

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Vegetarisch**

**2016**

**62 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Île flottante mit Kirsch-Füllung und Minz-Schaum . . . . .	1
Aubergine in Joghurt-Soße mit selbstgebackenem Pita . . . . .	2
Brezen mit Obatzda und Radieserl-Salat . . . . .	3
Casoncelli mit Radicchio-Gorgonzola-Füllung, Radicchio . . . . .	4
Dattel-Creme in Spitzpaprika mit Minz-Quinoa . . . . .	5
Eier in Senf-Soße mit Salzkartoffeln, Löwenzahn-Salat . . . . .	6
Eier-Pizza mit Chinakohl-Paprika-Salat und Eier-Marinade . . . . .	7
Eier-Tiere, Salat, Birnen-Spalten, Roquefort, Walnüsse . . . . .	8
Farfalle mit Bananen-Pesto, Chinakohl-Röllchen . . . . .	9
Fettuccine mit Steinpilz-Soße . . . . .	10
Flammkuchen mit Walnuss, Birne und Ziegenkäse . . . . .	11
Frischkäse-Cashew-Ravioli, Salbei-Cherrytomaten-Butter . . . . .	12
Gemüse-Schnitzel, Kartoffel-Turm, Rosmarin-Birnen, Salat . . . . .	13
Gemüse-Tatar mit Ricotta-Creme . . . . .	14
Geschmorte Aubergine, Butter-Couscous, Joghurt-Minz-Dip . . . . .	15
Hamburger Labskaus . . . . .	16
Herzhafte Kartoffel-Quark-Teigtaschen . . . . .	16
Indisches Gemüse-Curry mit Naan . . . . .	17
Käse-Schnitzel, Petersilien-Kartoffeln, Birnen-Chutney . . . . .	18
Kaiserschmarrn mit karamellisierten Pflaumen . . . . .	19
Kaiserschmarrn mit Zwetschgen-Röster und Sauerrahm-Creme . . . . .	20
Kichererbsen-Muffin, Erbsen-Minz-Gemüse, Gurken-Joghurt . . . . .	21
Kohlrabi-Ravioli, Paprika-Cashewmus-Füllung, Tomaten-Soße . . . . .	22
Kräuter-Bulgur, Rahm-Champignons im Gemüse-Spaghetti-Nest . . . . .	23
Kräuter-Käse-Spätzle mit Endivien-Salat . . . . .	24

Kräuter-Omelett-Röllchen mit grünem Spargel . . . . .	25
Kräuter-Walnuss-Frittata mit Rote-Bete-Hummus, Salat . . . . .	26
Marillen-Knödel mit Vanille-Soße, Marillen-Eis in Baiser . . . . .	27
Marillen-Quark-Knödel, Schoko-Kern, Pistazien-Mantel . . . . .	28
Marinierter Räuchertofu, Basilikum-Pesto, Rahm-Fenchel . . . . .	29
Massaman-Curry mit Kartoffel-Naan . . . . .	30
Mediterrane Spätzle . . . . .	31
Mediterranes Couscous . . . . .	31
Persischer Safran-Milchreis mit Rosenwasser, Datteln . . . . .	32
PilzAvocadoCarpaccio mit frittierten Eiern, Safran-Dip . . . . .	33
Pilz-Schnitzel, Ei auf Pfifferlingen, Kräuter-Steinpilze . . . . .	34
Pilz-Tartelette, Schafskäse, Baby-Leaf-Salat, Rote-Bete . . . . .	35
Pochiertes Ei auf grüner Soße, Kartoffeln, Gurken-Salat . . . . .	36
Portobello-Burger, Zwiebeln, Salat, Champignons, BBQ-Soße . . . . .	37
Portobello-Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat . . . . .	38
Quark-Soufflé mit Buttermilch-Eis und Orangen-Kompott . . . . .	39
Ravioli mit Pilz-Füllung in Salbei-Butter . . . . .	40
Ricotta-Gnocchi mit Ingwer-Limetten-Tomaten-Soße . . . . .	41
Ricotta-Ravioli mit warmem Mangold-Tomaten-Gemüse . . . . .	42
Ricotta-Walnuss-Ravioli mit Frühling-Zwiebel-Soße . . . . .	43
Rote-Bete-Brombeer-Risotto mit Feta . . . . .	44
Süße Quark-Teigtaschen . . . . .	45
Süßer Birnen-Risotto mit Chili-Schoko-Soße und Früchten . . . . .	46
Süßkartoffel-Gnocchi mit Rosenkohl und Gorgonzola . . . . .	47
Selbstgemachte Gnocchi in Salbei-Zitronen-Butter . . . . .	48
Soja-Medaillons im Sesam-Teigmantel mit Rahm-Schwammerl . . . . .	49
Spargel-Risotto mit Tempura-Spargel und Himbeer-Ketchup . . . . .	50
Steinpilz-Tortelloni, Kokos-Soße, Thymian-Walnuss-Brösel . . . . .	51
Tagliatelle mit Pilz-Sahne-Soße . . . . .	52
Tagliatelle, Rucola-Pesto, Gemüse-Spieß, Parmesan-Chips . . . . .	53
Tofu im Sesam-Mantel, Kräuterseitlinge, Sellerie-Püree . . . . .	54
Tofu-Sticks, Süßkartoffel-Stampf, Ananas-Ingwer-Salsa . . . . .	55

Veggie-Burger mit Gemüse-Chips und Kürbis-Senf-Dip . . . . .	56
Veggie-Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Dip . . . . .	57
Waldpilz-Pfanne mit Kräuter-Creme . . . . .	58
Ziegen-Frischkäse-Küchlein mit Tomaten-Kumquat-Linsen . . . . .	59
Zweierlei Gnocchi mit Tomaten-Sugo . . . . .	60

<b>Index</b>	<b>61</b>
--------------	-----------



# Île flottante mit Kirsch-Füllung und Minz-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für die Îles flottantes:**

4 Eier, nur das Eiweiß      1 TL Zucker      Butter

**Für die Kirsch-Füllung:**

200 g Kirschen       $\frac{1}{2}$  Limette      1 Spritzer Kirschwasser  
1 Prise Zucker      Salz      Pfeffer

**Für den Minz-Schaum:**

200 ml Schlagsahne      1 g Lecithinpulver      1 Spritzer Minzsirup  
1 Bund Minze

Ofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Für die Îles flottantes Eier trennen. Eiweiße schaumig schlagen. Zucker zugeben. Für die Kirsch-Füllung Kirschen waschen, trockentupfen, entsteinen, Stiele entfernen. Kirschen mit Kirschwasser, einer Prise Salz, Zucker, Pfeffer und einem Spritzer Limettensaft pürieren und durch ein Sieb streichen.

Servierringe mit Butter einfetten. Eiweiß in einen Spritzbeutel geben, in Servierringe spritzen, mittig eine Mulde frei lassen und mit der Kirsch-Flüssigkeit befüllen. Restliches Eiweiß darüber geben und glatt streichen. Für 8 bis 9 Minuten bei 90 Grad in den Ofen geben.

Für den Minz-Schaum Minze abbrausen, trockenwedeln und mit der Sahne aufkochen. Beiseite stellen und ziehen lassen. Minze herausnehmen. Sahne mit Minzsirup und Lecithinpulver aufschäumen, bis ein Schaum entsteht.

Îles flottantes aus dem Ofen nehmen und mittig auf Tellern platzieren. Servierring entfernen. Mit Minz-Schaum anrichten und servieren.

Alexandre Bidault am 02. Juni 2016

# Aubergine in Joghurt-Soße mit selbstgebackenem Pita

## Für zwei Personen

### Für die Aubergine:

2 Auberginen	1 Zwiebeln	1 Strauchtomaten
2 Knoblauchzehen	200 ml cremiger Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
200 ml Sonnenblumenöl	1 TL grobes Meersalz	1 TL Pfeffer

### Für das Brot:

100 g Weizenmehl	20 g frische Hefe	1 Ei
1 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Sesam	$\frac{1}{2}$ EL Schwarzkümmel
1 TL Olivenöl	1 TL Meersalz	

Einen Ofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Für das Brot frische Hefe in 20 Milliliter lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit Meersalz, Zucker und aufgelöster Hefe vermischen. Beim Kneten 40 Milliliter Wasser nach und nach hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Teig in eine Schüssel geben, mit Olivenöl bestreichen, mit einem Küchentuch abgedeckt für 15 Minuten im Ofen aufgehen lassen.

Für die Aubergine diese schälen, in dicke Scheiben schneiden, in 150 Milliliter Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten und auf ein Küchenpapier legen und zur Seite stellen. Zwiebeln in Würfel schneiden und mit 30 Milliliter Öl goldbraun anbraten. Knoblauchzehe klein schneiden und mit Kurkuma zu den angebratenen Zwiebeln hinzufügen und mit anschwitzen.

Tomaten klein schneiden, mit Meersalz und Pfeffer zu den angebratenen Zwiebeln geben und ebenfalls anschwitzen lassen, bis die Tomaten weich sind. Danach mit 20 Milliliter Wasser ablöschen und nach 3 Minuten vom Herd nehmen.

Den Ofen auf 200 Grad hochschalten. Aus dem Teig eine Portion nehmen und diese mit Hand flach drücken. Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Für circa zehn Minuten im Ofen backen. Brote in einem Küchentuch abdecken und abkühlen lassen.

In einer tiefen Pfanne schichtweise die Auberginen und die Zwiebel-Tomaten-Mischung geben; mit der Zwiebel-Tomaten-Mischung anfangen und aufhören.

20 Milliliter Wasser dazu geben und auf mittlerer Stufe für circa 12 Minuten zugedeckt köcheln lassen. währenddessen die zweite Knoblauchzehe pressen und mit Joghurt vermischen.

Auf einem tiefen Teller den Joghurt mit Knoblauch verteilen und die gekochte Aubergine darauf anrichten, Brot dazu reichen und servieren.

Zohre Shahi am 13. Dezember 2016



# Brezen mit Obatzda und Radieserl-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Brezen:

100 g Quark	4 EL Milch	4 EL Öl
1 Prise Meersalz	2 Eier	200 g Mehl
$\frac{1}{2}$ EL Backpulver	1 TL Sesamsaat	4 Päckchen Natron
1 Liter Wasser		

### Für den Salat:

1 Bund Radieschen	1 Zitrone	5 Zweige Petersilie
50 ml Olivenöl	1 Prise feines Salz	

### Für den Obatzda:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	200 g reifer Camembert	250 g Frischkäse
4 EL Milch	30 ml Birnenbrand	10 g braune Butter
1 Msp. Knoblauchpulver	1 Msp. Ingwerpulver	1 Prise Rosen-Paprikapulver
1 Prise gemahlener Kümmel	1 Prise gemahlener Koriander	1 Muskatnuss
1 Prise Chilisalز		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Brezen Quark, Milch, ein Ei, Öl und Salz verrühren. Mehl und Backpulver sieben und zur Hälfte unter den Quark rühren. Übriges Mehl unterkneten. Teig zu Brezen formen und mit Eigelb bestreichen. Natron mit Wasser mischen und zum Kochen bringen, die Brezen für eine Minute dort eintauchen, Sesam darüber streuen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech im Ofen ca. 15 Minuten backen.

Für den Salat die Radieschen waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Radieschenblätter mit der Petersilie, Zitrone, Öl und Salz in einer Moulinette zu einem Pesto mixen.

Für den Obatzda den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Camembert in kleine Würfel schneiden. Frischkäse mit der Milch glattrühren, Schnittlauch und Camembert untermischen. Butter in einem kleinen Topf ca. 15 Minuten bräunen. Käsemasse mit Butter, Birnenbrand, Knoblauch- und Ingwerpulver, Chilisalز, Paprika, Kümmel, Koriander und Abrieb von der Muskatnuss verrühren und abschmecken.

Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Spalten schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren und die Birnenspalten darin leicht andünsten. Butter hinzufügen, Vanilleschote und Zimt darin ziehen lassen.

Den Obatzda in Form eines flachen Ziegels auf einen Teller streichen und die karamellisierten Birnenspalten darum herumlegen.

Die selbstgebackenen Brezen mit Obatzda und Radieserl-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Ingrid Mittica am 21. September 2016

# Casoncelli mit Radicchio-Gorgonzola-Füllung, Radicchio

## Für zwei Personen

### Für den Casoncelli-Teig:

3 Eier	250 g Mehl	50 g Hartweizengrieß
25 ml Olivenöl	Mehl	Salz

### Für die Füllung:

½ Kopf Radicchio	1 Orange	50 g Semmelbrösel
150 g Gorgonzola Dolce	100 g Doppelrahm-Frischkäse	1 EL Flüssiger Blütenhonig
Muskatnuss	Meersalz	Pfeffer

### Für den Radicchio:

½ Kopf Radicchio	125 g Butter	250 ml Gemüsefond
50 ml Weißer Balsamico	1 Vanilleschote	1 TL Fenchelsamen
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Zitrone	10 g Parmesan	3 EL Pinienkerne
-----------	---------------	------------------

Für die Casoncelli in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Casoncelli-Teig ein Ei trennen. Eiweiß beiseite stellen. Mehl, 2 Eier, 1 Eigelb, Hartweizengrieß, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem Teig kneten und in Frischhaltefolie gewickelt für einige Minuten in den Kühlschrank geben.

Für die Casoncelli-Füllung Radicchio putzen, abbrausen, klein hacken und trockenschleudern. Orange abbrausen, abtrocknen und Schale abreiben. Frischkäse, Gorgonzola und Semmelbrösel mixen, gehackten Radicchio und Orangenabrieb unterheben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, mit Honig und Muskatnuss abschmecken. Füllung in einen Spritzbeutel füllen.

Nudelteig bemehlen und in der Nudelmaschine zu Nudelplatten ausrollen, Rechtecke von etwa 7 cm x 5 cm ausschneiden. Teigstücke mit beiseite gestelltem Eiweiß bepinseln. In die Mitte der Rechtecke Füllung geben, dann Casoncelli formen. Dazu Teig der Länge nach einrollen, an den kurzen Enden zu einem Ring formen und zusammendrücken. In kochendem Wasser 3 Minuten kochen, dann abgießen.

Für den gedünsteten Radicchio Fenchelsamen ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Radicchio putzen, abbrausen, klein hacken und trockenschleudern. Vanilleschote längs aufschneiden und Mark auskratzen. In einer Pfanne Butter zerlassen, Radicchio mit Vanille darin andünsten. Mit weißem Balsamico und Fond ablöschen. Fenchelsamen hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Zitrone abbrausen, abtrocknen und Schale abreiben. Parmesan grob hobeln.

Casoncelli auf Tellern anrichten, gedünsteten Radicchio dazugeben, mit Parmesan, Zitronenabrieb und gerösteten Pinienkernen garnieren und servieren.

Dominique Delhees am 25. Juli 2016

# Dattel-Creme in Spitzpaprika mit Minz-Quinoa

**Für zwei Personen**

**Für die Paprika:**

2 große Spitzpaprika	1 Knoblauchzehe	150 g Datteln
200 g Frischkäse	200 g Schmand	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

**Für das Quinoa:**

200 g Quinoa	100 ml Gemüsefond	1 Zweig Minze
1 EL Olivenöl		

**Für die Ziegenkäsepraline:**

150 g weicher Ziegenkäse	50 g Pistazien	50 ml cremiger Honig
1 Zweig Rosmarin		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung Datteln kleinhacken und einige Stücke beiseitelegen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Datteln mit Frischkäse, Schmand, Curry und Kreuzkümmel in der Moulinette pürieren. Die beiseitegelegten Stücke hinzugeben. Spitzpaprika halbieren, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und mit der Creme füllen. In eine ofenfeste Form mit  $2 \frac{1}{2}$  EL Wasser geben und ca. 20 Minuten backen.

Für das Minz-Quinoa die Quinoa-Samen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Gemüsefond aufgießen und ca. 12 Minuten garen. Minze abrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterrühren.

Für die Praline Ziegenkäse in grobe Würfel schneiden. Rosmarin abrausen, trockenwedeln und einige Nadeln abzupfen. Rosmarinnadeln mit Pistazien in einer Moulinette zerkleinern. Aus Käsewürfeln eine Kugel formen, diese flachdrücken und eine kleine Vertiefung hineinpresse. Etwas Honig hineingeben, mit dem Käse umschließen und erneut zu einer Kugel formen. Käsekugeln in gemahlene Pistazien wälzen und kalt stellen.

Die mit Dattelcreme gefüllte Spitzpaprika mit Minz-Quinoa und Ziegenkäsepraline auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Heim am 12. Mai 2016

# Eier in Senf-Soße mit Salzkartoffeln, Löwenzahn-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Eier:

4 Eier	1 ½ EL Butter	1 ½ EL Mehl
100 ml Schlagsahne	¼ L Gemüsefond	1 TL Weißweinessig
70 g mittelscharfer Senf	½ Bund krause Petersilie	Zucker, Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	Salz
-------------------------	------

### Für den Salat:

250 g Löwenzahn-Salat	20 g Pinienkerne	50 ml Walnussöl
50 ml Olivenöl	200 ml Orangensaft	50 ml Himbeeressig
1 TL flüssiger Blütenhonig	1 TL mittelscharfer Senf	Salz, Pfeffer

Für die Eier Wasser zum Kochen bringen.

