

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

ARD-Buffer

2024 Juli-Dez.

111 Rezepte

**Andrea Safidine
Christian Henze
Daniele Corona
Jörg Sackmann
Kevin von Holt
Maria Groß
Martin Gehrlein
Rainer Klutsch
Stephan Hentschel
Tarik Rose**

**Antonina Müller
Cynthia Barcomi
Fabian Böckeler
Jacqueline Amirfallah
Luisa Jordan
Markus Hummel
Marwa Eldessouky
Sören Anders
Tanja Gruber**

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Dezember 2024.

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Dessert | 1 |
| Birne Helene | 2 |
| Birnen-Tarte mit Honig und Lavendel | 3 |
| Christstollen-Parfait mit <i>Gewürzorange</i> | 4 |
| Honig-Kuchen mit Apfel | 5 |
| Lava-Kuchen mit Vanille-Sahne | 6 |
| Panna-Cotta auf Blaubeer-Spiegel | 7 |
| Zitronen-Tarte mit Beeren | 8 |
| Fisch | 9 |
| Backfisch mit <i>Gemüse-Salat</i> | 10 |
| Fisch-Filet im Knusper-Kokosmantel mit Paprika-Salsa | 11 |
| Forellen-Filet mit Lauch-Gemüse, Kürbisspalten | 12 |
| Kartoffel-Waffeln mit Räucher-Lachs und <i>Gurke</i> | 13 |
| Lachs mit Süßholz-Orangen-Vinaigrette und <i>Chicorée</i> | 14 |
| Lachs-Filet auf Linsen-Gemüse | 15 |
| Saibling mit Meerrettich-Schaum und <i>Grünkohl</i> | 16 |
| Saibling mit Zitronen-Kartoffeln, <i>Tomaten-Pesto</i> | 17 |
| Geflügel | 19 |
| Hähnchen mit Thunfisch-Soße | 20 |
| Hähnchen-Clubsandwich <i>Caesar</i> | 21 |
| Hähnchen-Keulen mit <i>Orangen-Pistazien-Reis</i> | 22 |
| Hähnchen-Schenkel mit <i>Gurken-Joghurt, Tomaten-Salat</i> | 23 |
| Hähnchen-Zucchini-Geschnetzeltes mit <i>Nudeln</i> | 24 |
| Kreolische Reispfanne | 25 |

| | |
|--|-----------|
| Kürbis-Curry mit gebratener Enten-Brust und Reis | 26 |
| Paella | 27 |
| Pouarden-Brust mit Pastinaken-Püree, Ingwer-Karotten | 28 |
| Wraps mit Enten-Brust, Radicchio und Kürbis-Salsa | 29 |
| Zitronen-Hähnchen mit Ofengemüse, Fächerkartoffeln | 30 |
| Hack | 31 |
| Gefüllte Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat | 32 |
| Gewürz-Kebab mit Tomaten-Minz-Salsa | 33 |
| Hackfleisch-Blätterteig-Strudel | 34 |
| Hackfleisch-Röllchen mit Hummus | 35 |
| Königsberger Klopse | 36 |
| Maultaschen mit Kartoffel-Salat | 37 |
| Innereien | 39 |
| Leber mit Zwiebeln und Birnen | 40 |
| Kalb | 41 |
| Ossobuco mit Haselnuss-Grieß | 42 |
| Ragout fin | 44 |
| Wiener Schnitzel mit slowenischen Bratkartoffeln | 45 |
| Lamm | 47 |
| Lamm-Koteletts mit Bohnen und Aprikosen | 48 |
| Meer | 49 |
| Olivenpizza mit Scampi, Rucola, Knoblauch-Creme | 50 |
| Rote Spaghetti mit Spinat und Garnelen | 51 |
| Rind | 53 |
| Geschmorte Short Ribs mit Süßkartoffel-Püree | 54 |
| Minutensteaks mit Pistazien-Kruste, Orangen-Couscous | 55 |
| Rinder-Roulade mit Rotkraut | 56 |
| Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln | 57 |

| | |
|--|-----------|
| Salat | 59 |
| Ingwer-Geflügel-Salat | 60 |
| Oktopus-Salat | 61 |
| Schichtsalat de Luxe | 62 |
| Schwein | 65 |
| Harzer-Blaubeer-Schmand-Schnitzel mit Haselnuss-Nudeln | 66 |
| Jägerschnitzel mit Stampfkartoffeln | 67 |
| Schweine-Bauch mit Wasabi-Gurken | 68 |
| Suppen | 69 |
| Kartoffel-Cremesuppe | 70 |
| Ramen-Suppe mit Pilzen | 71 |
| Vegetarisch | 73 |
| Backkartoffel mit Schafskäse und Salsa | 74 |
| Balsamico-Linsen mit gebackenem Mandel-Mozzarella | 75 |
| Blumenkohl gebraten mit frittierten Chilis | 76 |
| Falafel mit scharfer Tomaten-Soße | 77 |
| Galettes mit Apfel-Möhren und Rucola | 78 |
| Gedämpfte Teigtaschen mit Pilz-Füllung | 79 |
| Gefüllte Linsen-Pfannkuchen mit Spinat und Möhren | 80 |
| Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous | 81 |
| Gefüllter Butternut-Kürbis | 82 |
| Gemüse-Curry mit Basmatireis | 83 |
| Gemüse-Salat süß-sauer mit gebackenem Camembert | 84 |
| Gnocchi mit Sommer-Gemüse | 85 |
| Gratinierter Käse-Kartoffeln mit Spitzkohl-Salat | 86 |
| Grünes Gemüse-Chop-Suey | 87 |
| Kartoffel-Apfel-Tarte | 88 |
| Kartoffel-Taschen mit geschmortem Spitzkohl | 89 |
| Kartoffelrolle mit Spinat, Pinienkernen und Tomaten | 90 |
| Käse-Rösti mit Feldsalat | 91 |

| | |
|--|------------|
| Kopfsalat-Suppe mit Croûtons | 92 |
| Koshari, ägyptisches Gericht | 93 |
| Lauwarmer Rote Bete-Salat mit Käsestangen | 94 |
| Mango-Lassi | 95 |
| Mangold-Curry mit Mandeln | 96 |
| Ofentomaten mit Pasta | 97 |
| Panierter Kürbis mit Grünkohl, Kichererbsen-Creme | 98 |
| Paprika-Kartoffel-Türmchen mit Rucola | 100 |
| Parmesan-Soufflé mit Feldsalat | 101 |
| Pilz-Gulasch mit Gemüse-Rösti | 102 |
| Pilz-Knödel-Soufflé auf Rahm-Wirsing | 103 |
| Pilz-Ragout im Schlafrock | 104 |
| Pilz-Toast mit Karotten-Salat | 105 |
| Rote Bete-Strudel mit Frischkäse | 106 |
| Rotkohl-Salat mit gebratenen Birnen | 108 |
| Scharfe Kürbis-Suppe | 109 |
| Schwarzwurzeln mit Rote Bete-Püree, Petersiliensauce | 110 |
| Servietten-Knödel mit Rahmporree | 111 |
| Spaghetti all'assassina mit Burrata | 112 |
| Spitzkohlrollen mit Schafskäse und Mandeln | 113 |
| Zimtschnecken | 114 |
| Zitronen-Risotto mit Parmesan-Hippe | 115 |
| Zwiebel-Tarte mit Feigen | 116 |
| Verschiedenes | 117 |
| Biskuits mit Bananenkaramell | 118 |
| Croissants | 119 |
| Haselnuss-Muffins | 120 |
| Pfirsich-Bowle | 120 |
| Quark-Mandel-Pfannkuchen mit Heidelbeeren | 121 |
| Zwiebelkuchen | 122 |

| | |
|--|------------|
| Wild | 123 |
| Rigatoni mit Reh-Ragout und Preiselbeeren | 124 |
| Speck-Sauerkraut-Pfannkuchen | 125 |
| Wild-Ragout mit Esskastanien | 126 |
| Wurst-Schinken | 127 |
| Arancini mit Tomaten-Salat | 128 |
| Bayerischer Brotzeit-Teller | 129 |
| Fregola Sarda mit Speck, Petersilien-Wurzel, Kompott | 130 |
| Kartoffel-Chorizo-Tortilla | 131 |
| Kohl-Kimchi mit gebratenem Reis | 132 |
| Nudelgratin mit Speck, Apfel und Käse | 133 |
| Ravioli mit Pfifferlingen und Zitronen-Pesto | 134 |
| Schinken-Pfannkuchen mit Zucchini-Salat | 135 |
| Süßkartoffel-Eintopf mit Pilzen | 136 |
| Tomaten-Basilikum-Salat, Mozzarella, Parmaschinken | 136 |
| Index | 137 |

Dessert

Birne Helene

Für 4 Personen

Für die Birnen:

| | | |
|-------------------|-----------------------|---------------------------|
| 4 m.-große Birnen | 4 EL Zitronensaft | 400 ml Wasser |
| 5 EL Honig | 1 Zimtstange | 2 Gewürznelken |
| 2 Sternanis | 50 g Haselnusskrokant | 50 g Haselnüsse, gemahlen |

Für die Schokoladensauce:

| | | |
|------------------------------|--------------|------------|
| 150 g dunkle Kuvertüre (70%) | 120 ml Milch | 80 g Sahne |
|------------------------------|--------------|------------|

Zusätzlich:

250 g Vanilleeis

Die Birnen schälen, den Stiel dranlassen und mit einem Kerngehäuseausstecher von unten das Kerngehäuse ausstechen. Die Birnen mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Wasser, Honig, restlicher Zitronensaft, Zimtstange, Gewürznelken und Sternanis in einem Topf aufkochen. Die vorbereiteten Birnen zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Birnen auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Für die Schokoladensauce die Kuvertüre grob hacken und in eine Schüssel geben.

Milch und Sahne in einem Topf aufkochen, anschließend die heiße Flüssigkeit über die Kuvertüre gießen. Eine Minute warten und von der Mitte aus verrühren, bis eine sämige Sauce entsteht.

Tipp: Um die Sauce nach dem Abkühlen nochmal zu erwärmen, ein Wasserbad benutzen. Also die Sauce in der Schüssel über einem Topf mit heißem Wasser unter Rühren erwärmen.

Kurz vor dem Servieren die pochierten Birnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Dann mit einem Teelöffel etwas Haselnusskrokant in die Öffnung vom ausgehöhlten Kerngehäuse der pochierten Birnen füllen.

Restliches Krokant mit den gemahlenen Haselnüssen in einem tiefen Teller vermischen und die Birnen darin wälzen.

In Dessertschalen jeweils 1 Kugel Vanilleeis und 1 Birne geben und etwas Schokoladensauce angießen.

Martin Gehrlein am 23. Oktober 2024

Birnen-Tarte mit Honig und Lavendel

Für 4 Personen

Für den Teig:

| | | |
|---|-----------------------------|----------------------|
| 240 g glutenfreie Mehlmischung | 80 g Zucker | 75 g gemahl. Mandeln |
| $\frac{1}{2}$ TL Flohsamenschalenpulver | $\frac{1}{2}$ TL Backpulver | 1 Prise Salz |
| 125 g Butter | 1 Ei | |

Für den Belag:

| | | |
|-----------------------|-------------------|----------------------|
| 3 große, reife Birnen | 2 EL Zitronensaft | 100 ml Sahne |
| 2 Eier | 40 g Zucker | 25 g gemahl. Mandeln |
| 1 P. Vanillezucker | | |

Außerdem:

| | |
|------------|---------------------------------|
| 2 EL Honig | $\frac{1}{2}$ TL Lavendelblüten |
|------------|---------------------------------|

Für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen. Butter in kleinen Flöckchen und Ei zugeben und einen glatten Teig herstellen.

Den Teig gleichmäßig in eine Tarteform verteilen und im Kühlschrank ruhen lassen, bis der Belag zubereitet ist.

Die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Die Birnenspalten sofort mit Zitronensaft mischen.

Für den Belag Sahne, Eier, Zucker, Mandeln und Vanillezucker verquirlen.

Den Belag auf den Mürbeteig gießen und die Birnenspalten fächerförmig auf den Belag legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 40 Minuten backen.

Die fertige Tarte aus dem Ofen nehmen, noch warm mit Honig besprenkeln und mit Lavendelblüten bestreuen.

Tanja Gruber am 30. August 2024

Christstollen-Parfait mit Gewürzorange

Für 4 Personen

Für das Parfait:

| | | |
|--------------------|--------------------|-------------------|
| 50 g Christstollen | 1,5 Blatt Gelatine | 1/2 Vanilleschote |
| 2 EL Orangensaft | 2 Eigelbe | 25 g Puderzucker |
| 180 g Sahne | | |

Für die Gewürzorange:

| | | |
|--------------------|-----------------------|--------------|
| 150 ml Orangensaft | 150 ml Rote Bete-Saft | 80 g Honig |
| 2 Sternanis | 2 Kardamomkapseln | 1 Zimtstange |
| 2 Orangen | | |

Für das Parfait den Stollen in feine Würfel (ca. 5 mm) schneiden.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Die ausgekratzte Vanilleschote für den Gewürzorangensud beiseitestellen.

Den Orangensaft in einem Topf erhitzen, dann den Topf vom Herd ziehen.

Eigelbe, Puderzucker und Vanillemark in einen Schlagkessel geben und über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen, bis die Masse leicht eindickt; Achtung, sie sollte nicht zu fest sein, sonst flocken die Eigelbe aus.

Schlagkessel mit der Ei-Zucker-Masse vom Wasserbad nehmen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, im noch heißen Orangensaft unter Rühren schmelzen und unter die Ei-Zucker-Masse rühren.

Dann den Schlagkessel in Eiswasser stellen und die Masse schlagen, bis sie kalt ist.

Die Sahne steif aufschlagen.

Die Sahne und Stollenwürfel unter die Ei-Zucker-Masse heben.

Eine kleine Stollen- oder Terrinen-Form mit Frischhaltefolie auslegen, die Parfait-Masse einfüllen und ca. 12 Stunden in den Tiefkühler geben.

Für die Gewürzorange Orangensaft, Rote Bete-Saft und Honig in einen kleinen Topf geben. Die beiseite gestellte ausgekratzte Vanilleschote, Sternanis, Kardamomkapseln und Zimtstange zugeben, aufkochen. 1 Minute köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen.

Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet.

Die geschälten ganzen Orangen in den lauwarmen Gewürzsud legen und ziehen lassen.

Sobald der Sud ganz abgekühlt ist, die Orangen nochmals etwas im Sud wenden, zugedeckt und ca. 12 Stunden ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.

Kurz vor dem Servieren das Stollen-Parfait etwas antauen lassen. Die Orangen aus dem Sud nehmen, in etwa 1 cm große Scheiben schneiden, diese nach Belieben halbieren oder vierteln und auf Dessertteller geben. Das Parfait aus der Form stürzen, in Portionsstücke schneiden und mit den Orangen anrichten.

Sören Anders am 19. Dezember 2024

Lava-Kuchen mit Vanille-Sahne

Für 6 Personen

Für die Vanillesahne:

| | | |
|--------------|--------------|-----------------|
| 500 ml Milch | 100 g Zucker | 1 Vanilleschote |
| 4 Eigelb | 300 g Sahne | 20 ml Rum |

Für die Küchlein:

| | | |
|----------------------|------------------------|------------|
| 170 g Butter | 175 g dunkle Kuvertüre | 6 Eier (M) |
| 75 g Weizenmehl, 405 | 170 g Zucker | |

Außerdem:

| | | |
|--------|---------------|-------------|
| Zucker | weiche Butter | 6 Backringe |
|--------|---------------|-------------|

Für die Vanille-Sahne Milch und Zucker in einen Topf geben. Vanilleschote längs halbieren, das Mark auskratzen und zusammen mit der ausgekratzten Schote mit in den Topf geben.

Die Vanillemilch erhitzen und einmal aufkochen lassen.

Die Eigelbe in eine Schüssel geben und verrühren.

Dann die heiße Milch unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen. Alles zurück in den Topf geben und bei mittlerer Hitze zur Rose abziehen, das heißt die Sauce unter Rühren leicht andicken lassen. Sie darf allerdings nicht aufkochen. Sobald die Sauce andickt, den Topf sofort vom Herd nehmen. Sauce durch ein Sieb in eine Schüssel passieren und kühl stellen.

Für die Küchlein die Butter grob würfeln und in einem Topf schmelzen, etwas abkühlen lassen.

Die Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen.

Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eier in einer Rührschüssel aufschlagen. Mehl, Zucker, flüssige Butter und geschmolzene Kuvertüre zugeben und alles kurz vermischen.

Die Backringe mit weicher Butter auspinseln und mit Zucker austreuen.

Die Ringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

Die Ringe jeweils zu 3/4 mit der Schokomasse füllen. Im vorgeheizten Backofen ca.

12 Minuten backen. Die Küchlein sollen im Kern noch flüssig bleiben.

In der Zwischenzeit für die Vanille-Sahne die Sahne steif schlagen, nach Belieben den Rum untermischen.

Sahne unter die abgekühlte Vanillesauce heben.

Die Küchlein nach dem Backen vorsichtig auf Dessertteller setzen, aus den Ringen lösen und noch heiß servieren. Die Vanille-Sahne dazu reichen.

Antonina Müller am 13. Dezember 2024

Panna-Cotta auf Blaubeer-Spiegel

Für 6 Personen

Für die Panna Cotta:

250 ml Milch 250 g Sahne 75 g Zucker
5 Blatt Gelatine

Für den Blaubeer-Spiegel:

300 g Blaubeeren 150 g Zucker 100 ml Rotwein
1 Vanilleschote

Milch und Sahne in einem Topf mit Zucker langsam aufkochen lassen.

Die Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser ein paar Minuten einweichen.

Tipp: Wer die Panna Cotta später nicht stürzen möchte, nimmt nur 4 Blatt Gelatine.

Die gekochte Sahne-Milch vom Herd ziehen, sie darf nicht mehr kochen, wenn die Gelatine dazukommt.

Eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, zur heißen Flüssigkeit geben und unter Rühren darin auflösen.

Dann alles in 6 kleine Dessertgläser oder- schälchen füllen und kaltstellen bis die Sahne-Milch fest ist.

Tipp:

Die Panna Cotta lässt sich gut am Vortag vorbereiten und abgedeckt im Kühlschrank gelagert werden.

Für den Blaubeerspiegel die Blaubeeren abbrausen und gut abtropfen lassen.

Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, dann die Blaubeeren zugeben und mit Rotwein ablöschen.

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herausstreichen und mit in den Topf zu den Beeren geben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Anschließend die Beerenauce abkühlen lassen.

Zum Anrichten etwas abgekühlte Beerenauce mittig auf Dessertteller geben und die Panna Cotta darauf stürzen.

Kevin von Holt am 19. August 2024

Zitronen-Tarte mit Beeren

Für eine Tarteform mit 23 cm Durchmesser:

Für den Teig:

180 g Weizenmehl, 405

110 g Butter, sehr kalt

Weizenmehl, 405

2 EL Zucker

1 Eigelb, kalt

$\frac{1}{4}$ TL Salz

3 EL saure Sahne, kalt

Für die Zitronen-Füllung:

1 Zitrone, Abrieb

150 g Zucker

2 Eier

125 ml Zitronensaft

1 TL Speisestärke

1 Prise Salz

125 g kalte Butter

1 Eigelb

Für die Dekoration:

25 g Pistazien, gehackt

250 g Himbeeren

Mehl, Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Die kalte Butter klein schneiden und mit den Fingerspitzen ins Mehl grob einarbeiten.

Eigelb und saure Sahne in einem Becher mit einer Gabel vermischen, dann zur Mehl-Butter-Mischung geben und mit der Gabel unterrühren, bis gerade so ein Teig entsteht.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und möglichst schnell zu einer Scheibe formen. Den Teig in Backpapier wickeln und ca. 2 Stunden in den Kühlschrank legen. (Den Teig darf man auch für mehrere Monate einfrieren.) Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche Teig auf 3 mm ausrollen. Den ausgerollten Teig in die Tarteform legen, an den Seiten leicht andrücken und den Überhang bis auf 5 mm abschneiden. Den Teigrand mit den Fingerspitzen wellenartig formen. Die Seiten und den Boden mit einer Gabel einstechen. Ein Stück Backpapier auf den Teig legen und mit trockenen Hülsenfrüchten beschweren. Dies verhindert, dass der Teig beim Backen schrumpft oder sich aufbläht.

So den Teig 10 Minuten im vorgeheizten Ofen blind backen.

Dann das Backpapier und die Hülsenfrüchte wieder entfernen und den Teigboden weitere 8 Minuten backen. Anschließend den Boden in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Für die Füllung die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben. (nur die Schale, nicht das Weiße) und in eine kleine Schüssel geben. Sowie von den Zitronen insgesamt 125 ml Saft auspressen und zur Seite stellen.

Die Butter in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.

Zucker und Stärke mit dem Eigelb und den Eiern in einen Kochtopf mit schwerem Boden geben und einige Minuten aufschlagen. Zitronensaft und eine Prise Salz unter die Masse schlagen.

Die Masse bei mittlerer Hitze auf dem Herd erhitzen, dabei ca. 6 Minuten ständig rühren, bis sie eindickt, jedoch nicht kocht.

Die angedickte Masse auf die Butter abgießen und mit dem Schneebesen zu einer homogenen Masse rühren. Zitronenschale darunter rühren.

Die Zitronencreme 30 Minuten abkühlen lassen, dann auf den abgekühlten, vorgebackenen Tarteboden geben und einige Stunden kaltstellen.

Vor dem Servieren die Tarte mit Pistazien und frischen Beeren garnieren.

Cynthia Barcomi am 21. August 2024

Fisch

Backfisch mit Gemüse-Salat

Für 4 Personen

Für den Gemüsesalat:

| | | |
|--------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 1 Fenchelknolle mit Grün | 1/2 Bund junge Möhren | 2 kleine Kohlrabi mit Grün |
| 2 Petersilienwurzeln | 2 rote Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen |
| Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für die Vinaigrette:

| | | |
|---------------------|---------------|-----------------------------|
| 4 Tomaten | 1 Zitrone | 4 EL gesalzene Sojasauce |
| 2 EL Honig | 3 EL Olivenöl | 3 Stiele frischer Koriander |
| 5 g frischer Ingwer | Chilipulver | |

Für Bierteig und Fisch:

| | | |
|--------------------|--------------------------|-------------------|
| 2 Eier | Salz | 1 Prise Zucker |
| 150 ml helles Bier | 200 g Dinkelmehl, 630 | 1 Msp. Backpulver |
| 1 l Frittieröl | 4 Kabeljaufilets à 160 g | Pfeffer |

Fenchel, Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln putzen. Etwas zartes Kohlrabi- und Fenchel-Grün beiseite legen. Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln schälen. Gesamtes Gemüse in Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Spalten schneiden.

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

Von der Zitrone den Saft auspressen. Tomatenkerne, Sojasauce, Honig, Zitronensaft und Öl mixen. Die Mischung durch ein feines Sieb passieren.

Den Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Koriander fein schneiden.

Ingwer schälen und sehr fein würfeln. 1/2 TL Ingwer unter das Dressing rühren.

Tomatenwürfel und Koriander ebenfalls unterrühren. Mit Chili abschmecken.

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

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

Eigelbe leicht anschlagen, das Bier vorsichtig unterquirlen.

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

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

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

Die Filetstücke in den Backteig tauchen, dann etwas abtropfen lassen. Portionsweise im heißen Fett 58 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Den Gemüsesalat nochmals abschmecken. Backfisch-Stück und Gurkensalat auf 4 Teller verteilen. Fenchelgrün darüber streuen und genießen.

Tarik Rose am 23. August 2024

Fisch-Filet im Knusper-Kokosmantel mit Paprika-Salsa

Für 4 Personen

Für die Salsa:

| | | |
|---------------------------------|---------------------|------------------|
| 2 rote Paprikaschoten (à 200 g) | 4 Frühlingszwiebeln | 60 g Cashewkerne |
| 1 Limette | Salz | Pfeffer |

Für den Fisch:

| | | |
|---------------------------|--------------------------|-------------------|
| 800 g frisches Fischfilet | 2 Eier (M) | 120 g Kokosraspel |
| Salz | 30 ml geröstetes Sesamöl | 20 g Butter |

Den Backofen auf Grillstufe (oder 220 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für die Salsa Paprika vierteln, entkernen und waschen. Dann mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Minuten auf der obersten Schiene rösten. Sobald sich die Paprikahaut wölbt und diese fast verbrennt, herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken.

Die Backofentür einige Minuten öffnen und den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze umstellen.

Paprika etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und Paprika in Streifen schneiden.

Für den Fisch die Fischfilets säubern und trocken tupfen.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Kokosraspel in einen weiteren tiefen Teller geben.

Fischfilets von beiden Seiten mit Salz würzen und zuerst in verquirltem Ei und dann in Kokosraspeln wenden.

Sesamöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Fischfilets darin von beiden Seiten je drei Minuten goldbraun und knusprig braten.

Anschließend Fischfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen warmhalten. Die Pfanne beiseitestellen.

Für die Salsa Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden.

Dann die Fischpfanne erneut erhitzen und die Cashewkerne darin anrösten.

Frühlingszwiebeln zugeben und anschwitzen, dann Paprikastreifen zugeben.

Von der Limette den Saft auspressen. Pfanne vom Herd ziehen und die Salsa mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die knusprigen Fischfilets und Paprikasalsa anrichten und genießen.

Christian Henze am 25. Juli 2024

Forellen-Filet mit Lauch-Gemüse, Kürbisspalten

Für 4 Personen

Für den Kürbis:

800 g Hokkaido-Kürbis 1/2 Bund glatte Petersilie 2 EL Butterschmalz
Salz Pfeffer

Für das Lauchgemüse:

400 g Lauch 100 g Apfel 2 EL Butterschmalz
150 ml Gemüsebrühe Salz Pfeffer

Für den Fisch:

4 Forellenfilets mit Haut à 160 g Salz 2 EL Pflanzenöl
2 EL Butter frischer Thymian

Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne ausstreichen. Kürbishälften in etwa 2 cm breite Spalten schneiden.

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

Lauch putzen, gut waschen und in feine Streifen schneiden.

Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Fischfilets abbrausen und trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten entfernen und die Filets in Portionsstücke teilen.

Für den Lauch Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin kurz anbraten. Lauch mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 3 Minuten köcheln lassen. Dann die Apfelwürfel zugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kürbis in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kürbisspalten darin von beiden Seiten langsam jeweils ca. 2-3 Minuten braten. Der Kürbis sollte auf jeden Fall noch einen leichten Biss haben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Fischfilets leicht salzen. In einer Pfanne Bratöl erhitzen und die Fischfilets zunächst auf der Hautseite anbraten.

Sobald die Haut knusprig ist, Butter und Thymian zugeben, die Filets wenden und bei kleiner Hitze kurz gar ziehen lassen.

Fischfilets, Lauchgemüse und Kürbisspalten auf Tellern anrichten.

Rainer Klutsch am 05. September 2024

Kartoffel-Waffeln mit Räucher-Lachs und Gurke

Für 4 Personen

Für die Waffeln:

| | | |
|---------------------|-----------------------|------------------------|
| 200 ml Milch | 200 g Weizenmehl, 405 | 10 g frische Hefe |
| 1 Prise Zucker | 2 Eier (M) | 500 g große Kartoffeln |
| 1 Bund Schnittlauch | Salz | Muskat |
| Pfeffer | Pflanzenöl | |

Für Gurkensalat und Lachs:

| | | |
|------------------|------------------|--------------------|
| 1/2 Salatgurke | 1/2 Zitrone | 1 EL Olivenöl |
| 3 EL Buttermilch | Salz | Pfeffer |
| 1/2 Bund Dill | 4 EL saure Sahne | 100 g Räucherlachs |

Für den Waffelteig die Milch in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen. Mehl in eine Rührschüssel sieben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch und zerbröckelte Hefe in die Mulde geben, mit 1 Prise Zucker bestreuen und etwas Milch zugießen, verrühren. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

Anschließend die Eier und übrige Milch zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen, relativ flüssigen Teig kneten. Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch und etwas Salz unter die Kartoffeln mischen und 10 Minuten beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen.

Dann die Gurkenhälften fein hobeln oder in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Zitronensaft, Olivenöl und Buttermilch zu den Gurkenscheiben geben und gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gurken mischen.

Die Kartoffelraspel portionsweise mit den Händen (oder in einem großen Sieb) sorgfältig ausdrücken, der Saft wird nicht benötigt.

Ausgedrückte Kartoffeln mit Muskat, Pfeffer und Salz kräftig würzen, mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine unter den Hefeteig arbeiten.

Ein Waffeleisen nach Geräteanweisung erhitzen und mit wenig Öl bepinseln. 4 EL Waffelteig in die Mitte der unteren Backfläche geben, das Waffeleisen ohne Druck schließen und die Waffeln goldgelb backen. Fertige Waffeln auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

Nach und nach aus dem Teig weitere goldbraune Waffeln ausbacken.

Waffeln auf Teller verteilen, jeweils einen Klecks saure Sahne und etwas Räucherlachs darauf anrichten. Marinierte Gurken dazu servieren.

Sören Anders am 04. Dezember 2024

Lachs mit Süßholz-Orangen-Vinaigrette und Chicorée

Für 4 Personen

Für den Lachs:

| | | |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 600 g frisches Lachsfilet | 2 Stängel glatte Petersilie | 1 Zitronengrashalm |
| 1 Zitrone | 1 Orange | 3 Kardamomkapseln |
| 2 EL Pfefferkörner | 1 TL Koriandersaat | 500 g Steinsalz |

Für Salat und Vinaigrette:

| | | |
|--------------------|----------------------|-----------------|
| 2 Orangen | 2 EL Zitronensaft | 1 EL Ahornsirup |
| 50 ml Olivenöl | 1/2 TL Süßholzpulver | Salz |
| Piment d'Espelette | 2 Chicorée-Kolben | 1/2 Bund Dill |

Den Fisch abspülen, trocken tupfen und parieren.

Für die Beize Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Vom Zitronengras die harten äußeren Hüllblätter entfernen. Dann den Zitronengrashalm fein schneiden.

Zitrone und Orange heiß abwaschen, abtrocknen und jeweils die Schale fein abreiben.

Kardamomsamen aus den Hülsen lösen und die Samen im Mörser fein zerstoßen.

Dann Kardamom, Petersilie, Zitronengras, Zitronenabrieb und Orangenabrieb vermischen und nochmals durchhacken.

Pfefferkörner und Koriandersaat im Mörser leicht zerstoßen und zu den anderen Gewürzen und Aromen in eine Schüssel geben. Dann das Salz zugeben und alles miteinander vermengen.

