

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vegetarisch

2017

60 Rezepte

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

Inhalt

Überbackene Käse-Spätzle mit Feldsalat	1
Apfelringe, Karamellsoße, Cashew-Krokant, Gewürz-Eis	2
Asia-Nudeln mit Kokos-Gemüse	3
Auberginen-Gnocchi mit Zucchini und gelbem Paprika-Gelee	4
Austernpilz-Gulasch mit selbstgemachten Spätzle	5
Austernpilz-Schnitzel mit Pilz-Rahmsoße und Feldsalat	6
Austernpilze, Shiitake mit rotem Mangold, Erbsenpüree	8
Buchweizen-Schnitzel, Joghurt-Soße, Aubergine, Erbsen	9
Feine Kaspress-Knödel mit Blattsalat und Wachtelei	10
Fontina-Tortellini, Blattspinat, Parmesan-Schaum, Trüffel	11
Frittiertes Ei, Parmesan-Püree, Zitronen-Spinat	12
Gefüllte Bärlauch-Ravioli mit Gorgonzola-Soße	13
Gefüllte Spitzpaprika mit Thymian-Öl, Blumenkohl-Couscous	14
Gemüse-Curry mit Ananas, Zuckerschoten und Basmati	15
Gemüse-Walnuss-'Bolognese' mit Zucchini-Pappardelle	16
Handgeschabte Käse-Spätzle mit Gurken-Salat	17
Indisches Blumenkohl-Curry mit Mango-Chutney und Naan	18
Indisches Linsen-Curry mit Gewürz-Reis	19
Käse-Spätzle mit Birnen und Wildkräuter-Salat	20
Kürbis-Knödel mit Schwammerl-Ragout	21
Kürbiscurry mit Mango, Shiitake und Naan-Brot	22
Kürbiskern-Parmesan-Ravioli mit brauner Butter, Feldsalat	23
Kartoffel-Ecken, Karotten-Pommes, Nachos mit Dips	24
Kartoffel-Puffer, Apfel-Küchlein, Sahne, Golden Milk	25
Kichererbsen-Schnitzel, Blumenkohl-Curry, Mango-Senf-Soße	26

Kokos-Risotto mit Wokgemüse und Tofu im Sesam-Mantel	27
Lupinen-Tempeh, Mandel-Haube, Cranberry-Soße, Kart.-Püree	28
Mangold-Karotten-Gemüse mit Roséwein-Soße und Tagliatelle	29
Mangold-Roulade, Pilzfüllung, Sellerie-Soße, Apfel-Salten	30
Marinierte Wassermelone mit Burrata, Bier-Cocktail	31
Mit Pilzen gefüllte Pasta-Rose, Weißwein-Kräuter-Soße	32
Nuss-Braten mit Rotwein-Soße, Zitronen-Rotkohl, Knödel	33
Offene Lasagne mit Basilikum-Schaum	34
Otsu-Bowl mit Tofu	35
Pesto in Trüffel-Mozzarella, Tomaten-Spinat, Pancetta	36
Pitakia mit Schafskäse-Erbсен-Füllung, Joghurt-Dip, Salat	37
Pochiertes, gebackenes Ei, Senf-Soße, Pellkartoffelnt	38
Quesadilla-Pfannkuchen mit Blumenkohl-Käse-Füllung, Dip	39
Quinoa-Bohnen-Wirsing-Bratling im Teigfladen mit Salat	40
Ravioli, Steinpilze, zweierlei vom Kürbis, Parmesan-Chip	42
Ricotta-Gnocchi, Salatherzen, Ratatouille-Vinaigrette	44
Roquefort-Klöße mit Babyspinat-Salat, Feigendressing	45
Semmelknödel mit Pilzgemüse, bunter Salat mit Bärlauch	46
Senf-Eier mit Kartoffel-Würfeln, Rettich-Himbeer-Salat	47
Senfeier mit Kartoffel-Püree	48
Serviettenknödel, Pilz-Soße, Kräutерseitling, Himbeer-Mus	49
Spinat-Tasche, Tahin-Brot, Tomaten-Salat, Hirtenkäse	50
Steinpilz-Cappuccino, -Aufstrich und -Taler mit Sabayon	51
Tabouleh mit Halloumi und Joghurt-Dip	52
Tagliatelle nero all`arrabbiata	53
Tagliatelle, Maronen-Rotwein-Soße, Mandel-Wirsing-Roulade	54
Tomate geeist, geräuchert und 'gen Osten'	55
Tomaten-Risotto	56
Topfen-Nockerl mit Erdbeer-Ragout und Schokoladen-Soße	57
Weißbier-Brezen-Tiramisu	58
Wurzel-Gemüse mit Orangen, Granatapfel und Jasminreis	59
Wurzel-Gemüse-Risotto mit Gremolata	60
Ziegenbrie-Tartelettes mit Ofen-Spargel und Garten-Salat	61
Ziegenkäse-Taler, Ravioli von der Roten Bete, Zwetschgen	62
Zucchini-Pfannkuchen, arab. Crêpes, Granatapfel-Glühwein	63

Überbackene Käse-Spätzle mit Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Käsespätzle:

300 g Mehl Typ 405	3 Eier	2 EL Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Zwiebel	50 g Butterschmalz

Für die Sauce:

300 g Bergkäse	2 EL Frischkäse	30 g Butter
2 TL Gemüsefond	400 ml Milch 3,5%	3 EL Mehl
1 TL Essig	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für den Salat:

200 g Feldsalat	50 g Speck	4 EL Keimöl
3 EL Essig	1 TL Senf	1 TL Zucker
1 Muskatnuss	neutrales Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Käsespätzle:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Mehl mit den Eiern, 200 ml Wasser und Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig etwas ruhen lassen. Die Spätzle in reichlich Salzwasser schaben. Spätzle herausnehmen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen.

Zwiebel abziehen und $\frac{2}{3}$ davon in Ringe schneiden. Zwiebeln in 2 EL Mehl wälzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldgelb knusprig braten. Die restlichen Zwiebeln für den Salat beiseitelegen.

Für die Sauce:

Die Butter im Topf zerlassen. Das Mehl dazugeben und umrühren. Einige Minuten anschwitzen lassen. Mit der Milch aufgießen und gut umrühren. 200 g des Bergkäses in den Topf geben und schmelzen lassen. Den Frischkäse ebenfalls hinzufügen. Sauce mit Gemüsefond, Essig, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Spätzle und Sauce in einer Auflaufform vermengen. Den übrigen Käse reiben und darüber streuen. Käsespätzle für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

Die abgeschmälzten Zwiebeln darauf gut verteilen.

Für den Salat:

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Den Speck in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig braten. Den Rest der Zwiebel fein würfeln.

Olivenöl, Essig, Senf und Zucker zu einem Dressing verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing und die Zwiebelstückchen in ein verschließbares Glas geben, gut schütteln und über dem Salat verteilen. Den Speck zum Schluss ebenfalls über den Salat geben. Überbackene Käsespätzle mit Feldsalat auf den Tellern anrichten und servieren.

Jessica Jungmann am 10. April 2017

Apfelringe, Karamellsoße, Cashew-Krokant, Gewürz-Eis

Für zwei Personen

Für die Äpfel:

2 grüne Äpfel	1 Zitrone	125 g Mehl
2 $\frac{1}{2}$ EL Zucker	125 ml Milch	1 TL Backpulver
1 TL gemahlener Zimt	2 EL Butterschmalz	Salz

Für das Eis:

100 g Cashewkerne	50 g Cashewcreme	2 Eier
200 ml Milch	200 g Sahne	70 g Zucker
1 Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ TL Quatre Epices	

Für die Sauce:

2 EL Zucker	1 TL Butter	75 g Sahne
1 Prise feines Salz		

Für den Krokant:

50 g Cashewkerne	2 EL Zucker	1 TL Butter
------------------	-------------	-------------

Für die Äpfel im Backteig:

Das Mehl in einer Schüssel mit Backpulver und 1 Prise Salz vermischen. Die Milch unterrühren, die Eier zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

Die Äpfel schälen, mit einem Apfelausstecher die Kerngehäuse ausstechen, in dicke Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft einreiben. Zucker mit Zimt in einer Schüssel vermischen.

In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen.

Die Apfelscheiben durch den Backteig ziehen und in einer Pfanne mit Butterschmalz etwa 5 Minuten hellbraun braten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und heiß mit dem Zimtzucker bestreuen.

Für das Eis:

Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und mit Milch, Sahne, Cashewcreme und Zucker in einem Topf aufkochen. Eier trennen. Eigelbe in eine Schüssel geben, Milchemischung dazu gießen und über dem Wasserbad mit einem Schneebesen zur Rose abziehen. Vanilleschote entfernen.

Cashewkerne in der Moulinette grob hacken. Die Kerne halbieren, einen Teil fein pürieren, den anderen Teil grob und unter die Eismasse rühren. Masse in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für die Sauce:

Den Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren lassen. Butter und Salz einrühren, aufkochen und Sahne aufgießen. Die Sauce beiseite stellen.

Für den Krokant:

Die Cashewkerne mit der Butter und dem Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Die Masse auf Backpapier abkühlen und aushärten lassen.

Den gebackenen Apfel mit Karamellsauce, Cashew-Krokant und Gewürz-Eis auf Tellern anrichten und servieren.

Alina Schulz am 05. April 2017

Asia-Nudeln mit Kokos-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

150 g Mie-Nudeln ½ TL Sesamöl 2 TL Misopaste
Salz

Für das Gemüse:

150 g Kartoffeln 2 Karotten 2 Urmöhren
1 Paprika 2 Tomaten 150 g Romanesco
150 g Blumenkohl 100 g Zuckerschoten 50 g Mais
1 Limette 1 Knolle Ingwer à 2 cm 1 Frühlingszwiebel
1 Zehe Knoblauch 400 ml Kokosmilch 2 EL Sojasauce
1,5 TL rote Currypaste 2 Zweige Koriander ½ Bund Schnittlauch
½ Bund glatte Petersilie Öl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Limette 20 g Parmesan 1 Korianderzweig
1 TL weißer Sesam 1 TL schwarzer Sesam

Für die Nudeln:

Die Nudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser kurz aufkochen, abgießen und kalt abschrecken.

Die Nudeln abtropfen lassen und mit Sesamöl, Miso-Paste und Salz vermengen.

Für das Gemüse:

Die Kartoffeln schälen waschen und würfeln. Die Karotten und die Urmöhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut und den Strunk entfernen, vierteln und beiseite stellen. Romanesco, Blumenkohl und Zuckerschoten waschen. Den Romanesco und Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Die Frühlingszwiebel von den Enden befreien und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und jeweils fein hacken. Die Limette halbieren, den Saft auspressen, auffangen und beiseite stellen. Koriander, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Romanesco, Blumenkohl und Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln für ca. 5 – 7 Minuten anbraten. Karotten, Paprika, Ingwer, Frühlingszwiebel und Knoblauch dazugeben und mit dem Öl braten. Mit Kokosmilch auffüllen und weiter dünsten.

Romanesco, Blumenkohl, Zuckerschoten, Mais und Tomaten dazugeben und alles nochmal 2 Minuten erhitzen.

Die Nudeln unterheben, mit Limettensaft, Sojasauce, Currypaste, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Limette unter heißem Wasser waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Den Parmesan reiben. Weißen und schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und über die Nudeln mit Kokos-Gemüse streuen.

Asia-Nudeln mit Kokos-Gemüse auf Tellern anrichten, mit Limettenscheiben, Korianderblättern und geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Tina Ruland am 06. November 2017

Auberginen-Gnocchi mit Zucchini und gelbem Paprika-Gelee

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

3 Auberginen	6 EL Mehl	1 Ei
10 g Parmesan	Salz	Pfeffer

Für die Tomatensauce:

4 Tomaten	8 Cocktailtomaten	1 Zwiebel
1 Stange Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 TL Kräuter-der-Provence
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Paprikagelee:

1 gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	3 Blatt Gelatine
1 Zitrone, (Saft)	$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	1 Prise Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini:

1 Zucchini	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, (Saft)	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	5 EL Olivenöl
Salz		

Für die Gnocchi:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, halbieren und eingeschnitten in den Ofen geben. Die Auberginen kurz auskühlen lassen und von der Schale befreien. Das Fruchtfleisch in einer Moulinette pürieren. Zu dem Fruchtfleisch alle weiteren Zutaten geben und vermengen. Einen Topf mit heißem Wasser und Salz aufstellen. Einen Faden über dem Topf spannen und mit Hilfe eines Spritzbeutels die Gnocchi formen. Die Gnocchi etwa 4 Minuten im siedenden Wasser garen.

Für die Tomatensauce:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Stangensellerie putzen und grob schneiden. Die Tomaten halbieren, vom Strunk und Kerngehäuse befreien und vierteln.

Den Knoblauch in einen Topf pressen und mit den Tomaten, Zwiebeln und Stangensellerie anbraten. Nach ca. 10 Minuten die Sauce mit einem Stabmixer aufmixen, durch ein Sieb drücken und im Topf um ein Viertel reduzieren lassen.

Für das Paprikagelee:

Die Paprika halbieren und das Kerngehäuse heraus schneiden. Die Zwiebel abziehen und mit der Paprika entsaften. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken. In einem Topf den Saft leicht erhitzen und die Gelatine darin auflösen.

Mit Zitronensaft, Kurkuma, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine kleine Silikon-Schüssel geben, im Gefrierfach etwa 15 Minuten gelieren lassen und in kleine Würfel schneiden.

Für die Zucchini:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und grob würfeln. Thymian abbrausen und trockenweldeln. Olivenöl mit Thymian, Knoblauch, Zwiebel, Zitronensaft und Salz verrühren. Die Zucchini in Scheiben schneiden und mit dem Ölgemisch bestreichen. In einer Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten.

Die Auberginen-Gnocchi mit gegrillter Zucchini und gelbem Paprika-Gelee auf Tellern anrichten und servieren.

Jessica Jungmann am 21. November 2017

Austernpilz-Gulasch mit selbstgemachten Spätzle

Für zwei Personen

Für das Gulasch:

300 g Austernpilze	50 g braune Champignons	4 Kräuterseitlinge
2 Zwiebeln	1 rote Paprika	75 g Crème-fraîche
75 g Sahne	100 ml Rinderfond	50 ml trockener Weißwein
2 EL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ TL Stärke	$\frac{1}{4}$ TL Kräutersalz	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Spätzle:

200 g Dinkelmehl	2 Eier	125 ml Mineralwasser
feines Salz		

Für das Gulasch:

Die Austernpilze, Champignons und Kräuterseitlinge mit einer Pilzbürste sorgfältig abbürsten und grob zerteilen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, Kerngehäuse heraus schneiden und grob würfeln. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin hellbraun anbraten. Pilze und Paprika dazugeben und mitbraten. Mit Weißwein ablöschen. Pfanne vom Herd nehmen und Rinderfond angießen. Crème fraîche, Sahne und Paprikapulver unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce mit in Wasser angerührter Stärke abbinden.

Für die Spätzle:

Das Mehl mit den Eier und Mineralwasser in einer Schüssel miteinander verrühren. Die Masse kräftig salzen und schlagen, bis sie Blasen wirft. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig durch einen Spätzlehobel pressen und die Spätzle im kochenden Salzwasser etwa 2 Minuten gar kochen.

Das Austernpilz-Gulasch mit selbstgemachten Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Augustin am 06. September 2017

Austernpilz-Schnitzel mit Pilz-Rahmsoße und Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Feldsalat	2 EL weißer Aceto Balsamico	3 EL Walnussöl
½ TL mittelscharfer Senf	50 g Kapuzinerkresse-Blüten	½ Bund Schnittlauch
4 Walnusskerne	1 Prise braunen Zucker	Salz , Pfeffer

Für die Pilzrahmsauce:

300 g Austernpilze	1 Schalotte	2 EL Rapsöl
50 ml trockner Weißwein	50 ml Pilzfond	250 ml Sahne
½ Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Pilzschnitzel:

6 große Austernpilze	2 Eier	100 g Mehl
150 g Panko-Mehl	Salz	Pfeffer

Für den Erdbeerspieß:

20 Erdbeeren	1 Zweig Minze	1 Zitrone (Abrieb)
3 Blatt Gelatine	30 g Zucker	50 ml Prosecco

Für die Garnitur:

3 Zweige glatte Petersilie

Für den Salat:

Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und vom Strunk befreien.

Essig, Öl und Senf zu einem Dressing verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Schnittlauch mit dem Dressing vermengen und unter den Salat geben. Walnüsse grob hacken und mit den Kapuzinerkresse-Blüten über den Salat geben.

Für die Pilzrahmsauce:

Die Schalotte schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel glasig andünsten. Pilze zufügen und ebenfalls anbraten. Mit Weißwein und Fond ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Sahne auffüllen, etwas salzen und pfeffern und bei kleiner bis mittlerer Temperatur sämig einkochen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pilzschnitzel:

Die Fritteuse auf 190°C erhitzen.

Stiele von den Pilzen entfernen. Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer in einer flachen Schale verrühren. Mehl und Panko-Mehl ebenfalls getrennt in zwei flache Schalen geben.

Pilze in Mehl, dann im Ei und zum Schluss im Panko-Mehl wenden und in der Fritteuse goldgelb frittieren.

Für den Erdbeerspieß:

Erdbeeren waschen, trocken tupfen und Strunk herausschneiden.