Für die Kartoffeln in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Im Salzwasser garen. Abschütten.

Für die Senfsauce Butter schmelzen. Mehl hinzufügen und goldgelb anschwitzen. Sahne und Gemüsefond nach und nach zugeben, kräftig verrühren. Senf untermischen, aufkochen und alles fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einer Prise Zucker und Weißweinessig abschmecken.

Eier anpieksen und im kochenden Wasser fünf Minuten kochen. Kalt abschrecken, pellen und in die Senfsauce geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Für die Garnitur beiseitelegen. Für den Salat Löwenzahn waschen und trockenschleudern. Walnussöl, Olivenöl, Orangensaft, Himbeeressig, Honig und Senf zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Dressing vermengen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Eier in Senfsauce mit Salzkartoffeln anrichten, mit Petersilie bestreuen. Löwenzahn-Salat in einer Schüssel anrichten, mit Pinienkernen bestreuen und alles servieren.

Sigrid Siegel am 23. Mai 2016

# Eier-Pizza mit Chinakohl-Paprika-Salat und Eier-Marinade

## Für zwei Personen

### Für die Eierpizza:

3 Eier	3 EL Sahne	3 EL passierte Tomaten
1 Kugel Mozzarella	1 kleine rote Paprika	2 Mangoldblätter
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Butter	Rapsöl
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

1 Chinakohl	1 Paprika	2 Eier
80 ml Gemüsefond	1 TL Dijonsenf	1 EL Rotweinessig
3 EL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Einen Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Für den Salat zwei Eier kochen.

Für die „Pizza“ drei Eier aufschlagen, mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und hinzufügen.

Paprika und Mangold waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Mozzarella ebenfalls würfeln. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und klein hacken.

Mangold kurz in Öl anschwitzen, aus der Pfanne nehmen.

Anschließend etwas Butter in die Pfanne geben, die Eiermasse darin eine Minute angehen lassen. Mangold, Paprikawürfel, passierte Tomaten und Mozzarella darauf verteilen und mit den Kräutern bestreuen.

Die „Pizza“ in den Ofen geben und 10 bis 15 Min garen.

Für den Salat Eier pellen und halbieren. Eiweiß und Eigelb trennen und separat klein hacken. Gemüsefond mit Senf, Essig und Öl verrühren, mit Salz Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss die gehackten Eier unterrühren.

Chinakohl und Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden, Eiermarinade darüber geben. „Eierpizza“ mit dem Salat und der Marinade auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrich Haaf am 30. März 2016

# Eier-Tiere, Salat, Birnen-Spalten, Roquefort, Walnüsse

## Für zwei Personen

### Für die 'Eier-Tiere':

4 Eier	8 schwarze Oliven	2 Mohrrüben
1 Aubergine	1 Gurke	½ Bund krause Petersilie
½ Bund Schnittlauch	3 EL Mayonnaise	essbare Blüten zur Dekoration

### Für den Salat:

200g Rucola	1 reife Birne	8 Walnüsse
75g Roquefort	1 Bund Gartenkresse	1 EL flüssiger Honig
Zucker		

### Für das Dressing:

1 Zehe Knoblauch	1/2 EL Honig	2 EL Himbeeressig
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Einen Ofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die „Eier-Tiere“ die Eier hart kochen, abschrecken und pellen. Die Mohrrübe putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Gurke waschen und fünf bis sechs Scheiben abschneiden. Anschließend aus den Eiern „Tiere“ bauen.

Für den Pinguin eine Olive auf einen Zahnstocher stecken und diesen als Kopf auf ein Ei stecken. Ein kleines Stückchen Mohrrübe als Schnabel in die Olive stecken. Zwei weitere Mohrrübenstücke als Füße mit einem Zahnstocher unten am Ei befestigen. Zwei Flügel aus der Auberginenschale herausschneiden und seitlich am Ei befestigen.

Für den Hasen ein hartgekochtes Ei längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf den Teller legen. Aus der Auberginenschale zwei Ohren herausschneiden und mit Zahnstochern oben am Ei befestigen. Ein Stückchen Olive als Nase vorne am Ei befestigen.

Für das Eiernest die andere Hälfte des längs durchgeschnittenen Eis mit der Schnittfläche nach oben legen und als Eier einige Oliven darauf mit Zahnstochern befestigen. Auf einer Platte krause Petersilie als Gras auslegen, an einer Seite Gurken- und Möhrenscheiben auslegen, den Pinguin darauf platzieren, auf der anderen Seite den Hasen und das Eiernest platzieren. Alles mit Blüten dekorieren und an die Seite etwas Mayonnaise zum Dippen geben. Die rohe Aubergine dient dabei nur als Dekoration und ist nicht zum Verzehr gedacht.

Für den Salat den Rucola waschen, trocken schleudern und grob zerteilen. Die Brunnenkresse verlesen, waschen, trocken und kleinschneiden.

Die Walnüsse in einer Pfanne mit Zucker karamellisieren. Den Roquefort auf ein Backblech geben, mit etwas Honig bestreichen und im Ofen leicht anschmelzen lassen.

Für die Vinaigrette den Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit dem Olivenöl und dem Himbeeressig verrühren. Mit Honig, sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat geben. Die Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Auf dem Salat drapieren.

Den Salat auf einem Teller anrichten, den Käse, die Walnüsse und die Birnenspalten daraufgeben. Die „Tier-Eier“ separat anrichten.

Angie Alessio am 30. März 2016

# Farfalle mit Bananen-Pesto, Chinakohl-Röllchen

## Für zwei Personen

### Für die Nudeln:

100 g Mehl	90 g Hartweizengrieß	2 Eier
1 TL Kurkuma	1 Prise feines Salz	

### Für das Bananenpesto:

1 Mini-Banane	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 EL Sahne	10 g Mandelstifte	10 g Pinienkerne
1 Zweig Basilikum	30 ml Olivenöl	1 Prise feines Salz
Pfeffer		

### Für die Chinakohlröllchen:

10 Chinakohlblätter	150 g rote Linsen	1 kleine Zwiebel
8 Cherrytomaten	3 EL Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander	1 TL Kurkuma	1 TL Currypulver
1 Prise Zimtpulver	Olivenöl	feines Salz

Für die Farfalle Mehl, Grieß, Eier, Kurkuma und Salz ca. 5 Minuten zu einem kompakten Nudelteig kneten. Kühl ruhen lassen und mit einer Nudelmaschine ausrollen. Mit den Ausstechförmchen Kreise ausstechen, Teigstücke an zwei gegenüberliegenden Punkten mit den Fingern fest zusammendrücken und kurz trocknen lassen. Farfalle in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten bissfest garen.

Für das Pesto Mandelstifte und Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Banane schälen, Knoblauch abziehen und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Mandeln, Pinienkerne, Banane, Knoblauch, Sahne, Saft einer Limette, Öl, Salz und Pfeffer in einer Moulinette fein mixen. Für die Röllchen die Linsen gut abspülen und in einem Topf mit kochendem Wasser weich kochen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Tomaten waschen, mit kochendem Wasser überbrühen und schälen. Tomaten vierteln und zu den Zwiebeln geben. Linsen abgießen, hinzugeben und mit Curry, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Salz würzen. Zimt und Naturjoghurt mit den Linsen verrühren. Vom Chinakohl einige Blätter abziehen und ca. 30 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Linsenmasse auf die Chinakohlblätter geben und aufrollen. Die Farfalle mit Bananenpesto und Chinakohlröllchen auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Heim am 11. Mai 2016

# Fettuccine mit Steinpilz-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Fettuccine:**

3 Eier	$\frac{1}{2}$ EL Öl	125 g doppelgriffiges Mehl
Butter, Salz		

**Für die Steinpilzsauce:**

250 g frische Steinpilze	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
110 ml Sahne	3 EL Olivenöl	50 g Parmesan
2 Stängel Majoran	Salz	Pfeffer

Für die Fettuccini zwei Eier trennen, Eigelbe, ganzes Ei, Salz, Öl und einen halben Esslöffel Wasser miteinander verrühren und mit dem Mehl verkneten. Den Teig etwa 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu Bandnudeln verarbeiten. Die Bandnudeln in kochendem Salzwasser garen, abseihen, kurz abschrecken und in Butter schwenken.

Für die Steinpilzsauce Steinpilze putzen (nach Möglichkeit nicht waschen), die Stiele abtrennen und würfeln, die Hüte beiseitelegen. Die Schalotten abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und im Ganzen zusammen mit den Schalottenscheiben in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Die gewürfelten Steinpilz-Stiele und den Majoran im Ganzen dazugeben und bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten dünsten.

Die Pilzhüte in Scheiben schneiden und in einer zweiten Pfanne mit etwas Olivenöl circa zwei Minuten scharf anbraten. Ein paar Steinpilzscheiben für die Garnitur beiseite stellen. Die restlichen in die andere Pfanne mit den Stielen geben. Knoblauch und Majoran herausnehmen. Parmesan reiben und zusammen mit der Sahne in die Pfanne geben und unterrühren. Kurz aufkochen lassen und die Hitze wieder reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilzsauce in tiefe Tellern füllen, Fettuccine darauf anrichten, mit ein paar Steinpilzscheiben garnieren und servieren.

Maria Bostl am 04. Oktober 2016



# Flammkuchen mit Walnuss, Birne und Ziegenkäse

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

250 g Mehl	2 EL Pflanzenöl	125 ml Wasser
Salz	Pfeffer	

**Für den Belag:**

150 g Ziegenfrischkäse	1 Rolle Ziegenkäse	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Birnen	Handvoll Walnusskerne	Salz, Pfeffer

**Für die Salatbeilage:**

250 g Feldsalat	2 Frühlingszwiebeln	1 Birne
1 Handvoll Walnüsse	2 EL Honig	2 EL Roten Aceto Balsamico
1,5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Ofen auf 180 Umluft vorheizen.

Für den Teig Mehl, Öl und lauwarmes Wasser zu einem Teig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend ganz dünn auf einem Blech ausbreiten.

Für den Belag Ziegenfrischkäse auf dem Teig ausstreichen. Frühlingszwiebeln abziehen, klein schneiden und den Frischkäse damit bestreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Birnen schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden und zusammen mit den Birnen auf den Flammkuchen verteilen. Walnüsse darüber geben. Flammkuchen im Ofen 15 Minuten backen.

Für das Dressing Öl und Balsamico vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Birne schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Walnüsse zusammen mit den Birnenstücken und dem Honig in einer Pfanne karamellisieren. Anschließend zum Feldsalat geben und das Dressing darüber geben. Frühlingszwiebeln abziehen in Ringe schneiden und darüberstreuen.

Selbstgemachten Flammkuchen mit Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Inga Feldmann am 19. September 2016

# Frischkäse-Cashew-Ravioli, Salbei-Cherrytomaten-Butter

## Für zwei Personen

### Für die Ravioli:

100 g Mehl	1 Ei	10 g Cashewkerne
50 g Frischkäse	1 Prise feines Salz	

### Für die Butter:

80 g Butter	10 Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe
200 ml Gemüsefond	2 Zweige Salbei	

### Für die Brösel:

50 g Pankomehl	30 g Parmesan	30 g Butter
----------------	---------------	-------------

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Für den Teig Mehl, Ei und Salz zu einem homogenen Teig kneten und dünn mit Hilfe einer Nudelmaschine ausrollen.

Für die Füllung Cashewkerne klein hacken, in der Pfanne ohne Öl anrösten, etwas abkühlen lassen und mit dem Frischkäse mischen. Mit dem Ausstecher aus dem Nudelteig ca. 12 Kreise ausstechen.  $\frac{1}{2}$  TL von der Frischkäse-Masse in die Mitte geben und die Teigplättchen zu Ravioli-Halbmonden falten, dabei die zu verklebenden Ränder mit etwas Wasser bestreichen und beim Falten fest andrücken.

Für die Sauce Butter in einer Pfanne schmelzen, Knoblauch andrücken und hinzugeben. Tomaten halbieren, etwas Fond angießen und Tomaten dazugeben. Salbei fein schneiden in die Sauce rühren.

Für die gerösteten Brösel Panko in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter ca. 3 Minuten goldgelb anrösten, mit etwas geriebenem Parmesan betreuen und abkühlen lassen.

Die Ravioli in dem Salzwasser ca. 3 Minuten gar kochen und anschließend durch die Sauce schwenken. 6 Ravioli halbmondförmig auf einem Teller anrichten, etwas Sauce darauf geben und mit einer Cherrytomate und einem Salbeizweig verzieren.

Tobias Zwick am 11. Mai 2016

# Gemüse-Schnitzel, Kartoffel-Turm, Rosmarin-Birnen, Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Gemüseschnitzel:**

1 Sellerie	8 große Austernpilze	2 Eier
200 g Dinkelmehl	200 g Semmelbrösel	200 g Brezenbrösel
Kokosöl	Salz	Pfeffer

**Für den Kartoffelturm:**

2 große, festk. Kartoffeln	100 g Ziegenkäserolle	1 EL Butter
2 EL Semmelbrösel	2 Zweige Thymian	1 Tr ätherisches Thymian-Öl
1 Tr ätherisches Pfeffer-Öl		

**Für den Mango-Salat:**

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Chili
2 Zweige glatte Petersilie	1 Tr ätherisches Zitronen-Öl	

**Für die Rosmarin-Birnen:**

1 Birne	2 Zweige Rosmarin	1 EL Kokosöl
1 Tr ätherisches Rosmarin-Öl		

**Für die Tomatensauce:**

1 Fleischtomate	6 Zwetschgen	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ EL Kokosöl	1 TL Agavendicksaft	1 Tr ätherisches Zitronen-Öl
1 Zweig Minze	1 Zweig glatte Petersilie	Salz

**Für die Garnitur:**

1 Bund gemischte Kräuter

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Kartoffelturm das Thymianöl in einer Pfanne erhitzen. Für die eigene Herstellung des Öls am besten jeweils 250 Milliliter Olivenöl mit je einigen Tropfen Oregano-Öl und Thymianöl für die innere Einnahme vermengen.

Die Thymianblätter vom Zweig zupfen und mit in die Pfanne geben. Einen Tropfen Pfeffer-Öl dazugeben. Die Kartoffeln waschen, schälen und sehr fein hobeln. Anschließend in der Pfanne anbraten. Ein Muffinblech mit Butter und Semmelbrösel auskleiden. Den Ziegenkäse in Würfel schneiden und abwechselnd mit den Kartoffelscheiben in der Muffinform stapeln. Darauf achten, dass der Abschluss der Stapel mit Ziegenkäse versehen ist. Die Kartoffelstapel nun für 20 Minuten in den Backofen geben. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 150 Grad reduzieren.

Für den Salat die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie vom Stiel zupfen und fein hacken. Die halbe Chili entkernen und kleinschneiden. Alles miteinander vermengen, das Zitronenöl darüber geben und ziehen lassen.

Die Birne vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und einen Tropfen Rosmarinöl hineingeben. Die Birnenspalten dazugeben. Die Rosmarinblätter vom Stiel zupfen und mit in den Topf geben. Mit der Temperatur herunter gehen und mit Deckel ziehen lassen.

Für die Zwetschgen-Tomatensauce das Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in der Pfanne andünsten. Die Tomate häuten, würfeln und mit dünsten. Den Agavendicksaft hineingeben. Die Zwetschgen halbieren, entkernen, kleinschneiden und dazugeben. Die Temperatur herunter stellen und die Sauce ziehen lassen. Die Petersilie und die Minze hacken und mit unter die Sauce heben. Abschließend mit Salz und Zitronenöl abschmecken.

Für die Gemüseschnitzel eine Panierstraße vorbereiten. Hierfür die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je auf einen Teller das Dinkelmehl, die Eier, die Semmelbrösel und die Brezenbrösel geben. Den Sellerie schälen und in drei Millimeter dicke Scheiben schneiden oder

hobeln. Die Austernpilze putzen und in Form bringen. Beides zunächst durch das Mehl ziehen, dann durch die Eier und die Austernpilze schließlich durch die Semmelbrösel und den Sellerie durch die Brezenbrösel. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Gemüseschnitzel darin anbraten. Die Gemüseschnitzel mit gratiniertem Kartoffelturm, Rosmarin-Birnen, Mango-Salat und Zwetschgen-Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit Kräutern garnieren und servieren.

Karin Opitz-Kreher am 12. Oktober 2016

## **Gemüse-Tatar mit Ricotta-Creme**

### **Für zwei Personen**

#### **Für das Gemüse-Tatar:**

90 g Möhren	80 g Staudensellerie	1 Rote Paprika
1 Limette	1 TL Zucker	3 EL Olivenöl
Cayennepfeffer	Salz	

#### **Für die Ricottacreme:**

120 g Blätterteig	200 g Ricotta	15 g Pinienkerne
15 getrocknete Tomaten	3 Zweige Basilikum	Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse-Tatar Möhren schälen und von den Enden befreien. Staudensellerie putzen. Paprika waschen, trocknen und schälen. Gemüse in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Limetten heiß waschen, trocken reiben, eine Teelöffel Schale fein abreiben und beiseite stellen. Drei Esslöffel Limettensaft auspressen. Saft, Zucker, Salz und eine Prise Cayennepfeffer mischen. Olivenöl unterrühren. Mit dem Gemüse mischen und marinieren.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Tomaten fein würfeln. Geröstete Pinienkerne hacken. Ricotta, Tomaten und Pinienkerne mischen.