Die Hälfte der Salzmischung in einer Auflaufform oder auf einem Backblech (in Größe des Filetstücks) verteilen. Das Lachsfilet mit der Hautseite nach unten darauflegen und das Filet mit der restlichen Salzmischung bedecken. Frischhaltefolie auflegen, ein passendes Küchenbrett darauflegen und dieses z. B. mit einer Konservendose beschweren. Lachs im Kühlschrank ca. 15 Minuten beizen.

Dann die Form abdecken, die oberer Salzschiicht zur Seite schieben, das Lachsfilet wenden, erneut mit Salz und Folie abdecken und wieder beschweren.

Nochmals 15 Minuten im Kühlschrank beizen.

Für die Vinaigrette inzwischen die Orangen heiß abwaschen, trocken tupfen. Eine Orange zunächst beiseitelegen, von der anderen Orange etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Orangensaft und -schale in ein hohes Gefäß geben. Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl, Süßholzpulver, eine gute Prise Salz und Piment de Espelette zugeben und mit dem Pürierstab zu einer Emulsion vermischen.

Von der übrigen Orange ein Stück Schale dünn abschneiden (nur die Schale, nicht die weiße Haut. Schalenstück in sehr feine Streifen (Zesten) schneiden.

Dann die Orange mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Anschließend die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten Herausschneiden.

Chicorée putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Chicorée, Orangenfilets und -zesten vermengen und mit dem Dressing marinieren.

Dill abbrausen und trocken schütteln.

Vor dem Servieren vom gebeizten Lachs das Gewürz-Salz abstreifen.

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

Salat und Lachsstreifen anrichten und mit Dill garnieren und servieren. Nach Belieben mit Baguette oder Röstkartoffeln servieren.

Tarik Rose am 26. November 2024

Lachs-Filet auf Linsen-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Linsen:

| | | |
|--------------------|----------------------------|-----------------------|
| 4 Zweige Thymian | 2 Knoblauchzehen | 100 g schwarze Linsen |
| 100 g rote Linsen | 1 Msp. Kurkuma, gemahlen | 1 rote Zwiebel |
| 2 Möhren | 2 EL Olivenöl | Salz |
| 1 Prise Zucker | 1/2 Bund glatte Petersilie | 2 EL heller Balsamico |
| 100 ml Gemüsebrühe | 2 EL Crème-fraîche | Pfeffer |

Für den Lachs:

| | | |
|------------------|-----------------|-----------------|
| 400 g Lachsfilet | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Pflanzenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.

Die Linsen getrennt in ungesalzenem Wasser mit Thymian und angedrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen Kurkuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.

Inzwischen den Lachs kalt waschen, trocken tupfen und in Portionen teilen.

Knoblauch abziehen und andrücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstücke salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Knoblauchzehe zugeben, kurz mitbraten.

Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem passenden Deckel schließen. Lachs kurz nachziehen lassen, bis er noch leicht glasig ist.

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

Die Linsen zu den gedünsteten Möhren in der Pfanne geben, mit Balsamico ablöschen und Gemüsebrühe auffüllen. Kurz köcheln lassen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Petersilie und Crème fraîche untermischen, das Linsengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsengemüse auf Teller geben, Lachsfilet obenauf setzen und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Rainer Klutsch am 16. September 2024

Saibling mit Meerrettich-Schaum und Grünkohl

Für 4 Personen

Für Grünkohl, Petersilienwurzeln:

| | | |
|-----------------------------|----------------------|---------------|
| 2 rote Zwiebeln | 600 g Grünkohl | 6 EL Olivenöl |
| 200 ml Gemüsebrühe | 2 Petersilienwurzeln | 1 EL Honig |
| 1,5 EL Apfel-Balsam (Essig) | Salz | Pfeffer |

Für den Fisch:

| | | |
|----------------------------|------|---------------|
| 4 Saibling-Filets mit Haut | Salz | 2 EL Olivenöl |
| Pfeffer | | |

Für die Meerrettichschaumsauce:

| | | |
|---------------------------|-------------------------|----------------|
| 2 Schalotten | 1 EL Olivenöl | 80 ml Weißwein |
| 400 ml Gemüsebrühe | 2 EL saure Sahne | Salz |
| Pfeffer | 1 Spritzer Zitronensaft | 1 Msp. Honig |
| 30 g frischer Meerrettich | | |

Für den Grünkohl die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Den Grünkohl gründlich waschen und die Blätter von den Stielen zupfen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos darin anschwitzen. Grünkohlblätter dazugeben und etwas zusammenfallen lassen. Brühe angießen und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Saibling-Filets kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und noch evtl.

vorhandene Gräten entfernen. Die Filets mit Salz würzen, mit Olivenöl beträufeln und etwa 5 Minuten marinieren.

Für die Sauce die Schalotten schälen und fein schneiden.

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

Petersilienwurzel waschen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelte Wurzelpetersilie darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten knusprig rösten.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Saibling-Filets darin zunächst auf der Hautseite bei mittelstarker Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Dann die Filets wenden und auf der Fleischseite bei schwacher Hitze fertig garen. Mit Pfeffer würzen.

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

Die Petersilienwurzelwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen. Grünkohl mit Honig, Apfel-Balsam, Salz und Pfeffer würzen.

Meerrettich schälen, sehr fein reiben und direkt vor dem Anrichten unter die Sauce mischen.

Saibling und Grünkohl auf Teller anrichten, mit Petersilienwurzelwürfel bestreuen und die Sauce darum träufeln.

Tarik Rose am 17. Dezember 2024

Saibling mit Zitronen-Kartoffeln, Tomaten-Pesto

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------------|------------------------|------------------|
| 8 m.-große Kartoffeln, festk. | 2 Bio-Zitronen | Salz |
| Pfeffer | 5 EL Olivenöl | 30 g Parmesan |
| 200 g getrock. Öl-Tomaten | 12 Pimientos de Padron | 4 EL Pflanzenöl |
| 800 g Saiblingsfilets | 2 EL Butter | 2 Zweige Thymian |

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln abwaschen, schälen und in Spalten schneiden. Die Kartoffelspalten in eine flache Auflaufform geben.

Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer, 3 EL Olivenöl, der Hälfte des Zitronenabriebs und dem Zitronensaft würzen. Die Zitronenscheiben zwischen die Kartoffelspalten mit legen und alles im heißen Ofen etwa 40 Minuten garen.

Für das Pesto Parmesan fein reiben. Die getrockneten Tomaten grob schneiden.

Tomaten mit 2 EL Olivenöl und dem Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Pesto zerkleinern.

Die Pimientos waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne die Hälfte vom Bratöl erhitzen. Die Pimientos zugeben und von allen Seiten anbraten, mit Salz und dem restlichen Zitronenabrieb würzen und warmhalten.

Saiblingsfilets abbrausen und trocken tupfen, in Portionsstücke teilen und leicht salzen. In einer Pfanne restliches Bratöl erhitzen und die Fischfilets zunächst auf der Hautseite anbraten. Sobald die Haut knusprig ist, Butter und Thymian zugeben, die Filets wenden und bei kleiner Hitze kurz gar ziehen lassen.

Die Fischfilets, Zitronenkartoffeln, Pimientos und Tomatenpesto anrichten.

Sören Anders am 14. August 2024

Geflügel

Hähnchen mit Thunfisch-Soße

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

3 Hähnchenbrüste (à 175 g) Salz, Pfeffer 2 EL Olivenöl

Für die Sauce:

200 g Thunfisch, in Öl 1 EL Kapern 200 g Mayonnaise

100 g Naturjoghurt (3,5%) 2 EL weißer Balsamico 1 Prise Zucker

1 Spritzer Zitronensaft 1 TL flüssiger Honig

Zum Anrichten:

1 rote Chilischote 1 Bund Rucola

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

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

Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten gut anbraten. Dann die Pfanne in den Backofen geben und das Fleisch ca. 30 Minuten sacht durchgaren.

Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen.

Für die Sauce den Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Die Kapern etwas hacken.

Thunfisch, Kapern, Mayonnaise, Joghurt und Balsamico in einen hohen Rührbecher geben und alles mit einem Pürierstab zu einer sämigen Sauce mixen. Die Sauce mit Zucker, Zitronensaft und Honig abschmecken.

Die Chilischote waschen, trocknen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und die Chilihälften fein schneiden.

Rucola verlesen, abbrausen, trockenschütteln und grob zerpfeifen.

Vor dem Servieren das Fleisch schräg in dünne Scheiben schneiden.

Rucola und die Chiliwürfel auf Teller verteilen. Fleischscheiben darauf anrichten und die Sauce darüber löffeln. Dazu passt knuspriges Baguette.

Christian Henze am 17. Oktober 2024

Hähnchen-Clubsandwich Caesar

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|-------------------------|------------------------|
| 4 Hähnchenbrüste à 150 g | Salz | Pfeffer |
| 3 EL Pflanzenöl | 2 Römersalat-Herzen | 1 Möhre |
| 1 Bund Lauchzwiebeln | 250 g Vollmilch-Joghurt | 100 g Salat-Mayonnaise |
| 1 TL Senf, mittelscharf | 1 Spritzer Zitronensaft | Zucker |
| 8 Toastbrot-Scheiben | 40 g Butter | 60 g Parmesan am Stück |

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

In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch zugedeckt noch etwas in der Pfanne ruhen lassen.

Die Salatherzen putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter ablösen.

Die Möhre schälen, waschen und grob raspeln.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Joghurt, Mayonnaise und Senf in einer großen Schüssel verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Salat, Möhren und Lauchzwiebeln zum Dressing in der Schüssel geben und alles vermischen.

Die Toastbrotsccheiben im Toaster oder in einer Pfanne leicht rösten.

Die gebratenen Hähnchenbrüste in dünne Scheiben schneiden.

Die Toastscheiben mit Butter bestreichen. Die Hälfte der Brotscheiben mit etwas Salat und dem Fleisch belegen.

Parmesan grob hobeln und überstreuen. Mit den restlichen Brotscheiben bedecken.

Die Sandwiches schräg halbieren und auf Teller geben. Den restlichen Salat dazu reichen.

Kevin von Holt am 09. Juli 2024

Hähnchen-Keulen mit Orangen-Pistazien-Reis

Für 4 Personen

Für den Reis:

| | | |
|-------------------|--------|--------------------------|
| 300 g Basmatireis | Salz | 2 EL Butter |
| 1 Bio-Orange | Zucker | 2 EL Pistazien, geschält |

Für Fleisch:

| | | |
|---------------|------------------|--------------------|
| 2 Zwiebeln | 4 Hähnchenkeulen | 2 EL Pflanzenöl |
| Salz | Kurkuma | 500 ml Hühnerbrühe |
| 1 Chilischote | 1 EL Berberitzen | 1 EL Sultaninen |
| Pfeffer | Zucker | |

Reis gründlich waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den gewaschenen Reis zugeben, umrühren und ca. 7 Minuten kochen lassen, dann abgießen und abspülen.

In dem Topf 2 EL Butter schmelzen, Reis darauf geben und bei kleiner Hitze zugedeckt den Reis 30 Minuten sacht dämpfen.

Inzwischen für das Fleisch die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen.

In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Kurkuma würzen und rundherum goldbraun in der Schmorpfanne anbraten. Dann die Zwiebeln zugeben und zugedeckt die Keulen bei kleiner Hitze 20 Minuten schmoren, dabei immer wieder wenden und etwas Hühnerbrühe zugeben.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden.

Chili, Berberitzen und Sultaninen mit in den Schmortopf zu den Hähnchenkeulen geben.

Für den Reis die Orange heiß waschen, trocken tupfen. Mit dem Sparschäler dünn die Schale, ohne das Weiße, abschälen. Schale in feine Streifen schneiden und zweimal in kochendem Wasser (Wasser zwischendurch wechseln) blanchieren.

Dann 100 ml Wasser und 3 EL Zucker aufkochen. Blanchierte Orangenschalen darin ca. 10 Minuten kochen, bis sie kandiert sein.

Die Orange anschließend mit einem Messer vollständig so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, anschließend die Fruchtfleets herausschneiden Die Hähnchenkeulen aus den Schmorsud nehmen, das Fleisch vom Knochen und nach Belieben Haut lösen. Den Schmorsud abschmecken. Die Fleischstücke in die Sauce geben.

Die Pistazien grob hacken.

Pistazien, kandierte Orangenschale und -filets unter den Reis mischen.

Geschmortes Hähnchenfleisch und Orangen-Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 19. Dezember 2024

Hähnchen-Schenkel mit Gurken-Joghurt, Tomaten-Salat

Für 4 Personen

Für die Hähnchenschenkel:

| | | |
|------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1/2 Zitrone | 1 EL Paprikapulver, mild | 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen |
| 1 TL Kurkuma, gemahlen | 1 TL Koriander, gemahlen | 1 TL Ingwer, gemahlen |
| 1 TL Pfeffer | ½ TL Salz | 300 g Joghurt (10%) |
| 4 Hähnchenschenkel | 150 g Butter | |

Für den Gurkenjoghurt:

| | | |
|----------------------------|-------------------|---------------------------|
| 250 g Gurke | 1/2 Knoblauchzehe | 400 g Naturjoghurt (3,5%) |
| 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen | Salz | Pfeffer |

Für den Tomatensalat:

| | | |
|--------------------|---------------|------------------|
| 2 Zweige Basilikum | 3 EL Olivenöl | 6 Strauchtomaten |
| 1/2 Zitrone | Salz | Zucker |

Das Fleisch vor der Zubereitung mindestens 2 Stunden marinieren.

Für die Hähnchenschenkel von der Zitrone den Saft auspressen.

Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Ingwerpulver, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.

Hähnchenschenkel abwaschen, trocken tupfen und mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen. Hähnchenschenkel in eine flache Form legen, die Joghurt-Mischung darüber geben, die Mischung am besten mit den Händen rund um das Fleisch verteilen. Das Fleisch mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für den Joghurt die Gurke schälen, halbieren, die Kerne austreichen und die Gurke klein raspeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Joghurt mit Kreuzkümmel und Knoblauch vermischen. Gurkenraspel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenjoghurt bis zum Servieren kaltstellen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf zerlassen.

Die marinierten Hähnchenschenkel auf ein Ofengitter legen. Dieses auf ein Backblech mit Backpapier belegt setzen.

Die Hähnchenschenkel im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen, dabei alle 10 Minuten mit der flüssigen Butter bepinseln.

In der Zwischenzeit für den Tomatensalat Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikumblätter sehr fein schneiden (oder im Mörser mit Olivenöl zerstoßen) und mit dem Olivenöl mischen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen.

Die Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Tomaten mit Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Basilikum-Öl abschmecken.

Die gegarten Hähnchenschenkel mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat servieren. Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Sören Anders am 19. Juli 2024

Hähnchen-Zucchini-Geschnetzeltes mit Nudeln

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|------------------------|----------------------|
| 600 g Zucchini | 1 Zwiebel | 1 Chilischote |
| 600 g Hähnchenbrustfilets | Salz | Pfeffer |
| 3 EL Butterschmalz | 300 g dünne Bandnudeln | 300 ml Geflügelbrühe |
| 1/2 Bund glatte Petersilie | 50 g Crème-fraîche | 1 EL Butter |

Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen befreien und Fruchtfleisch fein schneiden.

Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, in Streifen schneiden, leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten anbraten (ca. 4 Minuten). Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warmhalten.

Inzwischen die Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser bissfest kochen, anschließend abtropfen lassen.

Restliches Butterschmalz in die Bratpfanne geben. Zwiebeln, Zucchini und Chilischote darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Dann mit Brühe ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

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

Crème fraîche zum Gemüse geben, einmal aufkochen, das Fleisch wieder zugeben und alles abschmecken.

Nudeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, Petersilie untermischen.

Die Nudeln auf Teller geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Sören Anders am 22. August 2024

Kreolische Reispfanne

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------|---------------------------|---------------------|
| 1 grüne Paprikaschote | 3 Staudensellerie-Stangen | 2 Frühlingszwiebeln |
| 100 g Chorizo | 250 g Hähnchenbrust | 2 EL Rapsöl |
| 300 g Jasminreis | 3 Tomaten | 1 Knoblauchzehe |
| 1 TL Tomatenmark | 1 Lorbeerblatt | 2 TL Paprikapulver |
| 800 ml Gemüsebrühe | 12 Garnelen | Salz |
| Pfeffer | 4 EL Chilisauc | |

Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Paprikahälften waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Hülle der Chorizo abziehen, dann die Wurst in Würfel schneiden.

Hähnchenbrust kalt abbrausen und trocken tupfen, dann das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Hähnchenfleisch und Wurstwürfel von allen Seiten darin anbraten. Dann Paprika, Staudensellerie und Frühlingszwiebel zugeben und alles anschwitzen.

In der Zwischenzeit Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abwaschen und abtropfen.

Die Tomaten waschen und den Strunk entfernen, dann Tomaten grob würfeln und mit in die Pfanne geben.

Knoblauch schälen und zusammen mit Tomatenmark, Lorbeerblatt, Reis und Paprikapulver mit in die Pfanne geben und unterrühren. Die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

In der Zwischenzeit die Garnelen gegeben falls schälen und den Darm entfernen.

Sobald der Reis gar ist, die Garnelen mit in die Pfanne geben und alles weitere 3 Minuten köcheln lassen.

Dann die Reispfanne mit Salz, Pfeffer und scharfer Chilisauc abschmecken und servieren.

Kevin von Holt am 25. September 2024

Paella

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| 4 Garnelen mit Schale (26/30) | 150 g Chorizo | 1 Zwiebel |
| 2 Knoblauchzehen | 80 g schwarze Oliven | 1 rote Paprikaschote |
| 4 Zweige Thymian | 300 g Hähnchenbrust | Salz |
| Pfeffer | Paprikapulver edelsüß | 50 ml Olivenöl |
| 300 g Risottoreis | 750 ml Hühnerbrühe | 1 Msp. Safranpulver |
| 80 g TK-Erbсен | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 1 Zitrone |

Von den Garnelen den Darm entfernen, jedoch nicht schälen Die Hülle der Chorizo abziehen und dann die Wurst in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

Oliven entsteinen.

Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Thymian abbrausen.

Fleisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Hähnchenbrust in grobe Stücke schneiden.

Fleischwürfel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fleischwürfel darin goldbraun anbraten, die Garnelen zugeben und mit andünsten. Dann alles auf einen Teller geben, die Garnelen schälen.

Die Chorizo in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Zum Hähnchenfleisch geben.

Dann Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett goldbraun anrösten. Den Reis zugeben und kurz mit andünsten.

Mit der Hühnerbrühe auffüllen.

Oliven, Thymian, Chorizo, Fleischwürfel, Garnelen, Safran, Erbsen und Paprika in die Pfanne geben und alles vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paella sacht aufkochen lassen und ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und die Blättchen hacken. Zitrone heiß abbrausen, abtrocknen und in Spalten schneiden.

Paella vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren und die Zitronenspalten zum Aromatisieren dazu reichen.

Sören Anders am 26. Juli 2024

Poularden-Brust mit Pastinaken-Püree, Ingwer-Karotten

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

| | | |
|----------------------|-----------------------------|---------------|
| 3 Möhren | 3 Kartoffeln, mittelgroß | 2 Zwiebeln |
| 1 rote Paprikaschote | 4 Poulardenbrüste (à 175 g) | 2 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für das Pastinaken-Püree:

| | | |
|------------------|------|-------------|
| 250 g Pastinaken | Salz | 100 g Sahne |
| Pfeffer | | |

Für die Ingwer-Karotten:

| | | |
|-----------------|-------------|---------------------|
| 300 g Karotten | 1 Schalotte | 20 g Ingwer, frisch |
| 1 EL Pflanzenöl | 15 g Butter | Salz |
| Pfeffer | | |

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in grobe Stücke schneiden.

Poulardenbrüste kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen Öl in einem backofeneigneten Bräter erhitzen. Poulardenbrüste im heißen Öl rundherum kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann das vorbereitete Gemüse und Kartoffeln in den Bräter geben und um das Fleisch verteilen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Wasser angießen. Fleisch und Gemüse im heißen Backofen zugedeckt 1 Stunde garen.

Extra-Tipp:

Fleisch und Gemüse können auch in einem Tontopf (Römertopf) im Backofen geschmort werden. Dazu den Tontopf rechtzeitig gründlich wässern. Fleisch und Gemüse vorbereiten und in den Topf einlegen. Topf schließen und in den kalten Backofen schieben. Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze 1 Stunde garen.

Für das Püree die Pastinaken putzen, schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf etwas leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Pastinaken darin zugedeckt weich dünsten.

Sahne in einem Topf einmal aufkochen lassen. Weich gegarte Pastinaken abtropfen lassen und zur Sahne geben. Alles mit einem Mixstab fein pürieren. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ingwer-Karotten die Karotten, Schalotte und Ingwer schälen. Die Karotten halbieren und in dünne Scheiben, die Schalotte in feine Scheiben schneiden und den Ingwer fein reiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Karotten und Zwiebelscheiben darin unter Wenden 8 Minuten dünsten. Butter hinzufügen und alles unter Schwenken erhitzen. Anschließend den Ingwer hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch und geschmortes Gemüse auf Teller verteilen. Püree und Ingwer-Karotten dazu reichen.

Kevin von Holt am 30. Oktober 2024

Wraps mit Enten-Brust, Radicchio und Kürbis-Salsa

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|-------------------|-----------------------|
| 2 Entenbrüste á 200 g | Salz | 500 g Hokkaido-Kürbis |
| 1 EL Rapsöl | 1 rote Zwiebel | 1 TL Currypulver |
| 100 ml Orangensaft | 1 TL Rohrzucker | 1 TL Hoisin-Sauce |
| 2 EL Kürbiskerne | 1 Radicchio | 2 Lauchzwiebeln |
| 4 Weizen-Tortilla-Fladen | 4 TL Kürbiskernöl | |

Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.

Entenbrüste auf beiden Seiten mit Salz würzen und mit der Hautseite nach unten in eine kalte, ungefettete Pfanne (backofengeeignet) legen. Den Herd auf etwas unter die höchste Stufe stellen und das Fleisch auf der Hautseite ca. 8 Minuten braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut etwas Farbe angenommen hat.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das überschüssige ausgetretene Fett aus der Pfanne gießen, die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite eine weitere Minute braten.

Dann die Fleischpfanne ca. 20 Minuten in vorgeheizten Ofen geben und die Entenbrüste fertig garen.

Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zugedeckt noch etwas ruhen lassen.

Für die Kürbissalsa den Kürbis abrausen, halbieren und entkernen. Das Kürbisfruchtfleisch (der Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden) in 1 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf Rapsöl erhitzen und die Kürbiswürfel darin ca. 3 Minuten leicht anbraten.

Inzwischen die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Zwiebelwürfel zum Kürbis geben und weitere 2 Minuten mit andünsten.

Das Currypulver untermischen, kurz mit anschwitzen und dann mit dem Orangensaft ablöschen.

Mit Salz, Zucker und Hoisin-Sauce würzen und alles 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Radicchio putzen, in Blätter teilen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und ebenfalls fein schneiden.

Die fertig gegarten Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden.

Die Kürbissalsa abschmecken.

Zum Füllen die Fladen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Kürbissalsa darauf verteilen.

Mit Entenbrustscheiben, Radicchio und Lauchzwiebeln belegen. Mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Die einzelnen Fladen jeweils zu einem Wrap fest aufrollen. Die Wraps mittig schräg durchschneiden und servieren.

Kevin von Holt am 04. November 2024

Zitronen-Hähnchen mit Ofengemüse, Fächerkartoffeln

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------|------------------|------------------|
| 1 Hähnchen (1,2 kg) | Pfeffer | Salz |
| 2 Zitronen | 3 Zweige Thymian | 2 Knoblauchzehen |
| 1 EL Olivenöl | | |

Für das Gemüse:

| | | |
|-----------------|----------------------|----------------------|
| 3 Karotten | 3 Pastinaken | 3 Petersilienwurzeln |
| 3 rote Zwiebeln | 5 Knoblauchzehen | Salz |
| Pfeffer | 20 kleine Kartoffeln | |

Außerdem:

| | |
|----------------|------------|
| Rouladennadeln | Küchengarn |
|----------------|------------|

Das Hähnchen von innen und außen gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Innen großzügig pfeffern und etwas salzen. Die lose am Hals hängende Haut nach hinten auf den Hähnchenrücken ziehen und mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher feststecken. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zitronen heiß abbrausen, abtrocknen und mit der flachen Hand 30 Sekunden kräftig auf dem Tisch rollen, bis sie weich sind. Mit einer Kuchengabel rundum mehrmals einstechen, dabei möglichst wenig Saft austropfen lassen. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Zitronen im Ganzen, Thymianzweige und ungeschälte Knoblauchzehen in die Bauchhöhle des Hähnchens stecken. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen. Die Flügel mit Küchengarn an den Körper binden.

Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bepinseln.

Das Hähnchen mit dem Bauch nach unten in einen Bräter legen. Auf mittlerer Schiene ohne Deckel im heißen Ofen 30 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Karotten, Pastinaken und Petersilienwurzeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren oder je nach Größe vierteln, dann in 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Knoblauch schälen, mit dem Gemüse und Zwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Fettpfanne des Ofens bzw. einem tiefen Backblech verteilen.

Die Kartoffeln gründlich waschen, schälen und fächerartig ein-, dabei jedoch nicht durchschneiden.

Die Kartoffeln rund um das Gemüse in der Fettpfanne setzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach 30 Minuten das Hähnchen aus dem Bräter nehmen, bereits ausgetretenes Fett aus dem Bräter über das Gemüse und die Kartoffeln träufeln.

Dann das Hähnchen wenden und auf den Grillrost legen (die Hähnchenbrust ist jetzt oben. Vorbereitete Fettpfanne mit dem Gemüse darunter schieben und das Hähnchen ca. 1 Stunde fertig braten, bis die Haut schön knusprig ist und luftig ist.

Das Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen herausnehmen.

Das Hähnchen in Portionsstücke tranchieren. Das Gemüse dazu reichen. Dazu passt knuspriges Baguette.

Sören Anders am 06. Dezember 2024

Hack

Gefüllte Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

| | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| 500 g grüne Bohnen | 2 Stängel Bohnenkraut | Salz |
| 1 rote Zwiebel | 200 g Kirschtomaten | 3 EL heller Balsamico |
| Pfeffer | 5 EL Olivenöl | |

Für die Frikadellen:

| | | |
|---------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 150 g altback. Weizenbrot | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 3 Blätter Liebstöckel | 600 g Rinderhackfleisch | $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen |
| Salz | Pfeffer | 3 Zweige Bohnenkraut |
| 150 g Ziegenfrischkäse | Pflanzenöl | |

Für den Kräuterschmand:

| | | |
|---------------------|---------------|------|
| 2 Bund Schnittlauch | 200 g Schmand | Salz |
|---------------------|---------------|------|

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen und Bohnenkraut in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, salzen und ca. 10 Minuten garen.

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

Die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Kirschtomaten abwaschen, abtrocknen und vierteln.

Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing mischen. Zwiebel und Tomaten zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen.

Für die Frikadellen das Brot in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Liebstöckel waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, Liebstöckel, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.

Bohnenkraut abbrausen, die Blätter abstreifen und fein hacken. Mit Frischkäse und etwas Salz verrühren.

Die Hackmasse zu kleinen Frikadellen formen, jeweils ein Loch hineindrücken und etwas Käsemasse einfüllen (z. B. mit einem Spritzbeutel oder Teelöffel). Hackmasse um die Füllung schließen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten und garen.

Für den Schmand Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schnittlauch mit Schmand mischen, mit Salz abschmecken.

Salat kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Salat und Frikadellen auf Teller verteilen und mit jeweils einen Klecks Schmand anrichten.

Rainer Klutsch am 12. Juli 2024

Gewürz-Kebab mit Tomaten-Minz-Salsa

Für 4 Personen

Für die Kebabs:

| | | |
|-----------------------|-------------------------|------------------------------|
| 2 EL gehackte Mandeln | 50 g getrock. Aprikosen | 1 rote Chilischote |
| 1 Knoblauchzehe | 2 Zweige Thymian | 1 Bio-Zitrone |
| 250 g Lammhackfleisch | 250 g Kalbshackfleisch | 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen |
| Salz | Pfeffer | 8 Schaschlik-Spieße |
| 1 EL Pflanzenöl | | |

Für die Salsa:

| | | |
|---------------------|----------------------|-----------------|
| 600 g Kirschtomaten | 2 rote Zwiebeln | 2 Limetten |
| 1 EL Pflanzenöl | 1/4 rote Chilischote | 50 ml Sojasauce |
| 1 Bund Minze | | |

zusätzlich:

| | |
|-----------------------|----------------------|
| 1/2 Chinakohl (klein) | 4 kleine Fladenbrote |
|-----------------------|----------------------|

Für die Kebabs die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann abkühlen lassen.

Die getrockneten Aprikosen fein würfeln.

Chili abbrausen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben.

Hackfleisch mit gerösteten Mandeln, Aprikosen, Chili, Knoblauch, Thymianblättchen, abgeriebener Zitronenschale, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Die Hackmasse in 8 gleich große Portionen teilen und mit angefeuchteten Händen länglich um die Spieße formen und andrücken. Dann rundherum dünn mit Öl einpinseln.

Kebabs auf dem heißen Grill oder in einer heißen Grillpfanne rundherum 12-15 Minuten goldbraun braten.

Für die Tomaten-Minz-Salsa die Tomaten waschen, abtrocknen und vierteln.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Von den Limetten den Saft auspressen.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

In der Zwischenzeit Chili abbrausen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Zwiebeln mit Sojasauce und Limettensaft ablöschen. Dann die Tomaten und Chili dazugeben und den Topf vom Herd ziehen.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter die Tomaten mischen.

Chinakohl putzen, waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Fladenbrote in einer Pfanne von beiden Seiten kurz anrösten.

Kebabs und jeweils etwas Chinakohl auf Teller geben, dazu die lauwarmer Salsa und die Fladenbrote reichen.

Kevin von Holt am 27. August 2024

Hackfleisch-Blätterteig-Strudel

Für 4 Personen

Für den Strudel:

| | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 rote Paprika |
| 1 EL Butterschmalz | 1 Brötchen vom Vortag | 100 ml Milch |
| 1 Bund glatte Petersilie | 3 Zweige Thymian | 500 g Hackfleisch, gemischt |
| 1 TL scharfer Senf | 1 Ei | Pfeffer |
| Salz | 250 g Blätterteig | 1 Eigelb |
| 1 EL Sahne | | |

Für den Dip:

| | | |
|-----------------------------|------|----------------------|
| 300 g griech. Joghurt (10%) | Salz | 1 Msp. Cayennepeffer |
| 1 TL Paprikapulver | | |

Für den Salat:

| | | |
|---------------------|--------------------|-------------------|
| 1 Kopfsalat | 1 Ei, hart gekocht | 2 EL Zitronensaft |
| 3 EL Sonnenblumenöl | 1 Prise Zucker | Salz, Pfeffer |

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel zugeben und andünsten. Paprika zugeben und mit anbraten, zuletzt Knoblauch zugeben.