Gelatine in Wasser auflösen. Zitrone abreiben und Abrieb auffangen. Prosecco, Zitronenabrieb und Zucker miteinander vermengen. Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter fein hacken. Gelatine ausdrücken. 12 Erdbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Zucker-Prosecco-Mischung und Minze vermengen und im Kühlschrank kalt stellen, bis die Glasur angezogen ist. 4 Erdbeeren auf einen Spieß stecken und mit der Erdbeer-Prosecco-Sauce übergießen und nochmals kaltstellen.

Für die Garnitur:

Die Petersilie abbrausen und trockenwedeln.

Die Austernpilz-Schnitzel auf Tellern anrichten, mit Pilzrahmsauce beträufeln und Petersilienzweigen garnieren. Den Feldsalat mit Walnüssen in kleine Schüsselchen geben, mit dem Erdbeerspieß garnieren und mit der restlichen Pilzrahmsauce gemeinsam servieren.

Doris Halsdorfer am 19. Juli 2017

Austernpilze, Shiitake mit rotem Mangold, Erbsenpüree

Für zwei Personen

Für die Sauce:

200 ml Fleischfond	100 ml trockener Weißwein	3 Schalotten
3 Knoblauchzehen	80 g Sahne	40 g Parmesan
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Tomatenmark	1 Prise Zucker
10 g eiskalte Butter	1 Muskatnuss	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbsen	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
100 ml Gemüsfond	50 g Sahne	1 EL Butter
1 Muskatnuss	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

100 g Bunapi-Shimeji-Buchenpilze	100 g Austernpilze	100 g Shiitake-Pilze
1 EL Ghee	Salz	

Für das Gemüse:

1 Staude roter Mangold	1 Zitrone	1 TL Zucker
1 Bund glatte Petersilie	2 EL neutrales Pflanzenöl	1 EL Ghee
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

Die Schalotten abziehen und in grobe Scheiben schneiden.

Knoblauchzehen mit Schale einmal halbieren und in einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz anbraten. Mit Fond und Weißwein ablöschen und bei starker Hitze reduzieren lassen und die Knoblauchzehen entfernen. Den Fond auf 100 ml einkochen lassen, Parmesan, Tomatenmark und Sahne dazu gegeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken.

Die Sauce durch einen Sieb in einen hohen Behälter geben und mit eiskalter Butter aufmixen.

Für das Erbsenpüree:

Die Schalotte abziehen und in grobe Ringe schneiden, Knoblauch abziehen, fein hacken und mit den Erbsen im heißen Butterschmalz bei starker Hitze anbraten. Mit Gemüsfond aufgießen und reduzieren lassen. Die Erbsen weich kochen, durch ein Sieb abgießen, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Masse durch ein Sieb streichen und auffangen.

Das Püree mit Sahne, Butter, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pilze:

Das Ghee in einer Pfanne schmelzen lassen. Pilze sorgfältig abbürsten, putzen und grob zerteilen. Die Pilze in der Pfanne mit Ghee bei starker Hitze etwa 3 Minuten scharf anbraten und mit Salz würzen.

Für das Gemüse:

Drei Blätter Mangold aus der Mitte abschneiden, aus den Blättern die Stiele keilförmig heraus-schneiden, Stiele in 3 cm lange Stücke teilen und die Blätter grob schneiden. Blätter und Stiele in zwei getrennte Schüsseln geben und nacheinander anbraten. Ghee in einem Topf erhitzen, Mangoldstiele etwa 4 Minuten dünsten und Blätter weitere 2 Minuten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenabrieb abschmecken.

Das Erbsenpüree, Mangold und Pilze auf einem Teller anrichten, den Schaum der Sauce darauf geben und mit frischer Petersilie garnieren

Elisa Dörr am 06. September 2017

Buchweizen-Schnitzel, Joghurt-Soße, Aubergine, Erbsen

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

2 Auberginen	1 Mango	100 g gelbe Erbsen
2 Tomaten	1 Knoblauchzehe	50 g Ziegenkäse
3 Mandeln	2 EL Tomatenmark	1 TL Kurkuma
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Koriander	2 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

Für das Buchweizen-Schnitzel:

100 g Buchweizen	1 Zucchini	1 Kartoffel
1 Knoblauchzehe	2 EL Cashewkerne	50 g mittelalter Gouda
1 Ei	3 EL Milch	50 g Mehl
2 Zweige Koriander	2 Zweige Minze	2 Zweige Basilikum
3 EL neutrales Pflanzenöl	2 TL feines Salz	

Für die Joghurtsauce:

150 g Joghurt	50 g Spinat	1 Knoblauchzehe
8 Walnusskerne	2 Zweige Minze	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Tomaten	4 EL Olivenöl
-----------	---------------

Für die Aubergine mit Erbsen:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, in einer Pfanne ohne Öl leicht anbraten und die Mitte heraus schneiden.

Die Erbsen in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten kochen. Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne leicht anbraten. Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, klein schneiden und dazugeben. Tomaten in die Pfanne geben, nach 2 Minuten Tomatenmark und Erbsen dazugeben und alles miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce auf die Aubergine geben und im Ofen ca. 15 Minuten backen. Mango halbieren, vom Stein schneiden und in Scheiben schneiden.

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden und leicht anbraten. Dann mit Sauce, Mango Scheiben und Ziegenkäse aufrollen. Etwa 15 Minuten mit Deckel in den Ofen geben. Dann ca. 5 Minuten Deckel abnehmen und bräunen lassen.

Für das Buchweizen-Schnitzel:

Den Buchweizen ca. 8 Minuten in einem Topf mit reichlich Wasser kochen. Das überschüssige Wasser abgießen. Den Gouda auf einer Vierkantreibe reiben. Ei, Mehl, Käse, und neutrales Pflanzenöl zum Buchweizen geben und miteinander verkneten. Koriander, Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und kleinschneiden. Mit Salz würzen.

Etwa 6 cm große Teiglinge zu flachen Bouletten formen. Die Bouletten in einer Pfanne mit Öl beidseitig ca. 7 Minuten anbraten.

Die Cashewkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl bräunen.

Für die Joghurtsauce:

Den Spinat waschen, trockenschleudern und für 4 Minuten in einem Topf mit wenig Wasser dünsten. Walnusskerne in einem Mörser stoßen, Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Walnusskerne, Spinat und Minze mit dem Joghurt vermengen geben. Knoblauch abziehen, klein schneiden und unter die Joghurtcreme rühren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen und in einem Topf

mit sprudelndem Wasser 1 Minute kochen. Die Tomaten herausnehmen und die Haut abziehen. Olivenöl auf die gehäutete Tomate geben und im Ofen 2 Minuten rösten. Auberginen, Buchweizen-Schnitzel mit Cashewkernen auf den Tellern servieren, die Joghurtsauce in einem kleinem Becher oder Glas servieren.

Samuel Mottaki am 01. März 2017

Feine Kaspress-Knödel mit Blattsalat und Wachtelei

Für zwei Personen

Für die Kaspressknödel:

125 g trockenes Weißbrot	80 g würziger Bergkäse	$\frac{1}{4}$ Apfel
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Ei	50 g Butter
70 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Wachtelei:

200 g bunte Blattsalat-Mischung	4 Radieschen	6 Wachteleier
2 EL Kürbiskernöl	1 Kästchen Kresse	10 Radieschensprossen
4 Zweige Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Kaspressknödel:

Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Butter glasig anschwitzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Den Käse und das Brot in sehr kleine Würfel schneiden und beides miteinander vermengen. Muskatnuss reiben. Anschließend Zwiebel, Milch, Eier, Petersilie, etwas Muskatabrieb, Salz und Pfeffer in die abgekühlte Pfanne geben und alles gut vermischen. Mit nassen Händen aus der Masse Knödel formen und diese flach drücken, sodass etwa 1 cm dicke Taler entstehen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Knödel darin beidseitig hellbraun braten. Für den Blattsalat und das

Wachtelei:

Blattsalate waschen und trocken schleudern. Kürbiskernöl mit Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen. Radieschen waschen, von Strünken befreien und in Stifte schneiden. Blattsalate, Radieschen und Kresse mit dem Salatdressing marinieren.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Essig hineingeben. Wasser auf mittlere Temperatur erhitzen und einen Strudel mit einem Löffel erzeugen.

Das Wachtelei mit einem scharfen Messer vorsichtig öffnen und hineingeben. Nach ca. einer Minute hinausnehmen. Die anderen Wachteleier im kochenden Wasser für ein paar Minuten kochen.

Feine Kaspressknödel mit Blattsalat und Wachteleiern auf Olivenöl auf Tellern anrichten mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Eveline Doll am 13. Juni 2017

Fontina-Tortellini, Blattspinat, Parmesan-Schaum, Trüffel

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

100 g Hartweizenmehl 100 g Weizenmehl 2 Eier (M)
1 EL Olivenöl

Für die Käsefüllung:

140 g Fontina-Käse 150 ml Milch 100 ml Sahne
30 g Butter 30 g Mehl 1 Muskatnuss
Salz

Für den Spinat:

300 g Babyspinat 2 Schalotten 1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne 1 Muskatnuss Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Parmesan-Schaum:

100 g Parmesan 100 ml Sahne 100 ml Milch
1 EL kalte Butter

Für die Garnitur: 1 schwarzen Winter-Trüffel

Für den Nudelteig:

Mehl, Eier und Olivenöl in einer Schüssel miteinander vermengen und gut kneten. Der Teig sollte sehr zäh sein. Den Teig anschließend in eine Klarsichtfolie wickeln und ruhen lassen.

Für die Käsefüllung:

Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Milch und Sahne unter ständigem Rühren zugeben. Sobald die Masse dick wird, bei schwacher Hitze 4 Minuten kochen lassen. Fontina- Käse in Würfel schneiden und untermischen. Sobald sich der Käse aufgelöst hat, den Topf vom Herd nehmen und die Masse abkühlen lassen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Runde Blätter mit einem Durchmesser von ca. 7 cm ausstechen. Auf jedes Nudelblatt, mittig, einen kleinen Löffel der Käse-Füllung geben. Den Teigrand mit etwas Wasser bestreichen und die Teigblätter in der Mitte einmal zusammenfalten. Die nun halbmondförmige Teigtaschen am Rand flächendeckend zusammendrücken und beide Ecken zur Mitte hin biegen.

Die Tortellini auf ein, mit Hartweizenmehl bestreutes, Blech legen und in einem Topf mit Salzwasser 4 Minuten kochen lassen.

Für den Spinat:

Den Babyspinat waschen und trocken schleudern. Die Schalotten abziehen und würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erwärmen und Babyspinat, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und abschließend einen Schuss Sahne dazugeben. Die fertige Mischung noch einmal kurz aufkochen lassen.

Für den Parmesan-Schaum:

Milch und Sahne in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Den Parmesan und die kalte Butter dazugeben und die Masse mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für die Garnitur:

Fontina-Tortellini mit Blattspinat, Parmesan-Schaum und gehobelten Trüffel auf Tellern anrichten, mit einem Hobel Trüffel darüber hobeln und servieren.

Ariane Prantl am 27. Dezember 2017

Frittiertes Ei, Parmesan-Püree, Zitronen-Spinat

Für zwei Personen

Für das Püree:

300 g mehligk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
50 ml Sahne	75 g Grana Padano	2 Zweige Petersilie
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Zitronenspinat:

200 g frischen Spinat	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Zitrone
50 g Butter	1 TL getr. Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für das Ei:

3 Eier	50 g Panko	2 EL Weißweinessig
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten	100 g Butter	2 Stiele Estragon
75 ml Weißweinessig	1 TL Pfefferkörner	2 Eier
1 EL Tomatenmark	Zucker	Salz, Cayennepfeffer

Für das Püree: Kartoffeln schälen und in gleiche Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser gar kochen. Petersilie abrausen, trockenwedeln.

Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, von den Stielen zupfen und fein hacken. Kartoffeln abgießen und grob zerstampfen. Mit Butter, Sahne und Petersilie vermengen. Knoblauch abziehen, pressen und zugeben. Parmesan reiben und ebenso unterrühren. Mit einem Stabmixer zu einem Püree mixen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Für den Zitronenspinat: Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zitronenzesten fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Butter erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Spinat zugeben, in sich zusammenfallen lassen und mit dem Zitronensaft ablöschen. Zesten unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Für das Ei: Fritteuse auf 170 Grad stellen. In einem Kochtopf Salzwasser mit Essig aufsetzen. Wenn das Wasser kurz vor dem Kochen ist, die Temperatur niedriger stellen. 2 Eier einzeln in einer kleinen Tasse aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser entstehen lassen. Eier einzeln zugeben und nach circa 2 Minuten vorsichtig abschöpfen. Übriges Ei verquirlen. Die pochierten Eier im verquirlten Ei und anschließend im Panko wenden. In der Fritteuse goldbraun frittieren.

Für die Sauce: Butter in einem Topf schmelzen. Pfefferkörner grob zerstoßen. Schalotten abziehen, grob würfeln. Estragon abrausen, trockenwedeln, klein schneiden und die Hälfte mit Weißwein, Weißweinessig, Schalotten und Pfeffer in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen lassen. Die Reduktion durch ein feines Sieb passieren und kurz abkühlen lassen. Eier trennen. Reduktion und Eigelbe in einem Schlagkessel verrühren und über dem heißen Wasserbad 3-4 Minuten dickcremig aufschlagen. Butter schmelzen, erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Eigelbmasse rühren, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. Tomatenmark und übrigen Estragon unterrühren und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

Frittiertes Ei mit Parmesanpüree, Zitronenspinat und Sauce Choron auf Tellern anrichten und servieren.

Madeline Ernst am 11. September 2017

Gefüllte Bärlauch-Ravioli mit Gorgonzola-Soße

Für zwei Personen

Für die Füllung:

4 Steinchampignons 1 Schalotte 100 g Ricotta
2 EL geriebenen Parmesan Butterschmalz

Für den Nudelteig:

200 g Mehl 3 Eier 4 EL Olivenöl
3 TL Bärlauch Salz

Für die Gorgonzola-Sauce:

200 g Gorgonzola 200 ml Sahne 2 Prisen Zucker
Salz Pfeffer

Für die Füllung:

Die Champignons putzen und die Schalotte waschen und trockentupfen. Beides sehr klein schneiden und in einer Pfanne in Butterschmalz auslassen. Gemeinsam mit dem Ricotta und dem Parmesan gut vermengen und in einen Spritzbeutel füllen.

Für den Nudelteig:

Das Mehl mit 2 ganzen Eiern, Öl und Bärlauch in der Küchenmaschine 5 Minuten zu einem Teig verkneten. Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Den Nudelteig auswalzen und die Hälfte mit Eigelb bestreichen. In einem Abstand von 2 cm Tupfen mit der Füllung auf den Teig spritzen. Die andere Hälfte darüber legen und somit die Füllung in einen Teigmantel hüllen. Die Zwischenräume und das untere Ende gut zusammendrücken und darauf achten, dass die Luft aus der Füllungskammer gedrückt ist. Die einzelnen Ravioli mit einem Pizzaroller auseinander schneiden und 5 Minuten in einem Topf mit Salzwasser kochen lassen.

Für die Gorgonzola-Sauce:

Käse kleinschneiden und mit der Sahne in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze erwärmen bis der Käse zerlaufen ist. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Champignons und Ricotta gefüllte Bärlauch-Ravioli mit Gorgonzola- Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Klein am 29. Juni 2017

Gefüllte Spitzpaprika mit Thymian-Öl, Blumenkohl-Couscous

Für zwei Personen

Für die Spitzpaprika:

2 rote Spitzpaprika	5 rote Kirschtomaten	5 gelbe Kirschtomaten
5 Silberzwiebeln	3 EL Honig	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
2 Zweige Estragon	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Öl:

1 Thymian-Pflanze	2 Zweige Rosmarin	1 Zitrone, davon die Schale
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 Schalotte	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Brösel:

50 g Semmelbrösel	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl		

Für die Spitzpaprika:

Einen Ofen auf 230 Grad Grillfunktion, einen weiteren auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Spitzpaprika längs halbieren und mit der Hautseite nach oben grillen, sodass die Haut Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen und in einen Gefrierbeutel legen und beiseite stellen. Sobald die Spitzpaprika abgekühlt ist, enthäuten und warm halten.

Für die Füllung Silberzwiebeln 2 Minuten in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, enthäuten und ohne Fett in einer Grillpfanne anbraten.

Tomaten in eine feuerfeste Form geben, mit Honig und Olivenöl beträufeln. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Estragon ebenfalls in die Form geben und im Ofen etwa 20 Minuten garen. Tomaten anschließend häuten und mit den Silberzwiebeln mischen.

Spitzpaprika mit den Silberzwiebeln und den Ofentomaten füllen.

Für das Öl:

Für das Thymian-Öl Olivenöl in einer Pfanne auf etwa 80 Grad erhitzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln und von der Zitrone einige Zesten reißen. Kräuter ins Öl geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronenzesten abschmecken und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen durch ein feines Sieb gießen und beiseite stellen.

Für den Couscous:

Für den Couscous Blumenkohl waschen, Strunk herausschneiden und einige Röschen herausschneiden. Diese in einer Moulinette fein hacken. Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Gehackten Blumenkohl hinzugeben und mitdünsten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Brösel:

Für die Semmelbrösel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und kurz anbraten. Semmelbrösel und einige Rosmarin-Nadeln hinzugeben und goldbraun rösten. Spitzpaprika und Blumenkohl-Couscous mit den Semmelbröseln auf Tellern anrichten, Thymian-Öl darüber träufeln und servieren.