Basilikumblätter von den Stielen zupfen, einige beiseitelegen, den Rest fein schneiden und unter die Creme heben. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Aus dem Blätterteig mit einem Metallring von acht Zentimeter Durchmesser vier Kreise ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Blätterteig mit einer Gabel mehrfach einstechen. Teig mit Backpapier abdecken. Die Kreise mit einem Soufflé-Förmchen beschweren, damit der Teig nicht aufgeht. Im Ofen 20 Minuten goldbraun backen, nach 15 Minuten wenden. Auf einem Rost abkühlen lassen.

Gemüse-Tatar und Limettenschale mischen. Tatar in einem Sieb abtropfen lassen. Metallring auf einen Teller setzen. Blätterteigplätzchen in je einen Metallring legen. Ricotta und Gemüse-Tatar abwechselnd einschichten und mit Basilikum garnieren. Ringe abheben und servieren.

Timon Gosch-Huper am 07. Januar 2016

# Geschmorte Aubergine, Butter-Couscous, Joghurt-Minz-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Aubergine:**

2 Auberginen	2 Tomaten	2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	200 ml Gemüsefond	1,5 TL Garam Masala
4 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	1 Bund frischer Koriander
1 Bund Petersilie	2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Zimtpulver
Chili	Salz	Pfeffer

**Für das Coucous:**

150 g Instant Couscous	1 EL Butter	Salz
Pfeffer		

**Für den Joghurt-Minz-Dip:**

100 g griechischer Joghurt	1 Bund Minze	Salz
Pfeffer		

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, abtrocknen, vom Strunk befreien und in etwa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, heraus nehmen und die Haut abziehen. Die gehäuteten Tomaten klein schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Auberginen bei starker Hitze kurz anbraten. Anschließend Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Tomatenmark, Garam Masala und Paprika- und Zimtpulver kurz mit hinzugeben und kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomaten hinzugeben und mit Salz abschmecken. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Couscous hineingeben, Herdplatte abschalten und den Couscous abgedeckt ziehen lassen. Minze waschen, abtrocknen und fein hacken. Joghurt mit einem Schneebesen aufschlagen. Minze hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Couscous auflockern und die Butter unterrühren. Die orientalisch geschmorte Aubergine mit Butter-Couscous und Joghurt-Minz-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Ellena Domes am 14. März 2016

## Hamburger Labskaus

### Für zwei Personen

400 g mehligk. Kartoffeln	400 g Rote-Bete-Knollen	4 Rollmopse
2 Eier	340 g Corned-Beef	200 g Gewürzgurken
100 ml Gewürzgurkensud	2 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Wasser 20 Minuten garen.

Inzwischen 300 Gramm der Rote Bete in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Gewürzgurken, Gewürzgurkensud und Corned Beef fein pürieren. Die übrige Rote Bete in dünne Spalten schneiden.

Die Kartoffeln abgießen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Das Rote-Bete-Püree unterheben und alles bei milder Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eier darin in drei bis vier Minuten zu Spiegeleiern braten. Den Labskaus mit den Rollmöpsen und den Rote-Bete-Spalten auf Tellern anrichten und servieren.

Mirko Roberto Andersen am 10. Oktober 2016

## Herzhafte Kartoffel-Quark-Teigtaschen

### Für zwei Personen

#### Für den Teig:

400 g Mehl	250 ml Wasser	Salz, Mehl
------------	---------------	------------

#### Für die Füllung:

200 g Hüttenkäse	200 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei
2 Zwiebeln	3 Champignons	gemahlener Majoran
Keimöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Für den Teig alle Zutaten mit einer starken Küchenmaschine zu einem Teig kurz verrühren und mit den Händen weiter verarbeiten. Teig anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz ausrollen.

Für die Quarkfüllung Kartoffeln schälen und gar kochen. Anschließend abgießen und stampfen. Eine Zwiebel abziehen, klein schneiden und in Öl goldbraun anbraten. Ei trennen. Kartoffeln, Hüttenkäse, Eigelb und Zwiebeln verrühren. Gut mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Salzwasser für die Teigtaschen in einem Topf zum Kochen bringen.

Mit einem Maultaschenformer einen Kreis im Teig ausstechen. In der Mitte des Kreises einen Löffel der herzhaften Füllung geben und die Teigtaschen wie einen Halbmond formen. Die fertigen Teigtaschen in das kochende Wasser geben und so lange kochen, bis die Teigtaschen schwimmen. Zwiebel abziehen und zusammen mit den Champignons in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Keimöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Teigtaschen auf Tellern anrichten und die Champignons und Zwiebeln darauf verteilen.

Boguslawa Kmiecik am 01. Dezember 2016

## Indisches Gemüse-Curry mit Naan

**Für zwei Personen**

**Für das Gemüsecurry:**

1 Kopf Blumenkohl	3 festk. Kartoffeln	200 g passierte Tomaten
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	2 rote Chilischoten
1 Knolle Ingwer à 50 g	1 Zweig Koriander	50 g Ghee
1 EL Koriandersamen	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Fenchelsamen
Salz	Cayennepfeffer	

**Für das Naan:**

150 g Mehl	100 g Naturjoghurt	1 Würfel frische Hefe
50 ml Milch	50 ml Olivenöl	50 g Zucker

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für das Naan Milch in einem Topf erhitzen. Hefe darin auflösen, anschließend Mehl, Joghurt, Olivenöl und Zucker dazugeben und verkneten. Teig kurz gehen lassen. Zu Fladen formen und etwa 15 Minuten im Ofen backen.

Für das Gemüsecurry Kreuzkümmel, Cayenne-Pfeffer, Fenchelsamen und Koriandersamen im Mörser zu einer Gewürzmischung verarbeiten. Ghee in den Wok geben, Zwiebeln abziehen und darin glasig dünsten. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, Chilis von Scheidewänden und Kernen befreien, alles klein hacken und in den Wok geben. Nach etwa 2 Minuten die Gewürzmischung zugeben und nach kurzem Anrösten mit 150 ml Wasser ablöschen. Tomaten, Blumenkohl und Kartoffeln waschen. Tomaten würfeln, die Röschen vom Blumenkohl abschneiden, die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Gemüse in den Wok geben und zugedeckt garen lassen.

Koriander waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Gemüsecurry mit Naan auf einem Teller anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Pritam Hackenberg am 06. April 2016

# Käse-Schnitzel, Petersilien-Kartoffeln, Birnen-Chutney

## Für zwei Personen

### Für das Käseschnitzel:

300 g Bergkäse, 6 Monate	200 g griffiges Mehl	2 Eier
150 g Panko	150 g Cornflakes Natur	1 Zitrone

Rapsöl

### Für das Birnen-Chutney:

2 Birnen	1 Schalotte	1 Chilischote
1 Zimtstange	1 Zweig Thymian	2 EL weißer Balsamicoessig
20 g brauner Zucker	Olivenöl	

### Für die Kartoffeln:

200 g Kartoffeln	1 Bund glatte Petersilie	Salz
------------------	--------------------------	------

Butter

### Für die Preiselbeeren:

100 g Preiselbeeren	100 g Zucker	1 Zitrone
---------------------	--------------	-----------

Für das Chutney die Schalotte abziehen und in Olivenöl und Zucker karamellisieren. Mit dem Essig ablöschen. Die Chili halbieren, entkernen und kleinschneiden. Die Thymianblätter vom Stiel zupfen. Beides zusammen mit der Zimtstange zu den Schalotten geben. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und kleinschneiden. Nach einigen Minuten die Birnen dazugeben. Anschließend abkühlen lassen.

Für die Schnitzel den Käse in fünf bis sieben Millimeter dicke Scheiben schneiden und Taler daraus ausstechen. Aus Ei, dem griffigen Mehl, den Cornflakes und Panko eine Panierstraße bilden. Die Taler erst durch Mehl, dann durch das Ei und schließlich abwechselnd durch die Cornflakes und Panko ziehen. Anschließend in einer Pfanne mit Rapsöl goldbraun backen. Die Preiselbeeren mit dem Zucker aufkochen. Anschließend mit ein wenig Zitronenabrieb und ein wenig Zitronensaft abschmecken.

Für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen und abwaschen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin bissfest garen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Petersilie fein hacken. Die Kartoffeln mit der Petersilie in die Pfanne geben und durchschwenken.

Das Käseschnitzel mit Petersilien-Kartoffeln, Birnen-Chutney und Preiselbeeren auf Tellern anrichten. Schnitzel mit einer Zitronenscheibe garnieren und servieren.

Karin Hämmerle am 12. Oktober 2016



## Kaiserschmarrn mit karamellisierten Pflaumen

**Für zwei Personen**

**Für den Kaiserschmarrn:**

70 g Mehl	100 ml Milch	100 ml Mineralwasser
50 ml Rum	2 Eier	25 g Rosinen
25 g Zucker	2 TL Butter	Salz

**Für die Pflaumen:**

200 g Pflaumen	1 EL Zucker	1 Zimtstange
$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke		

**Für die Garnierung:**

1 Bund Minze	1 Zimtstange	1 EL Mandelblätter
Puderzucker		

Für die Pflaumen diese waschen, halbieren und entsteinen. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Pflaumen, 100 ml Wasser und Zimtstange zugeben und 4 Minuten köcheln lassen, bis der Karamell sich gelöst hat. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und zu den Pflaumen geben. Unter Rühren aufkochen und 2 Minuten köcheln, dann abkühlen lassen.

Für den Schmarrn Rosinen in Rum einlegen. Eier aufschlagen und trennen. Mehl, Milch und Salz mit Handrührgerät verrühren. Eier trennen, Eigelbe und Rosinen unterrühren. Eiweiß steif schlagen, dabei 1 EL Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Eigelbmasse heben. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen. Teig hineingeben, bei mittlerer Hitze von der unteren Seite 3 Minuten goldbraun backen. Mithilfe einer großen Palette halbieren und wenden. 3 Minuten anstocken lassen, dann den Teig mit zwei Pfannenwendern in Stücke zupfen. 1 TL Zucker und 1 TL Butter zugeben und Teigstücke rundherum goldbraun braten.

Den Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestäuben, mit dem Pflaumenkompott auf Tellern anrichten, mit Minze und Zimtstange garnieren und servieren.

Svenja Haas am 20. Januar 2016

# Kaiserschmarrn mit Zwetschgen-Röster und Sauerrahm-Creme

**Für zwei Personen**

**Für den Schmarrn:**

150 g Mehl	4 Eier	80 g Zucker
150 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 ml Sahne
2 EL Rosinen in Rum	2 EL Puderzucker	2 EL Butter

**Für die Zwetschgen:**

200 g Zwetschgen	$\frac{1}{2}$ Zitrone	250 ml Portwein
250 ml Johannisbeersaft	50 g brauner Zucker	1 Gewürznelke
1 Vanilleschote		

**Für die Creme:**

100 g saure Sahne	100 g Crème-fraîche	1 Zitrone
1 Limette	1 EL Vanillezucker	

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für den Schmarrn etwas Schale von der Zitrone in eine Schüssel reiben. Mehl und Zucker dazugeben und mit Milch cremig rühren. Eier und geschlagene Sahne dazugeben und vorsichtig unterrühren. Butter in einer Pfanne aufschäumen, den Kaiserschmarrnteig hineingeben und leicht stocken lassen. Rosinen auf dem noch flüssigen Kaiserschmarren verteilen. Anschließend den Kaiserschmarren mit der Pfanne in den Backofen geben, bis der Kaiserschmarrn gestockt und goldbraun ist.

Für den Zwetschgenröster braunen Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen und mit Portwein und Johannisbeersaft ablöschen. Vanilleschote längs aufschneiden und mit dem Messerrücken das Mark auskratzen. Nelke und ausgekrazte Vanilleschote dazugeben. Ebenfalls etwas Zitronenschale abziehen und dazugeben. Sauce eindicken lassen, Zwetschgen halbieren, entkernen und in die Sauce geben.

Für die Creme saure Sahne, Crème fraîche und Vanillezucker verquirlen, von der Zitrone und der Limette einige Zesten reißen und untermischen.

Kaiserschmarren aus dem Ofen nehmen und grob zerrupfen. In einer Pfanne etwas Puderzucker karamellisieren und die Stücke darin kurz anrösten.

Den Kaiserschmarren auf einem Teller anrichten, mit Puderzucker und Zwetschkenröster garnieren und servieren.

Alicja Heldt am 26. Oktober 2016

# Kichererbsen-Muffin, Erbsen-Minz-Gemüse, Gurken-Joghurt

**Für zwei Personen**

**Für den Muffin:**

250 g Kichererbsen	200 g Mehl	1 Pkg. Backpulver
2 Eier	100 ml Olivenöl	3 EL Ajvar
1 EL Tahin	1 Bund glatte Petersilie	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Zimtpulver	1 Msp. Chilipulver	1 TL Salz
Butter		

**Für das Erbsen-Gemüse:**

150 g frische Erbsen	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Limette
2 EL Kokosöl	1 Bund Minze	Salz

**Für den Gurkenjoghurt:**

$\frac{1}{3}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Limette	200 g Naturjoghurt
1 Bund Koriander	Salz	Pfeffer

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Muffins Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. Abgetropfte Kichererbsen mit vier Esslöffel Wasser pürieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Eier aufschlagen und mit Kichererbsen-Püree, Olivenöl, Tahin, Ajvar, Kreuzkümmel, Zimt, Chili und Petersilie verrühren. Mehl mit Backpulver und Salz mischen, sieben und unter die Masse heben. Muffinblech mit Butter einfetten. Teig in das gefettete Muffinblech füllen und bei 180 Grad im Ofen für circa 20 Minuten backen.

Für das Erbsengemüse Erbsen aus der Schote lösen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Pfanne zusammen mit den Erbsen im Kokosöl anschwitzen. Limette auspressen. Erbsen mit Salz und einem Esslöffel Limettensaft abschmecken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Erbsen heben.

Für den Gurkenjoghurt Salatgurke waschen, trocken reiben und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Limette auspressen. Gurke und Koriander mit Naturjoghurt vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Esslöffel Limettensaft abschmecken.

Kichererbsen-Muffin mit Erbsen-Minz-Gemüse und Gurkenjoghurt anrichten und servieren.

Carolin Adam am 25. Mai 2016

# Kohlrabi-Ravioli, Paprika-Cashewmus-Füllung, Tomaten-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Kohlrabi-Ravioli:**

2 Kohlrabi	1 rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 EL Cashewmus	4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
1 Trätherisches Oregano-Öl	Salz	

**Für die Sauce:**

2 Tomaten	1 Zwiebel	1 TL Agavendicksaft
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 EL Olivenöl	1 Prise Zitronensalz
1 Tr ätherisches Pfeffer-Öl	ätherisches Zitronen-Öl	

**Für die Garnitur:**

1 Bund gemischte Kräuter	1 Bund Basilikum
--------------------------	------------------

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Ravioli den Kohlrabi schälen, vierteln und sehr fein hobeln. Einen Topf mit Salzwasser und einem Tropfen Oregano-Öl erhitzen. Die Kohlrabischeiben hineingeben und kurz aufkochen lassen. Den Herd ausstellen und den Kohlrabi zehn Minuten ziehen lassen. Diesen anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Olivenöl mit etwas Oregano-Öl verfeinern. Hierfür am besten mit einem Zahnstocher in das Oregano-Öl tauchen und diesen durch das Olivenöl ziehen, da die Dosierung ansonsten zu stark wird. Die Hälfte vom Oregano-Öl mit etwas Salz und dem Kurkuma vermengen und den Kohlrabi darin marinieren.

Für die Füllung die Paprika waschen, halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das restlichen Oregano-Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Paprika dazugeben und stark anbraten. Das Cashewmus unterrühren und alles gut vermengen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.

Für die Sauce das Olivenöl mit einem Tropfen Zitronenöl verfeinern und in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Pfanne glasig dünsten. Die Tomaten waschen, häuten und fein hacken. Anschließend in die Pfanne geben und dünsten. Den Agavendicksaft, das Pfeffer-Öl und eine Prise Zitronensalz hineingeben. Die Basilikumblätter vom Zweig zupfen und mit zu der Sauce geben.

Für die Ravioli jeweils auf eine Kohlrabischeibe etwas Paprikafüllung geben und mit einer zweiten zudecken. Zum anwärmen noch einmal kurz in den Ofen geben.

Die Kohlrabi-Ravioli mit Paprika-Cashew-Füllung und Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit Kräutern und Basilikum garnieren und servieren.

Karin Opitz-Kreher am 13. Oktober 2016

# Kräuter-Bulgur, Rahm-Champignons im Gemüse-Spaghetti-Nest

**Für zwei Personen**

**Für den Bulgur:**

150 g feinkörniger Bulgur	1 kleine Limette	50 g Butter
300 ml Gemüsefond	1 TL Curcuma	1 Zweig Rosmarin
1 Bund Thymian	1 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

**Für die Champignons:**

250 g weiße Champignons	250 g braune Champignons	2 Knoblauchzehen
2 Schalotten	1 Zitrone	250 g Crème-fraîche
Salz	Pfeffer	

**Für das „Gemüse-Spaghetti“-Nest:**

1 Rettich	3 große Karotten	1 Zucchini
1 rote Paprika	1 rote Chili	50 g Butter
50 ml Kürbiskernöl	100 g Parmesan	1 Bund . glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Bulgur 2/3 des Gemüsefonds in einen hohen Topf geben, erhitzen und kurz aufkochen lassen. Von der Herdplatte nehmen, den Bulgur dazugeben und ca. 7 Minuten quellen lassen. Im Haarsieb abgießen und mit der Butter zurück in den Topf geben.

