

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vegetarisch

2013-2015

106 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 21. Oktober 2022.

Inhalt

Überbackene Käse-Spätzle mit Blatt-Salat	1
Allgäuer Käse-Spätzle, Garten-Salat und Rucola-Dressing	2
Asiatisches Pfannengemüse mit Tofu und Wachteleiern	3
Avocado-Salat mit pochiertem Ei, Süßkartoffel-Chips	4
Bandnudeln, Baby-Artischocken, getrocknete Tomaten	5
Banh Dam	6
Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf	6
Bratkartoffeln mit Spinat und pochiertem Ei	7
Brotzeit	8
Bulgur-Linsen-Köfte mit Zaziki	9
Dekonstruiertes Raclette	10
Falafel mit Taboulé und Tahina	11
Gebratener Tofu mit süß-saurem Gemüse und Röstkartoffeln	12
Gemüse-Bratlinge mit Chinakohl, Fenchel-Sellerie-Soße	13
Gemüse-Spieß mit roter Pasta, Champignon-Creme	14
Gemüse-Strudel mit Pommes frites aus Süßkartoffeln	15
Gnocchi mit Avocado-Soße	16
Gnocchi mit Basilikum-Pesto, Cocktail-Tomaten, Dip	17
Gnocchi mit Tomaten-Ricotta-Soße und Mandel-Pesto	18
Grüner Spargel mit Eiern, Gri Soß und Pellkartoffeln	19
Gratinierte Polenta, Ratatouille-Gemüse, Kichererbsen	20
Griechische Linsen mit Tomaten-Salat, Essig-Zwiebeln	21
Hausgemachte Ravioli mit Rucola-Pesto und Parmesan-Spänen	22
Indisches Sambar mit Basmati-Reis	23
Italienischer Auberginen-Auflauf mit Salat	24

Kärntner Kasnudel mit Salat	25
Kärntner Nudeln	26
Kartoffel-Lasagne, Sellerie-Püree, Spinat, Wachtel-Ei	27
Kichererbsen-Curry mit Erdnuss-Reis und Ananas	28
Kohlrabi-Mangold-Curry mit Basmatireis	28
Kohlrabi-Nudel-Nest mit Pilz-Ragout, Kartoffel-Würfeln	29
Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesam-Mantel, Grill-Avocado	30
Kräuter-Gnocchi mit Gazpacho-Dressing	31
Kräuter-Maultaschen mit gemischtem Blattsalat	32
Kräuter-Pfannkuchen mit Falafel-Auberginen-Füllung	33
Kurdische Auberginen-Pfanne	34
Lauwarme Gazpacho-Pasta	34
Malfatti mit Salbei-Schaum und gerösteten Pinienkernen	35
Marokkanische Tajine mit Couscous	36
Mit Penne gefüllte Aubergine mit gemischtem Salat	37
Mock Duck à l'orange	38
Mohn-Spätzle mit Pflaumen-Soße	39
Orientalisches Chili sin carne mit Kümmel-Brötchen	40
Panierter Mozzarella mit Tomaten-Salsa und Pesto	41
Penne mit Kartoffeln, grünen Bohnen und Pesto	42
Petersilien-Tagliatelle, Steinpilz-Soße und Steinpilz	43
Pfannkuchen mit Tomatensugo, Blattspinat, Räuchertofu	44
Pizza	45
Portobello-Burger mit Süßkartoffel-Frie, Avocado-Dip	46
Rahm-Schwammerln mit Servietten-Knödel, Herbst-Salat	47
Rahm-Spinat mit Eiweiß, frittiertem Eigelb, Kartoffeln	48
Ratatouille mit Gnocchi und Ziegenkäse-Dip	49
Ratatouille mit Pecorino-Rösti und Ziegen-Frischkäse	50
Ratatouille mit Zitronen-Couscous und Minzjoghurt	51
Ravioli mit Ricotta, Blattsalat, Balsamico-Dressing	52
Ravioli mit Ricotta-Füllung und Tomaten-Soße	53
Ravioli mit Walnuss-Ricotta-Füllung, Kürbis und Birnen	54

Ricotta-Kräuter-Ravioli mit Tomaten-Auberginen-Butter	55
Ricotta-Minz-Ravioli	56
Risotto all' Amarone mit karamellisierten Quitten	57
Risotto mit grünem Spargel	58
Rotes Curry mit Tofu, Zuckerschoten und Limetten-Reis	58
Rotes Thai-Curry mit Basmatireis	59
Süßkartoffel-Kokos-Curry mit Erdnüssen und Basmati-Reis	60
Safran-Risotto mit Spargel-Spitzen und Feldsalat	61
Schupfnudeln mit Wok-Gemüse	62
Seitan-Pilz-Geschnetzeltes mit grünen Bandnudeln	63
Selbstgemachte Gnocchi mit Tomaten-Ragout	63
Selbstgemachte Knöpfele mit Champignon-Soße, Feldsalat	64
Selbstgemachte Nudeln mit buntem Gemüse	65
Selbstgemachte Pappardelle mit Paprika-Soße	66
Selbstgemachte Pasta aglio e olio	66
Selbstgemachte Spaghetti mit Rucola und schwarzen Oliven	67
Senf-Eier im Knusper-Nest mit Kartoffel-Möhren-Stampf	68
Soja-Geschnetzeltes 'Zürcher Art' mit Rösti	69
Soja-Gulasch mit Schupfnudeln	70
Spätzle mit Pfifferling-Ragout und Gurken-Salat	71
Spargel-Risotto mit Frühling-Salat	72
Spinat-Crespelle mit Tomaten-Soße	73
Spinat-Knödel mit Gorgonzola-Soße	74
Spinat-Ricotta-Ravioli auf Ratatouille	74
Tagliatelle all'arrabbiata, Oliven, Kapern, Pflücksalat	75
Tagliatelle mit Brunnenkresse-Pesto und Tomaten	76
Tagliatelle mit Chicorée und Mandarinen-Chili-Soße	77
Tagliatelle mit Pfifferlingen und Rucola	77
Tagliatelle mit Zucchini und Walnüssen	78
Tempeh mit Mandel-Kruste und Kartoffel-Lauch-Püree	79
Teriyaki-Tofu-Pfanne	80
Thai-Curry mit Sesam-Kokos-Tofu und Jasmin-Reis	81

Tofu mit Tomaten-Kokos-Soße und Basmati-Reis	82
Tofu-Burger mit Avocado-Creme und Chili-Ketchup	83
Tofu-Curry-Pfanne mit Vollkorn-Reis	84
Tomaten-Tagliatelle, Pesto, Pinien-Kerne, Ofen-Tomaten	85
Topfen-Grießknödel mit Zwetschgen-Röster, Butter-Brösel	86
Vegane Gemüse-Tortilla	87
Veganer 'Mexican'-Burger	88
Vegetarische Reis-Pfanne, Ananas, Mandeln, Cashewnüsse	89
Vegetarische Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat	90
Vegetarischer Gaisburger Marsch	91
Vegetarisches Curry mit Basmati-Reis	92
Verschiedenes von der Gazpacho	93
Wiener Milchrahm-Strudel mit Kanari-Milch	94
Zitronen-Spaghetti mit Ofen-Cherrytomaten und Rucola	94
Zucchini-Mandel-Pizza-Taler mit Ziegenkäse und Feigen	95
Zucchini-Puffer mit Feta-Creme und grünem Salat	96
Zucchini-Sahne-Tagliatelle mit Kirschtomaten, Pecorino	97

Index **98**

Überbackene Käse-Spätzle mit Blatt-Salat

Für zwei Personen

150 g Emmentaler	1 kleiner Kopfsalat	1 kleiner roter Eichblattsalat
2 Zwiebeln	0,5 Bund Schnittlauch	2 Eier
150 g Mehl	20 g Butterschmalz	50 g Butter
2 EL Honig	1 EL Mittelscharfer Senf	50 ml roter Balsamicoessig
50 ml Weißweinessig	4 EL Mineralwasser	1 EL Rapsöl
50 ml Olivenöl	Muskatnuss, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Mehl, die Eier, einen Teelöffel Salz, Pfeffer und Mineralwasser zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Den Teig anschließend etwas ruhen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Den Emmentaler reiben. Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit dem Butterschmalz andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Den Spätzleteig in die Spätzlepresse geben und portionsweise in das siedenden Salzwasser geben und garen. Die Spätzle anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und kurz in kaltem Wasser abschrecken. Eine kleine Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Hälfte der Spätzle in die Form geben, die Zwiebeln und die Hälfte des geriebenen Emmentalers darauf verteilen. Anschließend die restlichen Spätzle mit geriebenem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Backofen geben, bis der Käse geschmolzen ist. Die Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Aus dem Olivenöl, dem Weißweinessig, dem Balsamicoessig, dem Honig, dem Salz, dem Pfeffer und dem Senf eine Vinaigrette herstellen. Anschließend den Salat kurz darin marinieren. Den Salat in einer kleinen Extraschüssel anrichten. Die Käsespätzle aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller anrichten, mit den Schnittlauchröllchen garnieren und servieren.

Susanne Bern am 13. Mai 2013

Allgäuer Käse-Spätzle, Garten-Salat und Rucola-Dressing

Für zwei Personen

200 g Mehl	70 g Rucola	250 g Babyleaf-Mix
1 Zitrone	2 Zwiebeln	125 g Emmentaler
125 g Romadur	125 g Vollmilchjoghurt	50 ml Milch
2 EL Mayonnaise	50 g Butter	2 Eier
125 ml Wasser	4 EL Olivenöl	50 g Kapuzinerkresse
50 g Sprossen	Muskatnuss, Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dient nur zum Warmhalten. Das Mehl, die Eier und das Wasser in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Zutaten zu einem zähflüssigen Teig kneten. Einen Topf mit Wasser und Salz aufsetzen. Das Wasser zum Kochen bringen. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zusätzlich eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen. Die Zwiebelringe bei milder Hitze langsam goldbraun anbraten. Die Zwiebelringe im Anschluss warm halten. Eine Porzellan-Schüssel im Ofen leicht aufwärmen. Sobald das Wasser kocht, mit einem Spätzlehobel den Teig in das leicht kochende Wasser hobeln. Die fertigen Spätzle schwimmen auf der Wasseroberfläche. Mit einer Kelle die Spätzle herausheben. Das Wasser gut abtropfen lassen. Die Spätzle in die vorgewärmte Schüssel geben. Den Emmentaler reiben. Den Romadur von der Rinde befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Käsesorten abwechselnd über die Spätzle streuen. Zum Schluss die gebräunten Zwiebeln mit einem Stück Butter über die Spätzle geben. Für das Dressing den Rucola waschen und trocken schütteln. Die Zitrone halbieren und etwa zwei Esslöffel Zitronensaft auspressen. Die Mayonnaise, den Zitronensaft, den Joghurt, das Olivenöl und die Milch pürieren. Den Rucola schneiden, dazugeben und alles zusammen weiter pürieren. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Salat-Mix gut waschen und in der Salatschleuder trocknen. Den Salat mit der Vinaigrette, der Kresse und den Sprossen vermengen. Die Käsespätzle auf einem Teller anrichten. Den Salat dazu servieren.

Maria Böck am 29. Juli 2013

Asiatisches Pfannengemüse mit Tofu und Wachteleiern

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

100 g Shiitake	100 g Rosé champignons	1 Zehe Knoblauch
1 Ingwer (10 cm)	1 Karotte, groß	1 rote Paprika
1 gelbe Zucchini	½ Bund Koriander	½ Bund Frühlingszwiebel
50 g Zuckerschoten	50 g Sojasprossen	½ Brokkoli
½ Spitzkohl	4 Stangen grüner Spargel	4 EL Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

3 EL Honig	120 ml Sojasauce	½ Limette
2 TL Sake	1 TL Tomatenmark	1 TL Sambal Oelek
2 TL Maisstärke	1 TL Koriandersaat	

Für den Tofu:

200 g Tofu, weiß, schnittfest	1 Ei	2 EL Mehl
4 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für das Spiegelei:

4 Wachteleier	1 TL Ghee	2 TL heller Sesam
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce den Honig, die Sojasauce, das Tomatenmark, den Sake, die Maisstärke sowie sieben Esslöffel kaltes Wasser mit dem Schneebesen miteinander vermischen. Die halbe Limette auspressen und mit der Koriandersaat zur Sauce dazugeben.

Das Gemüse waschen, von den Enden befreien und kleinschneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden und den Ingwer schälen und ebenfalls kleinschneiden. Die Korianderblätter abzupfen und anschließend grob hacken. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen. Zunächst die Pilze darin anbraten, dann Ingwer, Knoblauch und das restliche Gemüse, bis auf die Zuckerschoten und Sojasprossen, hinzugeben. Kurz vor Schluss die Zuckerschoten und die Sojasprossen hinzugeben und das Gemüse mit der Hälfte der Sauce übergießen und fertig garen.

Den Tofu in Würfel schneiden und kurz in einem Topf Wasser warm werden lassen. Diesen in eine Schale geben und mit dem restlichen Teil der Sauce kurz marinieren. Anschließend das Ei trennen und das Eiweiß mit zwei Esslöffeln der Sauce vermengen. Den Tofu herausnehmen und in dem Eiweiß-Gemisch wenden und anschließend mit etwas Mehl von allen Seiten bestäuben sowie mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Tofu von allen Seiten goldgelb braten. Den Tofu herausnehmen und in eine ofenfeste Form geben und in den vorgeheizten Backofen stellen.

In einer weiteren Pfanne den Sesam goldbraun anbraten und in einer Schale auskühlen lassen. Für die gebratenen Wachteleier das Ghee in derselben Pfanne erhitzen. Die Eier aufschlagen, in die Pfanne geben, braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das asiatische Pfannengemüse mit gebackenem Tofu und gebratenen Wachteleiern auf Tellern anrichten, mit frischem Koriander und dem Sesam garnieren und servieren.

Alexandra Michel am 12. Oktober 2015

Avocado-Salat mit pochiertem Ei, Süßkartoffel-Chips

Für zwei Personen

1 große Süßkartoffel	1 Salatgurke	2 reife Avocados
1 Limette	2 Knoblauchzehen	3 Frühlingszwiebeln
1 Knolle Ingwer	3 Eier	100 g Dosenmais
200 g Tempeh	1 EL mittelscharfer Senf	3 EL weißer Balsamicoessig
500 ml neutraler Essig	Pflanzenöl, Rapsöl	Mehl, Pankomehl
Chiliflocken	Salz, Pfeffer	

Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Beides zusammen mit dem Senf und dem Balsamico in einer Schüssel verrühren. Den Abrieb einer halben Limette zufügen und anschließend den Saft der ganzen Limette hinzufügen. Den Ingwer schälen und über eine feine Reibe hinzufügen. Die halbe Salatgurke waschen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. Den Dosenmais gut abtropfen lassen und zusammen mit der Gurke zu der Gewürzpaste geben. Die Avocados waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden und auch hinzufügen. Mit dem Salz und den Chiliflocken abschmecken. Je nach Konsistenz gegebenenfalls noch mit etwas Balsamico oder Senf abschmecken und glattrühren. Zwei Eier in leicht gesalzenem Essigwasser zwei Minuten pochieren und in Eiswasser abschrecken. Die Süßkartoffeln, waschen, schälen und mittels Sparschäler dünne „Chips“ runter schälen. In der Fritteuse kross ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Das übrige Ei verquirlen, die pochierten Eier gut abtrocknen, zunächst in dem Mehl, dann in dem Ei und dem Pankomehl panieren. Goldbraun in der Fritteuse ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Tempeh in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl kross anbraten. Anschließend etwas salzen. Den Avocadosalat mit den Süßkartoffelchips und Tempeh auf einem Teller anrichten, mit einem pochierten Ei garnieren und servieren.

Niklas Jaspert am 06. Mai 2013

Bandnudeln, Baby-Artischocken, getrocknete Tomaten

Für zwei Personen

260 g Hartweizengrieß	12 Baby-Artischocken	100 g getr. Öl-Tomaten
4 Schalotten	4 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie
1 Peperoncino	1 rote Spitzpaprika	1 Zweig Cherrytomaten
50 ml Weißwein	1 Zitrone	100 g Feta
50 g Parmesan	4 Zweige Thymian	Mehl, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Hartweizengrieß mit warmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, mit der Nudelmaschine dick und flach ausrollen und mit Frischhaltefolie abgedeckt ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Zitronensaft begeben. Derweil die Artischocken zubereiten. Hierfür jeweils den Stiel abschneiden, den äußeren, unteren Blätterkranz entfernen und das obere Viertel abschneiden. Die Artischocken sofort in das Zitronenwasser geben. Danach die Artischocken abtropfen lassen, in kaltem Wasser abschrecken, die äußeren Blätter entfernen und das Artischockenherz halbieren. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Nun die Artischocken zusammen mit dem Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Jeweils zwei Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Chilischote samt Kernen in feine Scheibchen schneiden. Die getrockneten Tomaten würfeln. Die Spitzpaprika in feine Scheiben schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Knoblauch und die Chili dazugeben und mit anschwitzen. Die Tomatenwürfel, die Paprika und die Cherrytomaten dazugeben, mit Weißwein ablöschen und Einkochen lassen. Erneut mit dem Artischocken-Sud ablöschen und die gebratenen Artischocken zugeben. Anschließend die Sauce salzen und köcheln lassen. Den Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, mit Mehl bestäuben, zu Bandnudeln schneiden und aufhängen. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Derweil die Petersilie hacken. Die fertigen Nudeln und die Hälfte der Petersilie unter die Sauce rühren, mit Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze etwa 40 Sekunden ziehen lassen. Danach die Nudeln auf Tellern verteilen, den Feta darüber zerbröseln und mit Parmesan, dem Rest der Petersilie und schwarzem Pfeffer garnieren.

Stephan Scheying am 01. September 2014

Banh Dam

Für zwei Personen

200 g Udon-Nudeln	$\frac{1}{4}$ Gurke	500 g gestückelte Tomaten
200 g Sojasprossen	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
400 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 Schote Chili	Olivenöl, Zucker, Salz	

Für die Nudeln einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und kleinhacken. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne auslösen und feinhacken. Die Tomaten mit etwas Salz würzen und in einem Topf mit Olivenöl, der Chili, der Zwiebel und dem Knoblauch im eigenen Saft kochen. Die Kokosmilch in einem zweiten Topf mit einem Teelöffel Salz und zwei Teelöffel Zucker kochen. Die Udon-Nudeln fünf Minuten gar kochen. Die Gurke in feine Streifen schneiden. Die Minze und den Koriander fein hacken. In einem großen Topf die Kokosmilch mit der Tomatensauce, den Nudeln, der Gurke, den Sojasprossen, der Minze und dem Koriander vermengen. Das Gericht auf zwei tiefen Tellern anrichten und servieren.

Dan Thy Nguyen am 03. November 2014

Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

Für zwei Personen

3 kleine festk. Kartoffeln	1 kleiner Blumenkohl	200 g Brokkoli
100 g Emmentaler	100 g gehackte Mandeln	30 g Dinkelmehl Type 630
30 g Butter	250 ml Milch	125 ml Schlagsahne
125 ml Rapsöl	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen in einem Topf mit Salzwasser garen. Den Blumenkohl und den Brokkoli in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Anschließend den Blumenkohl in einer Pfanne mit dem Rapsöl anrösten. Etwas Wasser dazugeben und den Blumenkohl kurz garen lassen. Den Brokkoli separat in Salzwasser kurz garen. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl hinzugeben und anschwitzen. Mit der Sahne und der Milch aufgießen, ständig rühren und drei bis vier Minuten köcheln lassen. Den Emmentaler reiben und unterrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Mandeln in einer Pfanne anrösten und zu dem Gemüse geben. Die Kartoffeln zusammen mit dem Gemüse in eine Auflaufform geben und mit der Käsesauce übergießen. Im Ofen etwa 15 Minuten überbacken. Den Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf auf Tellern anrichten und servieren.

Ines Ebert am 30. April 2014

Bratkartoffeln mit Spinat und pochiertem Ei

Für zwei Personen

Für die Bratkartoffeln:

3 festk. Kartoffeln, groß	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{4}$ Bund Liebstöckel	Butterschmalz	Kümmel
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Spinat:

400 g frischer Spinat	2 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch
$\frac{1}{4}$ Bund Liebstöckel		

Für das pochierte Ei:

2 Eier	Essig
--------	-------

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln waschen und schälen. Anschließend mit der Gemüsereibe in hauchdünne Scheiben hobeln. Währenddessen in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pfanne regelmäßig mit den Kartoffelscheiben auslegen. Den Deckel auflegen, die Hitze leicht zurückschalten und die Kartoffeln etwa fünfzehn Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Den Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. Nach kurzer Zeit unter sehr kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und fein schneiden. Den Bärlauch sowie den Liebstöckel kleinschneiden. Den Deckel der Pfanne abnehmen, die Kartoffelscheiben vorsichtig wenden, die Zwiebelwürfel darüber streuen, den Kümmel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles wenden und fünf Minuten kross braten. Abschließend den Spinat, den Bärlauch, den Liebstöckel und den Knoblauch hinzugeben und erneut abschmecken.

Für die pochierten Eier einen hohen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Etwa vier Esslöffel Weißweinessig hinzugeben. Das Wasser etwas abkühlen lassen, bis es simmert. Mit einem Kochlöffel das Wasser strudeln, dabei das aufgeschlagene Ei in die Mitte des Strudels geben und immer weiter rühren. Nach etwa vier Minuten hat sich das Ei zu einem pochierten Ei verfestigt. Nun das Ei herausfischen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Bratkartoffeln mit dem Spinat und dem Ei auf Tellern anrichten und servieren.

Gaby Schlierf am 20. Juli 2015

Brotzeit

Für das Brot:

3 Eier	200 g Joghurt	80 ml Walnussöl
1 TL Salz	1 TL Zucker	350 g Weizenmehl
3 TL Backpulver	75 g Walnusskerne	1 säuerlicher Apfel (150 g)

100 g Ziegenfrischkäse

Für die Brötchen:

200 g Mehl	150 g Milch	1 TL Salz
2 EL gerebelter Oregano	200 g Gouda	

Für den Aufstrich:

1 Avocado	1 Zitrone	1 Tomate
4 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Salz

Chiliflocken

Für die Marmelade:

400 g Erdbeeren (TK-Ware)	3 EL Honig	2 EL Chiasamen
---------------------------	------------	----------------

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Brot Eier, Joghurt, Öl, Salz, Zucker verrühren. Mehl und Backpulver mischen und hinzugeben. Walnüsse dazugeben. Apfel halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden und zum Teig geben. Hälfte des Teiges in die Formen füllen, ein Teelöffel Ziegenfrischkäse daraufsetzen und restlichen Teig darauf geben. Im Ofen 25 Minuten backen.

Für die Brötchen Gouda reiben. Mehl, Milch, Käse, Salz, Oregano zusammen mischen. In Brötchenform füllen und 20 Minuten backen.

Inzwischen Erdbeeren putzen und fünf Minuten mit Honig köcheln. Chiasamen dazugeben und weitere 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Für den Aufstrich Zitrone auspressen. Basilikumblätter abzupfen. Avocado halbieren, entkernen, von der Schale befreien und mit der Tomate in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Brötchen mit Tomatenmark bestreichen, mit Avocado und Tomate belegen, mit Salz, Chili würzen und mit Basilikum garnieren.

Brot und Brötchen aufschneiden. Brot mit Avocadoaufstrich und Brötchen mit der Marmelade auf Tellern anrichten und servieren.

Sandra Schröder am 29. Dezember 2015

Bulgur-Linsen-Köfte mit Zaziki

Für zwei Personen

Für die Bulgur-Linsen-Köfte:

1 große Gemüsezwiebel	500 g feinsten Bulgur	200 g Rote Linsen
1 EL Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 EL Pul Biber	Kümmel, gemahlen	frischer grüner Pfeffer
Olivener Öl	Salz	Pfeffer

Für das Zaziki:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zehe Knoblauch	250 g Naturjoghurt, 3,5%
250 g Magerquark	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Köpfe Mini Romana Salat	1 Rispe Cherrytomaten	1 Zitrone
1 Bund Basilikum		

In zwei Töpfen Wasser mit jeweils einer Prise Salz zum Kochen bringen. Für die Köfte Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und weich kochen. Bulgur in eine Schüssel geben. Zwiebel häuten und in feine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel bei niedriger Temperatur langsam anbraten. Tomatenmark hinzugeben. Gekochte Linsen zum Bulgur in die Schüssel geben und durchkneten. Petersilie und Minze waschen, zupfen und klein hacken. Frische Kräuter und Gewürze zu dem Bulgur-Linsen-Gemisch geben und durchkneten. Aus dem Teig Köfte formen.

Für das Zaziki Quark und Joghurt mit einem Schneebesen vermengen. Gurke schälen und fein raspeln. Gurkenraspel in einem Tuch ausdrücken und zur Quark-Joghurt-Mischung geben. Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und ebenfalls unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Romana-Salat waschen und putzen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Zitrone waschen, gründlich abreiben und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und zupfen. Köfte in den Salatblättern mit Zaziki, Tomaten, Zitrone und Basilikum auf Tellern anrichten und servieren.

