mürbeteig die Butter in kleine Würfel schneiden. Mehl, Butter, Backpulver, Salz, Ahornsirup und etwas kaltes Wasser zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die ungeschälten Bete Knollen ca. 40 Minuten garen. Anschließend abgießen, die Knollen etwas auskühlen lassen und schälen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Tarteform mit Butter ausfetten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Tarteform damit auslegen. Den Teigboden mit einer Gabel einstechen, dann ein Backpapier darauflegen und zum Beschweren die Hülsenfrüchte darauf geben.

Im vorgeheizten Ofen den Boden ca. 15 Minuten blind vorbacken.

Die Trauben abwaschen, abtrocknen. Größere Trauben halbieren. Die Walnüsse grob hacken. Frischkäse und Sauerrahm mit den Eiern in eine Rührschüssel geben und glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Form mit dem vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers aus der Form nehmen und den Boden etwas auskühlen lassen.

Die geschälten Beteknollen in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden.

Die Ei-Frischkäsemasse auf dem vorgebackenen Teigboden verstreichen, darauf die Betescheiben legen, die Trauben und Nüsse dazwischen verteilen.

Die Tarte erneut in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten fertig backen.

Währenddessen Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Petersilienblätter darin knusprig ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen. Dann vorsichtig aus der Form nehmen und mit der frittierten Petersilie bestreuen.

Sybille Schönberger am 20. September 2021

# Calzone-Hefeteig-Taschen mit Spinat und Gorgonzola

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

500 g Weizenmehl (Type 405)	1 E Salz	1 TL Zucker
1 TL getrockneter Rosmarin	20 g frische Hefe	250 ml lauwarmes Wasser
50 ml Speiseöl		

### Für die Füllung:

350 g TK Spinat	1 Zwiebel	1 EL Speiseöl
1 Bio-Zitrone	200 g Gorgonzola	1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat		

### zusätzlich:

100 g Tomatenmark	1 Ei	Sesam, Salz
-------------------	------	-------------

Für den Hefeteig das Mehl mit Salz, Zucker und dem Rosmarin in einer Schüssel vermischen. Die Hefe in dem Wasser verrühren und das Öl hinzufügen. Die Flüssigkeit zu der Mehlmischung geben und 4 - 6 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abdeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis er etwa doppelt so groß geworden ist.

Den Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln anschwitzen.

Den Spinat nach und nach dazugeben, bis er vollständig zusammengefallen ist.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas von der Schale abreiben.

Den Gorgonzola in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Den Parmesan fein reiben.

Den Spinat mit dem Käse, dem Knoblauch und dem Zitronenabrieb vermischen. Parmesan dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Den gegangenen Teig in 8 gleich große Bälle formen. Diese einzeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 2 mm dick ausrollen.

Die Teigfladen nun zur Hälfte mit etwas Tomatenmark bestreichen und einen Esslöffel der Füllung darauf geben. Die Fladen zuklappen und die Enden eindrehen. Den Rand mit Hilfe einer Gabel zudrücken.

Die gefüllten Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und noch einmal 10 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Ei verquirlen und die gegangenen Taschen damit bestreichen. Den Rand mit etwas Sesam und einer Prise Salz bestreuen und im Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Gebackene Teigtaschen heiß servieren.

Zora Klipp am 14. Oktober 2021

## Cannelloni mit Gemüse-Käse-Füllung

### Für 4 Personen

500 g Brokkoli	300 g Champignons	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Schalotte	50 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe	60 g Sahne	100 g Blauschimmelkäse
30 g Crème-fraîche	1 Ei	200 g Cannelloni-Nudeln
125 g Mozzarella		

### Außerdem:

Öl

Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen.

Von den Champignons das Ende des Stiels abschneiden, dann die Champignons vorsichtig mit einem Tuch oder Pinsel säubern.

Die Brokkoli-Röschen und die Champignons sehr fein schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls fein schneiden.

Die Hälfte vom Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder flachem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Pilze zugeben und mit anbraten. Dann Knoblauch und Brokkoli dazugeben und unter Rühren ca. 6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend die Masse etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf restliches Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin andünsten, den Wein dazugeben und fast vollständig einkochen lassen.

Dann Gemüsebrühe und Sahne unterrühren. Den Blauschimmelkäse in kleinen Stückchen dazugeben, unterrühren und die Sauce ein paar Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Crème fraîche und das Ei vermischen und unter die Brokkoli- Pilzmasse ziehen.

Die Cannelloni-Nudeln mit der Brokkoli-Masse füllen. Dafür die Masse am besten in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben.

Den Mozzarella in Stücke zupfen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln und die gefüllten Cannelloni-Nudeln nebeneinander einlegen. Die Käsesauce angießen und den Mozzarella darüber verteilen.

Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten garen.

Zu den Cannelloni passt ein frischer Blattsalat, z.B.

Endiviensalat.

Rainer Klutsch am 21. Juli 2021

# Caponata mit Thymian-Brotstange

## Für 4 Personen

### Für die Caponata:

100 g Zucker	2 Auberginen	2 Zucchini
2 Tomaten	2 EL Rosinen	2-3 Zweige Thymian
2-3 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl	3 EL weißer Balsamico
Salz	3 EL Pinienkerne	

### Für den Brotteig:

1 kleines Bund Thymian	1/2 Würfel frische Hefe (21 g)	1 TL Zucker
230 ml Wasser, handwarm	500 g Mehl Type 550 oder 405	1 EL Salz
2 EL geriebener Parmesan		

Für das süß-saure Gemüse Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Mit 80 ml Wasser ablöschen und um ca. die Hälfte einkochen.

Den so entstandenen Karamellsirup durch ein feines Sieb gießen.

Die Auberginen putzen, waschen und in ca. 1-1,5 cm große Würfel schneiden, anschließend salzen. Die ausgetretene Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Auberginenwürfel darin bei kleiner Hitze langsam anbraten, bis sie weich sind.

Die Zucchini ebenfalls waschen, putzen und in etwas kleinere Würfel schneiden.

Kräuter waschen und trockenschütteln.

Die Brattemperatur erhöhen. Zucchiniwürfel, Rosmarin- und Thymianzweige in die Pfanne geben.

Alles zusammen ca. 2-3 Minuten braten, dann die Rosinen dazugeben und mit Essig ablöschen. Den Karamellsirup angießen, alles nochmals kurz aufkochen. Dann in eine Schüssel füllen und erkalten lassen.

Für den Brotteig den Thymian waschen, trockenschütteln und die Thymianblätter abzupfen.

Die Hefe und den Zucker in 230 ml handwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben.

Die Thymianblättchen, Salz und geriebenen Parmesan dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten und zu Brotstangen von ca. 2 cm Durchmesser formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und zugedeckt nochmals kurz gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Brotstangen im heißen Backofen ca. 10 Minuten knusprig backen.

Zum Servieren die Tomaten waschen, nach Wunsch überbrühe und Haut abziehen. Tomatenfruchtfleisch würfeln, mit Salz und Zucker würzen und unter das abgekühlte Gemüse mischen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Die Brotstangen aus dem Ofen holen.

Die Caponata-Gemüse auf Teller oder Schalen verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und die Brotstangen dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 28. Juli 2021



## Curry von Wurzel-Gemüse mit Nuss-Reis

### Für 4 Personen

#### Für das Gemüse-Curry:

200 g Möhren	200 g Petersilienwurzel	200 g Pastinake
200 g Steckrübe	Salz	150 g Topinambur
10 g frischer Ingwer	1 Gemüsezwiebel	3 Zweige Thymian
3 EL Erdnussöl	1 Prise Zucker	25 g Maisstärke
200 ml Mangosaft	1 EL Curry	200 ml Kokosmilch
Honig		

#### Für den Nuss-Reis:

250 g Basmatireis	Salz	1 Stange Lauch
50 g Cashewnüsse	50 g Erdnüsse	50 g Mandeln
2 EL Erdnussöl		

Möhren, Petersilienwurzel, Pastinake und Steckrübe waschen und schälen.

Die Schalen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Topinambur waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die anderen geschälten Wurzelgemüse ebenfalls in hübsche Formen schneiden.

Den Ingwer schälen und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

2 EL vom Erdnussöl in einem großen Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, den Ingwer dazugeben.

Geschnittenes Gemüse, Thymian, Salz und Zucker ebenfalls dazugeben und bissfest dünsten.

Währenddessen den Gemüseschalenfond durch ein Sieb gießen.

Maisstärke mit etwas Mangosaft verrühren.

In einem Topf 1 EL Erdnussöl erhitzen, Curry dazu geben, Kokosmilch angießen, restlichen Mangosaft und ca. 150 ml vom Gemüseschalen-Fond zugeben und aufkochen.

Die angerührte Stärke zugeben und alles ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Honig abschmecken.

Nebenbei den Reis in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen.

Den Lauch putzen, waschen und sehr fein schneiden.

Cashewnüsse, Erdnüsse und Mandeln hacken.

Die Kokos-Mango-Sauce zum gedünsteten Gemüse geben und das Gemüsecurry abschmecken.

Den gekochten Reis abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

In einer tiefen Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Lauch darin anbraten.

Anschließend den Reis dazugeben und mitbraten.

Zuletzt die gehackten Nüsse unter den Reis mischen.

Zum Anrichten den Nuss-Reis auf Teller verteilen, mit jeweils etwas Gemüse-Curry anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. Dezember 2021

# Falafel, Salat und Dip

## Für 4 Personen

300 g getrocknete Kichererbsen	Salz	1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill, klein	400 g griech. Joghurt (10%)	Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander	4 Lauchzwiebeln
Kreuzkümmel, gemahlen	Koriander, gemahlen	Chiliflocken
Olivenöl	Kartoffelstärke	1 Zitrone
Zucker	1 EL Sesam	2 Romana-Salatherzen

Die Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht werden.

Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, kalt abspülen.

Hälfte der Kichererbsen in Wasser ca. 1 Stunde weich kochen, in den letzten ca. 15 Minuten kräftig salzen.

Inzwischen für den Dip Knoblauch abziehen und fein hacken.

Dill waschen, trocken schütteln, Föhnchen abzupfen und fein schneiden.

Joghurt glattrühren, Knoblauch und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegarte Kichererbsen abtropfen lassen. 2 EL davon für den Salat beiseite legen.

Übrige Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerpfeifen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und grob fein schneiden.

Eingeweichte und gegarte Kichererbsen, Kräuter und Lauchzwiebelstücke durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder portionsweise in einem stabilen Mixer nicht zu fein mixen.

Die Falafelmasse mit Salz und Gewürzen abschmecken und davon einen kleinen Probekloß formen. Kloß in heißem Öl braten, sollte die Masse dabei auseinander fallen, etwas Kichererbsenmehl (alternativ Kartoffelstärke oder Mehl) unter die übrige Falafelmasse kneten.

Falafelmasse zu kleinen Frikadellen oder in Kugeln formen. In reichlich heißem Öl portionsweise knusprig frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Romanasalat putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl zu einer Marinade rühren. Übrige Kichererbsen und Sesam untermischen.

Den Salat klein schneiden oder zerpfeifen, mit der Marinade mischen.

Falafel, Salat und Dip anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 16. Dezember 2021

# Gebackener Camembert mit Beeren-Dip

## Für 4 Personen

### Für den Dip:

100 g Heidelbeeren	100 g Brombeeren	100 g Himbeeren
100 g Johannisbeeren	150 g Zucker	5 g Ingwer, frisch
1 Prise Salz	2 EL Balsamico	

### Für den gebackenen Camembert:

3 Eier	3 EL Mehl	150 g Paniermehl
4 Camembert à ca. 125 g	200 g Butterschmalz	

Die Beeren verlesen, abbrausen und auf Küchenpapier trocknen.

Johannisbeeren von den Stielen zupfen. Von jeder Beerensorte jeweils  $\frac{1}{4}$  beiseitestellen.

Restliche Beeren und Zucker in einen Topf geben.

Ingwer schälen, sehr fein hacken und mit 1 Prise Salz zu den Beeren im Topf geben und aufkochen.

Mit Balsamico ablöschen und kurz köcheln. Dann durch ein feines Sieb streichen, damit die kleinen Beerenkerne zurückbleiben.

Die zurückbehaltenen Beeren locker unter die gekochten Beeren mischen und alles abkühlen lassen.

Für den Camembert die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und verquirlen.

Mehl und Paniermehl jeweils ebenfalls in tiefe Teller geben.

Die Camemberts zunächst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden. Anschließend den Paniervorgang noch einmal wiederholen, indem der Camembert nochmals im verquirlten Ei und abschließend im Paniermehl gewendet wird.

In einer tiefen Pfanne das Butterschmalz erhitzen.

Die panierten Camemberts darin bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten pro Seite ausbacken, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Camembert aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Jeweils einen gebackenen Camembert auf Teller geben, etwas Beeren- Dip daneben anrichten. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Sören Anders am 20. August 2021

# Gebratene Pilze mit Spinat und Nussbutter-Püree

## Für 4 Personen

### Für das Püree:

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	80 g Butter
150 ml Milch	Muskatnuss	50 ml Sahne

### Für die Pilze:

600 g Wald-Speisepilze	200 g Babyspinat	2 Schalotten
2 EL Olivenöl	30 g Butter	Salz
Pfeffer	Muskatnuss, frisch gerieben	

Für das Püree die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen.

In der Zwischenzeit die Pilze gut putzen. Steinpilze und Pfifferlinge mit einem kleinen Messer abschaben, um anhaftenden Schmutz zu entfernen. Hartnäckiger Schmutz lässt sich auch gut mit feuchtem Küchenpapier entfernen. Pilze möglichst nicht waschen, da sie sich dabei mit Wasser vollsaugen. Die Herbsttrompeten müssen gewaschen werden, da ihnen viel Sand und Schmutz anhaftet, den man anderweitig nicht entfernen kann. Die Herbsttrompeten nach dem Waschen gut abtrocknen.