Petersilie, Thymian und Rosmarin waschen, mit Küchenpapier abtupfen und fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Mit einem Spritzer des Limettensaftes, dem Curcuma und etwas Salz und Pfeffer den Bulgur abschmecken.

Für die Champignons die Pilze waschen, den Stängel abtrennen und die Champignons vierteln. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und pressen. Eine Pfanne auf dem Herd vorheizen und die Champignons, Schalotten und den Knoblauch bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Ein paar Spritzer des Zitronensaftes mit Salz, Pfeffer und Crème fraîche miteinander in einer separaten Schüssel vermengen. 1/3 von dieser Masse unter die Pilze rühren.

Für das „Gemüse-Spaghetti“-Nest Rettich und Karotten schälen, Zucchini und Paprika waschen und Rettich, Karotten und Zucchini mit dem Julienne-Schneider in feine Julienne- Streifen schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Eine große Pfanne mit Butter und Kürbiskern-Öl erhitzen, den Zucker kurz darin karamellisieren lassen und die Gemüsestreifen fix darin andünsten. Die Petersilie waschen, fein hacken und unter die Chilischote heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignons mit Kräuter-Bulgur im „Gemüse-Spaghetti“-Nest auf einem Teller anrichten, mit Parmesan-Spänen garnieren und servieren.

Ute Lange-Ensmann am 06. April 2016

# Kräuter-Käse-Spätzle mit Endivien-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Spätzle:**

200 g Weizenmehl	100 g Gouda	100 g Appenzeller
100 g Emmentaler	2 Eier	1 EL Butter
2 EL Butterschmalz	50 g glatte Petersilie	Muskat

Salz

**Für den Endiviensalat:**

1 Endiviensalat	3 kleine, rote Zwiebeln	1 EL Butterschmalz
3 EL Kräuteressig	1 EL weißer Balsamico	1 EL Balsamicocreme
1,5 EL Kürbiskernöl	4 EL Sonnenblumenöl	1 EL Petersilie, gehackt
1/2 TL Rohrzucker	1 EL Semmelbrösel	Salz

Pfeffer

Einen großen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen.

Mehl, Ei und Kräuter vermischen, etwas salzen und nach und nach Wasser zugeben, bis ein fester, glatter Teig entsteht, der Blasen wirft. Teig kurz ziehen lassen.

Spätzlehobel mit kaltem Wasser ausspülen und auf den Topf legen. Mit Hilfe des Spätzlehobel aus dem Teig nach und nach Spätzle herstellen. Diese direkt ins kochende Wasser gleiten lassen. Kurz Aufkochen, mit der Schaumkelle abschöpfen und mit etwas Butter in ein Sieb zum Abtropfen geben. So lange wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.

Gouda, Appenzeller und Emmentaler reiben. In einer beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Spätzle hineingeben und den geriebenen Käse nach und nach zu den Spätzle in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. So lange braten, bis der Käse geschmolzen ist und ein paar knusprige Spätzle entstanden sind.

Für den Salat Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe langsam anbraten. Am Ende die Semmelbrösel mit anrösten. Pfanne beiseite stellen.

Endiviensalat vierteln, in feine Streifen schneiden und in lauwarmes Salzwasser einlegen, um die Bitterstoffe zu entziehen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kräuteressig, weißen Balsamico und Balsamicocreme in ein Schüttelglas geben. Salz, Pfeffer und Zucker zugeben und verrühren, bis sich Zucker und Salz gelöst haben. Kürbiskern- und Sonnenblumenöl zugeben, Glas gut verschließen und schütteln.

Salat aus dem Einweichwasser in ein Sieb gießen und mit viel kaltem klarem Wasser abwaschen. Gut trocken schleudern. Petersilie waschen, abtrocknen und grob hacken. Die gerösteten Zwiebelringe und die gehackte Petersilie unter den Salat heben. Kurz vor dem Servieren Salatsoße zugeben und ebenfalls unterheben.

Die Kräuter-Käse-Spätzle mit Endiviensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Ellena Domes am 14. März 2016

# Kräuter-Omelett-Röllchen mit grünem Spargel

## Für zwei Personen

### Für das Omelette:

4 Eier	80 g Sahne	1 Bund Wildkräuter
4 bunte Schnittsalatblätter	2 EL Ghee	Meersalz
Pfeffer		

### Für den Spargel:

500 g grüner Spargel	Salz
----------------------	------

### Für die Kartoffel-Wegdes:

6 mittelgroße lila Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	Olivenöl
Meersalz		

### Für den Dip:

1 Zitrone	50 g Pinienkerne	40 g Parmesan
80 ml Crème-fraîche	1 Bund Koriander	Salz
Pfeffer		

### Für die Garnitur:

1 Bund bunte Schnittsalatblätter	essbare Blüten
----------------------------------	----------------

Backofen auf 200 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffelwegdes die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste säubern. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln von den Zweigen zupfen. Kartoffeln in schmale Spalten schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz und Rosmarinnadeln vermischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, und im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten backen. Zwischendurch wenden.

Für den Dip die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, grob hacken. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und hacken, einige ganze Blätter zum Dekorieren zurück behalten. Parmesankäse fein reiben. Eine halbe Zitrone auspressen. Crème fraîche, Parmesankäse, Pinienkerne und etwa 1TL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Spargel diesen waschen, das untere Drittel schälen und in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser in einem Topf mit Siebeinsatz ca. 4 Minuten bissfest garen, warm stellen.

Für das Omelette die Blätter der Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Eier mit der Sahne und den Kräuter verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen und nacheinander vier dünne Omeletts backen.

Jedes Omelett mit ein wenig Dip bestreichen, mit einem Salatblatt belegen, Spargel drauf legen und das Omelette aufrollen. Mit einem Holzspieß fixieren.

Kräuteromelett-Röllchen mit grünem Spargel, Kartoffel-Wegdes und Koriander-Dip anrichten, mit bunten Salatblättern und Blüten garnieren und servieren.

Gabriele Wels am 14. Juni 2016

# Kräuter-Walnuss-Frittata mit Rote-Bete-Hummus, Salat

## Für die Frittata:

4 Eier	100 g Naturjoghurt	50 g Parmesan
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	50 g Babyspinat
$\frac{1}{2}$ Zucchini	50 g Feta	50 g Walnusskerne
$\frac{1}{2}$ TL Rosenwasser	3 Zweige Minze	3 Zweige Basilikum
2 EL Olivenöl	1 Prise feines Salz	Pfeffer

## Für den Rote-Bete-Hummus:

250 g vorgekochte Kichererbsen	2 kleine Rote Bete	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 TL schwarze Sesamsamen	2 TL gehackte Mandeln
2 EL Tahina	2 Zweige glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL feines Salz		

## Für den Kichererbsensalat:

150 g vorgekochte Kichererbsen	4 Feigen	75 g roter Mangold
100 g Ziegenkäse-Camembert		

## Für das Dressing:

4 EL Joghurt	$\frac{1}{2}$ EL Honig	$\frac{1}{2}$ EL Senf
1 TL Balsamico-Essig	1 TL neutrals Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Frittata Frühlingszwiebeln putzen und von der äußeren Schale befreien. Knoblauch abziehen und pressen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln mit Knoblauch darin anbraten. Zucchini waschen, klein schneiden und mit gehackten Walnusskernen hinzugeben. Basilikum, Minze und Babyspinat abbrausen, trockenschleudern und fein hacken. Feta klein bröseln und mit den Kräutern in die Pfanne geben. Eier mit Rosenwasser, Joghurt und fein gehobeltem Parmesan vermischen und gleichmäßig über das Gemisch geben. Frittata stocken lassen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Für den Hummus Knoblauch abziehen und halbieren. Rote Bete vierteln. Kichererbsen mit Roter Bete, Öl, dem Saft einer halben Zitrone, Tahina-Paste und Mandeln in einer Moulinette cremig mixen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein wiegen. Creme mit Salz kräftig würzen und mit schwarzem Sesam und Petersilie garnieren.

Für das Dressing Joghurt, Honig, Senf, Essig und Öl verrühren. Feigen waschen und mit dem Ziegenkäse in mundgerechte Stücke schneiden. Mangold waschen, trockenschleudern und mit Feigen, Käse und dem Dressing vermengen.

Die Frittata aus dem Ofen nehmen und in sechs Stücke teilen.

Die Kräuter-Walnuss-Frittata mit Rote-Bete-Hummus und Kichererbsen-Salat aus Tellern anrichten und servieren.

Ramona Heim am 09. Juni 2016



# Marillen-Knödel mit Vanille-Soße, Marillen-Eis in Baiser

## Für zwei Personen

### Knödel:

6 Aprikosen	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Tafel weiße Schokolade
3 Eier	350 g Quark, 20 %	40 g Butter
130 g Panko	50 g Semmelbrösel	70 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker	Salz	

### Eis im Baiser-Mantel:

$\frac{1}{2}$ Limette	4 Eier	200 ml Naturjoghurt
100 ml Schlagsahne	20 ml Aprikosenschnaps	150 ml Aprikosenmark
200 g Zucker	70 g Puderzucker	1 Zweig Thymian
Zimtpulver		

### Sauce:

3 Eier	500 ml Milch	100 g Zucker
30 g Speisestärke	1 Vanilleschote	

### Brösel:

100 g Butter	100 g Panko	50 g Zucker
50 g gehackte Pistazien		

### Garnitur:

4 Zweige Minze

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Sieden bringen.

Für die Marillknödel Eier trennen. Butter, Zucker, Vanillezucker, eine Prise Salz, zwei Eigelbe und ein ganzes Ei mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Zitronenschale abreiben und mit Quark, Semmelbröseln und Panko unter den Teig rühren. Teig kurz in den Kühlschrank geben. Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. Schokolade in Stücke brechen und jeweils ein Stück Schokolade zwischen zwei Aprikosenhälften geben. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und als Knödel um die Aprikosen formen. In siedendem Salzwasser circa zwölf Minuten ziehen lassen.

Für die Vanillesauce Vanilleschote halbieren und Mark herauskratzen. Milch, Zucker und Vanillemark erwärmen und anschließend abkühlen lassen. Eier trennen. Ein ganzes Ei und zwei Eigelbe unter das Milch-Zucker-Gemisch rühren. Bei Bedarf mit Speisestärke andicken.

Für das Marilleneis im Baiser-Mantel Schlagsahne steif schlagen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Limettenschale abreiben. Naturjoghurt, Limettenabrieb, Aprikosenschnaps, Aprikosenmark, eine Prise Zimt, Thymian und Puderzucker mit dem Stabmixer vermengen. Geschlagene Sahne unterrühren und Masse in der Eismaschine gefrieren lassen. Für das Baiser Eier trennen. Eiweiße mit Zucker zu Schaum aufschlagen und in eine Spritztülle füllen.

Aus dem fertigen Eis Kugeln abstechen, mit der Baiser-Masse ummanteln und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren.

Für die Pistazien-Brösel Butter zerlassen, Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Brösel und Pistazien dazugeben und goldbraun anschwitzen.

Für die Garnitur Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Marillknödel, Vanillesauce, Marilleneis im Baiser-Mantel und Pistazien-Bröseln auf Tellern anrichten, mit Minze garnieren und servieren.

Karin Hämmerle am 02. November 2016

# Marillen-Quark-Knödel, Schoko-Kern, Pistazien-Mantel

## Für zwei Personen

### Für die Marillen-Quark-Knödel:

6 reife Aprikosen	1 Zitrone	100 g weiße Blockschokolade
600 g Magerquark	3 EL Schmand	1 Ei
70 g Mehl	70 g Grieß	60 g Semmelbrösel
4 EL Zucker	Salz	

### Für den Pistazien-Panko-Mantel:

100 g gehackte Pistazien	100 g Panko	50 g Zucker
50 g Butter		

### Für die Nussbutter:

200 g Butter

### Für die Garnitur:

125 g Crème-fraîche	50 g Puderzucker	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
Puderzucker		

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser für die Knödel zum Sieden bringen.

Für die Marillen-Quark-Knödel Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und Schale abreiben. Magerquark mit Ei, Mehl, Grieß, Semmelbröseln, Schmand, Zucker und Zitronenabrieb zu einem Teig verkneten und kurz ins Gefrierfach stellen.

Weißer Schokolade in kleine Würfel schneiden. Aprikosen waschen, trockenreiben, halbieren, Kern entfernen und durch einen Würfel der weißen Schokolade ersetzen. Teig aus dem Gefrierfach nehmen, jeweils etwa einen Esslöffel Masse abstechen und Knödel formen. Flach drücken, je eine gefüllte Aprikose in die Mitte geben und mit dem Teig umschließen. Knödel in siedendes Wasser geben und circa zehn Minuten gar ziehen lassen.

Für den Pistazien-Panko-Mantel Butter zerlassen. Zucker unterrühren und schmelzen lassen. Panko zugeben und hellbraun anrösten. Abkühlen lassen und mit den gehackten Pistazien vermischen.

Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und in den Pistazien-Panko-Bröseln wenden.

Für die Nussbutter Butter schmelzen und bei niedriger Temperatur so lange köcheln lassen, bis die flüssige Butter einen hellen Brauntönen erreicht.

Für die Garnitur Mark aus der Vanilleschote kratzen. Crème fraîche mit Puderzucker und Vanillemark verrühren und in eine Dosier-Flasche füllen.

Marillen-Quark-Knödel mit weißem Schoko-Kern im Pistazien-Panko-Mantel mit Nussbutter auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben, mit Vanille-Crème-fraîche garnieren und servieren.

Tobias Zwick am 30. Mai 2016

# Marinierter Räuchertofu, Basilikum-Pesto, Rahm-Fenchel

## Für zwei Personen

### Für den Räuchertofu:

350 g Räuchertofu	1 rote Chilischote	2 EL helle Sesam-Samen
1 EL Agavendicksaft	100 ml Balsamico	Öl

### Für das Basilikumpesto:

1 Zitrone	100 g Pinienkerne	200 ml Olivenöl
1 Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

### Für den Rahmfenchel:

2 Knollen Fenchel	1 Zitrone	200 ml Gemüsefond
200 ml Sojasahne	Öl	Salz
Pfeffer		

### Für das Kürbispüree:

1 Hokkaido-Kürbis	1 Zitrone	20 g Kürbiskerne
400 ml Gemüsefond	20 ml Kürbiskernöl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Gemüsefond erhitzen.

Für das Püree Kürbis 15 Minuten in den Ofen geben. Danach halbieren, aushöhlen, würfeln und in einem Topf mit dem Gemüsefond fertig garen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Kürbis stampfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit Kürbiskernöl verfeinern.

Den Fenchel waschen und in Streifen schneiden. In etwas Öl scharf anbraten, mit Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen. Sojasahne angießen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Räuchertofu Sesam rösten. Tofu in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Tofu von beiden Seiten anbraten, bis er goldbraun ist. Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden. Balsamico-Essig einkochen und mit Agavendicksaft und Chili abschmecken.

Gebratenen Räuchertofu darin wenden und mit geröstetem Sesam bestreuen.

Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zitrone halbieren und auspressen. Basilikum waschen und zupfen. Basilikumblätter, Olivenöl und Pinienkerne fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Marinierten Räuchertofu mit Basilikumpesto, Rahmfenchel und Kürbispüree auf Tellern anrichten und servieren.

Marko Dietrich am 04. Januar 2016

# Massaman-Curry mit Kartoffel-Naan

## Für zwei Personen

### Für die Naan:

125 Mehl	125 g Kartoffelmehl	1 TL Zucker
1 TL Backpulver	125 ml Milch	1 EL Sonnenblumenöl
75 g Vollmilchjoghurt	2 EL getr. Korianderblätter	50 g Butter
Salz		

### Für das Curry:

3 große Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ kleiner Brokkoli	3 Möhren
1 Limette	1 rote Chilischote	30 g Cashewkerne
$\frac{1}{2}$ TL Massaman Currypaste	250 ml Kokosmilch	2 EL helle Sojasauce
2 EL Fischsauce	2 Stiele Zitronengras	1 Bund frischer Koriander
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Naan alle Zutaten außer der Butter zu einem glatten Teig verkneten und zu sechs Kugeln formen. Kugeln zu flachen, ovalen Fladen zusammendrücken. Butter schmelzen und die Fladen beidseitig leicht damit einpinseln. Fladen in einer Pfanne ausbacken, bis sie große Blasen werfen. Kartoffeln schälen und würfeln, Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Brokkoliröschen vom Stiel trennen. Brokkolistiel würfeln. Öl in einem Wok erhitzen und Kartoffel, Möhren und Brokkoliwürfel scharf anbraten. Currypaste hinzugeben und mit Kokosmilch ablöschen. Dabei die Currypaste in der Kokosmilch auflösen. Zitronengras in kleine Stücke schneiden, Chili in feine Streifen schneiden. Beides in den Wok geben. Bei geringer Hitze fünf bis sechs Minuten köcheln, dann Brokkoliröschen zugeben. Weiter köcheln bis Kartoffeln und Möhren gar sind. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Curry mit Limette, Fisch- und Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronengras entfernen. Korianderblätter abzupfen und kurz vor dem Servieren unterheben. Curry in einem tiefen Teller anrichten. Das Curry mit dem Naan auf Tellern anrichten und mit restlichen Korianderblättern und Cashewkernen garniert servieren.