Ahmet Dag am 05. Oktober 2015

Dekonstruiertes Raclette

Für den Kichererbsensalat:

250 g Kichererbsen	1 Zitrone	1 Zwiebel
200 g Feta	$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Dip:

1 Zitrone	1 Avocado	1 Fleischtomate
1 Zwiebel	250 g Quark (40%)	Zucker, Salz, Pfeffer

Für das Pfännchengemüse:

200 g kleine festk. Kartoffeln	200 g Rosenkohl	1 Granatapfel
50 g blanchierte Haselnüsse	2 EL Ahornsirup	Olivenöl
Chili	Salz	

Für die Portobellopilze:

2 große Portobellopilze	1 Lauchzwiebel	50 g Ziegenfrischkäse
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Paprikagewürz	2 EL Walnüsse
Meersalz	Pfeffer	

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Kartoffeln achteln, Rosenkohl putzen und halbieren. Kartoffeln und Rosenkohl leicht salzen, mit Chili würzen und mit Olivenöl beträufeln. Auf ein Backblech geben und im Ofen garen.

Pilze putzen, Zwiebel abziehen in Ringe schneiden. Zwiebel mit Olivenöl, Ziegenfrischkäse, Salz, Paprikagewürz und Pfeffer abschmecken. Nach 15 Minuten die Pilze in den Ofen geben und die Haselnüsse über die Kartoffeln und Rosenkohl streuen.

Für den Kichererbsensalat Zwiebel abziehen. Minzblätter abzupfen. Beides klein schneiden. Zitrone auspressen, sodass drei Esslöffel entstehen. Feta ebenfalls klein schneiden und alles mit den Kichererbsen vermengen.

Die Zitrone für den Dip auspressen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Avocado schälen, entkernen und in große Stücke schneiden. Tomate enthäuten und die Zwiebel abziehen. Alles zusammen pürieren und mit dem Quark vermengen.

Granatapfel halbieren und mit einem Löffel auf die geschlossene Seite klopfen, sodass etwa 100 Gramm Granatapfelkerne hinaus gelöst werden. Ahornsirup und Granatapfelkerne über die Kartoffel und Rosenkohl träufeln.

Das Pfännchengemüse mit den Portobellopilzen, Dip und Kichererbsensalat in kleinen Raclettepfannen anrichten und servieren.

Sandra Schröder am 28. Dezember 2015

Falafel mit Taboulé und Tahina

Für zwei Personen

400 g Kichererbsen	75 g Bulgur	2 Lagen Yufkateig
2 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	2 Tomaten
1 Salatgurke	2 Frühlingszwiebeln	1 Zitrone
2 Zweige Koriandergrün	1 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Minze
50 g Schafskäse	100 g Sesampaste	1 TL Sambal Oelek
2 EL griechischer Joghurt	1 Pk. Backpulver	2 EL Olivenöl
300 ml Gemüsefond	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Den Gemüsefond erhitzen und den Bulgur hineingeben und quellen lassen. Die Tomaten vom Strunk befreien und klein würfeln. Die Gurke halbieren und eine Hälfte ebenfalls fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Petersilie und die Minze zupfen und grob hacken. Einige Zweige Petersilie aufbewahren. Den Bulgur mit dem Gemüse vermengen und mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln und drei Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Die Kichererbsen mit Knoblauch, Zwiebeln, Salz und Pfeffer pürieren, das Backpulver zugeben und gut vermengen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Das Sonnenblumenöl in der Friteuse erhitzen und die Bällchen darin ausbacken. Den Yufkateig ausrollen, den Schafskäse zerbröseln und hineingeben. Die restliche Petersilie zupfen und darüber streuen. Den Teig zu Röllchen aufrollen und in reichlich Sonnenblumenöl ausbacken. Die verbliebene Knoblauchzehe abziehen und sehr fein hacken. Den Koriander zupfen und ebenfalls fein hacken. Beides mit der Sesampaste, dem Joghurt, Zitronensaft, Sambal Oelek und einem Schuss Wasser gut verrühren. Die Kichererbsenbällchen mit dem Taboulé, den Ziegenkäseröllchen und der Tahina auf Tellern anrichten und servieren.

Nydal Chamma am 07. Januar 2013

Gebratener Tofu mit süß-saurem Gemüse und Röstkartoffeln

Für zwei Personen

250 g Tofu	750 g Kartoffeln, klein	100 g Champignons
100 g Zuckerschoten	1 Möhre	4 Frühlingszwiebeln
2 EL Reiswein	1 EL Sojasauce	3 EL Sesamöl
1 TL Ahornsirup	1 Bund Petersilie	2 EL Ingwer, gemahlen
1 TL Chinagewürz	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Achtel schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun anbraten bis sie gar sind. Die Möhre, die Frühlingszwiebeln und die Zuckerschoten gründlich waschen und trocken tupfen. Die Champignons mit einer Pilzbürste säubern. Anschließend die Möhre in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebel und die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden. Den Tofu in zwei gleich große Hälften schneiden. Eine Pfanne, mit einem Esslöffel Sesamöl, erhitzen und den Tofu von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Den Tofu mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Ingwer und Chinagewürz abschmecken und zum Warmhalten in den vorgewärmten Ofen geben. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Sesamöl erhitzen. Die Möhre und die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und kurz anbraten, dabei ständig umrühren. Nach kurzer Zeit die Champignons dazugeben und mit anbraten. Alles mit Salz, Pfeffer, dem Reiswein, dem Ahornsirup und der Sojasauce abschmecken und anschließend die Zuckerschoten mit in die Pfanne geben und nur kurz mit anbraten. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Anschließend die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Den Tofu aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Anschließend auf einem Teller anrichten und das Gemüse auf das Tofu geben. Die Kartoffelecken daneben anrichten und servieren.

Isabel Engelfried am 11. Februar 2013

Gemüse-Bratlinge mit Chinakohl, Fenchel-Sellerie-Soße

Für zwei Personen

2 mittelgroße mehligk. Kartoffeln	1 kleine mehligk. Kartoffel	1 große Mohrrübe
100 g Knollensellerie	100 g Fenchel	50 g Brokkoli
1 Chinakohl	1 Gemüsezwiebel	3 Schalotten
3 Frühlingszwiebeln	1 Ei	50 g Butter
30 g Schmelzkäse	130 ml Milch	250 ml Gemüsefond
2 TL Honig	1 Brötchen	2 Zweige Liebstöckel
2 Zweige glatte Petersilie	1 Bund Estragon	1 TL scharfer Dijonsenf
6 EL Essig	Chilipulver, Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die mittelgroßen Kartoffeln und die Mohrrübe schälen. Die Kartoffeln grob in eine Schüssel reiben und anschließend die Flüssigkeit auspressen. Die Mohrrübe und 80 g des Selleries ebenfalls grob in die Schüssel reiben. Den Brokkoli waschen, in grobe Stücke teilen und gemeinsam mit dem Ei ebenfalls in die Schüssel geben. Anschließend das Brötchen fein in die Schüssel reiben. Die Kräuter abzupfen, kleinhacken und als letzte Zutaten in die Masse geben. Die Masse durchkneten, zu handflächengroßen Bällen formen und in einer Pfanne in Öl und Butter bissfest braten. Die Schalotten abziehen und kleinhacken. Die kleine Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Fenchel und den restlichen Sellerie ebenfalls klein würfeln. 250 ml Gemüsefond mit etwas Chilipulver in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend das kleingeschnittene Gemüse in den Gemüsefond geben und garen. In einem zweiten Topf die Milch erwärmen. Sobald das Gemüse gar ist, die Milch und den Schmelzkäse dazu geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Essig und Zucker abschmecken. Den Chinakohl halbieren und den vorderen Teil in feine Streifen schneiden. Für die Vinaigrette die Milch, den Senf, den Honig und vier Esslöffel Essig verrühren. Die Gemüsezwiebel abziehen, eine Scheibe abschneiden, diese kleinhacken und in die Vinaigrette geben. Einige Blätter Liebstöckel abzupfen, kleinhacken und ebenfalls in die Vinaigrette geben. Die grünen Enden der Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und als letzte Zutat in die Vinaigrette geben. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Abschließend die Vinaigrette über den Chinakohl geben und gut durchmischen. Die Gemüsebratlinge mit dem Chinakohl auf zwei Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Karl-Heinz Jakubczik am 23. April 2014

Gemüse-Spieß mit roter Pasta, Champignon-Creme

Für zwei Personen

Für den Gemüsespieß:

100 g fester Tofu	1 Zucchini	2 braune Champignons
65 g Mehl	1 TL Rohrzucker	1 TL Meersalz
100 g ungesüßte Cornflakes	Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die rote Pasta:

200 g Dinkelmehl	150 ml Rote-Bete-Saft	Meersalz
------------------	-----------------------	----------

Für die Champignoncreme:

250 g braune Champignons	1 Zwiebel	100 g weißes Mandelmus
$\frac{1}{2}$ Bund Oregano	$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Mehl und Rote-Bete-Saft zu einem glatten Teig verkneten, in Alufolie einpacken und ruhen lassen.

Mehl mit Rohrzucker, Salz und 90 Milliliter Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Cornflakes fein zerbröseln. Tofu in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden, Zucchini und Pilze schneiden und abwechseln mit Tofu auf einen Holzspieß stecken. Spieß im Teig wälzen und anschließend in Cornflakes. In der Pfanne braten.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Pilze putzen und fein hacken. Oregano waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Mandelmus und 130 Milliliter Wasser mit einem Schneebesen glatt rühren.

Die Zwiebeln in Olivenöl Minuten dünsten. Mit Gemüsefond ablöschen und einkochen lassen. Pilze dazugeben und weiterer drei Minuten andünsten. Das Mandelmus dazugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Oregano und Zitronensaft abschmecken.

Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Teig mit einem scharfen Messer in gleich große Bandnudeln schneiden. Die Nudeln in siedendem Salzwasser etwa zwei Minuten al dente garen und abtropfen lassen.

Die Gemüsespieße mit der roten Pasta mit Champignoncreme auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 26. Oktober 2015

Gemüse-Strudel mit Pommes frites aus Süßkartoffeln

Für zwei Personen

1 Paket veganer Blätterteig	2 Süßkartoffeln	3 große Champignons
3 Tomaten	1 Aubergine	3 Frühlingszwiebeln
1 Staudensellerie	3 Zucchini	½ Bund glatte Petersilie
100 g Mehl	1 TL Zucker	200 g vegane Sour Cream
100 ml Sojasahne	1 EL Agavensirup	1 EL Salatgewürzmischung
1 EL Bärlauchgewürz	1 EL Bruschettagewürz	1 TL mildes Paprikapulver
Olivenöl, Pflanzenfett	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Champignons und die Frühlingszwiebeln putzen und anschließend klein schneiden. Die Tomaten, die Aubergine, den Staudensellerie und die Zucchini waschen, von den Enden befreien und klein schneiden. Das gesamte Gemüse zuckern und salzen und anschließend in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Das Gemüse aus der Pfanne herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Danach das Gemüse mit dem Bruschettagewürz abschmecken. Auf einem Backblech den Blätterteig ausrollen. Das Gemüse in den Blätterteig einrollen, diesen mit der Sojasahne bestreichen und für circa 20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in schmale Stifte schneiden. Anschließend das Mehl mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen und die Pommes darin wälzen. Die Fritteuse vorheizen. Die Süßkartoffel-Pommes in die Fritteuse geben und ausbacken. Den Frischkäse mit etwas Olivenöl und dem Bärlauchgewürz verrühren. Anschließend mit Salz und dem Agavensirup abschmecken. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Den Gemüsestrudel aus dem Ofen nehmen, in Streifen schneiden, mit den Süßkartoffel-Pommes und der Bärlauch- Sour-Cream auf Tellern anrichten, mit der Salatgewürzmischung und der Petersilie garnieren und servieren.

Britta Clausen am 15. April 2014

Gnocchi mit Avocado-Soße

Für zwei Personen

500 g mehligk. Kartoffeln	100 g Roquefort Käse	200 g Staudensellerie
2 reife Avocados	1 unbehandelte Zitrone	200 g Mehl
50 g Mandelblättchen	1 Ei	100 ml Sahne
100 ml Milch	100 ml Rapsöl	Butter, Tabasco
Salz, Pfeffer		

Zunächst die Kartoffeln in einen Topf mit Wasser geben und weich kochen. Für die Sauce den Sellerie abwaschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Danach das Rapsöl in einen Topf geben und die Selleriestücke darin frittieren und nach fünf Minuten aus dem heißen Öl nehmen. Im Anschluss die Sahne und den Roquefort-Käse gemeinsam mit der Milch in einen Topf geben, erhitzen und zu einer Sauce verrühren. Gelegentlich rühren und mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Tabasco abschmecken. Anschließend die Avocados halbieren und das Fruchtfleisch in einem hohen Gefäß pürieren. Danach die pürierte Avocado gemeinsam mit dem frittierten Selleriewürfeln in die Sauce geben. Im Anschluss für die Gnocchis einen Topf mit Salzwasser aufstellen und zum kochen bringen. Danach die Kartoffeln abgießen, von der Schale entfernen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die zerdrückten Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Ei und dem Mehl zu einem Teig verkneten. Den Teig mit Salz abschmecken und anschließend zu einer langen Wurst rollen, von der kleine Stücke abgeschnitten werden. Die Stücke in das kochende Salzwasser geben und so lange kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen. Danach die Gnocchis abschütten. Die Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Im Anschluss die Gnocchis darin schwenken. Anschließend die Mandelblättchen in einer Pfanne rösten. Danach die Zitrone halbieren, auspressen und die Sauce mit dem Zitronensaft abschmecken. Die Gnocchis mit der Avocadosauce auf Tellern anrichten mit den Mandelblättchen garnieren und servieren.

Carlo Schmidt am 16. Mai 2013

Gnocchi mit Basilikum-Pesto, Cocktail-Tomaten, Dip

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g vorw. festk. Kartoffeln 125 g Dinkelmehl (Typ 630) 25 g Dinkelgrieß
Chili Salz

Für das Pesto:

1 Zitrone 3 EL Mandelblättchen $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
2 EL Olivenöl Chili Salz, Pfeffer

Für die Schnitzelchen:

1 Kohlrabi 2 EL Mehl 100 g Semmelbrösel
100 ml Kokoscreme Pflanzenöl Chili Salz, Pfeffer

Für den Basilikum-Dip:

100 g Sojajoghurt $\frac{1}{2}$ Zitrone $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
 $\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft Chili Salz, Pfeffer

Für die Cocktailtomaten:

200 g Cocktailtomaten Olivenöl

Für die Garnitur:

6 Kapuzinerkresse Blüten

In drei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Gnocchi Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Kartoffeln abschütten. Mehl, Grieß, etwas Salz und Chiliflocken in eine Schüssel geben, die Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und alles vermengen. Daraus Gnocchi formen und im Salzwasser gar ziehen lassen.

Für die Schnitzelchen Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Kohlrabi abgießen, in etwas Mehl wenden und mit Kokoscreme, Salz, Pfeffer und Chiliflocken ummanteln. In Semmelbröseln wenden und in Öl goldbraun braten. Für das Pesto Zitrone auspressen. Basilikum mit Mandelblättchen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und etwas Zitronensaft mit dem Stabmixer zu Pesto verarbeiten.

Für den Basilikum-Dip Sojajoghurt mit Agavendicksaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone auspressen, Saft mit dem Joghurt verrühren. Basilikum zupfen und gehackte Blätter unter den Joghurt rühren.

Cocktailtomaten waschen und halbieren. Halbierete Tomaten in etwas Olivenöl anschwitzen, Pesto dazugeben und die Gnocchi kurz vor dem Anrichten darin schwenken.

Gnocchi und Kohlrabi-Schnitzelchen mit Tomaten und Basilikum-Dip auf Tellern anrichten und mit Kapuzinerkresse garniert servieren.

Ramona Kuen am 09. November 2015

Gnocchi mit Tomaten-Ricotta-Soße und Mandel-Pesto

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g mehlig. Kartoffeln	100 g Mehl	1 Ei
1 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Tomaten-Ricotta-Sauce:

5 große, reife Tomaten	100 g Ricotta	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1 EL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Mandelpesto:

1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone	20 g geschälte Mandeln
20 g frischer Parmesan	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	60 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

In einem Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen.

Für die Gnocchi Kartoffeln weich kochen und abgießen. Fertig gegarte Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und mit Mehl und Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Aus dem Teig eine Rolle formen und in circa eineinhalb Zentimeter breite Stücke schneiden. Aus den Stücken kleine Kugeln formen und mit einer Gabel leicht eindrücken. Gnocchi in kochendes Wasser geben und garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Gnocchi abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter zerlassen und Gnocchi darin schwenken.

Für die Tomaten-Ricotta-Sauce Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Tomaten hinzugeben. Tomaten in dem Olivenöl anschwitzen, bis sie zerfallen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Basilikum zupfen, klein hacken und beiseite stellen.

Für das Mandelpesto Zitrone auspressen und Saft beiseite stellen. Basilikum waschen, zupfen und in einen Mixer geben.

Mandeln ohne Fett in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und zum Basilikum geben. Knoblauchzehe abziehen und in den Mixer geben. Die Zutaten mixen und Olivenöl dazugeben. Parmesan reiben, unter das Pesto heben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Gnocchi und gehacktes Basilikum unter die Tomatensauce heben, mit Ricotta und Mandelpesto auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 05. Oktober 2015

Grüner Spargel mit Eiern, Gri Soß und Pellkartoffeln

Für zwei Personen

400 g kleine festk. Kartoffeln	400 g grüner Spargel	1 Bund Frankfurter Kräuter
4 Eier	175 g Joghurt	25g Mayonnaise
2 EL Kräuternessig	1 Prise Zucker	Kresse
Salz	Pfeffer	

Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser gar kochen.

Kräuter für die Frankfurter Sauce fein hacken. Joghurt mit Mayonnaise vermengen und Kräuter unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Kräuternessig abschmecken.

Eier sechs Minuten kochen. Spargel am unteren Drittel schälen und in Salzwasser ebenfalls sechs Minuten kochen.

Kartoffel abgießen, pellen und mit Salz bestreuen. Eier ebenfalls pellen.

Den grünen Spargel mit grüner Sauce, Eiern und Pellkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Bernd Nielebock am 29. Oktober 2015

Gratinierte Polenta, Ratatouille-Gemüse, Kichererbsen

Für zwei Personen

150 g Schnellkoch Polenta	1 gelbe Paprika	1 rote Spitzpaprika
50 g Aubergine	100 g gelbe Zucchini	50 g Kichererbsen
400 g Dosentomaten	1 Zwiebel	3 Zehen Knoblauch
100 g Parmesan	2 Eier	2 EL Crème-fraîche
50 g Butter	250 ml Gemüsefond	1 Rosmarinzweig
1 Lorbeerblatt	3 Stengel glatte Petersilie	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Butterschmalz	1 TL Tomatenmark	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 220 Grad in der Grillfunktion vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, den Stiel entfernen, entkernen und in maximal einen Zentimeter kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini und die Aubergine waschen, von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel-, Paprika-, Zucchini- und Auberginenwürfel in einem Topf bei mittlerer Hitze in Öl zwei bis drei Minuten anschwitzen. Den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und zusammen mit dem Tomatenmark hinzufügen und kurz mitschwitzen lassen. 50 Milliliter Gemüsefond und die gehackten Tomaten hinzugeben und 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Den Rosmarinzweig und das Lorbeerblatt nach zehn Minuten zum Ratatouille hinzugeben. 250 Milliliter Gemüsefond in einem Topf erhitzen und die Polenta hinzugeben. Die Hitze reduzieren und die Polenta mit einem Holzlöffel etwa zwei Minuten durchgehend rühren, bis sie sich vom Topf löst. Den Parmesan reiben, die Eier trennen und die Butter in einem Topf auf dem Herd zerlassen. Den Topf vom Herd nehmen, Eigelb, Parmesan und flüssige Butter unter die Polenta mischen. Ein hohes Backblech leicht einölen, den Maisbrei darauf gießen und mit einem Löffel zu einem etwa ein Zentimeter hohen Rechteck verstreichen und vollständig auskühlen lassen. Mit einem Herzausstecher und einem Glas von fünf bis sechs Zentimeter Durchmesser Taler aus der kalten Polentamasse ausstechen. Mit Öl einpinseln und großzügig mit Parmesan bestreuen. Die Polentataler auf der untersten Einschubleiste des Ofens einige Minuten goldbraun gratinieren lassen. Den Rosmarinzweig und das Lorbeerblatt aus dem Ratatouille entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie garnieren und ein bis zwei Esslöffel Crème-fraîche draufgeben. Das Gemüse mit den Polenta-Talern und dem Polenta Herz auf einem Teller anrichten und servieren.

Corina Mitulescu am 03. März 2014

Griechische Linsen mit Tomaten-Salat, Essig-Zwiebeln

Für zwei Personen

Für die Linsen:

500 g Tellerlinsen	300 g Reis	4 Zwiebeln
5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für den Tomatensalat:

500 g Tomaten	2 Zwiebeln, mittelgroß	1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Kräuteressig, mild	2 TL Honig	3 EL Olivenöl
3 EL Strauchkapern mit Stiel		

Für die Garnitur:

1 Gemüsezwiebel	50 ml Kräuteressig
-----------------	--------------------

Die Gemüsezwiebel abziehen und in mindestens acht Teile schneiden – in Kräuteressig einlegen bis kurz vor dem Servieren. Wasser für die Linsen in einem Topf zum Kochen bringen und leicht salzen. In einem weiteren Topf Wasser für den Reis ebenfalls zum Kochen bringen und salzen. Die Linsen unter fließendem, kaltem Wasser waschen und im kochenden Wasser garen. Den Reis in den anderen Topf in das kochende Wasser geben und ebenfalls garen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die gewürfelten Zwiebeln goldbraun anbraten. Den fertigen Reis abgießen und unter die Linsen heben, die gebratenen Zwiebeln ebenfalls unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für das Dressing den Essig, das Olivenöl, den Senf und den Honig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie, waschen, trocken tupfen und von den Stielen abzupfen, anschließend die Petersilienblätter fein hacken. Die Zwiebeln, abziehen und sehr klein würfeln. Die Tomaten mit dem Dressing marinieren, die Petersilie und die feingewürfelte Zwiebel unter den Salat mischen. Auf einem Teller die Linsen und den Tomatensalat anrichten, mit den Kapern und den eingelegten Zwiebeln garnieren und servieren.

Konstantin Patsalides am 11. August 2014

Hausgemachte Ravioli mit Rucola-Pesto und Parmesan-Spänen

Für zwei Personen

400 g Mehl	100 g Rucola	2 Knoblauchzehen
100 g Pinienkerne	300 g Parmesan	100 g Frischkäse
50 g Butter	3 Eier	50 ml Rinderfond
4 EL Öl	1 Schale Kresse	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Majoran
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 EL Zucker
Salz, Pfeffer		

Ausreichend Salzwasser in einem Topf erhitzen. Aus 300 Gramm Mehl, den Eiern und dem Öl einen Nudelteig kneten. Das Ganze mit Salz abschmecken und kurz ruhen lassen. Danach den Teig dünn ausrollen, mit dem restlichen Mehl bestäuben, kurz antrocknen lassen und sechs Kreise ausstechen. Den Parmesan reiben und etwas zum Garnieren zurücklegen. Die Kräuter zupfen und klein hacken. Eine Knoblauchzehe abziehen, vierteln und pressen. Den Knoblauch zusammen mit den Kräutern, der Hälfte des Parmesans und dem Frischkäse vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung auf die Nudelteig-Kreise geben und verschließen. Den Rucola verlesen, sorgfältig waschen und trocken schleudern. Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne fettfrei darin rösten. Den verbleibenden Knoblauch abziehen und vierteln. Das Ganze zusammen mit dem restlichen Parmesan zu einer cremigen Masse pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kalt stellen. Die frischen Ravioli für ca. vier Minuten in das kochende Salzwasser geben. Den Rinderfond in einem Topf erhitzen und die Butter zugeben. Vor dem Servieren die Ravioli in dem Butter-Rinderfond schwenken und abtropfen lassen. Die hausgemachten Ravioli mit dem Rucolapesto auf Tellern anrichten mit den Parmesanspänen garnieren und servieren.