Das Brötchen in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem Topf aufkochen und über die Brötchenscheiben geben. Mit einem dicht schließenden Deckel oder Teller zudecken ziehen und handwarm abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Das Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch gut vermischen.

Kräuter, angeschwitzte Zwiebel, Paprika, Senf und Ei darunter kneten. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen.

Blätterteig zu einem dünnen Rechteck ausrollen, mit der Fleischpaste bestreichen und die Teigplatte wie eine Biskuitroulade aufrollen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Eigelb mit Sahne verquirlen und den Strudel damit einstreichen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für den Dip den Joghurt in einer Schüssel glattrühren, mit Salz, Cayennepeffer und Paprikapulver abschmecken.

Den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Das Ei schälen, Eiweiß klein hacken und Eigelb zerdrücken.

Zitronensaft und Sonnenblumenöl mit dem zerdrückten Eigelb gut vermischen, mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten des Strudels den Salat mit der Marinade mischen, gehacktes Eiweiß darüber streuen.

Den Strudel in Portionsstücke teilen, Dip dazu servieren. Den Salat dazu reichen.

Tipp: Strudel mit vegetarischer Füllung: Für die Füllung 1 rote Zwiebel schälen und fein schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 300 g Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Spinat aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen.

Spinat gut ausdrücken, fein hacken und mit 200 g zerbröseltem Fetakäse und einem Ei gut vermischen. Einfach die Spinatmasse durch die Hackfleischmasse ersetzen und den Strudel wie im Rezept beschrieben aufrollen, fertig stellen und backen.

Rainer Klutsch am 30. September 2024

Hackfleisch-Röllchen mit Hummus

Für 4 Personen

Für den Hummus:

| | | |
|--------------------------|---------------------|------------------------------|
| 240 g Kichererbsen, Glas | 1 Zitrone | 80 g Tahin |
| 3 EL Olivenöl | 50 ml Mineralwasser | 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen |
| Salz | | |

Für die Röllchen:

| | | |
|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| 2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 1 Chilischote |
| 1 Bund glatte Petersilie | 6 EL Pflanzenöl | 300 g Rinder-Hackfleisch |
| Salz | Pfeffer | 1 TL Kreuzkümmel |
| 2 EL Tomatenmark | 1 TL Harissa-Paste | 12 Blätter Filoteig |
| 1 EL Sesam | | |

Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Kichererbsen in einen hohen Mixbecher geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen und über die Kichererbsen gießen. Ebenfalls Sesampaste, Olivenöl, Mineralwasser, Kreuzkümmel und eine gute Prise Salz zugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen, bis eine feine, gebundene Creme entstanden ist.

Für die Röllchen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Das Hackfleisch zugeben und rundum braten, bis es bröselig ist.

Anschließend die Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Das Tomatenmark und die Harissa-Paste dazugeben und unter stetigem Umrühren mit anbraten, bis die Masse cremig ist. Zuletzt Petersilie und Chili unterrühren und die Pfanne vom Herd ziehen.

Ein Teigblatt auf eine Arbeitsfläche legen, leicht mit Wasser befeuchten (bzw. bepinseln) und zur Hälfte dünn mit etwas Hackmasse bestreichen, dabei an den Seiten einen Rand von jeweils 2 cm frei lassen. Vor dem Aufrollen die Ränder über die Füllung klappen und von der gefüllten Seite beginnend aufrollen.

Auf diese Weise nach und nach die Teigblätter füllen, bis die Hackmasse verbraucht ist.

In einer tiefen Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Röllchen darin 3-4 Minuten hellbraun und knusprig braten. Anschließend auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Röllchen auf Tellern anrichten, mit Sesam bestreuen und das Hummus dazu servieren.

Andrea Safidine am 10. Dezember 2024

Königsberger Klopse

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------------|----------------|----------------------|
| 600 g Kartoffeln, vorw. festk. | Salz | 1 Zwiebel |
| 3 eingel. Sardellenfilets | 3 EL Kapern | 4 Toastbrot-Scheiben |
| 500 g Kalbshackfleisch | 1 Ei | 400 ml Fleischbrühe |
| 1 Lorbeerblatt | 3 Pimentkörner | 500 g Blumenkohl |
| 1 EL Speisestärke | 50 g Sahne | 75 g Butter |
| Kapern-Flüssigkeit | | |

Die Kartoffeln gut waschen, schälen, nochmals waschen und, je nach Größe, der Länge nach halbieren oder vierteln. Kartoffeln in einen Topf geben und knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt ca. 20 Minuten garen.

Die Zwiebel schälen und mit den Sardellenfilets und 1/3 der Kapern fein hacken. Restliche Kapern für die Sauce beiseite stellen.

Das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerkleinern.

Brotbrösel mit den gehackten Zwiebeln, Sardellen und Kapern in eine Schüssel geben.

Hackfleisch und Ei zugeben und alles gut vermischen, die Hackmasse mit Salz würzen.

Aus der Masse Klöße von ca. 4 cm Durchmesser formen.

Die Brühe in einen Topf geben, erhitzen und Lorbeerblatt und angeprückelte Pimentkörner zugeben. Die Klöße ca. 10 Minuten in der köchelnden Brühe gar ziehen lassen.

Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Blumenkohlröschen ca. 5 Minuten garen.

Die gegarten Klöße aus der Brühe heben und kurz warm stellen.

Die Stärke mit 2 EL kaltes Wasser anrühren, unter Rühren zur Brühe gießen. Die Sauce einige Minuten köcheln und abbinden lassen, währenddessen öfter umrühren.

Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen.

Blumenkohl ebenfalls abgießen.

Dann Sahne und Butter unter die gebundene Brühe rühren, die restlichen Kapern zugeben und die Sauce mit Salz und Kapernflüssigkeit abschmecken.

Die Klöße auf Teller geben, mit der Sauce überziehen. Blumenkohl und Kartoffeln dazu reichen.

Rainer Klutsch am 21. Oktober 2024

Maultaschen mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

| | | |
|-------------------------|---------------------|-----------|
| 600 g festk. Kartoffeln | Salz | 1 Zwiebel |
| 150 ml Gemüsebrühe | 3 EL Weißwein-Essig | 2 TL Senf |
| 5 EL Sonnenblumenöl | Pfeffer | |

Für den Maultaschenteig:

| | | |
|-------------------------------|--------|--------------|
| 250 g Weizenmehl, 405 Mehl | 2 Eier | 1 Prise Salz |
|-------------------------------|--------|--------------|

Für die Maultaschenfüllung:

| | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------------|
| 60 ml Milch | 1 Brötchen vom Vortag | 200 g Blattspinat |
| Salz | 1 Zwiebel | 80 g durchw. Speck |
| 1 Bund glatte Petersilie | 2 EL Butterschmalz | 350 g Hackfleisch |
| 1 Ei | Pfeffer | 1 Prise Muskatnuss |

Zusätzlich:

| | | |
|------------------|------------|-------------|
| 1 Ei | 3 Zwiebeln | 3 EL Butter |
| 1 l Fleischbrühe | | |

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gut waschen und in leicht gesalzenem Wasser 20-30 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln heiß pellen.

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem festen Teig kneten. Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Kartoffelsalat die Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Brühe in einem Topf aufkochen lassen, mit Salz abschmecken, Topf vom Herd ziehen und die fein geschnittene Zwiebel untermischen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Essig, Senf und die Hälfte der Brühe mit den Zwiebeln dazu 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. Zugedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Maultaschen-Füllung Milch erhitzen. Brötchen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Milch überträufeln und zugedeckt einweichen (Schüssel z. B. mit einem Teller bedecken). Spinat waschen, putzen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, den Spinat darin ca. 3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.

Zwiebel schälen und fein schneiden, Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Speck darin gut anschwitzen, Petersilie untermischen. Dann zu den eingeweichten Brötchen geben. Spinat, Hackfleisch und das Ei hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in ca.

10 x 6 cm große Rechtecke schneiden.

Auf der Hälfte der Rechtecke mittig die Fleischfarce verteilen. Die Ränder mit etwas verquirltem Ei bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken.

Die Ränder gut andrücken und mit der Hand die Maultaschen flach drücken, sodass sich die Füllung gut verteilt.

Tipp: Man kann den Nudelteig auch zu größeren Rechtecken von ca. 40 x 25 cm ausrollen, dann die Fleischfarce dünn aufstreichen und wie eine Roulade von der breiten Seite her aufrollen. Den oberen Rand mit etwas verquirltem Ei bepinseln und fest zusammendrücken.

Von der Roulade dann ca. 6 cm breite Maultaschen abschneiden.

In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Maultaschen hineingeben und im leicht köchelnden Salzwasser ca. 8 Minuten ziehen lassen.

Maultaschen herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die geschmälzten Zwiebeln, die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen und die Zwiebelringe darin goldbraun rösten.

Die Brühe in einem Topf aufkochen, dann die Temperatur etwas herunterschalten, damit die Brühe nicht mehr kocht, die Maultaschen darin nochmals kurz erwärmen.

Maultaschen in einen tiefen Teller geben, etwas heiße Brühe angießen und mit den gerösteten Zwiebeln garnieren. Dazu den Kartoffelsalat servieren.

Pro Portion: 1060 kcal/ 4450 kJ, 79 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 66 g Fett

Sören Anders am 19. September 2024

Innereien

Leber mit Zwiebeln und Birnen

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|------------------|-------------|
| 800 g Kartoffeln, festk. | Salz | 3 Zwiebeln |
| 4 EL Weizenmehl, 405 | Pflanzenöl | 2 Birnen |
| 2 St. glatte Petersilie | 600 g Kalbsleber | 2 EL Butter |

Pfeffer

Außerdem:

Waffeleisen

Die Kartoffeln waschen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken, 1 TL Salz hinzugeben, das Wasser aufkochen lassen, kurz kochen lassen und die Kartoffeln ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Dann Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und pellen.

Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Ringe zertrennen.

Einen flachen Teller mit Mehl bereitstellen. Die Zwiebeln im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abschütteln.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

In der Zwischenzeit die Birnen waschen, abtrocknen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Dann die Birnenhälften in Scheiben schneiden.

Die Birnen zu den Zwiebeln geben und mitbraten, bis die Zwiebeln goldgelb und die Birnen glasig sind.

Für die Kartoffeln das Waffeleisen erhitzen und einfetten.

Anschließend die Kartoffeln einzeln in das Waffeleisen geben und zudrücken. Ca. 5 Minuten die zerquetschte Kartoffel im Waffeleisen kross backen. Die restlichen Kartoffeln auf die gleiche Art kross backen.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen.

Die Leber abbrausen, gründlich trockentupfen, in Portionsstücke schneiden und im übrigen Mehl wälzen. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Zwiebeln und Birnen aus der Pfanne nehmen, etwas Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Leberstücke darin von beiden Seiten je ca. 2-3 Minuten scharf anbraten. Butter mit in die Pfanne geben und Leber mit Salz und Pfeffer würzen.

Die krossen Kartoffeln salzen. Kartoffeln und Leber auf Teller verteilen. Zwiebeln und die Birnen auf der Leber anrichten und das Bratfett darüber träufeln lassen. Mit Petersilie garnieren.

Andrea Safidine am 26. August 2024

Kalb

Ossobuco mit Haselnuss-Grieß

Für 4 Personen

Ossobuco:

| | | |
|---------------------------------|------------------|------------------------|
| 2 Zwiebeln | 4 Karotten | 1/4 Sellerieknolle |
| 30 g Ingwer, frisch | 2 Knoblauchzehen | 2 Stangen Zitronengras |
| 4 Kalbshaxenscheiben, 3 cm dick | Salz, Pfeffer | 3 EL Pflanzenöl |
| 2 EL Tomatenmark | 500 ml Rotwein | 100 ml Sojasauce |
| 250 ml Wasser | 1 Stange Zimt | 3 Gewürznelken |
| 2 Lorbeerblätter | | |

Bohnen und Haselnüsse:

| | | |
|--------------------|------------------|---------------------|
| 200 g grüne Bohnen | Salz | 10 g Ingwer, frisch |
| 50 g Haselnüsse | 40 g Puderzucker | 1 Msp. Zimt |
| 1 EL Butter | 2 EL Sojasauce | Pfeffer |

Nussgrieß:

| | | |
|---------------------------|-----------------------|---------------|
| 2 Knoblauchzehen | 1 Zweig Thymian | 60 g Parmesan |
| 300 ml Milch | 200 ml Sahne | Salz |
| Pfeffer | 50 g Weichweizengrieß | 1 EL Butter |
| 50 g Haselnüsse, gemahlen | | |

Für das Ossobuco die Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Karotten und Sellerie schälen, abbrausen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und würfeln. Vom Zitronengras die äußeren trockenen Hüllblätter entfernen.

Kalbshaxenscheiben kalt abbrausen, trocken tupfen. Die Fleischscheiben am Rand leicht einschneiden, damit sie sich später beim Braten nicht verziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen backofengeeigneten Bräter erhitzen. Öl zugeben, heiß werden lassen. Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann wieder aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

In dem Bräter ohne zusätzliches Öl die Zwiebel, Karotten- und Selleriewürfel anbraten.

Ingwer, Knoblauch und Tomatenmark zugeben, unterrühren und etwas mitrösten.

Dann mit Rotwein ablöschen, Sojasauce und das Wasser angießen. Zitronengras halbieren, etwas anklopfen und ebenfalls zugeben.

Zimt, Gewürznelken und Lorbeerblätter in einen Einmal-Papiertebeutel geben, mit Küchengarn verschließen, in den Bräter geben. Die angebratenen Fleischscheiben in den Gemüse-Fond einlegen.

Den Bräter zugedeckt in den heißen Backofen schieben. Die Kalbshaxenscheiben 2-3 Stunden sehr weich schmoren, währenddessen gelegentlich wenden.

Die weich geschmorten Fleischscheiben aus dem Bräter heben und warmhalten.

Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren und auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen, abschmecken.

Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und 8 Minuten garen.

Gekochte Bohnen abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen.

Ingwer schälen und fein hacken.

Haselnüsse grob hacken, in einer Panne ohne Fett anrösten. Dann mit Puderzucker und Zimt bestäuben und kurz karamellisieren, aus der Pfanne auf ein Stück Backpapier geben geben.

Für den Nussgrieß Knoblauch schälen und andrücken. Thymian abbrausen und trocken schüteln. Parmesan fein reiben.

Milch und Sahne mit angedrücktem Knoblauch, Thymian, je einer Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen.

Dann durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen und den Grieß einrieseln lassen, gut verrühren. Dann Butter, Parmesan und gemahlene Nüsse zugeben, verrühren, abschmecken und einige Minuten quellen lassen.

Kurz vor dem Anrichten für die Bohnen in einer Pfanne Butter schmelzen. Gehackten Ingwer, Bohnen und Sojasauce zugeben, mit Pfeffer würzen und glasieren.

Kalbshaxenscheiben in der Sauce erwärmen.

Fleischscheiben und etwas Sauce auf Teller geben. Nussgrieß, Bohnen und karamellisierte Haselnüsse dazu anrichten.

Antonina Müller am 09. Oktober 2024

Ragout fin

Für 4 Personen

Für das Ragout:

| | | |
|-------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 1 Karotte | 60 Knollensellerie | 60 g Lauch |
| 600 g Kalbfleisch | 1 Zwiebel | 1 Gewürznelke |
| Salz | 1 Lorbeerblatt | $\frac{1}{2}$ TL weiße Pfefferkörner |
| 150 g TK-Erbsen | 300 g kleine Champignons | 1 EL Butterschmalz |
| Pfeffer | 1 EL Butter | 1 EL Weizenmehl, 405 |
| 200 ml Sahne | 1 Eigelb | 1/2 Zitrone |

Für die Blätterteig-Pastetchen:

| | | |
|-------------------|-----------------|----------|
| 350 g Blätterteig | Weizenmehl, 405 | 1 Eigelb |
| 1 EL Sahne | | |

Karotte und Sellerie waschen, schälen, grob würfeln. Lauch putzen, waschen, grob schneiden.

Das Kalbfleisch kalt abbrausen und in einen Topf geben, mit Wasser bedecken.

Die Zwiebel schälen, mit der Gewürznelke spicken und zum Fleisch geben. 1 TL Salz, Lorbeerblatt, Karotte, Sellerie, Lauch und Pfefferkörner zufügen.

Fond aufkochen, dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Temperatur reduzieren und das Kalbfleisch 30 Minuten bei schwacher Hitze garen.

In der Zwischenzeit für die Blätterteigpastetchen den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3).

Blätterteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche gut 5 mm dünn ausrollen. Zunächst so viele Kreise (ca. Ø 6 cm) wie möglich ausstechen. 4 Kreise beiseite legen. Aus den übrigen Kreisen jeweils die Mitte ausstechen, sodass etwa 1 cm breite Ringe entstehen. Restlichen ausgestochenen Teig übereinander legen, nochmals 5 mm dünn ausrollen, ebenfalls Ringe ausstechen, bis der gesamte Teig verbraucht ist.

Eigelb und Sahne verquirlen, Teigkreise und -ringe damit bestreichen. Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Jeweils mit 34 Teigringen belegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Pastetchen auskühlen lassen.

Das weich gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen, abtropfen lassen. Vom Kochfond 300 ml abmessen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.

Erbsen auftauen lassen. Die Champignons putzen und vierteln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Pilze darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl überstäuben und hell anschwitzen. Unter Rühren mit der Sahne auffüllen, aufkochen lassen. 250 ml vom Kalbskochfond zugießen. Die Sauce einige Minuten köcheln lassen.

Eigelb und 50 ml Fond in der Schüssel verquirlen und unter die nicht mehr kochende Sauce rühren. Erbsen und Pilze ebenfalls untermischen.

Abgetropftes Kalbfleisch klein schneiden und unter die Sauce mischen.

Von der Zitronenhälfte den Saft auspressen.

Ragout fin mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Blätterteigpasteten mit dem Ragout fin füllen und sofort anrichten.

Rainer Klutsch am 12. Dezember 2024

Wiener Schnitzel mit slowenischen Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

| | | |
|--------------------------------|-----------------|------------------------|
| 500 g Kartoffeln, vorw. festk. | Salz | 60 g fetter Bauchspeck |
| 2 Zwiebeln | 2 EL Pflanzenöl | 80 ml Rinderbrühe |
| Pfeffer | | |

Für die Schnitzel:

| | | |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| 3 Brötchen vom Vortag | 2 Eier | 100 g Weizenmehl, 405 |
| 1 Bio- Zitronen | 4 Kalbschnitzel á 150 g | Salz |
| Pfeffer | 60 g Butterschmalz | |

Die Kartoffeln gut abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend auskühlen lassen und pellen. (Dies kann auch gut am Vortag gemacht werden.) Für die Schnitzel die Brötchen im Cutter zu Bröseln zerkleinern oder auf der Küchenreibe fein reiben.

Für die Grieben den Speck klein würfeln. Speckwürfel in einer großen Pfanne schonend auslassen, krossbraten und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln abziehen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen und die Grieben dazugeben.

Die gepellten Kartoffeln klein schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Die Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut anbraten. Dabei immer gut umrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Semmelbrösel in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben.

Die Eier in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben und verquirlen.

Mehl in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren und in Spalten schneiden.

Die Fleischscheiben dünn plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Wasser besprühen. Dann zunächst im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Schnitzel dann durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und in den Semmelbröseln wenden. Die Panade nicht andrücken.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten.

Zum Anrichten die Kartoffel-Mischung in eine Suppenkelle drücken und auf Teller stürzen. Die Schnitzel dazu legen. Jeweils mit einer Zitronenspalte servieren.

Dazu passt ein Blatt- oder Endiviensalat mit Vinaigrette.

Antonina Müller am 21. November 2024

Lamm

Lamm-Koteletts mit Bohnen und Aprikosen

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| 3 Zweige Zitronenthymian | 8 Aprikosen | 300 g grüne Bohnen |
| 1 Bio-Zitrone | 120 g Graubrot | 4 EL Olivenöl |
| 1 Knoblauchzehe | 12 Lammkoteletts, á 60 g | Meersalz-Flocken |
| 1,5 EL Ahornsirup | Salz | Chilipulver |
| 150 g griech. Joghurt | | |

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

Die grünen Bohnen waschen und putzen.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen.

Das Brot in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin goldbraun rösten.

Zum Aromatisieren der Brote die Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche über die gerösteten Brotscheiben streichen. Das Brot aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren beiseitelegen. Knoblauch ggf. für die Bohnen beiseitelegen.

Die Bohnen in sehr dünne kleine Scheiben schneiden.

Restliches Öl und die Thymianzweige in die Pfanne geben. Lammkoteletts in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten kräftig anbraten.

Dann aus der Pfanne nehmen und bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Von der Zitrone etwas Schale abreiben und die gebratenen Lammkoteletts mit Meersalz und Zitronenabrieb würzen.

Die halbierten Aprikosen in die Pfanne geben und anbraten. Bohnenscheibchen zugeben und mitanbraten. Mit 1 EL Ahornsirup beträufeln, mit Salz und Chilipulver würzen. Nach Geschmack fein gehackten Knoblauch untermischen.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Joghurt mit restlichem Ahornsirup, 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft würzen.

Bohnen und Aprikosen auf Teller geben, die Lammkoteletts anlegen. Je einen Klecks Joghurt mit auf den Teller geben und mit dem gerösteten Brot servieren.

Maria Groß am 15. Juli 2024

Meer

Olivenpizza mit Scampi, Rucola, Knoblauch-Creme

Für 4 Personen

Für den Tomatensugo:

| | | |
|-------------------------------|---------------------|---------------|
| 1 Zwiebel, klein | 1 Knoblauchzehe | 3 EL Olivenöl |
| 500 g ital. Eiertomaten, Dose | Salz | Pfeffer |
| 1 Prise Zucker | 2 Stängel Basilikum | |

Für den Teig:

| | | |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 500 g Weizenmehl, 405 | 120 g Hartweizengrieß | 1/2 TL Salz |
| 1 TL Zucker | 10 g Trockenhefe | 400 ml Wasser, lauwarm |
| Weizenmehl, 405 | | |

Für den Belag:

| | | |
|------------------|------------------------|--------------------|
| 250 g Mozzarella | 400 g Scampi, geschält | 200 g grüne Oliven |
| 1 Bund Rucola | | |

Für die Knoblauchcreme:

| | | |
|-----------------------------|------------------|-----------------|
| 3 Stängel glatte Petersilie | 2 Knoblauchzehen | 4 EL Mayonnaise |
| 2 EL Crème-fraîche | Salz | Pfeffer |

Für den Tomatensugo Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer sowie einer Prise Zucker würzen. Den Sugo mindestens 30 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder mal umrühren, damit die Tomaten gut zerfallen und der Sugo eine dickflüssige Konsistenz annimmt.

In der Zwischenzeit für den Teig Mehl, Hartweizengrieß, Salz, Zucker, Hefe und 400 ml lauwarmes Wasser in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine vermischen und gut zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig an einem warmen, zugfreien Ort zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig nochmals gut durchkneten und dann erneut an einem warmen, zugfreien Ort zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Für den Sugo Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den gekochten Sugo mischen. Anschließend den Sugo nochmal kräftig abschmecken.

Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche entweder zu einem großen Rechteck für ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ausrollen oder zu 4 Kreisen für runde Pizzableche ausrollen.

Den großen Teig oder die runden Teige aufs Backblech (oder Backbleche) geben.

Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Tomatensugo auf dem Teig verstreichen.

Den Mozzarella zerpflücken und gleichmäßig auf dem Sugo verteilen, Scampi und Oliven ebenfalls gleichmäßig darauf verteilen.

Die Pizza auf der unteren Schiene in den vorgeheizten Ofen geben und 15-20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für die Knoblauchcreme Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken oder durch die Presse drücken.

Mayonnaise, Crème fraîche und Knoblauch in einer Schüssel rühren, Petersilie untermischen und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola abbrausen, trocken schütteln und zerzupfen.

Die fertige Pizza aus dem Ofen nehmen, in Portionsstücke teilen und mit Rucola bestreuen und servieren. Die Knoblauchcreme separat dazu servieren.

Christian Henze am 07. November 2024

Rote Spaghetti mit Spinat und Garnelen

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|---------------|--------------------------|
| 800 g frischer Blattspinat | 2 Schalotten | 2 Knoblauchzehen |
| 60 g Parmesan | Salz | 400 g Spaghetti |
| 150 ml Rote-Bete-Saft | 20 g Butter | 2 EL Weißweinessig |
| 300 g Garnelen | 4 EL Olivenöl | 60 g Sahne |
| Pfeffer | 1 Zitrone | 1 Gartenkresse-Schälchen |

Spinat putzen, die Stängel entfernen. Spinatblätter gut waschen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen. Eine Knoblauchzehe für die Garnelen beiseite legen. Übrigen Knoblauch und Schalotten fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Rote-Bete-Saft, Butter und Essig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen einkochen lassen.

Garnelen leicht salzen. Die geschälte Knoblauchzehe andrücken und mit der Hälfte vom Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Garnelen mit in die Schüssel geben und kurz im Öl ziehen lassen.

Bissfest gekochte Spaghetti abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen.

Für den Spinat übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, fein geschnittene Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen.

Dann den Spinat zugeben, den Deckel auflegen und den Spinat zusammenfallen lassen.

Spinat umrühren, 1 Minute köcheln lassen, Sahne untermischen, aufkochen lassen.

Pfanne vom Herd ziehen, Parmesan untermischen und den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.

Aufgefangenes Nudelwasser und Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder eine Pfanne) gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Spaghetti und etwas Zitronenschale zur Rote-Bete Reduktion geben und alles kurz erwärmen, dabei ständig vorsichtig durchmischen, bis die Nudeln die rote Farbe angenommen haben.

Kresse vom Beet schneiden Spinat in vorgewärmte tiefe Teller geben, darauf die roten Spaghetti und gebratene Garnelen anrichten. Mit Kresse garnieren und servieren.

Rainer Klutsch am 03. Dezember 2024

Rind

Geschmorte Short Ribs mit Süßkartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für die Short Ribs:

| | | |
|------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 2 Zwiebeln | 1 Pastinake | 2 Karotten |
| 2 EL Pflanzenöl | 1,6 kg Brustrippen | Salz |
| 3 EL Tomatenmark | 200 g geschälte Tomaten, Dose | 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 glatte Petersilie | | |

Für den Coleslaw (Kohlsalat):

| | | |
|----------------------------|--------------------|----------------------------|
| 600 g Weißkohl | 2 Möhren | Salz |
| 1 EL heller Balsamico | 1/2 Zitrone | 1 EL Honig |
| 100 g Doppelrahmfrischkäse | 1 EL scharfer Senf | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| Pfeffer | | |

Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.

In einem Schmortopf Öl erhitzen. Die Short Ribs kalt abrausen, trocken tupfen, 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 abrausen, längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Etwas Chili, Ingwer und Sojasauce zum Schmorfond geben. Dann die Short Ribs wieder in den Schmortopf einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2 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. 25 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für den Coleslaw den Kohl putzen, abrausen und abtropfen lassen.

Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.

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

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

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den Kohlsalat mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.

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

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

Short Ribs mit der Sauce anrichten, Süßkartoffelstampf und Coleslaw dazu reichen.

Sören Anders am 05. November 2024

Minutensteaks mit Pistazien-Kruste, Orangen-Couscous

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|-------------------------|---------------------|
| 400 g Couscous | 300 ml Gemüsebrühe | 120 ml Orangensaft |
| 1 TL Ras el Hanout | 1 Zweig Zitronenthymian | 1 EL Butterschmalz |
| 4 Rinder-Steaks, 2 cm dick | Salz | 50 g Pistazienkerne |
| 80 g Butter | 50 g Pankobrösel | Pfeffer |
| 2 Orangen | | |

Für Couscous und Steaks den Backofen zunächst auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe, Orangensaft und Ras el Hanout in einem Topf einmal kurz aufkochen. Dann die heiße Flüssigkeit unter den Couscous rühren.

Couscous zugedeckt in den Backofen stellen und etwa 5-8 Minuten quellen lassen.

Thymian abbrausen und gut trocken schütteln.

Für die Steaks Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen.

Steaks trocken tupfen, mit Salz würzen. Steaks in der Pfanne von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Dabei den Thymianzweig mit in die Pfanne geben.

Steaks und Thymian dann auf einen Teller geben, zugedeckt in den heißen Backofen stellen und kurz ruhen lassen.

Inzwischen die Pistazien in einem Blitzhacker zerkleinern. Mit 60 g Butter und Semmelbröseln kurz durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.

Couscous und Steaks aus dem Ofen nehmen. Die Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens auf höchste Stufe vorheizen.

Zum Couscous restliche Butter geben und alles mit einer Gabel vorsichtig auflockern. Mit den Orangenfilets garnieren.

Steaks auf einer ofenfesten Platte verteilen. Die Pistazienmasse als Kruste darauf geben. Die Steaks etwa 1 Minute im Ofen goldbraun gratinieren.

Gratinierte Steaks und Orangen-Couscous anrichten.

Kevin von Holt am 23. Juli 2024

Rinder-Roulade mit Rotkraut

Für 4 Personen

Für die Rouladen:

| | | |
|----------------|-------------------|------------------------|
| 2 Gewürzgurken | 80 g fetter Speck | 4 Rouladen (à 160 g) |
| Salz | 2 EL Senf | 1 TL Majoran, gerebelt |
| 2 Zwiebeln | 3 EL Pflanzenöl | 700 ml Rinderfond |

Für das Rotkraut:

| | | |
|----------------------|------------------------|--------------------------|
| 800 g Rotkohl | 2 Zwiebeln | 2 Äpfel |
| 10 g frischer Ingwer | 30 g Butterschmalz | 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 Zitrone | 2 EL Johannisbeergelee | |

Für das Kartoffelpüree:

| | | |
|----------------------------|------------|--------------|
| 600 g Kartoffeln, mehligk. | Salz | 250 ml Milch |
| 50 g Butter | Muskatnuss | |

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

Die Fleischscheiben evtl. noch etwas plattieren, dann salzen und mit Senf bestreichen. Je eine Scheibe Speck und Gurke auflegen, mit Majoran bestreuen.

Die Fleischscheiben vorsichtig fest aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen. Die Rouladen mit Küchengarnt fixieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Bräter Öl 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 etwa alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.