Martin Rütze am 03. Februar 2016

## Mediterrane Spätzle

**Für zwei Personen**

**Für die Spätzle:**

50 g Öl-Tomaten	100 g schwarze Oliven	2 Zwiebeln
4 Zehen Knoblauch	4 Eier	100 ml Sahne
100 g Butter	150 g Bergkäse	100 ml Sprudelwasser
30 g Schnittlauch	150 g Mehl	Salz
Pfeffer		

Für die Spätzle Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Mehl, Eier, Sprudelwasser und etwas Salz vermengen, bis ein zäher Teig entsteht. Teig durch einen Spätzledrucker ins kochende Wasser geben. Spätzle darin garen bis sie oben schwimmen. Anschließend die Spätzle abschöpfen. Vorgang wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und darin anbraten. Getrocknete Tomaten grob hacken und dazugeben. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit in die Pfanne geben. Spätzle mit in die Pfanne geben und unter die Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch mengen. Bergkäse reiben und darüber streuen. Alles mit Sahne binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch klein schneiden.

Die mediterranen Spätzle auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Naim Sabani am 01. August 2016

## Mediterranes Couscous

**Für zwei Personen**

**Für den Couscous:**

200 g Couscous	150 g Feta	200 g getr. Tomaten
4 TL Tomatenmark	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	1 Bund Petersilie	1 Bund Minze
Olivöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Couscous in einer Schüssel mit 300 Milliliter kochendem Salzwasser übergießen und zugedeckt zehn Minuten quellen lassen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Etwas Zitronensaft auspressen. Tomatenmark einrühren, Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln lassen.

Petersilien- und Minzblätter abzupfen und fein hacken. Feta zerbröseln. Couscous mit einer Gabel auflockern.

Couscous auf Tellern geben, mit der Tomatenmischung anrichten und mit Feta, Petersilie und Minze bestreut servieren.

Jochen Prinz am 28. Januar 2016

# Persischer Safran-Milchreis mit Rosenwasser, Datteln

## Für zwei Personen

### Für den Milchreis:

80 g Milchreis	340 ml Milch	50 g Zucker
2 Safranfäden	1 EL Rosenwasser	1 Prise Zimtpulver
1 Prise Kardamom	25 g Mandelstifte	60 g gehackte Pistazien
15 g Butter	Salz	rote Rosenblüten

rosa Rosenblüten, Zum Garnieren

### Für die gefüllten Datteln:

4 große, Datteln mit Stein	4 Mandeln	2 EL Butter
----------------------------	-----------	-------------

Für den Milchreis den Reis in ein Sieb schütten und unter fließendem Wasser abspülen. Milch mit einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Reis unter Rühren einstreuen und bei mittlerer Hitze in etwa 10 bis 15 Minuten weich garen.

Für den Safranzucker von der Zuckermenge 1 TL Zucker mit den Safranfäden im Mörser pulverisieren. Die Butter in Stücke schneiden und mit Safranzucker, restlichen Zucker, Zimt, Kardamom, fast allen Mandelstiften und zwei Drittel der Pistazien in den Reis rühren. Weitere 10 bis 15 Minuten auf kleinster Stufe garen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. Dann das Rosenwasser unterrühren.

Für die gefüllten Datteln die Datteln entkernen. Mandeln überbrühen, häuten und trocken tupfen. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Butter schmelzen lassen und die Mandeln gleichmäßig rösten, bis sie eine schöne bräunliche Farbe haben. Anschließend je eine Mandel in eine entkernte Dattel füllen. In einer weiteren Pfanne erneut 1 EL Butter schmelzen lassen und die gefüllten Datteln darin schwenken.

Safran-Milchreis in die Einmachgläser füllen, mit Mandelstiften und Pistazien garnieren. Warme Datteln auf Tellern daneben anrichten und servieren.

Noura Veltrup am 13. Juli 2016

## PilzAvocadoCarpaccio mit frittierten Eiern, Safran-Dip

**Für zwei Personen**

**Für das Carpaccio:**

200g mittelgroße Champignons	3 reife Avocados	1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

**Für den Safran-Dip:**

2 Tomaten	1 Zehe Knoblauch	200 g Crème-fraîche
100 g Vollmilchjoghurt	1 Msp. Safran	1 EL Gemüsefond
Salz		

**Für die frittierten Eier:**

3 Eier (Größe M)	2 Wachteleier	100 g Mehl
100 g Semmelbrösel	300ml Rapsöl	

Für den Safran-Dip Gemüsefond erhitzen und Safran in den heißen Fond rühren, anschließend mit Crème fraîche und Joghurt verquirlen. Knoblauchzehe abziehen, fein schneiden, mit etwas Salz zerreiben und unter den Dip rühren. Die Tomaten enthäuten, entkernen, fein würfeln und unter den Safran-Dip mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Carpaccio Pilze trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Avocados schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Pilze und Avocados auf Tellern anrichten.

Den Saft einer Zitrone auspressen. Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Aus vier Esslöffeln Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing herstellen, Schnittlauch unterrühren und auf den Pilzen und Avocados verteilen.

Zwei Eier sowie zwei Wachteleier anstechen, in kochendes Wasser geben, drei Minuten kochen, abschrecken und pellen.

Ein Ei aufschlagen und verquirlen. Die gekochten Eier im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch das verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wälzen. Nochmals durch Ei und Brösel ziehen und auf einen mit Semmelbröseln bestreuten Teller legen.

Die Eier in einem hohen Topf mit Rapsöl etwa zwei Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Pilz-Avocado-Carpaccio auf Tellern anrichten, die Eier darauf legen. Etwas Pfeffer darüber mahlen und servieren. Den Dip dazu reichen.

Sybille Lietzmann am 30. März 2016

## Pilz-Schnitzel, Ei auf Pfifferlingen, Kräuter-Steinpilze

### Für zwei Personen

#### Für das Pilz-Schnitzel:

2 kleine, feste Steinpilze	100 g Mehl	1 Ei
100 g Semmelbrösel	2 EL Preiselbeermarmelade	1 EL Steinpilzmehl
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

#### Für die Kräuter-Steinpilze:

3 feste Steinpilze	2 Zehen Knoblauch	4 EL Balsamicoessig
1 Zweig Estragon	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Kerbel
4 EL Olivenöl	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

#### Für die Pfifferlinge:

300 g kleine Pfifferlinge	2 Ei	2 EL Pinienkerne
50 g Kerbel	20 g Crème fraîche	4 EL Olivenöl
Muskatnuss	Meersalz	Zitronenschale, Pfeffer

#### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Baguette

Für das Steinpilz-Schnitzel Steinpilze putzen und in ca. 5 dünne Scheiben schneiden. Danach salzen und pfeffern. Zuerst in Mehl, dann in verquirlten Ei und danach in Semmelbrösel wälzen, anschließend in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbacken.

Für die gebratenen Steinpilze Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schneiden und in die Pfanne geben. In heißem Öl die Pilze kurz beidseitig anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Mit Balsamicoessig ablöschen. Petersilie, Kerbel und Estragon hacken und dazugeben. Mit Olivenöl zum Schluss beträufeln.

Für die Pfifferlinge diese in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und danach auf einem Tuch abtropfen lassen, anschließend hacken. Pinienkerne in der Pfanne ohne Öl rösten und unter die gehackten Pfifferlinge mischen. Kerbel hacken und untermischen. Mit Meersalz und Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Eine Kaffeetasse mit Frischhaltefolie auskleiden. Folie mit Olivenöl bepinseln und das Ei vorsichtig in die Tasse schlagen. Folie zu einem Beutel zusammenfassen, mit Schnur zubinden und diesen in siedendem Wasser 4 Minuten pochieren. Pfifferlinge kreisrund anrichten und das pochierte Ei darauf platzieren. Mit Meersalz und Muskatnuss würzen und mit Crème fraîche garnieren.

Pilzvariation auf Tellern anrichten. Dafür Steinpilz-Schnitzel mit Preiselbeermarmelade garnieren, pochiertes Ei auf Pfifferlingen anrichten. Ei mit Muskatnuss bestreuen und gebratene Steinpilze daneben geben. Eine Baguettescheibe dazu reichen und zusammen servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 07. September 2016



# Pilz-Tartelette, Schafskäse, Baby-Leaf-Salat, Rote-Bete

## Für zwei Personen

### Für das Körbchen:

90 g gemahlenes Einkornmehl	50 g gemahlenes Dinkelmehl	100 g Magerquark
1 Ei	50 g Butter	1 Prise Thymiansalz
1 TL Weinsteinbackpulver	10 g Butter	2 EL Semmelbrösel

### Für den Schafskäse:

150 g Schafskäse	1 EL Olivenöl	1 EL Lavendelhonig
1 TL bunte Pfefferkörner	ätherisches Thymian-Öl	

### Für die Rohkost:

2 Knollen Rote Bete	1 Pastinake	1 Walnuss
ätherisches Zitronen-Öl	1 TL Agavendicksaft	20 ml weißer Balsamicoessig
20 ml Olivenöl	1 Prise Zitronensalz	

### Für den Salat:

150 g Baby-Leaf-Salat	1 Dattel	1 EL Olivenöl
ätherisches Zimt-Öl	1 Prise Zitronensalz	2 EL Himbeerbalsamico
Pfeffer		

### Für das Pilzragout:

10 Kräuterseitlinge	2 EL aromatisiertes Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 EL Sahne	1 Zweig Petersilie	1 Prise Thymiansalz
ätherisches Pfeffer-Öl		

### Für die Garnitur:

1 Bund gemischte Kräuter

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Körbchen das Einkornmehl mit dem Magerquark, dem Ei und 50 Gramm Butter und dem Thymiansalz in der Küchenmaschine zu einem Teig verkneten. Anschließend das Dinkelmehl und das Backpulver einarbeiten. Die Tartelette-Förmchen mit Butter und Semmelbröseln auskleiden. Den Teig in die Förmchen geben und 15 Minuten goldgelb backen.

Für den gratinierten Schafskäse zunächst das Olivenöl mit je einem winzigen Tropfen Thymianöl verfeinern. Am besten mischt man das Öl in einer größeren Menge an und hebt es sich für weitere Zubereitungen auf, z. B. hier noch für das bevorstehende Pilzragout. Hierfür benötigt man je 250 Milliliter Olivenöl und gibt jeweils einige Tropfen Thymianöl (in Lebensmittelqualität) hinein. Es sollten nur wenige Tropfen sein, da der Geschmack von Thymian ansonsten zu intensiv wird. Für den Schafskäse das aromatisierte Olivenöl mit dem Lavendelhonig vermengen und über den Schafskäse geben. Die bunten Pfefferkörner leicht mörsern und ebenfalls darüber geben. Anschließend für zehn Minuten mit in den Ofen geben.

Für die Rohkost die Rote Bete und die Pastinake schälen und fein raspeln. Den Essig, das Zitronen- und Olivenöl und den Agavendicksaft zu einem Dressing vermengen und mit dem Zitronensalz abschmecken. Anschließend das Dressing über die Rohkost geben. Die Walnuss von der Schale befreien und als Dekoration verwenden.

Den Baby-Leaf-Salat gründlich waschen und trocken schleudern. Für das Dressing ein aromatisiertes Öl herstellen. Dafür Zimtöl mit Olivenöl vermischen. Die Dattel fein hacken und mit dem Himbeerbalsamico und dem aromatisierten Olivenöl zu einem Dressing anrühren. Mit dem Zitronensalz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pilzragout die Kräuterseitlinge putzen und in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit aromatisiertem Olivenöl (wie oben beschrieben auch mit Thymianöl angereichert) erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Pfanne andünsten. Einen Teil der Kräuterseitlinge hacken und mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit ein wenig Sahne ablöschen

und einen Tropfen Pfeffer-Öl darüber geben. Die Petersilie hacken und dazugeben. Für die gebratenen Kräuterseitlinge eine weitere Pfanne mit aromatisiertem Öl erhitzen und die übrigen Kräuterseitlinge darin anbraten und mit Thymiansalz abschmecken. Das Pilzragout im Tartelette anrichten, die gebratenen Seitlinge mit dem Schafskäse und der Rohkost daneben platzieren, mit dem Baby-Leaf-Salat garnieren und servieren.

Karin Opitz-Kreher am 10. Oktober 2016

## **Pochiertes Ei auf grüner Soße, Kartoffeln, Gurken-Salat**

### **Für zwei Personen**

#### **Für das pochierte Ei:**

4 Eier 20ml Olivenöl

#### **Für die Kartoffeln:**

500 g festk. Kartoffeln 150 ml neutrales Öl

#### **Für die grüne Sauce:**

150 g Sahnejoghurt 250 g Schmand 2 EL Mayonnaise

1 Bund Schnittlauch 1 Bund Petersilie 1 Bund Dill

1 Bund Basilikum Salz Pfeffer

#### **Für den Salat:**

1 Gurke 1 Zitrone 1 Bund Dill

50 ml Olivenöl 1 TL Zucker Salz

Zucker

#### **Für die Garnitur:**

1 Bund Kresse

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und gar kochen. Für die Sauce alle Kräuter waschen, trocknen und grob zerkleinern. Kräuter zusammen mit Joghurt, Mayonnaise, Schmand, Salz und Pfeffer in den Standmixer geben und fein pürieren. Die Sauce kaltstellen.

Für den Salat Gurke waschen und mit Schale fein hobeln. Zitrone auspressen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Olivenöl vermengen. Dill waschen, trocknen, fein hacken, alles zusammen zur Gurke geben und durchmengen.

Kartoffeln abgießen und in reichlich Öl rundherum anbraten, bis sie schön braun sind. In der Zwischenzeit Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Frischhaltefolie mit Öl bestreichen und in ein leeres Glas geben. Das Ei vorsichtig hineingleiten lassen und die Folie luftdicht verschließen. Diesen Vorgang drei Mal wiederholen. Nun die Ei-Beutel in das kochende Wasser geben und vier Minuten garen lassen. Danach die Eier sofort vorsichtig aus der Folie nehmen. Die Kresse abschneiden und waschen. Sauce und Kartoffeln auf Tellern anrichten, die Eier vorsichtig drauflegen und fein einschneiden, damit das Eigelb etwas rausläuft. Mit Kresse garnieren und servieren.

Graziella Macri am 30. März 2016

# Portobello-Burger, Zwiebeln, Salat, Champignons, BBQ-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Burger-Brötchen:

125 g Magerquark	3 EL Milch	150g Mehl
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver	1 TL Cayennepfeffer
2 EL Rapsöl	Salz	

### Für den Burger-Belag:

2 große Portobello-Pilze	1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Kopf Radicchio Salat
75 g Feta	1 Zweig Thymian	$\frac{1}{4}$ TL Senfpulver
40g weiche Butter	1,5 EL Olivenöl	Pfeffer, Salz

### Für die Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln	2 EL brauner Zucker	1 EL Rotweinessig
1 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Champignons:

6 braune Champignons	2 Zehen Knoblauch	1 rote Chilischote
1 rote Zwiebel	100 ml Apfelsaft	4 TL Tomatenmark
2 EL Zuckerrübensirup	50 ml Olivenöl	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 TL Speisestärke	Salz	

### Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Avocado	100g Babyspinat	3 EL Pinienkerne
$\frac{1}{2}$ EL Honig	2 EL Weinessig	1 $\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl
Pfeffer	Salz	

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Für die Burger-Brötchen Magerquark, Milch, Mehl, Backpulver und Rapsöl in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Zucker, Cayennepfeffer und etwas Salz hinzugeben. Von der Küchenmaschine zu einem festen Teig kneten lassen. Fertigen Teig in gleich große Portionen teilen und in 4 Brötchen formen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 min goldbraun backen.

Für die karamellisierten Zwiebeln die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. 2 EL Wasser zugeben und Zwiebeln bei mittlerer Hitze weich dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren karamellisieren. Rotweinessig und  $\frac{1}{4}$  TL Salz dazugeben und bei kleiner Hitze dickflüssig einkochen. Abkühlen lassen.

Für die Thymianbutter den Thymian abspülen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die weiche Butter mit Senfpulver, Salz, Thymian und Knoblauch mit einer Gabel gut zu einer Paste verrühren. Die Portobello-Pilze putzen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin 3-4 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen die Brötchen aus dem Backofen nehmen und halbieren. Den Feta in dünne Scheiben schneiden. Radicchioblätter abspülen und trocken schütteln.

Für den Burger-Belag beide Brötchenhälften mit der Thymianbutter bestreichen. 2 untere Hälften mit je 3 dünnen Scheiben Feta-Käse und einem Radicchio-Blatt belegen. Eine Brötchenhälfte darauflegen, Pilz und Zwiebeln darauf verteilen. Nun die obere Brötchenhälfte darauflegen. Der Burger hat jetzt 3 Schichten Brot.