Barbara Kaupp am 26. August 2013

Indisches Sambar mit Basmati-Reis

Für zwei Personen

400 g Basmatireis	400 g rote Linsen	1 rote Paprika
5 Drumsticks	1 Zucchini	1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch	1 rote Chili	1 Stück Ingwer, 5 cm
5 Curry-Blätter	1 EL Kurkuma	1 ½ EL mildes Curry-Pulver
½ EL Garam Masala	½ EL Tandoori Masala	50 ml Tomatenmark
1 EL schwarze Senfsamen	2 EL Ghee	1 Prise Meersalz

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander

Zwei Töpfe mit Salzwasser zum Kochen bringen. In einem der Töpfe den Reis bissfest garen. Die Paprika halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und in Streifen schneiden. Die Drumsticks abziehen und zusammen mit der Zucchini und der Paprika zehn Minuten im zweiten Topf kochen. Die Linsen in einen Topf mit kaltem Salzwasser geben und anschließend ebenfalls aufkochen. Einige Minuten kochen, bis sie bissfest sind. Den Ingwer schälen und die Zwiebel abziehen. Den Ingwer in Würfel und die Zwiebeln in Streifen schneiden und beides zusammen mit den Curryblättern zu den Linsen geben. Die Chili halbieren, entkernen und ebenfalls unter die Linsen geben. Das Kurkuma, das Currypulver, das Garam Masala, das Tandoori Masala und eine Prise Meersalz vermengen. Gemeinsam mit dem Gemüse und dem Tomatenmark zu den Linsen geben und weitere acht Minuten kochen. Zum Schluss die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Senfsamen hineingeben. Sobald die Senfsamen beginnen zu hüpfen, den Knoblauch hinzugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und schwenken. Anschließend zu den Linsen geben. Die Curryblätter und die Chili herausnehmen. Das indische Sambar mit Reis auf Tellern anrichten und mit Koriandergrün garnieren.

Stefanie Rößler am 18. Dezember 2014

Italienischer Auberginen- Auflauf mit Salat

Für zwei Personen

1 große Aubergine	100 g Cherrytomaten	600 g Dosen-Tomaten
100 g Blattsalat	100 g rote Trauben	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	50 g Walnüsse
120 g Ziegenfrischkäse	150 g Büffelmozzarella	50 g Parmesan
1 Bund Basilikum	3 Zweige Oregano	1 EL getr. Oregano
3 EL Balsamico-Essig	2 EL Walnussöl	2 EL Kürbiskernöl
1 EL Olivenöl	2 TL Feigenmus	1 TL süßer Senf
100 g Semmelbrösel	Olivenöl, Rotweinessig	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch darin andünsten. Einen Esslöffel des getrockneten Oregano hinzufügen und einige Minuten glasig und weich werden lassen. klein hacken und in einer Pfanne mit zwei bis drei Esslöffeln Olivenöl anbraten. Die gestückelten Dosentomaten zugeben, alles miteinander verrühren und zugedeckt circa zehn Minuten köcheln lassen. Die Aubergine waschen, trocken tupfen, die Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Auberginen auf beiden Seiten anbraten. Den Büffelmozzarella würfeln. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. Die Cherrytomaten waschen, trocken tupfen und halbieren, anschließend zu der reduzierten Tomatensauce geben. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Rotweinessig abschmecken und das frische Basilikum hinzufügen. In einer kleinen Pfanne die Semmelbrösel mit etwas Olivenöl anrösten und mit frischem Oregano und der Zitronenschale vermengen. Den Parmesan reiben. Je einen Löffel der Tomatensauce in die Ofenformen geben. Etwas Parmesan darüber streuen, die Auberginenscheiben einschichten, die Tomatensauce und etwas Mozzarella hinzugeben. Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Auf der letzten Schicht den restlichen Mozzarella und die Semmelbrösel-Mischung verteilen. Alles für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Trauben waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne erhitzen und die Walnüsse darin anrösten. Die Trauben zugeben und mit-schwenken. Das Kürbiskernöl, das Walnusöl, das Olivenöl, den Balsamico-Essig, das Feigenmus, den Zitronensaft, den süßen Senf zusammen mit je einer Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen. Die Nuss-Trauben-Mischung darüber geben und den Ziegenfrischkäse darüber bröseln. Den Auberginenaufauf zusammen mit dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Nina-Isabella Rafaniello am 14. Oktober 2013

Kärntner Kasnudel mit Salat

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g Mehl 1 Ei 125 ml Wasser
Salz

Für die Füllung:

150 g Kartoffeln 1 Zwiebel 1 EL Butter
150 g Quark 1 EL Grammelschmalz $\frac{1}{2}$ Bund frische Nudelminze
 $\frac{1}{2}$ Bund Kerbel Sonnenblumenöl

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat 2 Radieschen 2 Cocktailtomaten
2 EL Kresse 1 EL Apfelessig 1 EL Olivenöl
Salz

Die Kartoffeln schälen und kochen. Die Zwiebel abziehen und in Sonnenblumenöl rösten. Das Mehl und das Ei mit dem Wasser vermischen, mit Salz abschmecken, mit der Hand zu einem geschmeidigen Nudelteig verarbeiten und anschließend kurz rasten lassen. Sechs Blätter vom Salat abziehen. Den Salat, die Radieschen und die Cocktailtomaten kleinschneiden, etwas Kresse abzupfen und in eine Salatschale geben. Mit dem Apfelessig und dem Olivenöl eine Sauce anrühren und mit Salz abschmecken. Die Kartoffeln kleinschneiden und mit der Kartoffelpresse verarbeiten. Aus den Kartoffeln, dem Quark, zwei Esslöffeln Zwiebeln und je einer Messerspitze Kerbel und Nudelminze eine Füllung mischen. Den Nudelteig ausrollen, fünf Zentimeter vom Rand entfernt die Füllung platzieren, den Teig darüber schlagen und ausradeln. Zum Schluss „krendeln“ oder verschließen und fest drücken. In reichlich kochendem Salzwasser einkochen und circa fünf bis zehn Minuten kochen. Den Grammelschmalz derweil zergehen lassen. Die Kasnudel auf Teller anrichten und mit Grammelschmalz garnieren. Den Salat dazu servieren und mit der Salatsauce garnieren.

Tanja Auer am 21. Juli 2014

Kärntner Nudeln

Für zwei Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	200 g Rucola	200 g Löwenzahn
500 g griffiges Mehl	250 g Bröseltopfen	20 ml Weißweinessig
2 EL braune Minze	5 TL Grammelschmalz	2 TL Butter
Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln waschen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Kartoffeln darin kochen. Das Mehl mit etwas Salz vermischen und als Haufen auf das Arbeitsbrett legen. Eine Mulde in die Mitte des Mehlhaufens machen und dort ein paar Tropfen Öl und lauwarmes Wasser hineingeben. Den Teig ordentlich vermengen und kneten, dabei immer wieder etwas warmes Wasser dazugeben. Von dem fertigen Teig etwa zwei Zentimeter dicke Scheiben herunter schneiden und mit der Hand zu Kugeln formen. Die einzelnen Kugeln mit etwas Mehl bestäuben und zu circa zwölf Zentimeter großen und fünf Millimeter dicken Scheiben formen. Die Kartoffeln abgießen und anschließend schälen und mit Hilfe der Kartoffelpresse pürieren. Ein paar Kartoffeln für den Salat beiseitelegen. Die Minze waschen und klein schneiden. Die Minze und den Bröseltopfen zu den pürierten Kartoffeln dazugeben und alles gut vermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und dieses zum Kochen bringen. Die Kartoffelmasse auf den Teigscheiben verteilen und diese anschließend mit der Hand zusammenklappen und gut an den Rändern zudrücken. Anschließend die Nudeln für circa zehn Minuten in den Topf geben und kochen lassen. Für den Salat den Rucola und den Löwenzahn waschen, trocken schleudern und die unteren Stiele abschneiden. Aus etwas Sonnenblumenöl, Weißweinessig und Salz eine Salatsauce herstellen. Die zur Seite gestellten Kartoffeln in Würfel schneiden und unter den Rucola und den Löwenzahn heben. Den Salat mit der Sauce vermengen. In einer Pfanne das Grammelschmalz erhitzen und schmelzen. Die Nudeln abgießen. Die Nudeln auf einem Teller anrichten und das flüssige Grammelschmalz darüber geben. Anschließend servieren.

Karlheinz Schwarz am 04. Februar 2013

Kartoffel-Lasagne, Sellerie-Püree, Spinat, Wachtel-Ei

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln 100 g Schlagsahne 100 g Butter

Für die Steinpilze:

150 g Steinpilze 1 EL Butter 2 EL Madeira

Für die Wachteleier:

4 Wachteleier 1 EL Butter

Für den Blattspinat:

250 g Blattspinat 2 Zehen Knoblauch 2 EL Butter

Salz Pfeffer

Für den Knollensellerie:

250 g Knollensellerie 1 EL Butter 1 TL Trüffelöl

1 EL Honigkresse Pflanzenöl Salz

Pfeffer

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Kartoffel-Lasagne-Platten circa 100 Gramm Kartoffeln schälen und mit der Küchenmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Diese überlappend auslegen, so dass man vier circa vier mal zehn Zentimeter große Kartoffelplatten erhält. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelplatten darin bei leichter Hitze goldgelb braten.

Für das Kartoffelpüree die restlichen Kartoffeln schälen, in einem Topf mit Wasser weich kochen, abschütten, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Butter und Sahne zu einem Püree verarbeiten.

Von den Steinpilzen ein Exemplar beiseitelegen und den Rest der Pilze putzen und in Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Steinpilz-Würfel anschwitzen, mit Madeira ablöschen und unter das Kartoffelpüree heben.

Knollensellerie schälen und vier fingerdicke runde Scheiben ausstechen. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Knollensellerie-Scheiben von beiden Seiten weich dünsten. Etwas salzen.

Den restlichen Sellerie in grobe Würfel schneiden. Etwas Trüffelöl erhitzen und salzen und darin die Knollenselleriewürfel bei leichter Hitze dünsten, bis sich etwas brauner Belag gebildet hat. Sellerie mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren, mit Salz und Trüffelöl abschmecken.

Knoblauch abziehen. Blattspinat waschen, trocken schleudern und in einer mit Knoblauch ausgestrichenen Pfanne und etwas Butter zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Wachteleier eine Pfanne mit Butter austreichen, Eier vorsichtig aufschlagen und darin braten. Rund ausstechen.

Eine gebratene Kartoffelscheibe auf einen Teller legen. Kartoffel-Steinpilz-Püree darauf streichen und mit einer weiteren Kartoffelplatte bedecken. Spinat und Wachtelei darauf drapieren und den übrigen Steinpilz darüber hobeln. Selleriescheiben und Selleriepüree daneben anrichten und mit Kresse garniert servieren.

Karin Weber am 07. Oktober 2015

Kichererbsen-Curry mit Erdnuss-Reis und Ananas

Für zwei Personen

250 g Jasminreis	1 kleiner Blumenkohl	750 g Kichererbsen
250 g Feldsalat	40 g Ingwer	½ Bund glatte Petersilie
2 Orangen	1 Babyananas	100 g gesalzene Erdnüsse
100 g Walnusskerne	1 TL Galgant	1 EL milde Currypaste
1 EL Soja-Margarine	2 TL Agavensirup	1 EL Feigenessig
2 EL Walnussöl	400 ml Kokosmilch	250 ml Sojareisdrink
350 ml Sojasahne	1 EL Madrascurrypulver	2 EL Zitronengraspulver
bunter Pfeffer	Salz, Pfeffer	

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser garen. Anschließend den Reis abgießen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Blumenkohl klein schneiden und ins kochende Wasser geben. Den Feldsalat waschen. Die Walnusskerne zerhacken. Die Orange filetieren. Für das Dressing den Feigenessig, das Walnussöl, den Agavensirup, Salz und Pfeffer verrühren und über den Feldsalat geben. Die Orangenfilets und die Walnüsse darauf verteilen. Die Currypaste in einem Topf anschwitzen, mit der Kokosmilch und der Sojasahne ablöschen. Den Ingwer von der Schale befreien und klein schneiden. Anschließend die Kichererbsen, den Ingwer, das Madrascurry-Pulver und den bunten Pfeffer dazugeben. Den Blumenkohl abgießen und zum Curry geben. Mit dem Zitronengraspulver und dem Agavensirup abschmecken. Die Erdnüsse zerhacken. Etwas Soja-Margarine in einem Topf anschwitzen, etwas Galgant und die zerhackten Erdnüsse dazugeben und den Reis hineingeben. Die Ananas von der Schale befreien und in Ringe schneiden. Anschließend in der restlichen Soja-Margarine anbraten. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Das Kichererbsen-Curry mit dem Erdnussreis, der gebratenen Ananas und dem Feldsalat mit den Walnüssen auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Britta Clausen am 14. April 2014

Kohlrabi-Mangold-Curry mit Basmatireis

Für zwei Personen

400 g Kohlrabi	175 g Mangold	125 g Basmatireis
1 Lorbeerblatt	1 TL gelbe Senfkörner	1 TL gemahlener Ingwer
1 TL Fenchelsamen	1 TL Kurkuma	1 TL Zucker
1 EL Mehl	250 ml Gemüsefond	50 ml Hafersahne
2 EL Erdnussöl	Zimt, Salz, Pfeffer	

Den Reis in ein feines Sieb geben und unter kaltem Wasser gründlich waschen. Anschließend in einem Topf mit ausreichend Salzwasser gar kochen. Den Kohlrabi schälen und würfeln. Den Mangold putzen und in Streifen schneiden. Einen Esslöffel Öl in einem großen Topf erhitzen und die Senfkörner zugedeckt darin anbraten. Sobald die Körner anfangen zu springen, den Topf von der Herdplatte nehmen. Die Hitze reduzieren, das Lorbeerblatt, den Ingwer, die Fenchelsamen, den Kurkuma, das Lorbeerblatt sowie den Zucker zugeben. Alles kurz unter Rühren anbraten. Anschließend den Kohlrabi zugeben, mit Mehl bestäuben, den Fond zugeben und circa zwölf Minuten köcheln lassen. Den Mangold zu dem Kohlrabi geben und einige Minuten mitkochen lassen. Anschließend die Hafersahne zugeben, ebenfalls kurz köcheln lassen und mit Salz abschmecken. Den Basmatireis zusammen mit dem Curry auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Fleissgarten am 04. März 2013

Kohlrabi-Nudel-Nest mit Pilz-Ragout, Kartoffel-Würfeln

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

3 festk. Kartoffeln, groß	0,5 Bund glatte Petersilie	Olivenöl
1 EL Knoblauchsatz	1 TL Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für das Pilzragout:

200 g Kräuterseitlinge	200 ml Sahne	300 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein	Butter	0,5 Bund glatte Petersilie
Knoblauchsatz	Kräutersatz	Pfeffer, Salz

Für die Kohlrabinudeln:

200 g Cashewkerne	1-2 große Kohlrabi	1 unbehandelte Zitrone
250 g Butter	Salz	

Für die Garnitur:

1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Koriander
-----------------	--------------------

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Kohlrabi schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders „Spaghetti“ aus der Knolle schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und in sehr kleine gleichmäßige Würfel schneiden.

Ausreichend Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Würfel hinzufügen und bei mäßiger bis sanfter Hitze circa 15 bis 20 Minuten rundherum knusprig braten. Die Würfel wie beim Frittieren mit dem Öl bedecken. Ab und zu umrühren, damit alle Seiten gleichmäßig gebräunt werden. Die Petersilie hacken. Bei erreichter Bräunung das überschüssige Öl abgießen, mit dem Knoblauchsatz, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz sowie der gehackten Petersilie bestreuen und gut durch schwenken. Anschließend die Kartoffeln in einer Schale auf Krepppapier abtropfen lassen und Krepppapier entfernen.

Für das Pilzragout die Pilze putzen und klein schneiden. In einer beschichteten Pfanne zunächst nur mit Salz anbraten, dann die Butter hinzufügen und gleichmäßig bräunen. Dabei ab und zu schwenken. Nach und nach die Sahne, den Fond und den Wein angießen und bei sanfter Hitze sämig einköcheln lassen. Die Petersilie hacken, hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Knoblauch- und Kräutersatz abschmecken.

Die Cashewkerne etwas klein hacken und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Backofen circa zehn Minuten rösten.

Für die Kohlrabinudeln die Butter in einer kleinen Pfanne mit Salz aufschäumen lassen, bis sie ein leicht „nussiges“ Aroma bekommt. Die Kohlrabinudeln und die Hälfte der Cashewnüsse zur Nussbutter hinzugeben, mit einer Prise Salz und ausreichend Zitronenabrieb abschmecken und etwa drei Minuten in der Pfanne garen.

Für die Garnitur etwas Kerbel zupfen. Die Kohlrabi-Nudeln zu Nestern aufdrehen.

Das Kohlrabi-Nudel-Nest mit dem Kräuterseitling-Ragout, den Kartoffelwürfeln und den gerösteten Cashewkernen auf Tellern anrichten, mit der braunen Butter, ein paar restlichen Petersilien- und den Korianderblättchen garnieren und servieren.

Clara Kramer am 31. August 2015

Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesam-Mantel, Grill-Avocado

Für zwei Personen

Für die Schnitzelchen:

150 g Räuchertofu	1 Limette	1 EL Curry
1 TL gemahlene Kurkuma	1 Prise Cayennepfeffer	1 EL Agavendicksaft
30 g Sesamsamen	30 g Kokosraspeln	100 ml Kokosmilch
Meersalz	Pfeffer	

Für die Grill-Avocado:

2 Avocados	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
2 Spritzer Tabasco	Meersalz	Pfeffer

Für die Salsa:

2 Tomaten	1 Orange	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 TL Olivenöl	Schnittlauch
glatte Petersilie	Meersalz	Pfeffer

Tofu trocken tupfen und in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Tofu mehrmals mit einer Gabel einstecken, damit er die Marinade besser aufnehmen kann.

Limette auspressen und den Saft mit der Kokosmilch, Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und verrühren. Die Tofuscheiben hineinlegen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln und mit dem Olivenöl, einem Spritzer Tabasco und einer Prise Salz verrühren. Avocados halbieren, entkernen und schälen. Von allen Seiten mit dem Würzöl einpinseln.

Tomaten waschen und fein würfeln. Orangen schälen, die komplette weiße Haut entfernen. Fruchtfilets auslösen, klein schneiden und zu den Tomaten geben. Knoblauch abziehen zusammen mit dem Limettensaft, Olivenöl und eventuell etwas Tabasco zu den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kokosflocken und den Sesam in einem tiefen Teller mischen. Tofu Scheiben aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Kokos-Sesam-Mischung wälzen. Panade festdrücken. Die Tofuscheiben in eine geölte Grillpfanne legen und mit den Avocados anbraten.

Die Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesammantel mit Grill-Avocado auf einem Teller anrichten, mit der Tomaten-Orangen-Salsa garnieren und servieren.

Ramona Kuen am 29. Oktober 2015

Kräuter-Gnocchi mit Gazpacho-Dressing

Für zwei Personen

1 Salatgurke	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	40 g Parmesan, am Stück
200 g Ricotta	75 g Mehl	2 Eier
25 g Butter	75 ml Tomatensaft	1 $\frac{1}{2}$ EL Rotweinessig
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, glatt	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Öl, für das Dressing	Mehl, Salz, Pfeffer	

Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren, entkernen, und je eine halbe Paprikaschote in kleine Würfel schneiden. Ein Viertel der Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und eine halbe Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Anschließend den Knoblauch mit dem Tomatensaft, dem Rotweinessig und Öl verquirlen. Die Gemüsewürfel unterrühren und das Gazpacho-Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Die frischen Kräuter waschen und trocknen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Parmesan fein reiben. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Ricotta, 25 Gramm Parmesan, den Kräutern und dem Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Einen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen. Den Gnocchi-Teig in den Spritzbeutel geben, auf der bemehlten Arbeitsfläche damit eine Teiglinie ziehen und diese in etwa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Kräuter-Gnocchi im kochenden Wasser etwa fünf Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gnocchi darin rundum goldgelb anbraten. Die Kräuter-Gnocchi mit dem Gazpacho-Dressing auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Parmesan garnieren.

Andrea Stoll am 30. Dezember 2013

Kräuter-Maultaschen mit gemischtem Blattsalat

Für zwei Personen

100 g Chicorée	100 g Radicchio	100 g Rucola
$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Zweig glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Oregano
2 Zweige Bohnenkraut	2 Zweige Basilikum	100 g Frischkäse
100 g Crème-fraîche	30 g gehackte Walnüsse	200 g Dinkelmehl (Typ 630)
1 Prise Zucker	1 EL Butter	1 Ei
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das Mehl mit dem Ei, etwas Salz und Wasser zu einem Teig verkneten. Den Thymian, den Rosmarin, den Oregano, das Bohnenkraut und das Basilikum abzupfen, fein hacken und mit dem Frischkäse und der Crème-fraîche verrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mithilfe eines Nudelholzes dünn ausrollen und dünn mit der Kräuter-Frischkäsemasse bestreichen. Danach den Teig aufrollen, die Rolle in circa fünf Zentimeter große Stücke schneiden und die Schnittstellen fest mit einer Gabel zusammendrücken. Anschließend die Maultaschen im offenen Topf etwa fünf Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Maultaschen mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die verschiedenen Salate waschen und trocken schleudern. Den Chicorée und den Radicchio in Streifen schneiden und mit dem Rucola mischen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Aus dem Zitronensaft, zwei Esslöffeln Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Zucker eine Vinaigrette herstellen und über die Salatblätter träufeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilienblätter abzupfen, waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Butter, die Maultaschen sowie die Petersilie dazugeben, anschwenken und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Maultaschen mit dem gemischtem Blattsalat auf Tellern anrichten, mit den Walnüssen garnieren und servieren.

Ines Ebert am 29. April 2014

Kräuter-Pfannkuchen mit Falafel-Auberginen-Füllung

Für zwei Personen

Für die Falafel:

120 g Kichererbsenmehl	1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone	1 Msp. Backpulver	½ TL Kreuzkümmel
1 Bund Petersilie, kraus	1 TL Salz	1 TL Olivenöl
Sonnenblumenöl		

Für die Kräuter-Pfannkuchen:

200 g Weizenmehl	2 Eier	1 TL Backpulver
2 EL Salatkräuter, getrocknet	Olivenöl	

Für das Gemüse:

1 Kopf Eisbergsalat	1 Aubergine	1 Paprika gelb
2 Tomaten		

Für die Joghurtsauce:

100 g Joghurt	1 Zehe Knoblauch	2 EL Salatkräuter, trocken
Salz		

Einen Topf mit 200 Milliliter Wasser zum Kochen bringen. Für die Falafel die Petersilie hacken, den Knoblauch auspressen und die Schalotte klein hacken. Das Kichererbsenmehl mit Kreuzkümmel, Petersilie, Backpulver, Knoblauch und der Schalotte vermengen und mit Salz abschmecken. Anschließend das kochend heiße Wasser langsam und unter schnellem Rühren hinzufügen. Den Teig der Falafel zehn Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung währenddessen die Tomaten, den Salat, die Aubergine und die Paprika waschen. Den Salat zupfen und das Gemüse in Scheiben schneiden.

Mit etwas Olivenöl die Aubergine und Paprika in einer Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen bis die Paprika weich wird.

Aus Joghurt, gepresstem Knoblauch, Salatkräutern und etwas Salz eine Sauce anrühren und mit Pfeffer verfeinern.

Für den Teig der Kräuter-Pfannkuchen das Mehl mit Backpulver, Salatkräutern und zwei Eiern in eine Schüssel geben und vermengen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig für die Pfannkuchen ausbacken. Danach zur Seite stellen.

Währenddessen den Saft einer Zitrone auspressen und mit Olivenöl unter den Falafelteig mischen, anschließend mit angefeuchteten Händen kleine Falafelbällchen formen. In einer weiteren Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Bällchen darin braten.

Den Pfannkuchen mit Joghurtsauce bestreichen und auf einer Hälfte mit Salat, Tomate und gebratener Aubergine sowie Paprika belegen. Die Falafelbällchen ebenfalls auf dieser Hälfte des Pfannkuchens verteilen. Anschließend die gefüllten Pfannkuchen einrollen.

Die gefüllten Kräuter-Pfannkuchen aufschneiden und auf Tellern anrichten, etwas Joghurtsauce dazu reichen und servieren.

Catalina Paniagua am 02. September 2015

Kurdische Auberginen-Pfanne

Für zwei Personen

Für die Auberginen-Pfanne:

2 kleine Auberginen	2 grüne Spitzpaprika	2 rote Spitzpaprika
1 Rispe Cherrytomaten	1 Strauchtomate	1 große Gemüsezwiebel
6 Schalotten	250 g Naturjoghurt, 3,5%	1 türkisches Lawasch-Brot
1 EL Tomatenmark	1 EL edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Auberginen-Pfanne Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in lange Streifen schneiden. Aubergine waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Schalotten abziehen und halbieren. In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen und Paprika, Aubergine und Schalotten darin anbraten.

In einem Topf Öl erhitzen. Gemüsezwiebel häuten und würfeln. Zwiebelwürfel in den Topf geben und im Öl glasig braten. Tomate mit heißem Wasser überbrühen, häuten, in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen und ebenfalls mit anbraten. Etwa ein Glas heißes Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lawasch-Brot in große Würfel schneiden, in einer kleinen Pfanne oder einer Porzellanform ausbreiten und leicht flach drücken.

Tomatensauce auf dem Brot verteilen und Gemüse und einen Klecks Naturjoghurt darauf anrichten. Gericht heiß servieren.