Spinat waschen und abtropfen lassen.

Für das Püree die Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen, dann den Topf vom Herd ziehen.

Die Milch in einen Topf geben und erhitzen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse direkt in eine Schüssel drücken. Die gebräunte Butter und die heiße Milch zugeben und unterrühren. Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen und warm stellen.

Tipp: Wer das Püree besonders fein haben möchte, kann es noch durch ein Sieb streichen.

Die Schalotten abziehen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und sämtliche Pilze darin anbraten.

Wenn die Pilze eine schöne Farbe haben, die Schalottenwürfel mit der Butter zugeben und kurz anschwitzen.

Den Spinat hinzufügen und etwas zusammenfallen lassen.

Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Sahne für das Püree halbfest schlagen und unter das Püree ziehen.

Die gebratenen Pilze und den Spinat mit dem Kartoffelpüree servieren.

Rainer Klutsch am 15. November 2021

# Gebratener, marinierter Kürbis, karamellierte Nüsse

## Für 4 Personen

### Für die Zwiebeln und Kürbis:

200 g Lauchzwiebeln	10 g Ingwer, frisch	3 EL Zucker
300 ml Wasser	50 ml weißer Balsamico	Salz
800 g Hokkaido-Kürbis	Rapsöl	2 EL Butter

### Für die Mayonnaise:

2 Eigelbe	1 TL Senf, mittelscharf	Salz
Piment-d'Espelette	100 ml Haselnussöl	50 ml Traubenkernöl

### zusätzlich:

20 g Haselnüsse	20 g Walnusskerne	2 EL Zucker
Piment-d'Espelette	3 Zweige Estragon	40 g Quittengelee

Die kleinen Zwiebeln schälen. Je nach Größe der Zwiebeln diese ganz lassen, vierteln oder halbieren.

Den Ingwer mit der Schale in feine Scheiben schneiden.

Den Zucker in einem Topf mit 300 ml Wasser aufkochen, Essig zugeben und den Fond mit Salz abschmecken.

Ingwer und Zwiebeln in den heißen Fond geben, 5 Minuten darin leicht köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd ziehen und Zwiebeln im Fond auskühlen lassen.

Für die Mayonnaise die Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Piment d'Espelette in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Haselnussöl erst tropfenweise, dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zugeben. Dann noch das Traubenkernöl unterschlagen und alles zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Mit Salz abschmecken.

Die Mayonnaise in einen Spritzbeutel mit feiner Lochtülle umfüllen, und bis zum Anrichten kalt stellen.

Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne austreichen. Kürbishälften in etwa 1 cm breite Spalten schneiden.

In einer Grillpfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Kürbisspalten darin von beiden Seiten langsam jeweils ca. 2 Minuten braten. Der Kürbis sollte auf jeden Fall noch einen leichten Biss haben. Haselnüsse und Walnüsse grob hacken.

In einer Pfanne Zucker goldgelb karamellisieren, die gehackten Nüsse zugeben, mit etwas Piment d'Espelette würzen und kurz schwenken, dann die Nüsse aus der Pfanne nehmen und auf ein Stück Pergamentpapier geben.

Den Estragon abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, ca. 60 ml vom Zwiebelfond zugeben. Die gebratenen Kürbisspalten kurz darin wenden. Die Zwiebeln aus dem Fond nehmen, abtropfen lassen und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Zum Anrichten die Kürbisspalten und Zwiebeln auf Teller verteilen. Quittengelee leichter erwärmen und darüber träufeln. Die Mayonnaise auf die Kürbisspalten aufdressieren. Die gehackten Nüsse aufstreuen und den feingezupften Estragon darüber verteilen.

Jörg Sackmann am 12. Oktober 2021

## Gefüllte Muschelnudeln

### Für die Sauce:

1 Bio-Orange	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
1 kg reife Tomaten	1 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
Salz	Pfeffer	

### Für die gefüllte Pasta:

300 g Cannelloni	Salz	100 g Pecorino
2 EL Pistazien, geschält	500 g Ricotta	2 Bio-Eier
Pfeffer	1 EL Olivenöl	0,5 Bund Basilikum

Für die Sauce die Orange heiß abspülen, trocken tupfen und etwas Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Die Orange halbieren und etwa 100 ml Saft auspressen.

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Den Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen und den Strunk herausschneiden.

Mit kochendem Wasser übergießen und anschließend vorsichtig die Haut abziehen, anschließend vierteln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin anschwitzen.

Tomatenmark zugeben und kurz anrösten, dann Tomaten, Thymian, Orangenschale und Orangensaft zugeben, leicht salzen, umrühren und aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Währenddessen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser garkochen.

In der Zwischenzeit den Pecorino fein reiben.

Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten und kleinhacken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2/3 Drittel vom Pecorino mit dem Ricotta, den Eiern und Pistazien gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Füllung in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben.

Gekochte Nudeln vorsichtig abgießen, abtropfen und mit wenig Öl vorsichtig mischen.

Nudeln mit der Käsecreme füllen.

Die Sauce vom Herd nehmen, Orangenschale entfernen. Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Gefüllte Nudeln vorsichtig hineinlegen und mit dem restlichen Pecorino bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten gratinieren.

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

Zum Servieren die Muschelnudeln mit etwas Sauce aus der Auflaufform heben und auf einen tiefen Teller geben, mit Basilikum bestreuen.

Rainer Klutsch am 05. August 2021

# Gefüllte Spitzkohl-Rollen

## Für 4 Personen

80 g Basmatireis	Salz	80 g rote Linsen
1 Spitzkohl (1,2 kg)	2 EL Butterschmalz	1 rote Chili
1 EL Rosinen	1 rote Zwiebel	Kurkuma
Kreuzkümmel (Cumin)	3 Zweige Koriander	3 Zweige Minze
3 Zweige Dill	Öl	1 Zitrone
40 ml Gemüsebrühe	2 Knoblauchzehen	300 g griech. Joghurt (10%)
Sumach		

Für den Reis etwas Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben und ca. 8 Minuten kochen, dann abgießen, abspülen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Linsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 4 Minuten garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Vom Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen, dann 12 Blätter abnehmen. Die Kohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Sobald sie weich sind, herausnehmen, abtropfen lassen. Blätter halbieren, dabei die Blattrippe heraustrennen. Blätter gut trocken tupfen.

Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen, fein geschnittenen Spitzkohl zugeben, leicht salzen und braten.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Rosinen grob hacken.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anbraten, mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen und anschwitzen.

Koriander, Minze und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräutern jeweils 1 EL für den Joghurdip beiseite stellen.

Restliche Kräuter mit Reis, Linsen, gebratenem Spitzkohl, Chili, gebratenen Zwiebeln und Rosinen gründlich vermengen. Mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Füllung am besten in einen Spritzbeutel ohne Tülle (die Lochöffnung sollte ca. 1,5 cm groß sein) geben. Die Kohlblätter nebeneinander auslegen, jeweils etwas Füllung auf die Kohlblätter aufspritzen, die Seiten einklappen und die Kohlblätter aufrollen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl bepinseln, die gefüllten Kohl-Rollen einlegen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Gemüsebrühe vermischen, mit Salz abschmecken und über die Kohlrollen träufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, fein schneiden und mit den beiseite gestellten Kräutern unter den Joghurt mischen. Mit Salz abschmecken.

Die gegarten Kohlrouladen aus der Form nehmen, auf Teller geben, mit etwas Sumach bestreuen. Den Joghurdip dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 27. Oktober 2021

# Gefülltes Fladenbrot mit zweierlei Grillgemüse

## Für 4 Personen

### Für das Grillgemüse:

4 Knoblauchzehen	Salz	150 ml Olivenöl
2 TL Kräuter der Provence	Pfeffer	2 Zucchini (350 g)
1 Aubergine (350 g)	2 Paprikaschoten (400 g)	200 g Steinchampignons
2 rote Zwiebeln		

### Für die Fladenbrote:

4 kleine Fladenbrote	1 Knoblauchzehe	Salz
Olivenöl	Pfeffer	150 g Camembert
6 reife Feigen	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
4 EL Honig	2 Zweige frischer Thymian	1 Zweig frischer Rosmarin

### Außerdem:

4 Stücke Bananenblatt	Holzspieße (Zahnstocher)	8 Grillspieße
Küchengarn	Öl	

Für das Gemüse Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Mit Olivenöl, getrockneten Kräutern und Pfeffer verrühren.

Zucchini, Aubergine, Paprika und Pilze putzen, ggf. waschen und trocken tupfen.

Zwiebeln abziehen. Hälfte Gemüse und 1 Zwiebel fein schneiden, mischen und mit 3 EL vom Knoblauch-Kräuteröl, etwas Salz und Pfeffer mischen.

Die Bananenblätter mit einem feuchten Tuch abwischen, dann nacheinander von beiden Seiten kurz über dem heißen Grill rösten, sodass sie flexibler werden, dann rasch weiterverarbeiten.

Bananenblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen.

Das vorbereitete Gemüse darauf verteilen, die Blätter von allen Seiten zur Mitte hin darüber klappen, sodass keine Flüssigkeit auslaufen kann. Mit gewässerten Holzspießen zustecken.

Übriges Gemüse in etwa mundgerechte Würfel schneiden, Pilze je nach Größe eventuell halbieren. Übrige Zwiebel in Spalten schneiden.

Gemüsewürfel, Pilze und Zwiebelspalten mit Hälfte vom übrigen Kräuter-Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen.

Je 2 Grillspieß parallel halten und das Gemüse und Zwiebelspalten im Wechsel darauf ziehen. Durch die beiden Spieße lässt sich das Gemüse auf dem Grill leichter wenden, ohne zu verrutschen oder sich am Spieß zu drehen.

Grill für direktes und indirektes Grillen vorbereiten und auf mittlere Temperatur vorheizen.

Die Brote waagrecht aufschneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Brote mit Olivenöl bepinseln und mit Knoblauch und Pfeffer würzen. Camembert in Scheiben schneiden. Feigen putzen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben.

Zwiebeln und jeweils etwas Honig auf die unteren Brothälften verteilen. Feigen, Zitronenschale und Käse darauflegen. Brotdeckel auflegen und andrücken.

Die Brote mithilfe von gewässertem Küchengarn zu Päckchen verschnüren.

Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Dann unter das Garn schieben. Die Bananenblatt-Päckchen zunächst direkt angrillen, dann an den Rand, bzw. in die indirekte Grillzone ziehen und die Päckchen bei mittlerer indirekter Hitze ca. 20 Minuten garen.

Den Grillrost mit Öl bestreichen. Spieße auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden direkt grillen, bis das Gemüse gegart ist.

Zwischendurch mit dem übrigen Würzöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fladenbrot auf dem heißen Grill bei mittlerer, indirekter Hitze von beiden Seiten rösten, bis der



Käse weich wird. Dabei darauf achten, dass die Kräuter nicht verbrennen.  
Spieße, Gemüse-Päckchen und Fladenbrot anrichten.

Sybille Schönberger am 05. Juli 2021

# Graupen-Risotto mit Rosenkohl und Cranberry

## Für 4 Personen

### Für die Graupen:

1 Schalotte	600 ml Gemüsebrühe	1 EL Olivenöl
200 g erlgraupen	50 ml Weißwein	20 g frischer Ingwer
50 g Parmesan	50 ml Sojasauce	2 EL Butter
2 EL Mascarpone	Pfeffer	

### Für die Erdnuss-Hippe:

100 g Puderzucker	50 g Weizenmehl (Type 405)	50 g Honig
65 g Butter	2 EL Cranberries, getrocknet	2 EL Erdnüsse, gesalzen

### Für den Rosenkohl:

200 g Rosenkohl	10 g frischer Ingwer	20 ml Sojasauce
2 EL Cranberries, getrocknet	1 EL Butter	60 ml Gemüsebrühe

### Für den Limettenschaum:

1 Limette	250 ml Sahne	3 EL Preiselbeeren
10 ml Sojasauce	1 Prise Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Graupen die Schalotte schälen und fein würfeln.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Dann die Perlgraupen dazu geben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der Hälfte der heißen Brühe aufgießen und die Graupen etwa 20 Minuten weich garen, dabei immer wieder umrühren und heiße Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit für die Erdnusshippen den Puderzucker, Mehl, Honig und Butter vermengen und auf ein Blech streichen.

Cranberries fein hacken, mit den Erdnüssen über den Teig streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 5 Minuten backen. Etwas abkühlen.

anschließend in Hippen brechen.

Den Rosenkohl putzen, den Strunk abschneiden und die einzelnen Blätter lösen. Ingwer schälen und fein reiben.

Die Rosenkohlblätter mit Ingwer, Sojasauce, Cranberries, Butter und Gemüsebrühe in einen Topf geben und ca. 3 Minuten glasieren.

Für die Graupen den Ingwer schälen, ganz fein hacken oder reiben und zu den Graupen geben, kurz mitkochen. Parmesan fein reiben.

Sojasauce, Butter, Parmesan, Mascarpone und Pfeffer unter die Graupen rühren, abschmecken.

Für den Limettenschaum die Limette heiß waschen, trocken reiben, etwas Schale abreiben. Limettensaft auspressen. Sahne in einen Topf gießen und erhitzen (nicht kochen).

Limettenabrieb und Saft unterrühren.

Die Preiselbeeren durch ein Sieb streichen und unter die Sahne mischen.

Sojasauce und evtl. Salz zugeben. Mischung in einen Sahne-Syphon-Spender füllen. Mit einer Gaskartusche unter Druck setzen.