In der Zwischenzeit für das Rotkraut vom Rotkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

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

Ingwer schälen und fein würfeln.

Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen.

Die Kohlstreifen zugeben und ebenfalls dünsten. Zucker, eine gute Prise Salz, Apfelspalten, Ingwer, Essig, Orangen-, Apfelsaft und Wasser zugeben.

Die Pfefferkörner etwas andrücken und mit Zimtstange, Gewürznelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen (oder Teebeutel) geben, zubinden und mit in den Topf geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit dem Gelee ebenfalls zugeben. Alles gut umrühren und den Kohl zugedeckt ca. 50 Minuten garen, dabei zwischendurch immer mal wieder umrühren.

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

Wenn das Rotkraut schön weichgekocht ist, das Gewürzsäckchen entfernen, das Kraut abschmecken.

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 Küchengarn entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen daraufsetzen. Rotkraut und Kartoffelpüree dazu servieren.

Sören Anders am 18. Dezember 2024

Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Bratkartoffeln:

| | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------|
| 800 g Kartoffeln, festk. | Salz | 1 Zweig Rosmarin |
| 2 Zweig Thymian | 1 Knoblauchzehe | 3 EL Butterschmalz |
| Pfeffer | | |

Für den Zwiebelrostbraten:

| | | |
|--------------------|---------------------|----------------|
| 2 Gemüsezwiebeln | 4 Roastbeef à 150 g | Salz |
| Pfeffer | 3 EL Pflanzenöl | 200 ml Rotwein |
| 100 ml Bratensauce | 2 EL Butter | |

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. Dann Kartoffeln in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben. Rosmarin, Thymian und eine angedrückte Knoblauchzehe dazugeben und die Kartoffeln garkochen. Danach abschrecken, pellen und vollständig auskühlen lassen.

Für den Rostbraten die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die ausgekühlten, gepellten Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze langsam unter vorsichtigem Wenden goldgelb braten.

Die Fleischscheiben trocken tupfen und auf etwa 1,5 cm Stärke flachklopfen. Den äußeren oberen Fettrand in Abständen von ca. 1 cm öfter einschneiden. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte vom Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten jeweils zwei Minuten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen.

Übriges Öl zum Bratensatz gießen. Die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Mit Salz würzen.

Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und auf den Fleischscheiben verteilen.

Die noch heiße Pfanne wieder auf den Herd stellen. Den Bratensatz mit Rotwein und Bratensauce ablöschen. Die Butter unter den Fond rühren, Sauce abschmecken.

Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch und Zwiebeln anrichten, die Sauce angießen. Bratkartoffeln dazu servieren.

Sören Anders am 18. Oktober 2024

Salat

Ingwer-Geflügel-Salat

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 200 g kleine Champignons | 1 EL Butter | 1 Zitrone |
| 150 g Apfel | 200 g helle Trauben, kernlos | 2 Mandarinen |
| 400 g gekochtes Hähnchenfleisch | 2 Eigelbe, extra frisch | 200 ml Sonnenblumenöl |
| 1 EL scharfer Senf | Salz | Pfeffer |
| 1 EL mildes Currypulver | 5 g frischer Ingwer | 2 Stängel glatte Petersilie |
| 2 Römersalatherzen | | |

Champignons putzen und vierteln.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Champignons darin anbraten.

Von der Zitrone den Saft auspressen, die Champignons mit der Hälfte vom Zitronensaft ablöschen und zugedeckt kurz aufkochen lassen. Dann die Pfanne zur Seite ziehen.

Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden, mit Rest Zitronensaft beträufeln.

Trauben waschen, abtropfen lassen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren.

Mandarinen gut schälen, in Spalten teilen und diese nochmals halbieren.

Das gekochte Hähnchenfleisch in Würfel schneiden.

Aus Eigelb, Öl und Senf eine Mayonnaise rühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Pilze, Apfelstücke, Trauben, Mandarinen und Fleischwürfel in eine Schüssel geben.

Den Ingwer schälen, fein reiben und unterrühren.

Zuletzt die Mayonnaise unterheben und den Geflügelsalat abschmecken.

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

Die Römersalatblätter lösen, waschen und die Salatblätter trockenschleudern.

Suppen- oder tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen und den Geflügelsalat darauf anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt getoastetes Baguette.

Sören Anders am 06. Dezember 2024

Oktopus-Salat

Für 4 Personen:

| | | |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Salz | 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Karotte | 2 Stangen Staudensellerie | 2 Lorbeerblätter |
| 1 Oktopus (1,5 kg) | 600 g Kartoffeln, vorw. festk. | 100 g Oliven |
| 100 g getroc. Öl-Tomaten | 1 Chilischote | 1 Bund glatte Petersilie |
| 2 Bio-Zitronen | 100 ml Olivenöl | Pfeffer |

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen.

Zwiebel, eine Knoblauchzehe und Karotte schälen. Staudensellerie waschen.

Lorbeerblätter mit Karotte, Zwiebel, Knoblauchzehe und der Hälfte vom Staudensellerie ins kochende Wasser geben.

Den Oktopus am Kopf halten und die Tentakel 4-5 mal ins kochende Wasser tunken, bis sie sich kräuseln. Danach den ganzen Oktopus ins Wasser legen und ihn ca. 1 Stunde langsam köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd ziehen und den Oktopus 30 Minuten im warmen Wasser ziehen lassen. Anschließend aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Das Kochwasser noch nicht abgießen, fürs Dressing beiseitestellen.

Die Kartoffeln gut waschen, schälen und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.

Kartoffelwürfel in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen, leicht salzen und ca. 15 Minuten weich garen. Dann abgießen und auskühlen lassen.

Abgekühlten Oktopus putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Oliven und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.

Übrigen Knoblauch und Staudensellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und mit in die Schüssel geben.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren die Kerne austreichen, Chili fein schneiden, ebenfalls in die Schüssel geben.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden, auch in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

Die Zitronen heiß abwaschen abtrocknen und etwas Schale fein abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

In einen hohen Mixbecher Olivenöl, Zitronenschale und- saft geben. Ca. 150 ml vom Oktopus-Kochwasser abnehmen und zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab zu einem Dressing mischen.

Oktopus- und Kartoffelwürfel zu den fein geschnittenen Zutaten in der Schüssel geben, das Dressing an angießen, alles gut vermengen, nochmals abschmecken und servieren.

Daniele Corona am 05. August 2024

Schichtsalat de Luxe

Für 4 Personen

Für den Eiersalat:

| | | |
|-------------------------|-----------------|------------------|
| 8 Eier | 1 Knoblauchzehe | 40 g Parmesan |
| 3 Sardellen (eingelegt) | 1/2 Zitrone | 100 g Mayonnaise |
| 1 TL Senf, mittelscharf | Salz, Pfeffer | |

Für den Spitzkohlsalat:

| | | |
|-------------------|-----------------|-----------------|
| 80 g Cashewkerne | 400 g Spitzkohl | Salz |
| 100 g Baby-Spinat | 1 Knoblauchzehe | 1 reife Avocado |
| 1 Limette | 100 g Feta | 100 g Schmand |
| Pfeffer | | |

Für den Rotkohlsalat:

| | | |
|----------------------|-----------------|---------------|
| 3 EL Sesam | 200 g Rotkohl | Salz |
| 2 TL geröst. Sesamöl | 2 EL Apfelessig | 1 roter Apfel |

Für die Zwischenschichten:

| | | |
|--------------------|------------|-------------|
| 2 Römersalatherzen | 2 Karotten | 100 g Gouda |
|--------------------|------------|-------------|

Für den Eiersalat die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken, abkühlen lassen.

Für das Dressing Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben, die Sardellen grob hacken und von der Zitrone den Saft auspressen.

Mayonnaise, Senf, Zitronensaft, Sardellen, Knoblauch und Parmesan in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls das Dressing zu dickflüssig ist, mit 12 EL Wasser flüssiger rühren.

Die gekochten Eier schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Das Dressing vorsichtig untermischen.

Für den Spitzkohlsalat Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Vom Spitzkohl die äußeren evtl. welken Hüllblätter entfernen. Spitzkohl halbieren, den harten Strunk ausschneiden. Spitzkohlblätter in Rauten schneiden und in eine Schüssel geben. Eine gute Prise Salz darüber streuen und mit der Hand das Salz unter und den Kohl weich kneten. Spinat abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und grob schneiden.

Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausstreichen und in einen Mixbecher geben.

Von der Limette den Saft auspressen und zur Avocado geben. Feta darüber bröseln, Schmand, Knoblauch und Spinat zugeben und alles fein mixen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem vorbereiteten Spitzkohl vermengen. Zuletzt die Cashewkerne untermischen.

Für den Rotkohlsalat Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann abkühlen lassen.

Vom Kohl die unschönen äußeren Hüllblätter entfernen. Rotkohl halbieren, den harten Strunk ausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben. Eine gute Prise Salz darüber streuen und mit der Hand das Salz unter und den Kohl weich kneten.

Sesamöl und Apfelessig unter den Kohl mischen und abschmecken.

Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden.

Apfelwürfel und Sesam unter den Rotkohlsalat mischen.

Für die Zwischenschicht den Römersalat putzen, die Blätter lösen, gut waschen und trocken schleudern. Die Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Den Käse grob reiben.

Zum Servieren nach Gusto die Salate und vorbereitete Zutaten in eine Glasschüssel schichten.

Zum Beispiel zunächst die geriebenen Karotten auf den Schüsselboden geben, darauf den Spitzkohlsalat, dann den geriebenen Käse darauf streuen und darauf den Rotkohlsalat, es folgt eine Schicht Salatblätter und zuletzt der Eiersalat. Salat bis zum Servieren kühlen und durchziehen lassen.

Antonina Müller am 13. Dezember 2024

Schwein

Harzer-Blaubeer-Schmand-Schnitzel mit Haselnuss-Nudeln

Für 4 Personen

Für die Schnitzel:

| | | |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 200 g Heidelbeeren | 600 g Schweinerücken | 2 EL Weizenmehl, 405 |
| Salz | Pfeffer | 50 g Butterschmalz |
| 2 TL eingel. grüner Pfeffer | 50 ml Kräuter-Halbbitter-Likör | 40 ml trockener Weißwein |
| 200 g Schmand | | |

Für die Nudeln:

| | | |
|--------------------------|------------------|-------------|
| Salz | 300 g Bandnudeln | 2 EL Butter |
| 50 g Haselnüsse, gehackt | Pfeffer | Muskatnuss |

Den Backofen auf 60 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Beeren waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen (TK-Beeren ebenfalls in ein Sieb geben und etwas antauen lassen).

Das Fleisch in Portionsscheiben schneiden und die Schnitzel dünn plattieren.

Mehl in einen tiefen Teller oder eine flache Schale geben.

Für die Nudeln in einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Die Fleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Danach die Temperatur reduzieren, mit einem Esslöffel etwas Bratfett aus der Pfanne aufnehmen und die Schnitzel unter ständigem Beträufeln mit dem Bratfett etwa 2 Minuten nachbraten. Aus der Pfanne nehmen und im vorgewärmten Ofen warmstellen.

Inzwischen die Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen.

Den grünen Pfeffer in die Schnitzelpfanne geben, andrücken und mit dem Kräuterlikör und Weißwein ablöschen. Alles gut verrühren, dann den Schmand untermischen und kurz aufkochen.

Die Blaubeeren mit in die Pfanne geben und durchschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die bissfest gekochten Nudeln abgießen.

In einen Topf die Butter aufschäumen lassen und die gehackten Haselnüsse einstreuen.

Die Bandnudeln hinzugeben und alles durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Nudeln auf Teller verteilen, die Schnitzel anlegen und mit der Blaubeer-Schmand-Sauce nappieren.

Kevin von Holt am 19. August 2024

Jägerschnitzel mit Stampfkartoffeln

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| Für den Kartoffelstampf: | 600 g Kartoffeln, vorw. festk. | Salz |
| 100 g Butter | 150 ml Gemüsebrühe | Pfeffer |
| Für die Pilzsauce: | 50 g Speck, durchwachsen | 200 g Champignons |
| 200 g Kräuterseitlinge | 100 g Shiitakepilze | 1 Zwiebel |
| 1 Bund glatte Petersilie | 1 Bund Schnittlauch | 3 EL Butterschmalz |
| 150 g Crème-fraîche | Salz, Pfeffer | 1 Prise Muskat |
| 1 Spritzer Zitronensaft | 1 Spritzer Sojasauce | |
| Für die Schnitzel: | 150 g Panko Paniermehl | 2 Eier |
| 100 g Weizenmehl, 405 | 4 Schweinrückensteaks à 180 g | Salz, Pfeffer |
| Paprikapulver | 6 EL Pflanzenöl | 3 EL Butter |

Die Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser garen, ausdampfen lassen und pellen. Inzwischen für die Sauce Speck in feine Würfel schneiden. Speckwürfel in einer Pfanne schonend auslassen und kross braten.

Pilze putzen und kleinschneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

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

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Pilze darin 3 Minuten braten, die Zwiebel zugeben, alles weitere 4 Minuten braten.

Speckwürfel untermischen, Crème fraîche dazugeben und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.

Für die Kartoffeln die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und bräunen.

Für die Schnitzel Paniermehl in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben.

Die Eier in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben und verquirlen.

Mehl in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben.

Die Fleischscheiben dünn (zwischen einem Gefrierbeutel) plattieren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Dann die Fleischscheiben zunächst im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Anschließend durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und im Paniermehl wenden. Die Panade nicht andrücken.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Butter zugeben. Die Schnitzel darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Dabei die Schnitzel immer wieder in der Pfanne bewegen und mit einem Löffel etwas heißes Fett aus der Pfanne über die Schnitzel gießen.

Die gebratenen Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Für die Kartoffeln die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Die gepellten Kartoffeln zugeben, darin nochmals erwärmen, die braune Butter übergießen und die Kartoffeln mit einem Stampfer oder einer Gabel zerstampfen.

Den Kartoffelstampf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben 1 EL der geschnittenen Kräuter für die Pilze untermischen.

Vor dem Anrichten die Kräuter unter die Pilzsauce mischen.

Schnitzel auf Teller geben, mit Pilzsauce und Kartoffelstampf anrichten und servieren.

Tarik Rose am 11. Dezember 2024

Schweine-Bauch mit Wasabi-Gurken

Für 4 Personen

Für den Schweinebauch:

| | | |
|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1,5 l Wasser | Salz | 2 Lorbeerblätter |
| 2 Gewürznelken | 1 TL schwarze Pfefferkörner | 3 EL heller Balsamico-Essig |
| 600 g Schweinebauch | 2 Knoblauchzehen | 6 g frischer Ingwer |
| 4 EL Teriyaki-Sauce | 4 EL Sriracha-Sauce | 1 EL Speisestärke |
| 4 EL Pflanzenöl | 2 Stängel Koriander | 2 Limetten |

Für die Gurken:

| | | |
|---------------------|--------|-----------------------------|
| 2 Salatgurken | Salz | 6 EL heller Balsamico-Essig |
| 1,5 TL Wasabi-Paste | Zucker | |

Für die Teriyaki-Creme:

| | | |
|-----------------------|------------------|-----------------------|
| 3 EL Mayonnaise (80%) | 1,5 EL BBQ-Sauce | 1,5 EL Teriyaki-Sauce |
| 1 TL Wasabi-Paste | | |

Für den Schweinebauch 1,5 l Wasser mit 3 TL Salz, Lorbeerblättern, Gewürznelken, Pfefferkörnern und Essig in einem Topf aufkochen.

Schweinebauch in 8 Scheiben schneiden, in den Sud geben und bei niedriger Hitze 45 Minuten sanft ziehen lassen. Dann herausnehmen und gut trocken tupfen.

Inzwischen für die Wasabi-Gurken die Gurken waschen, die Enden abschneiden. Gurke ungeschält längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen und die Gurke in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden.

Gurkenwürfel in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Essig mit Wasabi-Paste und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren.

Die Gurkenwürfel ausdrücken, zur Wasabi-Marinade geben, gut vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die entstandene Flüssigkeit abgießen und die Gurken evtl. mit Salz und Zucker nochmals abschmecken.

Für die Teriyaki-Creme Mayonnaise, BBQ-Sauce, Teriyaki-Sauce und Wasabi-Paste in einer kleinen Schüssel glattrühren und beiseitestellen.

Für den Schweinebauch Knoblauchzehen schälen und in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen, fein reiben und zum Knoblauch geben. Teriyaki-Sauce, Sriracha-Sauce und Speisestärke hinzufügen und verrühren.

Die Schweinebauchscheiben mit der Mischung von beiden Seiten einstreichen.

Anschließend mit dem Bratöl bepinseln.

Dann die Fleischscheiben in der heißen Grillpfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten knusprig braten.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Limetten in Spalten schneiden.

Die krossen Fleischscheiben auf Teller geben, mit Koriander bestreuen, jeweils mit einem Klecks Teriyaki-Creme und Limettenspalten anrichten. Dazu die Gurkenwürfel reichen.

Christian Henze am 20. August 2024

Suppen

Kartoffel-Cremesuppe

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 700 g Kartoffeln, mehligk. | 1 Zwiebel | 1/2 Stange Lauch |
| 150 g Knollensellerie | 1 Möhre | 50 g Speck |
| 1 EL Butterschmalz | 1,5 l Gemüsebrühe | 1 Lorbeerblatt |
| Salz | Pfeffer | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 80 ml Sahne | Muskat | |

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.

Zwiebel, Lauch, Sellerie und Möhre waschen, schälen bzw. putzen und würfeln.

Speck würfeln.

In einem großen Topf mit Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Sellerie, Möhre, Lauch und Speck zugeben und anbraten. Dann Kartoffelwürfel zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Das Lorbeerblatt zugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse weichkochen.

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

Petersilienblätter und Sahne in einen Pürrierbecher geben und fein mixen.

Sobald Gemüse und Kartoffeln weichgekocht sind, die Zutaten im Suppenfond fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersiliensahne unter die Suppe ziehen, nochmals abschmecken. Die Suppe anrichten und servieren.

Sören Anders am 04. Dezember 2024

Ramen-Suppe mit Pilzen

Für 4 Personen

Für die Brühe:

| | | |
|-------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 Zwiebel | 15 g Ingwer | 1 rote Chilischote |
| 1 EL Pflanzenöl | 1 EL grüne Currypaste | Kürbiskerne |
| 1,5 l Gemüsebrühe | 1,5 EL Misopaste | Salz |
| 1 Limette | 1 Spritzer Sojasauce | |

Für die Einlage:

| | | |
|-----------------------|--------------------|----------------------|
| 400 g gemischte Pilze | 2 Mini-Pak Choi | 1 rote Zwiebel |
| 300 g Ramen-Nudeln | Salz | 2 EL Pflanzenöl |
| Pfeffer | 1 EL Weißweinessig | 4 Eier, extra frisch |
| 1 Bund Koriander | | |

Die Zwiebel schälen und grob schneiden.

Ingwer schälen und würfeln.

Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen.

In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Dann die Currypaste und Ingwer unterrühren. Kürbiskerne und das dabei mit ausgekrazte Fruchtfleisch zugeben. Mit Wasser auffüllen, die Misopaste unterrühren. Brüheansatz leicht salzen. Chilihälften zugeben und alles aufkochen.

Limette heiß waschen, abtrocknen, etwas Schale dünn abreiben und ebenfalls zum Brüheansatz geben. Diesen ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und bei Bedarf in die gewünschte Größe schneiden.

Den Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden und halbieren.

Rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Ramen-Nudeln in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten kochen, dann abgießen, mit klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Die Zwiebelstreifen zugeben und zuletzt Pak Choi-Streifen zugeben und kurz mitanbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Brüheansatz durch ein Sieb in einen Topf passieren, nochmal aufkochen und mit etwas Sojasauce abschmecken.

Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Essig zugeben. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen.

Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Dann nach und nach ins kochende Wasser gleiten lassen. Eier bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Pilze und Ramennudeln in vorgewärmten Suppenbowls verteilen und die heiße Brühe angießen. Jeweils ein pochiertes Ei zugeben und mit Koriander bestreuen und servieren.

Sören Anders am 05. Dezember 2024

Vegetarisch

Backkartoffel mit Schafskäse und Salsa

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

| | | |
|-------------------------------|------------|--------------|
| 1 kg Kartoffeln, vorw. festk. | Salz | Pfeffer |
| 5 EL Olivenöl | 300 g Feta | 1 TL Harissa |

Für die Salsa:

| | | |
|-----------------|---------------------|-----------------|
| 2 rote Zwiebeln | 2 rote Spitzpaprika | 2 Tomaten |
| 1/2 Salatgurke | 1 Chilischote | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone | 4 EL Olivenöl | 1 EL Ahornsirup |
| Salz | Pfeffer | |

zusätzlich:

| | | |
|---------------------------|--------------------------|---------------------|
| 1 EL Sesam | 1 Bund glatte Petersilie | 2 Frühlingszwiebeln |
| 1 TL Zatar-Gewürzmischung | | |

Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwa der Hälfte vom Olivenöl beträufeln.

Kartoffeln mit einer Gabel mehrmals einstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 45-60 min. weich garen (Garzeit variiert nach Kartoffel-Größe).

Die weich gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Salsa die roten Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Spitzpaprika waschen, trocken tupfen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Tomaten waschen, trocken tupfen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten klein würfeln.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen.

Dann die Kerne in ein Sieb geben und den Saft ausdrücken. Diesen für das Dressing beiseite stellen. Die Gurke fein würfeln.

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

Knoblauch schälen und ebenfalls fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Olivenöl, Ahornsirup und Zitronensaft in einem Gefäß zu einer Vinaigrette verrühren, dann den Gurkensaft, Knoblauch und Chili dazugeben. Gewürfeltes Gemüse und Zwiebeln hinzufügen und gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Die etwas abgekühlten Kartoffeln halbieren und aushöhlen, dabei einen Rand von etwa 0,5 cm übriglassen. Das Innere der Kartoffeln in eine Schüssel geben.

Feta würfeln, zur Kartoffelmasse in der Schüssel geben und beides vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen, restliches Olivenöl untermischen.

Die Masse in die ausgehöhlten Kartoffeln geben. Die Füllung darf etwas über den Rand herausragen. Die Kartoffeln zurück auf das Backblech legen und 5-6 Minuten bei starker Oberhitze im Ofen gratinieren. Petersilienblätter grob hacken.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Kartoffelhälften auf Tellern platzieren und großzügig mit der Salsa übergießen. Mit geröstetem Sesam und etwas Zatar bestreuen. Mit Frühlingszwiebeln und Petersilie garnieren.

Tarik Rose am 08. Juli 2024

Balsamico-Linsen mit gebackenem Mandel-Mozzarella

Für 4 Personen

Für die Linsen:

| | | |
|----------------------|----------------|----------------------------|
| 200 g Belugalinsen | 5 EL Balsamico | 2 EL Balsamico-Creme |
| 1/2 rote Chilischote | 1/2 TL Zucker | Salz |
| Pfeffer | 5 EL Olivenöl | 1/2 Bund glatte Petersilie |

Für das Pesto:

| | | |
|-----------------------|------------------|------------------------------|
| 1/2 rote Chilischote | 2 EL Pinienkerne | 100 g getrocknete Öl-Tomaten |
| 100 g Parmesan | 1 Knoblauchzehe | 3 EL Tomatenmark |
| 2 EL heller Balsamico | 3 EL Wasser | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Zucker | 6 EL Olivenöl |

Für den Mozzarella:

| | | |
|--------------------|----------------------|------------------------|
| 250 g Mozzarella | 2 Eier | Salz |
| Pfeffer | 2 EL Weizenmehl, 405 | 70 g gemahlene Mandeln |
| 300 g Frittierfett | | |

Die Linsen abspülen und dann in einem Topf mit kochendem Wasser 20 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit für das Pesto und das Dressing die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden.

Den Käse grob reiben Knoblauch schälen und grob hacken.

Tomaten, Käse, Hälfte der gewürfelten Chili (übrige Chili wird für das Pesto verwendet), Knoblauch, Tomatenmark, Pinienkerne, heller Balsamico und Wasser in einen Zerkleinerer (Cutter) geben und alles zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das Olivenöl einrühren.

Die gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben.

Für das Linsen-Dressing Balsamico, Balsamico-Creme, restliche gewürfelte Chili, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Olivenöl unter Rühren in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Das Dressing zu den Linsen geben und gut untermischen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Linsen mischen.

Mozzarellakugeln gründlich abtropfen lassen, dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Käsewürfel panieren, dazu zunächst im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen, dann in den Mandeln wälzen.

Frittierfett in einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett taucht, Blasen aufsteigen.

Die panierten Mozzarella-Würfel portionsweise je 1 Minute im heißen Fett goldgelb ausbacken. Zum Servieren die Linsen auf Teller verteilen und die Mozzarellawürfel darauf anrichten.

Das Pesto dazu reichen.

Christian Henze am 12. November 2024

Blumenkohl gebraten mit frittierten Chilis

Für 4 Personen

Für die Aioli:

| | | |
|----------------------------|--------------------------|------------------|
| 1 EL weißer Balsamicoessig | 2 Eigelb (extrafrisch) | 2 Knoblauchzehen |
| 1 TL Senf | 100 ml mildes Pflanzenöl | Salz |
| 1 Spritzer Zitronensaft | 1 Msp. Chilipulver | |

Für die Chilis:

| | | |
|----------------------------|---------------------|------------------------|
| 8 rote, milde Chilischoten | Salz | 200 g Kichererbsenmehl |
| 300 ml kaltes Wasser | 1 Ei | 100 g Paniermehl |
| Pfeffer | 1 Prise Kreuzkümmel | 1 Prise Kurkuma |
| 4 EL Sesamöl | 300 ml Frittieröl | |

Für den Kohl:

| | | |
|---------------------|-----------------------------|--------------|
| 1 großer Blumenkohl | 3 EL helles Sesamöl | 1 TL Kurkuma |
| 1 TL Kreuzkümmel | 1 TL geräuch. Paprikapulver | Salz |
| Pfeffer | ½ Bund Koriander | |

Für die Aioli den Essig und die Eigelbe in einen hohen Rührbecher geben.

Knoblauchzehen schälen, durch eine Presse dazu drücken. Den Senf zugeben und alles verrühren. Das Öl in einem dünnen Strahl unter ständigem Schlagen mit den Schneebesen des Handrührgerätes zugießen und alles zu einer dicklichen Mayonnaise mixen. Aioli mit Salz, Zitronensaft und Chilipulver abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Die Chilischoten waschen, den Stiel dran lassen und dann im Ganzen knapp 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl von den Blättern befreien und im Ganzen waschen. Strunk kappen, aber nicht ganz herausschneiden, denn er hält später das Steak zusammen. Ca. 1,5 cm dicke Scheiben aus der Mitte des Blumenkohlkopfes herausschneiden, von oben durch den Strunk.

Die Blumenkohl-Scheiben mit etwas Sesamöl bestreichen und von beiden Seiten kräftig mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Blumenkohlscheiben in das heiße Öl geben und auf jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten.

Dann die angebratenen Blumenkohlscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen mit leichtem Biss garen.

In der Zwischenzeit für die Chilischoten Kichererbsenmehl, kaltes Wasser, 1 Prise Salz und das Ei in einer Schüssel zu einem Ausbackteig verrühren.

Paniermehl mit 1 Prise Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Sesamöl zu einer Paste verrühren.

Die blanchierten Chilischoten der Länge nach aufschneiden und das Kerngehäuse austreichen.

In die Chilischoten etwas von der Gewürzpaste einfüllen und wieder zusammendrücken.

In einer tiefen Pfanne Frittieröl erhitzen.

Die gefüllten Chilischoten durch den Ausbackteig ziehen und im heißen Frittierfett goldgelb ausbacken. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die gegarten Blumenkohlscheiben und frittierten Chilischoten auf Tellern anrichten.

Blumenkohl mit Korianderblättchen bestreuen und die Aioli dazu reichen.

Andrea Safidine am 22. Juli 2024

Falafel mit scharfer Tomaten-Soße

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------|
| 300 g getrock. Kichererbsen | 1 Bund glatte Petersilie | 1/2 Bund Dill |
| 1/2 Bund Koriander | 1/2 Bund Lauchzwiebeln | 2 Knoblauchzehen |
| 1 rote Zwiebel | 1,5 TL Kreuzkümmel, gemahlen | 1 Prise Chilipulver |
| Salz | 1/2 TL Backpulver | 400 ml Pflanzenöl |
| 1 TL Maisstärke | 1 Zwiebel | 1 grüne Chilischote |
| 4 Fleischtomaten | 4 EL Olivenöl | Zucker |
| Zitronensaft | 3 Zweige frische Minze | 200 g griech. Joghurt |

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Die Hälfte der eingeweichten Kichererbsen mit einer Siebkelle in einen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken und weichkochen (ca. 1 Stunde), anschließend abgießen.

Dann nur eingeweichte Kichererbsen ebenfalls abschütten und abtropfen lassen. Diese Kichererbsen mit 2/3 der gekochten Kichererbsen mischen (restliche gekochte Kichererbsen für den Salat beiseite stellen) und durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.

Petersilie, Dill und Koriander abspülen, trocken schütteln und grob hacken.

Lauchzwiebeln putzen waschen und grob schneiden.

Knoblauch schälen und grob hacken.

Kräuter, vorbereitete Lauchzwiebeln und Knoblauch mit den durchgedrehten Kichererbsen mischen und ein weiteres Mal durch den Fleischwolf drehen.

Rote Zwiebel schälen und fein schneiden.

Rote Zwiebel mit der Kichererbsenmasse mischen, mit Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz abschmecken und gesiebtes Backpulver unterkneten. Mit angefeuchteten Händen daraus kleine Bällchen von 2 cm Durchmesser formen.

In eine tiefe Pfanne ca. 1 cm hoch Pflanzenöl eingießen und erhitzen. Die Falafelbällchen darin rundherum knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Tipp:

Es empfiehlt sich, zunächst eine Probefalafel zu frittieren. Falls sie zerfällt, noch 1 TL Maisstärke unter die Masse mischen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Chilischote halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Tomaten waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen.

In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel anschwitzen, die Hälfte der gehackten Chilischote zugeben.

Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Kerne zu den Zwiebeln mit in die Pfanne geben. Die Tomatenviertel beiseitestellen.

Die Sauce mit Salz und Zucker würzen und abschmecken, mit dem Pürierstab fein mixen, durch ein Sieb passieren und restliche gehackte Chili untermischen.

Die Tomatenviertel kleinschneiden, mit den gekochten Kichererbsen mischen mit Salz, Zitronensaft und 2-3 EL Olivenöl abschmecken.