Für die BBQ-Sauce zwei Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen. Knoblauch, Zwiebel und die Chili klein schneiden und ca. eine Minute in der Pfanne anschwitzen. Paprikapulver, Apfelsaft, Speisestärke, Tomatenmark und das Zuckerrübensirup hinzugeben. Das ganze 5 Minuten einkochen.

Währenddessen die Champignons putzen, vierteln und in einer separaten Pfanne in Olivenöl

knackig anbraten.

Die fertige BBQ-Sauce pürieren und mit etwas Salz abschmecken.

Für den Beilagensalat die Avocado in dünne Streifen schneiden, zusammen mit dem Babyspinat vermengen und auf dem Teller anrichten. Pinienkerne darüber streuen. Salat mit der Vinaigrette aus Honig, Sonnenblumenöl und Weinessig beträufeln. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Den Portobello-Burger auf Tellern anrichten, die Champignons daneben geben und mit BBQ-Sauce garnieren. Den Avocado-Blattspinat-Salat auf Tellern anrichten und zusammen mit dem Burger servieren.

Theresa Hirsch am 07. September 2016

## Portobello-Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

### Für zwei Personen

#### Für den Salat:

500 g neue Kartoffeln	300 g Salatgurke	½ Bund Sauerampfer
1 rote Zwiebel	½ EL mittelscharfer Senf	40 ml Gemüsefond
2 EL Weißweinessig	5 EL Rapsöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

#### Für das Portobello-Schnitzel:

2 Portobello-Pilze	10 g Kapern	4 Eier
6 EL Schlagsahne	200 g Semmelbrösel	4 TL Kürbiskernöl
Öl	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Fritteuse einschalten.

Für den Salat die Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten bissfest garen. Abgießen, heiß pellen und etwas abkühlen lassen. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel heraus schaben. Die Gurke in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides mit Senf, Essig und Öl mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Kartoffeln in Scheiben schneiden und vorsichtig mit Fond unterheben. 15 Minuten ziehen lassen. Sauerampfer waschen, in feine Streifen schneiden und unter den Salat heben.

Für die Schnitzel die Stiele und Lammellen der Pilze herausschneiden. Die Kappen auf der Unterseite leicht salzen. Kapern auf Küchenpapier gut trocknen. Die Eier und die Sahne verquirlen. Das Mehl und die Semmelbrösel getrennt auf Teller geben. Die Pilze zuerst im Mehl wenden, nacheinander durch das Ei ziehen und in den Bröseln wälzen. Erneut durch Ei und Brösel ziehen und die Panierung leicht andrücken. Anschließend in einer heißen Fritteuse das panierte Portobello-Schnitzel ausbacken.

Ein wenig Öl in einem kleinen Topf auf 180 Grad erhitzen. Die Kapern darin eine knappe Minute frittieren.

Portobello-Schnitzel mit dem Kartoffel-Gurken-Salat auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernöl und Kapern garnieren und servieren.

Mirko Roberto Andersen am 12. Oktober 2016

# Quark-Soufflé mit Buttermilch-Eis und Orangen-Kompott

**Für zwei Personen**

**Für das Eis:**

500 ml Buttermilch    500 ml Sahne                    50 g Glucosesirup  
Zucker

**Für das Soufflé:**

100 g Magerquark    2 Eier                                    25 g Zucker  
1 Vanilleschote    4 EL Orangensirup

**Für das Kompott:**

1 Orange                                1 TL Brauner Zucker    1 Msp. Zimtpulver

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Eis Buttermilch und Sahne mit Glucose in einem Topf erwärmen. Mit Zucker abschmecken und abkühlen lassen. In eine Eismaschine füllen und gefrieren lassen.

Für das Orangenkompott die Orangen schälen und mit einem dünnen, spitzen Messer filetieren, dabei den Saft auffangen. In einem kleinen Topf den braunen Zucker mit dem Zimt karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und aufkochen lassen, bis sich das Karamell aufgelöst hat. Orangenfilets dazugeben und köcheln lassen. Später kalt stellen.

Für das Soufflé Eier aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Dann Quark, Eigelb, Zucker, Orangensirup und Vanillemark mit einem Handrührgerät cremig rühren. Danach das Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen und unter die Quarkmasse heben, anschließend in Soufflé- Förmchen füllen. Auf einem mit kochendem Wasser gefüllten Backblech bei 160 Grad backen, bis die Masse aufgeht.

In einem tiefen Teller Orangenfilets verteilen und Soufflés darauf stürzen. Quark-Soufflé mit Buttermilch-Eis und Orangenkompott auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Bendel am 07. November 2016

## Ravioli mit Pilz-Füllung in Salbei-Butter

**Für zwei Personen**

**Für die Ravioli:**

2 Eier                                      100 g Mehl                                      30 g Parmesan  
1 EL Sonnenblumenöl                      Salz

**Für die Pilzfüllung:**

50 g frische Pfifferlinge                      50 g frische Steinpilze                      50 g Ricotta  
1 Schalotte                                      1 Zehe Knoblauch                                       $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

Butter

**Für die Salbeibutter:**

75 g Butter                                      2 Zweige Salbei

Für den Nudelteig ein Ei mit Salz, Öl und Mehl zu einem Teig verarbeiten. Anschließend mehrmals durch die Nudelmaschine geben und den Teig dünn ausrollen. Mit einem Raviolischneider kleine Vierecke schneiden.

Für die Pilzfüllung die Pilze putzen und Schalotten und Knoblauch abziehen. Anschließend alles schneiden, in einer Pfanne mit Butter anbraten und salzen. Gesamten Inhalt der Pfanne in einen hohen Behälter geben, Ricotta hinzufügen und pürieren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Petersilie hacken und hinzugeben und erneut mixen.

Jeweils einen TL der Mischung auf die Mitte der Teig-Vierecke geben. Anschließend das zweite Ei verquirlen und Teigländer mit Ei bestreichen. Die viereckigen Teigflächen mit Raviolifüllung zuklappen und an den Rändern andrücken.

Einen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Ravioli darin circa 5 Minuten kochen.

Für die Salbeibutter die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Salbei in Streifen scheiden und in die Butter geben.

Zum Garnieren Parmesan hobeln.

Ravioli mit Pilzfüllung und Salbeibutter auf Tellern anrichten, mit Parmesan garnieren und servieren.

Jan-Pit Peter am 07. September 2016

# Ricotta-Gnocchi mit Ingwer-Limetten-Tomaten-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Gnocchi:**

250 g Ricotta	50 g Parmesan	1 Ei
125 g doppelgriffiges Mehl	200 g Butter	Muskat, Salz

**Für die Sauce:**

200 ml passierte Tomaten	1 Zwiebel	1 Stück daumengroßer Ingwer
3 Limetten	3 Fleischtomaten	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

50 g gesalzener Ricotta, am Stück

Für die Gnocchi Parmesan reiben. Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und solange erhitzen, bis die weißen Molkepunkte sich hellbraun verfärben. Die flüssige Butter durch ein Küchenpapier gießen, die Molke auffangen und nicht weiter verwenden. Die so entstandene braune Butter mit Ricotta, Ei, Parmesan und Mehl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und etwas Muskat abschmecken. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu etwa zwei Zentimeter dicken Rollen formen. Anschließend in ein bis zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und beiseite stellen.

Für die Sauce die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen und kalt abschrecken. Haut abziehen, die Tomaten vierteln und vom Strunk befreien. Zwiebeln häuten und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Mit den passierten Tomaten ablöschen. Anschließend die geschälten Fleischtomatenstücke dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und bei mittlerer Hitze etwas köcheln lassen.

Gnocchi in kochendem Salzwasser garen bis sie oben schwimmen. Topf von der Platte ziehen und Gnocchi zwei weitere Minuten ziehen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Beides zu der Tomatensauce in die Pfanne geben und köcheln lassen. Abrieb von drei Limetten und den Saft einer Limette zur Sauce geben, kurz köcheln lassen. Ricotta Salata reiben.

Die Ricotta-Gnocchi mit Ingwer-Limetten-Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit Ricotta Salata bestreuen und servieren.

Francesco Mele am 01. August 2016

# Ricotta-Ravioli mit warmem Mangold-Tomaten-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für die Ricottaravioli:**

125 g Mehl	25 g Hartweizengrieß	1 Eier
1 EL Olivenöl	100 g Ricotta	100g Parmesan, am Stück
30 g getrocknete Öl-Tomaten	1 Zitrone	2 EL Butter
1 Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

**Für das Mangold-Tomaten-Gemüse:**

500 g Mangold	100 g Cocktailtomaten	70 g getrocknete Öl-Tomaten
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
50 ml trockener Weißwein	50 g Pinienkerne	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Ravioli einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Ravioli Mehl, Hartweizengrieß, ein Ei und Olivenöl mit etwas Wasser zu einem Nudelteig verkneten und ruhen lassen.

Parmesan reiben. Basilikum abbrausen und trocken wedeln. Getrocknete Tomaten und etwas Basilikum klein schneiden. Schale der Zitrone abreiben. Aus Ricotta, Parmesan, klein geschnittenen getrockneten Tomaten, Basilikum, Zitronenschale und Salz, Pfeffer eine Füllung herstellen. Nudelteig mit der Nudelmaschine ganz dünn ausrollen, mit den Ravioliformen Kreise ausstechen, je einen Teelöffel Füllung darauf verteilen, die Ränder leicht anfeuchten und zusammendrücken. Beiseite legen.

Zitrone halbieren und auspressen. Ravioli in etwa drei Minuten gar kochen. In einer Pfanne Butter zerlassen, Zitronensaft und restlichen Basilikum hinzufügen und Ravioli kurz darin schwenken.

Für das Gemüse Schalotte und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Mangold klein schneiden, hinzugeben und zwei Minuten mit dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Cocktailtomaten halbieren und mit getrockneten Tomaten. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und etwas Muskatnuss darüber reiben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Mangold-Tomaten-Gemüse auf Tellern geben, Ravioli darauf verteilen und mit Pinienkernen garnieren.

Solveig Hartfiel am 01. August 2016



## Ricotta-Walnuss-Ravioli mit Frühling-Zwiebel-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Ravioli:**

2 Eier	80 g Mehl	80 g Hartweizengrieß
1 Msp. Kurkuma	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz

**Für die Füllung:**

150 g Ricotta	30 g Parmesan	40 g Walnusskerne
2 Zweige Rosmarin	5 Zweige glatte Petersilie	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für die Sauce:**

6 Frühlingzwiebeln	100 ml Wermut	80 ml Milch
100 ml Sahne	30 g Butter	1 Belper Knolle
Salz	Pfeffer	

Für die Ravioli 1 Ei trennen und Eiweiß kaltstellen. Mehl mit Grieß, Eigelb, verquirltem Ei, Öl, Kurkuma, Salz und 2 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig 2 Kugeln formen und in Frischhaltefolie ruhen lassen.

Für die Füllung Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit Walnusskernen fein hacken. Ricotta mit Rosmarin und Walnuss glatt rühren. Creme mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce Wermut in einem Topf um die Hälfte reduzieren. Frühlingzwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien und in grobe Stücke schneiden. Sahne und Milch zum Wermut geben und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Frühlingzwiebeln in den Topf geben und aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer alles fein pürieren und durch ein Sie streichen.

In einem kleinen Topf Butter aufstellen, aufschäumen und bräunen lassen.

Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen und im Abstand von 10 cm 1 TL der Füllung auftragen. Quadratische Teigplatten ausschneiden, die Ränder mit Eiweiß bestreichen und jeweils mit einer Teigplatte bedecken. Teigränder mit einer Gabel aneinander drücken. Ravioli in einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle abschöpfen.

Sauce nochmals aufkochen lassen und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Die Ricotta-Walnuss-Ravioli mit Frühlingzwiebel-Sauce auf Tellern anrichten, mit wenig Nussbutter beträufeln und servieren.

Lilly Lauer-Kummer am 11. Mai 2016

# Rote-Bete-Brombeer-Risotto mit Feta

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

250 g Risotto-Reis	1 Knolle Rote Bete	2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	100 g Brombeeren	100 g Parmesan
2 EL Butter	100 ml trockener Rotwein	500 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Topping:

50 g Feta	1 Knolle Rote Bete	1 Kästchen Radieschen-Sprossen
1 Kästchen Rotkohl-Sprossen	3 EL Apfel-Essig	3 EL Olivenöl
Zucker	Salz	

Für das Rote-Bete-Brombeer-Risotto Gemüsefond erwärmen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Risotto-Reis und Butter hinzufügen und Reis ebenfalls anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Gemüsefond nach und nach angießen und Reis unter Rühren garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete putzen, schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Brombeeren waschen und halbieren. Parmesan reiben. Rote-Bete-Würfel, Brombeeren und Parmesan unter das Risotto mischen.

Für das Topping Rote Bete putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz und Zucker marinieren, fünf Minuten ziehen lassen, dann Apfel-Essig und Öl zugeben.

Rote-Bete-Brombeer-Risotto auf Tellern anrichten, Feta und marinierte Rote-Bete-Scheiben darauf verteilen, mit Sprossen garnieren und servieren.

Daniel Greineder am 29. September 2016

## Süße Quark-Teigtaschen

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

400 g Mehl                      250 ml Wasser    Salz, Mehl

**Für die Quarkfüllung:**

250 g Quark                    1 Ei                      70 g Zucker

1 Zitrone

**Für die Beilage:**

100 ml Weißwein              30 g Rosinen        2 EL Zimt und Zucker

Butter

Für den Teig alle Zutaten mit einer starken Küchenmaschine zu einem Teig kurz verrühren und mit den Händen weiter verarbeiten. Teig anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz ausrollen.

Für die süße Quarkfüllung das Ei trennen und die Schale der Zitrone abreiben. Quark mit einer Gabel zerdrücken und mit Eigelb, Zucker, abgeriebener Zitronenschale und Zucker verrühren.

Salzwasser für die Teigtaschen in einem Topf zum Kochen bringen.

Mit einem Maultaschenformer einen Kreis im Teig ausstechen. In der Mitte des Kreises ein Löffel der herzhaften Füllung geben und die Teigtaschen wie einen Halbmond formen. Die fertigen Teigtaschen in das kochende Wasser geben und so lange kochen, bis die Teigtaschen schwimmen.

In einem kleinen Topf Weißwein mit den Rosinen aufkochen. Anschließend Rosinen abschöpfen.

In einer Pfanne Butter schmelzen lassen, Zucker, Zimt und Rosinen dazugeben.

Die Teigtaschen auf Tellern anrichten, die Rosinen mit Butter darauf verteilen. Mit Zimt bestreuen und servieren.

Boguslawka Kmiecik am 01. Dezember 2016

# Süßer Birnen-Risotto mit Chili-Schoko-Soße und Früchten

## Für zwei Personen

### Für den Birnenrisotto:

200 g Risottoreis	3 Birnen	100 ml Prosecco
200 ml Birnennektar	$\frac{1}{2}$ TL Zimt, gemahlen	3 EL Zucker
40 g Butter	Salz	

### Für die Chili-Schoko-Sauce:

100 ml Milch	100 ml Sahne	3 EL Kakaopulver
1 TL Schokopuddingpulver	2 EL Zucker	1 Chilischote

### Für die Früchte:

1 Banane	1 Kiwi	60 g rote Weintrauben
60 g Himbeeren	20 ml Orangenlikör	

Für den Birnenrisotto Butter in einem Topf erwärmen. Birnen schälen und würfeln. Einen Teil der Birnenwürfel in der heißen Butter etwas andünsten, Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit einer Prise Salz würzen und anschließend mit Prosecco ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Nach und nach mit Birnennektar aufgießen, dabei regelmäßig umrühren. Etwa 8 Minuten vor Ende der Garzeit die restlichen Birnenstücke hinzugeben. Mit Zucker und Zimt abschmecken und weich dünsten.

Für die Sauce Kakaopulver, Zucker, Milch und Sahne vermengen und aufkochen lassen. Schokopuddingpulver separat mit etwas Milch glattrühren und zum Binden in die heiße Schokoladensauce geben. Unter Rühren etwa 2 Minuten weiterkochen. Die Chilischote halbieren und kleinhacken. Je nach Geschmack feingehackten Chili zur Sauce geben.

Für die marinierten Früchte Banane und Kiwi in kleine Stücke schneiden. Trauben waschen, trocknen und vom Stiel zupfen. Himbeeren waschen, trocknen und mit Banane, Kiwi und Trauben vermengen. Die Früchte mit Likör marinieren.

Den süßen Birnenrisotto mit Chili-Schoko-Sauce und marinierten Früchten auf Tellern anrichten. Früchte in eine Schüssel geben und servieren.

Brigitte Greineder am 13. Juli 2016

# Süßkartoffel-Gnocchi mit Rosenkohl und Gorgonzola

**Für zwei Personen**

**Für die Gnocchi:**

4 Süßkartoffeln	5 g Margarine	40 g Mehl
50 g Gries	1 EL Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für den Rosenkohl:**

300 g Rosenkohl	60 g Gorgonzola	2 EL Butter
-----------------	-----------------	-------------

**Für die Garnitur:**

2 Zweige Basilikum	10 ml Crema-di-Balsamico
--------------------	--------------------------

Rosenkohl in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen und abtropfen lassen.