Ahmet Dag am 07. Oktober 2015

Lauwarme Gazpacho-Pasta

Für zwei Personen

250 g Tortiglioni	150 g spanischer Hartkäse	1 Salatgurke
2 Stangen Staudensellerie	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
4 Tomaten	2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
250 ml Tomatensaft	4 EL milder Weißweinessig	2 EL Zucker
4 EL Olivenöl	4 Stiele Basilikum	6 Stiele glatte Petersilie
Salz		

Die Tortiglioni in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Die Gurke schälen, die Staudensellerie putzen, von den Paprika Stiel und Kerne, von den Tomaten den Stielansatz entfernen. Die Knoblauchzehe abziehen und die Chili längs aufschneiden und entkernen. Alles in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem Knoblauch, der Chilischote und Tomatensaft in die Küchenmaschine geben und fein pürieren. Anschließend das Ganze mit Essig, Salz und einer Prise Zucker abschmecken, das Olivenöl untermischen und die Sauce in eine große Schüssel geben.

Die Basilikum- und Petersilienblättchen fein hacken und zur Sauce geben. Die Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und unter die Sauce mischen. Den Manchego reiben und über die Nudeln streuen.

Die lauwarme Gazpacho-Pasta auf Tellern anrichten und servieren.

Sascha Oliver Martin am 10. August 2015

Malfatti mit Salbei-Schaum und gerösteten Pinienkernen

Für zwei Personen

Für die Malfatti:

250 g junger Spinat	3 Cocktailtomaten, mit Strunk	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	3 Eier	250 g Mehl
50 g Paniermehl	150 g Ricotta	100 g Butter
50 g Grana Padano	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Salbeischaum:

6 Salbeiblätter	200 ml Schlagsahne	125 ml Milch, 3,5 %
Salz, Pfeffer		

Für die Pinienkerne:

50 g Pinienkerne

Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Malfatti Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem Topf 20 Gramm Butter zerlassen. Schalotten und Knoblauch zwei Minuten dünsten. Spinat hinzufügen und zugedeckt bei geringer Hitze zwei Minuten dünsten lassen. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, abtropfen und abkühlen lassen. Den erkalteten Spinat mit den Händen ausdrücken und fein hacken.

Ei trennen und die übrigen Eier mit dem Eigelb verquirlen. Grana Padano fein reiben und mit Dreiviertel des Eis verrühren. Gehackten Spinat unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Masse vierteln und jeweils auf Arbeitsfläche mit reichlich Mehl zu vier Rollen formen. Die Rollen mit einem Messer in circa eineinhalb Zentimeter dicke Stücke schneiden und Enden etwas spitz formen.

Die Malfatti in kochendes Salzwasser gleiten lassen und bei mittlerer Hitze fünf Minuten garen, bis sie an die Oberfläche gleiten. Malfatti mit einer Schöpfkelle vorsichtig aus dem Wasser nehmen.

Für den Salbeischaum Schlagsahne mit Milch erhitzen. Salbei waschen, zupfen, klein hacken und zur Milch-Sahne-Mischung in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einkochen lassen. Salbei-Sahne-Milch-Mischung mit einem Pürierstab aufschäumen.

Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten.

Malfatti mit Salbeischaum, Cocktailtomaten und Pinienkernen auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Lacek am 21. September 2015

Marokkanische Tajine mit Couscous

Für zwei Personen

300 g Couscous	125 g Kichererbsen	1 Butternusskürbis
1 Zucchini	2 Karotten	1 rote Paprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer
250 g geschälte Tomaten	125 g getr. Cranberries	2 EL Butter
3 TL Kurkuma	1 TL Lebkuchengewürz	1 Prise Safranfäden
250 ml Gemüsfond	Cayennepfeffer, Zimt	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Die Paprika zugeben und mit zwei Teelöffeln Kurkuma, Zimt, Safran, Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer schälen, reiben und circa einen Esslöffel zugeben. Die Karotten und den Butternusskürbis schälen und in kleine Stücke schneiden. Beides in den Topf geben und mit dem Saft der Tomaten und dem Gemüsfond auffüllen und köcheln lassen. Salzwasser zum Kochen bringen, den Couscous hineingeben, von der Flamme ziehen und quellen lassen. Die Zucchini klein schneiden und mit den Kichererbsen und den Cranberries zu der Tajine geben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Olivenöl erhitzen und das restliche Kurkuma und das Lebkuchengewürz anschwitzen und mit der Butter zu dem Couscous geben. Die Tajine mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Sandra Schröder am 07. Januar 2013

Mit Penne gefüllte Aubergine mit gemischtem Salat

Für zwei Personen

Für die gefüllte Aubergine:

200 g Penne	2 Auberginen	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	400 g gehackte Dosen-Tomaten	2 TL getrockneter Oregano
100 g Mozzarella	100 g Parmesan	2 EL Semmelbrösel
Olivenöl		

Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Salatgurke	3 Tomaten
5-6 Radieschen	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Becher saure Sahne
1 EL mittelscharfer Senf	weißer Balsamico	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen längs halbieren, das Fruchtfleisch aushöhlen. Das Innere der Aubergine mit Öl bestreichen. Das ausgelöste Fruchtfleisch kleinschneiden. Die ausgehöhlte Auberginen im Backofen vorbacken.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und mit Auberginenfruchtfleisch etwas Olivenöl glasig andünsten, die Dosentomaten und Oregano hinzufügen, alles aufkochen lassen und dann Nudeln einrühren. Die Nudeln in die Aubergine füllen und mit der Mozzarella und dem Parmesan bedecken und im Backofen gratinieren.

Für den Salat den Kopfsalat klein rupfen, waschen und trocken schleudern. Die Tomate und die Radieschen vom Strunk befreien und mit der Gurke waschen und trocken tupfen. Alles kleinschneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Vinaigrette aus der sauren Sahne, Salz, Pfeffer, Senf, Essig, Schnittlauch und Öl herstellen und über den Salat geben und Alles vermengen.

Die überbackene Aubergine mit dem gemischten Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Ricarda Göbel am 18. Juni 2015

Mock Duck à l'orange

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Dosen Mock Duck mit Sud	1 Orange	75 g kalte vegane Butter
1 TL Zwiebelschmalz	100 ml Orangensaft	2 cl Orangenlikör
1 Zweig Rosmarin	1 EL brauner Zucker	3 EL Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Schneebällchen:

300 g mehlig. Kartoffeln	10 g Kartoffelmehl	50 g Mehl
1 Zweig krause Petersilie	2 Msp. Johannisbrotkernmehl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Schneebällchen die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz gar kochen. Für die Ente eine Pfanne mit dem Rapsöl erhitzen. Die Mock Duck gründlich abtropfen lassen und den Sud auffangen. Die Mock Duck-Stücke in zwei Geschirrtücher wickeln und fest auswringen. Die Stücke anschließend in der Pfanne mit Rapsöl knusprig braten und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Zwiebelschmalz auf die Ente geben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Einen Topf aufstellen und erhitzen. Den Zucker in dem Topf karamellisieren und mit dem Orangensaft ablöschen. Anschließend warten bis sich der karamellierte Zucker in dem Saft aufgelöst hat und dann den aufgefangenen Mock Duck Sud und den Orangenlikör hinzugeben. Die Sauce mit dem Rosmarinzweig kurz einkochen lassen. Währenddessen die kalte Butter in Würfel schneiden, zur Sauce geben und mit dem Schneebesens unterschlagen. Die Orange schälen, in Scheiben schneiden und kurz vor dem Servieren in die Sauce geben und den Rosmarinzweig wieder entfernen.

Für die Schneebällchen einen Topf Wasser mit einer Prise Salz erhitzen und knapp unter dem Siedepunkt halten.

Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit dem Kartoffelmehl, dem Johannisbrotkernmehl, dem normalen Mehl sowie Salz und Pfeffer würzen. Den Teig zu tischtennisballgroßen Bällchen formen, in den Topf geben und ziehen lassen bis die Bällchen oben schwimmen. Anschließend die Schneebällchen herausnehmen und die Petersilie über die Bällchen geben.

Die veganen Entenstücke mit der Sauce und den Schneebällchen auf Tellern anrichten und mit einer Orangenscheibe garniert servieren.

Merle-Marie Forstmann am 25. Juni 2015

Mohn-Spätzle mit Pflaumen-Soße

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

150 g Instant-Weizenmehl	125 g Magerquark	2 Eier
30 g Butter	50 ml Milch	50 g gemahlener Mohn
30 g Puderzucker	Salz	

Für den Pflaumenkompott:

250 g Pflaumen	125 ml Apfelsaft	1 Stange Zimt
1 EL Vanillezucker	Zimt, Zucker, Stärke	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Für die Spätzle die Milch lauwarm erhitzen. Zusammen mit dem Mehl, dem Quark, den Eiern und Salz zu einem Teig verschlagen. Den Teig zehn Minuten ruhen lassen. Nochmals aufschlagen, bis sich der Teig ziehen lässt, ohne zu reißen. Ein Spätzlesieb auf den Topf legen. Den Teig mit dem Teigspatel portionieren und langsam durch die Löcher streichen. Die Spätzle einmal aufkochen lassen, mit dem Schaumlöffel die oben schwimmenden Spätzle abnehmen und abtropfen lassen. Für die Pflaumensauce die Pflaumen waschen, entsteinen und in Stücke schneiden. Etwas von dem Apfelsaft beiseite stellen. Die Pflaumen zusammen mit dem restlichen Apfelsaft und der Zimtstange in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Zimtstange herausnehmen und anschließend die Pflaumen mit Zimt, Zucker und Vanillezucker süßen. Das Ganze fein pürieren. Die Stärke mit dem restlichen Apfelsaft anrühren und die Pflaumen damit binden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Spätzle darin schwenken. Mohn und Puderzucker dazugeben und alles miteinander vermengen. Die Mohnspätzle mit Pflaumensauce auf Tellern anrichten und servieren

Tanja Kellner am 15. Dezember 2014

Orientalisches Chili sin carne mit Kümmel-Brötchen

Für zwei Personen

50 g feine Sojaschnetzel	300 g Mehl	50 g Kichererbsen
50 g rote Linsen	130 g Kidneybohnen	$\frac{1}{2}$ Zucchini
1 Karotte	1 rote Spitzpaprika	1 Gemüsezwiebel
1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	1 Pck. Backpulver	1 EL Tomatenmark
1 EL Honig	300 ml passierte Tomaten	300 ml Milch
100 ml Gemüsefond	50 ml trockener Rotwein	1 Chilischote
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver	2 TL Chilipulver
2 TL Kümmel	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. 50 Milliliter Gemüsefond mit Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Chilipulver abschmecken. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in den Fond geben. Die Sojaschnetzel in dem Gemüsefond einweichen. Einen Topf mit Wasser erhitzen und die roten Linsen in dem kochenden Wasser circa sieben Minuten garen. Anschließend die Linsen abgießen und abtropfen lassen. Die Kidneybohnen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den restlichen Knoblauch abziehen und würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Zucchini und die Paprika waschen. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die Karotten schälen und raspeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Den Chili, den Knoblauch, das Paprikapulver und den gemahlene Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitbraten. Die passierten Tomaten, den Rotwein und den restlichen Fond hinzugeben. Alles bei kleiner Hitze im offenen Topf kochen lassen. Einen Topf mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Möhren, die Paprika und die Zucchini darin bei starker Hitze zwei bis drei Minuten anbraten. Anschließend zusammen mit den Kidneybohnen und den roten Linsen in die Sauce geben und weiter kochen lassen. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen. Die Sojaschnetzel auspressen und darin bei starker Hitze drei bis fünf Minuten scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach zusammen mit den Kichererbsen zu dem Chili geben. Zuletzt mit dem Tomatenmark, dem Honig, Salz, Pfeffer und dem restlichen Chilipulver abschmecken. Für das Brot die Milch mit dem Mehl und dem Backpulver vermischen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Anschließend mit einem Teelöffel Salz und dem Kümmel würzen. Den Teig in eine Form geben und 25 Minuten im Ofen backen. Das orientalische Chili sin carne mit dem Kümmel-Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.

Antonia Bohrer am 27. Januar 2014

Panierter Mozzarella mit Tomaten-Salsa und Pesto

Für zwei Personen

Für den Mozzarella:

2 Kugeln Mozzarella	2 EL Mehl	50 g Zwieback
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Öl, Salz, Pfeffer, Oregano

Für die Salsa:

3 Cherrytomaten	1 kleine milde Peperoni	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker		

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	4 EL Pinienkerne	1 Knoblauchzehe
30 g Parmesan	Meersalz	50 ml Olivenöl
Pfeffer		

Für das Pesto die Basilikumblätter abzupfen, dabei ein wenig für die Garnitur beiseitelegen. Den Knoblauch schälen, den Parmesan reiben. Beides zusammen mit den Pinienkernen in einem größeren Mörser zerstoßen, nach und nach etwas Salz und den Parmesan einarbeiten und zum Schluss das Öl in dünnem Strahl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Salsa die Tomaten waschen, den Stielansatz ausschneiden und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Peperoni längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Nun den Koriander fein hacken, die Zitrone auspressen. Einen Esslöffel Koriander und zwei Esslöffel Olivenöl zu den Tomaten geben und das Ganze mit Zitronensaft, Zucker und Meersalz abschmecken. Die Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. In einem Blitzhacker den Zwieback zu feinen Bröseln verarbeiten. Das Ei verquirlen und den Mozzarella zunächst durch das verquirlte Ei ziehen und danach in den Semmelbröseln wälzen. Einen Topf mit Öl erhitzen und die Mozzarellakugeln in dem heißen Öl circa fünf Minuten goldbraun frittieren. Den Mozzarella mit der Tomatensalsa und dem Pesto auf Tellern anrichten. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

Nina Kreska am 02. September 2014

Penne mit Kartoffeln, grünen Bohnen und Pesto

Für zwei Personen

Für die Pasta:

200 g Nudeln	200 g festk. Kartoffeln	100 g grüne, dünne Bohnen
50g Parmesan	natives Olivenöl	Salz

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	50 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie	150 ml natives Olivenöl

Meersalz, Pfeffer

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, das Basilikum und die Petersilie hacken, den Parmesan reiben und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Dann alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer Paste mixen. Währenddessen nach und nach Olivenöl dazugießen, bis ein dickes, sämiges Pesto entstanden ist. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen, in Stifte schneiden und diese zusammen mit den Nudeln in das kochende Wasser geben. Die Penne und die Kartoffelstifte circa zehn bis zwölf Minuten kochen lassen, bis beides bissfest ist. Währenddessen die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und etwa acht Minuten bevor die Nudeln und die Kartoffeln gar sind in den Topf geben. Dann das Ganze in ein Sieb abgießen, ausdampfen lassen und mit dem Pesto vermengen. Anschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und mit etwas geriebenem Parmesan und Olivenöl garnieren.

Leon Accurso am 27. November 2014

Petersilien-Tagliatelle, Steinpilz-Soße und Steinpilz

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

200 g Dinkelmehl (Typ 630) ½ Bund glatte Petersilie Salz
Wasser

Für die Steinpilz-Sauce:

50 g Steinpilze	1 Zwiebel	½ Zehe Knoblauch
1 Zitrone	100 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
100 ml Soja Cuisine	2 EL Agavendicksaft	¼ Bund krause Petersilie
3 TL Speisestärke	Kurkuma	Tabasco
Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für den knusprigen Steinpilz:

1 großer Steinpilz	3 EL ungesüßte Cornflakes	100 ml Kokosmilch
Mehl, Olivenöl	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Enoki-Pilze

Für den Nudelteig Petersilie waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Mehl mit Wasser, Salz und Petersilie mischen und zu einem Teig verkneten. Ruhen lassen.

Für die Pfifferling-Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Mandelmus mit Wasser anrühren, hinzugeben. Soja Cuisine untermischen und aufkochen lassen. Pfifferlinge putzen und ebenfalls mit ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Steinpilz-Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Steinpilze putzen und klein schneiden. Zitrone auspressen. Petersilie waschen und Blätter abzupfen. Zwiebel und Knoblauch mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen.

Steinpilze dazugeben. Soja Cuisine hinzufügen. Speisestärke mit Wasser anrühren und dazugeben. Mit Agavendicksaft, Kurkuma und Tabasco abschmecken und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Für den knusprigen Steinpilz einen Steinpilz waschen und in Scheiben schneiden. Kokosmilch mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Steinpilzscheiben in Mehl wenden, dann in der Kokosmilch und dann in den etwas zerbröselten Cornflakes. Olivenöl erhitzen und darin die ummantelten Steinpilze knusprig braten.

Aus dem Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine Tagliatelle herstellen und diese im kochenden Salzwasser kurz gar kochen.

Nudeln mit zweierlei Sauce, dem knusprigen Steinpilz und einigen Enoki-Pilzen anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 12. November 2015

Pfannkuchen mit Tomatensugo, Blattspinat, Räuchertofu

Für zwei Personen

Für die Pfannkuchen:

100 g Kichererbsenmehl	100 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Weinstein-Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz	vegane Butter	

Für den Tomatensugo:

$\frac{1}{2}$ Tube dreifach Tomatenmark	1 Zehe Knoblauch	2 EL Olivenöl
1 TL Ras-el-Hanout	200 ml Gemüfefond	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Blattspinat:

100 g Blattspinat (TK)	1 EL veganes Zwiebelschmalz	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Räuchertofu:

200 g Räuchertofu	40 ml Sojasauce	2 EL Gomasio (Sesamsalz)
$\frac{1}{2}$ TL dunkles Sesamöl	2 EL Speisestärke	4 EL Rapsöl

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen und einen Teelöffel vegane Butter darin schmelzen.

Für die Pfannkuchen das Kichererbsenmehl, das Weizenmehl, das Salz, das Backpulver, Wasser und die Butter in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen kräftig vermengen.

Anschließend für fünf Minuten ruhen lassen und dann nochmals rühren. Eine Suppenkelle Teig in die Pfanne geben, zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten, einmal wenden und herausnehmen. So den restlichen Teig verarbeiten. Die Pfannkuchen im Backofen warmhalten.

Für den Tomatensugo das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Tomatenmark, das Ras el-Hanout und den Knoblauch kurz im heißen Öl anschwitzen. Mit dem Fond ablöschen und gut verrühren. Für fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Blattspinat das Zwiebelschmalz in einem Topf erhitzen. Den Blattspinat leicht ausdrücken und im Zwiebelschmalz erhitzen. Anschließend die Muskatnuss reiben und den Spinat mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Räuchertofu das Raps- und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu in Scheiben schneiden und in der Pfanne von beiden Seiten knusprig braten. Anschließend den Tofu in der Pfanne mit etwas Stärke besieben und mit einem Schuss Sojasauce ablöschen. Den Tofu wenden und die andere Seite ebenfalls besieben und ablöschen. Zum Schluss noch einmal wenden.

Den Pfannkuchen mit dem Tomatensugo, dem Blattspinat und den Tofuscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Gomasio garnieren.

Merle-Marie Forstmann am 22. Juni 2015

Pizza

Für vier Portionen

Für den Teig:

800 g Weizenmehl (550)	200 g Hartweizengrieß	1 EL feines Meersalz
2 Päckchen Trockenhefe	1 EL feiner brauner Zucker	650 ml lauwarmes Wasser

Für den Belag:

500 g passierte Tomaten	2 Knoblauchzehen	1 TL Oregano, getrocknet
4 Stiele Basilikum	Salz, Pfeffer	2-3 Kugeln Mozzarella
Basilikum	schwarze Oliven	

Außerdem:

Mehl	Olivenöl
------	----------

Für den Pizzateig das Weizenmehl, den Hartweizengrieß und das Meersalz in einer Schüssel mischen. Den Zucker und die Trockenhefe ins Wasser geben und verrühren, bis sich alles aufgelöst hat. Die Hefemischung zum Mehl geben und in der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer fünf Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Mit etwas Mehl bestäuben, mit Frischhaltefolie abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und hacken. Basilikum waschen, trockentupfen und die Blätter fein hacken. Knoblauch, Basilikum, Oregano zu den passierten Tomaten im Glas geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Glas wieder zuschrauben und kräftig schütteln, so dass sich alles gut vermischt.

Backofen auf 250 Grad vorheizen.

Den Teig in sechs bis acht Stücke teilen, diese auf der bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Ein Backblech mit Olivenöl abreiben. Jeweils zwei Teigböden auf ein Backblech legen, etwas Tomatensud darauf geben und verstreichen. Mozzarella zupfen und darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen sieben bis zehn Minuten (je nach Dicke der Böden etwas kürzer oder länger) backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Basilikumblättern und Oliven bestreuen.

Kai Wiesinger am 09. Mai 2015

Portobello-Burger mit Süßkartoffel-Frie, Avocado-Dip

Für zwei Personen

Für den Portobello-Burger:

2 Portobello-Pilze	1 Focaccia	1 Aubergine
1 rote Paprika	1 Zwiebel	50 g Naturjoghurt
125 g Büffelmozzarella	1 EL Butter	1 EL brauner Zucker
3 EL Tomatenmark	5 EL Trüffelmayonnaise	1 TL Balsamico
1 EL Rapsöl	3 Zweige Basilikum	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Süßkartoffelfries:

1 Süßkartoffel, groß	5 EL Olivenöl	Meersalz
----------------------	---------------	----------

Für den Avocado-Dip:

1 Avocado	1 Zehe Knoblauch	1 Limette
1 Bund Petersilie	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Für die Fries die Süßkartoffel schälen und in Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl beträufeln und für 20 Minuten in den Ofen geben. Anschließend herausnehmen und mit Meersalz würzen.

Für den Avocado-Dip den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Limette auspressen. Die Petersilie ebenfalls fein hacken. Die Avocado auslöffeln und mit dem Knoblauch, dem Limettensaft und der Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

Für den Burger die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. In der Butter bei mittlerer Hitze fünf Minuten glasig dünsten. Den Zucker und den Balsamico unterrühren, die Pfanne abdecken und bei geringer Hitze 20 Minuten karamellisieren lassen. Zwischendurch umrühren.

Die Pilze putzen und die Stiele herausdrehen. Mit dem Rapsöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika schälen. Die Aubergine, die Paprika und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Aubergine und die Paprika in einer Grillpfanne fünf Minuten von jeder Seite braten und warmhalten. Die Pilze auf der Unterseite sieben Minuten braten. Anschließend umdrehen und weitere vier Minuten garen. Die Pilze anschließend mit der Paprika und dem Mozzarella belegen. Zwei Minuten braten, bis der Käse geschmolzen ist und warmhalten.

Den Naturjogurt mit Tomatenmark, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.

Das Focaccia in zwei gleich große Stücke schneiden und in Ober- und Unterseite zerteilen. Alle Teile etwas zwei Minuten in der Pfanne rösten. Eine Hälfte dünn mit Trüffelmayonnaise bestreichen. Die andere Hälfte mit Tomatenjoghurt bestreichen.

Die Focacciastücke jeweils mit einem gefüllten Portobello, einer Auberginenscheibe, Paprika und Zwiebelringen belegen, zuklappen und mit dem Holzspieß feststecken.

Den Portobello-Burger mit Süßkartoffelfries und dem Avocado-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Jenny Höhne am 12. März 2015

Rahm-Schwammerln mit Servietten-Knödel, Herbst-Salat

Für zwei Personen

Für die Rahm-Schwammerl:

300 g gemischte Pilze	2 EL getr. Champignons	1 Zwiebel
1 Zitrone	2 TL Speisestärke	100 ml Sahne
250 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
gemahlener Kümmel	Olivenöl, Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Serviettenknödel:

200 g Brötchen	1 Zwiebel	2 Eier
125 ml Milch	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Für den Herbstsalat:

100 g Feldsalat	1 Knolle Fenchel	1 saurer Apfel
1 Orange	1 Limette	1 TL mittelscharfer Senf
1 TL süßer Honig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Serviettenknödel einen Topf mit Wasser erhitzen und die Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die Milch in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Brötchen in kleine Würfel schneiden und die Petersilie fein hacken. Die Zwiebel abziehen, würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Eier aufschlagen, mit der Milch verrühren und mit den Semmelstücken in einer Schüssel vermengen. Anschließend zehn Minuten quellen lassen. Die Zwiebel und die Petersilie mit der Brötchenmasse vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Serviettenknödelmasse in Klarsichtfolie zu einer Wurst wickeln und die Enden zusammendrehen. Anschließend in kochendes Wasser geben und 20 Minuten ziehen lassen. Für die Rahmschwammerl den Gemüsefond in einem Topf erhitzen, die getrockneten Pilze zugeben und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Fond in einen weiteren Topf abgießen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Die Schale der Zitrone abreiben. Die Sahne, das Lorbeerblatt, die Speisestärke und den Zitronenabrieb zu der Brühe geben und fünf Minuten kochen. Die frischen Pilze putzen und kleinschneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Anschließend die Pilze in einer Pfanne mit Olivenöl fünf Minuten anbraten und die Zwiebel untermengen. Die getrockneten Pilze kleinschneiden und die Petersilie hacken. Beides zu den frischen Pilzen geben und vermengen. Anschließend alles zu dem Gemüsefond geben und mit Pfeffer, Kümmel, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Den Apfel vierteln und entkernen und anschließend zusammen mit dem Fenchel raspeln. Für das Salatdressing den Saft der Orange und der Limette auspressen und vermengen. Anschließend den Senf und den Honig zu dem Saft geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Fenchel und den Apfel mit dem Feldsalat vermengen und mit dem Dressing marinieren. Die Serviettenknödel aus der Folie wickeln und in dicke Scheiben schneiden. Das Rahmschwammerln mit Serviettenknödel und Herbstsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Silke Riedelbauch am 10. November 2014

Rahm-Spinat mit Eiweiß, frittiertem Eigelb, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Rahmspinat:

250 g Junger Blattspinat	4 Schalotten	100 g Mehl
150 ml Sahne	100 g Butter	200 ml Gemüsefond
100 ml Wein, lieblich	1 Muskatnuss	Kümmel
Meersalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Spiegelei:

2 Eier	400 g gemahlenes Weißbrot	400 ml Pflanzenöl
Trennfett	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die bunten Kartoffeln:

4 Violetten	4 festk. Kartoffeln	50 g Petersilie
2 EL Butter	1 EL Meersalz	1 TL Kümmel
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In zwei Töpfen Wasser zum Kochen bringen und mit je einem halben Esslöffel Meersalz und einem halben Teelöffel Kümmel versehen.

