

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vegetarisch

2018

76 Rezepte

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

Inhalt

Avocado-Schnitzel mit Tomaten-Salat, Potato-Wedges, Dip	1
Ayurvedisches Dal mit selbstgemachtem Käse	2
Baja-Mexican-Bowl	3
Black-Bean-Burger mit Tomaten-Salsa und Guacamole	5
Blini mit Pilz-Rahm und Kohlrabi-Möhren-Salat	6
Brezenknödel, Zitrus-Schmand, Birnen und Rucola-Salat	7
Brioche-Zwetschgen-Pofesen mit Heidelbeer-Kompott	8
Brokkoli-Suppe, Knusper-Bällchen, Rucola-Mango-Smoothie	9
Bruschetta, Tomate, Schafskäse, Oliven-Tomaten-Brotsalat	10
Champignon-Paprika-Ragout mit Spätzle und Winter-Salat	11
Champignon-Weißwein-Pfanne, Eierkuchen, Radieschen-Salat	12
Chili sin carne in Tortilla-Fladen	13
Couscous-Topf mit Knoblauchbrot, Avocado, Crème fraîche	14
Ei mit Erbsen-Kartoffel-Püree, Spargel, Hollandaise	15
Flädle-Zigarre mit Tomaten-Soße und Zucchini	16
Gebackene Rote Bete mit Feldsalat, Himbeer-Vinaigrette	17
Gemüse-Kokos-Curry mit Basmati und Cashewkernen	18
Gnocchi tricolore mit Gorgonzola-Schaum und Salbei	19
Hausgemachte Spätzle mit Champignon-Rahm und Eisbergsalat	20
Holzkecht-Nocken mit kGrammelkraut und mariniertem Apfel	21
Hugos Topfen-Nockerl	22
Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln und Wildkräuter-Salat	23
Käsknöpfle mit Röstzwiebeln und Wiesenkräuter-Salat	24
Kürbis-Gnocchi mit Salbeibutter und Walnüssen	25
Kürbis-Ravioli mit Salbei-Butter und Kürbiskern-Crunch	26

Kürbis-Teigkugeln mit Koriander-Soße	27
Kartoffel-Kuchen mit Roter Bete, Süßkartoffel, Mayo	28
Kaspress-Knödel mit Meerrettich-Rahm-Dip, Wildsalat	29
Kräuter-Pappardelle, Kräuter-Soße, Weißwein-Pilze	30
Kräuter-Spätzle mit Pfifferlingen und Krautsalat	31
Lauch-Quiche mit Fetakäse und Tomaten-Salat	32
Mexikanische Bohnen-Ravioli in Salbei-Butter	33
Offene Ravioli mit glasiertem Gemüse und Kräuter-Schaum	34
Pasta mit Pesto alla genovese und Burrata	35
Pasta mit Spinat, Süßkartoffel, Ziegenfrischkäse	36
Pochiertes Ei mit Rotwein-Soße und Zwiebel-Kompott	37
Portobello-Steaks mit Chimichurri, Quinoa, Tofu, Erbsen	38
Ravioli con sorpresa mit Salbei-Butter	39
Ravioli mit Champignon-Füllung, Salbei-Butter, Ei	40
Ravioli mit Gorgonzola, Birne und Walnüssen	41
Ravioli mit Marzipan-Füllung, Kumquats, Salzkaramell-Eis	42
Ravioli mit Spinat-Walnuss-Füllung, Zitronen-Salbei-Soße	43
Ricotta-Trüffel-Ravioli mit Trüffel-Butter-Soße	44
Rote-Bete-Curry mit gebratenem Tempeh	45
Rote-Bete-Gnocchi, gefüllte Mangold-Blätter, Mango-Soße	46
Rote-Bete-Knödel, Thymian-Äpfel, Steinpilze und Espuma	47
Rote-Bete-Ravioli mit Ingwer-Füllung und Mohn-Butter	48
Süßkartoffel mit Gemüse, Linsen, Cashew-Kräuter-Creme	49
Süßkartoffel-Falafel im Fladenbrot, Erbsen-Hummus, Salat	50
Süßkartoffel-Kürbis-Strudel, Rote Bete mit Blattspinat	51
Salat, Pilze, Avocado, Palmherzen, Chimichurri-Dressing	52
Salate, Zucchini-Nudeln, Tomaten-Relish und Nori-Sticks	53
Scharfer Tofu mit schwarzer Bohnen-Soße und Reis	55
Semmel-Knödel mit Pilz-Ragout und Rote-Bete-Salat	56
Senfeier süßsauer mit Salzkartoffeln und Möhren-Salat	57
Shakshuka mit Joghurt und Kichererbsen-Pfannenbrot	58
Shakshuka mit selbstgebackenem Fladenbrot	59