Tipp: Wer keinen Syphon-Spender hat, einfach die aromatisierte Sahne kurz aufkochen und mit dem Mixstab aufschäumen.

Die Graupen auf Teller verteilen. Mit Rosenkohl und Erdnusshippe anrichten.

Limettenschaum in kleinen Tupfen auf den Tellern verteilen.

Antonina Müller am 18. November 2021

## Grüne Gemüse-Pizza

### Für 4 Personen:

#### Für den Teig:

20 g frische Hefe	200 ml Wasser, lauwarm	400 g Weizenmehl (Type 550)
1/2 TL Salz	2 EL Olivenöl	Mehl

#### Für den Belag:

100 g TK-Erbsen	Salz	250 g Brokkoli
200 g Zucchini	2 EL Olivenöl	100 g Gruyère
100 g Crème-fraîche	Pfeffer	1 Bund Rucola
2 EL Chiliöl		

Für den Teig Hefe in lauwarmem Wasser lösen. Mehl mit Salz in einer Rührschüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Das Hefewasser und Öl hineingeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Dann den Teig ca. 5 Minuten auf der bemehlten Arbeitsfläche gut mit den Händen durchkneten. Anschließend zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Belag die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute garen, abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Brokkoli waschen, trocknen und die Röschen ungefähr gleichgroß abschneiden.

Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Brokkoli und Zucchini darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten, dann vom Herd nehmen und die Erbsen unter das Gemüse mischen.

Den Käse reiben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den geruhten Teig noch einmal kurz durchkneten und zu vier gleichgroßen Kugeln formen.

Auf der bemehlten Arbeitsfläche jede Teigkugel zu länglichen Fladen (à 22 cm) ausrollen.

Jeweils zwei Fladen auf einen Bogen Backpapier geben und mit der Crème fraîche bestreichen.

Anschließend mit dem Gemüse belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Käse bestreuen.

Je zwei Pizzen mit Hilfe des Backpapiers auf ein Blech ziehen.

Im vorgeheizten Backofen die Pizzen 15-20 Minuten auf der untersten Schiene im Ofen goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die restlichen Teigfladen belegen, in gleicher Weise belegen und anschließend backen.

Rucola verlesen, abspülen und trockenschleudern.

Fertige Pizzen aus dem Ofen nehmen, jeweils etwas Chili-Öl darauf träufeln, mit Rucola belegen und genießen.

Rainer Klutsch am 20. Oktober 2021

# Kartoffel-Kuchen mit Lauch und Nüssen

**Für 4 Personen**

**Für den Kuchen:**

600 g festk. Kartoffeln	Salz	600 g Lauch
1 Knoblauchzehe	60 g getrock. Öl-Tomaten	3 EL Butter
50 g Haselnüsse	5 Eier	1 Prise Muskatnuss
Pfeffer	30 g Parmesan	250 g Ricotta

**zusätzlich:**

1 Springform (24 cm) Butter

Am besten am Vortag die Kartoffeln sorgfältig waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Kartoffeln pellen und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, abkühlen lassen.

Den Lauch waschen, trocknen und in 1-2 cm große Stücke schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die getrockneten Tomaten klein würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und Knoblauch und die Tomatenwürfel kurz andünsten.

Dann den Lauch dazugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob zerhacken.

Den Boden einer Springform mit Backpapier belegen, den Rand mit Butter einfetten und mit Backpapier auslegen.

Die abgekühlten Kartoffeln vom Vortag grob raspeln.

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

Restliche Butter zerlassen und in eine Schüssel geben.

Ein Ei mit der Butter verrühren und die Kartoffelraspel dazugeben.

Alles mischen, etwas geriebene Muskatnuss dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelmischung in die vorbereitete Form geben, dabei einen ca.

4 cm hohen Rand formen und gut festdrücken.

Parmesan fein reiben.

Die Hälfte vom Parmesan, Nüsse, Ricotta, restliche Eier, etwas Salz und Pfeffer verrühren und unter die Lauch-Mischung rühren.

Lauch-Mischung auf den Kartoffelboden in der Form geben und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten backen.

Dann den Ofenrost auf die mittlere Schiene setzen und weitere 10 Minuten backen.

Kartoffelkuchen aus dem Ofen nehmen, 10-15 Minuten abkühlen lassen. Mit den restlichen Haselnüssen bestreuen und lauwarm servieren.

Andreas Schweiger am 21. September 2021

# Käse-Knödel mit gebräunter Brösel-Butter und Feldsalat

## Für 4 Personen

1 kl. Kartoffel, vorw. festk.	Salz	500 g Brötchen vom Vortag
200 ml Milch	1 Zwiebel	1 TL Butterschmalz
1 Bund glatte Petersilie	200 g Bergkäse	4 Eier
1 Msp. Muskat	Pfeffer	100 g Feldsalat
80 ml Gemüsebrühe	2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Apfelessig
1/2 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker	100 g Butter
2 EL Semmelbrösel		

Die Kartoffel abwaschen, in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch lauwarm erwärmen, über die Brotscheiben geben und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Käse in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zum eingeweichten Brot Petersilie, die Hälfte der gedünsteten Zwiebel und Eier geben und alles gut vermengen. Den Knödelteig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsewürfel in die Masse einarbeiten.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse ca. 12 Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

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

Für das Dressing die Brühe leicht erwärmen.

Die gekochte und gepellte Kartoffel in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Brühe angießen und gut vermengen. Die restlichen angegünsteten Zwiebeln, Öl, Essig und Senf zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Bröselbutter die Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen. Dann Semmelbrösel untermischen, den Topf vom Herd ziehen und mit Salz würzen.

Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf Tellern anrichten und die Bröselbutter darauf geben. Feldsalat mit Dressing marinieren und dazu reichen.

Christian Henze am 09. November 2021

# Kürbis-Taschen mit Linsen-Vinaigrette

## Für 4 Personen

### Für die Kürbistaschen:

6 Schalotten	1 Knoblauchzehe	600 g Hokkaido-Kürbis
1 EL Butter	400 ml Gemüsebrühe	1 Prise Ras el-Hanout
½ TL Dukka (Gewürzmischung)	1 Prise Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	10 Strudelteigblätter
1 Eiweiß (zum Bestreichen)	100 ml Rapsöl (zum Ausbacken)	

### Für die Vinaigrette:

1/2 Bund Schnittlauch	100 ml Gemüsebrühe	5 EL Olivenöl
4 EL Balsamico, gereift	5 EL braune Kalbssauce	4 EL gekpchte, grüne Linsen
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln.

Kürbis waschen, falls noch nötig die Kerne austreichen. Den Kürbis (mit Schale) grob schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und Schalotten glasig darin anschwitzen. Knoblauch und Kürbis zugeben und kurz mitrösten.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen und so lange kochen, bis der Kürbis ganz weich ist und zu einem dicken Püree zerstampft werden kann.

Den Kürbisstampf mit Ras el-Hanout, Dukka, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Strudelteigblätter jeweils in vier breite Streifen schneiden.

Die Masse jeweils auf dem unteren Teil des Teigstreifens verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Die Ränder mit etwas Eiweiß bestreichen und die Teigstreifen umschlagen, sodass Dreiecke entstehen.

Für die Vinaigrette Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Gemüsebrühe, Olivenöl, Balsamico und Kalbssauce in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Dann die Linsen und Schnittlauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Taschen darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kürbistaschen auf Tellern anrichten und die Linsenvinaigrette angießen.

Ali Güngörmüs am 04. Oktober 2021

# Linsen - Aprikosen - Bowl

## Für 4 Personen

160 g rote Linsen	500 g Staudensellerie	Salz
200 g Mini-Möhren mit Grün	1 EL Zucker	2 EL Butter
Pfeffer	1/2 Bund Minze	1 Bund Lauchzwiebeln
3 EL Pinienkerne	300 g Aprikosen	2 EL heller Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl	150 g Mozzarella-Mini-Kugeln	

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die roten Linsen mit kaltem Wasser abwaschen, dann ins kochende Wasser geben und ca. 8 Minuten kochen.

Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Den Staudensellerie waschen, schräg in Scheiben schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Möhren mit Grün putzen, bzw. waschen. Die Möhren der Länge nach in Scheiben schneiden, dabei das Grün dranlassen.

Zucker in eine Pfanne geben und goldgelb schmelzen. Dann Butter und die Möhrenscheiben zugeben und bei milder Hitze ein paar Minuten karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und schräg in Röllchen schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Die Aprikosen waschen und trockenreiben, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.

Für das Dressing den Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, die Linsen zugeben und untermischen. Linsen abschmecken.

Klassisch werden bei Bowls die Zutaten nebeneinander in einer kleinen Salatschüssel angerichtet. Daher zunächst die Linsen in Portionsschälchen geben und alle anderen vorbereiteten Zutaten und Mozzarella dekorativ und in Grüppchen in den Schälchen anrichten. Die Pinienkerne und Minzstreifen überstreuen.

Sören Anders am 23. Juli 2021

# Mangold-Röllchen mit Maronen-Füllung und Bratkartoffeln

## Für 4 Personen:

### Für die Bratkartoffeln:

700 g Kartoffeln, festk.      Salz      2 EL Butterschmalz  
1 Zwiebel      Pfeffer

### Für die Mangoldröllchen:

1 EL Sesamsamen      1 EL Mohnsamen       $\frac{1}{2}$  Brötchen, vom Vortag  
100 g gegarte Maronen      4 EL Butter      2 Möhren  
8 Mangold-Stiele      1 Knoblauchzehe      Salz  
Pfeffer      1 EL Brombeerkonfitüre      1 Zwiebel  
1 EL Sonnenblumenöl      1 Lorbeerblatt      100 ml Weißwein, trocken  
250 ml Gemüsebrühe      flüssiger Honig  
**außerdem:**      Küchengarn

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend die gekochten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und schälen.

Kartoffeln gut abkühlen lassen oder noch besser am Vortag kochen.

Für die Röllchen Sesam und Mohn in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einen Teller geben.

Das Brötchen in feine Würfel schneiden. Maronen ebenfalls würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Brotwürfel und Maronen darin unter Wenden knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und fein würfeln.

Mangold putzen, die Stiele von den Blättern schneiden. Mangold waschen, trocken tupfen.

Mangoldstiele fein schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 EL Butter in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Möhrenwürfel und Mangoldstiele darin unter Wenden andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.

Inzwischen die Mangoldblätter in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Jeweils 2 Mangoldblätter etwas überlappend auf Küchenpapier ausbreiten.

Für die Füllung Maronen, Sesam, Mohn und Brotbrösel unter die Mangoldstiele mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Konfitüre abschmecken.

Die Füllung auf den Mangoldblättern verteilen, Seiten etwas über die Füllung klappen. Die Mangoldblätter fest aufrollen und mit Küchengarn fixieren. Zwiebel abziehen, in feine Spalten schneiden.

Öl und Rest Butter in einem flachen Schmortopf erhitzen, die Zwiebspalten und Lorbeer darin anbraten. Dann die Zwiebeln im Topf etwas beiseiteschieben. Mangold-Röllchen mit in den Topf geben und unter Wenden anbraten.

Dann mit Wein ablöschen, die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und etwas Honig würzen. Die Rouladen zugedeckt ca. 20 Minuten sacht schmoren.

Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin unter Wenden goldbraun und knusprig braten.

Zwiebel abziehen, würfeln, zu den Kartoffeln geben, mitbraten; mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Röllchen aus dem Schmorfond heben und kurz warm stellen. Fond nach Belieben etwas einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Röllchen wieder einlegen, kurz ziehen lassen.

Röllchen und etwas Schmorfond anrichten. Die Bratkartoffeln dazu reichen.

Martin Gehrlein am 19. Oktober 2021



# Obazda

## Für 4 Personen

200 g reifer Camembert, zimmerwarm	80 g Doppelrahmfrischkäse	20 g weiche Butter
Salz	Pfeffer	Paprikapulver, edelsüß
1 rote Zwiebel	1/2 Bund Schnittlauch	Kümmel nach Belieben

Den Camembert in grobe Stücke schneiden, mit dem Frischkäse und der Butter in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und untermischen.

Tipp: Die Käsemischung etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Zwiebel schälen halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Mit einem Löffel die Käsemischung in Nockenform anrichten. Nach Belieben etwas Kümmel überstreuen.

Mit den Zwiebelringen und Schnittlauch bestreut garnieren. Dazu z.B. Laugenbrezeln und frischen Rettich servieren.

Sören Anders am 20. August 2021

## Parmigiana-Türmchen mit Parmesan-Creme

### Für 4 Personen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	200 ml Olivenöl
1 kg Schälto­maten (Dose oder Glas)	2 Auberginen, mittelgroß	Salz
Mehl	Pfeffer	1 Bund Basilikum
200 ml Sahne	200 g Parmesan	200 g Mozzarella
1 EL heller Balsamico-Essig		

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Tomaten zugeben, untermischen und alles etwa 1 Stunde sacht köcheln und offen einkochen lassen. Zwischendurch öfter durchrühren.

Währenddessen die Auberginen putzen, waschen und trocken tupfen.

Auberginen in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen.

Die Auberginenscheiben etwa 30 Minuten ruhen lassen, sodass etwas Wasser austritt.

Auberginen mit einem sauberen Geschirrtuch oder Küchenpapier trocken tupfen.

Etwa 100 ml Olivenöl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Auberginenscheiben in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Die Scheiben im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Auberginen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Einige Blätter fein schneiden.

Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und fein geschnittenem Basilikum abschmecken.