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

Den Joghurt glattrühren und die Minze darunterziehen, mit Salz abschmecken.

Falafel mit Tomatensauce, Kichererbsen-Tomaten-Salat und Joghurt anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. August 2024

Galettes mit Apfel-Möhren und Rucola

Für 4 Personen

Für die Galettes:

| | | |
|------------------|------------------------------------|------------|
| 1 EL Kürbiskerne | 100 g Buchweizenmehl | 2 Eier (M) |
| 40 ml Milch | $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen | Salz |
| 150 ml Wasser | Olivenöl | |

Für das Gemüse:

| | | |
|-------------------|-----------------|---------------------|
| 600 g Möhren | 1 Knoblauchzehe | 5 g frischer Ingwer |
| 2 Zweige Rosmarin | 2 Äpfel | 4 EL Olivenöl |
| 1/2 Zitrone | 1 TL Ahornsirup | Salz, Pfeffer |

Zusätzlich:

| | | |
|---------------|-------------------|-------------------------|
| 1 Bund Rucola | 150 g saure Sahne | 1 Spritzer Zitronensaft |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Galettes die Kürbiskerne sehr fein hacken.

Gehackte Kürbiskerne, Buchweizenmehl, Eier, Milch, Kurkuma und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit 150 ml Wasser zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen und quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Möhren putzen, waschen und mit dem Sparschäler schälen. Dann die Möhren 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.

Die Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Apfelhälften in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Gemüsenudeln darin mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze kurz andünsten.

Ingwer, Rosmarinzwige und Apfelscheiben zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz mit-schwenken. 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.

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern.

Saure Sahne glattrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig nochmals gut durchrühren.

Eine beschichtete Pfanne mit einigen Tropfen Olivenöl einfetten, erhitzen und den Teig darin in 4 Portionen nacheinander auf jeder Seite etwa 30 Sekunden backen.

Die Galettes jeweils auf einen Teller gleiten lassen und mit einem minimal angefeuchteten Geschirrtuch bedeckt abkühlen lassen.

Sobald alle Galettes gebacken sind, jedes hauchdünn mit dem Sauerrahm-Mix bestreichen, mit Rucola belegen, nochmals etwas Sauerrahm-Mix darauf träufeln, die Apfel-Möhren-Mischung darauf geben, Galettes nach Belieben aufrollen oder zusammenfalten und sofort servieren.

Tarik Rose am 26. September 2024

Gedämpfte Teigtaschen mit Pilz-Füllung

Für 4 Personen

Für die Teigtaschen:

| | | |
|-----------------------|---------------|-------------------|
| 30 ml Kokosmilch | 120 ml Wasser | 10 g frische Hefe |
| 250 g Dinkelmehl, 630 | 2 EL Olivenöl | Salz |

Für die Füllung:

| | | |
|--------------------|----------------------|---------------------------|
| 100 g Austernpilze | 100 g Shiitake-Pilze | 2 rote Zwiebeln |
| 1 Knoblauchzehe | 2 Tomaten | 2 Stangen Staudensellerie |
| 1 Chili | 1 Bund Koriander | 1 Limette |
| 1/2 TL Ahornsirup | 2 EL Olivenöl | 1 EL Sojasauce |
| 2 EL Balsamico | Salz | Pfeffer |

Für den Teig Kokosmilch und Wasser mischen und die Hefe darin auflösen. Zwei Drittel des Mehls in eine Rührschüssel geben. Das restliche Mehl in die Hefe-Milch rühren, dann in die Rührschüssel geben. Die Hälfte vom Olivenöl hinzufügen. Die Masse in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zudecken und 1 Stunde an einem warmen und zugfreien Ort gehen lassen. Er sollte sich in der Zeit verdoppeln. Anschließend den gegangenen Teig aus der Schüssel nehmen, kurz durchkneten und einige Minuten entspannen lassen.

Dann in gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln etwas andrücken und mit einem Nudelholz in etwa 1 cm dicke Fladen rollen.

Pro Kugel Backpapier in der Größe eines halben Fladens zuschneiden.

Die Fladenoberflächen mit Öl bepinseln. Das Backpapier auf die Hälfte der Fläche legen und die Teigfladen zusammenklappen.

Etwas Wasser in einem breiten Topf erhitzen. Darauf einen Dämpfeinsatz setzen. Das Wasser darf nicht höher als der Einsatzboden stehen. Dämpfer innen mit Backpapier auslegen. Papier mit einem spitzen Messer mehrfach einstechen.

Teigfladen einlegen. Den Deckel auf den Topf setzen und die Teigfladen 10-15 Minuten im Dampf garziehen lassen. Danach entnehmen und das Backpapier entfernen.

Inzwischen für die Füllung die Pilze putzen und in längliche Streifen oder Scheiben schneiden. Bei den Shiitakepilzen außerdem die Stiele entfernen.

Zwiebeln schälen. Einen Teil würfeln, den anderen in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls würfeln.

Den Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Von der Limette den Saft auspressen.

Tomaten, Staudensellerie und die gewürfelte Zwiebel in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Limettensaft, Ahornsirup, Chili und etwas Salz würzen. Zum Schluss die Hälfte der Korianderblätter unterheben. Restlichen Koriander zum Anrichten beiseitelegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, dann die Zwiebelstreifen hinzufügen. Nach 2-3 Minuten etwas Sojasauce, Balsamico und Knoblauch hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Pilze einige Minuten schmoren lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Die gebratenen Pilze mit der Tomaten-Sellerie-Mischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Teigfladen aufklappen und mit der Pilz-Gemüse-Mischung füllen. Auf Teller geben und mit Korianderblättern garnieren.

Tarik Rose am 07. Oktober 2024

Gefüllte Linsen-Pfannkuchen mit Spinat und Möhren

Für 4 Personen

Für Pfannkuchen und Sauce:

| | | |
|-------------------|-----------------------|-------------------|
| 400 g rote Linsen | 1 l Gemüsebrühe | 150 ml Wasser |
| 4 Eier | 100 g Dinkelmehl, 630 | Salz |
| Paprikapulver | Kreuzkümmel gemahlen | 200 ml Kokosmilch |
| 2 EL Pflanzenöl | | |

Für die Füllung:

| | | |
|------------------|-----------------|-------------------------|
| 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 Möhre |
| 1 kg Blattspinat | 1 EL Pflanzenöl | 1 TL Kardamom, gemahlen |
| Salz | 1 Prise Zucker | 1 Bund Dill |

Die Linsen verlesen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Die Brühe in einem Topf aufkochen. Die Linsen zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Dann 2-3 Esslöffel von den Linsen für die Dekoration entnehmen und beiseitestellen. Übrige Linsen weitere ca. 5 Minuten sehr weichkochen.

Für den Teig 1/3 der sehr weich gegarten Linsen mit etwas Flüssigkeit aus dem Topf nehmen, das Wasser zugeben und fein pürieren.

Eier mit dem Mehl verquirlen, zu den pürierten Linsen geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen und 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für die Sauce zu den restlichen Linsen im Topf die Kokosmilch geben, einmal aufkochen und ebenfalls fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe fein hacken. Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.

Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele entfernen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhrenwürfel darin anbraten. Mit Kardamom, Salz und Zucker würzen.

Spinat mit in die Pfanne geben und unter Wenden zusammenfallen lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen. Spinat abtropfen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen.

Vor dem Ausbacken den Teig nochmals gut verrühren.

Zum Ausbacken der Pfannkuchen jeweils wenig Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen.

Darin aus dem Teig nach und nach Pfannkuchen ausbacken.

Je etwa 3 EL von dem Gemüse auf einen Pfannkuchen geben und aufrollen.

Die gefüllten Pfannkuchen auf Teller geben, mit übrigen Linsen und Dill garnieren und die Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah am 29. Oktober 2024

Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous

Für 4 Personen

Für die Paprika:

| | | |
|-----------------------------|--------------------|--------------------|
| 4 rote Paprikaschoten | 2 Zitronen | 150 ml Orangensaft |
| 1 EL Honig | 1 EL Ras el Hanout | Salz |
| Pfeffer | 150 g Couscous | 1 rote Zwiebel |
| 4 Stängel glatte Petersilie | 150 g Feta | 4 EL Olivenöl |

Für die Petersilien-Salsa:

| | | |
|--------------------------|------------------------|----------------|
| 1 Bund glatte Petersilie | 1 Salatgurke | 1 rote Zwiebel |
| 1/2 Zitrone | 2 EL eingelegte Kapern | 2 EL Olivenöl |
| 1 TL Honig | Salz | Pfeffer |

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Paprikaschoten waschen, abtrocknen und jeweils einen Deckel von den Schoten abschneiden. Die Kerne aus den Schoten entfernen. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im heißen Backofen 1012 Minuten vorgaren.

Inzwischen von den Zitronen den Saft auspressen.

In einem Topf Orangensaft, Honig, Ras-el-hanout und die Hälfte vom Zitronensaft kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Würzflüssigkeit darüber gießen, durchmischen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

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

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

Couscous-Mischung in die Paprikaschoten füllen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen weitere 1015 Minuten garen.

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

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

Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen.

Zwiebelwürfel, Gurke, Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit der Salsa beträufeln.

Nach Belieben zusätzlich mit etwas Olivenöl und Pfeffer nachwürzen und anrichten.

Tarik Rose am 12. August 2024

Gefüllter Butternut-Kürbis

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------|------------------------|---------------------|
| 2 Butternut-Kürbisse | Salz | Pfeffer |
| 60 ml Olivenöl | 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 300 ml Gemüsebrühe | 150 g Instant-Couscous | 200 g Kirschtomaten |
| 1 EL Balsamico | 100 g junger Gouda | 50 g Rucola |

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbisse waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch der Kürbishälften mit einem Messer etwas einschneiden, jedoch nicht durchschneiden.

Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 40-60 Minuten weichgaren.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

In einer tiefen Pfanne die Hälfte vom übrigen Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig anschwitzen.

Anschließend den Couscous dazugeben und mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen. Die Pfanne vom Herd nehmen und Couscous ca. 10 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Tomaten anschließend zum Couscous geben.

Restliches Olivenöl und Balsamico zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weich gegarten Kürbis aus dem Ofen nehmen, den Backofen noch nicht ausschalten. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch in möglichst großen Stücken aus den Kürbishälften löffeln.

Das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Couscous vermengen.

Couscous abschmecken und in die ausgehöhlten Kürbishälften füllen.

Den Gouda grob reiben und die gefüllten Kürbishälften damit bestreuen. Kürbishälften nochmals kurz in den heißen Backofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.

Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und ggf. grob zerpfeifen.

Überbackene Kürbishälften auf Teller geben, etwas Rucola überstreuen und servieren.

Andrea Safidine am 28. Oktober 2024

Gemüse-Curry mit Basmatireis

Für 4 Personen

Für den Reis:

250 g Basmatireis 400 ml Wasser Salz
1 EL Butter

Für das Curry:

400 g Karotten 400 g Zucchini 1 Paprika
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 10 g Ingwer (frisch)
2 EL Pflanzenöl 1 EL Curry 1 EL rote Currypaste
500 ml Kokosmilch, ungesüßt 1 Bund Lauchzwiebeln Salz, Chilipulver

Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Gewaschenen Reis in einen Kochtopf geben mit Wasser bedecken, leicht salzen und 10 Minuten einweichen lassen.

In der Zwischenzeit für das Curry Karotten waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden.

Paprika waschen, halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Eingeweichten Reis zugedeckt aufkochen lassen, dann die Hitze etwas reduzieren und den Reis zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen wurde.

Für das Curry in einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin kurz anschwitzen.

Curry und Currypaste untermischen, dann Karotten, Zucchini und Paprika zugeben, kurz anbraten und mit der Kokosmilch ablöschen; 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Sobald der Reis das Wasser aufgesogen hat, den Topf vom Herd nehmen und Butter unter den Reis mischen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Das Curry mit Salz und Chilipulver abschmecken und zuletzt die Frühlingszwiebeln untermischen.

Das Gemüsecurry und den Reis servieren.

Sören Anders am 10. September 2024

Gemüse-Salat süß-sauer mit gebackenem Camembert

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|
| 80 g Zucker | 100 ml Wasser | 30 g frischer Ingwer |
| 3 EL schwarzer Sesam | 2 Karotten | 1 Kohlrabi |
| 1 Salatgurke | 1 Limette | Salz |
| 12 Kirschtomaten | 80 g Pflücksalat | 2 Camembert (á 250 g) |
| 4 EL Preiselbeeren | 2 Eier | 80 g Paniermehl |
| 80 g Haselnüsse, gemahlen | 3 EL Weizenmehl, 405 | 100 ml Pflanzenöl |

Für den Gemüsesalat Zucker und Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen.

Ingwer schälen, fein hacken und in das Zuckerwasser geben. Topf vom Herd ziehen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Karotten, Kohlrabi und Gurke waschen, trocken tupfen und schälen. Mit einem Sparschäler oder mit dem Gemüsehobel Karotten, Kohlrabi und Gurke in dünne Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale direkt auf die Gemüsescheiben reiben. Den Saft auspressen und ebenfalls zugeben.

Ingwerwasser, Sesam und den Essig zum Gemüse geben und alles vermischen, mit Salz abschmecken.

Kirschtomaten waschen und trockentupfen.

Den Pflücksalat gut waschen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Camembert waagrecht halbieren, mit den Preiselbeeren bestreichen, wieder zusammensetzen und etwas andrücken.

In einem tiefen Teller die Eier verquirlen, in einem weiteren tiefen Teller Paniermehl und Haselnüsse mischen. Auch das Mehl in einen weiteren tiefen Teller geben.

Camembert zunächst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durchs Ei ziehen und in der Paniermehl-Mischung wenden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, panierten Camembert im heißen Öl von beiden Seiten knusprig braten.

Pflücksalat und Tomaten unter den Gemüsesalat mischen. Salat und gebackenen Camembert servieren.

Antonina Müller am 16. Juli 2024

Gnocchi mit Sommer-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Gnocchi:

| | | |
|---------------------------|-------------|--------------------------|
| 1 kg Kartoffeln, mehligk. | Salz | 3 Zweige Zitronenthymian |
| 3 Eigelb | Pfeffer | 1 Prise Muskatnuss |
| 5 EL Kartoffelstärke | 2 EL Butter | |

Für das Gemüse:

| | | |
|------------------|------------------|-----------------|
| 1 gelbe Paprika | 1 Zucchini | 1 Aubergine |
| 10 Kirschtomaten | 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zweig Thymian | 1 Zweig Rosmarin | 3 EL Olivenöl |
| 50 ml Weißwein | Salz | Pfeffer |

Für die Sauce:

| | | |
|--------------------|------------------------------|---------------|
| 1 Schalotte | 1 Stg. Staudensellerie | 1 EL Olivenöl |
| 250 ml Gemüsebrühe | 100 g Sahne | Salz |
| Pfeffer | $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum | 1 EL Butter |

Die Kartoffeln gründlich abbürsten und in Salzwasser ca. 30 Minuten weichkochen.

Inzwischen für das Gemüse die Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse auslösen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

Zucchini und Aubergine putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in 1 cm große Stücke, Knoblauch fein schneiden.

Thymian- und Rosmarinzwig abbrausen und trocken schütteln. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann die Paprika zugeben, mit andünsten und mit Wein ablöschen. Thymian und Rosmarinzwig zugeben und alles ca. 8 Minuten zugedeckt leicht dünsten.

Dann Zucchini und Aubergine mit in den Topf geben. Die Gemüsestücke zugedeckt nahezu weichkochen.

Anschließend die Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl abschmecken. Gemüse vom Herd ziehen.

Für die Gnocchi Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Gegarte Kartoffeln abgießen, etwas ausdämpfen lassen und pellen.

Kartoffeln warm durch eine Kartoffelpresse drücken, mit den Eigelben, Zitronenthymian, etwas Salz, Pfeffer und Muskat und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse ca. 2 cm breite Rollen formen, in 2 cm lange Stücke (Gnocchi) schneiden, mit einer Gabel Rillen hineindrücken.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Für die Schaumsauce Schalotte schälen und fein schneiden.

Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Schalotte und Sellerie darin andünsten und mit der Brühe ablöschen. Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saucenansatz um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, Basilikum zugeben. 1 EL Butter in Stückchen mit einem Pürierstab untermischen. Die Sauce abschmecken.

Für die Gnocchi in einer Pfanne die Butter schmelzen und die Gnocchi darin warm schwenken.

Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Gnocchi anlegen, mit etwas Sauce beträufeln und servieren.

Sören Anders am 30. August 2024

Gratinierte Käse-Kartoffeln mit Spitzkohl-Salat

Für 4 Personen

| | | |
|------------------------------|---------------|-------------------|
| 800 g kl. Kartoffeln, festk. | Salz | 100 g Reblochon |
| 100 g Bergkäse | 100 g Fontina | 4 Zweige Rosmarin |
| 1 Bund Schnittlauch | 2 EL Olivenöl | Pfeffer |

Für den Salat:

| | | |
|---------------------|----------------------------|---------------------|
| 1 kleiner Spitzkohl | 3 EL Olivenöl | 1 Bund Schnittlauch |
| 1 Bio-Zitrone | 2 TL eingel. Kapern (Glas) | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Zucker | |

Kartoffeln gründlich waschen und zugedeckt in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen.

Für den Salat vom Kohl die äußeren eventuell welken Blätter entfernen. Den Kohlkopf halbieren, dann den Strunk ausschneiden. Kohl auf einer stabilen Küchenreibe in feinste Streifen schneiden bzw. hobeln.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Kohlstreifen darin kurz und kräftig anrösten. Dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Die Kapern abtropfen lassen und fein hacken.

Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Kapern, Zitronenschale und Schnittlauch zu den Kohlstreifen, geben und alles gut vermischen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker abschmecken. Für die Kartoffeln den Backofen auf 180 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in tiefe, backofengeeignete Teller geben (oder auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auslegen).

Die Käsestücke, falls nötig, entrinden und in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Auf den Kartoffelscheiben verteilen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und je einen Zweig auf die vorbereiteten KartoffelKäse-Teller legen oder dem Backblech verteilen.

Die Teller einige Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis der Käse geschmolzen und leicht überbacken ist.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Rosmarinzweig von den Kartoffel-Käse-Tellern entfernen. Kartoffeln mit Öl beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Käse-Kartoffeln und Salat servieren.

Rainer Klutsch am 02. Oktober 2024

Grünes Gemüse-Chop-Suey

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------|-------------------------|---------------------|
| 150 g Mangoldstiele | 150 g grüne Bohnen | 100 g Zuckerschoten |
| Salz | 150 g Brokkoliröschen | 100 g Erbsen |
| 150 g grüne Paprika | 100 g Shiitake-Pilze | 1 Zwiebel |
| 2 Knoblauchzehen | 4 EL geröstetes Sesamöl | 6 EL Sojasauce |
| 400 ml Gemüsebrühe | 2 TL Maisstärke | |

Mangoldstiele waschen und würfeln.

Grüne Bohnen und Zuckerschoten waschen und putzen. Bohnen in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Zuckerschoten halbieren.

In einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und zunächst Mangoldstücke darin 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und sofort in leicht gesalzenem Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Dann im Salzwasser die Brokkoliröschen 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und ebenfalls im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Bohnen im Salzwasser 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und ebenfalls im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Zuckerschoten im Salzwasser 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Zuletzt die Erbsen im Salzwasser 1 Minuten blanchieren, herausnehmen und im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika würfeln.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Das Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Pilze und Paprika darin 2-3 Minuten scharf anbraten. Dann die Temperatur etwas reduzieren und das Gemüse mit 2/3 der Sojasauce ablöschen.

Die kalte Gemüsebrühe und Stärke verrühren, zum Gemüse in die Pfanne gießen, unterrühren und aufkochen.

Die vorblanchierten Gemüse hinzufügen und alles zusammen 2-3 Minuten einkochen.

Dabei gelegentlich umrühren und zum Schluss noch einmal mit etwas Sojasauce abschmecken.

Das Chop Suey auf Teller geben und genießen. Dazu passt gekochter Reis.

Stephan Hentschel am 10. Juli 2024

Kartoffel-Apfel-Tarte

Für eine Tarte (6 Stücke):

Für den Teig:

| | | |
|-----------------------|--------------|------------------------------|
| 200 g Weizenmehl, 405 | 1 Prise Salz | 150 g Butter, kalt in Würfel |
| 1 Ei (M) | Butter | |

Für die Füllung:

| | | |
|--------------------------|-----------------------|------------------------|
| 150 g Kartoffeln, festk. | 100 g lila Kartoffeln | 1 Süßkartoffel (150 g) |
| 3 Zweige Thymian | 200 g Sauerrahm | 1 Ei (M) |
| 2 EL Honig | Salz | Pfeffer |
| 2 rote Äpfel | 2 Knoblauchzehen | 60 ml Olivenöl |
| 80 g Parmesan | | |

Für die Rotweinzwiebeln:

| | | |
|-----------------|-----------------|-------------|
| 4 rote Zwiebeln | 2 EL Pflanzenöl | 80 g Zucker |
| 250 ml Rotwein | 1 Zweig Thymian | |

Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, Salz untermischen. Butter in feinen Stückchen und das Ei zugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.

Dann die Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen und in die gefettete Tarteform geben und den Teig auch am Rand hochziehen. Boden mit einer Gabel öfter einstechen.

Für die Füllung Kartoffeln und Süßkartoffel gut waschen und schälen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Sauerrahm mit dem Ei und Honig in einer Schüssel verquirlen, die Hälfte der Thymianblättchen untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse auf den Teigboden geben und verstreichen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln und Süßkartoffel in dünne Scheiben hobeln.

Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel ebenfalls in dünne Scheiben hobeln.

Kartoffel- und Apfelscheiben abwechselnd schneckenförmig in die Tarteform auf die Sauerrahmmischung legen.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Olivenöl mit Knoblauch und restlichem Thymian mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die geschichteten Kartoffel- und Apfelscheiben mit der Ölmischung bepinseln.

Parmesan fein reiben und die Tarte damit bestreuen.

Die Tarte im vorgeheizten Ofen 40 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen. Zucker überstreuen und karamellisieren.

Dann mit Rotwein ablöschen, den Thymianzweig zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen und den Thymianzweig entfernen.

Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen, dann aus der Form heben.

Die Tarte in Stücke schneiden, anrichten und einige Esslöffel Rotweinzwiebeln mit auf den Teller geben.

Antonina Müller am 14. Oktober 2024

Kartoffel-Taschen mit geschmortem Spitzkohl

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|--------------|--------------------|
| 1 kg Kartoffeln, mehligk. | Salz | 400 g Spitzkohl |
| Butterschmalz | Pfeffer | 150 g Frischkäse |
| 1/2 Bund glatte Petersilie | 2 Eier | 2 EL Butter |
| Kartoffelstärke | 2 EL Rosinen | 20 g Mandeln |
| 1 Zwiebel | 100 g Sahne | 150 ml Gemüsebrühe |
| Schwarzkümmelöl | | |

Kartoffeln waschen, schälen, in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben und sehr weichkochen.

In der Zwischenzeit Spitzkohl putzen, waschen und in kochendem Wasser kurz blanchieren, sodass sich 3-4 Blätter leicht ablösen lassen. Restlichen Kohl fein schneiden, dabei dicke Blattrippen ausschneiden.

2 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Kohlstreifen darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt weich schmoren.

Frischkäse unter den Kohl rühren, abschmecken und abkühlen lassen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Petersilienblättchen und 1 Ei in einen hohen Pürierbecher geben und mit dem Pürierstab kurz mixen.

Weich gekochte Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Kartoffeln in 2 Portionen teilen, jeweils in eine Rührschüssel geben. 1-2 EL Kartoffelstärke, 1 Ei und 1 TL Butter unter eine der Kartoffelportionen kneten.

Übrige Kartoffelportion mit dem Ei-Petersilien-Mix, ebenfalls etwas Kartoffelstärke und 1 TL Butter zu einer formbaren Masse verkneten.

Den Kartoffelteig auf wenig Mehl dünn ausrollen. Nach Belieben in Quadrate schneiden oder Kreise ausstechen. Hälfte der Teilchen jeweils mit etwas Spitzkohlmasse belegen.

Rosinen und Mandeln drauf verteilen. Jeweils mit einem Quadrat, bzw. Kreis bedecken und die Ränder zusammendrücken.

Jeweils etwas Butterschmalz in zwei großen, beschichteten Pfannen erhitzen.

Die Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die zurückbehaltenen Spitzkohlblätter grob zerzupfen und mit anbraten.

Für die Sauce die Zwiebel abziehen, würfeln.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Sahne und Gemüsebrühe zugeben und kräftig einkochen.

Die Sauce mit Schwarzkümmelöl abschmecken.

Kartoffeltaschen und Spitzkohl auf Tellern anrichten. Die Sauce dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. November 2024

Kartoffelrolle mit Spinat, Pinienkernen und Tomaten

Für 4 Personen

Für die Rolle:

| | | |
|-----------------------------|------------|-----------------------|
| 750 g Kartoffeln (mehligk.) | Salz | 75 g Weichweizengrieß |
| 150 g Kartoffelstärke | Muskatnuss | Pfeffer, Olivenöl |

Für die Füllung:

| | | |
|---------------------------|---------------------|-----------------|
| 1 kg Blattspinat | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 180 g getrock. Öl-Tomaten | 80 g Pinienkerne | Salz |
| Pfeffer | 100 g Crème-fraîche | |

Die Kartoffeln schälen, würfeln und mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben.

Zugedeckt aufkochen und weich garen.

Anschließend die Kartoffeln abgießen, zurück in den heißen Topf geben, kurz wieder auf den Herd ziehen, sodass die Kartoffeln etwas ausdampfen können. Beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.

Währenddessen den Spinat putzen, gründlich waschen, etwas trockentupfen und kleinschneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Von den getrockneten Tomaten das Öl abtropfen lassen und dann die Tomaten klein hacken.

Eine beschichtete Pfanne ohne Fett heiß werden lassen, die Pinienkerne darin goldbraun anrösten und anschließend kurz beiseitestellen.

Etwas von dem Tomatenöl in die Pfanne geben, erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die getrockneten Tomaten dazu geben und 1-2 Minuten mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Crème fraîche und die Pinienkerne zur Gemüsemasse geben. Alles gut verrühren und zum Auskühlen kurz beiseitestellen.

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

Die Kartoffeln zerstampfen und mit Grieß, Kartoffelstärke, etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zwischen zwei Lagen Backpapier ca. 1 cm dick rechteckig ausrollen.

Dann das obere Papier abziehen und die Füllung auf dem Teig gleichmäßig verteilen, dabei einen Rand frei lassen. Jetzt die Kartoffelmasse mithilfe des unteren Papiers aufrollen (dabei aber natürlich nicht das Papier mit einrollen).

Die Rolle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Im heißen Backofen 30-45 Minuten goldbraun backen.

Abschließend aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auf Teller verteilen. Dazu passt ein frisch-würziger Joghurtdip.

Rainer Klutsch am 06. November 2024

Käse-Rösti mit Feldsalat

Für 4 Personen

Für die Rösti:

| | | |
|--------------------------------|---------|---------------------|
| 800 g Kartoffeln, vorw. festk. | Salz | 200 g Bergkäse |
| 4 EL Butterschmalz | Pfeffer | 1 Bund Schnittlauch |

Für den Salat:

| | | |
|-----------------|-----------------|----------------|
| 100 g Feldsalat | 2 EL Apfelessig | 1 Prise Zucker |
| Salz, Pfeffer | 3 EL Rapsöl | 1 EL Walnussöl |

Die Kartoffeln gut abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend pellen und auskühlen lassen. (Dies kann auch gut am Vortag gemacht werden.) In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Käse reiben. Kartoffeln in Späne hobeln.

In zwei Pfannen Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Kartoffelspäne auf die beiden Pfannen verteilen. Käse darüber streuen. Mit den restlichen Kartoffelspänen gleichmäßig bedecken, die Kartoffeln nicht zusammendrücken, insgesamt sollte das Rösti in der Pfanne locker bleiben. Von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Raps- und Walnussöl zugeben, mit einem Schneebesen verrühren, den Salat dazugeben und vermengen. Die beiden Rösti aus den Pfannen nehmen, halbieren, auf Teller geben und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu den Feldsalat servieren.

Rainer Klutsch am 20. November 2024

Kopfsalat-Suppe mit Croûtons

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------|-----------------|-------------------------|
| 2 Schalotten | 2 EL Butter | 1 EL Weizenmehl, 405 |
| 750 ml Gemüsebrühe | 2 Kopfsalate | 2 Vollkornbrot-Scheiben |
| 2 Knoblauchzehen | 2 EL Pflanzenöl | 200 g Sahne |
| Salz | Pfeffer | |

Schalotten schälen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf schmelzen, die Schalotten zugeben und andünsten. Mehl darüber stäuben und alles zusammen anschwitzen, unter Rühren mit Brühe ablöschen. Den Suppenansatz ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Salatköpfe putzen, waschen und trockenschleudern.

Anschließend Kopfsalat in feine Streifen schneiden.

Für die Croûtons das Brot in kleine Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin von allen Seiten knusprig braten.

Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

1/3 der Salatstreifen für die Dekoration beiseite stellen.

Die restlichen Salatstreifen zum Suppensatz geben, die Sahne angießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe und Croûtons anrichten. Mit den beiseitegelegten Salatstreifen garnieren und servieren.

Andrea Safidine am 23. September 2024

Koshari, ägyptisches Gericht

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------|------------------------|--------------------|
| 200 g Berglinsen | 1 Lorbeerblatt | Salz |
| 250 g Basmatireis | 300 g Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen |
| 1/2 Zitrone | 3 EL Pflanzenöl | 3 EL Tomatenmark |
| 350 g passierte Tomaten | 50 ml heller Balsamico | 1 TL Kreuzkümmel |
| 1 TL Koriandersamen | 1/2 TL Chilipulver | 1 Prise Kardamom |
| Pfeffer | 200 g Hörnchen-Nudeln | 250 g Kichererbsen |

Die Linsen in ein Sieb geben und gut abspülen.

Linsen in einen Topf mit reichlich Wasser geben (mindestens zweimal so viel Wasser wie Linsen), Lorbeerblatt zugeben. Das Wasser aufkochen, dann die Hitze etwas reduzieren und die Linsen ca. 20 Minuten leicht köchelnd weichkochen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Die gekochten Linsen leicht salzen.

Den Reis in lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Gewaschenen Reis in einen Kochtopf geben, 450 ml Wasser zugeben und leicht salzen.

Den Reis 10 Minuten einweichen lassen.

Dann Herd auf höchste Stufe stellen und das Wasser aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf die mittlere Stufe stellen und den Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen wurde.