Für die bunten Kartoffeln diese waschen und die Violetten sowie die festkochenden Kartoffeln auf die beiden Töpfe aufteilen und gar kochen. Die Petersilie grob hacken. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in einer Pfanne mit der zerlassenen Butter anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

Für den Rahmspinat den Blattspinat in einem Sieb waschen und gegebenenfalls die Stiele entfernen. Zum Abtropfen auf die Seite stellen. Auf einem Brett die Schalotten abziehen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Schalotten hinzufügen und glasig dünsten. Das Mehl hinzugeben und bei mittlerer Hitze abbrennen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. In fünf Schritten den Gemüsefond nach und nach hinzugießen und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Spinat hinzugeben und mit der Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Eier trennen und das Eigelb vorsichtig in einer Schüssel mit dem Mie de Pain panieren. Zur Seite stellen.

Etwas Fett in einem kleinen Topf sowie die Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Das Eiweiß salzen und mit einem Handrührmixer steif schlagen. In den eingefetteten Pfannenring füllen und in der Pfanne beidseitig anbraten. Salzen und pfeffern.

Das Eigelb in das siedende Pflanzenöl geben und von allen Seiten anbräunen.

Den Rahmspinat mit dem Spiegelei und dem Zweierlei von der Kartoffel auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp Frost am 22. Juni 2015

Ratatouille mit Gnocchi und Ziegenkäse-Dip

Für zwei Personen

Für das Ratatouille:

1 Aubergine	2 Zucchini	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Fenchel	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Ochsenerztomaten	4 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
200 ml Dosentomaten	10 ml trockener Rotwein	1 Stiel Rosmarin
1 Stiel Salbei	2 EL getrockneter Oregano	1 TL Zucker
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Gnocchi:

250 g mehliges Kartoffeln	60 g Mehl	40 g Weizengrieß
2 Eier	100 g Butter	50 g Parmesan
50 g ganze Haselnüsse	1 Bund Thymian	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Dip:

200 g Ziegenfrischkäse	3 EL Crème fraîche	1 Zitrone
1 Orange	1 EL Honig	1 Stiel Thymian
1 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffel in ausreichend Salzwasser gar kochen. Anschließend ausdampfen lassen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für das Ratatouille die Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Dosentomaten in Stücke schneiden.

Die Aubergine, die Zucchini und die Frühlingszwiebeln putzen und in mittelgroße Stücke schneiden. Die Paprika mit dem Sparschäler schälen und in mittelgroße Rauten schneiden. Die Tomaten mit dem Sparschäler von der Schale befreien und fein würfeln. Ein Viertel des Fenchels putzen und in kleinere Stücke schneiden.

Die Schalotten, die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und das übrige Gemüse in reichlich Olivenöl anbraten und anschließend mit dem Rotwein ablöschen. Die gewürfelten Tomaten und den Zucker dazugeben und bei geschlossenem Deckel acht bis zehn Minuten köcheln lassen. Dabei hin und wieder einen Schuss der Dosentomaten dazugeben, damit eine sämige Konsistenz entsteht. Für die Gnocchi die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Die Eier trennen. Die Eiweiße können anderweitig verwendet werden. Den Parmesan reiben. Das Mehl, den Grieß, die Eigelbe, die Butter und den Parmesan zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig zu einer langen Wurst ausrollen und zwei Zentimeter breite Gnocchi abstechen. Die Gnocchi im kochenden Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, den Thymian dazugeben. Die garen Gnocchi in der Butter leicht anbraten. Die Haselnüsse zwischen zwei Küchentüchern mit einem Plattireisen grob zerstoßen und über die Gnocchi geben.

Für den Dip die Schale der Zitrone und der Orange abreiben. Die Zitrusfrüchte halbieren und auspressen. Die Thymianblätter vom Stiel zupfen und hacken. Den Ziegenfrischkäse, die Crème fraîche, den Honig, den Thymian und das Olivenöl zu einer glatten Masse rühren. Mit Salz, Pfeffer, dem Zitrusabrieb und Zitronen- und Orangensaft abschmecken.

Die Gnocchi und das Ratatouille auf Tellern anrichten und mit dem Ziegenfrischkäsedip servieren.

Sebastian Heeß am 07. April 2015

Ratatouille mit Pecorino-Rösti und Ziegen-Frischkäse

Für zwei Personen

2 festk. Kartoffeln	2 Zucchini	1 Aubergine
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen	50 g Pinienkerne	500 ml Kirschtomaten
0,5 Bund Zitronenthymian	0,5 Bund Estragon	1 EL Tomatenmark
50 g Pecorino	200 g Ziegenfrischkäse	2 Eier
1 TL Stärke	200 ml weißer Balsamico	Olivenöl, Rapsöl
Mehl, Paniermehl	Salz, Pfeffer	

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Rapsöl in einem tiefen Topf erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz rösten. Mit dem Balsamico und den Dosentomaten ablöschen und bei mittlerer Stufe unter Rühren stark reduzieren lassen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, vom Strunk befreien und im Backofen mit der Grillfunktion auf der obersten Schiene solange rösten, bis die Schale schwarz ist. In kaltem Wasser abschrecken und fünf Minuten ruhen lassen. Anschließend die Schale abziehen, auf Küchenpapier abtrocknen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben. In ein Küchentuch geben und möglichst viel Flüssigkeit aus den Kartoffelraspeln pressen. Anschließend in einer Schüssel mit einem Eigelb, der Stärke und dem geriebenen Pecorino vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen, jeweils zwei Esslöffel Teig in der Pfanne flachdrücken und beidseitig zwei bis drei Minuten goldbraun anbraten. Kurz auf einem Küchenpapier abtupfen. Eine Zucchini und die Aubergine waschen, in Würfel schneiden und separat in dem Rapsöl knackig anbraten. Den Thymian und den Estragon waschen, fein hacken und zu dem Tomatensugo geben. Die Zucchini-, Auberginen- und Paprikawürfel untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die zweite Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. In die Zucchinistreifen den Ziegenkäse leicht eindrehen. Ein Ei verquirlen und die Zucchini-Ziegenkäse-Päckchen zunächst durch das Mehl, dann durch das Ei und zuletzt in den Bröseln wälzen. Anschließend in der Fritteuse kross ausbacken. In einer Pfanne ohne Fett die Pinienkerne rösten. Jeweils zwei Rösti mit dem Ratatouille auf einem Teller anrichten, mit einer Zucchiniblüte und den Pinienkernen garnieren und servieren.

Niklas Jaspert am 07. Mai 2013

Ratatouille mit Zitronen-Couscous und Minzjoghurt

Für zwei Personen

Für das Ratatouille:

1 Aubergine	1 Zucchini	4 Paprika (bunt)
3 Stück Ochsenerztomaten	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Oregano	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 EL Tomatenmark	2 Lorbeerblätter	4 Chilischoten, getrocknet
300 ml Trollinger Wein, trocken	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous	1 Zitrone	1 Zwiebel
Ras-el-Hanout	Kreuzkümmel	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Für den Minzjoghurt:

300 g Naturjoghurt	1 Bund Minze	1 EL Agavendicksaft
1 EL Olivenöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Für das Ratatouille die Aubergine, die Zucchini, die Paprika und die Tomaten waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Die Blätter von dem Thymian, Oregano und Rosmarin abzupfen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Auberginen, Zucchini, Paprika und Tomaten mit den gehackten Kräutern, den Lorbeer Blättern und dem Tomatenmark dazugeben. Mit dem Rotwein ablöschen und das Gemüse darin gar kochen. Anschließend mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf den Gemüsefond erwärmen. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anschwitzen. Den Couscous in einer Schale mit der doppelten Menge erwärmten Gemüsefond übergießen und quellen lassen. Danach mit ausgepressten Zitronensaft, dem Zwiebel, Ras el-Hanout, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Minzjoghurt die Blätter von der Minze abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel den Joghurt mit der Minze, dem Agavendicksaft und dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ratatouille mit dem Zitronen-Couscous auf Tellern anrichten, mit dem Minzjoghurt garnieren und servieren.

Georg Notter am 02. September 2015

Ravioli mit Ricotta, Blattsalat, Balsamico-Dressing

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

100 g Weizenmehl	1 Ei	1 EL Trüffelöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Raviolifüllung:

200 g Ricotta	1 Zitrone	25 g Parmesan
25 g Pecorino	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

100 g gemischter Blattsalat	10 Blätter Basilikum	2 EL Balsamico-Essig
5 EL Olivenöl	50 g Pinienkerne	Salz, schwarzer Pfeffer

Außerdem:

30 g Butter	10 Salbeiblätter
-------------	------------------

Für den Nudelteig das Mehl mit einer Mulde auf der Arbeitsfläche anrichten und in die Mulde das Ei, eine Prise Salz sowie das Trüffelöl geben und mit der Hand alle Zutaten nach und nach zu einem Teig verkneten, bis dieser sich locker von den Fingern löst. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie für etwa 20 Minuten in den Kühlschrank zum Ruhen legen. Nach dem Ruhevorgang den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und mit der Nudelmaschine Teigblätter herstellen. Die rohen Teigblätter großzügig mit Mehl bestreuen, so dass die restliche Feuchtigkeit dem Teig entzogen wird.

Für den Salat die Pinienkerne rösten, mit dem Basilikum klein hacken und anschließend mit dem Olivenöl und Balsamico-Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat waschen, mit einer Salatschleuder trocken schleudern und beiseite stellen.

Für die Raviolifüllung die Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Pecorino und Parmesan reiben. Den Ricotta, die abgeriebene Schale der Zitrone, den Pecorino und den größten Teil des Parmesans mit einer Gabel verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Ravioli reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwei Nudelteigblätter etwa einen Millimeter dick und zehn Zentimeter breit ausrollen und das erste Teigblatt in das vorab mit Mehl bestäubte Ravioliförmchen einlegen. Dann jeweils einen gehäuften Teelöffel der Füllung in die jeweilige Mulde auf den Teig draufsetzen und das zweite Nudelteigblatt oben auflegen. Anschließend mit einem kleinen Nudelholz solange drüber rollen bis die beiden Nudelteigblätter sich verbunden haben. Die Ravioli aus der Form lösen, in das kochende Salzwasser einlegen und etwa vier Minuten kochen.

Inzwischen eine große Pfanne erhitzen. Die Butter darin zerlassen und die Salbeiblätter knusprig braten. Die Butter soll dabei aufschäumen, aber nicht braun werden.

Währenddessen die Ravioli abseihen und in der Pfanne mit der Salbeibutter vermischen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und mit in die Pfanne träufeln.

Die Ravioli auf Tellern anrichten, die Butter darüber verteilen, den Blattsalat daneben setzen, mit dem Dressing garnieren und servieren.

Silke Jachinke am 18. Mai 2015

Ravioli mit Ricotta-Füllung und Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

150 g Mehl 150 g Hartweizenmehl 4 Eier
Meersalz

Für die Füllung:

250 g Cherry Tomaten 1 Ei 150 g Ricotta
100 g Parmesan 100 g Ziegenhartkäse $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie 3 Zweige Thymian 1 Muskatnuss
Pfeffer, Salz

Für die Tomatensauce:

500 g Datteltomaten 2 Zehen Knoblauch $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
50 g Parmesan Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Ravioli und die Füllung je einen Topf mit Wasser erhitzen. Das Mehl mit dem Hartweizenmehl, vier Eiern und etwas Salz vermengen, bis ein fester, glatter Teig entsteht. Den Ravioliteig durch die Nudelmaschine lassen und beiseite legen. Für die Füllung den Parmesan und den Ziegenhartkäse reiben. Anschließend die Tomaten waschen, vom Grün befreien und kleinschneiden. Die Kräuter kleinhacken und mit den Tomaten, dem Ei und dem Ricotta mischen. Anschließend den Parmesan und den Ziegenkäse untermengen und mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Den Ravioliteig auf der Arbeitsfläche dünn auswalzen. Anschließend Kreise aus dem Teig ausstechen und auf jeweils eine Kreishälfte mit Hilfe eines Löffels etwas von der Füllung platzieren. Die andere Teighälfte anschließend darüber klappen, festdrücken und mit einer Gabel am Rand leichte Zacken in den Teig eindrücken. Die Ravioli zusammen mit einer Prise Salz in das kochende Wasser geben und fünf Minuten kochen. Sobald sie aufsteigen, mit einem Schöpflöffel die Ravioli aus dem Wasser nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Für die Sauce die Tomaten waschen, vom Grün befreien und kleinschneiden. Anschließend die Hälfte der Tomaten in einem Topf zehn Minuten im eigenen Saft kochen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch abziehen und mit den restlichen Tomaten in der Pfanne anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend die Tomaten mit dem Knoblauch durch die Passiermühle zu den Tomaten in den Topf geben. Vier Blätter von dem Basilikum kleinhacken und anschließend unter die Sauce mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Ravioli mit Ricotta-Füllung und Tomatensauce auf Tellern anrichten und mit etwas Parmesan und einem Basilikumblatt garnieren.

Cristina Galetti am 13. Oktober 2014

Ravioli mit Walnuss-Ricotta-Füllung, Kürbis und Birnen

Für zwei Personen

1 Butternut-Kürbis	100 g Gorgonzola	100 g Ricotta
2 Eier	2 Birnen	200 g Vollkornmehl
50 g Walnüsse	250 ml Sahne	50 ml trockener Weißwein
50 ml trockener Rotwein	Olivenöl	1 EL Zucker
Meersalz, Pfeffer		

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das Mehl zusammen mit den Eiern, etwas Olivenöl und Salz zu einem Teig verkneten. Anschließend in ein feuchtes Tuch wickeln und circa 15 Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Kürbis waschen, in feine Scheiben schneiden und anschließend von beiden Seiten anbraten. Das Ganze mit Pfeffer würzen. Eine weitere Pfanne erhitzen. Die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Die Birnenstücke anbraten und mit dem Rotwein ablöschen, anschließend den Zucker hinzufügen und ziehen lassen. Die Walnüsse fein hacken, mit dem Ricotta zu einer Masse vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Nudelteig ausrollen und in Quadrate schneiden, etwas von der Ricotta-Walnuss-Masse in der Mitte platzieren und anschließend zusammenklappen. Die Ravioli zwei Minuten in das kochende Wasser geben. Den Gorgonzola in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit der Sahne erhitzen und den Gorgonzola hinzugeben. Das Ganze mit dem Weißwein, Pfeffer und Salz abschmecken. Die selbstgemachten Ravioli mit der Walnuss-Ricotta-Füllung, dem gebratenen Kürbis und der Gorgonzolasauce auf Tellern anrichten und servieren.

Y. A. am 02. Oktober 2013

Ricotta-Kräuter-Ravioli mit Tomaten-Auberginen-Butter

Für zwei Personen

50 g Kartoffeln	100 g große Auberginen	200 g große Tomaten
100 g Ricotta	100 g Butter	70 g Parmesankäse
1 Knoblauchzehe	50 g Zwiebel	2 Zweige Petersilie
1 Zweige Basilikum	1 Zweige Estragon	1 Zweige Schnittlauch
150 g Mehl	1 Ei	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen, schälen und anschließend in einem Topf gar kochen. Das Mehl mit dem Ei, dem Olivenöl und einer Prise Salz zu einem geschmeidigen Nudelteig verrühren. Wenn der Teig zu dick ist, muss eventuell noch etwas Wasser hinzugefügt werden. Den Teig kurz ruhen lassen. Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit circa 50 Gramm Butter dünsten. Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln abgießen und zusammen mit dem Ricotta und den Kräuter in die Pfanne zu den Zwiebeln geben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Runde etwa sechs Zentimeter große Blätter ausstechen, mit der Ricotta-Kräuter-Füllung versehen, kleine Halbmonde formen und fest andrücken. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin gar kochen. Die Auberginen sowie die Tomaten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginen darin andünsten, die Tomatenstreifen dazugeben und salzen. Den Parmesan reiben. Die gekochten Ravioli auf einem Teller anrichten und mit der Tomaten-Auberginen-Butter und dem Parmesan servieren.

Magdalena Niederbrunner am 13. Mai 2013

Ricotta-Minz-Ravioli

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

300 g Mehl	50 g Semolina Mehl	3 Eier
5 EL Olivenöl	1 TL Salz	

Für Füllung und Sauce:

1 Zitrone	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze
1 Chilischote, getrocknet	200 g Ricotta	10 Salbeiblätter
50 ml Rinderfond	70 g Parmesan	100 g Butter
1 TL Mehl	Salz	schwarzer Pfeffer

Aus dem Mehl, Semolina, den Eiern, Olivenöl und Salz einen Teig kneten. Den Teig anschließend in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die getrocknete Chilischote waschen und klein hacken.

Für die Füllung drei Zweige Minze waschen, klein hacken und mit dem Ricotta vermengen. Mit Zitronensaft einer halben Zitrone, etwas Limettenabrieb und Pfeffer abschmecken und gut verrühren. Anschließend noch die Chilischote dazugeben.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Den Teig mithilfe der Nudelmaschine dünn ausrollen und die Füllung Teelöffelweise auf den Teig legen. Diesen anschließend zusammenklappen und an den Seiten etwas andrücken. Mit einem Raviolischneider kleine gefüllte Ravioli schneiden und die Ränder gegebenenfalls noch etwas mit der Gabel andrücken.

Die Ravioli in siedendem Salzwasser etwa drei Minuten ziehen lassen.

50 Gramm Butter mit einem Zweig Minze in einer Pfanne erhitzen und mit einer Kelle Nudelwasser und dem Saft einer halben Zitrone ablöschen. Die Hälfte der Ravioli darin kurz durchschwenken.

Für die Butter-Salbei-Sauce die restliche Butter in einer weiteren Pfanne zerlaufen lassen, etwas Wasser hinzugeben und mit den Salbeiblättern kurz köcheln lassen. Mit dem Mehl cremig binden und Fond angießen. Abschließend noch mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken.

Die Ricotta-Minz-Ravioli auf Tellern anrichten und mit etwas Parmesan servieren.

Dante Massari am 03. August 2015

Risotto all' Amarone mit karamellisierten Quitten

Für zwei Personen

225 g Risottoreis	1 roter Radicchio	1 Schalotte
1 Quitte	1 Zitrone	125 g Butter
50 g Parmesan	1 Lorbeerblatt	2 EL Butter
375 ml Rotwein	250 ml Rinderfond	2 EL Zucker
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Wein und den Rinderfond jeweils in einem Kochtopf erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Die Zitrone halbieren und auspressen, einen Teelöffel Zitronensaft aufbewahren, den Rest mit 500 Millilitern Wasser mischen. Die Quitte waschen, gründlich abreiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden und in das Zitronenwasser einlegen. Von der Butter 50 Gramm in einem Kochtopf schmelzen. Die Schalotte abziehen, fein hacken und in der heißen Butter zusammen mit dem Lorbeerblatt andünsten. Das Lorbeerblatt anschließend wieder entfernen. Den Reis zufügen und unter Rühren anrösten. Eine Prise Salz zugeben und mit etwas Rotwein ablöschen. Den Fond und den Rotwein nach und nach zum Reis geben, bis der Reis alles vollständig aufgenommen hat. In der Zwischenzeit die Quittenspalten aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und mit der restlichen Butter und 100 Millilitern Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze circa acht Minuten bissfest dünsten. Nach der Garzeit das Ganze mit dem Zucker bestreuen. Etwa drei Minuten weiter garen, bis die Quitten weich sind und der Zucker sich hellbraun karamellisiert. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von dem Parmesan 35 Gramm reiben und zusammen mit der restlichen Butter unterheben. Einige Blätter vom Radicchio abzupfen, waschen und trocken schleudern. Den restlichen Parmesan grob hobeln. Das Risotto zusammen mit den Quitten auf einem Teller anrichten. Mit den Radicchio-Blättern sowie den Parmesan garnieren und anrichten.

Nina-Isabella Rafaniello am 16. Oktober 2013

Risotto mit grünem Spargel

Für zwei Personen

150 g Risottoreis	150 g grünen Spargel	75 g Kirschtomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
150 g geschälte Edamame, TK	40 g Parmesankäse	30 g Butter
120 ml Weißwein	800 ml Gemüsefond	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit dem Rapsöl erhitzen und bei mittlerer Hitze die Zwiebeln glasig dünsten. In einem zweiten Topf den Gemüsefond separat erhitzen und auf niedriger Stufe köcheln lassen. Den Risottoreis zu den Zwiebeln hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die tiefgekühlte Edamame hinzugeben. Nun immer, wenn der Reis die Flüssigkeit nahezu komplett aufgenommen hat, mit dem heißen Fond aufgießen und unter Rühren 15 bis 20 Minuten garen. Der Reis sollte dann immer komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Den Spargel waschen, das untere Drittel des Spargels schälen und den strohigen Ansatz abschneiden. Die Spargelköpfe abschneiden und separat aufbewahren. Den Stiel schräg in etwa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Kirschtomaten, waschen, halbieren und die Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Zuerst die Spargelstiele mit dem Knoblauch in der Pfanne anbraten, die Kirschtomaten hinzufügen und zum Schluss die Spargelköpfe. Anschließend salzen und pfeffern. Die Zitrone waschen und mit einer Reibe die Schale abreiben. Den Parmesankäse reiben. Die Hitze des Risottos abschalten, den Abrieb einer Zitrone, sowie den geriebenen Parmesan und die Butter hinzufügen. Den Spargel und die Kirschtomaten unterheben. Ein Drittel des Spargels und der Tomaten zum Garnieren bei Seite stellen. Das fertige Risotto auf einem tiefen Teller anrichten, mit dem Spargel und den Kirschtomaten garnieren und servieren.

Niklas Jaspert am 08. Mai 2013

Rotes Curry mit Tofu, Zuckerschoten und Limetten-Reis

Für zwei Personen

500 g Tofu, geräuchert	200 g Thai-Duftreis	200 g Zuckerschoten
2 Frühlingszwiebeln	1 Limette	1 Ingwer (ca. 2 cm)
3 EL Sojasauce	Schnittlauch	200 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsefond	100 ml rote Thai-Currypaste	50 ml Sonnenblumenöl
Pfeffer, Salz		

Jeweils in einem Topf Wasser für den Reis und für die Zuckerschoten zum Kochen bringen. Den Reis in das Wasser geben. Für das Curry den Tofu in Würfel schneiden und mit der Sojasauce vermengen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und kleinschneiden. Anschließend den Tofu anbraten. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Dann zwei Minuten blanchieren, anschließend abschrecken. Nun schräg in etwa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und hacken. Anschließend im Wok mit ganz wenig Sonnenblumenöl anbraten. Die Currysauce hinzugeben und ein paar Minuten köcheln lassen. Nun den Tofu, den Gemüsefond und die Kokosmilch hinzufügen und fünf Minuten kochen lassen. Den Saft einer Limette auspressen und der Sauce etwas Saft hinzufügen. Nun die Zuckerschoten und die Frühlingszwiebeln noch kurz hinzugeben. Limettenabrieb herstellen. Den Reis abgießen und mit etwas Limettensaft beträufeln. Ein wenig Limettenabrieb untermengen. Das Curry und den Reis auf einem Teller anrichten. Eine Limettenscheibe auf den Reis legen. Mit etwas Schnittlauch garnieren.

Lydia Schwarzer am 17. September 2014

Rotes Thai-Curry mit Basmatireis

Für zwei Personen

125 g Basmatireis	75 g Zwiebeln	75 g Karotten
75 g Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ Zehe Asia-Knoblauch	3 Kaffirlimettenblätter
1 EL Rapskernöl	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark	1 EL rote Currypaste
75 g rote Paprika	75 g Zucchini	100 ml Gemüsefond
300 ml Kokosmilch	3 EL süße Sojasauce	1 EL Sesamöl, geröstet
25 g Sojasprossen	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	2 EL Zucker
Chilipulver	Salz	

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Die Zwiebeln abziehen und mit Karotten und Sellerie waschen und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Kaffirlimettenblättern in Rapskernöl anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark und die Currypaste dazugeben und das Ganze etwa sieben Minuten leicht rösten.

Den Reis im Salzwasser garen.

Die Blätter des Thai-Basilikums abzupfen, waschen und fein hacken.