Für das Basilikum-Öl Basilikumblätter, bis auf einige für die Garnitur, grob hacken, in einen hohen Mixbecher geben und mit etwas Olivenöl bedecken. Alles durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Parmesansauce Sahne in einem kleinen Topf aufkochen, Topf vom Herd ziehen.

Die Hälfte vom Parmesan unter die heiße Sahne rühren und cremig schmelzen lassen.

Sauce nicht mehr kochen! Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.

Mozzarella trocken tupfen und in feine Stücke zupfen.

Die Parmigiana wird als Türmchen serviert. Dazu jeweils eine Auberginenscheibe auf Teller verteilen, mit etwas Tomatensauce bedecken, gleichmäßig jeweils etwa 1 EL geriebenen Parmesan darüber streuen. Mit etwas zerzupftem Basilikum und Mozzarella belegen. Übrige Zutaten nach und nach in gleicher Folge aufschichten, bis die gewünschte Höhe erreicht ist.

Für die Garnitur übrige Basilikumblättchen mit übrigem Olivenöl, Balsamico, etwas Salz und Pfeffer marinieren. Auf den Parmigiana-Türmchen verteilen.

Jeweils etwas Parmesancreme und Basilikumöl auf und neben die Parmigiana träufeln.

Kann als Snack auch kalt serviert werden. Z. B. gegrillte Focaccia oder knusprige Bruschetta dazu reichen.

Daniele Corona am 16. August 2021

# Pasta mit Gemüse-Sugo

## Für 4 Personen

### Für die Nudeln:

200 g Weizenmehl Type 405    50 g Hartweizenmehl (Semola)    1 Prise Salz  
3 Eigelb    40 g weiche Butter

### Für das Sugo:

400 g Hokkaido-Kürbis    2 Schalotten    4 EL Butter  
1 EL Tomatenmark    250 ml Gemüsebrühe    500 g Pelati-Tomaten  
Salz    Pfeffer    1 Bund Blattpetersilie  
2 EL Kürbiskerne    80 g Parmesan

Für den Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Salz, Eigelbe und Butter in eine Rührschüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Teelöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und den Kürbis mit Schale in grobe Würfel schneiden.

Die Schalotten schälen, fein würfeln.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Kürbisstücke zugeben und mitanschwitzen.

Dann das Tomatenmark hinzufügen, gut unterrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Kürbis ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Die geschälten Tomaten grob schneiden und zum Kürbis geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken.

Den Parmesan hobeln.

Den Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in sehr dünne Bahnen auf einer bemehlten Fläche ausrollen und anschließend zu dünnen Taglierini (ca. 5 mm dicke Bandnudeln) schneiden.

Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen.

Kürbiskerne und Petersilie unter die Sauce mischen und abschmecken.

Die Nudeln abschütten, unter die Sauce mischen. Dann auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Ali Güngörmüs am 13. Dezember 2021

## Pasta mit Kürbis und Wirsing

### Für 4 Personen

600 g Hokkaido-Kürbis	4 EL Rapsöl	2 TL Currypulver
1 Prise Chilipulver	10 Wirsingblätter	Salz
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	5 g Ingwer
2 Zweige Thymian	200 g Pasta (z.B. Penne)	300 ml Gemüsebrühe
100 g Ricotta	60 g Mascarpone	1 Prise Muskat
Pfeffer	80 g Parmesan	

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis waschen, trocknen, halbieren, den Strunk abschneiden und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen.

Die Kürbishälften in schmale Spalten schneiden, in eine flache Schale geben. Die Hälfte vom Rapsöl mit Currypulver und Chilipulver mischen, über die Kürbisspalten gießen und die Kürbissstücke mit den Händen durchmischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kürbisspalten darauf verteilen und für etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit die Wirsingblätter gut waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter darin etwa 3 Minuten blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken, abtropfen und trockentupfen. Den Strunkansatz herausschneiden. Wirsing in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Ingwer schälen und auf einer Reibe fein reiben.

Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Pasta in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest kochen.

In einer tiefen Pfanne restliches Rapsöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz anschwitzen.

Die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Ricotta und Mascarpone verrühren und mit dem Wirsing zu den Zwiebeln in der Brühe geben.

Thymian untermischen und die Sauce mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Parmesan fein reiben.

Die Pasta abschütten abtropfen lassen und unter die Wirsing-Sauce mischen.

Kürbisspalten auf Teller geben, die Pasta mit der Sauce darauf geben und mit Parmesan bestreut servieren.

Sybille Schönberger am 25. Oktober 2021

# Pastinaken-Stampf mit Spiegelei und Senf-Butter-Schaum

## Für 4 Personen

### Für den Pastinaken-Stampf:

2 Pastinaken (ca. 300 g)	2 EL Arganöl	Salz
2 Schalotten	1 Bio-Zitrone	20 g Butter
30 ml Sahne		

### Für die Schaumsauce:

100 g Butter	5 Champignons	1 Schalotte
1 Stängel Estragon	100 ml trockener Weißwein	Salz
2 Eigelb	1 EL Senf	

### Für das Spiegelei:

2 EL Pflanzenöl	4 Eier	Salz
1 Bund Schnittlauch		

Für den Pastinaken-Stampf den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Pastinaken waschen, putzen, schälen, längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Pastinaken mit Arganöl beträufeln, mit Salz bestreuen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten weich garen.

Für die Schaumsauce die Butter in einen Topf geben, schmelzen und bei mittlerer Hitze leicht bräunen, dann den Topf vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden.

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Den Wein mit Pilzen, Schalotte und Estragon in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und 2 Minuten leicht köcheln. Dann die Herdplatte ausschalten und den Sud etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend den Pilz-Sud durch ein Sieb in eine Metallschüssel gießen. Die Eigelbe und den Senf unterrühren und die Mischung im heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die flüssige gebräunte Butter in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren unterrühren. Die Schaumsauce warmhalten.

Die Pastinaken aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel grob zerdrücken.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit der Sahne ablöschen und die Pastinaken unterrühren. Zitronensaft und -schale dazugeben und mit Salz abschmecken.

Für das Spiegelei eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen.

Das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen.

Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen).

Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Die gegarten Spiegeleier auf einen Teller oder Platte geben, mit einem Ausstecher rund ausstechen und die Eigelbe leicht mit Salz würzen.

Zum Anrichten den geräucherten Pastinaken-Stampf mit den Spiegeleiern und der Senf Butter Schaumsauce auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Andreas Schweiger am 23. November 2021

## Pinienkern-Gnocchi auf Spinat

### Für 4 Personen

#### Für Rotwein-Spinat, Rosinen:

1 EL Rosinen	150 g junger Spinat	150 ml Rotwein
150 ml Portwein, rot	1 Schalotte	1 EL Butter
Salz	weißer Pfeffer	

#### Für die Gnocchi:

400 g festk. Kartoffeln	Salz	2 EL Pinienkerne
80 g feiner Nudelgrieß (Semola)	2 Eigelb	weißer Pfeffer
Muskatnuss	2 EL Butter	

#### Für die Sauce:

1 Schalotte	100 g Fenchel	1 EL Butter
50 ml Weißwein	20 ml Anislikör	400 ml Gemüsebrühe
1 Prise Safranfäden	50 ml Sahne	Salz
weißer Pfeffer	Fenchelgrün	

Für den Spinat die Rosinen in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen, waschen, evtl. halbieren und in leicht gesalzenem Wasser garkochen. Anschließend abgießen und gut ausdampfen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken.

Für die Sauce die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel gut waschen, in feine Scheiben schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, die Schalotten- und Fenchelscheiben darin farblos anschwitzen.

Mit Weißwein und Anislikör ablöschen und die Gemüsebrühe angießen.

Safranfäden einrühren und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Spinatblätter gut waschen und abtropfen lassen.

Rotwein und Portwein in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf ca. 50 ml einkochen lassen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.

Kartoffelmasse, gehackte Pinienkerne, Nudelgrieß und Eigelbe, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zunächst Rollen (Ø ca. 2 cm) formen, dann in etwa 3 cm längliche Stücke schneiden und zu Nocken (Gnocchi) rollen.

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, 2 EL Gnocchi-Kochwasser zugeben.

Die gegarten Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und in der Pfanne mit Butter und Kochwasser unter leichtem Schwenken glasieren.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb in einen Topf streichen, die Sahne zugeben, erhitzen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat In einer tiefen Pfanne Butter erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Mit dem eingekochten Wein ablöschen, Spinat zugeben, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und zusammenfallen lassen.

Zuletzt die eingeweichten Rosinen abgießen und unter den Spinat mischen.

Fenchelgrün abrausen, trocken schütteln.

Den Spinat in vorgewärmten tiefen Teller anrichten. Die Gnocchi darauf verteilen. Die Sauce

direkt vor dem Servieren mit einem Mixstab aufschäumen und angießen. Mit dem Fenchelgrün garnieren.

Michael Kempf am 24. August 2021

## Risotto mit Hokkaido-Kürbis und Radicchio

### Für 4 Personen:

#### Für den Risotto:

250 g Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
5 g frischer Ingwer	1 Zweig Thymian	1 l Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl	1 TL Currypulver	250 g Risottoreis
125 ml Weißwein trocken	1 Lorbeerblatt	40 g Parmesan
1/2 Bio-Zitrone	40 g kalte Butter	Salz
Pfeffer	4 Amarettini-Kekse	

#### Für den Salat:

2 EL Kürbiskerne	1 EL Puderzucker	2 EL Kürbiskernöl
100 g Radicchio	100 g Hokkaido-Kürbis (ohne Kerne)	2 EL weißer Balsamico
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

Für das Risotto den Kürbis abwaschen und mit der Schale in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Ingwer schälen, den Thymianzweig abrausen.

In einem Topf die Gemüsebrühe erhitzen.

In einem weiteren Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und Kürbiswürfel darin anschwitzen. Knoblauch hinzugeben, mit dem Currypulver bestäuben, den Reis einrühren und glasig dünsten. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein aufgenommen wurde, nach und nach mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen. Thymianzweig und Lorbeerblatt hinzugeben, den Ingwer fein reiben und ebenfalls hinzugeben.

Unter ständigem Schwenken oder Rühren, das Risotto langsam gar köcheln.

In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und Saft auspressen.

Für den Salat in einer Pfanne ohne Fett die Kürbiskerne anrösten, mit Puderzucker bestäuben, diesen kurz karamellisieren lassen, mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl verfeinern.

Dann die Kerne auf Küchenpapier geben und abkühlen lassen.

Radicchio putzen, waschen, abtropfen und in feine Streifen schneiden.

Das Kürbisstück abwaschen, schälen und dann mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Kürbis- und Radicchio-Streifen in einer Schüssel vermengen.

Balsamico, etwas Kürbiskernöl, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und untermischen.

Sobald der Reis nach etwa 18-20 Minuten mit noch leichtem Biss (al dente) gegart ist, das Lorbeerblatt und den Thymianzweig entfernen. Die kalte Butter zugeben und unterrühren. Dann Parmesan zugeben, ebenfalls unterrühren und alles zu einem cremigen Risotto vermischen.

Das Risotto mit Salz, Pfeffer, Zitronen- Abrieb und einem Spitzer Zitronensaft würzen.

Das cremig Risotto auf Tellern anrichten. Den Salat in feinen Häufchen auf das Risotto setzen. Mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl verfeinern. Die Amarettini-Kekse zerstoßen und darüber streuen.

Daniele Corona am 18. Oktober 2021

# Rotkohl-Salat mit gebratenem Apfel

## Für 4 Personen

### Für den Rotkohlsalat:

500 g Rotkohl	2 EL Zucker	Salz
4 EL Orangensaft	2 EL Waldhonig	1 TL Feigensenfsauce
3 EL Balsamico	5 EL Olivenöl	

### Für die Äpfel:

2 Äpfel	1 EL Zucker	100 ml Weißwein
1 EL Butter		

### Für die Kartoffelküchlein:

600 g Kartoffeln, vorw. festk.	2 Eier	Salz
3 EL Rapsöl		

Für den Rotkohlsalat die äußeren Blätter und den Strunk des Kohls entfernen.

Den Rotkohl mit dem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden.

Rotkohlstreifen in eine große Schüssel geben, mit Zucker und etwas Salz würzen, durchmischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch die Kohlstreifen öfter durchkneten.

Den Orangensaft in einem Topf leicht erwärmen. Honig und Feigensenfsauce unterrühren.

Den marinierten Rotkohl mit den Händen etwas ausdrücken, die dabei entstandene Flüssigkeit abschütten.

Zu den Rotkohlstreifen den aromatisierten Orangensaft geben. Essig und Öl angießen und alles vermischen. Den Salat mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse heraus schneiden und in nicht zu dicke Spalten schneiden. Diese nach Belieben tournieren.

In einem Topf Zucker auflösen, mit dem Weißwein ablöschen. Die Apfelspalten einlegen, Butter zugeben und die Äpfel darin etwa 3 Minuten weich schmoren.

Für die Kartoffelküchlein die Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben. Kartoffelraspel in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken. Dann die Kartoffelraspel in eine Schüssel geben. Das Ei trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz zu einem steifen Schnee schlagen. Zunächst das Eigelb, dann den Eischnee unter die Kartoffelraspel heben.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Kleckse von der Kartoffelmasse hineingeben. Jeweils etwas flach drücken und die Kartoffelküchlein auf jeder Seite etwa 1 Minute goldbraun braten. Falls nötig, zum Schluss noch einen Deckel auflegen und die Küchlein noch kurz garen.

Kurz vor dem Anrichten den Rotkohlsalat nochmal abschmecken, auf die Teller geben, die Apfelspalten darauflegen und die Kartoffelküchlein dazugeben.