Zwischendurch gelegentlich vorsichtig umrühren.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Hälfte der Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die fein geschnittenen Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Dann Tomatenmark untermischen und 1 Minute weiterrösten.

Passierte Tomaten und Knoblauch zugeben und mit Balsamico und Zitronensaft ablöschen. Die Sauce mit Kreuzkümmel, Koriander, Chili und Kardamom würzen und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Die restlichen Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Nachdem die Tomatensauce ca. 15 Minuten gekocht hat, die Kichererbsen untermischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Dann die Sauce mit Salz, Pfeffer und den anderen verwendeten Gewürzen kräftig abschmecken. Zum Servieren zunächst den Reis auf Tellern verteilen, dann Linsen, Nudeln und Kichererbsen-Tomaten-Sauce darüber schichten, dabei nach oben hin spitzer werden, also die Zutaten pyramidenförmig anrichten. Mit den gebratenen Zwiebeln bestreuen und servieren.

Marwa Eldessouky am 29. November 2024

Lauwarmer Rote Bete-Salat mit Käsestangen

Für 4 Personen

Für den Salat:

| | | |
|------------------------|------------------|--------------------------|
| 1 kg Rote Bete-Knollen | Salz | 3 EL Honig |
| 2 Zweige Rosmarin | 3 Zweige Thymian | 150 ml Balsamico-Essig |
| 1 Prise Zucker | 2 EL Rapsöl | 4 Schalotten |
| 1 EL Pflanzenöl | Pfeffer | 1 Gartenkresse-Schälchen |

Für die Käsestangen:

| | | |
|------------|---------------|---------------|
| 300 g Mehl | 200 ml Wasser | Salz |
| 200 g Feta | Pfeffer | 2 EL Olivenöl |

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rote Bete putzen und gründlich waschen.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Bete darauf verteilen. Salz und etwas Honig auf den Knollen verteilen. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer großen Auflaufform abdecken.

Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen. (Zum Prüfen des Gargrades mit einem Messer die dickste Knolle einstechen.) In der Zwischenzeit für die Käsestangen Mehl, Wasser und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten ruhen lassen.

Tipp:

Statt selbstgemachtem Teig kann man auch Yufkateig aus dem Kühlregal verwenden.

Gegarte Rote Bete aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.

Die Backofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

Den Käse zerbröseln und mit Pfeffer abschmecken.

Den Teig sehr dünn ausrollen und vier Rechtecke ((à 20 x 10 cm) ausschneiden.

Käsemasse darauf verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Teig zu langen dünnen Stangen aufrollen.

Die Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit Rote Bete schälen und in hübsche Stücke oder Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen, dann fein schneiden.

Die Rote Bete mit den Kräutern, 1 EL Balsamico, Salz und 1 Prise Zucker würzen, zuletzt das Rapsöl untermischen.

Die Schalotten abziehen und längs vierteln.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anbraten. Schalotten mit restlichem Balsamico ablöschen und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Honig abschmecken.

Die Schalotten-Essig-Mischung heiß über die Rote Bete gießen und untermengen.

Gebackene Käsestangen aus dem Ofen nehmen.

Den Bete-Salat nochmals abschmecken. Salat und Käsestangen auf Teller anrichten. Mit frischer Gartenkresse bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. Oktober 2024

Mango-Lassi

Für 2 Gläser (à 350 ml):

| | | |
|------------------------|-----------------------------|------------------------|
| 1 reife Mango | 1 Zitrone | 100 ml Vollmilch |
| 150 g Naturjogurt, 10% | 50 ml stilles Mineralwasser | 1 Prise Kardamompulver |
| Zucker | | |

Die Mango mit einem kleinen Messer oder z. B. einem Sparschäler schälen. Fruchtfleisch vom Stein und dann in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Mango-Würfel mit Milch, Joghurt, Mineralwasser, Zitronensaft und Kardamompulver in einen Mixer geben und fein pürieren.

Nach Belieben mit einer guten Prise Zucker abschmecken. Wer das Lassi etwas flüssiger mag, kann noch etwas mehr Mineralwasser untermixen.

Sören Anders am 05. Dezember 2024

Mangold-Curry mit Mandeln

Für 4 Personen

Für das Mangoldcurry:

| | | |
|--------------------|------------------------|-------------------------|
| 500 g Mangold | 1 rote Zwiebel | 1 Lauchstange |
| 2 EL Pflanzenöl | 50 g Mandelblättchen | Salz |
| Cayennepfeffer | 4 EL Sesamöl, geröstet | 1 EL mildes Currypulver |
| 400 ml Gemüsebrühe | 250 ml Kokosmilch | 4 EL Sojasauce |
| Pfeffer | | |

Für den Reis:

| | | |
|--------------------|---------------------|----------------|
| 300 g Basmati-Reis | 500 ml Wasser, kalt | 60 ml Olivenöl |
| Salz | | |

Mangold gut waschen, die Stielenden abschneiden und entsorgen. Stiele keilförmig aus dem Blättern heraus schneiden und in 1x1 cm große Stücke zerteilen. Die Blätter aufeinanderlegen und ebenfalls in 1x1 cm große Quadrate schneiden.

Zwiebel schälen und grob würfeln.

Lauch putzen, waschen und das Weiße in 5 mm breite Scheiben schneiden. (Der grüne Anteil vom Lauch kann anderweitig verwendet werden, z. B. für einen Suppenansatz).

Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen.

Dann den gewaschenen Reis in einen Topf geben, 500 ml kaltes Wasser, Olivenöl und $\frac{1}{2}$ TL Salz zugeben. Alles zugedeckt aufkochen, dann den Deckel abnehmen und den Reis bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Mandelblättchen rösten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In einem Topf das Sesamöl erwärmen. Zwiebelwürfel, Lauch und Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen.

Anschließend mit Currypulver bestäuben, umrühren, dann mit Brühe ablöschen, Kokosmilch und Sojasauce hinzufügen. Bei erhöhter Hitze alles einmal aufkochen lassen, die Mangoldblätter dazugeben und das Curry bei geringer Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Den gekochten Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren den Reis vorsichtig auflockern.

Das Mangoldcurry mit Pfeffer und Salz abschmecken in tiefen Tellern anrichten und mit den Mandelblättchen garniert servieren. Dazu den Reis servieren.

Stephan Hentschel am 01. November 2024

Ofentomaten mit Pasta

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

| | | |
|--------------|-----------------------|---------------|
| 200 g Mehl | 200 g Hartweizengrieß | 1 Ei |
| 1 Prise Salz | 2 EL Wasser | 2 EL Olivenöl |

Für die Sauce:

| | | |
|---------------------|--------------------|-----------------------|
| 1 kg Fleischtomaten | 8 Kirschtomaten | Salz |
| 1 Prise Zucker | 1 Prise Zimt | 2 rote Zwiebeln |
| 80 ml Rapsöl | 250 ml Gemüsebrühe | 1 Bund Liebstöckel |
| 2 EL Butter | Pfeffer | 100 g spanischer Käse |

Für den Nudelteig Mehl und Grieß vermischen, eine Mulde eindrücken und Ei, Salz, 2 EL Wasser und Olivenöl zugeben. Von innen nach außen zu einem festen Teig kneten. Ist der Teig zu feucht, noch etwas Mehl zu geben, ist er zu trocken noch ein paar Tropfen Wasser zugeben.

Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 100 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Fleisch- und Kirschtomaten am Stielansatz einritzen und kurz mit kochendem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen.

Die Fleischtomaten in Viertel schneiden, das Kerngehäuse herausschneiden und beiseitestellen. 12 Tomatenviertel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, mit Salz, Zucker und Zimt würzen. 20 Minuten bei 100 Grad im Backofen antrocknen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Rapsöl erhitzen und eine gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen. Das beiseite gestellte Kerngehäuse der Fleischtomaten und die übrigen Viertel der Fleischtomaten dazugeben und zu einer dickflüssigen Paste einkochen.

In einem weiteren Topf die restliche gewürfelte Zwiebel in 1 EL Rapsöl anschwitzen.

Gemüsebrühe zugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen.

Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Liebstöckelblätter und restliches Rapsöl fein pürieren.

Den Nudelteig dünn ausrollen, in Rechtecke oder Rauten schneiden.

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser aufkochen und die Nudelstücke darin 2-3 Minuten garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Die etwas eingekochte Gemüsebrühe, Liebstöckel-Öl und 1 EL Butter zu einer Sauce mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und die abgezogenen Kirschtomaten darin kurz anbraten. Den Manchego reiben.

Nudelblätter, ofengetrocknete Tomaten und Tomatenpaste auf Tellern zu kleinen Stapeln arrangieren. Dabei die einzelnen Lagen mit jeweils etwas geriebenem Käse bestreuen. Mit der Liebstöckelsauce beträufeln, mit den Kirschtomaten garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. August 2024

Panierter Kürbis mit Grünkohl, Kichererbsen-Creme

Für 4 Personen

Für den Kürbis:

| | | |
|--------------------------|-------------------|-----------------------------|
| 1 Hokkaido-Kürbis (1 kg) | Kreuzkümmel | Salz |
| Pfeffer | 2 EL Olivenöl | 100 g geschälte Kürbiskerne |
| 150 g Weizenmehl, 405 | 300 ml Haferdrink | 300 g Semmelbrösel |
| 1 l Frittieröl | | |

Für den Grünkohl:

| | | |
|------------------------|-----------------|-------------------|
| 1 kg frischer Grünkohl | 1 EL Sojasauce | 1 EL Pflanzenöl |
| 1 EL Wasser | 1 EL Ahornsirup | Pflanzenöl |
| Salz | Pfeffer | 1 Spritzer Cognac |

Für die Creme:

| | | |
|----------------------------|---------------------|-------------------------|
| 300 g gegarte Kichererbsen | 1 Knoblauchzehe | 30 g Tahin (Sesampaste) |
| 20 ml Zitronensaft | 30 ml Rapsöl | 1/2 TL Salz |
| 1 Prise Pfeffer | 1 Prise Kreuzkümmel | |

Für die Sauce:

| | | |
|---------------|--------------------|--------------|
| 1/2 Zitrone | 150 ml Gemüsebrühe | 60 g Tahin |
| 1 EL Olivenöl | 1/2 TL Kreuzkümmel | 1 Prise Salz |

Kürbis abbrausen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen (am besten mit einem Löffel). Anschließend den Kürbis in 8 gleich große Spalten schneiden.

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl darüber träufeln und alles gut vermischen.

Kürbisspalten im heißen Backofen ca. 10 Minuten garen (der Kürbis hat die richtige Garstufe, wenn man mit dem Finger leicht eine Kuhle ins Fruchtfleisch drücken kann).

Gegarten Kürbis aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen und anschließend hacken.

Die Backofentemperatur auf 140 Grad (Umluft) reduzieren.

Grünkohlblätter vom Strunk zupfen, gründlich abbrausen und trocken schütteln. Die groben Mittelrippen ausschneiden oder -zupfen.

Hälfte der Grünkohl-Blätter grob zupfen und in eine Schale geben (Rest beiseitestellen).

Für die Marinade Sojasauce, Pflanzenöl, Wasser und Ahornsirup vermengen, sodass die Mischung leicht süß-salzig schmeckt. Marinade und Grünkohlblätter locker vermengen.

Grünkohl auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten rösten, bis die Blätter schön knusprig sind (Achtung, nicht zu lange im Ofen lassen, sonst verbrennt die Sojasauce und schmeckt bitter!).

Für die Kichererbsen-Creme die Kichererbsen in ein Sieb gießen, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und grob schneiden.

Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft, Rapsöl, Salz, je 1 Prise Pfeffer und Kreuzkümmel in einen Mixer geben und fein pürieren. Falls die Creme zu dicklich ist, etwas Gemüsebrühe untermixen.

Kichererbsen-Creme in einen Topf geben und vor dem Servieren bei mittlerer Hitze leicht erwärmen.

Für die Sauce von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft, Gemüsebrühe, Tahin, Olivenöl, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz in einen Topf geben, mit dem Schneebesen verrühren und aufkochen (ggf. noch etwas Gemüsefond nachgießen, je nachdem wie flüssig man es haben möchte).

Tipp: Wer es etwas schärfer mag, kann noch etwas Harrisa (Chilimischung) untermischen.

Für die Kürbisspalten eine Panierstraße aufbauen. Dafür das Mehl und den Haferdrink jeweils in eine weite, tiefe Form geben.

Semmelbrösel und gehackte Kürbiskerne in einer weiteren weiten, tiefen Form vermischen.

In einer Fritteuse oder einem großen Topf das Frittieröl auf 180 Grad erhitzen.

Die Kürbisspalten zunächst im Mehl wenden, anschließend in die Hafermilch tauchen und abschließend in der Bröselmischung wenden und rundherum panieren.

Jeweils 2 Kürbisspalten nacheinander im heißen Fett goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Für den gebratenen Grünkohl in einer großen Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die beiseite gestellten geputzten Grünkohlblätter darin scharf anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben einen Spritzer Cognac untermischen.

Zum Anrichten jeweils einen üppigen Klecks Kichererbsen-Creme in die Tellermitte geben und mit einem Löffel von innen nach außen kreisrund verstreichen. Jeweils eine Kürbisspalte aufrecht, eine weitere liegend darauf anrichten.

Gebratenen Grünkohl und Grünkohl-Chips mischen und darauf verteilen. Mit Sauce beträufeln und servieren.

Luisa Jordan am 28. November 2024

Paprika-Kartoffel-Türmchen mit Rucola

Für 4 Personen

| | | |
|----------------|-----------------------------|---------------------------|
| 4 Spitzpaprika | 6 EL Olivenöl | 4 große festk. Kartoffeln |
| Salz | 100 g Mandeln, Walnusskerne | 1 Bio-Zitrone |
| Pfeffer | 2 Bund Rucola | 3 EL Granatapfelsirup |

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Spitzpaprika mit wenig Olivenöl einreiben und in einer Auflaufform oder auf dem Blech ca. 30 Minuten im Ofen rösten, bis die Schale beginnt schwarz zu werden. Währenddessen gelegentlich wenden.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.

Mandeln, Walnuss- oder Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dann abkühlen lassen.

Die gerösteten Paprika aus dem Ofen herausnehmen und entweder einen Deckel auf die Auflaufform legen oder das Gemüse in einen Gefrierbeutel legen und diesen verschließen.

Die Schoten sollen so ca. 10 Minuten abkühlen, damit sich die Haut leichter abziehen lässt.

Die gegarten Kartoffeln abgießen und leicht abkühlen lassen.

Sind die Paprika etwas abgekühlt, mit einem spitzen Messer die Haut entfernen. Dann die Schoten halbieren, die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch noch einmal quer halbieren.

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

Das vorbereitete Paprikafruchtfleisch mit Zitronenschale und -saft marinieren.

Die Kartoffeln pellen, dann in dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer marinieren.

Rucola waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerpfeifen.

Die Mandeln bzw. Walnuss- oder Pinienkerne grob zerkleinern.

Paprika und Kartoffeln im Wechsel auf Tellern zu kleinen Türmchen schichten.

Rucola mit restlichem Öl marinieren, salzen, pfeffern und ebenfalls mit auf den Tellern verteilen.

Gehackte Mandeln oder Nusskerne darüberstreuen. Zum Schluss noch etwas Granatapfelsirup aufträufeln.

Stephan Hentschel am 24. September 2024

Parmesan-Soufflé mit Feldsalat

Für 4 Person

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche

Zutaten:

Für den Feldsalat:

| | | |
|----------------------------|--------------------|--------------------------------|
| 100 g Süßkartoffel | 1 Orange | 1 EL Olivenöl |
| 50 ml weißer Balsamico | 200 ml Gemüsebrühe | 1 Sternanis, gemörsert |
| 1 Prise Piment d'Espelette | Salz | 100 ml Olivenöl, kalt gepresst |
| Pfeffer | 150 g Feldsalat | 1 Bund Schnittlauch |

Für das Parmesan-Soufflé:

| | | |
|-----------------------|---------------------------|-----------------|
| 5 Eier | 100 g weiche Butter | 250 g Sauerrahm |
| 120 g Weizenmehl, 405 | 250 g geriebener Parmesan | Salz |
| Piment d'Espelette | 1 Prise Zucker | Butter |
| Mehl | | |

Für das Dressing Süßkartoffel schälen und in 5 mm große Würfel schneiden.

Die Orange heiß waschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin anschwitzen. Orangensaft und 1 Spritzer Balsamico zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Dann Gemüsebrühe, Orangenabrieb, Sternanis, Piment d'Espelette und 1 Prise Salz zugeben und die Süßkartoffel darin weichkochen.

Anschließend Sternanis aus dem Topf nehmen, die Süßkartoffel fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

2 EL vom Püree mit restlichem Balsamico und Olivenöl zu einem Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Die Eier trennen. Butter schaumig aufschlagen, Eigelbe einzeln gründlich unterrühren.

Sauerrahm unterrühren. Mehl und Parmesan mischen und unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen.

Eiweiß, je 1 Prise Salz und Zucker in einer Schüssel cremig, nicht zu fest, aufschlagen.

Dann vorsichtig nach und nach unter die Parmesanmasse heben.

Soufflé-Förmchen (à 250 ml Inhalt) mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstäuben. Die Förmchen etwa zur Hälfte mit der Soufflé-Masse füllen.

Die Förmchen in eine große, tiefe Auflaufform setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Förmchen etwa zu 2/3 im Wasser stehen. In den heißen Backofen schieben, Soufflés 1520 Minuten goldbraun backen.

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

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Feldsalat und Schnittlauch in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und untermischen.

Gebackene Parmesan-Soufflés vorsichtig aus den Förmchen lösen. Feldsalat auf Teller geben und die Soufflés darauf anrichten.

Jörg Sackmann am 19. Dezember 2024

Pilz-Gulasch mit Gemüse-Rösti

Für 4 Personen

Für die Rösti:

| | | |
|----------------------|-----------------|-----------------|
| 2 Karotten | 1 Pastinake | 250 g Spitzkohl |
| 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 2 Eier |
| 3 EL Kartoffelstärke | Salz | Pfeffer |
| 1 TL Harissa | 4 EL Olivenöl | |

Für die Pilze:

| | | |
|-----------------------------|----------------------------|---------------------|
| 750 g Speisepilze, gemischt | 2 rote Zwiebeln | 1 Knoblauch |
| 1 rote Chilischote | 1/2 Bund glatte Petersilie | 3 EL Olivenöl |
| 1 EL heller Balsamico | 200 g saure Sahne | 1 Bund Schnittlauch |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Rösti Karotten und Pastinake schälen, putzen und grob raspeln.

Spitzkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Das geraspelte Gemüse, Spitzkohl- und Zwiebelstreifen in eine Schüssel geben und gut mit Eiern und Kartoffelstärke vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Harissa pikant würzen.

Olivenöl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

Eine Handvoll Gemüse aus der Schüssel nehmen und etwas Flüssigkeit ausdrücken. Das Gemüse in die Pfanne geben und andrücken. Das restliche Gemüse ebenfalls in Portionen teilen und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Temperatur langsam und vorsichtig goldgelb braten. Das dauert mindestens 5 Minuten. Dabei ein- bis zweimal wenden.

Währenddessen die Pilze putzen und in größere Stücke oder Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die gegarten Gemüse-Rösti auf einen Teller geben und im Backofen bei 60 Grad warm stellen. Chilischote abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili in feine Streifen schneiden.

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

Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Pilze darin anbraten. Nach 2 Minuten die Zwiebeln dazugeben und ebenfalls etwas anrösten.

Den Essig untermischen und damit den Bratenansatz lösen. Die Temperatur reduzieren, dann Chili, Knoblauch und die Petersilie hinzufügen. 3 Minuten fertig braten, dann 2/3 der sauren Sahne hinzufügen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Pilzpfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die restliche saure Sahne locker unterrühren, es sollten noch weiße Streifen zu sehen sein.

Pilzgulasch auf Teller verteilen und Rösti dazu anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.

Tarik Rose am 03. September 2024

Pilz-Knödel-Soufflé auf Rahm-Wirsing

Für 4 Personen

Für das Knödel-Soufflé:

| | | |
|-----------------------------|----------------|----------------------------|
| 3 Brötchen vom Vortag | 125 ml Milch | 50 g Sahne |
| Salz | Pfeffer | Muskatnuss |
| 250 g Speisepilze, gemischt | 1 rote Zwiebel | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 2 EL Butterschmalz | weiche Butter | 1-2 EL Semmelbrösel |
| 2 Eier | | |

Für den Wirsing:

| | | |
|---------------------------|--------------------|-----------|
| 1 kleiner Wirsing (600 g) | 2 EL Butterschmalz | Salz |
| 1 Prise Zucker | 200 g Sahne | 1 Zwiebel |
| 60 g Speck in Scheiben | | |

Für das Knödel-Soufflé Brötchen oder Weißbrot in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Milch und Sahne in einem Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Sahne-Milch über die Brötchen geben, z. B. mit einem umgedrehten Teller bedecken und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Pilze putzen und kleinschneiden.

Die rote Zwiebel abziehen und fein würfeln.

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

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 3 Minuten braten, die Zwiebel zugeben und alles 2-3 Minuten braten. Die Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lauwarm abkühlen lassen.

Soufflé-Förmchen (Durchmesser ca. 12 cm) mit weicher Butter ausfetten und mit Semmelbröseln bestreuen.

Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Eigelbe und die Pilzmasse unter die eingeweichte Brotmasse geben und alles gut vermischen. Sollte der Teig sehr trocken sein, noch etwas Milch dazugeben. Zuletzt den Eischnee unter die Knödelmasse heben.

Die Knödelmasse in die vorbereiteten Förmchen einfüllen, diese auf ein Backblech geben und im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Wirsingstreifen darin anbraten und zusammenfallen lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Sahne angießen und offen etwas einkochen lassen.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne die Speckscheiben krossbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Im Bratfett der Pfanne die Zwiebelscheiben goldbraun braten.

Die gegarten Soufflés aus dem Ofen nehmen, kurz stehen lassen.

Wirsing abschmecken, auf Teller geben. Soufflés aus den Förmchen stürzen, auf den Rahmwirsing setzen, gebratene Zwiebeln und Speckscheiben darauf anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 23. Oktober 2024

Pilz-Ragout im Schlafrock

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 1 Pck. Blätterteig (40x20 cm) | 2 EL Milch | 150 g Kohlrabi |
| 150 g Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 400 g gemischte Speisepilze |
| 30 g Babyspinat | 30 g Rucola | 1 Bio-Zitrone |
| 100 g Lauchzwiebeln | 10 g Thymian | 50 g Butter |
| 2 EL Pflanzenöl | 100 ml trockener Weißwein | Salz |
| Pfeffer | 200 g Sahne | 200 g Crème fraîche |
| Muskatnuss | 100 g TK-Erbсен | 2 TL Senf |

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Blätterteig auf Backpapier auslegen, mit einem stumpfen Messer ringsum ein-, aber nicht ganz durchschneiden, sodass ein 3cm breiter Rand entsteht. Auf der Teigoberfläche im Inneren ca. 3 cm große Quadrate markieren.

Teig mit Milch dünn einpinseln (sorgt für Glanz). Im heißen Backofen 1520 Minuten backen, sodass der Teig aufgehen und schön bräunt. Blätterteig auf dem Blech auskühlen lassen.

Inzwischen Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch ebenso.

Pilze putzen, grob schneiden oder mit den Fingern in grobe Stücke zupfen.

Spinat und Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Zitrone heiß abbrausen und trocken tupfen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocknen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen, anschließend fein hacken.

In einer großen Pfanne die Zwiebeln in Butter und Öl sanft anschwitzen, Knoblauch dazugeben und unter Rühren 2 Minuten andünsten.

Pilze hinzufügen, alles 3 Minuten durchschwenken. Mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Lauchzwiebeln, Kohlrabi, Thymian, Sahne, Crème fraîche einrühren, etwas Muskat darüber reiben. Einkochen, bis das Ragout eine sämige Konsistenz hat (das kann etwa 15Minuten dauern).

Von der Zitrone etwas Schale abreiben und etwa 2 Minuten vor Kochzeitende zusammen mit den Erbsen und Senf unterrühren. Abschmecken.

Blätterteigstück vorsichtig waagrecht trennen, sodass ein knuspriger Deckel und ein Unterteil entsteht. Den oberen Teil z. B. mit einem Tortenheber ablösen, vorsichtig zur Seite legen, das ist der Deckel zur Pastete.

Den Boden mit Spinat und Rucola belegen, das heiße Pilzragout darauf verteilen, Deckel aufsetzen.

Pastete sofort mit einem scharfen Sägemesser in Portionen teilen und servieren.

Tipp: Wem das Blätterteig-Procédere zu kompliziert ist: Das Ragout passt auch prima zu Kartoffelstampf und Reis. Oder einfach fertige Königinpasteten kaufen.

Stephan Hentschel am 09. Dezember 2024

Pilz-Toast mit Karotten-Salat

Für 4 Personen

Für den Karottensalat:

| | | |
|-------------------|-----------------------|----------------|
| 800 g Karotten | 1 EL heller Balsamico | 2 EL Rapsöl |
| 80 ml Orangensaft | Salz | 1 Prise Zucker |

Für Toasts, Gratinsauce:

| | | |
|-----------------|-----------------------------|--------------------------|
| Olivenöl | 8 Scheiben Toastbrot | 1 kleine rote Zwiebel |
| 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 | | |

Für den Salat die Karotten waschen, schälen und auf einer Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine grob raspeln.

Essig, Öl, Orangensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren und mit den geraspelten Karotten vermischen, nochmals abschmecken und 30 Minuten durchziehen lassen.

Für die Toasts portionsweise jeweils etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Toastbrotsciben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel 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 abbrausen, 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 flüssige gebräunte Butter langsam unter den Ei-Schaum rühren. Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Höchste Stufe Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.

Brotsciben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Pilze darauf geben.

Sauce auf der Pilzmasse verteilen und im heißen Backofen kurz überbacken.

Überbackene Toasts auf Teller verteilen, mit übrigem Schnittlauch garnieren. Karottensalat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 16. Oktober 2024

Rote Bete-Strudel mit Frischkäse

Für 4 Personen

Für den Strudelteig:

| | | |
|-------------------------|--------|----------------|
| 250 g Weizenmehl, 405 | Salz | 60 ml Speiseöl |
| 125 ml lauwarmes Wasser | Butter | |

Für die Füllung:

| | | |
|------------------------------|---------------------|------------------|
| 500 g Rote Bete | Salz | 2 EL Sesam |
| 1 Prise Xanthan | 20 g Ingwer, frisch | 3 Zweige Thymian |
| 250 g Ziegenfrischkäse-Taler | 3 EL Honig | Pfeffer |

Für den Salat:

| | | |
|------------------|-----------------------|--------------------|
| 2 gelbe Bete | Salz | 100 g Zucker |
| 200 ml Wasser | 30 g Ingwer (frisch) | 20 ml Apfelessig |
| 60 g Cashewkerne | 1 EL Puderzucker | 1 Msp. Kreuzkümmel |
| 80 g Feldsalat | 1 Msp. Cayennepfeffer | |

Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, 1 Prise Salz untermischen. 50 ml Öl und Wasser zugeben und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.

Den Teig zu einer glatten Kugel formen und mit übrigem Öl bepinseln. Mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit rote Bete waschen, dann die Knollen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zugedeckt aufkochen, dann die Knollen leicht köcheln garen. Das dauert je nach Größe der Knollen ca. 30-50 Minuten. Sobald man die Knollen mit einem Messer leicht einstechen kann, sind sie gar. Kurz vor Ende der Garzeit das Kochwasser erst salzen.

Ebenfalls für den Salat die gelbe Bete waschen und wie die rote Bete in einem separaten Topf weichkochen, mit Salz würzen.

Für den Strudel Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend abkühlen lassen.

Gegarte Bete abgießen und ausdampfen lassen.

Rote Bete schälen, in grobe Stücke schneiden und fein mixen (Tipp: um ein optimales Ergebnis zu erzielen etwas Xanthan zugeben, da die Rote Bete sonst immer stückig bleibt).

Das Bete-Püree mit Salz abschmecken.

Ingwer schälen und fein hacken.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Teig zunächst auf wenig Mehl dünn rechteckig ausrollen, dann auf ein großes, sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen und hauchdünn über die Handrücken zu einem Rechteck (ca. 45 x 30 cm) ausziehen. Dabei vorsichtig arbeiten und darauf achten, dass der Teig auf keinen Fall einreißt.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Püree auf das untere Drittel der Teigplatte verteilen, dabei einen Rand frei lassen.

Dann den Käse darauf bröseln. Ingwer und Thymian überstreuen, mit Honig beträufeln und Pfeffer darüber mahlen. Die seitlichen Enden etwas über die Füllung klappen und die Teigplatte mithilfe des Tuchs fest aufrollen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Butter in einem Topf schmelzen und den Strudel damit vorsichtig bestreichen, den Sesam darauf streuen.

Strudel im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldbraun knusprig backen.

Inzwischen für den Salat die gekochte gelbe Bete schälen und in gleichmäßige Würfel (ca. 1 cm) schneiden.

Zucker und 200 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen. Zucker lösen lassen und den entstandenen Läuterzucker noch einige Minuten leicht köcheln lassen.

Den Ingwer schälen, in feine Scheiben hobeln und zum Läuterzucker geben.

Den Topf vom Herd ziehen, Essig und Bete-Würfel zugeben und etwas ziehen lassen.

Die Cashewkerne in einer Pfanne erhitzen, Puderzucker überstreuen und karamellisieren. Mit Kreuzkümmel würzen und aus der Pfanne nehmen.

Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Den fertig gebackenen Strudel aus dem Backofen nehmen, etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Bete-Würfel mit Ingwer aus der Marinade nehmen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Feldsalat auf Teller verteilen, darauf die marinierte Bete und die karamellisierten Nüsse anrichten.

Strudel in Portionsstücke schneiden und zum Salat servieren.

Antonina Müller am 02. Dezember 2024

Rotkohl-Salat mit gebratenen Birnen

Für 4 Personen

Für den Salat:

| | | |
|------------------------|----------------------|-----------------|
| 600 g Rotkohl | 10 g Ingwer (frisch) | 1 Orange |
| 3 EL Rotwein-Essig | 4 EL Olivenöl | 2 EL Ahornsirup |
| 1 Prise Zimt, gemahlen | Salz | 1 Lorbeerblatt |
| 1 Sternanis | 1 Zwiebel (rot) | 1 Rote Bete |
| Petersilie (glatt) | 2 EL Nussöl | |

Für die Birnen:

| | | |
|-----------------------------|----------------------|---------------------|
| 6 Maronen, gegart, geschält | 8 Walnusskernhälften | 4 Birnen |
| 2 EL Olivenöl | 2 EL Apfelbalsam | 3 Zweige Thymian |
| 1 Lorbeerblatt | Salz, Pfeffer | 1 kleiner Radicchio |

Rotkohl putzen, waschen. Kohl vierteln, den Strunk entfernen und Kohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Kohlstreifen in eine Schüssel geben.

Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln.

Die Orange heiß waschen, trocknen und etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Etwas Orangenschale, den Orangensaft, Ingwer, Essig, Olivenöl, Ahornsirup, Zimt und ca. 1/2 TL Salz zu den Rotkohlstreifen geben.

Alles mit den Händen kräftig durchkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt.

Lorbeerblatt und Sternanis untermischen. Den Rotkohlsalat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Rote Bete waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln.

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

Lorbeerblatt und Sternanis aus dem Rotkohl entfernen. Zwiebelstreifen, Rote Bete Scheiben und Petersilie unter den Rotkohlsalat mengen. Nussöl zugeben und den Salat nochmals gründlich durchmischen und abschmecken.

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Maronen und Walnüsse grob hacken.

Die Birnen waschen, ungeschält halbieren und entkernen.

Olivenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Birnenhälften von beiden Seiten anbraten. Die Maronen und Walnüsse dazugeben und ebenfalls mit anrösten. Mit Apfelbalsam ablöschen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Zweige mit dem Lorbeerblatt zu den Birnen geben. Die Birnen leicht salzen und pfeffern ca. 6-8 Minuten im Ofen schmoren.

Vom Radicchio die Blätter lösen, diese waschen und trockenschleudern.

Birnen aus dem Ofen nehmen und Thymianzweige und Lorbeerblatt wieder entfernen.

Zum Anrichten je Teller ca. 3 Radicchioblätter in die Tellermitte geben, darauf jeweils etwas Rotkohlsalat und gebratene Birnenhälften mit Walnüssen und Maronen platzieren und servieren.

Tarik Rose am 22. Oktober 2024

Scharfe Kürbis-Suppe

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------|--------------------|-------------------|
| 800 g Hokkaido-Kürbis | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 15 g Ingwer (frisch) | 1 rote Chilischote | 2 EL Sesamöl |
| Salz | Pfeffer | 1 l Gemüsebrühe |
| 1 Bund frischer Koriander | 200 ml Kokosmilch | 2 EL Kürbiskernöl |

Den Kürbis waschen, halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Kürbishälften in grobe Würfel schneiden.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln.

Den Ingwer schälen und klein schneiden.

Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Fruchtfleisch fein schneiden.

Tipp: Wer es nicht so scharf möchte, würfelt die Chilischoten nicht, sondern gibt die Hälften im Ganzen dazu und nimmt sie später, vor dem Pürieren, aus der Suppe.

In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Kürbis, Knoblauch, Chili und Ingwer zugeben und anbraten, bis alle Zutaten etwas Farbe genommen haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend mit gerade so viel Gemüsebrühe ablöschen, dass das Gemüse 1,5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Die Brühe aufkochen.

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

Etwas vom Koriander zum Suppenansatz geben.

Die Suppe bei mittlerer Hitze 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Zuletzt die Kokosmilch einrühren und einmal kurz aufkochen.

Mit dem Pürierstab die Suppe gut durchmixen und abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller oder Suppenschalen anrichten, mit einem Spritzer Kürbiskernöl und frischem Koriander bestreuen und schön heiß servieren.

Andrea Safidine am 11. November 2024

Schwarzwurzeln mit Rote Bete-Püree, Petersiliensauce

Für 4 Personen

Fürs Gemüse:

| | | |
|---------------------------|------------------|----------------------------|
| 600 g Rote Bete-Knollen | Salz | 400 g Kartoffeln, mehligk. |
| 250 ml Gemüsebrühe | 1 Spritzer Essig | 600 g Schwarzwurzeln |
| 2 EL Butterschmalz | Pfeffer | 50 g Butter |
| 1 Prise Fenchel, gemahlen | 1 Prise Muskat | |

Für die Sauce:

| | | |
|----------------------------|-------------|----------------|
| 1 Zwiebel | 1 EL Butter | 1 EL Mehl |
| 200 ml Milch | 150 g Sahne | 1 Lorbeerblatt |
| 1/2 Bund glatte Petersilie | | |

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rote Bete gründlich waschen.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Hälfte der Rote Bete-Knollen darauf verteilen, je einer Prise Salz darüber streuen. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer Kuchenform abdecken. Rote Bete im heißen Backofen 1 Stunde weich garen, mit einem Messer die dickste Knolle einstechen und nachschauen, ob sie gar ist.

Gegarte Rote Bete aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen rohen Bete-Knollen schälen und klein schneiden.

Kartoffeln schälen, ebenfalls klein schneiden und mit den Rote Bete Stücken in einen Topf geben. 200 ml Gemüsebrühe zugeben und das Gemüse weichkochen. Die Gemüsebrühe sollte nach dem Kochen nahezu verkocht sein.

Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Essigwasser vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem Topf Butter schmelzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Dann mit Mehl abstäuben, Milch und Sahne angießen und gut verrühren. Lorbeerblatt zugeben und die Sauce 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen.

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

Geschälte Schwarzwurzeln in 10 cm lange Stücke schneiden. Falls die Schwarzwurzeln unterschiedlich stark sind, die stärkeren längs halbieren oder vierteln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schwarzwurzeln darin langsam braten, falls nötig die restliche Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die weich gekochte Rote Bete-Kartoffel-Mischung stampfen, Butter zugeben und mit Salz, Fenchel und Muskat abschmecken.

Aus der Sauce das Lorbeerblatt entfernen, Petersilie untermischen und abschmecken.

Nach Wunsch pürieren.

Rote Bete aus dem Ofen, schälen, in schöne Stücke schneiden und leicht salzen.

Gebratene Schwarzwurzeln anrichten, Sauce angießen, Püree und Rote Bete-Stücke dazu geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. November 2024

Servietten-Knödel mit Rahmporree

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------|----------------------|-------------------------|
| 500 g Weißbrot vom Vortag | 6 EL Butter | 4 Pumpernickel-Scheiben |
| 3 Zwiebeln | 1 TL Kreuzkümmel | 1 Bund Majoran |
| 6 Datteln | 5 Eier | Salz |
| 500 ml Milch | 2 EL Weizenmehl, 405 | 250 g Sahne |
| 1 Lorbeerblatt | 2 Stangen Porree | |

Außerdem:

| | |
|-------------------------|------------|
| kochfestes Geschirrtuch | Küchengarn |
|-------------------------|------------|

Das Weißbrot entrinden und in Würfel schneiden, die Hälfte der Würfel in 2 EL Butter goldbraun braten. Den Pumpernickel in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Zwiebelwürfel beiseitestellen.

Übrige Zwiebeln in einer Pfanne in 1 EL Butter glasig dünsten. Mit Kreuzkümmel würzen.

Den Majoran abspülen, trocken schütteln und abrebeln. Die Datteln entkernen und in Stücke schneiden.

Die Eier und 1 EL Salz gut verquirlen. Dann mit gebratenen Brotwürfel, ungebratenen Brotwürfeln und Pumpernickel, gedünsteten Zwiebeln, Majoran und Datteln in einer großen Schüssel locker vermengen.

Die Hälfte der Milch erwärmen und über die Brotmasse in der Schüssel gießen, nochmals vermengen und ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Masse formbar wird.

Ein sauberes, gut ausgespültes Geschirrtuch (oder hitzefeste Klarsichtfolie) auf einer Arbeitsfläche auslegen und die Masse längs als dicke Rolle darauf geben. Tuch zusammenrollen, die Enden mit Küchengarn verschließen.

In einem entsprechend großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen, den Serviettenknödel einlegen und knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 Minuten garen (pochieren).

Für den Rahmporree die restlichen Zwiebelwürfel und das Mehl in einem Topf in 2 EL Butter hell anschwitzen. Restliche Milch und Sahne unter Rühren zugießen. Mit Salz abschmecken, Lorbeerblatt zugeben und die Sauce bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen, währenddessen öfter umrühren.

In der Zwischenzeit Porree waschen und den oberen, sehr festen grünen Teil entfernen.

Weißer und hellgrüner Porreestücke getrennt in Rauten schneiden.

Den weißen Porree zuerst in 1 EL Butter anbraten, sobald dieser weich ist, den grünen Teil zugeben, kurz durchschwenken Lorbeerblatt aus dem Saucenansatz entfernen und die Sauce mit dem Pürierstab aufmixen.

Falls die Sauce zu dickflüssig ist, noch etwas Sahne zugießen.

Gedünsteten Porree in die Sauce geben, alles nochmals kurz erhitzen und abschmecken.

Den Serviettenknödel aus dem Wasser heben, auswickeln und in Scheiben schneiden.

Knödelscheiben und Rahmporree anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Oktober 2024

Spaghetti all'assassina mit Burrata

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------|----------------------------|-------------------------|
| Salz | 100 g Tomatenmark | 2 Knoblauchzehen |
| 2 Chilischoten | 100 ml Olivenöl | 300 g passierte Tomaten |
| 400 g Spaghetti | 2 Kugeln Burrata (à 125 g) | |

In einem Topf 2 Liter leicht gesalzenes Wasser aufkochen und das Tomatenmark einrühren, sodass eine leichte Tomatenbrühe entsteht.

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Chilischoten putzen, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Chili darin vorsichtig anbraten, bis der Knoblauch goldbraun ist. Passierte Tomaten zugeben und unter gelegentlichem Schwenken einige Minuten köcheln lassen.

Spaghetti längs in die Pfanne einlegen und in der Öl-Saucenmischung kräftig anbraten (dabei ruhig mutig sein und keine Angst haben, dass die Nudeln anbrennen).

Sobald die Spaghetti gut angeröstet sind, Pasta vorsichtig wenden.

Dann jeweils mit etwas kochender Tomatenbrühe auffüllen (wie bei einem Risotto) und die Brühe jeweils wieder einkochen lassen. Spaghetti gelegentlich wenden und unter weiterer Zugabe von Brühe mit noch leichtem Biss (al dente) garen.

Sobald die Nudeln al dente sind und keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist, Nudeln auf vorgewärmten Teller anrichten.

Burrata abtropfen lassen, zerzupfen und auf den Spaghetti anrichten.

Hinweis:

Das Gericht stammt aus Apulien. Der Burrata, ein milder cremiger Filatatkäse mit mildsäuerlichem milchigem Geschmack, neutralisiert die Schärfe der Chili und gibt dem Gericht feine Frische.

Daniele Corona am 25. Oktober 2024

Spitzkohlrollen mit Schafskäse und Mandeln

Für 4 Personen

Für die Kohlrollen:

| | | |
|-----------------|------------------|-----------------|
| 800 g Spitzkohl | 2 EL Mandeln | 2 EL Pflanzenöl |
| 2 EL Rosinen | 150 g Schafskäse | Salz |
| 1 TL Butter | | |

Für das Linsenpüree:

| | | |
|-------------------|-------------------|-----------------------------|
| 1 rote Zwiebel | 1 EL Butter | 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahl. |
| Kurkuma, gemahlen | 200 g rote Linsen | 500 ml Gemüsebrühe |
| Salz | | |

Für die Sauce:

| | | |
|-----------------------|---------------------|-------------------|
| 1 Bund Koriander | 1 TL Butter | Kurkuma, gemahlen |
| Kreuzkümmel, gemahlen | Koriander, gemahlen | 1 TL Maisstärke |
| 150 ml Milch | Salz | |

Vom Spitzkohl die äußeren unschönen Blätter ablösen und entfernen. Dann pro Person 3 ganze Blätter ablösen, dafür den Kohl kurz in kochendes Wasser tauchen und wieder herausnehmen. Die Blätter werden dadurch geschmeidig und lassen sich leicht ablösen.

Die ganzen Blätter beiseitelegen. Restlichen Kohl halbieren, den harten Strunk entfernen und die Kohlhälften in feine Streifen schneiden. Die Mandeln grob hacken.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen, die Kohlstreifen darin leicht anbraten, Mandeln und Rosinen untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen. Den Schafskäse zerbröseln und ebenfalls untermischen. Die Masse mit Salz abschmecken.

Die ganzen Kohlblätter auslegen, jeweils etwas von den gebratenen Kohlstreifen darauf geben und zu Rouladen aufwickeln.

Eine Auflaufform leicht mit Butter ausfetten, die Rouladen einlegen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Püree die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen, Kreuzkümmel, Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Dann die Linsen zugeben, Gemüsebrühe angießen, aufkochen und alles 4 Minuten köcheln lassen.

Dann 2 EL Linsen für die Deko herausnehmen, restliche Linsen im Topf weitere 6 Minuten köcheln lassen.

Die Auflaufform mit den Rouladen ca. 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis die Rouladen leicht Farbe angenommen haben.

Für die Sauce Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Korianderstiele grob hacken.

Butter mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Korianderpulver und Maisstärke in einem Topf anschwitzen, mit der Milch auffüllen und aufkochen. Grob gehackten Koriander zugeben und alles 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Die Sauce mit Salz abschmecken, Korianderstiele mit einer Siebkelle herausnehmen.

Zu den gekochten Linsen die restliche Butter geben und zu einem Püree mixen, das Püree mit Salz abschmecken.

Linsenpüree auf Teller geben, die Kohlrouladen darauf anrichten, Sauce angießen und mit Koriandergrün und restlichen Linsen bestreuen und garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. September 2024

Zimtschnecken

Für 10 Stück

Für den Teig:

| | | |
|----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 150 g Kartoffeln, mehligk. | 60 g weiche Butter | 1 Ei (L) |
| 125 ml Milch | 125 ml Buttermilch | 650 g Weizenmehl, 405 |
| 35 g Zucker | 1 Päck. Trockenhefe (7g) | 3/4 TL Salz |
| 40 g Rosinen | 1 EL Wasser | |

Für die Füllung:

| | | |
|-----------------------|--------------------------|-----------|
| 2 EL Zuckerrübensirup | 50 g Butter, geschmolzen | 1 EL Zimt |
| 4 EL Zucker | | |

Für die Glasur:

| | |
|--------------------|---------------|
| 100 g Puderzucker | 2 EL Milch |
| Zusätzlich: | weiche Butter |

Die Kartoffeln, waschen, schälen, halbieren, in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken und weichkochen. Dann abgießen und in eine Schüssel geben.

Butter zu den Kartoffeln geben und die Kartoffeln zusammen mit der Butter mit einer Gabel zerdrücken.

Ei, Milch und Buttermilch zu den zerdrückten Kartoffeln geben und alles gut vermengen.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Hefe, Salz und Rosinen vermengen.

Die Kartoffel-Masse zu der Mehlmischung geben und mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer mit Knethaken 4 Minuten zu einem Teig kneten. Falls der Teig zu fest wirkt, 1 EL Wasser beim Kneten dazugeben.

Den Teig zurück in eine gebutterte Schüssel legen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und eine Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

(Man kann den Teig auch abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.) Für die Füllung Sirup und flüssige Butter zusammen aufschlagen.

In einer separaten Schüssel Zimt und Zucker vermengen.

Boden und Rand einer Backform (Durchmesser ca. 25 cm) leicht mit Butter einfetten.

Wenn der Teig rund eine Stunde gegangen ist, diesen niederdrücken, aus der Schüssel nehmen und auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. (Wenn der Teig über Nacht im Kühlschrank war, lassen Sie ihn den 20 Minuten auf der Arbeitsfläche, bevor Sie weitermachen.) Den Teig 2 cm dick zu einem Rechteck von 35 cm x 30 cm ausrollen.

Die Längsseite parallel zur Arbeitsfläche legen. Den Teig mit dem Buttersirup einpinseln, am Rand jeweils 1 cm frei lassen. Zimtzucker gleichmäßig über dem Sirup verteilen.

Dann den Teig gleichmäßig und fest aufrollen, wie einen Teppich.

Mit einem scharfen Messer (oder Zahnseide) 3 bis 4 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit der Schnittseite nach oben, nebeneinander in die Backform legen.

Die Schnecken 30 Minuten in der Backform gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Backform mit den gegangenen Schnecken etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Dann aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten in der Form ruhen lassen, bevor Sie sie aus der Backform genommen werden.

Für die Glasur mit einem Schneebesen Puderzucker und Milch glatt aufschlagen, die Glasur über die Schnecken träufeln.

Cynthia Barcomi am 04. Oktober 2024

Zitronen-Risotto mit Parmesan-Hippe

Für 4 Personen

Für die Parmesanhippen:

120 g Parmesan am Stück

Für den Risotto:

2 Schalotten

800 ml Gemüsebrühe 4 EL Butter

200 g Risottoreis

2 Zitronen

1 Bund Rucola

60 g Parmesan

Salz

Pfeffer

Für die Parmesanhippen den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Parmesan fein reiben und jeweils etwa 30 g fein geriebenen Parmesan zu einem etwa 12 cm großen Quadrat dünn auf das Backpapier streuen.

Das Blech in den Ofen geben und die Parmesanquadrate ca. 5 Minuten rösten, bis der Käse geschmolzen ist. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen, die Parmesanhippen vorsichtig vom Blech lösen und auf Küchenpapier auskühlen lassen.

Für den Risotto Schalotten schälen, fein würfeln.

Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

1 EL der Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis einstreuen und unter Rühren ebenfalls kurz farblos anschwitzen.

Nach und nach die heiße Brühe hinzugießen und den Risotto ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Zitronen abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die andere Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets herausschneiden und klein schneiden.

Zitronenschale und den Saft unter den Reis rühren, weitere ca. 10 Minuten garen.

Währenddessen öfter umrühren und bei Bedarf noch etwas Brühe zugeben.

Rucola abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Unter den Risotto restliche Butter und Parmesan rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuletzt Rucola und Zitronenfruchtfiletstückchen locker untermischen.

Den Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Parmesanhippen zum Risotto reichen.

Rainer Klutsch am 18. Juli 2024

Zwiebel-Tarte mit Feigen

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------|-----------------------------------|------------------|
| 3 Zwiebeln | 80 g Butter | Salz |
| 1 TL Zucker | 250 g Filoteig | 1 Orange |
| 200 g saure Sahne | 200 g Mascarpone | 1 Ei |
| 2 Eigelbe | 1 TL Honig | Pfeffer |
| 6 frische Feigen | 1 EL eingel., grüne Pfefferkörner | 2 EL Pinienkerne |
| 150 g Blauschimmel-Käse | 2 EL Balsamico-Creme | |

Die Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen.

Etwas mehr als die Hälfte der geschmolzenen Butter aus der Pfanne in eine kleine Schüssel gießen und zunächst beiseitestellen.

Die Zwiebelstreifen zur restlichen Butter in der Pfanne geben und glasig anschwitzen.

Dann mit einer Prise Salz und Zucker würzen und goldbraun karamellisieren. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Eine Tarteform (26 cm Durchmesser) mit etwas geschmolzener Butter ausfetten.

Die Teigblätter einzeln auf der Arbeitsfläche ausbreiten, jeweils mit etwas geschmolzener Butter bepinseln und die Form damit auslegen, dabei dürfen sich mehrere Teigschichten überlappen. Auch am Rand etwas Teig überlappen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die karamellisierten Zwiebeln auf den Teig in die Form geben.

Orange heiß waschen, trocken reiben und ca. 1 TL Schale dünn abreiben.

Saure Sahne, Mascarpone, Ei, Eigelbe, abgeriebene Orangenschale und Honig in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse über die Zwiebeln in der Form geben.

Die Feigen vorsichtig waschen, putzen, vierteln. Geviertelte Feigen ebenfalls auf der Tarte verteilen und leicht in die Mascarpone-Ei-Masse drücken.

Pfefferkörner und Pinienkerne grob hacken und über die Tarte streuen.

Die Tarte in den vorgeheizten Ofen geben und zunächst 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Käse in 1 cm große Würfel schneiden.

Nach 20 Minuten die Tarte aus dem Ofen nehmen, mit dem Käse bestreuen und nochmals 10 Minuten in den Ofen geben.

Die gebackene Tarte nach dem Backen etwas stocken und lauwarm abkühlen lassen.

Dann vorsichtig aus der Form lösen, nach Belieben mit etwas Balsamico-Creme beträufeln und servieren.

Jörg Sackmann am 09. September 2024

Verschiedenes

Biskuits mit Bananenkaramell

Für den Kuchen:

160 g Butter 400 g Datteln, entsteint 6 Eier (Größe M)
1 Prise Salz 100 g brauner Zucker

Für den Karamell:

100 g reife Bananen 100 g Zucker 50 g Butter (weich)
1 Prise Salz 200 g Sahne

Für den Kuchen die Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

Die Datteln klein schneiden, dann mit der geschmolzenen Butter im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen.

Zucker und Eigelbe in einer Schüssel schaumig rühren und die Dattel-Butter-Masse untermischen. Zunächst ein Viertel vom Eischnee gut unterrühren, damit die Masse lockerer wird. Dann das restliche Eiweiß unterheben.

Eine Kastenkuchenform (ca. 30 cm lang) mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen.

Kuchen im heißen Backofen ca. 60 Minuten backen. Dann den Ofen abschalten, kurz die Ofentür öffnen, damit die Hitze entweichen kann. Die Backofentür wieder schließen und den Kuchen im Ofen abkühlen lassen (so sackt der Kuchen nicht so zusammen).

Für den Karamell die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

Den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Wichtig, den Karamell nicht zu dunkel werden lassen, er schmeckt sonst bitter! Die Butter dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen.

Die Bananenscheiben und 1 Prise Salz hinzufügen, mit Sahne ablöschen und umrühren.

Diese Mischung aufkochen lassen, mit dem Pürierstab glatt mixen und leicht köchelnd um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Sobald der Karamell Blasen wirft, den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt zur Seite stellen.

Zum Servieren Kuchen aus der Form lösen, in etwa daumendicke Scheiben schneiden.

Mit einem Klecks Bananenkaramell garnieren und auf Tellern anrichten.

Stephan Hentschel am 24. September 2024

Croissants

Für ca. 7 Croissants:

Für den fermentierten Vorteig:

| | | |
|---------------------|--------------|------------|
| 70 g Weizenmehl 405 | 50 ml Wasser | 1,5 g Hefe |
| 1 Prise Salz | | |

Für den Teig:

| | | |
|----------------------|--------------|--------------|
| 800 g Weizenmehl 405 | 140 g Zucker | 40 g Hefe |
| 25 g Butter | 20 g Salz | 150 ml Milch |
| 275 ml Wasser | | |

Für die Butterplatte:

| | |
|--------------|----------------------|
| 400 g Butter | 100 g Weizenmehl 405 |
|--------------|----------------------|

Zum Bestreichen:

| | |
|------|--------------------|
| 1 Ei | 30 ml Läuterzucker |
|------|--------------------|

Läuterzucker ist eine zu gleichen Teilen Wasser und Zucker aufgekochte und sodann abgekühlte Flüssigkeit. Für den Vorteig Mehl, Wasser, Hefe und Salz in die Rührschüssel geben und 2 Minuten langsam kneten, dann 2 Minuten schnell kneten.

Die Vorteigschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Vorteig 1,5 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen, dann ca. 18-24 Stunden im Kühlschrank lagern.

Am nächsten Tag für den Teig Mehl, Zucker, Hefe, Butter, Salz, Milch, Wasser und den fermentierten Vorteig in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine 5 Minuten langsam kneten. Dann die Teigschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig 1,5 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Anschließend den Teig nochmal kneten, zunächst 2 Minuten langsam, dann 5 Minuten schnell kneten.

Den Teig eher quadratisch als rund formen, in Frischhaltefolie einpacken und 2 Stunden ins Gefrierfach legen, dann herausnehmen und nochmals 2 Stunden in den Kühlschrank legen. Dies ist wichtig, damit sich der Teig entspannen kann und man später eine gleichmäßige Teig-Butter-Konsistenz erreicht.

Für die Butterplatte die Butter und das Mehl mit dem Knethaken der Küchenmaschine gut vermischen, quadratisch ausrollen (ca. 1 cm dick). Die Tourierbutter abdecken und im Kühlschrank kaltstellen, bis sie eine mittelfeste Konsistenz angenommen hat.

Zum Tourieren von Teig und Butterplatte zunächst den Teig zu einem Quadrat ausrollen.

Das Teigquadrat auf die Arbeitsfläche legen, die Butterplatte um 45 Grad versetzt darauflegen und die Teigecken darüber schlagen, so dass die Butterplatte nicht mehr zu sehen ist.

Dann alles mit dem Rollholz in eine Richtung lang ausrollen. Wichtig ist es, nur in eine Richtung zu rollen, also nach oben und unten, nicht aber nach rechts und links. Dann den Teig unten anheben und zur Teigmitte legen, das obere Teigstück nehmen und darüberlegen. Das Teigpaket in Frischhaltefolie einpacken und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Dann das Teigpaket auspacken, nun um 90 Grad drehen wieder lang in eine Richtung ausrollen, dann den Teig unten anheben und zur Teigmitte legen, das obere Teigstück nehmen und darüberlegen. Das Teigpaket in Frischhaltefolie einpacken und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den geruhten Teig auspacken und wieder wie gewohnt in eine Richtung auf ca. 3 mm Stärke ausrollen.

Aus dem Teig spitzwinklige Dreiecke ausschneiden. Die Dreiecke zur spitzwinkligen Ecke aufrollen. Dann die Croissants auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 1 Stunde ruhen lassen, bis die Croissants um etwa das Doppelte aufgegangen sind.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Folie von den aufgegangenen Croissants abziehen, die Croissants mit verquirltem Ei abstreichen und ca. 18 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.
Die frisch gebackenen Croissants aus dem Ofen nehmen, direkt mit Läuterzucker abstreichen und abkühlen lassen.

Fabian Böckeler am 26. Juli 2024

Haselnuss-Muffins

Für 12 Stück

Für die Streusel:

30 g gemahl. Haselnüsse 30 g brauner Zucker 20 g weiche Butter
1 TL Zimt

Für den Teig:

| | | |
|-------------------|-----------------|---------------------------|
| 220 g Weizenmehl | 160 g Zucker | 1 1/2 TL Backpulver |
| ½ TL Natron | ½ TL Salz | 1 EL + 1 TL Zimt |
| 150 ml Milch | 2 Eier (L) | 125 ml Sonnenblumenöl |
| 2 TL Vanillearoma | 90 g Haselnüsse | 40 g Zartbitterschokolade |

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech mit 12 Papier-Förmchen auslegen.

Für die Streusel alle Zutaten in einer Schüssel mischen, kurz zu Streuseln kneten und beiseitestellen.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Salz, Zimt mischen. In einer weiteren Schüssel Milch, Eier, Öl, Vanillearoma verrühren.

Die Milch-Öl-Mischung zu den trockenen Zutaten geben und gut verrühren, dann 70g grob gehackte Haselnüsse und die gehackte Zartbitterschokolade dazu geben und kurz unterheben.

Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen. Mit den Streuseln und anschließend mit den restlichen grob gehackten Haselnüssen bestreuen und 20-25 Minuten backen.

Dann aus dem Ofen holen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Markus Hummel am 27. September 2024

Pfirsich-Bowle

Für 8 Gläser

500 g Pfirsiche, Dose 1 TL Vanillezucker 1 Flasche Weißwein, trocken
1 Flasche Sekt, eisgekühlt einige Eiswürfel

Die Pfirsiche abtropfen lassen, den Sud auffangen. Pfirsiche in gleichmäßige Würfel schneiden. Vanillezucker und Pfirsichsud verrühren und in eine Bowlen-Schüssel geben. Pfirsiche und nach Belieben bereits Weißwein zugeben. Bis zum Servieren gut kühlen.

Bowlenansatz mit Wein (sofern noch nicht zugegeben) auffüllen, dann den Sekt vorsichtig angießen. Nach Belieben zusätzlich einige Eiswürfel in die Bowle geben.

Tarik Rose am 11. Dezember 2024

Quark-Mandel-Pfannkuchen mit Heidelbeeren

Für 4 Personen:

| | | |
|-------------------------|------------------|---------------------------|
| 250 g Heidelbeeren | 1 Vanilleschote | 2 Stängel Zitronenmelisse |
| 1 EL Cassislikör | 1 TL Honig | 1 Zitrone |
| 6 Eier | 400 g Magerquark | 2 TL Ahornsirup |
| 150 g gemahlene Mandeln | 1 EL Butter | |

Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen.

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

Heidelbeeren in einer Schüssel mit Zitronenmelisse, Cassis, Honig und 1 Msp. vom Vanillemark marinieren (wer Cassisirup verwendet kann den Honig weglassen).

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Pfannkuchen Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Die Eier in eine Rührschüssel aufschlagen und verquirlen.

In einer zweiten Schüssel Quark, restliches Vanillemark, Zitronenschale und Ahornsirup mit dem Schneebesen gut vermischen.

Unter die Quarkmischung zunächst die Eier, dann die gemahlene Mandeln unterheben.

Die Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Masse hineingießen und kurz braten, bis sie auf der Unterseite leicht bräunt.

Dann den Pfannkuchen im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 5 Minuten fertig backen.

Anschließend den Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen und sofort auf einen großen Teller gleiten lassen.

Pfannkuchen in Stücke teilen und die marinierten Heidelbeeren dazu servieren.

Tarik Rose am 25. September 2024

Zwiebelkuchen

Für 4 Personen

Für den Teig:

| | | |
|-----------------------|----------|--------------|
| 200 g Dinkelmehl, 630 | 1 Ei (M) | 100 g Butter |
| 1 Prise Salz | Fett | |

Für den Belag:

| | | |
|----------------|---------------|------------------|
| 600 g Zwiebeln | 80 g Speck | 2 Zweige Thymian |
| 2 Eier | 150 g Schmand | 80 g Sahne |
| Salz | Pfeffer | 1 TL Kümmel |

Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsplatte oder in eine Schüssel sieben. Das Ei, Butter und mit 1 Prise Salz dazugeben. Alles rasch glatt verkneten (eventuell noch 1-2 EL kaltes Wasser zugeben). Den Teig zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit 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.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Sobald die Zwiebeln handwarm abgekühlt sind eine Springform (Durchmesser 26 cm) ausfetten. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die Springform damit auslegen, dabei einen 3-4 cm Rand hochziehen. Teigrande gerade schneiden.

Die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen. Schmand, Sahne, Salz, Pfeffer, Thymian und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.

Die Zwiebel-Speckmasse unter die Eimasse mischen und alles auf dem Teig in der Form verteilen.

Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.

Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Form auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Dazu passt knackiger Blattsalat.