Annette Wieland am 10. Januar 2017

Gemüse-Curry mit Ananas, Zuckerschoten und Basmati

Für zwei Personen

Für das Curry:

4 mittelgroße Karotten	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
300 g Blumenkohl	200 g Zucchini	1 kleine rote Chilischote
450 g Ananasscheiben	30 g Pinienkerne	120 g Doppelrahm-Frischkäse
250 ml Gemüsefond	100 ml Ananassaft	1 EL gelbe Currypaste
1 EL Currypulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

200 g Basmati-Reis	Salz
--------------------	------

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	2 Knoblauchzehen	2 EL Soja-Sauce
Olivenöl	Zucker, Salz	
Pfeffer		

Für das Curry:

Möhren waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Gelbe und rote Paprika halbieren, Kerne entfernen und Paprikahälften in Scheiben schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Zucchini von den Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Chilischote längs aufschneiden, Kerne entfernen und eine halbe Schote klein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Karotten und Paprika zugeben und darin anbraten. Currypulver darüberstreuen und mit Fond und Ananassaft ablöschen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Ananasscheiben in Würfel schneiden. Zucchini, Blumenkohlröschen, Currypaste, klein gehackte Chili und Ananaswürfel zum Gemüse geben. Frischkäse einrühren. Curry weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Reis zugeben und darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten gar kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Für die Zuckerschoten:

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Zuckerschoten zugeben, 1 EL Zucker darüberstreuen, karamellisieren lassen und mit Soja-Sauce ablöschen. Zuckerschoten unter Wenden ca. 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse-Curry mit Ananas, Zuckerschoten und Basmati auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Fröhlich am 03. Juli 2017

Gemüse-Walnuss- 'Bolognese' mit Zucchini-Pappardelle

Für zwei Personen

Für die 'Bolognese':

1 Karotte	2 Romatomen	2 Schalotten
75 g Walnusskerne mit Haut	1 TL Tomatenmark	3 EL Grenadine
1 EL Rotweinessig	3 Zweige glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
Chiliflocken	1 Prise feines Salz	Pfeffer

Für die Zucchini-Pappardelle:

2 kleine Zucchini	2 EL Olivenöl	1 Prise feines Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Granatapfel	1 Zweig glatte Petersilie
---------------	---------------------------

Für die 'Bolognese':

Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Karotte schälen und grob raspeln. Tomaten vom Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Walnüsse grob zerhacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Schalotten und die Karotte ca. 3,5 Minuten darin anschwitzen. Tomatenmark und Walnüsse dazugeben und unter Rühren 2 Minuten anrösten. Grenadine, Rotweinessig, 125 ml Wasser und gehackte Tomaten untermengen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Petersilie abschmecken.

Für die Zucchini-Pappardelle:

Die Zucchini von den Enden befreien und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Streifen darin kurz erwärmen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne mit der Messerklinge herausschlagen.

Vegane Gemüse-Walnuss-"Bolognese" und Zucchini-Pappardelle mit Granatapfelkernen und Petersilie garnieren, auf Tellern anrichten und servieren.

Isabel Kessler am 09. Mai 2017

Handgeschabte Käse-Spätzle mit Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Käsespätzle:

200 g Mehl	2 Eier	150 g Emmentaler
2 Zwiebeln	Olivenöl	Salz

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
2 EL süßen Senf	1 EL Balsamico	2 EL süßen Balsamico
4 EL Olivenöl	Honig	Salz

Für die Käsespätzle:

Mehl, Salz und Eier mit dem Handmixer verrühren bis ein zäher Teig entsteht. So lange schlagen, bis Luftblasen entstehen. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. In dem Olivenöl in einer Pfanne mit wenig Honig braun garen und salzen.

Auf dem Herd zwei Töpfe, einer mit leicht sprudelndem Wasser und einer mit heißem Wasser bereitstellen. Ein Holzbrett ins Kochwasser tauchen und einen Schlag des Teiges draufgeben. Mit einem Spätzleschaber den Teig auf dem Brett glattstreichen und dann kleine Nudeln vom Brett ins Kochwasser schaben. Sind die Nudeln aufgestiegen mit einem Schaumlöffel herausnehmen, durch den zweiten Topf ziehen, damit der Schaum entfernt wird und dann über einem Sieb abtropfen lassen.

Emmentaler reiben. Die fertigen Spätzle in einen Anrichtering geben, Mit den Zwiebeln und dem Käse bestreuen und im Ofen nochmal heiß werden lassen bis der Käse geschmolzen ist.

Für den Gurkensalat:

Die Gurke schälen und mit einem Sparschäler längs dünne Scheiben abschneiden. Die Streifen 3-4 Mal quer durchschneiden. Aus dem Zitronensaft, Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig und Salz eine Sauce verrühren, abschmecken und die Gurkenstücke dazu geben. Gut Durchmischen. Dill abrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Über den Salat streuen.

Käsespätzle und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Heinrich Herwig am 20. März 2017

Indisches Blumenkohl-Curry mit Mango-Chutney und Naan

Für zwei Personen

Für das Curry:

½ Blumenkohl	150 g kleine Kartoffeln	½ gelbe Paprika
50 g Zuckerschoten	½ Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 cm
½ rote Chili	½ Limette	200 ml unges. Kokosmilch
75 ml Gemüsesfond	1 TL Zucker	½ TL Currypulver
½ TL Kurkuma	½ TL gemahlener Kreuzkümmel	½ TL gelbe Currypaste
1 Zweig Koriander	1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Naan:

85 g Mehl	½ TL Zucker	½ TL Backpulver
45 ml Milch	25 g Vollmilch-Joghurt	1 EL Sonnenblumenöl

Für das Chutney:

½ Zwiebel	1 Knolle Ingwer à 1 cm	¼ Mango
15 ml weißer Balsamico	½ EL gelbe Senfkörner	½ EL brauner Zucker
¼ TL Tandoori-Gewürzmischung	½ TL Kurkuma	½ EL Olivenöl

Für das Curry:

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Blumenkohl putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in kleine Röschen teilen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Chili und Ingwer darin unter Rühren ca. 1 Minute andünsten. Kartoffeln, Blumenkohl und Paprika zugeben. Mit Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel bestäuben. Currypaste einrühren und 2 Minuten dünsten. Kokosmilch und Fond angießen, aufkochen und zugedeckt 15 Minuten köcheln.

Zuckerschoten waschen, putzen und 3 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Curry heben. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, trocknen und in 3 Spalten schneiden.

Das Curry mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Limette unterheben.

Für das Naan:

Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen. Milch, Öl und Joghurt miteinander verrühren, zum Mehl hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.

Zwei Kugeln formen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Für das Chutney:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Mango vom Stein schneiden, Fruchtfleisch kreuzweise einritzen, von der Schale befreien und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Hälfte des Ingwers zufügen und 4 Minuten mitrösten.

Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Senfkörner und Mango zufügen. Mit Kurkuma, Tandoori-Gewürz, dem übrigen Ingwer und Salz würzen. Mit Essig ablöschen, aufkochen und ca. 18 Minuten einköcheln lassen.

Das Blumenkohl-Curry mit Mango-Chutney und Naan auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Keisers-Krambrökers am 01. März 2017

Indisches Linsen-Curry mit Gewürz-Reis

Für zwei Personen

Für das Linsen-Curry:

200 g rote Linsen	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	150 g junger Spinat
1 cm Ingwer	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	300 g Kokosmilch	1 TL Kurkuma
1 TL Bockshornklee	1 TL Senfsamen	3 Curryblätter
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Rapsöl	

Für den Reis:

200 g Basmatireis	1 Chilischote	1 Limette
3 Zweige Koriander	1,5 TL Senfkörner	$\frac{1}{2}$ TL gem. Kurkuma
6 Curryblätter	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	2 Nelken
2 Kardamom Kapseln	Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz

Für das Linsen-Curry:

Koriander abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein hacken. Chilischote von Kernen befreien und kleinschneiden. Das Kerngehäuse der Paprika herausschneiden und die Paprika ebenfalls kleinschneiden. Den Spinat gründlich waschen und trocken tupfen. Alles zusammen fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einem Topf erhitzen. Kurkuma, Bockshornklee und die Senfsamen zufügen und umrühren. Das pürierte Gemüse und die Curryblätter zufügen und ca. 3 Minuten anbraten. Die Linsen dazugeben und mit 350 ml Wasser und Kokosmilch aufkochen. Ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Für den Reis:

Reis unter kaltem Wasser ausspülen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Chilischote längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Chili, Koriander, Senfkörner, Kurkuma, Curryblätter, Zimtstange, Nelken, Kardamom Kapseln hinzufügen und kurz anbraten. Den Reis hinzufügen und mit anbraten. Mit 350 ml Wasser aufgießen und mit Salz würzen. Reis aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel 10 Min. bei mittlerer Stufe köcheln lassen. Limettensaft zufügen und durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren, die Zimtstange, Nelken, Curryblätter und Kardamom entfernen.

Das indische Linsen-Curry mit Gewürzreis auf den Tellern anrichten und servieren.

Janka Alwon am 15. März 2017

Käse-Spätzle mit Birnen und Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

175 g Spätzlemehl	75 g Blauschimmelkäse	2 Eier
120 ml Mineralwasser	20 g Butter	1 Muskatnuss
Salz		

Für die Birnen:

1 Birne	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Chili	20 g Butter	3 EL brauner Zucker
25 ml Balsamico	1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Friséesalat	100 g Wildkräuter	1 Schalotte
40 g Walnusskerne	1 EL weißer Balsamico	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	3 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Spätzle:

Mehl, Eier, 120 ml Wasser, etwas Muskat und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit einem Holzlöffel schlagen, bis dieser Blasen wirft. Die Masse durch einen Spätzlehobel in kochendes Salzwasser geben. Kurz aufkochen lassen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Kurz in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter nachbraten. Käse reiben und über die Spätzle streuen.

Für die Birnen:

Die Birne waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Das Olivenöl mit Butter, der angedrückten Knoblauchzehe, Chili und Rosmarin erhitzen, braunen Zucker zufügen und karamellisieren. Mit Balsamico ablöschen und Birne und Zwiebeln in Karamell schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Den Salat waschen, kleinschneiden und mit den Wildkräutern trockenschleudern.

Schalotte abziehen und kleinschneiden. Diese mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Vinaigrette verrühren.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Walnusskerne, Petersilie und Schnittlauch unterheben und die Salatblätter damit vermischen.

Die Käsespätzle mit karamellisierten Birnen und Wildkräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Gertrud Baur am 27. Februar 2017

Kürbis-Knödel mit Schwammerl-Ragout

Für zwei Personen

Für die Knödel:

350 g mehligk. Kartoffeln	1 kleiner Hokkaido Kürbis	3 EL Butter
3 EL Kürbiskerne	80 g Kartoffelstärke	Salz, Pfeffer

Für das Ragout:

150 g Kräuterseitlinge	100 g braune Champignons	200 g Pfifferlinge
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	30 g Butter
150 g Schlagsahne	250 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein
1 EL Akazienhonig	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Knödel:

Für die Knödel Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 12 Minuten garen. Kürbis waschen, vierteln, entkernen und mit der Schale grob würfeln. Kürbisfruchtfleisch nach ca. 5 Minuten zu den Kartoffeln geben, mitkochen. Kartoffeln und Kürbis abtropfen lassen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Stärke sofort unter die Kartoffel-Kürbis Masse kneten. Kurz abkühlen lassen, dann aus der Masse ca. 4 Knödel formen.

Inzwischen Knödel in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Knödel darin wenden. Mit Kürbiskernen bestreuen.

Für das Ragout:

Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Zwiebel, Knoblauch abziehen und klein würfeln. Butter in 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze zugeben und anbraten. Mit Weißwein ablöschen und anschließend alles mit Fond und Sahn aufgießen und kurz köcheln lassen. Tomate kreuzförmig einritzen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Tomate für 30 Sekunden hineingeben. Herausnehmen und Schale abziehen. Tomate halbieren, Kerngehäuse herauslösen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Ca. 1 EL zum Garnieren beiseitelegen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und mit Schnittlauch, Petersilie und Tomatenwürfel verfeinern.

Kürbis-Knödel mit Schwammerl-Ragout auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Alexander Mitterer am 27. September 2017

Kürbiscurry mit Mango, Shiitake und Naan-Brot

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 Hokkaido kleiner Kürbis	10 Shiitake Pilze	125 g Zuckerschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 reife Mango	25 g Butter	2 EL Fischsauce
2 EL helle Sojasauce	500 ml Tomatensaft	250 ml Orangensaft
2 EL Sesamöl	6 EL neutrales Öl	1 MPs. Curry Pulver Kashmir
1 Msp. Tandoori Masala	1 Msp. Fünf Gewürze Pulver	1 Msp. Fenchelsamen
1 Msp. Koriandersamen	1 Sternanis	Salz

Für das Brot:

100 ml Milch	75 g Naturjoghurt	1 EL Öl
250 g Weizenmehl	1 TL Backpulver	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die Garnitur:

2 Zweige Thai-Basilikum

Für das Curry:

Zwiebel abziehen, in feine Scheiben schneiden. 2 EL Öl und die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelscheiben darin anschwitzen und mit dem Currypulver, dem Tandoori Masala und dem Fünf Gewürze Pulver bestäuben. Anschließend die Fenchel und Koriandersamen und Sternanis zugeben und etwas andünsten. Mit dem Tomatensaft und dem Orangensaft ablöschen. Die Mango schälen und die Hälfte des Fruchtfleisches in Würfel schneiden. Die restliche Mango in 4 dünne Fächer schneiden und als Dekoration beiseitelegen. Die Mangowürfel mit der leicht gequetschten Knoblauchzehe, sowie der Fisch- und der Sojasauce zum Fond geben. Den Fond aufkochen und dann 10 Minuten leicht köcheln lassen. Den Kürbis waschen, in kleine Stücke schneiden. Den Fond durch ein Sieb geben und den Kürbis darin weich kochen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Shiitake Pilze darin anbraten. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen, schräg zerteilen. Beides zu den Pilzen geben. Ebenfalls anbraten und mit Sesamöl und Salz würzen.

Für das Brot:

Mehl, Milch, Joghurt, Backpulver, Öl, Zucker und Salz verkneten. Zu 4 Kugeln formen, sehr dünn ausrollen. Eine große Pfanne stark erhitzen und die Naan-Fladen portionsweise hineingeben. Fladen ca. 1 Minute von jeder Seite backen. (So lange backen, bis der Teig leicht Blasen schlägt und mit braunen Flecken übersät ist) Herausnehmen.

Für die Garnitur:

Basilikum abrausen, trockenwedeln, Blättchen zum Garnieren abzupfen.

Kürbiscurry mit Mango, Shiitake und Naan-Brot auf Tellern anrichten, mit Thai-Basilikum und Mangoscheiben garnieren und servieren.

Alina Wohldorf am 27. September 2017

Kürbiskern-Parmesan-Ravioli mit brauner Butter, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

100 g Mehl	100 g Maismehl	2 Eier
1 EL Olivenöl	100 g Butter	

Für die Füllung:

50 g Kürbiskerne	50 g Parmesan	2 EL Frischkäse
2 EL Sahne	1 TL mallorqu. Kräutermischung	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

150 g Feldsalat	100 g braune Champignons	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 TL Zucker	1 TL Savorasenf
1 TL Dijonsenf	20 ml Birnendicksaft	30 ml weißer Balsamico
10 ml Holunderblütenessig	75 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Ravioli:

Ein Ei trennen. Mehl, Maismehl, Ei und Eigelb in eine Schüssel geben. Olivenöl hinzugeben und zu einem glatten Nudelteig verkneten. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Den Teig mit einer Nudelmaschine verarbeiten, zwei Bahnen auswallen und diese auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben.

Für die Füllung:

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl 2 Minuten anrösten. Die Kerne mit dem Parmesan in einer Moulinette fein hacken, Frischkäse und Kräuter zugeben. Sahne angießen und nochmals fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 EL Masse gleichmäßig auf einer Bahn verteilen und die Ränder mit Eiweiß bepinseln. Die zweite Bahn darauflegen und die Ravioli ausstechen.

Butter in der Pfanne aufschäumen und bei geringer Hitze bräunen, Ravioli darin schwenken, anrichten und Champignons darüber hobeln.

Für den Salat:

Essig, Balsamico, Senf und Birnendicksaft in einer Schüssel verrühren. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und Senf unterrühren. Öl langsam unterrühren, kräftig salzen und pfeffern. Salat waschen, verlesen und trockenschleudern. Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Die Kürbiskern-Parmesan-Ravioli mit brauner Butter und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Michaelis am 01. März 2017

Kartoffel-Ecken, Karotten-Pommes, Nachos mit Dips

Für zwei Personen

Für Ecken und Pommes:

3 mehligk. Kartoffeln	3 Karotten	1 Zehe Knoblauch
125 g Parmesan	100 g Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für die Nachos:

200 g Maismehl	100 g Mehl	1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Olivenöl	1 TL Salz	

Für den Dip-Provence:

1 Zitrone	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
2 Eier	75 ml Sahne	75 ml Olivenöl
4 EL Kapern	1 TL Tomatenmark	1 Bund Schnittlauch
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für den Zitronen-Kresse-Dip:

1 Zitrone	150 ml Sahne	150 ml Schmand
1 Kästchen Kresse	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelecken und Karottenpommes:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen und abtupfen. Mit Schale in Spalten schneiden. Karotten schälen, von den Enden befreien und in Stifte schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln. Parmesan mit einer Vierkantreibe reiben. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Olivenöl, Knoblauch, Parmesan und Rosmarin in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln und Karotten gut darin schwenken und auf einem Backblech mit Backpapier in den Ofen geben. Für 20 Minuten garen lassen.