Die Paprika und die Zucchini waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden und in die Currypfanne geben. Mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen, einkochen lassen und mit Sojasauce, Sesamöl, Salz und Chilipulver abschmecken. Anschließend noch das Sesamöl und den Zucker dazu geben. Zwei Minuten vor dem Anrichten noch die Sojasprossen und Thai-Basilikum hinzugeben und mit köcheln lassen.

Das Rote Thai-Curry mit Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Romina Brockmeier am 17. August 2015

Süßkartoffel-Kokos-Curry mit Erdnüssen und Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für das Curry:

600 g Süßkartoffeln	1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel
150 g frische Erbsen	50 g geröstete Erdnüsse	250 g Gemüsefond
250 g Kokosmilch	1 Schote rote Chili	1 Wurzel Ingwer, à 10 g
2 TL mildes Currypulver	1 EL Olivenöl	Salz

Für den Reis:

250 g Reis	1 Limette	1 EL Butter
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

3 Kokos-Chips	5 Zweige Koriander
---------------	--------------------

Für das Curry die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Chili, den Ingwer, die Erbsen, die Zwiebel und den Knoblauch hineingeben und kurz anschwitzen. Anschließend die Süßkartoffelwürfel mit dem Currypulver dazugeben und kurz anrösten. Mit dem Gemüsefond und der Kokosmilch ablöschen und zehn Minuten kochen lassen. Die Erdnüsse hacken, zu dem Curry geben und mit Salz abschmecken. Für den Reis die Schale einer Limette abreiben und den Saft auspressen. Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen und den Reis gar kochen. Anschließend die Butter unterrühren und mit dem Limettensaft, dem Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl unter den Reis mengen. Zum Anrichten die Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett anrösten und die Korianderblätter fein hacken. Das Süßkartoffel-Kokos-Curry mit Erdnüssen und Basmatireis auf Tellern anrichten, mit den Kokos-Chips und den Korianderblättern garnieren und servieren.

Leon Accurso am 26. November 2014

Safran-Risotto mit Spargel-Spitzen und Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Safranrisotto:

60 g Risottoreis	1 EL Butter	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	450 ml Gemüsefond	40 g Parmesan
1 Msp. Safranpulver	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Spargelspitzen:

5 Stangen grüner Spargel	2 EL Maisstärke	2 EL Mehl
1 TL Backpulver	100 ml Mineralwasser	$\frac{1}{2}$ TL Quatre-Epice
Salz		

Für das Dressing:

150 g Naturjoghurt	1 Orange	2 Stiele Dill
1 EL Blütenhonig	1 TL Dijon-Senf	Salz
schwarzer Pfeffer		

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Fritteuse auf 170 Grad einstellen. Die Schalotte sowie den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Anschließend die Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotte sowie den Knoblauch darin anschwitzen. Den Parmesan reiben.

Den Risottoreis mit dem Safran und dem Parmesan hinzufügen, kurz mitbraten und mit dem Fond ablöschen. Auf schwacher Hitze köcheln lassen und den Fond immer wieder nachgießen. Die Schale der Orange abreiben und den Saft auspressen. Anschließend den Saft, den Joghurt, den Senf und den Honig verrühren. Den Dill fein hacken, unterheben und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Für die frittierten Spargelspitzen den Spargel im Salzwasser drei Minuten blanchieren und anschließend im Eiswasser abschrecken. Die Spargelspitzen großzügig abschneiden. Für den Tempurateig alle Zutaten mit dem Mineralwasser zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Die Spargelspitzen eintauchen und vier Minuten frittieren. Anschließend mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Safranrisotto mit dem Feldsalat, dem Dressing und den frittierten Spargelspitzen auf Tellern anrichten, mit dem Orangenabrieb garnieren und servieren.

Ramona Kliche am 10. August 2015

Schupfnudeln mit Wok-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Schupfnudeln:

150 g Kartoffeln, mehligk. 15 g Hartweizengrieß 30 g Mehl
15 g Margarine 1 TL Muskat, Salz, Pfeffer

Für das Wok-Gemüse:

100 g Zuckerschoten 2 Lauchzwiebeln 1 Paprika, gelb
4 Mini-Maiskolben 6 Stangen Thai-Spargel 10 g Ingwer
1 Knoblauchzehe 3 EL Sweet Chilisaucе 1 EL Sojasoße
50 ml Gemüsefond 1 TL Madras-Curypulver 3 EL Sesamöl
Salz

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. In zwei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen. Für den Schupfnudelteig die Kartoffeln schälen und im Salzwasser garen. Dann abgießen und in einer Schüssel zerstampfen, etwas abkühlen lassen. Den Grieß, das Mehl und die Margarine sowie etwas Salz, Pfeffer und Muskat dazu geben und alle Zutaten zu einem gut durchgemischtem Teig kneten. Die Hände mit Mehl bestäuben und aus dem Teig längliche, fingerförmige Nudeln formen. Für das Wok-Gemüse die Zuckerschoten, die Lauchzwiebeln und die Paprika waschen und trocken tupfen. Die Lauchzwiebel in Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Mini-Maiskolben der Länge nach halbieren. Von den Spargelstangen das holzige Ende abschneiden. Den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Die Schupfnudeln in das kochende Salzwasser geben und anschließend den Topf vom Herd nehmen. Die Schupfnudeln im Salzwasser ziehen lassen und sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen, den Ingwer mit dem Knoblauch darin andünsten. Das Gemüse und die Schupfnudeln hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa sechs bis acht Minuten anbraten. Mit dem Madras-Curry und Salz abschmecken. Zum Schluss alles mit dem Gemüsefond und der Sojasoße ablöschen. Den Wok vom Herd nehmen und die Sweet Chilisaucе untermischen. Auf einem Teller anrichten und servieren.

Sarah Schönweitz am 10. Juni 2014

Seitan-Pilz-Geschnetzeltes mit grünen Bandnudeln

Für zwei Personen

200 g Seitan	250 g grüne Tagliatelle	200 g Pfifferlinge
200 g braune Champignons	2 rote Zwiebeln	200 ml Schmand
2 TL Oregano	1 TL Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Paprikagewürz, edelsüß
$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Zwiebel	1 TL getrocknetes Basilikum
$\frac{1}{2}$ TL Rosmarin	$\frac{1}{4}$ TL Koriander	1 Prise Chilipulver
150 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein, halbtrocken	100 ml Sonnenblumenöl
Pfeffer, Salz, Zucker		

Einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die Tagliatelle hinzufügen und al dente kochen. Alle Gewürze (Oregano, Thymian, Paprikagewürz, Kreuzkümmel, gemahlene Zwiebel, Basilikum, Rosmarin, Koriander und Chilipulver) zusammenmischen. Den Seitan mit den Gewürzen einreiben und in etwa zwei Zentimeter große Scheiben schneiden. Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln abziehen, hacken und in etwas Sonnenblumenöl anbraten. Anschließend den Seitan hinzufügen und ordentlich anbraten. Nun mit Weißwein ablöschen und die Pilze hinzufügen. Gemüsebrühe dazugießen und einkochen lassen. Anschließend die Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Tagliatelle in der Pfanne mit dem Geschnetzelten schwenken und auf einem tiefen Teller anrichten.

Lydia Schwarzer am 18. September 2014

Selbstgemachte Gnocchi mit Tomaten-Ragout

Für zwei Personen

250 g mehligk. Kartoffeln	50 g Parmesan	1 Tomate
1 Ei	125 g Ricotta	75 g Mehl
250 g Pomodori Pelati	1 Fenchelknolle	1 mittelgroße Karotte
50 g Erbsen, TK-Ware	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 Zweig Zitronenthymian	1 Zweige Basilikum	1 EL Sahne
2 EL Olivenöl	Muskatnuss, Parmesan	Mehl, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und im Dampfgarer weich kochen. Den Parmesan reiben. Für die Gnocchi Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken und etwas abkühlen lassen. Das Ei trennen und das Eigelb zu den Kartoffeln geben. Den Ricotta, das Mehl und den Parmesan in die Masse einarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Aus dem Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche Rollen formen und in gleichmäßige längliche Rauten abschneiden. Das Wasser salzen, Gnocchi einlegen und leicht kochen lassen, bis sie nach oben steigen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Fenchel und die Karotte klein schneiden. Zucker in einen Topf geben und den Fenchel und die Karotten darin leicht karamellisieren. Das Olivenöl dazugeben, erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Die Tomate häuten, klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Sahne dazugeben und einkochen lassen. Den Zitronenthymian, den Rosmarin, das Basilikum und den Thymian hacken und zu der Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gnocchi auf einem Teller anrichten. Die Tomatensauce dazugeben, mit Parmesan garnieren und servieren.

Sandra Gierl am 04. Februar 2013

Selbstgemachte Nudeln mit buntem Gemüse

Für zwei Personen

6 frische Austernpilze	4 Tomaten	2 Cherrytomaten
1 rote Paprikaschote	1 Aubergine	1 Zucchini
1 Karotte	1 rote Zwiebel	1 Jalapeno Pfefferschote
4 schwarze Oliven	4 grüne Oliven	1 Zweig Thymian
20 g frischer Basilikum	1 EL frischer Oregano	160 g Dinkelmehl (Typ 630)
1 TL Bärlauchpulver	100 g Crème-fraîche	9 EL Olivenöl
100 ml Gemüsefond	1 TL Kelpamare (Flüssigwürze)	1 EL Crema de Balsamico
1 TL Kräutersalz	4 TL Himalayasalz	1 Prise brauner Zucker
Salz, Pfeffer		

Für den Nudelteig das Dinkelmehl, einen dreiviertel Teelöffel des Himalayasalzes, einen halben Teelöffel des Bärlauchpulvers, drei Esslöffel Olivenöl gemeinsam mit circa 60 Milliliter Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig kurz ruhen lassen, danach ausrollen und mit der Nudelmaschine zu Nudeln verarbeiten. Danach einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Im Anschluss die Paprika schälen und in dreieckige Stücke schneiden. Die Austernpilze mit den Paprikaecken in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl knusprig braten und mit etwas Salz und Crema di Balsamico würzen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Danach die Tomaten, die Zucchini, die Aubergine und die Karotte waschen, trocken tupfen und ebenfalls klein schneiden. Die Nudeln in dem Salzwasser garen. Anschließend eine Pfanne erhitzen, das Gemüse in dem restlichen Olivenöl garen. Danach mit zweieinhalb Teelöffeln Himalayasalz, etwas Pfeffer, einem halben Teelöffel Kräutersalz, dem Oregano, dem Thymian würzen und gut durch mischen. Nun die grünen und schwarzen Oliven klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Im Anschluss die Crème-fraîche einrühren und mit dem Gemüsefond ablöschen. Danach die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen, klein schneiden und ebenfalls zu der Sauce geben. Danach die Paprikaecken abwechselnd mit den Austernpilzen auf Zahnstocher stecken. Abschließend jeweils eine Cherrytomate darauf stecken. Die selbstgemachten Nudeln mit dem bunten Gemüse auf einem Teller anrichten, mit den Paprika-Spießen garnieren und servieren.

Sigrid Ribbe am 18. Februar 2013

Selbstgemachte Pappardelle mit Paprika-Soße

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

2 Eier	150 g Mehl	30 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl	Salz	

Für die Sauce:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	50 g Parmesan	1 EL Mascarpone
1 EL Balsamico-Essig	1 Bund glatte Petersilie	natives Olivenöl
Meersalz, Pfeffer		

Für den Nudelteig die Eier mit dem Olivenöl und etwas Salz miteinander vermengen. Das Mehl und den Hartweizengrieß dazugeben und den Teig kneten, bis er eine geschmeidige Konsistenz hat. Anschließend 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Für die Sauce die Paprikas entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben. Die Paprikastücke etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze weich dünsten lassen. Währenddessen die Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und unter die Paprikastücke mengen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Großteil der Petersilie fein hacken. Den Knoblauch und die Petersilie zu dem Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Essig dazugeben und kurz aufkochen lassen. Den Parmesan fein reiben und mit der Mascarpone ebenfalls in die Pfanne geben. Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Sauce ziehen lassen. Anschließend den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa drei Millimeter dünn ausrollen. Nun den Teig mit dem Messer in Pappardelle schneiden. Die Nudeln in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser drei Minuten kochen lassen, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Pappardelle mit der Paprikasauce auf Tellern anrichten, mit der restlichen Petersilie garnieren und servieren.

Leon Accurso am 24. November 2014

Selbstgemachte Pasta aglio e olio

Für zwei Personen

4 Knoblauchzehen	4 Tomaten	1 rote Chilischote
1/4 Bund glatte Petersilie	4 Eier	300 g Mehl
75 ml trockener Weißwein	Olivenöl, Butter	Salz, Pfeffer

Aus den Eiern und dem Mehl einen Teig herstellen. Einen Schuss Olivenöl und etwas Salz zugeben und gut vermengen. Den Teig in Folie wickeln und ruhen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Reichlich Olivenöl erhitzen und den Knoblauch anbraten. Die Chili und die Tomaten zugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze leicht einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Teig ausrollen und durch die Nudelmaschine geben. Anschließend in Salzwasser bissfest garen. Die Nudeln abgießen. Etwas Butter erhitzen, die Petersilie hineingeben und die Nudeln darin schwenken. Die Nudeln auf Tellern anrichten, mit Sauce begießen und servieren.

Karl Jobst am 21. März 2013

Selbstgemachte Spaghetti mit Rucola und schwarzen Oliven

Für zwei Personen

125 g Rucola	2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ rote Peperonischote
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g schwarzen Oliven
100 g Mehl	1 Ei	5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Einen Topf mit ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen. Aus dem Mehl, dem Ei und zwei Esslöffeln Olivenöl einen Nudelteig kneten, anschließend kurz ruhen lassen. Danach den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, kurz antrocknen lassen und in dünne Streifen schneiden. Den Rucola waschen, trocken schütteln, grobe Stiele wegschneiden und dann in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Würfel schneiden. Die Peperoni waschen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Die frischen Nudeln für circa vier Minuten in das kochende Salzwasser geben. Im gleichen Topf das restliche Olivenöl erhitzen. Alle vorbereiteten Zutaten und die Oliven zwei Minuten unterrühren, bei mittlerer Hitze im Öl erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen und der Hälfte des Zitronensafts abschmecken. Die Spaghetti auf einem tiefen Teller anrichten, das Gemüse in die Mitte geben und mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken und servieren.

Jaco van Dipten am 21. November 2013

Senf-Eier im Knusper-Nest mit Kartoffel-Möhren-Stampf

Für zwei Personen

Für die Senfeier:

4 Eier	1 Schalotte	150 ml Sahne
50 g Butter	1 Orange	100 ml Geflügelfond
75 ml trockener Weißwein	2 EL mittelsch. Dijon-Senf	1 EL körniger Senf
100 g Crème-fraîche	1 EL Blütenhonig	1 TL Worcestersauce
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Stampf:

250 g mehligk. Kartoffeln	200 g Möhren	2 EL Butter
60 ml Sahne	1 Muskatnuss-Abrieb	

Für das Knuspernest:

2 festk. Kartoffeln	2 EL Frittieröl
---------------------	-----------------

Für den Salat:

50 g Frisée	50 g junger Spinat	1 Fenchel, klein
1 Apfel, klein		

Für das Dressing:

60 g Himbeeren	1 Orange	1 EL Himbeeressig
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Salatgurke	Gartenkresse
--------------	--------------

Für den Stampf die Kartoffeln und die Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Gesalzenes Wasser in einen Topf geben und die Kartoffeln und die Möhren bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen lassen. Das Wasser abgießen und den Topf ausdampfen lassen. Zum Gemüse die Butter und die Sahne hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Etwas Muskatnuss reiben und den Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Knuspernester die Kartoffeln schälen und mit einem Julienneschneider in feine Streifen schneiden. Mit den Kartoffelstreifen den Nestbacklöffel auslegen. Das Frittieröl in einen Topf geben und erhitzen. Die Nestbacklöffel in das Frittieröl geben und acht Minuten frittieren. Anschließend die Kartoffelnester auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Für die Senfeier die Schalotte abziehen und würfeln. Die Butter in die Pfanne geben und die Schalotten darin anschwitzen. Die Orange halbieren und auspressen. Die Schalotten mit dem Weißwein, dem Geflügelfond und dem Saft der Orange ablöschen und einkochen lassen. Anschließend die Sahne hinzufügen und weitere Minuten einkochen lassen. Den Dijon-Senf und den körnigen Senf einrühren und die Temperatur erhöhen. Mit Salz, Pfeffer und der Worcestersauce, der Crème fraîche und dem Blütenhonig abschmecken.

So viel Wasser in einen Topf geben, dass die Eier nur bis zur Hälfte im Wasser liegen. Die Eier für sechs Minuten bei geschlossenem Deckel kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Für den Salat den Frisée und den jungen Spinat waschen und trocken schleudern. Den Fenchel und den Apfel schälen und zerkleinern.

Für das Dressing die Orange halbieren und auspressen. Den Schnittlauch in dünne Ringe schneiden und die Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken. Einen Esslöffel Orangensaft mit den Himbeeren, dem Schnittlauch, dem Himbeeressig und dem Olivenöl vermischen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salatgarnitur die Gurke der Länge nach halbieren und eine dünne Scheibe längs tranchieren. Etwas Kresse abschneiden.

Die Senfeier im Knuspernest mit Kartoffel-Möhren-Stampf und fruchtigem Salat auf Tellern anrichten, die Senfeier mit der Gartenkresse und den Salat mit der Gurke garnieren und servieren.

Rebekka Nolte am 29. Juni 2015

Soja-Geschnetzeltes 'Zürcher Art' mit Rösti

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

100 g Sojaschnetzel	100 g braune Champignons	40 ml Sojasauce
1 EL mittelscharfer Senf	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	100 ml trockener Weißwein	250 ml Sojasahne
2 EL Speisestärke	500 ml Gemüsefond	40 ml Rapsöl
3 Zweige krause Petersilie	Rapsöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Rösti:

300 g festk. Kartoffeln	15 g Kartoffelmehl	100 ml Rapsöl
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Geschnetzelte die Sojaschnetzel, die Sojasauce, den Senf, das Rapsöl und den Gemüsefond in einen Topf geben, verrühren und zusammen erhitzen. Ein paar Minuten ziehen lassen und anschließend die Sojaschnetzel heraussieben und gut ausdrücken. Dabei den Sud auffangen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Champignons putzen, den Stiel stutzen und in Scheiben schneiden. Das Rapsöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Während des Erhitzens nach und nach die Champignons hinzugeben. Anschließend Zwiebeln und Sojaschnetzel mitbraten und den Knoblauch kurz vor Ende der Bratzeit dazugeben.

Das Geschnetzelte mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den aufgefangenen Sud, die Sojasahne und den Zitronensaft dazugeben und eine Weile köcheln lassen. Die Speisestärke in kaltes Wasser geben und zur gewünschten Sämigkeit in der Pfanne abbinden. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen, kleinhacken und kurz vor dem Anrichten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen. Für die Rösti die Kartoffeln schälen und mit dem Gemüseschneidwerkzeug fein reiben. Die Muskatnuss reiben.

Mit Hilfe eines Geschirrtuches die Kartoffeln gründlich ausdrücken und anschließend mit Kartoffelmehl, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Esslöffel kleine Rösti in die Pfanne geben und flach drücken. Von beiden Seiten knusprig braten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Geschnetzelte zusammen mit den Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Merle-Marie Forstmann am 24. Juni 2015

Soja-Gulasch mit Schupfnudeln

Für zwei Personen

Für das Gulasch:

100 g Sojawürfel, trocken	40 ml Sojasauce	1 EL mittelscharfer Senf
40 ml Olivenöl	500 ml Gemüsefond	3 EL Zwiebelschmalz (vegan)
100 ml trockener Rotwein	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt	1 rote Paprika	1 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL geräuchertes Paprikapulver	½ TL getrockneter Thymian	½ TL getrockneter Rosmarin
½ TL Liebstöckl (gerebelt)	1 EL Kakaopulver	1 TL brauner Zucker
2 TL Speisestärke	Salz	Schwarzer Pfeffer

Für die Schupfnudeln:

300g Kartoffeln, mehligkochend	10g Kartoffelmehl	50g Mehl
1 TL Johannisbrotkernmehl	Albaöl	Salz

Für die Garnitur:

1 Zweig krause Petersilie

Für das Gulasch die Sojawürfel mit Olivenöl, Fond, Sojasauce und Senf zusammen erhitzen und einweichen lassen, bis die Sojawürfel durchgezogen sind. In einem Sieb abtropfen und leicht ausdrücken. Anschließend den Sud auffangen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Ebenso die Paprika zerkleinern. Das Zwiebelschmalz in einem Topf erhitzen und die Sojawürfel mit der Paprika und den Zwiebeln zusammen anbraten. Zuletzt den klein geschnittenen Knoblauch dazugeben. Mit Rotwein und dem Einweichsud ablöschen. Den Rosmarin mit Liebstöckl, Thymian, Paprikapulver, dem Lorbeerblatt und dem Kakao zugeben und zehn Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf mit etwas in Wasser gelöster Stärke abbinden.

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln schälen, waschen und grob in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Die fertigen Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und mit dem Mehl, Kartoffelmehl, Johannisbrotkernmehl und Salz verkneten. Mit der Hand zu Schupfnudeln rollen und in leicht siedendem Wasser gar ziehen, bis sie oben aufschwimmen. Anschließend heraus sieben und in einer Pfanne in heißem Albaöl knusprig rösten. Das Sojagulasch mit den Schupfnudeln zusammen auf Tellern anrichten, mit etwas gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Merle-Marie Forstmann am 27. Juli 2015

Spätzle mit Pfifferling-Ragout und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

200 g Mehl	2 Eier	1 TL Salz
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Msp. Kurkuma	Butter
Salz		

Für das Pfifferling-Ragout:

200 g Pfifferlinge	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
3 EL Butterschmalz	50 ml trockener Weißwein	200 ml Geflügelfond
200 ml Sahne	1 EL Speisestärke	2 EL Olivenöl
2 Zweige glatte Petersilie	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Gurke	50 ml Weißwein	5 EL Olivenöl
2 Zweige Dill	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Tomaten

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Spätzle das Mehl mit den Eiern und 125 Milliliter kaltem Wasser in eine Schüssel geben und mit dem handrührgerät mit Knethaken vermengen. Den Schnittlauch kleinschneiden und untermengen. Den Teig anschließend mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Sobald das Wasser kocht, den Spätzleteig durch das Spätzlesieb in das Wasser geben. Sobald diese an der Oberfläche schwimmen die Spätzle abgießen. Anschließend ein wenig Butter in den Topf geben und die Spätzle darin schwenken.

Für das Ragout eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Die Schalotte abziehen, fein Würfeln und darin anbraten, bis sie glasig sind. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und kleinschneiden und die Pfifferling in Streifen schneiden. Beides mit in die Pfanne geben und anbraten. Sobald die Pfifferlinge goldbraun sind, mit dem Weißwein ablöschen und kurz einköcheln lassen. Dann den Geflügelfond und die Sahne dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Speisestärke abbinden. Die Petersilie hacken und kurz vor dem Servieren darüber geben. Die Gurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Aus dem Weißwein, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und mit dem Gurkensalat vermengen. Den Dill fein hacken und dazugeben.

Für die Garnitur die Tomaten in kleine Röschen schneiden.

Die Spätzle mit Pfifferling-Ragout und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Lacek am 07. September 2015

Spargel-Risotto mit Frühling-Salat

Für zwei Personen

160 g Risotto	6 Stangen Weißer Spargel	200 g gemischte Blattsalate
1 Bund Radieschen	1 Bund Frühlingszwiebel	1 kleine Zwiebel
1 Pk. Kresse	200 g Parmesan	1 EL Feigensenf
500 ml Gemüsefond	250 ml Apfelessig	125 ml trockener Weißwein
125 ml Sahne	125 ml Olivenöl	Butter, Zucker
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und feinhacken. Etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten. Den Reis anschließend dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond erhitzen. Den Spargel waschen und schälen und die unteren Enden in kleine Stücke schneiden, diese zu dem Risotto geben. Den heißen Fond nach und nach zugießen und häufig umrühren. Die restlichen Spargelstangen in Zuckerwasser dünsten, bis sie bissfest sind. Den Parmesan reiben. Die Sahne und den geriebenen Parmesan zu dem Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blattsalat zupfen, waschen und in die Salatschleuder geben. Die Radieschen in Spalten und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Kresse zupfen und mit den Radieschen und den Frühlingszwiebeln unter den Salat vermengen. Für das Dressing den Apfelessig, etwas Wasser und das Olivenöl mit dem Stabmixer kurz aufmixen. Dann den Feigensenf, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben. Den Salat mit dem Dressing auf einen Teller anrichten. Das Risotto mit den restlichen Spargelspitzen garnieren und mit dem Salat servieren.