Sören Anders am 27. September 2024

Wild

Rigatoni mit Reh-Ragout und Preiselbeeren

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 100 g Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 100 g Möhren |
| 100 g Petersilienwurzel | 800 g Rehkeule (ohne Knochen) | 50 ml Sonnenblumenöl |
| 2 EL Tomatenmark | Salz | Pfeffer |
| 200 ml Rotwein (trocken) | 200 ml Glühwein | 1 Zweig Rosmarin |
| 700 ml Brühe | 1 Lorbeerblatt | 1 Sternanis |
| 1 Zimtstange | 50 g Preiselbeerkonfitüre | 50 g Zartbitterschokolade |
| 1 Bio-Orange | 100 g Parmesan | 400 g Rigatoni |

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Möhren und Petersilienwurzel waschen, schälen und ebenfalls fein würfeln.

Das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Fleischwürfel rundherum kräftig anbraten bis es leicht gebräunt ist und Röstaromen entstehen.

Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen und im gleichen Topf im Bratfett die Möhren-, Pastinakenwürfel, Zwiebel und Knoblauch sowie Tomatenmark anrösten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch wieder dazu geben und mit Rot- und Glühwein ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Dann die Brühe, Rosmarin, Lorbeerblatt, Sternanis und die Zimtstange zugeben. Das Fleisch zugedeckt ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Nach 30 Minuten die Preiselbeerkonfitüre unter das Ragout mischen und alles weitere 15- 20 Minuten sacht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zartbitterschokolade hacken.

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

Sobald das Fleisch weich geschmort ist, gehackte Schokolade zum Ragout geben und alles vorsichtig zu einer sämigen Sauce verrühren. Für die Frische noch Saft und Schale der Orange hinzufügen.

Zimtstange, Sternanis und Lorbeerblatt entfernen und das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei Bedarf die Sauce mit etwas Speisestärke andicken. Dazu 1 TL Speisestärke mit 1 EL Wasser vermischen, unter das Ragout rühren und kurz köcheln lassen.

Parmesan fein reiben.

Die Rigatoni in einem Topf mit gesalzenem Wasser bissfest kochen. Anschließend abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen (falls benötigt).

In einem Topf die Nudeln mit dem Ragout vermengen, evtl. noch etwas Kochwasser untermischen und die Hälfte vom Parmesan unterschwenken.

Nudeln und Ragout auf Teller verteilen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.

Daniele Corona am 08. November 2024

Speck-Sauerkraut-Pfannkuchen

Für 4 Personen

Für die Speckpfannkuchen:

| | | |
|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 300 g frisches Sauerkraut | 1 Zwiebel | 3 Stängel glatte Petersilie |
| 400 g Weizenmehl, 405 | 4 Eier | 400 ml Milch |
| 100 ml Mineralwasser | Salz | Pfeffer |
| 150 g durchw. Speck | 1/2 TL Kümmel, gemahlen | Pflanzenöl |

Für den Salat:

| | | |
|--------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 Endiviensalat | 1/2 Bund Schnittlauch | 3 EL Weißweinessig |
| 2 TL scharfer Senf | 50 ml Rapsöl | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Zucker | |

Sauerkraut fein schneiden.

Zwiebel abziehen und fein schneiden.

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

Für die Speckpfannkuchen Weizenmehl, Eier, Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen.

Fein geschnittene Zwiebel und Sauerkraut zugeben und in der Pfanne bei milder Hitze ca. 6 Minuten schmoren, währenddessen öfter umrühren. Kümmel und Petersilie untermischen und mit wenig Salz abschmecken. Pfanne vom Herd ziehen.

om Salat die Blätter ablösen, diese waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Salatblätter in feine Streifen schneiden.

Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig, Senf, Rapsöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein Dressing rühren.

Salat und Dressing vermischen.

Die Sauerkrautmasse unter den Teig mischen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einer Schöpfkelle etwas Sauerkraut-Teig zugeben. Von beiden Seiten zu einem goldbraunen Pfannkuchen ausbacken. Gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und warm halten (z. B. bei 80 Grad im Backofen).

Nach und nach aus der restlichen Masse weitere Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen anrichten und den Salat dazu servieren.

Rainer Klutsch am 25. November 2024

Wild-Ragout mit Esskastanien

Für 6 Personen

| | | |
|-----------------------|----------------------------|-----------------------|
| 200 g Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 2 Möhren |
| 200 g Knollensellerie | 1,5 kg Wildschweinschulter | Pflanzenöl |
| Salz | Pfeffer | 2 EL Tomatenmark |
| 500 ml Rotwein | 2 Zweige Thymian | 2 Lorbeerblätter |
| 3 Wacholderbeeren | 3 Pimentkörnern | 200 g vorgeg. Maronen |
| 1 TL Kartoffelstärke | | |

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Möhren und Sellerie waschen, schälen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie in ca.1 cm große Würfel schneiden, Knoblauch halbieren.

Das Fleisch parieren und in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin portionsweise scharf von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in einen Bräter geben. Es ist wichtig nicht zu viel Fleisch auf einmal in die Pfanne zu geben. Ist zu viel Fleisch in der Pfanne kühlt diese zu schnell ab, das Fleisch zieht dann Flüssigkeit und würde in der Pfanne anfangen zu köcheln. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln, Knoblauch und das gewürfelte Gemüse ebenfalls in der Pfanne mit etwas Öl anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Sobald das Gemüse leicht gebräunt ist, Tomatenmark unterrühren und kurz mitanbraten.

Dann mit etwas Rotwein ablöschen und den Bratensatz lösen.

Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Pimentkörnern zum Fleisch in den Bräter geben.

Das gebratene Gemüse und restlichen Wein ebenfalls zugeben und das Fleisch zugedeckt im vorgeheizten Ofen zunächst 45 Minuten schmoren.

Dann die geschälten und gegarten Maronen zum Ragout in den Bräter geben und das Ragout weitere 45 Minuten zugedeckt schmoren.

Am Ende der Schmorzeit das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Falls die Sauce noch zu flüssig ist, Kartoffelstärke mit 1 EL Wasser verrühren, unter das Ragout mischen, aufkochen lassen und die Sauce damit binden.

Zum Ragout passen Salzkartoffeln, Schupfnudeln oder Spätzle.

Kevin von Holt am 19. November 2024

Wurst-Schinken

Arancini mit Tomaten-Salat

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------|-----------------------------------|------------------|
| 600 ml Geflügelbrühe | 1 Zwiebel | Olivenöl |
| 300 g Risottoreis | 50 ml trockener Weißwein | 2 EL Butter |
| 50 g Parmesan | 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 3 Zweige Thymian | 150 g Scamorza (ital. Filatakäse) | 80 g Lardo |
| 800 g Tomaten | Salz | Pfeffer |
| Zucker | 2 Eier | 100 g Paniermehl |
| 1 l Frittieröl | 1 Bund Basilikum | |

Die Brühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebel abziehen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin andünsten. Den Risottoreis zugeben und kurz im Öl glasig dünsten.

Sobald der Reis glänzt, mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen. Dann nach und nach immer gerade so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Reis unter Rühren ca. 20 Minuten leicht körnig garen, dabei nach und nach die Brühe angießen. Reis mit Butter und Parmesan verfeinern. Auf einem großen flachen Teller oder Tablett ausbreiten und etwas abkühlen lassen.

Für die Füllung rote Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden. 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und dazu geben.

Thymian abrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und unter die Zwiebeln mischen, abkühlen lassen.

Scamorza und Lardo fein würfeln. Käse und Lardo mit den Zwiebelwürfeln mischen.

Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und kleinschneiden.

Tomaten in eine Schüssel geben, mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 3 EL Olivenöl untermischen.

Nach und nach etwa 1 Esslöffel Risotto abnehmen. Mit angefeuchteten Händen auf der Handfläche flachdrücken. Ca. 1 TL Füllung darauf geben und nochmals die gleiche Menge Risotto darauf geben. Hände nochmals etwas anfeuchten und die Reismasse zu einem leicht ovalen Bällchen formen.

Die Eier in einem großen tiefen Teller verquirlen. Bällchen nach und nach zunächst im verquirlten Ei und dann im Paniermehl wenden. Diesen Vorgang nochmals wiederholen, bis die Reiskällchen rundherum gleichmäßig paniert sind.

Frittieröl ca. 2 cm hoch in einer tiefen Pfanne (oder einem Topf) erhitzen. Die Arancini portionsweise im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Basilikum unter den Tomatensalat mischen. Arancini und Tomatensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 21. August 2024

Bayerischer Brotzeit-Teller

Für 4 Personen

Für das Walnussbrot:

| | | |
|-----------------------------|-----------------------|-------------------|
| 450 g Weizenmehl, 405 | 300 g Roggenmehl, 150 | 500 ml Wasser |
| 17 g Salz | 20 g Margarine | 40 g frische Hefe |
| 200 g Walnusskerne, gehackt | | |

Für das Griebenschmalz:

| | | |
|--------------|---------------------------|--------------|
| 250 g Flomen | 200 g Bauchspeck | 1 Zwiebel |
| 1 Apfel | 1 Prise Majoran, gerebelt | Sal, Pfeffer |

Für den Obazda:

| | | |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 1 kleine Zwiebel | 200 g Camembert | 50 g weiche Butter |
| 100 g Frischkäse | 50 ml Weißbier | Paprikapulver, edelsüß |
| Paprikapulver, scharf | Pfeffer, Kümmel, Salz | 1 rote Zwiebel |
| 1/2 Bund Schnittlauch | | |

Zusätzlich:

| | | |
|----------------|-------------------|---------------|
| 12 Radieschen | 4 Cocktailtomaten | 4 Essiggurken |
| 80 g Kaminwurz | 80 g Bergkäse | |

Für den Brotteig Weizen- und Roggenmehl mit Wasser, Salz und Margarine in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, die Hefe zerbröseln und ebenfalls zugeben. Mit dem Knethaken alles ca. 8 Minuten auf Stufe 1 verkneten.

Dann den Teig weitere 4 Minuten auf Stufe 2 kneten. Ist der Teig zu feucht und klebrig, noch etwas Mehl hinzugeben.

Zuletzt die gehackten Walnüsse mit der Hand unter den Teig kneten. Den Teig halbieren und zugedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort vorgehen lassen.

Dann die beiden gegangenen Teige zu Brotläiben rund wirken, auf ein Backblech legen und abgedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Auf das Backblech ebenfalls eine kleine hitzebeständige Form stellen und mit etwas Wasser befüllen. Brote ca. 40 Minuten im heißen Ofen backen.

Gebackene Brote aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Griebenschmalz den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Flomen und Bauchspeck in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in feine Würfel schneiden. Flomen, Speck, Zwiebel und Apfel in einen Bräter geben, mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen, vermischen und im vorgeheizten Backofen rösten, bis alles gebräunt ist. Vorsicht, es darf nicht zu dunkel werden, sonst wird es bitter.

Dann aus dem Ofen nehmen, das Fleisch vom Speck herausnehmen und das Fett mit Zwiebel und Apfel abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Fleisch fein würfeln.

Sobald das Fett abgekühlt und fest geworden ist, die Masse mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät gut aufschlagen. Fleischwürfel zugeben, das Griebenschmalz mit Pfeffer abschmecken und zum Servieren in kleine Gläschen abfüllen.

Für den Obazda die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Camembert in kleine Würfel schneiden und, sofern nötig, mit einer Gabel zerdrücken.

Zerdrückten Camembert mit Zwiebelwürfeln, weicher Butter, Frischkäse und Bier in eine Schüssel geben und alles vermischen. Die Masse mit edelsüßem und scharfen Paprikapulver, Pfeffer, Kümmel und Salz abschmecken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
 Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
 Obazda mit einem Löffel zu Nocken formen und mit Zwiebelringen und Schnittlauch garniert auf dem Brotzeitbrett anrichten. Griebenschmalz und Walnussbrot dazu reichen.
 Nach Belieben das Brotzeitbrett mit Radieschen, Tomaten, Essiggurken, dünnen Scheiben der Kaminwurz und Bergkäsestückchen garnieren.

Antonina Müller am 20. September 2024

Fregola Sarda mit Speck, Petersilien-Wurzel, Kompott

Für 4 Personen

Für die Fregola:

| | | |
|-----------------------------|---------------------|--------------------------|
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 100 g Petersilienwurzel |
| 2 Stängel glatte Petersilie | 50 g Parmesan | 1 l Gemüsebrühe |
| 2 EL Olivenöl | 300 g Fregola | 100 ml Weißwein, trocken |
| 1 Zweig Rosmarin | 100 g Tiroler Speck | 50 g kalte Butter |
| 50 g Bergkäse | Salz | Pfeffer |

Für das Zwiebel-Birnen-Kompott:

| | | |
|-----------------|---------|-----------------|
| 1 Zwiebel | 1 Birne | 2 EL Rohrzucker |
| 4 EL Apfelessig | Salz | Pfeffer |

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Petersilienwurzel waschen, schälen und in kleine Würfel (ca. 5 mm) schneiden.

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

Parmesan fein reiben.

Die Brühe in einem Topf erhitzen.

In einem weiteren Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Petersilienwurzel darin anschwitzen.

Fregola hinzugeben und kurz mitanbraten, dann mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Rosmarin abbrausen, zur Fregola in den Topf geben, nach und nach mit der heißen Brühe aufgießen und unterrühren, wie bei einem Risotto. Unter ständigem Rühren die Fregola etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie al dente ist.

In der Zwischenzeit den Speck in feine Streifen schneiden und diese in einer Pfanne ohne Fett langsam knusprig braten. Die knusprigen Speckstreifen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die kalte Butter würfeln. Bergkäse grob reiben.

Für das Kompott die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Die Birne halbieren, schälen und entkernen, dann in feine Streifen schneiden.

Zucker in einem Topf schmelzen, wenn er gerade zu karamellisieren anfängt, Zwiebel und Birnenstreifen zugeben und anschwitzen.

Mit dem Essig ablöschen und leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kompott soll noch knackig und nicht verkocht sein.

Sobald die Fregola al dente ist, die Petersilie, Parmesan und kalte Butter hinzufügen und ständig rühren, bis alles eine schöne cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fregola auf vorgewärmte, flache Teller verteilen, das Kompott darauf anrichten.

Knusprige Speckstreifen darüber streuen und mit Bergkäse bestreuen und servieren.

Daniele Corona am 27. November 2024

Kartoffel-Chorizo-Tortilla

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------|-----------------|--------------------------------|
| 200 g Kartoffeln , festk. | Salz | 100 g Chorizo |
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 30 g Manchego (span. Hartkäse) |
| Pflanzenöl | 2 Eier | Pfeffer |

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.

Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.

Die gut ausgekühlten Kartoffeln sowie die Chorizo in Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Manchego fein reiben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer ofenfesten Pfanne die Chorizo anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit braten. Anschließend alles aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne etwas Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten.

Währenddessen die Eier in einer Schüssel aufschlagen, verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Käse untermischen.

Angebratene Chorizo, Zwiebeln und Knoblauch zu den Kartoffeln in der Pfanne geben und untermischen. Die Ei-Masse darüber geben, die Pfanne dann in den heißen Backofen stellen und die Tortilla im Ofen ca. 10 Minuten fertig garen und stocken lassen.

Fertige Tortilla aus dem Backofen nehmen, vorsichtig aus der Pfanne gleiten lassen und portionieren.

Antonina Müller am 11. Juli 2024

Kohl-Kimchi mit gebratenem Reis

Für 4 Personen

Für den Kohl:

| | | |
|-----------------------------|----------------------|----------------------|
| 300 g Chinakohl | 10 g Salz | 20 g Ingwer (frisch) |
| 50 g weißer Rettich | 2 EL Honig | 50 ml Sojasauce |
| 1 TL Paprikapulver, edelsüß | 1 Prise Chiliflocken | 3 EL Apfelessig |

Für den Reis:

| | | |
|---------------------------|------------------------|----------------------|
| 300 g Jasminreis | Salz | 50 g Speck |
| 150 g frische Buchenpilze | 1 Knoblauchzehe | 2 EL schwarzer Sesam |
| 2 Frühlingszwiebeln | 1 EL Sesamöl, geröstet | 1 Limette |
| 40 ml Sojasauce | Pflanzenöl | 4 Eier |

Chinakohl putzen, waschen, gut abtropfen und in 1 cm große Stücke schneiden.

Kohlstücke in eine Schüssel geben, das Salz untermischen und 1 Stunde ziehen lassen, bis die Kohlstreifen weich geworden sind.

Dann die Kohlstreifen in ein Sieb geben, gut abbrausen und trocknen (am besten in einer Salatschleuder).

Ingwer schälen und fein schneiden.

Den Rettich schälen und fein reiben.

Kohlstreifen, Ingwer, Rettich, Honig, Sojasauce, Paprikapulver, Chiliflocken und Apfelessig in eine Schüssel geben und gut vermischen. Anschließend die Schüssel luftdicht verschließen und 4 Stunden marinieren.

Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abbrausen, dann abtropfen lassen.

Reis in einem Topf mit 500 ml Wasser und etwas Salz zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen (oder den Reis in einem Reiskocher garen). Sobald der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat und gar ist, den Topf vom Herd ziehen und bei geöffnetem Deckel den Reis noch einige Minuten ziehen lassen.

Speck fein würfeln.

Die Buchenpilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit Küchenpapier abreiben.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Speck in einer großen tiefen Pfanne wenige Minuten anbraten, dann Knoblauch, Pilze und Sesamöl zugeben und kurz mitbraten.

Darauf den Reis geben. Dann den marinierten Kohl mit dem entstandenen Sud zugeben und alles locker mischen.

Von der Limette den Saft auspressen.

Die Reispfanne mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

Für die Eier 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).

Die Reispfanne auf Tellern anrichten, darauf jeweils ein Spiegelei geben und mit Sesam und Frühlingslauch garnieren.

Antonina Müller am 14. November 2024

Nudelgratin mit Speck, Apfel und Käse

Für 4 Personen

Für das Gratin:

| | | |
|---------------------------|-------------------------|-----------------|
| 500 g säuerliche Äpfel | 1 Spritzer Zitronensaft | 1/2 Zimtstange |
| 40 ml Wasser | Salz | 300 g Penne |
| 300 g geräuch. Bauchspeck | 4 EL Olivenöl | 200 g Greyerzer |
| 2,5 EL Butter | | |

Für den Salat:

| | | |
|-------------|---------------|-----------------------|
| 1 Kopfsalat | 1/2 Zwiebel | 3 EL Weißweinessig |
| 1/2 TL Senf | 6 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer, Zucker |

Äpfel waschen, schälen und entkernen. Dann Äpfel in kleine Stücke schneiden.

Apfelstücke, Zitronensaft, Zimtstange und das Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Bei schwacher Hitze die Äpfel ca. 15 Minuten lang köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch zerfällt.

Die Zimtstange aus dem Topf entfernen.

Die Äpfel mit dem Pürierstab fein pürieren oder durch ein Passiergerät (Flotte Lotte) passieren.

Für die Nudeln reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Penne darin nach Packungsangabe al dente garen.

Inzwischen den Speck fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin gut anbraten.

Den Käse fein reiben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze oder 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Auflaufform mit 1 TL Butter ausfetten.

Die gegarten Nudeln abgießen, tropfnass zum Speck in der Pfanne geben, gut durchschwenken, dann in die Auflaufform geben.

Das Apfelmus und die Hälfte vom geriebenen Käse zu den Nudeln geben und alles gut vermischen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Die restliche Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen und alles im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten gratinieren.

Inzwischen 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.

Das Nudelgratin aus dem Ofen nehmen und reichlich Pfeffer aus der Mühle darüber geben.

Kurz vor dem Servieren den Kopfsalat mit dem Dressing marinieren und zum Nudelgratin reichen.

Christian Henze am 17. September 2024

Ravioli mit Pfifferlingen und Zitronen-Pesto

Für 4 Personen

Für die Ravioli:

| | | |
|----------------|--------------------------|----------------------------|
| 4 Eier (M) | 400 g Weizenmehl (405) | 25 ml Olivenöl |
| Salz | 60 g Bauchspeck | 500 g frische Pfifferlinge |
| 1 rote Zwiebel | 1/2 Bund Blattpetersilie | 20 ml Weißwein |
| Pfeffer | 2 EL Mascarpone | 1 Eigelb |
| 2 EL Butter | | |

Für das Zitronen-Pesto:

| | | |
|------------------|---------------------|-----------------|
| 60 g Pinienkerne | 1 Zitrone | 1 Knoblauchzehe |
| 120 g Parmesan | 4 Stängel Basilikum | Salz |
| Zitronenpfeffer | 1 Prise Zucker | 80 ml Olivenöl |

Für den Nudelteig Eier, Mehl, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Speck fein würfeln, in eine Pfanne geben, bei mittlerer Hitze auslassen und knusprig braten. In der Zwischenzeit die Pfifferlinge putzen und klein schneiden.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

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

Die knusprig gebratenen Speckwürfel aus der Pfanne auf ein Küchenpapier geben.

In der Pfanne, in der der Speck gebraten wurde, die fein geschnittene Zwiebel kurz anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und nochmals einkochen lassen. Sobald der Weißwein verkocht ist, die Pfifferlinge zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfifferlinge und Speck in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Eine Hälfte der ausgekühlten Speck-Pfifferlinge zur Seite stellen. Für die Füllung die restlichen Speck-Pfifferlinge mit Mascarpone vermengen, Petersilie untermischen und abschmecken.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in dünne Bahnen auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte der Teigkreise je einen Teelöffel Füllung geben, die Ränder mit Eigelb bestreichen, zu einem Halbmond zuklappen und Ränder mit einer Gabel andrücken.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin ca. 4 Minuten darin kochen, anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben.

Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale dünn mit einem Sparschäler schälen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Knoblauch schälen. Parmesan fein reiben. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zitronenschale, Zitronensaft, Parmesan, Pinienkerne, Knoblauch und Basilikum in einer Küchenmaschine grob mixen. Salz, Zitronenpfeffer, Zucker und das Olivenöl zugeben und nochmals kurz mixen.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die zur Seite gestellte Speck-Pfifferlinge und die Ravioli darin schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ravioli, Pfifferlinge und Zitronen-Pesto anrichten und servieren.

Rainer Klutsch am 24. Juli 2024

Schinken-Pfannkuchen mit Zucchini-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

| | | |
|------------------------|-------------------------|---------------------|
| 3 Zucchini, mittelgroß | 1 Zweig Zitronenmelisse | 1 Bund Schnittlauch |
| 1 Zweig Rosmarin | 1 rote Paprikaschote | 1 EL Pflanzenöl |
| Salz | Pfeffer | 2 EL Zitronensaft |
| 1 TL scharfer Senf | 1 Prise Zucker | 3 EL Olivenöl |

Für die Pfannkuchen:

| | | |
|--------------------------------|-----------------------|--------|
| 200 g gekochten Hinterschinken | 300 g Weizenmehl, 405 | 3 Eier |
| 250 ml Milch | 50 ml Mineralwasser | Salz |
| Pfeffer | 3 EL Butterschmalz | |

Zucchini putzen, abbrausen und trockenreiben. Zucchini der Länge nach halbieren, in dünne Scheibchen schneiden und in eine Schüssel geben.

Zitronenmelisse und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Rosmarin abbrausen.

Paprika halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. Paprika in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, den Rosmarinzwig zugeben und die Paprikawürfel darin gut anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zu den rohen Zucchinis Scheiben geben. Aus Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl ein Dressing rühren. Die Zucchini-Paprika-Mischung damit marinieren.

Für die Pfannkuchen Schinken in feine Würfel schneiden.

Mehl, Eier, Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Schinkenwürfel unterheben.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, etwa 1/4 vom Pfannkuchenteig in die Pfanne geben, so dass der Pfannenboden bedeckt ist. Sobald die Unterseite goldbraun gebacken ist, den Pfannkuchen wenden und bei milder Hitze die andere Seite ebenso goldgelb backen.

Gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und warmhalten. Aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen ausbacken.

Salat nochmals abschmecken. Pfannkuchen zu Viertel falten, mit Salat auf Tellern verteilen und servieren.

Rainer Klutsch am 16. August 2024

Süßkartoffel-Eintopf mit Pilzen

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 600 g Süßkartoffeln | 300 g Champignons | 100 g Bacon |
| 2 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |
| 600 ml Gemüsebrühe | 1 Bund glatte Petersilie | 1 TL geräuch. Paprikapulver |
| 50 g Crème-fraîche | 150 g Cheddar-Käse | 2 EL heller Balsamico |

Die Süßkartoffeln abwaschen, schälen und in 1,5 cm große Stücke schneiden.

Die Pilze putzen und vierteln.

Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Süßkartoffeln und Frühstücksspeck zugeben und 3-4 Minuten darin anschwitzen, dann die Pilze dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, so dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt alles ca. 8 Minuten köcheln lassen.

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

Anschließend Paprikapulver und Crème fraîche unter den Eintopf rühren und nochmals 2-3 Minuten weiterköcheln lassen.

Den Käse grob reiben.

Den Eintopf mit Balsamico verfeinern, abschmecken und in tiefen Tellern oder Bowls anrichten. Mit Käse und Petersilie bestreuen und servieren.

Christian Henze am 31. Oktober 2024

Tomaten-Basilikum-Salat, Mozzarella, Parmaschinken

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------|------------------|------------------|
| 1/2 Bund Basilikum | 2 EL Pinienkerne | 30 g Parmesan |
| 50 ml Olivenöl | Salz | Pfeffer |
| 2 Bund Rucola | 12 Kirschtomaten | 300 g Mozzarella |
| 100 g Parmaschinken | | |

Für die Vinaigrette:

| | | |
|----------------|---------------|--------------|
| 2 EL Balsamico | 3 EL Olivenöl | Salz, Zucker |
|----------------|---------------|--------------|

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Den Parmesan auf einer Käseibe fein reiben.

Basilikum, Pinienkerne, Parmesan und Olivenöl in einen Mörser geben und zu einer dicken Creme zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rucola waschen und trocken schütteln oder vorsichtig trockenschleudern. Evtl. dicke Rucola-Stiele abzupfen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Mozzarella in grobe Stücke schneiden.

Tomaten und Mozzarella in eine Schüssel geben, die Basilikum-Pesto-Creme untermischen.

Rucola vorsichtig unterheben.

Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren. Den Salat auf den Tellern anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und die Schinkenscheiben darauflegen.

Sören Anders am 26. Juli 2024

Index

- Apfel, 5, 60, 62
- Aubergine, 85
- Avocado, 62

- Bacon, 136
- Bauch, 68
- Beeren, 7
- Birne, 2, 108
- Blätterteig, 104
- Blumenkohl, 36, 76
- Bohnen, 42, 48, 87
- Braten, 54
- Bratkartoffeln, 45, 57
- Bratklops, 32
- Brokkoli, 87
- Brust, 54
- Butter, 118–122

- Chicoree, 14
- Chinakohl, 33, 132
- Chorizo, 131
- Couscous, 55, 81, 82
- Curry, 83, 96

- Eier, 62
- Enten-Brust, 26, 29
- Erbsen, 27, 44, 87, 104

- Falafel, 77
- Filoteig, 116
- Fisch-Filet, 11
- Fladenbrot, 33
- Fleisch, 44, 60
- Forellen-Filet, 12
- Frischkäse, 89, 106

- Garnelen, 50, 51
- Geflügel, 60
- Geschmnetzeltes, 24
- Gnocchi, 85
- Grünkohl, 16, 98
- Gratin, 86, 133
- Gurke, 13, 23, 56, 68, 74, 81, 84, 129

- Hähnchen-Brust, 20, 21, 24, 25, 27
- Hähnchen-Schenkel, 22, 23
- Hühner-Brust, 20, 21, 26, 28, 29
- Hackfleisch, 34
- Haxe, 42
- Heidelbeeren, 7
- Himbeeren, 8
- Hummus, 35

- Kürbis, 12, 26, 82, 109
- Kabeljau-Filet, 10
- Kalb, 33, 40
- Kartoffeln, 61, 70
- Klops, 36
- Knödel, 103, 111
- Kohlrabi, 10, 84, 104
- Kotelett, 48
- Kuchen, 5, 6, 80, 122

- Lachs-Filet, 14, 15
- Lamm, 33
- Lauch, 12, 44, 70
- Linsen, 15, 75, 80, 93, 113

- Möhren, 10, 15, 21, 28, 30, 42, 44, 54, 61, 62, 70, 78, 80, 83, 84, 102, 105, 124, 126
- Mangold, 87, 96
- Maronen, 108, 126
- Mett, 132
- mit-Alkohol, 120, 121
- Mozzarella, 75

- Nüsse, 120
- Nudeln, 51, 97, 112, 130, 133, 134

- Obst, 121
- Orangen, 4

- Paella, 27
- Pak-Choi, 71
- Paprika, 11, 28, 74, 81, 85, 87, 100, 135
- Parfait, 4
- Pastinaken, 28, 30, 54, 102
- Pfannkuchen, 80, 121

Pilze, 44, 60, 67, 71, 79, 87, 102–105, 132,
 134, 136
 Pizza, 50
 Porree, 111
 Poularden-Brust, 28

 Räucherfisch, 13
 Rösti, 91, 102
 Rüben, 114
 Rücken, 66, 67
 Radicchio, 29, 108
 Radieschen, 129
 Ragout, 44, 104
 Reh-Ragout, 124
 Reis, 22, 26, 27, 83, 96, 115, 128, 132
 Rettich, 16, 132
 Rinder-Hack, 32, 35
 Rippen, 54
 Roastbeef, 57
 Rostbraten, 57
 Rote-Bete, 51, 94, 106, 108, 110
 Rotkraut, 56, 62, 108
 Roulade, 56
 Rucola, 20, 50, 78, 82, 100, 104, 115, 136

 Saibling-Filet, 16, 17
 Salat, 128, 133, 135, 136
 Sauerkraut, 125
 Schafskäse, 74, 113
 Schinken, 135, 136
 Schnitzel, 66, 67
 Schoten, 11, 76, 81, 87, 112
 Schwarzwurzeln, 110
 Sellerie, 42, 44, 70, 126
 sonstige, 88, 95, 101
 Spaghetti, 112
 Speck, 70, 128–130, 132–134
 Spieße, 33
 Spinat, 37, 51, 62, 80, 90, 104
 Spitzkohl, 62, 86, 89, 102, 113
 Staudensellerie, 25, 61, 79, 85
 Steak, 55, 67
 Strudel, 106
 Suppen, 92, 109

 Tarte, 3, 8
 Teig-Taschen, 37, 79, 134

 Vegan, 87, 93, 98, 100, 108, 112

 Weißkohl, 54
 Wiener-Schnitzel, 45

 Wildschwein, 126
 Wirsing, 103

 Ziegenkäse, 106
 Zucchini, 24, 83, 85, 135