Andreas Schweiger am 21. Oktober 2021



# Sauerkraut-Suppe mit Birnen-Kompott

## Für 4 Personen

### Für das Birnenkompott:

1 große Birne	40 g Zucker	60 ml weißer Balsamico
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	60 ml weißer Portwein
50 g Butter	4 EL Honig	

### Für die Sauerkrautsuppe:

1 Zwiebel	500 g Sauerkraut	25 g Butter
Salz	2 Gewürznelken	2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange	300 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
200 ml Apfelsaft	300 ml Milch	

Für das Birnenkompott die Birne waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen.

Die Birne in kleine Würfel schneiden.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Essig ablöschen.

Den Rosmarin und den Thymian abbrausen, trocken schütteln, mit in den Topf geben, Portwein angießen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Die Birnenwürfel dazugeben, einmal aufkochen und die Butter in Stückchen hinzufügen.

Den Honig untermischen und den Rosmarin- und Thymianzweig wieder entfernen. Das Birnenkompott abkühlen lassen.

Für die Sauerkrautsuppe die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Das Sauerkraut in ein Sieb geben, abbrausen und gut abtropfen lassen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Das Sauerkraut dazugeben und leicht mit Salz würzen.

Die Gewürznelken, Lorbeerblätter und die Zimtstange hinzufügen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Dann die Sahne zum Sauerkraut gießen und mit Salz abschmecken, sodass die Flüssigkeit immer angenehm salzig schmeckt.

Das Kraut etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Anschließend Gewürznelken, Lorbeerblätter und die Zimtstange wieder entfernen. Dann den Apfelsaft hinzufügen und alles im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.

So viel Milch untermixen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz erreicht. Nochmals abschmecken.

Das Sauerkrautstüppchen in vorgewärmte tiefe Teller verteilen und je 1 bis 2 TL Birnenkompott in die Mitte setzen. Die Suppe sofort servieren.

Tipp: Dazu passt eine Scheibe geröstetes Röstbrot, das mit etwas Frischkäse bestrichen, mit frisch geraspelter Birne und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut wird.

Martin Gehrlein am 11. November 2021

## Sellerie-Cannelloni mit Kürbis-Kugeln

### Für 4 Personen

1 Knollensellerie (650 g)	Salz	1/2 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl	1 TL Apfeldicksaft	300 g Kartoffeln, mehligk.
2 EL Pflanzenöl	400 ml Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl
1 Prise Muskat	4 Stängel glatte Petersilie	40 g Panko-Brösel

### Für die Kürbiskugeln:

300 g Hokkaidokürbis	Salz	1 Schalotte
2 EL Pflanzenöl	Pfeffer	

Den Sellerie putzen, schälen, waschen und halbieren.

Mit dem Gemüsehobel ca. 20 dünne Scheiben (ca. 2 mm dick) abhobeln. Aus den größeren Scheiben mit dem Ausstechring kleinere Scheiben ausstechen, die dabei anfallenden Abschnitte beiseitelegen.

Selleriescheiben in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl und Apfeldicksaft zu einer Marinade mischen.

Die blanchierten Selleriescheiben in eine flache Schale geben, mit der Marinade beträufeln, locker durchmischen und ziehen lassen.

Kartoffeln waschen, schälen und grob schneiden. Sellerieabschnitte ebenfalls grob schneiden.

Etwas Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Sellerieabschnitte in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Brühe zugießen und zugedeckt in ca. 15 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, evtl. halbieren und die Kerne entfernen. Mit dem Kugelausstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Kürbiskugeln ca. 6 Minuten weichkochen, abgießen und abtropfen lassen.

Schalotte schälen und in Spalten schneiden.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Schalottenspalten darin glasig dünsten.

Die abgetropften Kürbiskugeln dazugeben und 2 Minuten mitschwenken, zur Seite stellen und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Kartoffel- und Selleriestücke weich gegart sind, den Kartoffel-Sellerie-Sud abgießen und das Gemüse durch eine Kartoffelpresse drücken. Olivenöl zugeben und zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Selleriepüree in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Auf jede Selleriescheibe mittig einen Streifen Püree spritzen, anschließend fest einrollen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Restliches Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und leicht bräunen. Panko-Brösel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rösten, die Hälfte der Petersilie zugeben, mit Salz würzen.

Sellerie-Cannelloni mit den Kürbiskugeln auf flachen Tellern anrichten. Mit Panko Kräuter-Bröseln und restlicher Petersilie bestreuen.

Sybille Schönberger am 01. November 2021

# Tomaten-Tarte Tatin mit Salatherzen

## **Für 4 Personen**

### **Für die Tarte:**

8 reife Tomaten	2 EL brauner Zucker	1 EL Olivenöl
1 EL Butter	1 EL heller Balsamessig	3 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian	300 g Blätterteig	3 Stängel Basilikum
Salz	Pfeffer	

### **Für den Salat:**

2 Römervalatherzen	1 Bund gemischte Kräuter	1/2 Zitrone
2 hartgekochte Eier	250 g Doppelrahm-Frischkäse	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### **zusätzlich:**

1 ofengeeignete Pfanne (28 cm)

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen, anschließend Tomaten der Länge nach halbieren.

Den braunen Zucker in eine ofenfeste Pfanne (ca. 28 cm Durchmesser) geben. Olivenöl, Butter zugeben und alles unter Rühren erhitzen.

Die halbierten Tomaten zunächst mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Danach die Tomaten wenden, kurz anbraten und wieder auf die Schnittfläche drehen.

Den Balsamico darüber träufeln und die Pfanne zur Seite stellen.

Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Thymian abbrausen, trocknen schütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Knoblauch und Thymian in die Zwischenräume der Tomaten in der Pfanne verteilen.

Den Blätterteig über die Tomaten legen, den Teig an den Rändern nach innen in die Pfanne umklappen und gut andrücken.

Mit dem Teig nach oben die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und die Tarte Tatin ca. 25 Minuten backen. Der Teig sollte goldbraun und knusprig sein.

In der Zwischenzeit von den Römervalatherzen den Strunk abschneiden, die Blätter einzeln abnehmen, gut waschen und abtropfen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

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

Die gekochten Eier schälen, halbieren. Das Eigelb aus den gekochten Eiern lösen, das Eiweiß fein hacken.

Den Frischkäse, Eigelb und Kräuter mit der Gabel gut vermischen.

Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen, den Teig am Rand vorsichtig lösen und die Tarte auf eine große Platte stürzen.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und über die Tarte streuen.

Den Käsemix mit einem Kugelausstecher rund formen und in die Salatblätter legen. Auf Tellern anrichten, mit dem gehackten Eiweiß bestreuen. Dazu die Tarte servieren.

Rainer Klutsch am 10. September 2021

# Überbackener Pilz-Toast

## Für 4 Personen

1 Kopfsalat	Olivenöl	8 Scheiben Toastbrot
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 g gemischte Speisepilze
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer
70 g Butter	40 g Parmesan	1 Bund Schnittlauch
80 ml Weißwein	3 Eigelb	3 Tomaten
2 EL Apfelessig	1 Prise Zucker	

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Etwas Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Toastbrotsscheiben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen und bräunen. Den Parmesan fein reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.

Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die braune flüssige Butter langsam unter den Eischaum rühren. Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Höchste Stufe Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.

Brotsscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Pilze obenauf geben.

Sauce auf die Pilzmasse geben und im heißen Backofen kurz gratinieren.

Tomaten waschen, trockenreiben, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden.

Tomaten mit Essig, 3 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker marinieren.

Salatblätter und restlichen Schnittlauch vorsichtig untermischen.

Die Pilztoasts und Salat anrichten.

Sören Anders am 13. August 2021

## Walnuss-Ravioli mit Lauch-Gemüse

### Für 4 Personen

#### Für den Nudelteig:

200 g Weizenmehl (Type 405)	100 g Hartweizengrieß	1 Prise Salz
3 Eier	2 EL Wasser	1 EL Olivenöl

#### Für die Füllung:

2 Äpfel	1 Zwiebel	2 EL Butter
100 g Walnusskerne	150 g Gorgonzola	Salz
Pfeffer		

#### Für das Gemüse:

2 Stangen Lauch	2 EL Butter	Salz
1 Prise Zucker	100 ml Sahne	

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser hinzu geben.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Apfelfruchtfleisch fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Apfelwürfel darin anbraten.

Ein paar Walnusskerne zur Dekoration beiseite stellen. Restliche Walnüsse im Mixer gründlich zerkleinern.

Den Käse fein würfeln und mit den gehackten Walnüssen und dem Apfel-Zwiebel-Mix vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 TL Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen, die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen und den Lauch darin anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen.

Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Sahne unter den Lauch mischen und einmal durchschwenken.

Lauch auf Teller geben, die Ravioli darauf setzen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. November 2021

# Ziegenkäse im Brickteig mit Honigfeigen, Spinat, Bulgur

## Für 4 Personen

800 g Blattspinat	2 rote Zwiebeln	4 Zweige Thymian
6 EL Olivenöl	3 EL Honig	200 g Bulgur, grob
600 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
2 EL Butter	1 EL Maisstärke	500 ml Haferdrink, natur
2 Knoblauchzehen	300 g Ziegenfrischkäse	4 Brickteigblätter
Zucker	1 Prise Kardamom, gemahlen	6 Feigen

Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln, von der Hälfte die Blättchen abstreifen.

In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Thymianblättchen und ein Drittel vom Honig dazugeben. Pfanne vom Herd ziehen und Zwiebeln etwas abkühlen lassen.

Für den Bulgur die Brühe in einem Topf aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bulgur einrühren, ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für die Sauce etwas Butter in einem Topf schmelzen, Maisstärke einrühren. Mit Haferdrink ablöschen, ca. 4 EL Haferdrink zurückbehalten. Aufkochen, die restlichen Thymianzweige hineingeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den Knoblauch schälen, mit der zurückbehaltenem Haferdrink pürieren, zum Saucenansatz geben und mitköcheln.

Ziegenkäse in eine Schüssel geben, die angeschwitzten Zwiebeln dazu geben und vermischen.

Die Brickteigblätter auf der Arbeitsfläche auslegen. Den Ziegenkäse gleichmäßig auf den Brickteigblättern verteilen und diesen zu Rollen (ähnlich wie ein Bleistift, nur dicker) formen.

In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Kardamom würzen und anschließend gut abtropfen lassen.

Die Feigen waschen, trocknen und vierteln. Restlichen Honig in einer Pfanne erhitzen und die Feigen darin ca. 2 Minuten schwenken.

Ca. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brickteigrollen darin rundum goldbraun braten.

Den Bulgur nochmals abschmecken und etwas Olivenöl darunter rühren.

Thymianzweige aus der Sauce nehmen und die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce mit übriger kalter Butter montieren.

Spinat und Bulgur auf Teller geben, die Feigen und Käserollen darauf geben und die Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah am 29. September 2021

# Ziegenkäse mit Ofentomaten und Tomaten-Vinaigrette

## Für 4 Personen

800 g reife Strauchtomaten	2 Ochsenherztomaten	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	4 Zweige Thymian
1 TL Puderzucker	1 EL Tapiokaperlen	Piment-d'Espelette
2 Stängel Basilikum	250 g Ziegenfrischkäserolle	1 EL brauner Zucker
1 Bio-Limette	8 grüne Oliven	

Bereits am Vortag die Strauchtomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.

Die Tomatenviertel kurz mit dem Standmixer pürieren.

Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen, die Tomatenmasse hineingeben und den Tomatensaft über Nacht in eine Schüssel abtropfen lassen.

Am Zubereitungstag den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Ochsenherztomaten waschen, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit der Hälfte vom Olivenöl bepinseln und gleichmäßig mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Thymian abrausen, trocken schütteln, grob zupfen und ebenfalls auf dem Backblech verteilen. Die Tomatenscheiben auf das Blech geben und den Puderzucker über die Tomatenscheiben sieben.

Die Tomatenscheiben im vorgeheizten Ofen 20 Minuten antrocknen lassen.

In der Zwischenzeit die Tapiokaperlen in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten kochen, dann in ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.

Die blanchierten Tapiokaperlen unter den abgetropften Tomatensud mischen, das restliche Olivenöl untermischen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Vor dem Servieren Basilikumstreifen unter die Tomaten-Vinaigrette mischen.

Den Ziegenkäse mit einem heißen Messer in 8 Scheiben schneiden.

Die Scheiben auf einem Backblech verteilen. Den braunen Zucker über die Scheiben streuen und mit einem Küchen-Flambierbrenner (oder im Backofen mit Grillfunktion) karamellisieren.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und mit einer feinen Reibe gleichmäßig etwas Schale über den karamellisierten Käse reiben. Mit grob gemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Oliven halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die angetrockneten Tomaten in flachen Tellern anrichten. Die Tomaten-Vinaigrette darauf verteilen. Oliven darüber streuen. Die Ziegenkäsescheiben mittig daraufsetzen.

Michael Kempf am 07. September 2021

# Zucchini-Carpaccio mit Burrata und Tomaten-Vinaigrette

**Für 4 Personen**

**Für die Tomaten Vinaigrette:**

600 g Tomaten	1 EL Weißweinessig	1 EL Gin
Salz	1/2 Bund Basilikum	2 EL Olivenöl

**Für das Zucchini-Carpaccio:**

2 grüne Zucchini	2 gelbe Zucchini	Salz
300 g Mozzarella	Pfeffer	

Hinweis: Der Ansatz für die Tomaten-Vinaigrette sollte am Vortag vorbereitet werden.

Für die Tomaten-Vinaigrette 2/3 der Tomaten waschen und vierteln dabei die Stielansätze entfernen. Restliche Tomaten beiseite stellen.

Tomatenviertel mit Essig, Gin und einem 1 TL Salz mischen und im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer etwa 10 Sekunden mixen.

Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, über eine tiefe Schüssel legen oder über falls möglich über die Schüssel hängen. Den Tomatenmix in das mit dem Tuch ausgelegte Sieb geben und über Nacht abtropfen lassen. Es entsteht ein klarer Tomatenfond.

Für das Zucchini-Carpaccio die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, Zucchini quer in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Die zurückbehaltenen Tomaten waschen, am Strunkansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und anschließend die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Viertel in feine Würfel schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben in Streifen schneiden.

Burrata in Stücke zupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vom abgetropften Tomatenfond etwa 50 ml abnehmen, den Rest anderweitig verwenden (der klare Tomatenfond eignet sich z. B. gut als Essigersatz z.B. für Salatdressings).

Tomatenfond mit einer Prise Salz würzen und das Olivenöl unterrühren, die gewürfelten Tomaten unterheben.

Zuchinischeiben mit einem sauberen Küchentuch abtupfen und dachziegelartig, farblich abwechselnd auf Teller verteilen. Burratastücke darüber geben. Mit der Tomaten-Vinaigrette beträufeln und die Basilikumstreifen darüber verteilen. Dazu passt frisches italienisches Brot, z.B. Ciabatta.

Andreas Schweiger am 19. August 2021



# Zwiebelkuchen mit Kopfsalat

## Für 4 Personen

### Für den Hefeteig:

125 ml Milch	200 g Mehl	10 g frische Hefe
1 Prise Salz	1 Ei	2 EL Speiseöl

### Für den Belag:

750 g Zwiebeln	100 g Speck	3 Zweige Zitronenthymian
3 Eier	200 g saure Sahne	Salz
Pfeffer	1 TL Kümmel	

### Für den Salat:

1 Kopfsalat	0,5 Zwiebel	4 EL Weißweinessig
0,5 TL Senf	6 EL Pflanzenöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für den Hefeteig die Milch leicht erwärmen. Mehl in eine Rührschüssel sieben, eine Mulde eindrücken. Die Hefe hinein bröckeln. Mit etwas Milch und Mehl vom Rand verrühren und alles zugedeckt ca. 5 Minuten gehen lassen.

Dann übrige Milch, Salz, Ei und Öl mit in die Schüssel geben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Währenddessen die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.

Den Hefeteig nochmals kräftig durchkneten. Dann auf wenig Mehl rund ausrollen.

Eine Springform (ca. 30 cm Durchmesser) fetten und mit dem Teig auslegen. Dabei den Teig am Rand etwas hochziehen. Zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Inzwischen die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen.

Saure Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronenthymian und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.

Die abgekühlte Zwiebel-Speckmasse unter die Eimasse mischen und alles auf dem Teig verteilen.

Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für die Vinaigrette die Zwiebel schälen und fein schneiden. Essig, Senf und Öl in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut verrühren.

Die Zwiebel untermischen. Kurz vor dem Servieren den Kopfsalat mit dem Dressing marinieren.

Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Form auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

Sören Anders am 22. September 2021



# Vorspeisen

## Gefüllte Tomate

### Für 4 Personen

4 Fleischtomaten	2 rote Zwiebeln	2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	200 g Sahne	500 ml Gemüsebrühe
Salz	Zucker	Pfeffer
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen	Zimt, gemahlen	150 g Maisgrieß (Polenta)
500 g Blattspinat	100 g Pistazien	80 g Parmesan
2 EL Butter	1 Knoblauchzehe	

Die Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und kurz in kochendem Wasser überbrühen, direkt in einer Schüssel mit Eiswasser abkühlen und die Haut abziehen.

Von den abgezogenen Tomaten einen Deckel abschneiden und beiseitelegen.

Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das Tomateninnere in einen Mixbecher geben und kurz pürieren.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einem breiten Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Das Tomateninnere dazu geben und mit Sahne und Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Kreuzkümmel und 1 Prise Zimt abschmecken.

Den Maisgrieß einrühren, die Thymianzweige zugeben und bei kleiner Hitze den Grieß ca. 15 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pistazien grob hacken, den Parmesan reiben.

Pistazien, Parmesan und Butter unter den gequollenen Grieß rühren, Thymianzweige entfernen. Die ausgehöhlten Tomaten innen und außen mit Salz, Zucker und Zimt würzen. Die Grießmasse einfüllen.

Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform setzen und 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Knoblauch schälen und andrücken.

In einer Pfanne übriges Olivenöl erhitzen. Spinat und Knoblauchzehe zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz würzen.

Anschließend den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen.

Die Tomaten aus dem Ofen nehmen. Spinat auf den gefüllten Tomaten verteilen, Tomatendeckel aufsetzen.

Etwas vom restlichen Polentagrieß auf den Teller geben und die Tomaten daraufsetzen, sonst sind sie sicher auf den Tellern fixiert.

Jacqueline Amirfallah am 08. September 2021

**Wild**

## Pasta mit Reh-Gulasch und Preiselbeeren

### Für 4 Personen

#### Für den Nudelteig:

150 g Dinkelmehl Type 630	250 g Hartweizenmehl	4 Bio-Eier
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

#### Für das Rehgulasch:

500 g Rehkeule	1 Möhre	100 g Knollensellerie
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	50 g Steinchampignons
3 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
1 EL Tomatenmark	200 ml Glühwein	2 Wacholderbeeren
250 ml Fleischbrühe	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt	2 TL Speisestärke	3 TL Preiselbeer-Konfitüre
30 g Zartbitter-Schokolade (60%)		

#### Zusätzlich:

80 g Parmesan	30 g kalte Butter
---------------	-------------------

Für den Nudelteig Dinkel- und Hartweizenmehl, die Eier, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine oder den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Ist der Teig zu trocken noch 2-3 EL Wasser unterkneten. Den Teig abgedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Gulasch das Fleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Möhre und Sellerie waschen, schälen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Champignons putzen und in feine Würfel schneiden.

In einem Bräter etwas Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin scharf anbraten, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Möhre, Sellerie, Champignons und Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen. Dann das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten.

Mit dem Glühwein ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Wacholderbeeren andrücken.

Dann die Fleischbrühe angießen, Lorbeerblatt, die Kräuterzweige und Wacholderbeeren zugeben und alles zugedeckt ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

Dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen. Mit einem gezackten Teigrad die Nudelbahnen in ungleichmäßige Streifen bzw. Rechtecke schneiden.

Sobald das Fleisch weich geschmort ist, die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren, zum Gulasch geben und unter Rühren aufkochen lassen.

Dann die Hitze etwas reduzieren, Preiselbeeren und Zartbitter-Schokolade zugeben und so lange rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuterzweige und das Lorbeerblatt entfernen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und Nudelstreifen darin 2-3 Minuten kochen.

Den Parmesan fein reiben.

In einer Pfanne Butter schmelzen.

Die gegarten Nudeln abgießen und direkt in die Pfanne mit der Butter geben. Parmesan zugeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln auf einem Teller anrichten und das Rehgulasch darüber geben.

Martin Gehrlein am 22. November 2021

# Reh-Geschnetzeltes, Walnuss-Spätzle und Rosenkohl-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Walnuss-Spätzle:

4 Eier	Salz	Pfeffer
Muskat	300 g Dinkelmehl (Type 630)	1 EL Walnüsse, grob gehackt
2 EL Butter		

### Für den Rosenkohlsalat:

100 g Rosenkohl	Salz	1 EL heller Balsamicoessig
Pfeffer	1 EL Rapsöl	

### Für das Reh-Geschnetzelte:

600 g Rehkeule, pariert	1 rote Zwiebel	200 g rosé Champignons
Öl	1 EL Speckwürfel	250 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

### Außerdem:

2 EL Preiselbeeren	1 EL Schnittlauchröllchen
--------------------	---------------------------

Die Eier, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen.

Mehl in eine Rührschüssel sieben, die Eiermischung mit einem Kochlöffel nach und nach unter das Mehl schlagen. Dann nach Belieben mit der Hand oder dem Kochlöffel weiterschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für den Salat Rosenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und die Rödchen in einzelne Blätter teilen.

Rosenkohl kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend direkt in Eiswasser abschrecken. Rosenkohl abtropfen lassen, auf einem Küchenpapier ausbreiten.

Für das Geschnetzelte die Rehkeule trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden.

Eine große Pfanne hoch erhitzen. Öl zugeben, kurz heiß werden lassen.

Die Fleischscheiben darin in etwa 4 Portionen kurz von beiden Seiten anbraten, nicht salzen! Fleisch auf einen Teller warm halten. Die Speckwürfel im Bratfett in der Pfanne auslassen.

Zwiebeln und Champignons zugeben und goldbraun anrösten. Mit der Sahne ablöschen und alles offen bei mittlerer Hitze sämig einkochen und abschmecken.

Für die Spätzle reichlich kräftig gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen.

kochende Wasser schaben. Alternative: durch die Spätzlepresse drücken oder zu Knöpfe hobeln. Sobald die Spätzle an die Oberfläche stiegen, mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, in lauwarmes Wasser geben, kurz spülen, abtropfen lassen und warm halten.

Kurz vor dem Anrichten für die Spätzle die Walnüsse in einer Pfanne goldgelb rösten, die Butter zugeben und schmelzen lassen.

Anschließend die Spätzle in die Pfanne geben, unter die Walnussbutter schwenken, abschmecken. Für den Rosenkohlsalat Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Marinade verquirlen, abschmecken. Die Rosenkohlblättchen damit mischen.

Die vorgebratenen Fleischscheiben unter die Soße mischen, das Geschnetzelte abschmecken und auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Den Rosenkohlsalat und jeweils etwa  $\frac{1}{2}$  EL Preiselbeeren auf dem Geschnetzeltem verteilen. Schnittlauch überstreuen. Die Walnuss-Spätzle dazu reichen.

Michael Kempf am 14. Dezember 2021

## Reh-Spieße mit Zwetschgen-Soße

### Für 4 Personen

#### Für die Rehspieße:

600 g Rehfleisch	60 g Bauchspeck, 5 mm dick	1 große Zwiebel
2 rote Paprika	0,5 Bund glatte Petersilie	80 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	Muskatnuss

#### Für die Zwetschgensauce:

350 g Zwetschgen	1 Zwiebel	1 EL Pflanzenöl
400 ml schwarzer Johannisbeersaft	1 EL Speisestärke	1 EL Wasser
2 EL scharfer Senf	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	2 TL Worcestershiresauce	

Das Fleisch waschen und trockentupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Bauchspeck in etwa 3 cm große Quadrate schneiden.

Die Zwiebelschalen und in etwa 5 mm starke, 3 cm große Quadrate schneiden.

Die Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika ebenfalls in Stücke von 3 cm Kantenlänge schneiden.

Fleischwürfel mit Speck, Zwiebel und Paprika abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen, Petersilie untermischen. Rehspieße in eine flache Schale legen und dem Würzöl beträufeln. Abgedeckt im Kühlschrank ca. 5 Stunden marinieren.

Die marinierten Spieße ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

In der Zwischenzeit für die Zwetschgensauce die Zwetschgen waschen, trocknen, halbieren und entsteinen.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem flachen großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Die Zwetschgen dazugeben, Johannisbeersaft angießen, leicht salzen und bei geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten garen.

Dann etwa die Hälfte der Pflaumen aus dem Topf herausnehmen und beiseitestellen.

Die restlichen Pflaumen im Topf im Garsud pürieren und anschließend durch ein Sieb in einen Topf streichen und aufkochen Speisestärke mit 1 EL Wasser glattrühren, in die Sauce einrühren, aufkochen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

Die Sauce mit Senf, Salz, Pfeffer, Muskat und Worcestershiresauce abschmecken. Die beiseite gestellten gedünsteten Zwetschen wieder in die Sauce geben.

In einer Grillpfanne etwas Öl erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten knusprig braun anbraten.

Zum Servieren die Zwetschgensauce auf den Teller geben und die gebratenen Spieße darauf geben.

Sören Anders am 17. September 2021



# Wild-Pastete mit Pflaumenchutney

## Für 6 Personen

### Für den Teig:

325 g Mehl	10 g Salz	175 g Butter, kalt in Würfel
1 Ei (M)	100 ml Wasser	Butter
1 Eigelb		

### Für die Füllung:

150 g Rehschulter; pariert	75 g Schweinefleisch (Keule)	125 g roher Rückenspeck
125 g Rehfilet	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
Öl	Salz	Pfeffer
Wacholder	Piment	Ingwer, gemahlen
Gewürznelke, gemahlen	1 Eiweiß	Sahne, gut gekühlt
20 g Pistazien	Orangen-Abrieb	Mehl
Butter	1 Eigelb	

### Für das Gelee:

3 Blatt Gelatine	150 ml weißer Portwein	20 g Zucker
Orangen-Abrieb		

### Für das Pflaumenchutney:

12 Pflaumen	4 Schalotten	2 Stangen Zitronengras
Speiseöl	160 g Zucker	100 ml Rotwein
100 ml heller Balsamico-Essig		

Für den Pastetenteig Mehl in eine Rührschüssel sieben, Salz untermischen. Butter in feinen Stückchen zugeben.

Ei und 100 ml kaltes Wasser verquirlen, ebenfalls zugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Teig zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.

Inzwischen für die Füllung Fleisch trocken tupfen. Rehschulter, Schweinefleisch und grünen Speck in grobe Streifen schneiden und gut kühlen.

Das Rehfilet trocken tupfen. Knoblauch abziehen und andrücken, Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum kurz scharf anbraten.

Dabei Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch auf einen Teller geben, zugedeckt etwas abkühlen.