Carmen Lamisch am 06. Mai 2013

Spinat-Crespelle mit Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

130 ml Milch	50 g Mehl	1 großes Ei
Öl	Salz	

Für die Füllung:

600 g frischer Blattspinat	1 Zehe Knoblauch	80 g Parmesankäse
200 g Frischkäse	1 Ei	1 Muskatnuss
2 EL Olivenöl, Knoblauchöl	weißer Pfeffer, Salz	

Für die Sauce:

120 g Strauchtomaten	120 g passierte Tomaten	150 g mittelalter Gouda
20 g Paniermehl	3 Stiele Basilikum	$\frac{1}{2}$ TL Oregano
Zucker, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Pfannkuchen das Mehl und die Milch mit einer Prise Salz zu einem Teig verrühren. Das Ei untermischen und zehn Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig mit etwas Öl in der Pfanne backen und die Pfannkuchen auf einem Teller auskühlen lassen. Für die Füllung den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Spinat darin einige Minuten garen und zusammenschrumpfen lassen. Die gehackte Knoblauchzehe hinzugeben. Wenn der Spinat gar ist, die Temperatur reduzieren und den Frischkäse, das Ei und den Parmesan dazugeben. Anschließend mit dem Knoblauchöl, etwas Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Sauce die Tomaten aufschneiden, filetieren und in Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel und die passierten Tomaten in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken. Die Pfannkuchen auf einen Teller legen, die Spinatfüllung gleichmäßig darauf verteilen und dann vorsichtig einrollen. Den Gouda reiben und über die gerollten Pfannkuchen geben. Nun noch Paniermehl darauf streuen. Anschließend die Crespelle auf den Tellern für fünf Minuten auf der mittleren Schiene bei 100 Grad zum Überbacken in den Backofen geben. Den Pfannkuchen schneiden, in tiefen Tellern anrichten und mit der Tomatensauce und den Basilikumblättern garnieren.

Angela Rüping am 24. November 2014

Spinat-Knödel mit Gorgonzola-Soße

Für zwei Personen

300 g Knödelbrot	100 g Semmelbrösel	500 g Spinat
4 Schalotten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	100 g Butter	2 Eier
100 g Parmesan	180 g Gorgonzola	550 ml Milch
200 ml Schlagsahne	100 g Mehl	1 Bund Petersilie, glatte
Salz, Pfeffer		

Das Knödelbrot in klein würfeln und in einer Schüssel mit gerade so viel Milch tränken, wie sie aufnehmen. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel hacken. Den Spinat ebenfalls klein schneiden und zusammen mit Zwiebel und Knoblauch andünsten. Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Pfeffer und Salz würzen, Spinatmischung aus der Pfanne untermischen und über die Knödelbrotbrösel geben. Mehl und Semmelbrösel dazu geben und gut vermengen. Aus der Masse Knödel formen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Knödel hineingeben und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Für die Gorgonzolasoße etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Zitrone halbieren, auspressen und einen TL vom Saft, den Gorgonzola und 200 Milliliter Milch dazugeben. Anschließend die Sahne hinzugeben und die Soße pürieren. Petersilie fein hacken und dazugeben. Parmesan reiben. Spinatknödel mit der Gorgonzolasoße auf einem Teller anrichten, mit Parmesan garnieren und servieren.

Andreas Baumgartner am 27. Februar 2014

Spinat-Ricotta-Ravioli auf Ratatouille

Für zwei Personen

1 Zucchini	1 gelbe Paprika	250 g Blattspinat
3 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	50 g Pinienkerne
100 g Tomatenmark	250 g Mehl	4 Eier
150 g Parmesan	100 g Butter	200 g Ricotta
15 g Olivenöl	15 g Wasser	100 ml Tomatensaft
Muskatnuss, Salz, Pfeffer		

Drei Eigelbe mit dem Mehl, Wasser und dem Olivenöl gut zu einem Teig verkneten. Parmesan reiben. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Spinatblätter waschen, in einem Topf mit wenig Wasser kurz erhitzen und zusammenfallen lassen. Anschließend gut ausdrücken, fein hacken und mit der Butter und dem Knoblauch kurz dünsten. Den geriebenen Parmesan, Ricotta und ein Eigelb zufügen, nochmals verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Teig dünn ausrollen und mit einem Glas circa acht Zentimeter große Kreise ausstechen. Nun jeweils einen Teelöffel der Füllung auf den ausgestochenen Teig setzen, nicht ganz in der Mitte, sodass man die andere Teighälfte darüber klappen kann. Die Ränder gut zusammendrücken, damit beim Kochen nichts herausquellen kann. Die Ravioli in einem Topf mit leicht kochendem Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl acht Minuten gar ziehen lassen. Gut abtropfen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Die Zucchini und die Paprika waschen und klein schneiden. Den restlichen Knoblauch abziehen und den Rosmarin waschen. Nun das Gemüse in einer Pfanne anbraten. Anschließend das Tomatenmark, den Knoblauch und den Rosmarin dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Tomatensaft ablöschen. Die Spinat-Ricotta Ravioli mit dem Ratatouille auf den Tellern anrichten servieren.

Lena Schwaab am 05. Dezember 2013

Tagliatelle all'arrabbiata, Oliven, Kapern, Pflücksalat

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

175 g Weizenmehl 2 Eier 2 EL Olivenöl
½ TL Salz

Für die Sauce:

1 Dose geschälte Tomaten 1 Zwiebel 50 g schwarze, grüne Oliven
1 EL Kapern 1 Knoblauchzehe 50 g Parmesan
1 Chilischote 2 Stängel Oregano Olivenöl
Zucker Salz Pfeffer

Für den Pflücksalat:

80 g gemischter Pflücksalat 8 Cocktailtomaten ¼ Salatgurke
½ Kasten Kresse 60 g Mayonnaise 50 g Dickmilch
150 g Joghurt (1,5 %) 1 EL Ketchup 1 TL Agavendicksaft
Salz Pfeffer

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde formen. Eier, Olivenöl und einen Teelöffel Wasser dazugeben und vermengen. Den fertigen Teig in Klarsichtfolie verpacken und für etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Oregano waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und klein schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und ebenfalls hinzugeben. Kapern, Oliven, Oregano und Chili im Anschluss dazugeben. Dosentomaten in den Topf geben und 15 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Pflücksalat ebenfalls waschen und trocken schleudern und mit Gurke und Tomate vermengen. Mayonnaise, Dickmilch, Joghurt, Ketchup und Agavendicksaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing in einer Sauciere anrichten und mit Kresse garnieren.

Nudelteig dünn ausrollen und mit der Nudelmaschine zu Tagliatelle verarbeiten. Anschließend für etwa drei Minuten in Salzwasser garen und abgießen.

Die Tagliatelle all'arrabbiata mit Oliven, Kapern auf Tellern anrichten, etwas Parmesan darüber reiben und mit dem gemischten Pflücksalat und dem Dressing servieren.

Xandra Bauer am 26. Oktober 2015

Tagliatelle mit Brunnenkresse-Pesto und Tomaten

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl	2 Eier	1 TL Olivenöl
Salz	evtl. Wasser	

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe	3 EL Walnüsse	40 g Pecorino
100 g Brunnenkresse	4 getrocknete Tomaten	100 ml Olivenöl
Chiliflocken	1 TL Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Tomaten:

100 g Kirschtomaten	2 EL Butter	1 Knoblauchzehe
Meersalz		

Aus dem Mehl, den Eiern, etwas Salz sowie dem Olivenöl einen Nudelteig herstellen und je nach Konsistenz mit Wasser geschmeidig machen. Anschließend den Teig in Klarsichtfolie wickeln und in den Kühlschrank legen.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Für das Pesto den Pecorino reiben, die Brunnenkresse mit einer Schere vom Saatboden schneiden und etwas für die Garnitur behalten.

Die getrockneten Tomaten kleinschneiden.

Alle Zutaten für das Pesto in einen Mixbecher geben, gut durchmischen, mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen und trocken tupfen. Die Butter und den Knoblauch im Ganzen in einer Pfanne erhitzen, die Tomaten hinzugeben und etwa fünf Minuten schmoren; danach zur Seite stellen und mit Meersalz würzen.

Den Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen, nochmals durchkneten und mit der Nudelmaschine Tagliatelle herstellen.

Die Nudeln in kochendem Wasser kurz ziehen lassen, abgießen, mit dem Pesto vermengen und etwa zwei Minuten ziehen lassen.

Die Pasta mit den Tomaten auf Tellern anrichten und mit etwas Pecorino und etwas Kresse garnieren.

Karin Haugeneder am 02. März 2015

Tagliatelle mit Chicorée und Mandarinen-Chili-Soße

Für zwei Personen

2 Mandarinen	1 TL Orangenmarmelade	1 frische Chilischote, rot
2 Chicorée	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Ei	1 Eigelb	1 EL Butter
100 ml Milch	115 g Mehl	100 ml Gemüsefond
50 ml Prosecco	200 ml Sahne	50 g Gries
2 EL Weizendunst	2 EL Walnüsse	2 EL Zucker
1 Stiel Petersilie, glatt	Salz, Pfeffer	

2 Töpfe mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Chicorée halbieren und in warmes Zitronenwasser legen. Die Zutaten für den Nudelteil kurz mit der Gabel verquirlen und anschließend auf der Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verarbeiten, halbieren und platt drücken. Den Teig mit einer Frischhaltefolie abgedeckt in den Kühlschrank legen. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter andünsten. Anschließend mit dem Prosecco ablöschen, mit Sahne und dem Gemüsefond aufgießen und zehn Minuten köcheln lassen. Die Chilischote halbieren und die Kerne in die Sauce geben, den Rest fein hacken. Die Orangenmarmelade in die Sauce unterrühren. Die Mandarinen filetieren und den restlichen Saft zur Sauce geben. Den Strunk des Chicorées keilförmig herausschneiden und in das kochende Salzwasser geben. Den Nudelteil mit der Maschine auf 1,5 Millimeter dünn ausrollen und die Tagliatelle daraus formen. Die Sauce abschmecken und durch ein Sieb passieren. Anschließend die gehackte Chilischote dazu geben. Einen Esslöffel Zucker in der trockenen Pfanne karamellisieren lassen, einen Esslöffel Butter dazu geben und den Chicorée darin schwenken bis er goldbraun ist. Die Walnüsse kurz ohne Fett anrösten. Die Nudeln in das kochende Salzwasser geben und drei Minuten kochen lassen, im Anschluss abgießen und in der Sauce schwenken, eventuell etwas Nudelwasser dazu geben. Mit der Fleischgabel die Nudeln zu einem Nest zusammendrehen und garnieren. Die restliche Sauce darüber geben und mit den Mandarinenfilets sowie Walnüssen auf einem Teller anrichten. Den Chicorée daneben platzieren und servieren.

Tanja Hirsch am 10. März 2014

Tagliatelle mit Pfifferlingen und Rucola

Für zwei Personen

200 g Tagliatelle	250 g Pfifferlinge	100 g Rucola Salat
2 EL Tomatenwürfel	150 ml Sahne	50 ml Geflügelfond
2 EL Marsala	2 EL gemahlene Pfifferlinge	1 TL Chili
Parmesan, Salz, Pfeffer		

Die Nudeln in Salzwasser gar kochen. Die Pfifferlinge putzen. Den Rucola Salat waschen, entstielen und trocken schleudern. Die Sahne in einem Topf aufkochen lassen und den Marsala hinzufügen und einkochen lassen. Die Tomatenwürfel einrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und mit dem Pfifferlingpulver aromatisieren. Anschließend die Pfifferlinge in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anbraten, den Geflügelfond dazugeben, vermengen und einkochen. Die Nudeln abgießen zu den Pfifferlingen geben und vermischen. Den Rucola Salat unterheben. Die Tagliatelle mit den Pfifferlingen und dem Salat auf Tellern anrichten, mit der Sahne übergießen. Mit dem Parmesan garnieren und servieren.

Irmgard Bremer am 23. September 2013

Tempeh mit Mandel-Kruste und Kartoffel-Lauch-Püree

Für 2 Personen

Für Tempeh und Sauce:

100 g Tempeh	1 Scheibe Toastbrot	1 Orange
50 g getrocknete Tomaten	1-2 EL Sojasauce	200 ml trockener Rotwein
1 TL Rohrzucker	4 EL Cranberries	15-20 g Mandelblättchen
2 EL Neutrales Pflanzenöl	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

125 g mehligk. Kartoffeln	½ Stange Lauch	2 EL vegane Butter
30 ml Sojacreme	Muskatnuss	Chili, Salz, Pfeffer

Für die Ingwer-Tomaten:

5 Cocktailtomaten	20 g Ingwer	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

In zwei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen.

Für das Püree Kartoffeln schälen, klein schneiden und im Salzwasser gar kochen. Lauch von äußeren Blättern befreien, klein schneiden und getrennt in einem Topf mit Wasser garen.

Für den Tempeh Orange auspressen. Tempeh in Scheiben schneiden und mit der Hälfte des Orangensafts und der Sojasauce circa 15 Minuten köcheln lassen.

Toastbrot klein schneiden und mit getrockneten Tomaten, Mandelblättchen, Öl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken in einem Stabmixer zu einer Masse mixen. Die Tempeh Scheiben aus dem Topf nehmen, mit der Masse bestreichen und in den Ofen geben und grillen.

Für die Sauce Rotwein und Rohrzucker erhitzen und rühren, bis der Zucker gelöst ist. Den Rotwein köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Cranberries in die Rotweinsauce geben und mit Salz abschmecken.

Für die geschmolzenen Tomaten Cocktailtomaten waschen. Thymian zupfen. Tomaten mit etwas Öl, ein wenig Ingwerabrieb, Thymian, Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben und schwenken.

Für das Püree Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse pressen. Lauch abgießen und mit dem Stabmixer mixen. Vegane Butter zerlassen und die Kartoffeln und Porree zugeben und mit Salz, Pfeffer, Sojacreme, Muskatabrieb und Chiliflocken abschmecken. Tempeh mit Kartoffel-Lauch-Püree, geschmolzenen Tomaten und Cranberrysauce auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 11. November 2015

Teriyaki-Tofu-Pfanne

Für zwei Personen

Für die Tofupfanne:

200 g fester Tofu, abgetropft	150 g asiatische Eiernudeln	1 rote Paprika
150 g Babymaiskolben	200 g Choi Sum	3 EL Olivenöl

Salz

Für die Sauce:

1 EL Teriyakisauce	3 EL Tamari	3 EL Reiswein
3 EL klarer Honig	1 EL Speisestärke	1 Ingwerwurzel, 3 cm
2 Zehen Knoblauch	Salz, Pfeffer	

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Nudeln hineingeben, aufkochen und vier Minuten garen, bis sie bissfest sind. Anschließend abtropfen lassen. Den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Küchenpapier trockentupfen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Tofu darin drei Minuten braten, bis er von der Unterseite goldbraun ist. Den Tofu wenden und weitere zwei bis drei Minuten braten. Anschließend auf einen Teller geben. Für die Sauce Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Anschließend die Teriyakisauce, das Tamari, den Reiswein, den Honig, die Stärke, den Ingwer und den Knoblauch in ein Schraubglas geben und schütteln, bis sich die Zutaten gut verbunden haben. 250 Milliliter Wasser einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen Die Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Maiskolben schräg in Scheiben schneiden und den Choi Sum in vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Das restliche Olivenöl in einem Wok erhitzen. Die Paprika und den Mais zugeben und drei Minuten unter rühren anbraten. Den Choi Sum dazugeben. Die Sauce hineingießen und unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie kocht und andickt. Die Nudeln und den Tofu zugeben und zwei Minuten durchrühren, bis alles heiß ist. Die Teriyaki-Tofu-Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Kellner am 18. Dezember 2014

Thai-Curry mit Sesam-Kokos-Tofu und Jasmin-Reis

Für zwei Personen

200 g Tofu	100 g Jasminreis	1 Aubergine
1 rote Paprikaschote	1 Möhre	6 weiße Champignons, klein
1 Mango	1 Zehe Knoblauch	2 unbehandelte Limetten
50 g Cashewkerne	Sesam, Kokosflocken	1 Chilischote
1 Stange Zitronengras	½ Knolle Ingwer	250 ml Kokosmilch
50 ml trockener Weißwein	3 EL Sesamöl	1 TL gelbe Curry-Paste
Currypulver	Meersalz, Pfeffer	

Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und den Reis darin gar ziehen lassen. Die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, schälen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch in breite Würfel schneiden. Die Möhren von den Enden befreien, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Einen Esslöffel Sesamöl zusammen mit dem Sesam und den Kokosflocken anrühren. Eine Prise Meersalz sowie das Currypulver hinzugeben. Den Tofu in Würfel schneiden und in der Sesam-Kokos-Marinade wenden. Eine Pfanne erhitzen und den Tofu darin von jeder Seite anbraten. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Eine Pfanne dem restlichen Sesamöl erhitzen. Den Knoblauch anbraten, anschließend das Gemüse und die Cashew-Kerne kurz darin anschwitzen. Eine weitere Pfanne erhitzen. Das Zitronengras der Länge nach einschneiden. Die Limetten waschen, in zwei Hälften teilen und auspressen, etwas von der Schale abreiben. Den Ingwer schälen und reiben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und von den Kernen befreien. Die Kokosmilch zusammen mit der Currypaste, etwas Ingwer sowie dem Chili und dem Zitronengras in der Pfanne aufkochen und fünf Minuten lang köcheln lassen. Am Ende mit Limettenabrieb, Limettensaft, Pfeffer und dem Weißwein abschmecken. Das Gemüse dazugeben und alles nochmals fünf Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren die Chili-Schote und das Zitronengras herausnehmen. Das Thai-Curry mit dem Sesam-Kokos-Tofu und dem Jasminreis auf Tellern anrichten und servieren.

Y. A. am 01. Oktober 2013

Tofu mit Tomaten-Kokos-Soße und Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für den Tofu:

200 g Tofu, natur	3 Möhren	8 Kirschtomaten
1 Zwiebel	300 g gehackte Dosentomaten	200 ml Kokosmilch
Olivenöl	Zucker	Salz

Für den Reis:

120 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Für die Garnitur:

4 Zweige Koriander	2 EL geröstete Erdnüsse
--------------------	-------------------------

Reis in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Tofu in kleine Würfel schneiden, salzen, mit Olivenöl knusprig anbraten und beiseite stellen.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und fein hacken. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen und glasig braten. Anschließend die Möhrenscheiben hinzugeben und kurz anbraten. Mit der Kokosmilch und den Dosentomaten ablöschen. Mit Salz und Zucker abschmecken und etwa sieben Minuten köcheln lassen.

Die Kirschtomaten halbieren. Tofu und Kirschtomaten hinzugeben und etwa weitere drei Minuten köcheln lassen.

Koriander und Erdnüsse hacken.

Den Tofu mit der Tomaten-Kokos-Sauce und Basmatireis auf Tellern anrichten, mit Koriander und Erdnüssen garnieren und servieren.

Frank Eilers am 02. November 2015

Tofu-Burger mit Avocado-Creme und Chili-Ketchup

Für 6 Personen

Für die Tofu-Burger:

300 g fester Tofu Natur	2 rote Zwiebeln	1 rote Paprika
4 EL Olivenöl	60 g Vollkorn-Paniermehl	2 TL mittelscharfer Senf
3 TL Rosenpaprika	2 TL Johannisbrotkernmehl	1,5 TL Meersalz
Pfeffer	6 Burger-Brötchen	1 Kopfsalat
2 Zwiebeln	1/2 Salatgurke	4 Tomaten

Für die Avocado-Crème:

1/2 Bund Basilikum	2 Avocados	1 EL Zitronensaft
1 TL Cashewmus	Meersalz, Pfeffer	

Für den Chili-Ketchup:

90 g Tomatenmark	1 TL Meersalz	1 EL Zitronensaft
1 TL Agavendicksaft	Zitronen-Abrieb	1 Prise Chilipulver

Für den Burger den Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Rote Zwiebeln schälen und fein hacken. Paprika halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika ca. 5 Minuten anbraten. Das Gemüse mit Tofu, Paniermehl, Senf, 3 EL Wasser, Paprikapulver, Johannisbrotkernmehl und Salz zu einem Teig verkneten. Mit Pfeffer würzen. Die Masse zu Burgern formen. In 2 EL heißem Olivenöl von jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Avocado-Crème Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel auslösen. Mit Zitronensaft und Cashewmus pürieren. Basilikum unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Chili-Ketchup alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Burger-Brötchen aufschneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die untere Brötchenhälfte mit Chili-Ketchup, Salat, Tofu-Burger, Avocado-Crème, Zwiebelringen, Gurken- und Tomatenscheiben belegen, obere Brötchenhälfte darauflegen.

Attila Hildmann am 01. Juli 2014

Tofu-Curry-Pfanne mit Vollkorn-Reis

Für zwei Personen

Für das Curry:

200 g Tofu	160 g Vollkornreis	1 Stange Lauch
1 $\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschoten	5 große Karotten	1 Zwiebel
400 ml Kokosmilch	Olivenöl	50 ml Sojasauce
1 Chilischote	2 EL Currypulver	2 Msp. Kurkuma
1 Stiel Basilikum	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in einem Esslöffel Currypulver, der Sojasauce und 50 Milliliter Kokosmilch in einer Schüssel einlegen.

Den Vollkornreis in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen.

Für die Curry-Pfanne den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Die Paprika in dünne Streifen schneiden. Die Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Lauch darin kurz bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen, zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Die Marinade beiseite stellen.

Die Karotte und die Paprika zugeben und zwei bis drei Minuten unter Rühren anbraten. Das Gemüse mit der Marinade und der restlichen Kokosmilch ablöschen. Mit der Chili, dem restlichen Currypulver und dem Kurkuma würzen und das Curry noch weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Den Vollkornreis auf Tellern anrichten und das Curry darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen, mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Daniel Suckrow am 27. April 2015

Tomaten-Tagliatelle, Pesto, Pinien-Kerne, Ofen-Tomaten

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

200 g Weizenmehl	2 Eier	2 EL Tomatenmark
100 ml Sahne	Olivenöl, Wasser	Salz

Für die Ofentomaten:

400 g Cherrytomaten	Salz, Pfeffer
---------------------	---------------

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	50 g Pinienkerne
100 g Parmesan	200 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Parmesan	50 g Pinienkerne
---------------	------------------

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf für die Nudeln zum Kochen bringen. Das Mehl, die Eier, das Tomatenmark und das Olivenöl mit dem Handrührgerät so lange rühren, bis es keine Klumpen mehr gibt. Danach von Hand kneten, bis der Teig eine homogene Masse ergibt, je nach Konsistenz beziehungsweise Trockenheit einige Tropfen Wasser beimengen. Den fertigen Nudelteig in Klarsichtfolie einwickeln und für einige Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Die Cherrytomaten waschen, trocken tupfen, kreuzförmig einritzen und nebeneinander in eine Auflaufform setzen. Salzen, pfeffern und im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene etwa 20 Minuten garen lassen. Den Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen, die Klarsichtfolie entfernen und den Teig mit einem Nudelholz ausrollen. Anschließend durch eine Nudelmaschine geben, bis er etwa einen Millimeter dick ist. Den Teigklappen einrollen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden, sodass Tagliatellenester entstehen. Die Nudeln in das siedende Salzwasser geben und al dente kochen. Für das Pesto die Blätter vom Basilikum zupfen, waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Basilikum, sowie den Knoblauch zusammen mit den Pinienkernen, dem Olivenöl sowie dem Salz pürieren. Den Parmesan fein reiben und unter das Pesto rühren. Die Nudeln zusammen mit dem Pesto in einer Pfanne erhitzen und mit der Sahne abschmecken. Die restlichen Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun anrösten. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen. Die Tomatentagliatelle zusammen mit den Tomaten auf einem Teller anrichten. Die Pinienkerne sowie den Parmesan darüber geben und servieren.

Vanessa Hansen am 18. August 2014

Topfen-Grießknödel mit Zwetschgen-Röster, Butter-Brösel

Für zwei Personen

Für die Knödel:

250 g Quark, 20%	60 g Butter	100 g Weizengrieß
50 g Zucker	1 Ei	1 Schuss brauner Rum
Salz		

Für den Zwetschgenröster:

500 g Zwetschgen	1 Zitrone	100 g Gelierzucker
1 cl Zwetschgenbrand	1 Zimtstange	1 Prise gemahlene Gewürznelken

Für die Butterbrösel:

80 g Butter	100 g Semmelbrösel	3 EL Zucker
1 EL Puderzucker	1 TL gemahlener Zimt	

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Eine Prise Salz, etwas Zucker und einem Schuss Rum ins Wasser geben.

Für die Topfengrießknödel Weizengrieß in eine Schüssel geben und leicht salzen. Butter schmelzen und in den gesalzenen Grieß einrühren. Ei hinzugeben, unterrühren und anschließend alles mit Quark vermengen. Masse circa 20 Minuten kühl stellen. Aus dem Teig golfballgroße Knödel formen und circa acht bis zehn Minuten in dem aufgesetzten Wasser kochen.

Für den Zwetschgenröster Zwetschgen entkernen. Zitronenschale abreiben. Zwetschgen mit Gelierzucker, etwas Wasser, Zimtstange, Zitronenabrieb, Zwetschgenbrand, sowie gemahlene Nelken in einem Topf zum Kochen bringen und einreduzieren.

Für die Butterbrösel Butter in einer Pfanne schmelzen, Semmelbrösel dazu geben, mit Zimt und Zucker abschmecken und goldgelb rösten.