Für die Nachos:

Das Maismehl mit Mehl, 200 ml Wasser und Öl vermengen, und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig ausrollen und zu Dreiecken schneiden. Nachos in der Fritteuse goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Paprikapulver und Salz schwenken.

Für den Dip-Provence:

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit Sahne und Öl mischen. Schalotten und Knoblauch abziehen und kleinwürfeln. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und Eier 10 Minuten kochen. Eier pellen und mit Kapern kleinschneiden. Schalotten, Knoblauch, Ei und Kapern in die Zitronen-Sahne geben und vermengen. Schnittlauch und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken, mit Tomatenmark zum Dip geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Zitronen-Kresse-Dip:

Die Zitrone abreiben und Abrieb einer Hälfte bei Seite stellen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Sahne, Schmand, Zitronenabrieb und Zitronensaft vermengen. Kresse abbrausen, trockenwedeln und abschneiden. Zum Dip mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffelecken, Karottenpommes und Nachos mit Dip- Provence und Zitronen-Kresse-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Ruth von Gostomski am 04. Mai 2017

Kartoffel-Puffer, Apfel-Küchlein, Sahne, Golden Milk

Für zwei Personen

Für die Kartoffelpuffer:

6 festk. Kartoffeln	3 EL Kichererbsen-Mehl	1 TL scharfes Paprikapulver
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

1 rote Paprika	1 Päckchen Soyananda	1 Bund Schnittlauch
1 TL scharfes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für das Apfelküchlein:

3 Äpfel	100 g Dinkelmehl (630)	5 EL Agavendicksaft
2 EL Puderzucker	2 TL Kichererbsen-Mehl	200 ml Sojamilch
1 TL Backpulver	Öl	1 TL Zimt
1 Prise Salz		

Für die Kokos-Zimt-Sahne:

1 Päckchen Cocos-Wip	3 TL Agavendicksaft	2 TL Zimt
----------------------	---------------------	-----------

Für die Golden Milk:

500 ml Hafermilch	2 frische Kurkumawurzeln	1 Knolle Ingwer
3 EL Agavendicksaft	1 TL Zimt	Pfeffer

Für die Kartoffelpuffer:

Die Kartoffeln schälen, fein reiben und in einer Schüssel mit Kichererbsen- Mehl und Salz etwas ziehen lassen.

Anschließend mit Pfeffer und scharfem Paprikagewürz abschmecken und in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten.

Für den Dip:

Die Paprika abbrausen, trocken tupfen und fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln, klein schneiden. Alles zusammen mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer und dem Soyananda vermengen und abschmecken.

Für das Apfelküchlein:

Aus Mehl, Agavendicksaft, Kichererbsen-Mehl, Backpulver, Salz, Sojamilch und Zimt einen Teig herstellen.

Die Äpfel abbrausen, trocken tupfen, in Ringe schneiden und das Kerngehäuse entfernen.

Eine Pfanne mit Öl aufstellen. Die Apfelringe im Teig wälzen und im heißen Öl goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Puderzucker garnieren.

Für die Kokos-Zimt-Sahne:

Cocos-Wip, Agavendicksaft und Zimt zu einer homogenen Masse verarbeiten und in eine Espuma Flasche füllen.

Für die Golden Milk:

Die Hafermilch in einem Topf zum Köcheln bringen. Kurkuma und Ingwer schälen und klein schneiden. Anschließend die Hafermilch mit Kurkuma, Ingwer, Agavendicksaft und Zimt in einen Mixer geben und fein mixen. Masse zurück in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss etwas Pfeffer hinzugeben. Kartoffelpuffer mit Schnittlauch-Paprika-Dip, Apfelküchlein mit Kokos- Zimt-Sahne, Golden Milk zusammen anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 16. November 2017

Kichererbsen-Schnitzel, Blumenkohl-Curry, Mango-Senf-Soße

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

400 g Kichererbsen	50 g Kalamata-Oliven	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g hellen Sesamsaat	20 g dunklen Sesamsaat
50 g gehobelte Mandelblättchen	50 g kernige Haferflocken	50 ml Sahne
2 Eier	1 EL mittelscharfen Senf	50 g Paniermehl
2 EL Speisestärke	Muskatnuss	1 Msp. Edelsüß-Paprika
4 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Blumenkohl-Curry:

1 Blumenkohl	500 g festk. Kartoffeln	1 rote kleine Chilischote
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	400 ml Kokosmilch
2 EL gelbe Curry-Paste	2 EL Soja-Sauce	Olivenöl, Salz

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Mango	2 EL süßer Senf
Olivenöl		

Für die Schnitzel:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kichererbsen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Sahne, Oliven, Senf, Paniermehl und Speisestärke in einer Moulinette fein mixen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken. Aus der Masse ca. 6 Schnitzel formen. Eier verquirlen, mit Salz würzen. Hellen und dunklen Sesamsaat mischen. Je 2 Schnitzel zuerst im Ei, dann im Sesam, in den Haferflocken und in den Mandelblättchen wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin unter Wenden ca. 6 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten zu Ende backen. Aus dem Ofen herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Für das Blumenkohl-Curry:

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Currypaste einrühren, ebenso anschwitzen. Mit Kokosmilch und Soja-Sauce ablöschen. Blumenkohl und Kartoffeln zugeben. Curry ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und fein hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch von Stein schneiden und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Mango und Senf zugeben, Sauce ca. 2 Minuten leicht köcheln lassen.

Kichererbsen-Schnitzel mit Blumenkohl-Curry und Mango-Senf-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Fröhlich am 05. Juli 2017

Kokos-Risotto mit Wokgemüse und Tofu im Sesam-Mantel

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risotto Reis	2 Schalotten	3 cm Knolle Ingwer
1 Zehe Knoblauch	400 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsfond
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Kokosöl	Salz, Pfeffer

Für das Wokgemüse:

2 Frühlingszwiebeln	2 Karotten	150 g Zuckerschoten
150 g braune Champignons	$\frac{1}{2}$ Dose Bambusschösslinge	$\frac{1}{2}$ Mango
3 EL Sojasauce	Chiliflocken	Sesamöl, Salz, Pfeffer

Für den Tofu:

250 g Tofu	1 Knoblauchzehe	1 TL Sriracha-Chilisauce
1 EL Sojasauce	80 g Paniermehl	3 EL Sesamsamen
1 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für das Risotto:

Die Kokosmilch mit Fond in einem Topf vermengen und erwärmen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf etwas Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Reis dazu geben und kurz anschwitzen. Nach und Nach mit Kokosmilch-Fond-Mischung ablöschen und weiter mit geschlossenem Deckel und unter ständigem Rühren ca. 25-30 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter das Risotto geben.

Für das Wokgemüse:

Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, von der äußeren Schale und Wurzel befreien und in schräge Ringe schneiden. Karotten schälen und in schräge Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Zuckerschoten waschen und trocken tupfen.

Öl im Wok erhitzen. Karotten, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten und Champignons hineingeben und kurz anbraten. Danach die kleingeschnittene Mango und den Bambus kurz mitanbraten. Mit Sojasauce und 2 EL Wasser ablöschen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel auflegen und 7 Minuten bissfest garen.

Für den Tofu:

Tofu in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Knoblauchzehen abziehen und auspressen.

In einer flachen Schale Sojasauce, $\frac{1}{2}$ TL Sriracha und den ausgepressten Knoblauch vermengen. In einer zweiten Schale Paniermehl, Sesamsamen und eine Prise Salz und Pfeffer verrühren. Tofu erst in die Soja-Mischung tunken und dann von allen Seiten in der Sesam-Mischung wälzen, bis er vollständig bedeckt ist.

In einer großen Pfanne 1 EL Sesamöl erhitzen. Tofuscheiben 2 Minuten von jeder Seite darin anbraten, bis sie goldbraun sind.

Das Kokos-Risotto mit Wokgemüse und Tofu in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Juhmanah Kabbany am 28. August 2017

Lupinen-Tempeh, Mandel-Haube, Cranberry-Soße, Kart.-Püree

Für zwei Personen

Für das Lupinen-Tempeh:

1 Lupinentempeh	3 Scheiben Toastbrot	3 Orangen
100 ml Sojasauce	100 g Mandelblättchen	5 EL getr. Öl-Tomaten
5 EL geröstetes Mandelöl	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Liter trockener Rotwein	3 EL Rohrohrzucker	100 g Cranberrys
2 EL Speisestärke	1 TL Zimt	

Für das Kartoffel-Lauch-Püree:

7 vorw. festk. Kartoffeln	1 Stange Lauch	100 g Margarine
150 ml Sojacuisine	1 Muskatnuss	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Blätterteig-Sternchen:

1 Rolle Blätterteig

Für das Lupinen-Tempeh mit Mandelhaube:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Tempeh in Scheiben schneiden und in eine Pfanne geben. 2 Orangen auspressen und den Saft zum Tempeh geben, köcheln lassen. Bei Bedarf noch den Saft der 3. Orange dazugeben. Sojasauce ebenfalls zum Tempeh geben und weiter köcheln lassen. Toastbrot und die getrockneten Tomaten in Würfel schneiden und zusammen mit Mandelblättchen, Salz, Pfeffer, Chili und geröstetem Mandelöl zu einer Masse mixen.

Die Tempeh-Scheiben aus der Pfanne nehmen und die Mandelmasse als Haube draufsetzen. Alles für circa 9 Minuten in den Ofen geben zum Überbacken.

Für die Cranberry-Zimt-Sauce:

Rotwein in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Cranberrys, Zimt und Rohrohrzucker zugeben und alles gut vermengen. Speisestärke mit Wasser anrühren, dazugeben und nochmal kurz aufkochen.

Für das Kartoffel-Lauch-Püree:

Kartoffeln waschen, klein schneiden und in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Lauch abbrausen, trocken tupfen, klein schneiden und in einen weiteren Topf mit kochendem Wasser geben. Gar kochen, abgießen und pürieren. Mit Lauch, Chili, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Margarine hinzugeben und mit Sojacuisine verfeinern.

Für die Blätterteig-Sternchen:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Den Blätterteig ausstechen und im Ofen drei Minuten backen.

Lupinen-Tempeh mit Mandelhaube, Cranberry-Zimt-Sauce, Kartoffel- Lauch-Püree, Blätterteig-Sternchen auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 13. November 2017

Mangold-Karotten-Gemüse mit Roséwein-Soße und Tagliatelle

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

150 g Mehl	150 g Hartweizengries	4 Eier
10 ml Olivenöl	Salz	

Für die Sauce:

250 g bunter, junger Mangold	1 rote Karotte	1 lila Karotte
1 gelbe Karotte	1 weiße Karotte	1 kleine Zucchini
1 Schalotte	1 Knoblauchzehen	100 ml lieblicher Roséwein
200 g Sahne	75 g Parmesan	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Tagliatelle:

Mehl sieben und mit dem Gries mischen. Drei Eier trennen. Ei, Eigelbe, Olivenöl und 2 EL kaltem Wasser verquirlen und zur Mehl-Gries-Mischung geben. Alles miteinander verkneten, Teig in Frischhaltefolie einwickeln und etwa 20 Minuten kühl stellen.

Reichlich Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Nudelteig mit der Nudelmaschine verarbeiten und zu langen Bahnen ausrollen. Mit einem Messer dünne Tagliatelle schneiden.

Pasta im sprudelnden Salzwasser ca. 2 Minuten gar kochen.

Für die Sauce:

Zucchini, Mangold und Karotten waschen, Stiele vom Mangold abschneiden, Blätter übereinander legen, einrollen und in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen, von den Enden befreien und mit der Zucchini und den Mangoldstielen in feine Julienne hobeln.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig anbraten. Mangoldblätter mit 2 EL Wasser in einen Topf geben und 5 Minuten dünsten.

Zucchini, Mangold und Karotten zur Schalotten-Knoblauch Mischung geben und 2 Minuten mitdünsten. Mit Rosé ablöschen und Sahne angießen.

Die gedünsteten Mangoldblätter in die Sauce einrühren und mit geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Mangold-Karotten-Gemüse mit Roséwein-Sauce und selbstgemachten Tagliatelle auf Tellern anrichten und servieren.

Pia Shilbayeh am 27. Februar 2017

Mangold-Roulade, Pilzfüllung, Sellerie-Soße, Apfel-Salten

Für zwei Personen

Für die Mangoldroulade:

4 Stauden Mangold	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Shiitake-Pilze	100 g Kräuterseitlinge	50 g kleine Pfifferlinge
3 Scheiben Toastbrot	3 EL Semmelbrösel	2 Eier, (Eigelb)
1 Bund Majoran	200 g Butter	5 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

100 g Knollensellerie	1 weiße Zwiebel	1 Zitrone, (Saft)
1 EL Zucker	4 EL Weißweinessig	100 ml Gemüsesfond
1 Lorbeerblatt	50 g Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Trüffelöl
1 Msp. Sojalecithin	2 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	50 ml Milch	30 g Sahne
30 g Butter	1 Muskatnuss	Salz

Für die Apfelsalten:

1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Saft)	1 EL Zucker
50 g Butter		

Für die Mangoldroulade:

Den Mangold waschen, von den äußeren Blättern befreien und die Mangoldblätter in Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Pilze mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in Butter goldbraun braten. Abgießen und auf ein Küchentrepp geben.

Zwiebel, Knoblauch und Pilze klein schneiden und in einer sehr heißen Pfanne mit Pflanzenöl scharf anbraten. Butter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Pilze mit den Semmelwürfeln und Semmelbröseln mischen und 2 Eigelb zugeben. Die Masse darf nicht zu feucht sein. Die Pilzmasse in die Mangoldblätter füllen und zu Rouladen aufrollen. Mit Klarsichtfolie fixieren und 10 Minuten in einem Dampfgarer erhitzen. Restliche Pilzmasse zu kleinen Knödel formen und ebenso in den Dampfgarer geben.

Die Mangoldroulade aus dem Dampfgarer nehmen und mit der Gewürzbutter 1 Minute glasieren. Die Knödel ebenso in der Nussbutter nachbraten. Pfanne mit wenig Öl erhitzen und die Pfifferlinge bei starker Hitze kurz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Pilzroulade anrichten.

Für die Sauce:

Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf glasig dünsten. Zucker zugeben und mit dem Essig ablöschen. Reduzieren und mit Gemüsesfond und Sahne auffüllen.

Sellerie klein schneiden mit Zitronensaft beträufeln und dazugeben. 10 Minuten mit dem Lorbeerblatt einköcheln lassen, das Lorbeerblatt entfernen und aufmixen. Durch einen Sieb streichen. Mit Trüffelöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Stabmixer mit etwas Sojalecithin aufmixen.

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Milch und Sahne in einem kleinen Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen und zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Sahne unter die Kartoffelmasse rühren. Mit Salz und Muskat

würzen. Butter erhitzen, bräunen und als Nussbutter in das Püree einrühren.

Für die Apfelspalten:

Butter mit Zucker in einer Pfanne erhitzen. Den Apfel in Spalten schneiden und in die heiße Butter legen. Mit Zitronensaft ablöschen. Wenden und aus der Pfanne nehmen.

Die Pilzroulade mit dem Kartoffelpüree und den Apfelspalten auf Tellern anrichten und servieren. Die Salleriesauce daneben anrichten.

Gottfried Mühling am 21. November 2017

Marinierte Wassermelone mit Burrata, Bier-Cocktail

Für zwei Personen

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Wassermelone, kernarm	$\frac{1}{4}$ gelbe Wassermelone	2 Kugeln Burrata (a 600 g)
150 g Pinienkerne	3 Zweige Rosmarin	1 Bund Basilikum
1 Fl. Berliner Weisse, 330 ml	80 ml Holunderblütensirup	50 ml Olivenöl
Meersalzflocken	Pfeffer	

Für den Cocktail:

2 Fl. Berliner Weisse	50 ml Holunderblütensirup
-----------------------	---------------------------

Für den Salat:

Wassermelonenfruchtfleisch von der Schale schneiden und in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. Rosmarin und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Nadeln bzw. Blätter abzupfen und grob hacken.

Wassermelonenwürfel mit 50 ml Holunderblütensirup und dem Bier übergießen, Rosmarin zugeben. Ca. 10 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Marinierte Wassermelonenwürfel mit einer Schöpfkelle abschöpfen, auf einen Teller geben. Mit Meersalzflocken bestreuen. Burrata in den Pinienkernen wälzen und mittig auf dem Salat platzieren. Mit Basilikum bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen, ebenso darüberstreuen.

Für den Cocktail:

Sirup in zwei Weißweingläser gießen, mit Bier aufgießen.

Wassermelonen-Bier-Salat mit Burrata auf Tellern anrichten, Bier-Cocktail dazureichen, mit Strohalm und Limettenscheibe garnieren und servieren.