Währenddessen das gut gekühlte Fleisch und Speck mischen. Im Kutter/Mixer portionsweise fein zerkleinern (kuttern), dabei darauf achten, dass die Masse nicht zu lange gemixt wird, sonst wird sie zu warm und verliert die Bindefähigkeit.

Wacholder und Piment fein mörsern. Die Farce kräftig mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen würzen. Eiweiß und nach Belieben noch etwas Sahne gründlich unterrühren.

Pistazien grob hacken. Pistazien und Orangenschale unter die Farce mischen.

Etwa 2/3 Teig auf wenig Mehl ca. 1 cm dick ausrollen. Eine mit Butter ausgepinselte Pastetenform (ca. 30 cm lang) damit auslegen.

Hälfte der Füllungsfarce einfüllen und glattstreichen. Das Filet mittig auflegen und mit der übrigen Farce bedecken.

Übrigen Teig auf wenig Mehl ausrollen, einen Deckel daraus ausschneiden. Pastete mit dem Teigdeckel belegen, die Ränder sorgfältig verschließen. Aus Teigresten nach Belieben Verzierungen ausstechen, auf den Deckel legen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Z. B. mit Hilfe eines runden Ausstechers zwei etwa 2 cm großen Öffnungen - Schornsteine in die

Teigdecke stechen, durch die man später das Gelee angießen kann.

Eigelb verquirlen, den Teig damit bestreichen.

Die Pastete im heißen Backofen 15-20 Minuten backen. Dann die Backofentemperatur auf 150 Grad reduzieren und die Pastete etwa weitere 20 Minuten fertig backen. Sofern man ein Fleischthermometer besitzt, kann man die Kerntemperatur kontrollieren. Bei 58 Grad Kerntemperatur ist die Pastete fertig gebacken.

Pastete aus dem Ofen nehmen, Form auf ein Kuchengitter stellen und auskühlen lassen.

Inzwischen das Gelee zubereiten. Dazu Gelatine in reichlich kaltem Wasser nach Packungsanweisung einweichen.

Portwein und Zucker kurz erwärmen. Die Gelatine ausdrücken, unter Rühren in der Flüssigkeit schmelzen.

Orangenschale unter die Flüssigkeit rühren. Mischung langsam in die Schornstein- Öffnungen der Pastete gießen. Pastete ca. 2 Stunden kalt stellen.

Währenddessen für das Chutney Pflaumen waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch fein würfeln.

Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln.

Vom Zitronengras die äußeren, eventuell unschönen Blätter ablösen, Zitronengras putzen, waschen, die weichen Teile sehr fein hacken.

Schalotte und Zitronengras kurz in etwas Pflanzenöl andünsten. Zucker zugeben und kurz karamellisieren. Mit Rotwein und Balsamico ablöschen.

Hälfte der Pflaumen zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann übrige Pflaumenwürfel untermischen.

Zum Servieren die Pastete aus der Form lösen und in Scheiben schneiden.

Pastetenscheiben und Chutney anrichten. Dazu passt Blattsalat mit Vinaigrette.

Antonina Biebrich am 20. Dezember 2021

# Wurst-Schinken

# Bratwurst-Apfel-Spieße mit Laugen-Crunch, Barbecue-Soße

## Für 4 Personen

### Für den Laugencrunch:

2 Laugenstangen                      50 g Butter                      Salz, Pfeffer

### Für die Spieße:

600 g Bratwurst                      2 Zwiebeln                      2 Äpfel  
2 EL Pflanzenöl                      4 Holzspieße, gewässert

### Für die Barbecue-Sauce:

1 Zwiebel                      60 g Speck                      1 TL Pflanzenöl  
40 ml Balsamico                      1 Zitrone                      1 Orange  
2 Chilischoten                      1 TL Currypulver                      1 TL Paprikapulver  
1 TL grobes Salz                      1 TL schwarzer Pfeffer                      2 EL Akazienhonig  
60 ml Ketjap Manis                      150 g Tomatenketchup

### Für das Apfel-Chutney:

1 Zwiebel                      1 EL Olivenöl                      30 ml Balsamico-Essig  
2 Zweige Rosmarin                      100 ml Weißwein                      100 g Gelierzucker  
3 Äpfel                      Salz                      weißer Pfeffer  
3 Stängel Basilikum

Für den Laugencrunch die Laugenstangen im Ofen bei 160 Grad etwas antrocknen lassen. Dann die Laugenstangen grob raspeln.

Für die Spieße die Bratwürste in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Zwei Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und zunächst Zwiebeln und Äpfeln anbraten, dann Bratwurststücke zugeben und kurz mit anbraten.

Auf die gewässerten Holzspieße hintereinander Zwiebel, Bratwurst und Apfel usw. aufspießen.

Für die Barbecue-Sauce die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Den Speck in dünne Streifen schneiden.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin anschwitzen, Speckstreifen zugeben und kurz schwenken. Dann mit Balsamico ablöschen und auf die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Von der Zitrone und der Orange den Saft auspressen, und mit in den Topf geben.

Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili grob schneiden.

Chili, Curry, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Honig, Ketjab Manis und Ketchup zugeben, kurz erwärmen, dann alles im Mixer fein pürieren.

Für das Apfelchutney die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel zugeben, mit Balsamico ablöschen und diesen fast vollständig einkochen.

Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln waschen und trockenschütteln, die Nadeln abstreifen und die Hälfte davon in einen Teebeutel geben, restliche Rosmarinnadeln fein schneiden.

Den Weißwein, Gelierzucker und den Teebeutel mit Rosmarin zu den Zwiebeln geben und aufkochen. Zugedeckt alles etwa 8 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden.

Den Teebeutel entfernen und die Äpfel in den Sud geben. Einmal aufkochen, die fein geschnittenen Rosmarinnadeln zugeben und den Topf von der Herdplatte ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einer Pfanne Butter leicht bräunen, die Laugenraspel goldbraun darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spieße auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten kurz angrillen und auf Tellern anrichten.

Das Apfel Chutney zugeben und die Sauce angießen, mit dem Laugenchrunch und frischen Basilikumblättern bestreuen.

Jörg Sackmann am 06. Juli 2021

## Gefüllte Paprika

### Für 4 Personen

#### Für den Kartoffelstampf:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	150 ml Milch
100 g Butter	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

#### Für die gefüllten Paprika:

4 Tomatenpaprika	70 g Bergkäse	2 Knoblauchzehen
3 Zweige Thymian	2 Stängel Oregano	200 g körniger Frischkäse
2 Eier	Salz	Pfeffer
60 g Frühstücksspeck	1 EL Olivenöl	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben und ca. 30 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit Paprika waschen, trockenreiben. Deckel von den Paprikaschoten abschneiden, Kerne und Trennhäute entfernen.

Bergkäse grob reiben.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Thymian und Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen, fein schneiden.

Geriebenen Käse mit Frischkäse und Eiern vermengen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch und Kräuter untermischen.

Die Speckscheiben einzeln von der schmalen Seite her aufrollen.

Käsemasse in die vorbereiteten Paprikaschoten füllen und die Speckröllchen hineinstecken.

Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, die gefüllten Paprika hineinsetzen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln abgießen, leicht ausdampfen lassen und pellen.

Die Milch mit der Butter in einen Topf geben, leicht erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Kartoffeln in eine Schüssel geben, mit der Butter-Milch übergießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Den Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und bis zum Servieren warm stellen.

Sobald die Paprikaschoten gegart sind, jeweils etwas Kartoffelstampf auf Teller geben und die gefüllten Paprika darauf anrichten.

Rainer Klutsch am 18. August 2021

# Gratinierter Feta mit marinierten Schalotten

## Für 4 Personen

100 ml weißer Balsamico	50 ml Wasser	2 EL Zucker
Salz	weißer Pfeffer	5 Schalotten
4 EL Olivenöl	3 Kopfsalatherzen	150 g Lardo
200 g Weizenmehl (Type 405)	125 g Speisestärke	1 Prise Backpulver
30 ml Sake (Reiswein)	1 EL Pflanzenöl	200 ml Wasser, eisgekühlt
300 ml Pflanzenfett	400 g Fetakäse	40 g Muscovado-Zucker

Für die Marinade Balsamico mit Wasser, Zucker, einer Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben aufkochen, anschließend abkühlen lassen.

Schalotten schälen der Länge nach halbieren und in lange dünne Streifen schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, die Schalottenstreifen darin glasig anschwitzen, dann mit etwa der Hälfte der gekochten Balsamicomarinade ablöschen und ziehen lassen.

Die Salatherzen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Den Speck in 2 mm dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett auslassen. Mit Pfeffer würzen und die Pfanne zur Seite stellen.

Für den Tempurateig das Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen. Sake, Pflanzenöl, 1 Prise Salz und eisgekühltes Wasser kräftig unterrühren, sodass ein dünnflüssiger Teig entsteht.

Das Frittierfett in einem großen Topf erhitzen.

Den Teig über einen Löffel in das heiße Fett tropfen lassen, so dass Teigperlen entstehen.

Diese goldbraun im heißen Fett ausbacken, mit einer Siebkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fetakäse in 4 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Käsescheiben dünn mit Muscovado-Zucker bestreuen. Mit einem Küchen-Bunsenbrenner den Zucker auf dem Käse karamellisieren. (Ersatzweise den Käse mit Zucker bestreut in eine Auflaufform geben und unter der heißen Grillschlange oder bei Oberhitze im Backofen kurz karamellisieren.) Salatblätter mit restlicher Balsamico-Marinade und etwas Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen.

Salat in der Tellermitte verteilen, die Zwiebeln darauf geben, den Käse aufsetzen und mit Speck und Tempura-Crunch bestreuen.

Jörg Sackmann am 17. August 2021

## Herbstgemüse-Antipasti mit Feldsalat, Mais und Pilzen

### Für 4 Personen

#### Für das Gemüse:

300 g bunte Möhren	200 g Pastinaken	200 g Petersilienwurzeln
1 Knoblauchzehe	5 g frischer Ingwer	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	1/2 Zitrone	1 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer	100 g Feldsalat	4 TL Leinöl

#### Für das Topping:

200 g Champignons	2 Schalotten	50 g magerer Schinken
1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Für die Maiskolben:

2 Chilischoten	1 Bio-Limette	1 Knoblauchzehe
5 EL Ahornsirup	2 EL Olivenöl	1 EL Sojasauce
2 Maiskolben, vorgekocht		

Die Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzeln abwaschen, mit dem Sparschäler schälen. Dann mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden, sodass die Gemüsestreifen in der Form an Bandnudeln erinnern.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Rosmarinzwige abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Gemüsenudeln darin mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze kurz andünsten.

Ingwer und Rosmarinzwige zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz mitschwenken.

Das Gemüse sollte bissfest bleiben, deshalb nicht zu lange garen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Das Gemüse mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine Schüssel füllen, mit dem übrigen Olivenöl marinieren und abkühlen lassen.

Den Portulak waschen und trockenschleudern.

Für das Topping die Pilze putzen und vierteln.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls fein würfeln.

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

Für die Maiskolben die Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und Chili fein würfeln.

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

Knoblauch schälen und fein würfeln.

Aus Chili, Knoblauch, dem Abrieb und dem Saft der Limette, Ahornsirup, Olivenöl und Sojasauce eine Marinade rühren.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Die Pilze darüber geben und anbraten.

Die Schinkenwürfel untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterheben.

Eine Grillpfanne erhitzen und die vorgekochten Maiskolben von allen Seiten gleichmäßig darin anbraten, bis die ersten gerösteten Körner entstehen. Dann mit der Marinade bestreichen, noch kurz weiter braten. Nach dem Braten mit der restlichen Marinade einstreichen.

Den Saft, der sich beim Abkühlen des Gemüses gebildet hat, abgießen, in ein Schraubglas füllen und beiseitestellen.

Die Gemüsetreifen mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten und das Pilz-Topping obenauf geben, die Maiskolben halbieren und dazulegen.

Mit dem Gemüsesaft sowie etwas Leinöl beträufelt servieren.

#### Tipp:

Dieses Gericht ist super zum Mitnehmen geeignet. Dazu das Gemüse in Gläser mit Schraubdeckel geben und den Feldsalat darauf verteilen. Den Gemüsesaft in einem separaten Behälter mitnehmen und das Gemüse kurz vor dem Verzehr damit übergießen.

Tarik Rose am 08. Oktober 2021

## Käse-Schinken-Strudel

### Für 4 Personen

0,5 Bio-Zitrone	1 reife Birnen	1 EL Zucker
150 g Emmentaler Käse	100 g Schmand	150 g Doppelrahmfrischkäse
2 EL Honig	Salz	Pfeffer
2 EL abgezogene Mandelkerne	250 g Blätterteig	150 g gekochter Schinken
1 Eigelb		

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale spiralförmig abschälen, Zitronensaft auspressen.

Die Birne schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Etwas Wasser, Zucker, Zitronensaft und -schale in einem Topf aufkochen.

Die Birnenwürfel darin zugedeckt kurz weich dünsten. Birnenwürfel abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Den Käse grob reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schmand, Frischkäse und Honig mit etwas Salz und Pfeffer glatt verrühren.

Die Mandeln hacken, mit Birnenstückchen unter die Frischkäsemischung rühren.

Den zu einem großen Rechteck ausrollen. Die Frischkäsemischung darauf streichen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen. Schinkenscheiben darauflegen, mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Die Ränder rechts und links etwas zur Mitte klappen und den Strudel aufrollen.

Vorsichtig auf das Backblech legen.

Das Eigelb und 1 EL Wasser verrühren und den Strudel damit bepinseln.

Im vorgeheizten Backofen den Strudel etwa 40 Minuten goldgelb backen.

Den gebackenen Strudel aufschneiden und servieren. Nach Belieben grünen Salat mit Vinaigrette dazu reichen.