Für die Gnocchi Süßkartoffeln in Salzwasser gar kochen. Abgießen, abkühlen lassen und stampfen. Margarine, Mehl und Grieß zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 2 Teelöffeln Gnocchi formen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Gnocchi portionsweise 4 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Butter in Pfanne erhitzen. Gnocchi darin 5 Minuten braten.

Für den Rosenkohl den gegarten Kohl unterheben, 5 Minuten mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Gorgonzola klein schneiden, darüber würfeln, unterheben und schmelzen lassen.

Die Süßkartoffel-Gnocchi mit Rosenkohl und würzigem Gorgonzola auf Tellern anrichten, mit einigen Basilikumblättchen und Crema di Balsamico garnieren und servieren.

Svenja Haas am 18. Januar 2016

# Selbstgemachte Gnocchi in Salbei-Zitronen-Butter

**Für zwei Personen**

**Für die Gnocchi:**

350 g mehligk. Kartoffeln	2 Eier (Eigelb)	4 EL Mehl
4 EL Hartweizengrieß	1 Knolle Ingwer	2 EL Speisestärke
1 Muskatnuss	Salz	Chili
Mehl		

**Für die Salbei-Zitronen-Butter:**

1 Zehe Knoblauch	50 g Butter	5 Zweige Salbei
1 Bio-Zitrone	Salz	Pfeffer
Chili		

**Für die Garnitur:**

200 g getr. Öl-Tomaten	Balsamicoreme	1 Handvoll gehackte Pistazien
------------------------	---------------	-------------------------------

Für die Gnocchi einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Kartoffeln gar kochen. Abgießen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Eier trennen. Eigelb, Mehl und Hartweizengrieß untermischen. Die Masse zu einem glatten Teig kneten. Speisestärke ggf. dem Teig zufügen. Ingwer schälen und reiben. Den Teig mit Muskatnuss, Ingwer nach Belieben, Chilipulver und Salz abschmecken.

Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche in längliche Rollen formen, in gleichmäßige Stücke schneiden und daraus Gnocchi formen. In kochendes Salzwasser geben, kurz kochen lassen. Topf von der Platte ziehen und anschließend etwa vier bis fünf Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

Für die Sauce Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Knoblauch abziehen, pressen und hinzugeben. Salbei waschen, trocken wedeln und dazu geben. Zitrone waschen, Zitronenschale abreiben und ganz am Ende der Sauce hinzufügen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Saft unterrühren. Gnocchi abtropfen lassen und in der Sauce von allen Seiten hellbraun braten.

Gnocchi in Salbei-Zitronen-Butter auf Tellern anrichten, getrocknete Tomatenstreifen hinzufügen, mit Pistazien bestreuen und mit Balsamicoreme garnieren und servieren.

Pia Weber am 08. August 2016

# Soja-Medaillons im Sesam-Teigmantel mit Rahm-Schwammerl

## **Für zwei Personen**

### **Für die Sojamedaillons:**

6 trockene Soja Medaillons	2 EL Hefeflocken	200 ml Mandelmilch
3 EL Besan	3 EL Mehl	4 EL Sesam
600 ml Gemüsefond	1 Bund Majoran	1 Bund Thymian
Olivenöl	Sojasauce	Currypulver
Salz	Pfeffer	

### **Für die Rahmschwammerl:**

200 g Champignons	200 g Kräuterseitlinge	1 Lauch
1 Zitrone	100 ml Gemüsefond	250 ml Sojasahne
2 EL Mandelmus	2 TL mittelscharfer Senf	1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl	Paprikapulver	Salz
Pfeffer		

### **Für den Weizen:**

300 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark	100 g Sonnenweizen
-------------------	------------------	--------------------

### **Für den Rote Bete Salat:**

1 Knolle rohe Rote-Bete	1 Apfel	1 Zehe Knoblauch
1 EL Sonnenblumenkerne	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
2 EL Agavendicksaft	1 Bund Salbei	Salz
Pfeffer		

Sonnenweizen in Gemüsefond und Tomatenmark weich garen.

Für das Schnitzel Soja Medaillons in einem Topf mit Gemüsefond und Sojasauce 5 Minuten kochen, dann abtropfen, auskühlen lassen und ausdrücken.

Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Majoran-, Thymianblätter abzupfen und klein hacken. Hefeflocken, Mandelmilch, Mehl, Salz, Curry, Pfeffer, gehackte Kräuter und zwei Esslöffel Sesam zu einem homogenen Teig verrühren. Soja Medaillons durch den Teig ziehen und in einer Pfanne mit Olivenöl braun anbraten. Anschließend mit restlichem Sesam bestreuen.

Für die Rahmschwammerl Champignons, Seitlinge und Lauch in Scheiben schneiden. Alles in Öl anbraten und mit Gemüsefond ablöschen. Saft einer Zitrone auspressen. Mandelmus mit etwas warmem Wasser verquirlen. Sahne, Senf und Mandelmussud dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Paprikapulver abschmecken. Petersilie klein hacken und dazu geben.

Für den Salat, die rohe Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen halben Apfel dazu reiben. Salbei und Knoblauch klein hacken, Zitronen abreiben und auspressen und zusammen mit dem Öl und Agavendicksaft vermengen. Dies mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles über die Rote Bete geben. Sonnenblumenkerne unterheben.

Sojamedaillons mit Rahmschwammerl und Sonnenweizen auf Tellern anrichten. Rote Bete Salat in einem Schälchen dazu reichen und servieren.

Madeleine Ulke am 04. April 2016

# Spargel-Risotto mit Tempura-Spargel und Himbeer-Ketchup

## Für zwei Personen

150 g Risotto Reis	200 g weißer Spargel	200 g grüner Spargel
1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
30g Parmesan	50 g Butter	200 ml trockener Weißwein
400 ml Gemüsefond	Olivenöl	

## Für den Tempura Spargel:

200 g grüner Spargel	Sonnenblumenöl
----------------------	----------------

## Für den Tempura-Teig:

1 Ei	50 g Mehl	1 TL Backpulver
50 g Speisestärke	1 TL Salz	150 ml Eiswasser

## Für den Himbeerketchup:

200 g frische Himbeeren	200 g TK-Himbeeren	$\frac{1}{4}$ rote Chilischote
2 EL Himbeeressig	1,5 EL Speisestärke	1 EL brauner Zucker

Eine Fritteuse auf 180 Grad vorheizen. Für das Risotto den Gemüsefond in einem kleinen Topf erhitzen. Einen weiteren großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Spargel waschen und von den Enden befreien. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Parmesan reiben. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Den Spargel für das Risotto in Wasser al dente garen. Hierfür den weißen Spargel erst hineingeben, je nach Dicke etwa 7 Minuten später den grünen Spargel. Nach insgesamt ca. 12 Minuten den Spargel abgießen, in Olivenöl anbraten und kleinschneiden.

Während der Spargel kocht für das Risotto die Schalotte und den Knoblauch abziehen und klein würfeln. 1 EL Butter und etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und den Reis darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Anschließend nach und nach heißen Fond angießen und den Reis unter gelegentlichem Rühren weichgaren. Der Fond kann auch ganz oder teilweise durch Spargelwasser ersetzt werden. So bekommt man ein kräftigeres Spargelaroma. Wenn das Risotto bissfest ist, den Spargel dazugeben und mit dem Reis zusammen kurz weich garen lassen. Anschließend den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und Butter, sowie den Parmesan unterrühren.

Für den Tempura-Teig Ei trennen. Mehl, Backpulver, Stärke und 1 kräftige Prise Salz in eine Schüssel sieben. Eiweiß etwas verquirlen und unterrühren. Eiswasser dazu gießen und zu einem glatten Teig verrühren. Je kälter der Teig ist, umso knuspriger wird er nach dem Ausbacken. Die Hälfte des Wassers kann auch durch Eiswürfel ausgetauscht werden, die dann nach und nach im Teig schmelzen und ihn kontinuierlich auf Temperatur halten.

Für den Tempura-Spargel den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und von den Enden befreien. Anschließend längs und quer halbieren. Spargel durch den Tempura-Teig ziehen und portionsweise im heißen Öl der Fritteuse 3 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Himbeerketchup braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren und Himbeeren, sowie Himbeeressig zugeben und einkochen lassen. Die Chilischote längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, kleinschneiden und mit in den Topf geben. Die eingekochten Himbeeren passieren und mit Speisestärke andicken.

Das Risotto mit dem Tempura Spargel anrichten. Etwas Himbeerketchup darüber verteilen und servieren.

Neele Klipp am 27. April 2016



# Steinpilz-Tortelloni, Kokos-Soße, Thymian-Walnuss-Brösel

## Für zwei Personen

### Für die Tortelloni:

1 Schalotte	50 g Steinpilze	50 g Frischkäse
1 Ei	100 g Mehl	½ Bund glatte Petersilie
2 g Salz	10 g Butter	Mehl

### Für die Sauce:

4 Stangen Frühlingslauch	100 ml Sherry	300 ml Kokosmilch
20 g kalte Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Brösel:

50 g Walnusskerne	50 g Panko	25 g Butter
5 Zweige Thymian		

### Für die Garnitur:

50 g Parmesan

In einem Topf 5 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Nudelteig Mehl, Ei und Salz zu einem homogenen Teig kneten und mit Hilfe einer Nudelmaschine zu einer dünnen Teigplatte ausrollen. Bei Bedarf den Teig zwischendurch bemehlen. Aus der Teigplatte Kreise mit einem Durchmesser von circa zehn Zentimeter ausstechen.

Für die Tortelloni-Füllung Steinpilze putzen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Pfanne Butter zerlassen und Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Steinpilze hinzugeben und anbraten. Schalotten, Steinpilze, Frischkäse und Petersilie vermengen und jeweils einen Teelöffel der Füllung auf die ausgestochenen Teigkreise geben. Nudelkreise zu einem Halbmond zusammenfalten. Ränder mit Wasser befeuchten und Teig zusammendrücken. Spitzen der Nudel-Halbmonde übereinanderlegen und zusammen drücken, sodass Tortelloni entstehen. Tortelloni im Salzwasser circa zwei Minuten bissfest kochen, dann abschöpfen.

Für die Frühlingslauch-Kokos-Sauce Frühlingslauch putzen, waschen und grob hacken. Sherry in einem Topf um die Hälfte reduzieren lassen. Kokosmilch angießen und zwei Minuten aufkochen lassen. Frühlingslauch hinzugeben und zwei Minuten kochen lassen. Sauce in einem Standmixer pürieren, durch ein Sieb in den Topf streichen und erneut aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit dem Stabmixer kalte Butter einmontieren.

Für die Thymian-Walnuss-Brösel Walnusskerne in einem Mixer grob zerkleinern. In einer Pfanne Butter zerlassen, aufschäumen lassen und Panko und Walnusskerne darin anrösten. Beiseite stellen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und unter Walnuss und Panko mischen.

Zum Anrichten etwas Sauce auf Teller geben. Ravioli darauf anrichten, ein wenig Schaum der Sauce darüber geben, mit Thymian-Walnuss-Bröseln garnieren, Parmesan darüber reiben und servieren.

Tobias Zwick am 21. November 2016

## Tagliatelle mit Pilz-Sahne-Soße

### Für zwei Personen

#### Für den Teig:

120 g Hartweizengrieß	120 g Weizenmehl	2 Eier
50 g vorg. Brennnesselblätter	3 g feines Salz	Salz

#### Für die Sauce:

60 g Champignons	60 g Kräuterseitlinge	2 Steinpilze
70 ml Kalbsfond	100 g italienische Kochsahne	1 Zitrone
1 Zehe Knoblauch	1 Bund Petersilie	1 Bund Basilikum
50 g Butter	50 g Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Für den Teig Brennnesselblätter in einem Topf mit kochendem Salzwasser vier Minuten blanchieren, in ein Sieb gießen und das Wasser auspressen. Anschließend ganz fein pürieren.

Eier aufschlagen, in eine Rührschüssel geben und gut durchschlagen. Mit so viel Hartweizen- und Weizenmehl verrühren bis feste Flöckchen entstehen. Feines Salz untermengen. Ein Drittel der Masse in eine andere Schüssel geben und mit der Brennnesselmasse vermengen. Zu der anderen Masse etwas Wasser dazugeben. Beide Massen unter Zugabe von Mehl zu festen Teigen kneten. Beide Teigsorten auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. Teig einige Zeit ruhen lassen.

Für die Sauce Pilze putzen und portionsweise in einer Pfanne mit einem Butter-Olivenöl-Gemisch anbraten. In einem Topf den Fond einkochen lassen, Sahne dazugeben noch etwas weiterkochen lassen. Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen und fein schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und in eine Knoblauchpresse geben. Pilze, Petersilie, Basilikum, gepressten Knoblauch und Zitronensaft zur Sahne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Nudelteig in dünne Streifen schneiden und in einem Topf mit reichlich Wasser, das sprudelnd kocht, drei Minuten garen. Nudeln abgießen.

Nudeln in der Sauce schwenken, auf Teller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Wilhelm Dammann am 25. Januar 2016

# Tagliatelle, Rucola-Pesto, Gemüse-Spieß, Parmesan-Chips

**Für zwei Personen**

**Für die Tagliatelle:**

300 g Mehl	3 Eier	1 ½ TL Olivenöl
1 TL Salz	Pfeffer	

**Für das Rucola-Pesto:**

250 g Rucola	1 Zitrone	30 g Pinienkerne
30 g Parmesan	1 Zehe Knoblauch	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Gemüsespieß:**

8 kleine Champignons	½ Zucchini	½ gelbe Paprika
50 g getrocknete Tomate	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
3 EL Olivenöl	1 TL Kräuter der Provence	Salz, Pfeffer

**Für die Parmesanchips:**

200 g Parmesan	½ TL Chilipulver	Salz, Pfeffer
----------------	------------------	---------------

Gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Für die Tagliatelle Eier trennen. Eigelbe mit Olivenöl verquirlen und mit Mehl und Salz zu einem Teig verrühren. Den hergestellten Nudelteig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und kurz ruhen lassen. Teig aufteilen und portionsweise dünn in der Nudelmaschine ausrollen, anschließend in Tagliatelle schneiden. Nudeln für etwa 3 Minuten ins kochende Wasser geben. Für das Rucola-Pesto Pinienkerne kurz in der Pfanne anrösten. Rucola waschen, Knoblauch abziehen, Parmesan reiben. Rucola, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan und Olivenöl pürieren. Zitrone auspressen und das Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Gemüsespieß Champignons putzen, Zucchini und Paprika waschen und von Kernen befreien. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Zucchini und Paprika schneiden. Champignons, Zwiebeln, getrocknete Tomaten, Zucchini und Paprika abwechselnd auf den Spieß stecken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Olivenöl, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer verrühren und damit die Spieße bestreichen. Kurz ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum anbraten.

Für die Parmesanchips Käse reiben. Jeweils einen gestrichenen TL Parmesan auf das mit Backpapier ausgelegte Blech geben und mit dem Löffel zu dünnen Plätzchen drücken. Mit Chilipulver bestäuben und die Chips für 5 Minuten in den Ofen geben.

Tagliatelle mit Rucola-Pesto, Gemüsespieß und Parmesanchips auf einem Teller anrichten und servieren.

Sina Nathalie Grafen am 06. April 2016

# Tofu im Sesam-Mantel, Kräuterseitlinge, Sellerie-Püree

**Für zwei Personen**

**Für den Tofu:**

260 g Seidentofu	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Semmelbrösel	50 g weißer Sesam	50 g schwarzer Sesam
1 Ei	2 EL Sojasauce	1 Bund Petersilie
4 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

**Für das Sellerie-Apfel-Püree:**

400 g Knollensellerie	1 säuerlichen Apfel	25 ml Sahne
100 g Butter	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

**Für die Kräuterseitlinge:**

4 Kräuterseitlinge	25 g Butter	1 Zweig Thymian
Olivenöl		

Für den Tofu in Sesammantel den weißen Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Herausnehmen und mit schwarzem Sesam mischen.

Für das Püree den Sellerie schälen und in etwa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Apfel vom Kerngehäuse befreien, schälen und ebenfalls würfeln. Den Sellerie in eine Pfanne geben, mit Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen. Etwa zehn Minuten zugedeckt garen, die Äpfel für weitere zehn Minuten hinzufügen und abgießen. Sellerie- und Apfelwürfel mit einem Stabmixer fein pürieren. Butter in kleine Würfel schneiden und mit der Sahne mit dem Schneebesen unter das Püree rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Kräuterseitlinge diese in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Thymian abrausen, trockenwedeln und mit etwas Butter dazugeben.

Für den Tofu diesen zunächst gut abtropfen lassen, dann mit den Fingern in eine große Schüssel zerkrümeln. Ei trennen und das Eigelb zum Tofu geben. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein hacken und hinzufügen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, hacken und in eine Schüssel geben. Semmelbrösel und Sojasauce unterheben. Die Masse pfeffern und zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend abdecken und zehn Minuten ruhen lassen.

Helle und dunkle Sesamkörner in einer Schüssel mischen. Den Tofuteig salzen und zu Laibchen formen und in Sesamkörnern wenden. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen. Die Tofu-Laibchen darin von beiden Seiten je circa vier Minuten braten.