Arne Wildner am 12. September 2017

Nuss-Braten mit Rotwein-Soße, Zitronen-Rotkohl, Knödel

Für zwei Personen

Für den Nuss-Braten:

80 g Margarine	2 große Zwiebeln	½ Zitrone (Saft)
1 EL Mehl (Dinkelmehl 630)	75 g Cashewnüsse	75 g Haselnüsse
75 g Dinkelsemmelbrösel	Semmelbrösel	1 TL Oregano
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Rotweinsauce:

500 ml Rotwein	5 Schalotten	Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Zitronen-Rotkohl:

200 g Rotkohl	1 Zitrone	1 EL Zucker
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Knödel:

180 g Süßkartoffeln	180 g Hokkaidokürbis	4 EL Speisestärke
5 EL Mehl	60 g Dinkelsemmelbrösel	

Für den Nuss-Braten:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Margarine in einem Topf zerlassen, Zwiebeln abziehen, grob schneiden und darin dünsten. Oregano und Mehl hinzufügen, gut verrühren und ca. 250 ml Wasser dazu gießen. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Topf von der Kochstelle nehmen und die Haselnüsse und Cashewnüsse mit den Dinkelsemmelbröseln, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Masse gut vermengen, in einen länglichen Laib formen und in Semmelbröseln wenden.

Nun das Ganze in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend in einen Bräter mit Öl legen und zusätzlich mit Öl gut bepinseln. Für ca. 20 Minuten in den Backofen geben. Den fertigen Nuss-Braten in dicke Scheiben schneiden.

Für die Rotweinsauce:

Die Schalotten abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten bis sie ein wenig Farbe bekommen. Mit Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Zitronen-Rotkohl:

Rotkohl abbrausen, trocken schleudern, fein schneiden und in eine Pfanne geben. Zitrone in Scheiben schneiden und mit dem Rotkohl und etwas Öl dünsten. Zitronenscheiben vor dem Servieren herausnehmen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knödel:

Süßkartoffel und Kürbis abbrausen, trocken tupfen, in große Stücke schneiden und im Ofen weich garen.

Abkühlen lassen und durch eine Kartoffelpresse geben. Etwas Speisestärke und Mehl zugeben bis ein klebriger Knödelteig entsteht. Die Knödel formen und in siedendem Wasser ca. 8 Minuten kochen. Anschließend in Dinkelsemmelbröseln wenden.

Nuss-Braten mit Rotweinsauce, Zitronen-Rotkohl und Süßkartoffel- Kürbis-Knödel auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 14. November 2017

Offene Lasagne mit Basilikum-Schaum

Für zwei Personen

Für die Lasagneplatten:	1 Ei	100 g Mehl
1 EL Olivenöl	Salz	
Für die Ricottacreme:	200 g Ricotta	50 g Crème-fraîche
1 Bund Thymian	Chili, Salz; Pfeffer	
Für das Gemüse:		
2 rote Paprika	1 Zucchini	1 Aubergine
200 g braune Champignons	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Prise Zucker	Mehl, Salz, Pfeffer
Für das Topping:	200 g Kirschtomaten mit Stielen	1 EL Puderzucker
50 g Parmesan	40 g Pinienkerne	100 ml Aceto Balsamico
Für den Basilikum-Schaum:		
1 Bund Basilikum	1 Zehe Knoblauch	100 ml Vollmilch

Für die Lasagneplatten:

Ei, Mehl, Öl und Salz in einer Schüssel vermengen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. In Frischhaltefolie 10-15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Einen Topf mit Wasser erhitzen und das Wasser ausreichend salzen. Anschließend den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und in Lasagneplatten schneiden. Die Platten 2-3 Minuten im Wasser kochen.

Für die Ricottacreme: Thymian abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Ricotta, Crème fraiche, Chili und gehackten Thymian in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse: Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen und vierteln. Die Viertel auf ein Backblech mit Backpapier legen und ca. 15 Minuten grillen – bis sie dunkle Stellen bekommen und Blasen werfen. Aus dem Ofen nehmen und mit einem nassen Handtuch bedecken. Nach 5-10 Minuten die Paprika häuten und mit etwas Zucker und den Kräutern in der Pfanne karamellisieren. Aubergine und Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Aubergine würzen und zweimal zuerst in Wasser und anschließend in Mehl wenden. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Scheiben mit Kräutern und Knoblauch in einer Pfanne grillen. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne goldbraun anbraten und am Ende mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Das fertige Gemüse im Ofen warm halten.

Für das Topping: Puderzucker in einer Pfanne schmelzen lassen. Kirschtomaten hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Parmesan in dünne Scheiben hobeln.

Für den Basilikum-Schaum: Die Milch in einen Topf geben und erwärmen. Nicht zu stark kochen lassen. Eine Knoblauchzehe mitkochen lassen. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Topf vom Herd nehmen und den Basilikum hinzugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Am Schluss mit einem Pürierstab aufschäumen. Alle Komponenten auf Tellern anrichten und die Lasagne schichten. Auf den Teller eine dünne Schicht Ricottacreme streichen und ein Nudelblatt drauflegen. Mit Ricotta bestreichen, Zucchini-scheiben und einen Teil der Paprika draufgeben. Abwechselnd Nudelplatten, Ricotta und Gemüse schichten. Die letzte Schicht mit Ricotta abschließen und mit den karamellisierten Kirschtomaten, Pinienkernen und Parmesan garnieren. Den aufgeschäumten Basilikum-Schaum um die offene Lasagne geben und servieren.

Peter Schunke am 20. März 2017

Otsu-Bowl mit Tofu

Für zwei Personen

Für die Bowl:

200 g Buchweizen-Nudeln	2 Mini-Salatgurken	8 Blätter Romana-Salat
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	3 Frühlingszwiebeln	2 EL Sesamsaat

Für den Tofu:

300 g Tofu	2 rote Zwiebeln	1 rote Chili
50 ml Hühnerfond	6 EL Sojasauce	Agavendicksaft
neutrales Pflanzenöl	Salz	

Für das Dressing:

1 Limette, Abrieb, Saft	1 Knolle Ingwer à 3 cm	3 EL Reisweinessig
5 EL Ahornsirup	3 EL geröst. Sesamöl	2 Msp. Chiliflocken
Salz		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Granatapfel

Für die Bowl:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln darin für 3 Minuten garen. Durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Gurken waschen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Frühlingszwiebeln vom Strunk und den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Salat waschen, trockenschleudern und die Blätter quer in Streifen schneiden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für den Tofu:

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Tofu in ca. 2 cm breite Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelstreifen 3 Minuten braten. Den Tofu hinzugeben und kross anbraten. Chilischote halbieren, vom Kerngehäuse und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Fond mit Sojasauce und Chili zu den Zwiebeln geben und alles vorsichtig unterrühren. Mit Agavendicksaft und Salz abschmecken.

Für das Dressing:

Die Limette fein reiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ingwer schälen und fein reiben. Reisweinessig, Ahornsirup, Sesamöl und Chiliflocken mit Limettenabrieb und Ingwer in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit 4 EL Limettensaft und Salz kräftig abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Nudeln in einer Schüssel mit Gurke, Salat, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und Koriander mit dem Dressing mischen. Tofu über die Nudeln geben und mit den restlichen Frühlingszwiebelringen, Koriander und Sesam bestreuen. Granatapfel halbieren und Kerne auslösen. Die Kerne über die Bowl geben.. Die Otsu-Bowl mit Tofu auf Tellern anrichten und servieren.

Matthias Dahmen am 08. Juni 2017

Pesto in Trüffel-Mozzarella, Tomaten-Spinat, Pancetta

Für zwei Personen

Für den Mozzarella:

6 Mini-Büffel-Mozzarella	2 Scheiben Pancetta	100 g Rucola
50 g Parmesan	$\frac{1}{4}$ Knolle junger Knoblauch	3 EL Pinienkerne
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Tomaten-Spinat:

2 Fleischtomaten	200 g Blattspinat	100 g Cherrytomaten
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Knolle junger Knoblauch	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für den Pancetta:

60 g Pancetta (Scheiben)	$\frac{1}{4}$ rote Chili	1 TL flüssiger Honig
--------------------------	--------------------------	----------------------

Für die Garnitur:

1 Sommertrüffel	1 Zitrone	50 g Parmesan
4 EL Crema di Balsamico	2 EL Trüffelöl	

Für den gefüllten Mozzarella:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rucola, Pinienkerne, Parmesan und abgezogenen Knoblauch in einer Moulinette mit reichlich Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Pesto verarbeiten. Das Pesto in eine Bratensafspritze füllen. Die Mozzarellakugeln mit der Hälfte des Pestos füllen.

Zwei Mozzarellakugeln dünn mit Pancetta umhüllen und im Ofen etwa 10 Minuten kross backen.

Für den Tomaten-Spinat:

Die Fleischtomaten in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 1 Minute heiß abkochen, abseihen und in einer Schale mit Eiswasser abschrecken. Basilikum, Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Die Tomaten häuten und mit Basilikum, Thymian, Rosmarin, Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl, etwas Zucker, Salz und Pfeffer in einem kleinen Stieltopf etwa 15 Minuten zu einem cremigen Sugo aufkochen.

Den Babyspinat waschen, trockenschleudern und in den Tomatensugo geben bis der Spinat fast vollständig zusammengefallen ist.

Für den Pancetta:

Den Pancetta in einer Pfanne ohne Öl kross braten. Honig dazugeben, kurz hellbraun karamellisieren und mit gehackter Chili abschmecken. Auf einem Küchentrepp trocknen lassen.

Für die Garnitur:

Die Zitrone halbieren und in einer Pfanne auf der Schnittfläche etwa 4 Minuten bei niedriger Hitze anrösten.

Aus dem Tomaten-Spinat ein Nest bauen, mit etwas Trüffelöl beträufeln, die gefüllte Mozzarellakugel und den Pancetta daraufsetzen. Trüffel darüber reiben und mit Balsamico-Creme, gehobeltem Parmesan und halbierten Cherrytomaten garnieren und servieren.

Ben am 17. Oktober 2017

Pitakia mit Schafskäse-Erbesen-Füllung, Joghurt-Dip, Salat

Für zwei Personen

Für die Pitakia-Füllung:

250 g tiefgekühlte Erbsen	1 Frühlingszwiebel	2 Knoblauchzehen
150 g Schafskäse	2 Zweige Thymian	1 Zweige Minze
1 EL Kreuzkümmelsamen	1 EL Fenchelsamen	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Pitakia-Teig:

250 g Mehl	5 EL Olivenöl	1 EL Raki
Salz, Mehl, Öl		

Für den Joghurt-Dip:

200 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 EL Olivenöl
1 EL gem. Kreuzkümmel	Salz	

Für den Kirschtomaten-Salat:

200 g Kirschtomaten	1 Frühlingszwiebel	1 EL Kapern
1 TL flüssiger Honig	1 EL weißer Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl
6 Stängel Basilikum	Salz	Pfeffer

Für die Pitakia-Füllung:

Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Kreuzkümmel und Fenchel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen, Frühlingszwiebel und Knoblauch anschwitzen und Erbsen hinzufügen. 100 ml Wasser angießen und köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Salzen, pfeffern, angeröstete Gewürze sowie jeweils 1 EL Thymian und Minze hinzufügen. Schafskäse zerkrümeln und unterrühren.

Für den Pitakia-Teig:

In einer Fritteuse Öl erhitzen.

Das Mehl, 125 ml Wasser, Olivenöl, Raki und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Kurz ruhen lassen, Arbeitsfläche bemehlen und Teig dünn ausrollen. Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen und Erbsen-Schafskäse Füllung darauf verteilen. Kreise einmal in der Mitte zusammenklappen und Enden fest andrücken. In heißem Öl knusprig ausfrittieren.

Für den Joghurt-Dip:

Die Zitrone auspressen. Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz würzen.

Für den Kirschtomaten-Salat:

Die Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Basilikum abbrausen, Blätter abzupfen und fein hacken. Honig, Balsamico-Essig und Olivenöl zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten, Frühlingszwiebel, Basilikum und Kapern mit dem Dressing mischen.

Pitakia mit Schafskäse-Erbesen-Füllung, Joghurt-Dip und Kirschtomaten-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Janina Lindemann am 09. August 2017

Pochiertes, gebackenes Ei, Senf-Soße, Pellkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Senfsauce:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	100 ml Sahne
50 ml Wermut	50 ml trockener Weißwein	400 ml Fischfond
2 EL Dijonsenf	2 Stiele glatte Petersilie	1 Prise Zucker
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die pochierten Eier: 2 Eier 2 EL Apfelessig

Für die gebackenen Eier:

3 Eier	3 EL Mehl	100 g Pankomehl
Öl		

Für den Blattsalat:

1 Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Zitrone	250 ml Joghurt (10%)
1 TL Zucker		

Für die Pellkartoffeln: 200 g mehligk. Kartoffeln 1 EL Kapern
1 EL Butter 100 ml neutrales Öl

Für die Senfsauce: Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit Butterschmalz glasig anschwitzen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, grob hacken und zusammen mit dem Zucker dazugeben. Mit Wermut ablöschen und einkochen. Weißwein hinzugeben und auch hier einkochen lassen bis der Alkohol verfliegen ist. Dann mit Fond auffüllen. 1 EL Senf und die Sahne hinzugeben und einreduzieren. Mit dem Stabmixer mixen und durch ein Sieb passieren. Kurz vor dem Servieren noch den restlichen Senf hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die pochierten Eier: Ein Liter Wasser in einem Topf aufkochen. Essig hinzufügen. Das Ei in einer Suppenkelle aufschlagen. Nun mit einem Kochlöffel einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen und das Ei in den Strudel hineingleiten lassen. Nach 2-3 Min das Ei mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Eigelb sollte noch flüssig sein.

Für die gebackenen Eier: In einem Topf Wasser aufkochen und die Eier in etwa 4 bis 5 Minuten weich kochen, anschließend abschrecken und etwas abkühlen lassen. Eier schälen. Danach das übrige Ei verquirlen. Das geschälte Ei nun in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in Pankomehl wälzen. Anschließend in einer Fritteuse in Öl goldgelb ausbacken. Auch hier sollte das Eigelb noch flüssig sein.

Für den Blattsalat: Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Den Joghurt mit Zucker und Zitronensaft glatt rühren. Etwas Zitronenabrieb dazugeben. Den Blattsalat waschen, trocken schleudern mit der Hand in mundgerechte Stücke zerreißen. Den Salat kurz vor dem Servieren mit der Joghurt-Sauce vermengen.

Für die Pellkartoffeln: Die Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser kochen, anschließend pellen. In einer Pfanne etwas Butter zerlassen und die Kartoffeln anschließend in der Butter schwenken. Für die Garnitur Kapern in einem Topf in heißem Öl kurz frittieren und über die Kartoffeln streuen. Pochiertes und gebackenes Ei mit Senfsauce, Pellkartoffeln und Blattsalat mit Joghurt-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Angelika Poschadel am 20. September 2017

Quesadilla-Pfannkuchen mit Blumenkohl-Käse-Füllung, Dip

Für zwei Personen

Für den Pfannkuchen:

200 g Kichererbsenmehl	2 Eier	150 ml Mineralwasser
50 g Meersalz	30 g Ghee	Pfeffer

Für die Füllung:

½ Kopf Blumenkohl	150 g Emmentaler	150 g Gorgonzola
1 Dose Jalapenos, Saft 190 g	50 g Ghee	Salz, Pfeffer

Für den Dip:

200 g Saure Sahne	2 Zitronen	2 Limetten
4 EL Blütenhong	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g Walnusskerne	100 g Zucker
--------------------	--------------

Für den Pfannkuchen:

Mehl, Eier, Mineralwasser, Meersalz und Pfeffer mit dem Handrührgerät zu einem elastischen Teig verrühren. Ghee in einer Pfannkuchen Pfanne erhitzen und Teig portionsweise zu Pfannkuchen ausbacken. Herausnehmen und warm halten.

Für die Füllung:

Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen. 2 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen und Röschen darin unter Wenden ca. 4 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Emmentaler grob raspeln. Jalapenos abgießen, abtropfen lassen, ca. 5 EL Saft dabei auffangen, Jalapenos grob klein schneiden. Jalapenos-Saft für den Dip aufbewahren. 3 EL Ghee in einer Pfanne schmelzen. Pfannkuchen mit geschmolzener Ghee bepinseln, eine Hälfte des Pfannkuchens mit Blumenkohl-röschen, Jalapenos, Emmentaler und zerbröseltem Gorgonzola belegen. Quesadilla-Pfannkuchen zur Hälfte zusammenklappen und in der übrigen Ghee in einer Grillpfanne ca. 2 Minuten braten, so dass der Käse schmilzt und Röststreifen entstehen.

Für den Dip:

Koriander abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Von den Zitronen und den Limetten je ca. 1 TL Schalenabrieb abreiben, mit dem Koriander, der Sauren Sahne, dem Öl und dem Jalapenos-Saft von zuvor sowie dem Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, Walnüsse darin schwenken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, kurz auskühlen lassen und anschließend grob hacken. Quesadilla-Pfannkuchen mit Blumenkohl-Käse-Füllung und Koriander- Dip auf Tellern anrichten, mit karamellisierten Walnüssen garnieren und servieren.