Christian Henze am 23. September 2021



## Möhren und Speck auf Walnuss-Brot

### Für 4 Personen

#### Für das Möhrenpüree:

4 Schalotten	800 g Möhren	4 EL Olivenöl
Salz	200 ml Weißwein	50 ml Sahne

#### Für die Möhrenchips:

2 gelbe Möhren	Salz	200 ml Rapsöl
2 EL Mehl		

#### Für den Bauchspeck:

2 EL Rapsöl	100 g Bauchspeck
-------------	------------------

#### Zusätzlich:

250 g Walnussbrot

Für das Möhrenpüree die Schalotten und die Möhren putzen, schälen und in etwa 3 mm feine Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten.

Die Möhren dazugeben und 12 Minuten mitdünsten, mit Salz würzen.

Den Wein angießen und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Möhren zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten weich dünsten.

In der Zwischenzeit für die Möhrenchips die Möhren schälen und längs in etwa 1 mm feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Möhrenscheiben auf eine Platte legen, mit Salz bestreuen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Von den gedünsteten Möhren eventuell noch vorhandene Flüssigkeit in ein Schälchen abgießen.

Die gedünsteten Möhren im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren und, falls nötig, noch etwas Kochflüssigkeit und nach Belieben etwas Sahne untermischen.

Für die Möhrenchips das Öl in einem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Die gesalzenen Möhrenscheiben abtupfen, dann auf beiden Seiten mit Mehl bestäuben und überschüssiges Mehl abklopfen.

Die Möhren im heißen Öl portionsweise knusprig frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

Die Möhrenchips nach Belieben im Backofen bei 50 Grad Umluft und leicht geöffneter Ofentür auf dem Ofengitter noch ein paar Minuten trocknen lassen.

Für den Bauchspeck das Öl mit den Speckscheiben in einer Pfanne langsam erhitzen und knusprig braten.

Den Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Möhrenpüree nochmals kurz erhitzen, abschmecken und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben.

Das Walnussbrot in Scheiben aufschneiden (pro Portion 2 Scheiben). Auf jede Scheibe Walnussbrot einen großen Klecks Möhrenpüree spritzen. 1 Scheibe Bauchspeck darauflegen, wieder einen Klecks Möhrenpüree darauf spritzen und 2 Möhrenchips hineinstecken.

Nach Belieben mit Möhrengrün garnieren und sofort servieren.

Andreas Schweiger am 07. Oktober 2021

# Schinken-Nudeln mit Kopfsalat

## Für 4 Personen

### Für die Nudeln:

3 St. glatte Petersilie	1 Ei	200 g Hartweizengrieß
100 g Weizenmehl (405)	Salz	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	200 g gekochter Schinken	2 EL Butter
30 ml Weißwein	150 g Sahne	1 Eigelb
Pfeffer	50 g Bergkäse	

### Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Bio-Zitrone	1 EL Honig
Salz	Pfeffer	5 EL Olivenöl

Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilie mit dem Ei 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.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu breiten Nudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise ca. 2 Minuten bissfest garen.

Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Etwa 100 ml vom Kochwasser in eine Tasse geben und beiseitestellen.

In der Zwischenzeit den Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen<sup>9</sup>. Für das Dressing den Abrieb der Zitrone, den ausgepressten Zitronensaft mit dem Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel kräftig verrühren, bis sich das Salz gelöst hat.

Danach das Olivenöl unterrühren.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Schinken in feine Streifen oder tücke schneiden.

Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten.

Beide Schinkensorten darin kurz schwenken. Weißwein zugeben, kurz einköcheln lassen.

Sahne unterrühren, ebenfalls etwas einköcheln lassen.

Eigelb mit dem zurückbehaltenen Kochwasser verrühren. Die Mischung danach unter die Schinkensahne rühren.

Nudeln zugeben und die Nudeln kurz warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schinkennudeln auf Teller verteilen. Bergkäse darüber reiben und mit dem Kopfsalat servieren.

Sören Anders am 02. Juli 2021

# Wurst-Salat mit Bratkartoffeln

## Für 4 Personen

### Für die Bratkartoffeln:

800 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel
3 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für den Wurstsalat:

400 g Schinkenwurst	350 g Schweizer Käse	2 rote Zwiebeln
1 EL scharfer Senf	60 ml Apfelessig	80 ml Sonnenblumenöl
Pfeffer	Zucker	Salz
1 Bund Schnittlauch	100 g roter Rettich	1/2 Kopfsalat

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.

Für den Wurstsalat die Wurst und den Käse zunächst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Senf mit der Hälfte Essig und der Hälfte vom Sonnenblumenöl gut vermischen.

Wurst, Käse und Zwiebeln darunter geben, gut vermischen, mit etwas schwarzem Pfeffer würzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Restlichen Essig und Sonnenblumenöl, eine Prise Zucker, etwas Pfeffer und Salz in ein verschließbares Glas geben und schütteln, fertig ist das Dressing.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Den Rettich putzen, waschen und grob raspeln. Schnittlauch und Rettich in eine Schüssel geben, das Dressing übergießen und alles gut vermischen.

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für die Bratkartoffeln Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die ausgekühlten Kartoffeln in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Butterschmalz in eine Pfanne geben die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben.

Fein geschnittene Zwiebel zugeben und so lange braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und gehackte Petersilie untermischen.

Die Salatblätter ringförmig auf Tellern anrichten und mit dem Rettich-Dressing beträufeln.

Den Wurstsalat noch mal durchmischen und in der Tellermitte anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Vincent Klink am 15. Juli 2021

# Würstchen-Kartoffel-Gulasch

## Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, festk.	2 Möhren, mittelgroß	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	20 g Butterschmalz	1 EL Tomatenmark
2 EL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Chilipulver	500 ml Gemüsebrühe
2 Zweige Thymian	150 g Cabanossi	2 Wiener Würstchen
Salz	Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone	150 g Sauerrahm	

Die Kartoffeln schälen, abbrausen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Die Möhren schälen, abbrausen und in Scheiben schneiden.

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Etwas Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin goldbraun anbraten.

Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten.

Paprika- und Chilipulver darüberstreuen und kurz mitrösten.

Die Kartoffeln und Möhren zugeben und ebenfalls kurz anrösten.

Mit Gemüsebrühe auffüllen und alles bei mittlerer Hitze 30 Minuten garen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen vom Stiel zupfen und fein hacken.

Die Cabanossi und Wiener Würstchen in Stücke schneiden und mit dem Thymian unter das Gulasch heben.

Das Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 5 Minuten garen.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Petersilie, Sauerrahm und Zitronenabrieb verrühren.

Kartoffel-Würstchen-Gulasch mit je einem Klecks von der Sauerrahm-Mischung in tiefen Tellern anrichten.

Rainer Klutsch am 04. November 2021

# Zucchini-Roulade mit Couscous

## Für 4 Personen

### Für den Couscous:

250 ml Gemüsebrühe	250 g Couscous	2 Stängel Estragon
60 g schwarze Oliven	20 ml Olivenöl	10 ml weißer Balsamico
Salz	Pfeffer	

### Für die Roulade:

2 Zucchini, mittelgroß	Salz	Pfeffer
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	500 g Wurstbrät vom Metzger	40 g Bacon in feinen Scheiben
1 EL mittelscharfer Senf	100 g Erdnüsse, geröstet	

Den Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen.

Couscous in eine Schüssel geben, mit dem heißen Gemüsefond übergießen und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten quellen lassen.

Estragon abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abstreifen und fein schneiden.

Die Oliven in Scheiben schneiden.

Mit einem Holzlöffel den gequollenen Couscous umrühren damit er schön locker wird.

Estragon, Oliven, Olivenöl und Balsamico dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Roulade die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.

Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die erste und letzte Scheibe in kleine Würfel schneiden.

Die Zucchinis Scheiben ohne Fett in einer heißen Pfanne kurz anbraten, damit sie leicht flexibel werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Stück hitzebeständige Frischhaltefolie (z.B. Mikrowellenfolie) auslegen und die Zucchini-Scheiben leicht überlappend, nebeneinander darauf auslegen, sodass eine Art Matte entsteht.

Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, die Zucchiniwürfel und den abgebrausten Thymianzweig dazu geben.

Wurstbrät in eine Schüssel geben, den Pfanneninhalt dazugeben.

Thymianzweig entfernen.

Den Bacon in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.

Anschließend ebenfalls unter das Wurstbrät mischen.

Senf unter die Brätmasse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse auf die Zucchini-Matte geben und dann mit Hilfe der Folie fest aufrollen. Mit einem sauberen Geschirrtuch stramm umwickeln und an den Seiten fest zuschnüren.

Die gut verschlossene Rolle in einen Topf mit siedendem Wasser geben und ca. 15-20 Minuten garen.

Erdnüsse fein hacken oder mahlen.

Zum Anrichten die Rolle auswickeln, in den gehackten Nüsse wenden.

Rolle aufschneiden und mit dem Couscous servieren.

Antonina Müller am 27. September 2021

# Index

- Artischocke, 9, 58, 82  
Aubergine, 82, 88, 96, 106
- Bäckchen, 65  
Bällchen, 30  
Bacon, 141  
Bauch, 66  
Birne, 113  
Blätterteig, 115  
Blumenkohl, 15  
Bohnen, 50, 57, 58, 80  
Bourguignon, 48  
Braten, 49  
Brathähnchen, 18  
Bratkartoffeln, 104, 139  
Bratwurst, 132, 141  
Brokkoli, 84, 87, 99  
Brust, 49
- Cabanossi, 140  
Cordon-bleu, 62  
Couscous, 141  
Curry, 89, 108, 111
- Dorade, 6
- Eier, 57, 79, 85, 91, 94, 100, 101, 109, 112, 115, 117, 121  
Eisbein(Haxe), 68  
Enten-Brust, 20, 21, 27  
Erbsen, 23, 99, 135
- Falafel, 90  
Filet, 36, 53  
Fisch, 57  
Fisch-Filet, 7  
Fleisch, 48, 50, 51, 62, 75, 124  
Forellen-Filet, 4, 8  
Frischkäse, 85, 105, 115, 118, 119
- Garnelen, 45, 46  
Geflügel, 58, 70  
Geschnetzeltes, 63  
Gnocchi, 110
- Gorgonzola, 86, 117  
Grünkohl, 12  
Gulasch, 50, 126, 140  
Gurke, 4, 19, 51, 53, 64
- Hähnchen-Brust, 19, 22–26  
Hühner-Brust, 20, 21, 24  
Hackbraten, 31
- Käse, 59, 73, 82, 86–88, 98, 100, 101, 106–108, 111, 116, 124  
Kürbis, 78, 93, 102, 107, 108, 111, 114  
Kalb, 33  
Kartoffel, 82, 90, 92, 100, 101, 104, 110, 112, 114  
Kartoffeln, 57, 70, 71, 73–75  
Knödel, 71, 101  
Kokos, 72, 73  
Kotelett, 40, 41  
Kraut, 68  
Kuchen, 100, 121
- Lachs-Filet, 11–13  
Lachs-Forelle, 14  
Lauch, 19, 51, 89, 93, 103, 117  
Linsen, 40, 72, 84, 95, 102, 103
- Möhren, 18, 31, 33, 36, 44, 48, 49, 65, 79, 80, 89, 103, 104, 126, 135, 137, 140  
Makrele, 9  
Mangold, 104  
Maronen, 104  
Mascarpone, 2  
Mett, 135  
Miesmuscheln, 44  
Mozzarella, 87, 103, 106, 120
- Nacken, 64  
Nudeln, 34, 45, 58, 79, 87, 94, 107, 108, 126, 138
- Pak-Choi, 30, 66, 79  
Paprika, 9, 32, 44, 46, 58, 96, 128, 133  
Pastinaken, 49, 89, 109, 135

Pilze, 6, 9, 12, 33, 36, 48, 51, 66, 79, 82, 87,  
 92, 96, 109, 116, 126, 127, 135  
 Pizza, 99  
 Rösti, 11  
 Radicchio, 111  
 Ragout, 80  
 Ravioli, 117  
 Reh, 126, 128  
 Reh-Filet, 129  
 Reh-Geschnetzeltes, 127  
 Reis, 6, 78, 89, 95, 111  
 Rettich, 11, 66, 139  
 Rind, 30, 75  
 Rinder-Hack, 32–34  
 Rippen, 49  
 Rosenkohl, 98, 127  
 Rote-Bete, 25, 40, 45, 79, 85  
 Rotkraut, 65, 112  
 Roulade, 51  
 Rucola, 34, 99  
  
 Saibling-Filet, 7, 15  
 Salat, 134, 135, 138, 139  
 Saltimbocca, 26  
 Sauerkraut, 113  
 Schinken, 135, 136, 138, 139  
 Schnitzel, 63  
 Schoten, 10, 46, 58, 75, 96, 132, 135  
 Sellerie, 18, 31, 33, 36, 44, 50, 65, 71, 80, 103,  
 114, 126  
 sonstige, 56  
 Spargel, 24  
 Speck, 132–134, 137  
 Spiegelei, 109  
 Spinat, 73, 78, 86, 92, 110, 118, 124  
 Spitzkohl, 22, 68, 95  
 Steak, 52  
 Steckrübe, 89  
 Strudel, 102  
  
 Tatar, 53  
 Teig-Taschen, 117  
 Thunfisch, 10  
 Tomaten, 74  
 Topinambur, 20, 89  
  
 Vegan, 114  
 Vitello, 36  
  
 Würstchen, 140  
 Wild, 126–129  
  
 Wirsing, 108  
  
 Ziegenkäse, 78, 118, 119  
 Zucchini, 32, 34, 82, 88, 96, 99, 120, 141