Den Tofu im Sesammantel mit Sellerie-Apfel-Püree und Kräuterseitlingen auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhilde Puxbaum am 24. Februar 2016

# Tofu-Sticks, Süßkartoffel-Stampf, Ananas-Ingwer-Salsa

**Für zwei Personen**

**Für die Tofusticks:**

200 g Tofu	1 Limette	50 g Sojasahne
1 TL Mehl	1 TL mittelscharfes Currypulver	3 EL Kokosraspeln
3 EL Kokosöl	Salz	Pfeffer

**Für den Stampf:**

300 g Möhren	200 g Süßkartoffeln	1 Limette
1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	20 g Ingwer
1 kleine rote Chilischote	2 EL Ghee	200 ml Gemüsefond
1 Bund Koriander	Meersalz	Cayennepfeffer

**Für die Ananas-Ingwer-Salsa:**

1 Ananas	1 gelbe Paprikaschote	1 Zitrone
1 rote Chilischote	35 g kandierter Ingwer	1 EL Macadamiaöl
Muskatnuss	grüner Pfeffer	Meersalz

Für den Möhren-Süßkartoffel-Stampf die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und grob reiben. Möhren und Süßkartoffeln schälen, Möhren von den Enden befreien und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Süßkartoffeln zusätzlich würfeln. Das Ghee in einem ausreichend großen Topf zerlassen, Zwiebeln 3 bis 4 Minuten glasig dünsten, Knoblauch und Ingwer zufügen und eine weitere Minute dünsten. Möhren und Süßkartoffeln zufügen, kurz andünsten und mit dem Gemüsefond ablöschen und ca. 15 bis 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Für die Salsa die Ananas schälen und von Strunk und Grün befreien. Ein Viertel der Ananas sehr fein würfeln. In eine Schüssel geben. Gelbe Paprikaschote entkernen, von Strunk und weißen Häuten entfernen und eine Hälfte sehr fein würfeln. Chilischote (die Halbe, je nach Schärfe) ebenfalls entkernen, von Strunk und weißen Häuten entfernen und fein würfeln. Beides zu der Ananas in die Schüssel geben. Den kandierten Ingwer abtropfen lassen und ebenfalls klein würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben. Alle Zutaten mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Ein Hälfte der Zitrone auspressen, ein paar Spritzer Zitronensaft und das Macadamiaöl untermischen und kurz durchziehen lassen. In ein Schälchen abfüllen und beiseite stellen. Wenn das Gemüse gar ist, offen weiter kochen, bis das Wasser verdampft ist. Beiseite stellen. Für die Tofusticks den Tofu halbieren und abtropfen lassen. Die Limette heiß waschen, abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Tofuhälften quer in längliche Sticks schneiden, mit dem Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern und mit der Limettenschale bestreuen. Sojasahne mit Mehl und Currypulver verrühren, ein bisschen Wasser zufügen, bis eine glatte dickflüssige Flüssigkeit entsteht. Kokosraspeln auf einen Teller schütten, Die Sticks erst durch die Soja-Curry- Flüssigkeit ziehen, dann von allen Seiten fest in die Kokosraspeln drücken. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und rundherum goldbraun und knusprig braten. Die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Die halbe Chilischote entkernen, von Strunk und weißen Häuten entfernen und fein würfeln. Koriandergrün waschen, abtrocknen, fein hacken, ein paar Blättchen zum Garnieren übrig lassen. Mit dem Kartoffelstampfer das Gemüse zu einem groben Stampf verarbeiten. Mit Salz, Cayennepfeffer und einem Esslöffel Limettensaft pikant abschmecken. Limettenschale, die Hälfte der Chiliwürfel und des Koriandergrüns unterheben. Kokospanierte Tofusticks mit Möhren-Süßkartoffelstampf und Ananas-Ingwer-Salsa anrichten mit Korianderblättchen und Chiliwürfeln garnieren und servieren.

Gabriele Wels am 13. Juni 2016

# Veggie-Burger mit Gemüse-Chips und Kürbis-Senf-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Burger:**

2 Vollkorn-Brötchen

1 Karotte

1 Gewürzgurke

30 g Pinienkerne

50 g Sojagranulat

Olivenöl

**Für die Gemüsechips:**

1 Pastinake

Öl

**Für den Dip:**

200 g Crème-fraîche

1 Prise gemahlener Kreuzkümmel

1 Halloumi Käse

1 Tomate

2 Salatblätter

1 EL Stärke

100 ml Gemüsebrühe

Semmelbrösel

1 Möhre

2 TL Kürbissenf

Salz

1 Zucchini

1 mehlig. Kartoffel

4 Walnüsse

2 TL Kürbissenf

1 Bund Basilikum

Salz, Pfeffer

1 Prise Salz

1 Limette

Pfeffer

Kartoffel in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz gar kochen.

Für den Burger Kartoffel stampfen. Karotte raspeln, Walnüsse hacken und dazugeben. Sojagranulat kurz in Gemüsebrühe einweichen, ausdrücken und ebenso dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Stärke vermischen. Mit Semmelbröseln auffüllen, bis eine feste Konsistenz entsteht. Bratlinge formen, in Semmelbröseln wälzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Halloumi halbieren. Zucchini längs in Streifen schneiden und beides in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Basilikumblätter abzupfen und mit Olivenöl, Pinienkernen und Salz im Mixer zu einem Pesto pürieren. Gewürzgurke und Tomate in Scheiben schneiden und beiseite legen.

Für die Gemüsechips Karotte und Pastinake schälen, in feine Scheiben hobeln und knusprig mit Öl frittieren, anschließend mit Salz abschmecken.

Für den Dip eine halbe Limette auspressen. Crème fraîche mit Kürbissenf, Kreuzkümmel und einem Spritzer Limettensaft miteinander vermengen und abschmecken.

Brötchen aufschneiden und Halloumi, Zucchini, Bratlinge, Pesto, Kürbissenf, Gurke, Tomate und Salat darauf zu einem Burger schichten.

Veggie Burger mit Gemüsechips und Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Madeleine Ulke am 06. April 2016

# Veggie-Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Dip

## Für 2 Personen

2 Burgerbrötchen

### Für die Burger-Patties:

250g Kidneybohnen

1 große Zwiebel

½ Bund glatte Petersilie

Salz

4 EL grobe Haferflocken

1 Zehe Knoblauch

2 Zweige Thymian

Pfeffer

1 große Möhre

2 EL Olivenöl

½ TL gemahlener Koriander

### Für den Belag:

1 Bund Rucola

40 g Sojasprossen

1 Avocado

2 Fleischtomaten

### Für die Süßkartoffel-Pommes:

2 Süßkartoffeln

2 TL Speisestärke

Olivenöl, Salz

### Für den Dip:

1 Mango

Salz

1 TL mittelscharfer Senf

2 EL Balsamicocreme

Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Für die Süßkartoffel-Pommes die Süßkartoffeln schälen, in Stifte schneiden, waschen und trocken tupfen. Die Süßkartoffel-Stifte in einer Schüssel mit der Stärke vermengen, so dass sie vollständig ummantelt sind. Überschüssige Stärke von den Süßkartoffeln und aus der Schüssel entfernen. Olivenöl und etwas Salz zu den Süßkartoffel-Stiften geben und gut mit den Händen vermengen. Die Pommes auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Sie sollten sich möglichst nicht berühren. Auf mittlerer Schiene circa zehn Minuten im Ofen garen, von allen Seiten mit Olivenöl bestreichen, danach wenden und weitere zehn Minuten goldbraun backen. Anschließend den Ofen ausschalten, die Backofentür einen Spalt öffnen und die Pommes fünf Minuten ruhen lassen. Für die Burgerpatties die Zwiebel häuten, fein würfeln und in einer Pfanne in etwas Öl glasig dünsten. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und grob raspeln. Die geriebene Möhre mit den Kidneybohnen in eine Schüssel geben. Den Knoblauch häuten, in die Schüssel pressen und die gedünsteten Zwiebelwürfel hinzufügen. Die Haferflocken unterheben. Petersilie und Thymian waschen, trocknen, Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Gehackte Kräuter und Koriander hinzugeben und unterrühren. Die Masse zerstampfen oder leicht anpürieren. Die Masse muss nicht komplett fein werden, sondern kann nach dem Pürieren bzw. Stampfen ruhig noch ein bisschen stückig sein. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils ein Viertel der Burger-Patty-Masse hinein geben und etwas andrücken. Die Patties erst von einer Seite scharf anbraten, dann wenden und von der anderen Seite anbraten. Bei mittlerer Hitze weitere fünf Minuten garen. Für den Dip die Mango schälen und vom Kern befreien. Das Mangofleisch in einen Standmixer geben. Senf und Balsamicocreme dazugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola, waschen und trocknen. Avocado schälen, vom Kern befreien und in Scheiben schneiden. Tomaten ebenfalls waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Alle vier Brötchenhälften mit Mango-Balsamico-Dip bestreichen, mit Rucola, Avocado- und Tomatenscheiben, sowie Sprossen belegen. Einen Burger Patty und dann die zweite Brötchenhälfte draufgeben. Die Süßkartoffel-Pommes aus dem Ofen nehmen und salzen. Die Gemüse-Burger zusammen mit den Süßkartoffel-Pommes auf Tellern anrichten, den Mango-Balsamico-Dip dazu reichen und servieren.

René Domke am 29. Februar 2016

## Waldpilz-Pfanne mit Kräuter-Creme

**Für zwei Personen**

**Für die Waldpilzpfanne:**

500 g gemischte Waldpilze	1 Knoblauchzehe	2 Stängel Estragon
2 Stängel Petersilie	100 g Butter	Meersalz, Pfeffer

**Für die Creme:**

75 g Pumpernickel	200 g Crème-fraîche	100 g Mascarpone
Trüffelöl	1 Prise Zucker	Meersalz, Pfeffer

Für die Pilzpfanne Pilze putzen und vierteln. Estragon- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Etwas Petersilie für die Garnitur zurück behalten. Butter in einer Pfanne zerlassen. Pilze und Kräuter bei niedriger Hitze anbraten und etwas schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Creme Pumpernickel fein zerbröseln und mit Crème fraîche und Mascarpone in einem Topf vermengen. Die Masse mit wenigen Tropfen Trüffelöl, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Masse in dem Topf leicht erwärmen, nicht aufkochen.

Die Pilze auf der Creme in kleinen Gusspfannen anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 01. Dezember 2016



# Ziegen-Frischkäse-Küchlein mit Tomaten-Kumquat-Linsen

## Für zwei Personen

### Für das Küchlein:

½ Zitrone	75 g Ziegenfrischkäse	50 g Quark, 40 %
1 Ei	20 g Mehl	½ TL Backpulver
1 EL brauner Zucker	½ Bund Oregano	Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Linsen:

100 g Rote Linsen	100 g Cherrytomaten	1 Zehe Knoblauch
20 g Ingwer	4 Kumquats	1 Zitrone
250 ml Gemüsefond	½ Bund glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
½ TL Kurkumapulver	½ TL gemahlener Kreuzkümmel	3 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Avocado-Creme:

50 g Brunnenkresse	½ grüne Chilischote	1 reife Avocado
1 Limette	20 g Crème-fraîche	½ EL Bindemittel
1 Prise Kardamompulver	1 Prise Zucker	Salz

### Für die Garnitur:

20 g Brunnenkresse	1 EL Cashew-Kerne	2 EL Haselnuss-Öl
--------------------	-------------------	-------------------

Für die Ziegenfrischkäse-Oregano-Küchlein Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Ziegenfrischkäse-Oregano-Küchlein Oregano abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Muffinformen buttern. Zitrone abrausen, abtrocknen, Schale abreiben. Saft einer halben Zitrone auspressen. Ziegenfrischkäse, Zitronenabrieb und -saft, Quark, Ei, Mehl, Backpulver, braunen Zucker und Oregano zu einem Teig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teig in gebutterte Muffinformen geben und 7 Minuten backen.

Für die Tomaten-Kumquat-Linsen rote Linsen mit einem Lorbeerblatt in Gemüsefond zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die Linsen gar sind. Lorbeerblatt entfernen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer und Knoblauch mit Kurkuma und Kreuzkümmel in 2 EL Öl anrösten, durchsieben und Öl auffangen. Tomaten und Kumquats waschen, trockenreiben und klein schneiden. Mit Zucker in 1 EL Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone auspressen. Linsen mit Würzöl, Tomaten-Kumquat-Mischung und Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Avocado-Creme Brunnenkresse abrausen und trockenwedeln. Chilischote waschen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit Brunnenkresse, Chili, Limettensaft, Crème fraîche, Bindemittel, Kardamom, Zucker und Salz zu einer geschmeidigen Masse pürieren. In eine Dosierflasche füllen.

Für die Garnitur Cashew-Kerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Brunnenkresse abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Ziegenfrischkäse-Oregano-Küchlein mit Tomaten-Kumquat-Linsen und Avocado-Creme auf Tellern anrichten, mit Haselnuss-Öl, Cashew-Kernen und Brunnenkresse garnieren und servieren.

Tamara Frey am 02. Juni 2016

## Zweierlei Gnocchi mit Tomaten-Sugo

**Für zwei Personen**

**Für die Gnocchi:**

400 g mehligk. Kartoffeln	5 getr. Tomaten	200 g Frischkäse
200 g Mehl	40 g Grieß	40 g Tomatenmark
1 Bund Basilikum	6 TL Salz	

**Für das Tomatensugo:**

5 Strauchtomaten	1 Zucchini	1 Zwiebel
1 Zitrone	3 Zehen Knoblauch	400 ml passierte Tomaten
5 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Zucker	Salz	Pfeffer

Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Gnocchi Kartoffeln schälen, würfeln und in das kochende Salzwasser geben.

Für das Tomatensugo Tomaten anritzen und für circa 40 Sekunden in das kochende Wasser legen. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken, Tomaten häuten. Olivenöl in einen Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln, und zusammen mit Rosmarin und Thymian in den Topf geben. Die gehäuteten Tomaten in Stückchen und hinzugeben. Zucchini würfeln und zusammen mit den passierten Tomaten dazugeben. Abschließend mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitrone abschmecken und köcheln lassen. Basilikum und getrocknete Tomaten hacken und zur Seite stellen.

Die fertigen Kartoffeln abgießen und zusammen mit Mehl, Grieß und Frischkäse zu einem Teig verarbeiten. Teig in zwei Teile aufteilen. Zu dem einen Teil Basilikum und zu dem anderen Teil Tomatenmark und getrocknete Tomaten hinzugeben.

Topf mit Salzwasser sowie eine Pfanne mit Butter anstellen. Gnocchi formen und in das Salzwasser geben. Sobald sie oben schwimmen, herausnehmen und in der Pfanne mit der Butter schwenken. Gnocchi mit Tomatensugo auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Schake am 03. Februar 2016

# Index

- Aubergine, 2, 8, 15  
Avocado, 33, 37, 57, 59
- Birne, 3, 8, 11, 13, 18, 46  
Blätterteig, 14  
Blumenkohl, 17  
Bohnen, 57  
Brokkoli, 30  
Burger, 16, 37, 56, 57
- Chinakohl, 7, 9  
Couscous, 15, 31  
Curry, 5, 9, 17, 30, 49, 55
- Eier, 1, 3, 4, 6–10, 13, 16, 18–21, 24–27, 31,  
33, 36, 38–40, 42, 43, 48, 52, 53
- Fenchel, 29  
Fladenbrot, 17, 30  
Flammkuchen, 11  
Frischkäse, 3–5, 11, 12, 51, 59, 60
- Gnocchi, 41, 47, 48, 60  
Gorgonzola, 4, 47  
Grillenkäse, 56  
Gurke, 8, 16, 21, 36, 38, 56
- Kürbis, 23, 24, 29, 38, 56  
Knödel, 27, 28  
Kohlrabi, 22  
Kuchen, 11, 59
- Lauch, 51  
Linsen, 9, 59
- Möhren, 8, 14, 23, 30, 55–57  
Mangold, 7, 26, 42  
Mozzarella, 7
- Nudeln, 4, 10, 12, 22, 23, 31, 40, 42, 43, 45,  
52, 53
- Paprika, 7, 14, 22, 23  
Pastinaken, 35, 56
- Pilze, 10, 13, 16, 23, 33–35, 37, 38, 40, 49,  
51–54, 58  
Pizza, 7
- Quark, 3, 16, 27, 28, 35, 37, 39, 45, 59
- Rüben, 37  
Radicchio, 4, 37  
Radieschen, 3, 44  
Ravioli, 12, 16, 22, 40, 42, 43, 45  
Reis, 32, 44, 46, 50  
Rettich, 23  
Rosenkohl, 47  
Rote-Bete, 16, 26, 35, 44, 49  
Rotkraut, 44  
Rucola, 8, 53, 57
- Sauerampfer, 38  
Schafskäse, 35  
Schoten, 17  
Sellerie, 13, 14, 54  
Spätzle, 31  
Spaghetti, 23  
Spargel, 25, 50  
Spinat, 26, 37
- Tagliatelle, 52, 53  
Tatar, 14  
Teig-Taschen, 4, 12, 22, 40, 42, 43  
Trüffel, 58
- Vegan, 14, 22, 57
- Ziegenkäse, 5, 11, 13, 26, 59  
Zucchini, 23, 26, 53, 56, 60