Arne Wildner am 11. September 2017

Quinoa-Bohnen-Wirsing-Bratling im Teigfladen mit Salat

Für zwei Personen

Für den Bratling:

80 g Quinoa	200 g Kidneybohnen	6 Blätter Wirsingkohl
1 Zwiebel	4 EL Paniermehl	100 g Mehl (550)
2 kleine Eier	2 EL Tahin	1 Jalapeño-Chili
Rapsöl		

Für die Tomaten-Salsa:

3 Fleischtomaten	1 Limette	1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Jalapeño-Chili	1 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

200 g Wildkräutersalat	50 g Granatapfel	1 Schalotte
10 essbare Blüten	½ Bund glatte Petersilie	100 ml Olivenöl
50 ml Sherry-Essig	1 EL flüssiger Honig	1 EL mittelscharfer Senf
1 Zitrone (Abrieb, Saft)		

Für den Teigfladen:

200 g Mehl (405)	100 ml Wasser	Rapsöl, Mehl, Salz
------------------	---------------	--------------------

Für den Minz-Joghurt:

100 g griech. Joghurt (10%)	3 Stiele frische Minze	1 Limette
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Bratling:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. 50 g Quinoa mit kochendem Wasser übergießen und diesen für 15 Minuten köcheln lassen. 30 g Quinoa mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Wirsing von Strünken befreien und die Jalapeño sehr fein hacken. Alles zusammen in einer Pfanne weich dünsten. Bohnen abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Mischung mit dem Quinoa und den Bohnen vermengen und zerstampfen. Die Bohnen-, Quinoa-, Wirsing-, Zwiebel-, Jalapeño-Mischung mit dem Ei, Tahin und etwas Paniermehl vermischen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit etwas Mehl für zusätzliche Bindung sorgen.

Aus dem Teig Bratlinge formen und diese nochmals in Paniermehl wenden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ausbraten, bis sie außen eine krosse Schicht haben.

Für die Tomaten-Salsa:

Tomaten von den Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Jalapeño ebenfalls fein hacken und den Knoblauch abziehen und pressen.

Alles vermengen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und dem Saft einer Limette abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

Den Salat waschen und trocken schleudern.

Granatapfelkerne auslösen und zu dem Salat geben.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Schalotte abziehen und fein hacken. Das Öl, den Essig mit etwas Honig und dem Senf glattrühren. Dann die Petersilie, die Schalotte, Zitronenabrieb und etwas Saft hinzufügen.

Alles zusammenfügen und mit den Händen gut durchmischen. Die Blüten für die Dekoration aufbewahren.

Für den Teigfladen:

Das Mehl mit dem Wasser und einer Prise Salz verrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und in einer leicht geölten Pfanne aufbacken, so dass ein Teigfladen entsteht.

Minzblätter abbrausen und trocken wedeln, von den Stielen zupfen und fein hacken. In den Joghurt einrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Ggf. noch etwas Öl hinzugeben.

Quinoa-Bohnen-Wirsing-Bratling im Fladenbrot mit Salat, Salsa und Minz- Joghurt auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.

Felix Schütte am 29. März 2017

Ravioli, Steinpilze, zweierlei vom Kürbis, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

30 g Mehl	70 g Hartweizengrieß	1 Ei
1 Ei, (Eigelb)	$\frac{3}{4}$ TL Limettenöl	Mehl
2 g feines Salz		

Für die Füllung:

50 g Shiitake-Pilze	30 g Trüffel	1 TL Butter
1 Ei, (Eigelb)	10 ml Sojasauce	50 g Büffelmozzarella
4 Halme Schnittlauch	Pippali-Pfeffer	rosa Pfeffer

Für die Velouté:

200 g Butternusskürbis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Sternanis	$\frac{1}{4}$ TL ganzer Kreuzkümmel	1 Stiel Zitronengras
1 TL Butter	50 ml weißer Portwein	100 ml trockener Weißwein
100 ml Gemüsefond	2 Zweige Thymian	20 g Sahne
1 Prise Kokosblütenzucker	1 TL Misopaste	1 TL steirisches Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kürbisstifte:

$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	1 Schalotte	1 TL Butter
2 EL weißer Balsamico	2 EL Agavendicksaft	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Prise Zimtpulver	Salz	

Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan am Stück	50 g Kürbiskerne
------------------------	------------------

Für die Steinpilze:

2 große Steinpilze	1 TL Butter	2 Zweige glatte Petersilie
Pfeffer		

Für den Nudelteig:

Mehl, Hartweizengrieß, Ei, Eigelb, Limettenöl und Salz gut miteinander kneten und etwa 10 Minuten dann ruhen lassen.

Für die Füllung:

Die Pilze anbraten und mit etwas Sojasauce ablöschen. Den Trüffel hobeln und mit etwas Butter hinzugeben. Mit Pippali und rosa Pfeffer würzen. Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Büffelmozzarella und Schnittlauch zur Masse geben und schmelzen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit Eigelb abbinden.

Den Teig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und Ravioli ausstechen. Etwa 1 TL der Füllung auf den Ravioli verteilen und diese mit Eigelb verschließen.

Die Ravioli in Salzwasser garen, herausnehmen und in "Trüffelnussbutter" schwenken.

Für die Velouté:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Den Kürbis schälen und ein Viertel dünn schneiden. Den Kürbis in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anrösten. Den Sternanis zerstoßen, den Kreuzkümmel mörsern und beides hinzugeben. Das Zitronengras klopfen und ebenfalls in dem Topf geben. Mit Portwein, Weißwein und Gemüsefond ablöschen und mit dem Thymian bei geschlossenem Deckel garen bis der Kürbis weich ist.

Den Sud abgießen. Die Kürbisstücken vom Zitronengras befreien und pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen.

Etwas Püree zum Sud geben sodass der der Sud leicht abgebunden ist. Mit Sahne, Nussbutter, Misopaste, Salz, Pfeffer, Kokosblütenzucker und steirischem Kürbiskernöl abschmecken.

Für die Kürbisstifte:

Den Kürbis halbieren, entkernen und drei große „Stifte“ vom Kürbis zurechtschneiden. Zusammen mit einer gehackten Schalotte in Butter anbraten. Balsamico und Agavendicksaft hinzugeben und leicht karamellisieren lassen.

Mit Salz, Piment d'Espelette und Zimt abschmecken. In eine kleine Schale geben und im Ofen fertig garen.

Für den Parmesanchip:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Parmesan auf einer Vierkantreibe reiben. Kürbiskerne in der Moulinette zerkleinern. Beides vermischen und auf ein Backpapier streuen. Im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten goldgelb backen.

Für die Steinpilze:

Steinpilze mit einer Pilzbürste putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anbraten. Die Steinpilze mit gehackter Petersilie und Pfeffer abschmecken.

Die getrüffelten Ravioli mit gebratenen Steinpilzen, Zweierlei vom Kürbis und Parmesanchip auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 21. November 2017

Ricotta-Gnocchi, Salatherzen, Ratatouille-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g Ricotta	1 Eigelb	30 g Parmesan
60 g Weizenmehl	30 g grob gehackte Kürbiskerne	Mehl, Pfeffer, Salz

Für die Vinaigrette:

$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zucchini
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 Zweig Thymian	150 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark
2 EL Tomatenessig	2 EL Maisstärke	3 EL Olivenöl
Zucker	Salz	

Für die Salatherzen:

8 Romana Salatherzen	Butter
----------------------	--------

Für die Garnitur:

2 TL Kürbiskernöl	3 Essbare Blüten
-------------------	------------------

Für die Kürbiskern-Ricotta-Gnocchi:

Parmesan reiben und das Ei trennen. Eigelb mit Ricotta, Weizenmehl, Parmesan und Kürbiskernen vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl auf die Arbeitsfläche geben, darauf die Gnocchi Masse formen.

Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Gnocchi hineingeben, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Vinaigrette:

Zucchini und rote sowie gelbe Paprika waschen und in ca. 0,5 cm kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chilischote entkernen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und hacken.

Thymianblättchen von den Stängeln abzupfen und hacken. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel, Paprika und Zucchini bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten. Tomatenmark, Knoblauch und Thymian hinzufügen, kurz mit dünsten und mit Gemüsefond ablöschen. Alles zusammen aufkochen lassen.

Maisstärke mit etwas Wasser anrühren. Anschließend zum Gemüse hinzufügen. Tomatenessig und gehackte Chili nach Geschmack dazugeben. Die Vinaigrette vom Herd nehmen und mit Salz und Zucker würzen.

Für die Salatherzen:

Die Salatherzen vierteln und in leicht schäumender Butter anbraten. Danach die gekochten Gnocchi in die Pfanne dazugeben und kurz anbraten lassen.

Für die Garnitur:

Kürbiskern-Ricotta-Gnocchi mit warmen Salatherzen und Ratatouille-Vinaigrette auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernöl und essbaren Blüten garnieren und servieren.

Kathrin Pörtl am 18. September 2017

Roquefort-Klöße mit Babyspinat-Salat, Feigendressing

Für zwei Personen

Für die Klößchen:

100 g Hartweizengrieß	50 g Roquefort	50 g Ricotta
40 g Butter	200 ml Milch	1 Ei
2 EL Butterschmalz	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Feigendressing:

150 g Babyspinat	1 Orange	3 frische Feigen
2 getrocknete Feigen	50 g Pinienkerne	3 EL Weißweinessig
3 EL Orangensaft	100 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Klößchen:

Butter, 200 ml Milch und Salz aufkochen. 70 g Grieß einrieseln lassen, aufkochen lassen. Ei, Roquefort und Ricotta mit dem restlichen Grieß untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kurz abkühlen lassen und dann zu gleichgroßen Klößchen formen.

Ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen und die Klöße circa 5 Minuten in dem siedenden Wasser ziehen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Klöße abschöpfen, abtropfen lassen und im heißen Butterschmalz goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Salat mit

Feigendressing:

Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Orange schälen und Filets aus den Trennhäuten lösen. Frische Feigen waschen, schälen und vierteln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 2 Feigenviertel, getrocknete Feigen, Orangensaft, Essig und Öl in einen hohen Rührbecher geben und zu einem Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat mit dem Dressing vermengen und Orangenfilets und Feigenviertel zum Anrichten darauf drapieren.

Roquefort-Klößchen mit Babyspinat-Salat und Feigendressing auf Tellern anrichten und servieren.

Madeline Ernst am 12. September 2017

Semmelknödel mit Pilzgemüse, bunter Salat mit Bärlauch

Für zwei Personen

Für die Semmelknödel:

4 Brötchen vom Vortag	1 weiße Zwiebel	1 Ei
1 TL Butter	200 ml Milch (1,5%)	1 Zweig Petersilie
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Pilzgemüse:

130 g getr. Steinpilze	130 g Kräuterseitlinge	130 g weiße Champignons
1 weiße Zwiebel	100 ml Crème Fraîche	50 ml süße Sahne
125 ml Steinpilzfond	25 ml Waldpilzfond	25 ml halbtr. Weißwein
1 Zweig Petersilie	Butter	

Für den Salat:

30 g Batavia Salat	30 g Rucola	30 g Feldsalat
30 g Bärlauch	5 Radieschen	50 g Champignons
100 g Cocktailtomaten	1 ½ EL Apfelessig	1 TL Agavensirup
3 EL Olivenöl	½ Bund Schnittlauch	Pfeffer, essbare Blüten

Für die Semmelknödel:

Die Brötchen in feine Scheiben schneiden oder würfeln und in eine Schüssel legen. Milch in einem Topf erhitzen, über die Brotscheiben gießen und für etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, mit Ei und Petersilie zu den Brötchen geben. Brötchen, Zwiebeln, Ei und Petersilie mit den Händen zu einem Teig vermengen. Muskatnuss reiben und Brötchen- Masse mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken. Mit feuchten Händen 4 Knödel formen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Knödel mit einer Schaumkelle hinein gleiten lassen, Hitze reduzieren und die Knödel für etwa 20 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.

Für das Pilzgemüse:

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Getrocknete Steinpilze für ca. 30 Minuten in Wasser einweichen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und Zwiebeln, Steinpilze, Kräuterseitlinge und Champignons darin für etwa 5 Minuten andünsten, sodass die Pilze noch Biss haben. Steinpilzfond und Waldpilzfond hinzugeben und einkochen lassen. Weißwein und Sahne bei mittlerer Hitze unterrühren und Crème Fraîche zugeben, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.

Petersilie abrausen, trockenwedeln, klein hacken und dazu geben.

Für den Salat:

Den Batavia Salat, Rucola und Feldsalat waschen und trockenschleudern. Feldsalat von den Enden befreien. Bärlauch abrausen und trockenwedeln. Radieschen waschen und vierteln. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Mit dem Salat vermengen. Schnittlauch waschen, trockenwedeln und kleinschneiden. Essig mit Salz und Agavensirup verrühren und nach und nach Öl unterschlagen. Schnittlauch unter die Vinaigrette rühren und unter den Salat mischen. Mit Pfeffer würzen.

Die Semmelknödel mit Pilzgemüse und Frühlingssalat mit Bärlauch auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.

Marion Bingger am 29. Mai 2017

Senf-Eier mit Kartoffel-Würfeln, Rettich-Himbeer-Salat

Für zwei Personen

Für die Senfeier:

4 Eier	1 weiße Zwiebel	3 EL Butter
2 EL Mehl	200 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
2 EL scharfer Senf	2 St. krause Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

400 g festk. Kartoffeln	3 St. krause Petersilie	2 EL Butter
Salz		

Für den Salat:

1 Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Rettich	1 rote Peperoni
10 Himbeeren	1 EL dunkler Balsamico	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Majoran	Salz	Pfeffer

Für die Senfeier:

Wasser in einem Topf erhitzen und Eier 10 Minuten im siedenden Wasser garen. Eier aus dem Topf nehmen und unter kaltem Wasser abschrecken.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Zwiebeln darin glasig andünsten. Mehl dazugeben und kräftig rühren. Nach und Nach Fond aufgießen und zu einer sämigen Sauce verrühren. Mit Sahne auffüllen. Aufkochen lassen und bei Bedarf Mehl mit Wasser vermengen und Sauce damit andicken.

Senf unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier schälen und zur Sauce geben.

Für die Kartoffelwürfel:

Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Wasser mit Salz zum Kochen bringen und Kartoffelwürfel darin gar kochen. Abgießen, Kartoffeln in einem Sieb auffangen und ausdampfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter die Würfel mengen.

Für den Salat:

Die Blätter vom Kopfsalat zupfen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke rupfen.

Majoran abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen.

Dressing über den Salat geben und unterheben.

Die Senfeier mit den Kartoffelwürfel auf Tellern anrichten, Salat in kleine Schälchen geben und gemeinsam servieren.

Tim Seier am 16. August 2017

Senfeier mit Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Püree:

5 Kartoffeln	50 g Sahne	50 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Senfeier:

4 Eier	100 g Senf	200 ml Sahne
125 g Butter	150 g Mehl	500 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

Für das Püree:

Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten gar kochen, abgießen und ausdampfen lassen.

Die gegarten Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit Sahne und Butter verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Senfeier:

Für die Senfeier die Eier 8 Minuten in sprudelndem Wasser kochen, eiskalt abschrecken und pellen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Mehl hinzugeben und anrösten. Senf unterrühren, Fond und Sahne angießen und reduzieren lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Das Püree auf Tellern anrichten, in der Mitte eine Kuhle machen und die Eier hineingeben. Mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Kai Krüger am 09. Januar 2017

Serviettenknödel, Pilz-Soße, Kräuterseitling, Himbeer-Mus

Für zwei Personen

Für die Serviettenknödel:

2 Laugenstangen	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Ei
100 ml Milch	15 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Mehl	Butterschmalz	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Pilz-Sauce:

6 weiße Champignons	1 $\frac{1}{2}$ Schalotten	250 ml Pilzfond
1 EL Crème-fraîche	1 EL Dinkelmehl	1 Zweig Liebstöckel
Zucker	2 EL Butter	Butterschmalz, Salz, Pfeffer

Für den Kräuterseitling:

1 Kräuterseitling	1 Zweig Salbei	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	50 g Butter	

Für das Himbeer-Mus:

200 g frische Himbeeren	2 EL Himbeergeist	200 g Gelierzucker
1 gemahlene Bertramwurzel		

Für die Serviettenknödel:

In einem Topf die Milch aufkochen lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Die Schalotte abziehen, würfeln und in einer Pfanne in Butter auslassen. Laugenstangen in kleine Würfel schneiden und mit der Schalotte, der Petersilie und der Milch in einer Schüssel gut vermengen. Das Ei zugeben und alles verkneten. Konsistenz mit Mehl anpassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Teig fest zu einer Rolle von etwa 5 cm Durchmesser in einem Stück Frischhaltefolie einwickeln und wie eine Wurst zusammen binden. Mit einem weiteren Mantel aus Alufolie stabilisieren. Das ganze 20 Minuten in einem Topf mit Salzwasser köcheln lassen. Die Serviettenknödel aus dem Wasser nehmen und in Scheiben schneiden. Diese mit Butterschmalz in einer Pfanne anbraten.