Knödel aus dem Wasser schöpfen, in den Bröseln wälzen und mit Zwetschgenröster auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Karin Weber am 05. Oktober 2015

Vegane Gemüse-Tortilla

Für zwei Personen

Für die Tortilla:

2 Tortillas	1 rote Paprika	1 Zucchini
1 rote Zwiebel	80 g Dosenmais	30 g schwarze Oliven, in Öl
140 g veganer Käse	1 EL Bio-Margarine	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
200 g vegane Nachos		

Für die Sauce:

50 g Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander
$\frac{1}{2}$ TL edels. Paprikapulver	1 EL Olivenöl	Meersalz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce das Tomatenmark mit Kreuzkümmel, Korianderpulver und dem Paprikapulver sowie 20 Millilitern Wasser und dem Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paprika waschen, halbieren, entkernen, von Scheidewänden befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und in kleine Stücke schneiden. Den Mais abtropfen lassen und die Oliven in feine Ringe schneiden.

Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelringe, Paprika- und Zucchinistücke für etwa drei Minuten anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren, den Mais und die Oliven dazugeben und für weitere zwei Minuten braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Käse bestreuen und vermengen.

Die Korianderblätter abzupfen und klein schneiden. Die Tortillas für circa zwei Minuten im Backofen kross backen.

Eine Tortilla mit der Sauce einstreichen, den Pfanneninhalt darauf verteilen, mit dem Koriander und zerbröselten Nachos bestreuen und mit der zweiten Tortilla abschließen. Das Ganze auf Tellern anrichten und in sechs Stücke teilen.

Daniel Suckrow am 29. April 2015

Veganer 'Mexican' -Burger

Für zwei Personen

Für die Burgerpatties:

75 g Tofu	75 g geräucherter Tofu	2 Zwiebeln
50 g Dosenmais	50 g Kidneybohnen	60 g Paniermehl
1 TL Johannisbrotkernmehl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 TL Tomatenmark
70 ml Pflanzenöl	2 TL Paprikapulver	2 TL Meersalz
Pfeffer		

Für die Salsa:

3 Tomaten	100 g Kidneybohnen	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	

Für die Guacamole:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Meersalz, Pfeffer
-----------	-----------------------	-------------------

Für das Ofengemüse:

2 kleine junge Kartoffeln	1 Süßkartoffel	1 Möhre
$\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis	Koriander, Olivenöl, Salz	Pfeffer, Chiliflocken

Außerdem:

200 g gemischter Salat	2 Sesam-Burgerbrötchen	30 g Tortillachips
$\frac{1}{4}$ Salatgurke		

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Gemüse für das Ofengemüse schneiden mit Öl beträufeln und würzen, auf ein Blech geben und im Ofen garen.

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und Zwiebeln abziehen. Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Zwiebeln in der Moulinette pürieren. Mais und Kidneybohnen abbrausen und abtropfen lassen.

Paniermehl, Johannisbrotkernmehl, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und zu flachen Burgern formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger von beiden Seiten für zwei Minuten scharf anbraten. Die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren und die Burger von beiden Seiten jeweils weitere vier Minuten goldbraun braten.

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und, wie auch den Koriander, fein hacken. Tomaten, Chili, Kidneybohnen, Koriander, Tomatenmark und Olivenöl miteinander mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Burgerbrötchen für etwa sechs Minuten in den Backofen geben.

Avocado schälen, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatblätter waschen und trocken schleudern. Gurke waschen und in Scheiben schneiden.

Die unteren Brötchenhälften zuerst mit Salat und den Burgerpatties belegen. Salsa, Tortillachips, Guacamole sowie Gurkenscheiben darauf geben, mit der oberen Brötchenhälfte abdecken und auf Tellern angerichtet servieren.

Ramona Kuen am 28. Oktober 2015

Vegetarische Reis-Pfanne, Ananas, Mandeln, Cashewnüsse

Für zwei Personen

250 g Reis	1 Ananas	1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote	2 Möhren	1 Minimaiskolben
2 Zweige Koriander	1 Zwiebeln	1 Gurke
1 Peperoni	50 g Mandel	50 g Cashewnüsse
2 EL Rohrzucker	5 EL Sojasauce	3 EL Shiitakepilzsauce
100 g Butter	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Reis waschen und in 500 Milliliter Wasser zehn Minuten kochen und anschließend quellen lassen. Den Rohrzucker mit der Butter in der Pfanne erhitzen und karamellisieren. Die Mandeln und Cashewnüsse darin schwenken. Die Ananas halbieren und mit dem Kugelstecher das Fleisch herausnehmen. Die Ananasschale als Schiff aufbewahren. Der Paprikaschoten, die Möhren, die Gurke und die Peperoni waschen und abtrocknen. Die Paprika in quadratische Scheiben schneiden. Die Möhren und Zwiebeln abziehen und in kleine Würfeln schneiden. Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln goldbraun anschwitzen. Die Paprika, die Möhren, Minimaiskolben und die Ananasstücke hinzufügen und mit Soja- und Shiitakepilzsauce abschmecken. Anschließend den Reis dazugeben. Den Reis in dem Ananasschiff anrichten. Mit dem Koriander und den karamellisierten Nüssen garnieren und servieren.

Sawitree Liss am 21. August 2013

Vegetarische Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

100 g Feta, aus Kuhmilch	2 EL Mehl	100 g Paniermehl
1 Knolle Sellerie	1 Süßkartoffel	2 Eier
150 g Butterschmalz	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

5 festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zwiebel
2 Eier	250 ml Gemüsefond	200 ml Essig
1 TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
250 ml Pflanzenöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für die vegetarischen Schnitzel und den Salat je einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Salatkartoffeln putzen und mit der Schale so lange kochen, bis sie bissfest sind. Für die Marinade die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Anschließend eine Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin mit dem Gemüsefond, dem Essig, einem Löffel Senf und Salz und Pfeffer so lange kochen, bis diese weich sind. Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Diese anschließend in eine Schale geben und mit Salz bestreuen. Die Kartoffeln schälen, zu den Gurkenscheiben geben und anschließend mit der Marinade übergießen. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, kleinhacken und zu dem Salat geben. Für das Salatdressing zwei Eier trennen und das Eigelb mit dem restlichen Senf, etwas Zucker, dem Öl und Pfeffer und Salz zu einer Mayonnaise schlagen. Einen Esslöffel davon unter den Salat heben. Den Sellerie und die Süßkartoffel schälen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Anschließend beides mit einer Prise Salz in das kochende Wasser geben und zehn Minuten bissfest garen. Beides aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen. Den Fetakäse längs halbieren. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Für die Panade die Eier aufschlagen, verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian kleinhacken und zu den Semmelbröseln geben. Anschließend die Sellerie- und Süßkartoffelscheiben und den Fetakäse einzeln hintereinander in das Mehl, das Ei und die Semmelbrösel tauchen. Anschließend die verschiedenen Schnitzel in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldgelb braten. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die vegetarischen Schnitzel mit dem Kartoffel-Gurken-Salat auf Tellern anrichten und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Christine Buchholz am 15. Oktober 2014

Vegetarischer Gaisburger Marsch

Für zwei Personen

4 kleine festk. Kartoffeln	1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel
150 g Dinkelmehl (Typ 630)	100 g Butter	1 Ei
1 Muskatnuss	Kurkuma, Salz, weißer Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Möhren und den Sellerie schälen und alles grob klein schneiden. Den Lauch von den äußeren Blättern befreien, abwaschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Die Petersilie abzupfen. Das gesamte Gemüse in dem Topf aufsetzen und köcheln lassen. Anschließend das Gemüse mit einer Schöpfkelle herausnehmen, klein schneiden und in eine größere Suppentasse oder tiefen Teller geben. Den Gemüsesud mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Anschließend das Gemüse wieder hineingeben. Die Kartoffeln schälen. Anschließend in gesalzenem Wasser gar kochen. Danach die Salzkartoffeln abgießen und zum Gemüse geben. Aus dem Mehl, etwas Wasser, dem Ei, Salz und Kurkuma einen Spätzleteig herstellen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Spätzle in das Salzwasser hobeln und sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen zum Gemüse und zu den Kartoffeln geben. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer kleinen Pfanne mit der Butter anbraten. Die restliche Petersilie abzupfen und klein hacken. Den vegetarischen Gaisburger Marsch auf Tellern anrichten, mit den Zwiebeln und der Petersilie garnieren und servieren.

Ines Ebert am 28. April 2014

Vegetarisches Curry mit Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 rote Paprika	7 Champignons	60 g Zuckerschoten
2 Limette	1 rote Chilischote	1 Bund Koriander
6 Blätter Kaffir-Limette	4 EL grüne Thai-Currypaste	2 TL brauner Zucker
400 ml Kokosmilch	150 ml Hühnerfond	2 EL Fischsauce
3 EL dunkle Sojasauce	3 EL Erdnussöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

200 g Basmatireis	50 g Ingwer	1 Bund Koriander
1 Limette	2 TL Salz	Pfeffer

Den Koriander waschen und trocken tupfen. Den Reis zusammen mit dem Koriander in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Die Zuckerschoten waschen und trocken tupfen. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und klein schneiden. Die Chili entkernen und klein schneiden. Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen und die Zuckerschoten darin andünsten. Anschließend die Paprika, die Champignons sowie ein kleines Stück der Chili zugeben und mit dünsten. Von der Currypaste zwei Esslöffel zugeben und kurz mit braten lassen. Das gegarte Gemüse anschließend aus dem Wok nehmen, abdecken und warmhalten. Die Kokosmilch zusammen mit dem Fond sowie den Limettenblättern in den Wok geben und aufkochen lassen. Die Limette waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Die restliche Currypaste, die Fischsauce, die Sojasauce, den braunen Zucker sowie etwas Abrieb der Limettenschale zugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in die Sauce geben und erwärmen. Den Koriander hacken. Den Reis vom Koriander entfernen, und etwas frischen, gehackten Koriander sowie etwas Limettenschale untermischen. Das Curry zusammen mit dem Reis auf einem Teller anrichten. Etwas Koriander darüber streuen, sowie etwas Ingwer über den angerichteten Reis raspeln und servieren.

Jasmin Faisst am 25. August 2014

Verschiedenes von der Gazpacho

Für 4 Personen

1 Bio-Zitrone	1 Eigelb	80 ml Olivenöl
30 ml Sonnenblumenöl	Salz	2 Fleischtomaten
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	1 Salatgurke
1 Knoblauchzehe	1/2 Baguette	ca. 150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	Piment-d'Espelette	Zucker
4 Kirschtomaten	1 Bund Schnittlauch	

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. 1 Eigelb mit etwas Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft vermischen, dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen ca. 30 ml Olivenöl und 30 ml Sonnenblumenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Diese mit Salz abschmecken.

Die Fleischtomaten kurz überbrühen, dann die Haut abziehen. Eine Tomate halbieren und klein schneiden, die andere Tomate zurückbehalten.

Rote und grüne Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen. Von den Paprikaschoten einige schöne große Stücke herausschneiden, den Rest klein schneiden. Gurke waschen und mit einem Sparschäler ca. 8 lange Streifen herunter schneiden, 1 /3 der Gurke zurück behalten, den Rest klein schneiden.

Knoblauch schälen und halbieren.

Von dem Baguette 4 schöne lange Scheiben schneiden, den Rest klein schneiden.

Das kein geschnittene Brot mit den klein geschnittenen Gemüsen und der Knoblauchzehe in einen Mixer geben und pürieren. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Gemüsebrühe zugeben. Dann alles durch ein Sieb passieren und mit 3/4 der Mayonnaise mischen. Die Gazpacho mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette und 1 Prise Zucker abschmecken und kalt stellen.

Die im Sieb zurückgebliebenen Gazpachoreste zu Kugeln formen und in die vorbereiteten Gurkenscheiben wickeln.

Die Hälfte der Paprikastücke in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, bis sie weich sind, dann herausnehmen und die Haut abziehen. Die andere Hälfte der Paprikastücke roh in kleine Würfel schneiden.

Die Kirschtomaten kurz überbrühen, dann die Haut abziehen. Die übrige Fleischtomate und Gurke in kleine Würfel schneiden. Gebratene und rohe Paprika, Kirschtomaten, Fleischtomaten- und Gurkenwürfel in eine Schüssel geben und mit Salz, Zucker und 1 EL Olivenöl abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Brotscheiben in einer Pfanne mit 2 -3 EL Olivenöl von beiden Seiten rösten.

Kalte Gazpacho in kleine Tassen geben und auf einem Teller mit dem Gemüsesalat, den Gemüsekugeln, der restlichen Mayonnaise und den Brotscheiben hübsch anrichten, mit Schnittlauch dekorieren und servieren.

Jacqueline Amrifallah am 01. Juli 2015

Wiener Milchrahm-Strudel mit Kanari-Milch

Für zwei Personen

2 Scheiben Toastbrot	1 Rolle Strudelteig	125 g Butter
5 Eier	1 Vanilleschote	100 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker	125 ml Sauerrahm	1000 ml Milch
250 ml Sahne	30 ml Dessertwein	Salz

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Den Strudelteig mit etwas Butter bestreichen und beiseite legen. Für die Füllung die Toastscheiben in kleine Würfel schneiden und in der 250 Milliliter Milch einweichen. Die Butter mit einer Prise Salz und Vanillezucker dazu geben. Die Eier aufschlagen und trennen. Anschließend drei Eigelbe zu der Milchemischung geben und schaumig verrühren. Den Sauerrahm dazugeben und alles mit den Toastscheiben vermischen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Den Strudelteig auf einem bemehlten Küchentuch dünn ausrollen, mit der Füllung bestreichen und einrollen. Eine Pfanne mit etwas Butter einfetten, den eingerollten Strudel hineinlegen und im Backofen für zehn Minuten backen. Für den Guss ein Eigelb mit 125 Milliliter Milch und etwas Zucker aufschlagen. Den Strudelteig aus dem Backofen nehmen und mit dem Guss begießen. Anschließend den Milchrahmstrudel für weitere zehn Minuten goldbraun backen. Währenddessen die Kanarimilch zubereiten. Dafür 250 Milliliter Milch, ein Ei und einen Esslöffel Zucker vermischen. Eine Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Mark ebenfalls zur Kanarimilch geben und alles zusammen über heißem Wasserdampf schaumig schlagen. Den Milchrahmstrudel auf einem Teller anrichten und die Kanarimilch daneben gießen. Anschließend mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Kurt Schmid am 07. April 2014

Zitronen-Spaghetti mit Ofen-Cherrytomaten und Rucola

Für zwei Personen

250 g Hartweizen-Spaghetti	125 g Rucola	250 g Cherrytomaten
1 rote Paprika	2 Zitronen	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	125 g Pinienkerne
2 EL Puderzucker	1 TL Sesamöl	2 TL Zitronengraspulver
Olivenöl	Zitronenpfeffer, Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Spaghetti in einem Topf mit reichlich Salzwasser garen. Die Cherrytomaten waschen und vierteln. Anschließend die Tomaten in dem Puderzucker, Salz und etwas Zitronenpfeffer einlegen. Danach in den Backofen geben und circa 20 Minuten garen. Die Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Paprika, die Frühlingszwiebeln, die Zwiebeln und den Knoblauch mit dem Sesam- und dem Olivenöl in einem Wok andünsten. Mit Salz, etwas Zitronenpfeffer und etwas Zitronengraspulver würzen. Die Spaghetti abgießen und mit in den Wok geben. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Die Zitronen in Scheiben schneiden und ebenfalls in einer Pfanne anrösten. Den Rucola gründlich waschen. Die Zitronenspaghetti mit den Ofen-Cherrytomaten und dem Rucola auf Tellern anrichten, mit den Pinienkernen und den Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Britta Clausen am 16. April 2014

Zucchini-Mandel-Pizza-Taler mit Ziegenkäse und Feigen

Für zwei Personen

1 Rolle Ziegenkäse, fest	100 g Rucola	1 Zucchini
3 kleine Feigen	10 rote Weintrauben	1 Avocado (reif)
1 Granatapfel	50 g Mandeln	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	250 g Mehl	½ Pck. Trockenhefe
50 ml Sahne	1 EL Honig	1 EL mittelscharfer Senf
4 EL Balsamicocreme	10 g Butter	10 EL Olivenöl
50 ml trockener Rotwein	Zucker, Meersalz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Mehl zusammen mit 150 Milliliter warmem Wasser vermengen. Die Hefe, zwei Esslöffel Olivenöl und etwas Salz hinzufügen und das Ganze zu einem Pizzateig verkneten. Anschließend in zwei Teile teilen und dünn ausrollen. Den Rosmarin und den Thymian zupfen und zusammen mit den Mandeln klein hacken. Die Zutaten mit fünf Esslöffeln Olivenöl vermengen und auf den Pizzateig auftragen. Die Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf der Pizza verteilen. Die Pizza dann für 20 Minuten in den Backofen geben. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und fünf Minuten später auf die Pizza geben. Die Feigen mit der Schale in Viertel schneiden. Die Weintrauben waschen und halbieren. Eine Pfanne erhitzen und das Obst darin mit etwas Zucker und der Butter karamellisieren lassen. Das Ganze mit dem Rotwein und zwei Esslöffeln Balsamicocreme ablöschen und anschließend auf der Pizza verteilen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Avocado schälen und in Spalten schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Für das Dressing das restliche Olivenöl, den Honig und den Senf miteinander vermischen und mit Pfeffer abschmecken. Die Sahne sowie den verbleibenden Balsamico hinzugeben. Den Rucola unter das Honig-Senf-Dressing heben und mit den Avocado-Scheiben sowie den Granatapfelkerne belegen. Die Zucchini-Mandel-Pizza-Taler mit Ziegenkäse, den karamellisierten Feigen und dem Rucola-Salat mit Granatapfel auf Tellern anrichten und servieren.

Y. A. am 30. September 2013

Zucchini-Puffer mit Feta-Creme und grünem Salat

Für zwei Personen

150 g Haferflocken, kernig	500 g Zucchini	1 Eisbergsalat
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	200 g Fetakäse
200 g Frischkäse	50 g Käse, gerieben	3 Eier
50 ml Milch	1 EL Rotweinessig	2 EL Walnussöl
2 EL Petersilie, frisch	1 Zweig Rosmarin	150 g Walnüsse, gehackt
1 TL Tomatenmark	1 EL Dijon-Senf	4 EL Mehl
Pflanzenöl, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Zucchini schälen und in kleine Stifte reiben. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und mit den Zucchinistiften, dem geriebenen Käse und den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die drei Eier unterrühren. Eventuell etwas Mehl hinzufügen. Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen, aus der Masse Puffer formen und diese anbraten. Eine weitere Knoblauchzehe abziehen. Die Petersilie und den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Anschließend den Fetakäse, den Frischkäse, die Knoblauchzehe, die Petersilie, den Rosmarin, das Tomatenmark und zwei Esslöffel Olivenöl in eine große Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu einer Masse verarbeiten. Diese Masse mit Salz und Pfeffer würzen und je nach gewünschter Konsistenz mit Milch verfeinern. Den Eisbergsalat waschen und trocken schleudern. Aus dem Dijon-Senf, dem Walnussöl, dem Rotweinessig sowie etwas Salz und Pfeffer ein Salatdressing herstellen. Das Dressing über den Eisbergsalat geben und anschließend die gehackten Walnüsse über den Salat streuen. Die Zucchini-Puffer aus der Pfanne nehmen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zucchini-Puffer auf einem Teller anrichten. Die Fetacreme neben den Puffern drapieren und den Salat ebenfalls auf dem Teller anrichten. Anschließend alles servieren.

Isabel Engelfried am 12. Februar 2013

Zucchini-Sahne-Tagliatelle mit Kirschtomaten, Pecorino

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

125 g Mehl (Typ 405) 125 g Hartweizengrieß 1 Ei

Für die Gemüsesauce:

1 Zucchini	8 Kirschtomaten	1 rote Zwiebel
200 g Pecorino	200 g Sahne	2 Stängel Rosmarin
5 Stängel Basilikum	50 ml Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Für den Teig, das Mehl und den Grieß in einer Schüssel vermengen. Ein Ei aufschlagen und hinzugeben. Alles mit dem Knethacken durchrühren. Ab und zu ein wenig Wasser hinzufügen. Anschließend den Teig in Klarsichtfolie wickeln und 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. Für die Sauce die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Die Zucchini waschen und reiben. Anschließend zur Zwiebel hinzufügen. Alles anbraten, dann ein wenig Wasser hinzufügen. In der Zwischenzeit das Basilikum waschen und fein hacken und den Pecorino in eine Schüssel reiben. Beides beiseite stellen. Nach einigen Minuten die Hitze reduzieren und die Sahne zur Sauce hinzufügen. Beiseite stellen. Die Tomaten waschen, schneiden und in einer separaten Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Mit Rosmarin, Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Anschließend ebenfalls beiseite stellen. Nun den Nudelteig aus der Folie nehmen und gut durchkneten. Eventuell etwas Olivenöl hinzufügen. Anschließend mehrmals durch die Nudelmaschine geben, bis er dünn genug ist. Anschließend mit einem Messer die Tagliatelle in Streifen schneiden und zwei bis drei Minuten kochen. Nun die Sauce erneut erhitzen und den Pecorino sowie das Basilikum hinzufügen. Anschließend die Nudeln mit der Sauce vermischen. Die Nudeln auf einem Teller anrichten, die Kirschtomaten hinzufügen und das ganze mit Basilikum dekorieren. Servieren.

Lydia Schwarzer am 15. September 2014

Index

- Artischocke, 5
Aubergine, 15, 20, 24, 33, 34, 37, 46, 49–51, 55, 65, 81
Auflauf, 6, 24
Avocado, 4, 8, 10, 16, 30, 46, 83, 88, 95
- Birne, 54
Blätterteig, 15
Blumenkohl, 6, 28
Bohnen, 40, 42, 88
Bratkartoffeln, 7
Brokkoli, 3, 6, 13
Burger, 46, 83, 88, 91
- Chicoree, 32, 77
Chinakohl, 13
Couscous, 36, 51
Curry, 23, 28, 30, 58–60, 62, 81, 84, 92
- Eier, 1–4, 7, 8, 19, 20, 22, 27, 31, 33, 35, 39, 47–50, 53, 54, 56, 64, 66, 68, 71, 74–76, 78, 80, 85, 90, 94, 96
Eisberg, 33, 96
Erbsen, 47, 60, 63
- Falafel, 11, 33
Fenchel, 13
Filoteig, 11
Frischkäse, 8, 10, 22, 24, 32, 49, 50, 73, 96
- Gnocchi, 16–18, 31, 49, 63
Gorgonzola, 54, 74
Gratin, 20
Gurke, 4, 6, 9, 11, 31, 34, 37, 68, 71, 75, 83, 88–90, 93
- Kürbis, 24, 36, 54, 88
Knödel, 47, 74, 86
Kohlrabi, 17, 28, 29
Kuchen, 33, 36, 44
- Lasagne, 27
Lauch, 79, 84
Linsen, 9, 21, 23, 40
- Möhren, 3, 12, 36, 40, 59, 63, 65, 68, 81, 82, 84, 88, 89
Mangold, 28
Maronen, 57
Mozzarella, 24, 37, 41, 45, 46
- Nudeln, 1, 2, 14, 22, 32, 34, 37, 39, 43, 52–54, 56, 63, 64, 66, 67, 71, 74–78, 85, 94
- Pak-Choi, 80
Paprika, 3, 5, 10, 20, 31, 34, 36, 46, 49–51, 66, 74, 80, 89, 92, 93
Pfannkuchen, 33, 44, 73
Pilze, 3, 10, 12, 14, 15, 27, 29, 43, 46, 47, 63–65, 69, 71, 77, 81, 89, 92
Pizza, 45, 95
Polenta, 20
- Quark, 9, 10, 25, 26, 39, 86
- Rösti, 50, 69
Radicchio, 32, 57
Radieschen, 25, 37, 64, 72
Ragout, 29, 63, 71
Ratatouille, 20, 49–51, 74
Ravioli, 22, 32, 52–56, 74
Reis, 21, 23, 28, 57–59, 61, 72, 81, 82, 84, 89, 92
Rosenkohl, 10
Rote-Bete, 14
Rucola, 2, 22, 26, 32, 67, 77, 94, 95
- Schafskäse, 11
Schoten, 3, 12, 51, 58, 62, 84, 92
Sellerie, 13, 15, 16, 27, 34, 59, 90
sonstige, 38, 70
Spätzle, 1, 2, 39, 71
Spaghetti, 67, 94
Spargel, 3, 19, 58, 61, 62, 72
Spinat, 7, 27, 35, 44, 48, 68, 73, 74
Spitzkohl, 3
Strudel, 15, 94
- Tagliatelle, 43, 63, 75–78, 85, 97

Teig-Taschen, 22, 32, 52–56, 74

Trüffel, 27, 46, 52

Vegan, 12, 14, 23, 62, 67, 83, 88, 94

Ziegenkäse, 49, 50, 95

Zucchini, 3, 14, 15, 20, 23, 36, 40, 49–51, 59,
65, 74, 78, 87, 95–97