Für die Pilz-Sauce:

Schalotten abziehen und feinschneiden. Pilze putzen, achteln und in einer Pfanne zusammen mit den Schalotten in Butterschmalz anbraten. In einem separaten Topf Butter und Mehl erhitzen und mit dem Schneebesen zu einer Mehlschwitze schlagen, bis die Farbe gold-braun ist. Den Pilzfond anschütten und die Pilze, Schalotten und Crème fraîche dazugeben. Mit Liebstöckel, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Kräuterseitling:

Den Kräuterseitling putzen und halbieren. Salbei, Rosmarin und Thymian abrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne die Butter auslassen und jeweils einen ganzen Zweig Salbei, Rosmarin und Thymian hinzugeben. Wenn die Butter schaumig kocht den Kräuterseitling darin kross anbraten und immer wieder Butter darüber geben.

Für das Himbeer-Mus:

Himbeeren waschen und trockentupfen. Himbeeren, Himbeergeist und Gelierzucker vermengen und in einem Topf 10 Minuten sprudelnd kochen lassen und mit Bertramwurzel abschmecken. Die Masse durch ein Sieb streichen, um das Himbeermark von den Kernen zu trennen. Serviettenknödel-Scheiben mit Pilz-Sauce, gebratenem Kräuterseitling und Himbeer-Mus auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Klein am 26. Juni 2017

Spinat-Tasche, Tahin-Brot, Tomaten-Salat, Hirtenkäse

Für zwei Personen

Für den Teig:

500 g Mehl	2 TL Salz	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe		

Für die Füllung:

200 g frischen Blattspinat	100 g Hirtenkäse	1 Zwiebel
1 Tomate	Rapsöl	2 EL Margarine
Oreganogewürz	1 TL mildes Chilipulver	Salz, Pfeffer

Für das Tahinbrot:

20 ml Rapsöl	2 EL Margarine	4 EL Tahin (türk. Sesampaste)
--------------	----------------	-------------------------------

Für den Tomatensalat:

3 Tomaten	1 Zitrone	100 g Hirtenkäse
1/2 Bund Petersilie	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Teig:

200 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Hefe mit lauwarmen Wasser, Salz und Zucker schmelzen. Mehl hinzufügen und das Ganze zu einer Teigmasse verkneten. Anschließend $\frac{1}{3}$ vom Teig für die Spinattasche verwenden und $\frac{2}{3}$ für das Tahinbrot.

Für die Spinattaschen den Teig zu Mandarinen-großen Kugeln formen und dünn ausrollen.

Für das Tahin-Brot den Teig zu größeren Kugeln formen und mit einem Küchentuch abgedeckt ruhen lassen.

Für die Füllung:

Spinat waschen und etwas klein schneiden. Hirtenkäse über dem Spinat zerbröseln. Tomate waschen, schälen, würfeln und hinzugeben. Zwiebel abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig anbraten. Danach zur Spinatmasse geben und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Chilipulver abschmecken.

Für die Spinattasche den bereits dünn ausgerollten Teig auf der einen Seite mit der Spinatmasse bedecken. Die andere Teighälfte darüber klappen und die Kanten zudrücken. In einer heißen Pfanne ohne Öl ausbacken und zum Schluss eine Seite mit Margarine bepinseln.

Für das Tahinbrot:

Tahin, Margarine und Öl vermengen. Die vorbereiteten Teigkugeln für das Tahinbrot nun leicht ausrollen und mit der entstandenen Tahinmasse bestreichen. In der Mitte falten und ruhen lassen.

Anschließend in einer Pfanne ohne Öl ausbacken und unter Wenden einmal mit Margarine bepinseln.

Für den Tomatensalat:

Tomaten waschen, halbieren und würfeln. Zitrone auspressen. Tomaten mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Petersilie waschen, trocken wedeln und klein hacken. Den Hirtenkäse zerbröseln und beides über den Tomatensalat geben.

Die Spinattasche und das Tahinbrot mit Tomatensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Özlem Aygün am 01. Februar 2017

Steinpilz-Cappuccino, -Aufstrich und -Taler mit Sabayon

Für zwei Personen

Für den Steinpilz-Cappuccino:

200 g Steinpilze	30 g getr. Steinpilze	1 schwarzer Trüffel
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	200 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsefond	100 g Sahne	200 ml Milch
1 Zitrone, (Saft)	4 Zweige Thymian	4 Zweige glatte Petersilie
4 Zweige Liebstöckel	1 Muskatnuss	1 EL Butter
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Steinpilztaler:

100 g Steinpilze	150 g mehligk. Kartoffeln	2 Schalotten
2 EL griffiges Mehl	$\frac{1}{2}$ EL Weizengrieß	1 Ei
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Aufstrich:

$\frac{1}{4}$ Sauerteigbrot	200 g vorgeg. Maronen	20 g getr. Steinpilze
30 g Haselnusskerne	1 Zitrone, (Saft)	4 EL Traubenkernöl
$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sabayon:

2 Eier, (Eigelb)	2 EL Gemüsefond	150 g Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Steinpilz-Cappuccino:

Die getrockneten Steinpilze in 50 ml lauwarmem Wasser quellen lassen. Die frischen Steinpilze mit einer Pilzbürste putzen und grob würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl und Butter im Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch bei geringer Hitze darin andünsten. Die Steinpilze wenige Minuten mitdünsten. Die getrockneten Steinpilze klein schneiden, unterheben und das Steinpilzwasser aufheben. Thymian, Petersilie und Liebstöckel abbrausen und trockenwedeln.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen, aufkochen und Fond, Steinpilzwasser und Sahne zufügen. Einige Minuten köcheln lassen und fein pürieren. Mit Kräutern bestreuen. Milch und Zitronensaft aufgießen und dann mit einem Stabmixer aufschäumen.

Den Milchschaum über die Steinpilz-Suppe geben und mit gehobeltem Trüffel bestreuen.

Für den Steinpilztaler:

Die Steinpilze mit einer Pilzbürste putzen und klein würfeln. Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butterschmalz andünsten lassen. Pilze zufügen, etwas anbraten und mit Salz, Pfeffer und Thymian und Petersilie würzen.

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffeln ausdampfen lassen. Grieß und Ei unter die Masse arbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen und mit einem runden Ausstecher Teigformen ausstechen. Die Pilze darauf verteilen, dann eine Teig Form darauf legen und am Rand andrücken. In einer Pfanne mit Butterschmalz schwimmend backen.

Für den Aufstrich:

Die getrockneten Pilze mit kochendem Wasser übergießen und beiseite stellen. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Das Brot in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit einem Kreisausstecher ausstechen. Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Brote darin von beiden Seiten hellbraun anrösten.

Die Petersilie und Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Steinpilze aus dem Wasser nehmen und das Steinpilzwasser aufheben.

Die Maronen mit einer Moulinette grob zerkleinern, die Nüsse hinzufügen und kurz mit hacken. Pilze, Einweichwasser, Petersilie und das Traubenkernöl hinzufügen und glatt pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.

Für die Sabayon:

Eigelb, Fond und Sahne über einem Wasserbad warmschlagen bis die Sabayon dicklich wird. In die fertige Sauce fein gehackte Petersilie geben und die Sabayon mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Variation vom Steinpilz aus Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 21. November 2017

Tabouleh mit Halloumi und Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für das Tabouleh:

150 g Bulgur	3 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon der Saft
2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Halloumi:

250 g Halloumi	1 EL Olivenöl	1 TL Harissa
----------------	---------------	--------------

Für den Dip:

150 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Salz, Pfeffer
--------------------	--------------------------	---------------

Für das Tabouleh:

In einem Topf 350 ml gesalzenes Wasser aufkochen, den Bulgur einrühren und bei mittlerer Hitze für 25 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und würfeln. Die Frühlingszwiebel von den Enden befreien und fein schneiden. Die Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit den Tomaten, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Olivenöl vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen. Den Bulgur mit der Tomaten-Zwiebel-Mischung vermengen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Halloumi:

Den Halloumi in Scheiben schneiden. Olivenöl und Harissa in einer Schüssel vermengen, den Halloumi darin wenden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten für 2 Minuten scharf anbraten.

Für den Dip:

Die Minze abrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Joghurt vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen.

Tabouleh mit Halloumi und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Szewczenko am 06. November 2017

Tagliatelle nero all`arrabbiata

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

100 g doppelgriffiges Mehl 3 Eier, Eigelb 3 TL Sepia-Tinte
Salz

Für die Sauce:

2 Ochsenherztomaten 4 bunte Cocktailtomaten 4 Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen 2 EL grüner Tabasco 2 EL Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie 50 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g getr. Blauschimmelkäse

Für die Nudeln:

Die Eier trennen. Mehl und Eigelb in einer Schüssel mit 1 TL Sepia-Tinte und Salz zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt etwa 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei Bahnen auswallen. Die Nudelplatten in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser und der übrigen Sepiatinte ca. 3 Minuten bissfest garen.

Für die Sauce:

Die Tomaten waschen, trocknen, vom Strunk befreien und in feine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Tomaten mit der Hälfte des Knoblauchs, Tabasco, Petersilie und etwas Öl in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer marinieren.

In einer Pfanne wenig Olivenöl erhitzen, das Tomatenmark mit Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin anrösten.

Die marinierten Tomaten dazugeben und etwa 15 Minuten auf schwacher Hitze erhitzen.

Für die Garnitur:

Den Käse mit einem Parmesanhobel fein hobeln.

Die Tagliatelle nero all'arrabbiata auf Tellern anrichten, mit Blauschimmelkäse garnieren und servieren.

Andreas Brucksch am 12. Juli 2017

Tagliatelle, Maronen-Rotwein-Soße, Mandel-Wirsing-Roulade

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

200 g Mehl Salz

Für die Sauce:

3 Schalotten	100 g vorgegarte Maronen	1 Zehe Knoblauch
2 EL Margarine	200 ml Rotwein	200 ml Gemüfefond
1 TL Stärke	30 ml Sojacuisine	Öl
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Roulade:

1 Wirsing Kopf	3 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	$\frac{1}{2}$ Orange	100 g Dinkelmehl Type 630
250 g Mandeln	200 ml Gemüfefond	5 EL neutrales Öl
100 g Margarine	Chili	Salz, Pfeffer

Für die Wan-Tan-Streifen:

1 Blatt Wan-Tan-Teig

Für die Tagliatelle:

Mehl, 50 ml Wasser und Salz vermengen bis ein glatter Nudelteig entsteht. Teig ruhen lassen. Anschließend durch eine Nudelmaschine drehen, in Streifen schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser zwei Minuten fertig garen.

Für die Maronen-Rotwein-Sauce:

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und durch eine Presse pressen. Schalotten-Würfel und Knoblauch in einer Pfanne mit heißem Öl und Margarine weich dünsten. Mit Rotwein ablöschen. Den Fond mit der Stärke anrühren und dazu geben. Die Maronen klein schneiden und unterrühren. Am Ende Sojacuisine zugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für die Mandel-Wirsing-Roulade:

Etwas Margarine in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Für die Füllung Schalotten und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in der Pfanne anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Gemüfefond aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Wirsingblätter vom Wirsingkopf lösen, abbrausen, trocken schleudern und 3 Blätter in den Topf mit heißem Wasser geben und salzen.

Die Mandeln klein schneiden und zu den restlichen Zutaten der Füllung geben. Zitrone auspressen und Orange abreiben. Etwas Zitronensaft mit Orangenabrieb zur Füllung geben. Mit Chili abschmecken.

Die Wirsingblätter abtropfen lassen und mit der Füllung bestreichen und einrollen. In einem Ofen warmhalten.

Für die Wan-Tan-Streifen:

Den Wan Tan Teig in feine Streifen schneiden und mit den Händen etwas kneten damit sie sich kräuseln. Anschließend in heißes Fett geben und danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Selbstgemachte Tagliatelle mit Maronen-Rotwein-Sauce, Mandel-Wirsing-Roulade und knusprigen Wan-Tan-Streifen auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 15. November 2017

Tomate geest, geräuchert und 'gen Osten'

Für zwei Personen

Für das Tomateneis:

300 g passierte Tomate	1 TL Tomatenmark	150 g Wassermelone
1 Zitrone, Abrieb, Saft	120 g griech. Joghurt	1 TL Agavendicksaft
3 TL Kokosblütenzucker	1 TL weißer Balsamico	1 EL trockener Weißwein
2 TL Zimtpulver	1 EL Gemüsefond	Salz, Pfeffer

Für einen kleinen Schaum:

½ Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	200 ml Milch
1 TL weißer Balsamico	1 TL Kokosblütenzucker	Salz, Pfeffer

Für die geräucherte Tomate:

8 rote Kirschtomaten an der Rispe	8 gelbe Kirschtomaten an der Rispe	40 g Räuchermehl
75 g Rucola	1 Mozzarella	1 Zitrone
1 EL Kokosblütenzucker	1 EL Agavendicksaft	1 EL dunkler Balsamico
1 EL Gemüsefond	1 EL Kräuter-der-Provence	3 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Basilikum	¼ TL Chiliflocken
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Tomatenhummus:

8 getr. Öl-Tomaten	200 g vorgek. Kichererbsen	1 rote Paprika
2 rote Chilis	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, 1 EL Saft
2 TL Tahini	Salz	Pfeffer

Für die Mandelplätzchen:

115 g entöltes Mandelmehl	60 ml lauwarmes Wasser	2 TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl	1 TL feines Salz	

Für das Tomateneis:

Die Tomaten und die ausgelöste Wassermelone gut mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Mascarpone, Weißwein und Balsamico hinzugeben und gut verrühren.

Mit Zitrone, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker abschmecken und in einer Eismaschine etwa 15 Minuten cremig gefrieren lassen.

Für einen kleinen Schaum:

Den Basilikum abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Milch mit Basilikum, Knoblauch, Balsamico und Zucker in einer Schüssel mit einem Stabmixer kräftig aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die geräucherte Tomate:

In einem flachen Topf Alufolie auslegen, darauf das Räuchermehl und die Kräuter legen. Den Topf stark erhitzen bis Rauch aufsteigt. Die Hitze auf niedrigste Stufe stellen, die Tomaten mit etwas Olivenöl hineinlegen und 5 Minuten räuchern. Dann zur Seite stellen und bei geschlossenem Deckel stehen lassen.

Den Rucola abrausen und trockenschleudern.

Aus Gemüsefond, Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft und Agavendicksaft eine Vinaigrette anrühren und den Rucola anmachen.

Den Rucola auf den Teller legen darauf den geschnittenen Mozzarella drapieren und mit gehacktem Basilikum bestreuen.

Tomaten hinzugeben und mit Chili, Kokosblütenzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tomatenhummus:

Die Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und in einer Grillpfanne auf der Hautseite gut anrösten. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Kichererbsen, Paprika, Chili und getrocknete Tomaten, Tahini, Zitronensaft, 3 EL Tomatenöl und abgezogenen Knoblauch in einen Standmixer geben zu einer homogenen Masse aufmixen. Das Tomatenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mandelplätzchen:

Das Mandelmehl, Wasser, Kreuzkümmel und Salz zu kompakten Teig kneten.

Den Teig teilen und zu dünnen, flachen Plätzchen drücken. Etwa 15 Minuten im Ofen bei 160 Grad backen.

Aus dem Ofen nehmen, mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Salz bestreuen.

Die Tomate mal anders auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 12. Juli 2017

Tomaten-Risotto

Für zwei Personen**Für das Tomatenrisotto:**

120 g Risotto-Reis	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
400 g Tomaten	200 g braune Champignons	100 g Parmesan
300 ml Apfelsaft	150 g Kräutermix	1 Schuss Balsamico
1 TL flüssiger Honig	Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

2 Frühlingszwiebeln	Pfeffer
---------------------	---------

Für das Tomatenrisotto:

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. In einem Topf die in kleine Zwiebel mit den Kräutern und Knoblauch glasig dünsten. Honig dazugeben.

Reis zu den Zwiebeln geben und unter Rühren glasig dünsten. Mit Apfelsaft ablöschen und stetigiterrühren. Falls Flüssigkeit fehlt, etwas Wasser nachgießen. Die Tomaten würfeln und zu dem Reis geben.

Die Champignons mit einem Trüffelhobel in feine Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl braten. Den Parmesan reiben.

Ist der Risotto gar, mit Balsamico und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Tomatenrisotto in tiefen Tellern anrichten, Pilz-Scheiben darüber geben und mit Parmesan bestreuen. Darauf die fein geschnittene Frühlingszwiebel und Pfeffer streuen und servieren.

Heinrich Herwig am 23. März 2017

Topfen-Nockerl mit Erdbeer-Ragout und Schokoladen-Soße

Für zwei Personen

Für die Topfenockerln:

250 g Magerquark, 20%	100 g weiche Butter	150 g Zucker
1 Ei	10 g Weichweizengrieß	25 g Mehl
2 Bund Basilikum	1 Zitrone	1 Orange
80 g Semmelbröseln	80 g Panko	

Für die Schokoladensauce:

100 ml Sahne	25 g Zartbitterschokolade	25 g Vollmilchschokolade
30 ml Orangenlikör	2 EL flüssiger Honig	

Für die Erdbeeren:

500 g Erdbeeren	1 Zitrone	2 Zweige Basilikum
200 g Puderzucker		

Für die Topfenockerln:

Die Flüssigkeit aus dem Magerquark mit Hilfe eines Tuchs gut ausdrücken. Anschließend den Quark mit 40 g geschmolzener Butter, dem Zucker, dem Ei, dem Mehl und dem Grieß vermengen. Menge auf zwei Schüsseln aufteilen. Von der Zitrone und der Orange die Schale abreiben, Früchte halbieren, auspressen und jeweils den Saft auffangen.

1 Bund Basilikum in heißem Wasser blanchieren. Abgießen, abtropfen lassen und pürieren. Basilikumpüree unter die eine Masse heben und mit Zitronenabrieb und Saft abschmecken. Eventuell mit Semmelbröseln binden.

Die andere Masse mit Orangenschalenabrieb sowie 3 EL Orangensaft abschmecken.

Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und diese in siedendem Wasser gar ziehen lassen. Mit einer Schöpfkelle abschöpfen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Brösel zugeben, goldbraun rösten. Orangen- und Basilikumockerln darin wälzen.

Für die Schokoladensauce:

Schokolade fein hacken, Sahne aufkochen und Schokolade darin schmelzen. Mit Orangenlikör und Honig abschmecken.

Für die Erdbeeren:

Von der Zitrone Zesten abreiben, dann Zitrone halbieren und den Saft beider Hälften auspressen. Erdbeeren waschen, Strunk herausschneiden. Die Hälfte der Erdbeeren zusammen mit Zesten, Zitronensaft und Puderzucker fein pürieren. Die restlichen Erdbeeren klein schneiden und mit dem Erdbeerpüree marinieren. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, klein hacken und unterheben.

Zweierlei Topfenockerln mit Erdbeerragout und Schokoladensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Schönfelder am 13. September 2017

Weißbier-Brezen-Tiramisu

Für zwei Personen

Für das Tiramisu:

4 ungesalzene Laugenbrezen	300 g Mascarpone	200 g Himbeeren
2 Johannisbeeren, mit Grün	1 Zitrone	2 Zweige frische Minze
100 g weiße Schokolade	100 g dunkle Schokolade, 75%	100 g Espresso, frisch
1 Vanilleschote	750 ml Jeff's Bavarian Ale	100 g Zucker
2 EL Ghee		

Für das Tiramisu:

Eine Breze in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die übrigen beiden in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die größeren Brezenwürfel in Weckgläser füllen und mit ca. 2 EL Bier beträufeln. Himbeeren verlesen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Von der Zitrone ca. 1 TL Schalenabrieb fein abreiben, mit Mascarpone, Zucker, Vanillemark und 100 ml Bier cremig aufschlagen. Die Hälfte der Himbeeren unterrühren. Creme zu den in Bier getränkten Brezenwürfeln in die Weckgläser füllen. Ghee in einer Pfanne erhitzen, 1 cm große Brezenwürfel darin goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Weiße und dunkle Schokolade grob hacken. Kaffee mit einem feinen Sieb auf die Creme sieben. Krosse Brezenwürfel und Schokolade darüber verteilen.

Weißbier-Brezen-Tiramisu in den Weck-Gläsern auf Tellern anrichten, mit Johannisbeeren garnieren und servieren.

Arne Wildner am 13. September 2017

Wurzel-Gemüse mit Orangen, Granatapfel und Jasminreis

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

250 g Topinambur	250 g Karotten	2 Frühlingszwiebeln
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{4}$ Schote roten Chili	$\frac{1}{2}$ Orange
$\frac{1}{2}$ Granatapfel	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	20 g Walnüsse
100 ml Gemüsefond	2 EL Pflanzenöl	1 Prise Zimt
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

100 g Jasminreis	200 ml Gemüsefond	Salz
------------------	-------------------	------

Für das Gemüse:

Die Karotten, Rüben und Topinambur abbrausen und schälen. Karotten und Rüben in dünne Spalten schneiden, Topinambur in dicke Scheiben zerteilen. Die Frühlingszwiebeln abbrausen und in dünne Ringe schneiden. Die Chilischoten abbrausen und kleinhacken. Den Knoblauch abziehen und mit einem Messerrücken flach drücken. Die Orangen schälen und die Filets herausschneiden. Die Kerne des Granatapfels ausbrechen. Die Minze abbrausen, trocken wedeln und die Blätter klein schneiden. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili darin anbraten. Karotten, Topinambur und Rube hinzugeben, mit der Brühe ablöschen, zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren lassen, danach ca. 10 Minuten ohne Deckel garen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen; Granatapfelkerne, Minze und Orangefilets hinzufügen und unter Schwenken kurz erhitzen. Walnüsse in einer Pfanne anrösten und darüber streuen.

Für den Reis:

Reis in einem Topf mit Gemüsefond aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Den Reis in einem Servierring auf Tellern anrichten, das Wurzelgemüse daneben drapieren, mit Minze garnieren und servieren.

Jennifer Färber am 17. Januar 2017

Wurzel-Gemüse-Risotto mit Gremolata

Für zwei Personen

Für das Wurzelgemüse-Risotto:

150 g Risottoreis	500 ml Gemüsefond	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	150 g Karotten	150 g Petersilienwurzel
300 g Rote-Bete	100 g Parmesan am Stück	1 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	50 ml Wermut	1 EL Butter
1 Bund Thymian	Salz	Pfeffer

Für das Gremolata:

1 Zehe Knoblauch	1 Bund glatte Petersilie	1 Zitrone
Chili		

Für das Wurzelgemüse-Risotto:

Karotten, Petersilienwurzel und Rote Bete abbrausen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Rote Bete in einem Topf mit Salzwasser kochen. Fond in einem Topf erhitzen und warm halten.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Hälfte der Karotten, Petersilienwurzel, die gekochte Rote Bete zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten mitdünsten. Reis zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und vollständig einkochen lassen.

Gerade so viel Fond zugießen, dass der Reis bedeckt ist; offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20 Minuten garen. Dabei immer wieder Fond nachgießen.

In der Zwischenzeit 1 EL Öl und $\frac{1}{2}$ EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Das restliche Gemüse und den Thymian bei mittlerer bis starker Hitze 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben. Die Hälfte des Parmesans und $\frac{1}{2}$ EL Butter unter das Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gremolata:

Petersilie abbrausen, trocken wedeln, kleinhacken, mit dem Zitronen-Abrieb und Chiliflocken mischen. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und untermischen.

Risotto mit gebratenem Gemüse, Gremolata und restlichem gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Silvia Seither am 17. Januar 2017

Ziegenbrie-Tartelettes mit Ofen-Spargel und Garten-Salat

Für zwei Personen

Für die Tartelettes:

2 Platten Blätterteig	2 Scheiben Ziegenbrie	1 Frühlingszwiebeln
100 g Ziegengouda	100 g Schmand	1 Ei, Eigelb

Für die Cranberrys:

50 g getr. Cranberrys	50 ml trockener Rotwein	50 ml Kirschsafft
1 TL brauner Zucker		

Für den Spargel:

300g grüner Spargel	100 g Parmesan	25 ml weißer Balsamico
20 ml Olivenöl		

Für den Salat:

150g Crème-fraîche	50 g Walnusskerne	50 g Blattspinat
1 roter Chicorée	1 Schalotte	½ Apfel
½ Birne	20 ml Walnussessig	20 ml Walnussöl
Salz	Pfeffer	

Für die Tartelettes:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Ziegengouda raspeln. Die Blätterteigplatten vierteln und auf den Rändern mit dem Gouda belegen. Die Platten für ca. 8 Minuten blind vorbacken.

Frühlingszwiebel putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Ringe schneiden. Mit dem Schmand mischen, salzen und pfeffern.

Die Blätterteigvierecke aus dem Ofen nehmen und die Schmand-Zwiebel-Creme in der Mitte verteilen und darauf jeweils eine Scheibe Brie legen. Den Blätterteig mit Eigelb einpinseln und im Ofen goldgelb etwa 10 Minuten fertigbacken.

Für die Cranberrys:

In einer Pfanne den braunen Zucker langsam karamellisieren und die Cranberrys darin andünsten. Mit Rotwein und Kirschsafft ablöschen. Die Sauce köcheln lassen, bis sie schön dickflüssig ist.

Für den Spargel:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Parmesan fein hobeln. Die unteren Enden des Spargels abschneiden und etwas schälen. Balsamico, Parmesan und Olivenöl mischen. Den Spargel in eine Auflaufform legen, salzen und pfeffern und mit der Balsamico-Mischung bedecken. Für 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für den Salat:

Crème fraîche, Walnussessig, Walnussöl, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen cremig rühren. Die Walnüsse grob hacken und dazugeben.

Die Schalotte abziehen und in dünne Ringe schneiden. Den Apfel und die Birne entkernen und achteln, Chicorée und Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Walnusscreme und die Kresse darüber verteilen.

Die Blätter mit der Vinaigrette marinieren, die Äpfel und Birnen unterheben und mit einigen Schalottenringen garnieren.

Die Ziegenbrie-Tartelettes mit Ofen-Spargel und fruchtig-pikantem Gartensalat mit Walnuss-Crème-fraîche auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Preuß am 01. März 2017

Ziegenkäse-Taler, Ravioli von der Roten Bete, Zwetschgen

Für zwei Personen

Für den Ziegenkäse:

1 Ziegenkäserolle à 250 g	50 g Kürbiskerne	50 ml Kürbiskernöl
100 ml Sauerkirschsafft	100 g Zwetschgen	100 g Zucker
40 ml Rum	2 TL Stärke	

Für die Ravioli:

1 vorgeg. Rote-Bete	½ Zitrone (Saft)	Salz
---------------------	------------------	------

Für die Füllung:

½ kleiner Hokkaido-Kürbis	200 g mehligk. Kartoffeln	1 säuerlicher Apfel
1 Knolle Ingwer à 50 g	250 g Butter	2 TL Madras-Curry
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Schaum:

100 g Rucola	2 Knoblauchzehen	300 ml Vollmilch
300 ml Ziegenmilch	1 Prise feines Salz	

Für den Ziegenkäse:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwetschen halbieren und vom Stein befreien. Zucker in einem Topf zu Karamell schmelzen und mit Kirschsafft ablöschen. Die Flüssigkeit reduzieren.

Die Zwetschgenhälften hinzufügen, mitköcheln lassen und mit Rum abschmecken.

Die Sauce mit etwas Stärke abbinden. Den Ziegenkäse in einem Servierring daumendick auslegen.

Eine gegarte Zwetschge daraufgeben und mit einer weiteren Scheibe Ziegenkäse bedecken.

Mit den Kürbiskernen bestreuen im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen.

Für die Ravioli:

Die Rote Bete mit einer Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Zitronensaft bepinseln und mit Salz würzen.

Für die Füllung:

Den Kürbis halbieren, von den Kernen befreien und würfeln. Die Kartoffel schälen und würfeln. Beides zusammen in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser etwa 12 Minuten gar kochen. Die Kürbis- und Kartoffelwürfel abgießen, ausdampfen lassen und mit einer Kartoffelpresse zu einem feinen Püree pressen. Apfel und Ingwer fein reiben und hinzu fügen. Mit Curry, Butter, Muskat und Salz abschmecken. Die Rote Bete mit der Füllung füllen und zusammenklappen.

Für den Schaum:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Rucola putzen und mit Knoblauch in einem Mixer zerhacken.

Den Rucola mit Milch und Salz mit einem Handmilchaufschäumer aufschäumen.

Den Ziegenkäse aus dem Ofen nehmen und mittig auf dem Teller anrichten.

Ravioli auf dem Teller verteilen, dazu noch ein paar Punkte des Pürees auf dem Teller verteilen. Schaum über Ravioli und Käse geben. Mit kleinen Würfeln vom Kürbis bestreuen und servieren.

Thomas Klose am 21. November 2017

Zucchini-Pfannkuchen, arab. Crêpes, Granatapfel-Glühwein

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Pfannkuchen:

1 kleine Zucchini	1 festk. Kartoffel	1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel	2 Eier	½ Bund glatte Petersilie
2 EL Mehl	½ TL Chiliflocken	½ TL Salz
1 Msp. Zimt	1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Backpulver
arab. 7-Gewürz-Pfeffer	Pflanzenöl	

Für den Sauerrahm-Dip:

100 g Crème-fraîche	100 g Saure Sahne	1 Limette
1 Bund Schnittlauch	1 EL Limettensaft	Salz, Pfeffer

Für die arabischen Crêpes:

160 g Mehl	1 EL Backpulver	150 ml Milch
45 g Zucker	100 g gemahlene Walnüsse	1 TL Zimt
2 TL Rosenwasser	Pflanzenöl	

Für den Rosenwasser-Sirup:

200 g Zucker	1 Zitrone	2 EL Rosenwasser
--------------	-----------	------------------

Pistazien

Für den Granatapfel-Glühwein:

1 Orange	1 Vanilleschote	500ml Rotwein
50 ml Rum	500 ml Granatapfelsaft	3 EL Zucker
5 Gewürznelken	100 g Rosinen	

Für die Zucchini-Pfannkuchen:

Die Zucchini waschen, Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Alles mit einer groben Gemüsereibe reiben. Knoblauch schälen und pressen, Petersilie waschen, fein hacken und alles zusammen in einer Schüssel vermengen. Anschließend Sieben-Gewürz-Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Backpulver untermischen. Zum Schluss die Eier und das Mehl dazugeben. Alles gut vermengen und ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Etwas Pflanzenöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Pfannkuchen formen und in der Pfanne auf beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Sauerrahm-Dip:

Für den Sauerrahm-Dip Creme fraîche mit der sauren Sahne vermischen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zufügen. Limette abreiben und auspressen. Anschließend jeweils 1 TL Limettenabrieb- und Saft zum Dip geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die arabischen Crêpes:

Für den Crêpes-Teig Mehl, Backpulver, Milch, 40 g Zucker und 150 ml Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät zu einem lockeren Teig verrühren. Zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung Walnüsse, 3 EL Zucker, Zimt und 2 TL Rosenwasser vermischen.

Anschließend eine große, beschichtete Pfanne erhitzen. Aus je 1 EL Teig kleine runde Crêpes nur von einer Seite goldbraun ausbacken. Anschließend auf einem Geschirrtuch erkalten lassen. Jetzt mit der Walnuss-Zimt-Mischung befüllen, zuklappen und in heißem Öl goldbraun frittieren.

Für den Rosenwasser-Sirup:

Für den Rosenwassersirup eine halbe Zitrone auspressen. Anschließend 1 TL Zitronensaft, Zucker und 200 ml Wasser ca. 15 Minuten aufkochen. Zum Schluss das Rosenwasser hinzugeben und erkalten lassen. Vor dem Servieren den erkalteten Sirup über die Crêpes geben. Mit Pistazien garnieren.

Für den Granatapfel-Glühwein:

Orange heiß waschen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen.

Wein, Rum, Granatapfelsaft, Zucker, Nelken, Orangenscheiben, Vanillemark und Vanilleschote erhitzen. Punsch durch ein Sieb in Gläser füllen.

Rosinen zum Schluss reingeben.

Zucchini-Pfannkuchen mit Sauerrahm-Dip & Arabische Crêpes mit Walnuss-Zimt-Füllung und Rosenwasser-Sirup & Granatapfel-Glühwein auf zusammen anrichten und servieren.

Noura Veltrup am 16. November 2017

Index

- Aubergine, 4, 9, 34
- Birne, 20, 23, 61
- Blätterteig, 28, 61
- Blumenkohl, 3, 14, 15, 18, 26, 39
- Bohnen, 40
- Chicoree, 61
- Couscous, 14
- Crepes, 63
- Curry, 3, 15, 18, 19, 22, 26, 62
- Eier, 1, 2, 5, 6, 10–13, 17, 20, 23, 24, 26, 29,
30, 32, 38–40, 47, 48, 51, 53, 63
- Erbsen, 8, 9, 37
- Fladenbrot, 18, 22
- Frischkäse, 1, 15, 23
- Gnocchi, 4, 44
- Gorgonzola, 13, 39
- Grillenkäse, 52
- Gurke, 17, 35
- Kürbis, 10, 21–23, 33, 42, 44, 62
- Knödel, 10, 21, 33, 46, 49
- Kuchen, 25, 39, 63
- Lasagne, 34
- Lauch, 28
- Linsen, 19
- Möhren, 3, 15, 16, 24, 27, 29, 59, 60
- Mangold, 8, 29, 30
- Maronen, 51, 54
- Mozzarella, 36, 42, 55
- Nudeln, 1, 5, 11, 13, 17, 20, 23, 29, 32, 34,
42, 53, 54
- Paprika, 3, 4, 19, 34, 44
- Pfannkuchen, 39, 63
- Pilze, 5, 6, 8, 13, 21–23, 27, 30, 32, 34, 42,
46, 49, 51, 56
- Quark, 57
- Radieschen, 10, 46
- Ragout, 21, 57
- Ratatouille, 44
- Ravioli, 13, 23, 42, 62
- Reis, 15, 19, 27, 56, 59, 60
- Rettich, 47
- Romanesco, 3
- Rote-Bete, 60, 62
- Rotkraut, 33
- Rucola, 36, 46, 55, 62
- Schafskäse, 37
- Schoten, 3, 15, 18, 22, 27
- Sellerie, 4, 30
- sonstige, 58
- Spätzle, 1, 5, 17, 20
- Spargel, 61
- Spinat, 9, 11, 12, 19, 36, 45, 50, 61
- Tagliatelle, 29, 53, 54
- Teig-Taschen, 11, 13, 23, 42, 62
- Topinambur, 59
- Trüffel, 11, 30, 36, 42, 51
- Vegan, 16, 28, 31, 33, 35, 54, 59
- Wirsing, 40, 54
- Ziegenkäse, 9, 62
- Zucchini, 4, 9, 15, 16, 29, 34, 44, 63