Shiitake, Steinpilze, Morcheln und Kartoffel-Chili-Rösti	60
Soufflé auf Pfifferlingen mit Knöpfle, Parmesan-Topping	61
Spinat-Creme mit Kartoffel-Kissen, pochiertem Ei, Trüffel	62
Spinat-Feta-Ravioli mit Bloody-Mary-Soße	63
Steinpilz-Ravioli mit Salbei-Butter und Duxelles	64
Törtchen mit Pistazien-Pesto, Erdbeer-Carpaccio	65
Tagliatelle mit Spargel-Kerbel-Soße	66
Tagliatelle, Basilikum-Pesto, Spargel, Cherry-Tomaten	67
Tijuana Street Fries, Guacamole, Sour Cream, Würz-Soße	68
Tomaten-Ragout, Mozzarella-Eis, Balsamico-Perlen, Pesto	69
Tomaten-Ravioli, Tomaten-Ricotta-Füllung, Tomaten-Pesto	70
Ungarisches Seitan-Gulasch mit Spätzle und Gurken-Sorbet	71
Vegane Zucchini-Spaghetti mit Kraftkorn-Knusper-Stangen	72
Veganes 'Käse'-Blumenkohlsotto mit Champignons	73
Veganes Geschnetzeltes Zürcher Art mit Kartoffel-Rösti	74
Vorarlberger Käsknöpfe mit Beilagen-Salat	75
Waldpilz-Tortellini mit Blattspinat und Tannen-Aroma	76
Wan-tan-Nachos, Chili-Mayonnaise, Kaltschale, Bruschetta	77
Wareniki, Kartoffel-Pilz-Füllung, Pilzen, Nussbutter, Dip	78

Index

79

Avocado-Schnitzel mit Tomaten-Salat, Potato-Wedges, Dip

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

1 große Avocado	50 g gesalzene Tortilla Chips	3 Eier
4 Wachteleier	4 EL Mehl	100 g Parmesan
5 EL Essig	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Potato Wedges:

5 festk. Kartoffeln	30 g Maisgrieß	2 TL Worcestersauce
2 TL Chilisauce	2 TL scharfes Paprikapulver	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Tomatensalat:

100 g gelbe Kirschtomaten	100 g rote Kirschtomaten	70g Rucola
$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	1 Zitrone	1 Granatapfel
2 EL Pinienkerne	1 EL Granatapfelsirup	$\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig
1 TL Weißweinessig	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Minze
4 Salbeiblätter	1 Prise gemahlener Piment	1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

100 g Sauerrahm	2 TL Zitronensaft	1 Bund Schnittlauch
1 Prise Zucker	1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Schnitzel: Avocado halbieren, vom Kern befreien und in 2 Scheiben (Schnitzel) schneiden. Die Tortilla Chips in einen Gefrierbeutel geben und mit Hilfe eines Nudelholzes zerkleinern. Eine Panierstraße aus Mehl, einem verquirlten Ei und den Tortillabröseln inklusive etwas Parmesan bereit stellen. Das Avocadoschnitzel panieren und in Öl ausbraten. Essig in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Das erste Ei in einer kleinen Schüssel aufschlagen und vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. 3 Minuten ziehen lassen, mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben und auf einem Tuch abtropfen lassen. Vorgang mit dem letzten Ei wiederholen. Beim Anrichten das pochierte Ei in das Loch des Avocadoschnitzels geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Potato Wedges: Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, abbürsten und in Spalten schneiden. Die Kartoffeln mit Öl, Saucen und Gewürzen in eine große Schüssel geben und vermengen. Den Maisgrieß hinzufügen und vermengen. Im Ofen ca. 25 Minuten knusprig backen.

Für den Tomatensalat: Einen keinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Zitrone in 2 mm dicke Scheiben schneiden, von Kernen befreien und 2 min blanchieren. Gut abtropfen lassen, dann in eine Schüssel legen. Petersilie, Minze und Salbei abrausen, trocken wedeln und in Streifen schneiden. Den Salbei, $\frac{1}{2}$ EL Öl, eine Prise Salz und Zucker zu den Zitronen geben und vermischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Granatapfelkerne, Sirup, Öl, Essig und Kräuter vermengen, Pinienkerne hinzugeben. Rucola waschen, trocken schleudern und ebenfalls hinzufügen. Tomaten waschen, halbieren, Zwiebel abziehen und hacken und beides zusammen mit den Zitronenscheiben untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip: Den Schnittlauch abrausen, trocken wedeln, klein schneiden und zusammen mit dem Sauerrahm, Zitronensaft, Öl, und Zucker zu einem Dip vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocadoschnitzel mit Potato Wedges, Tomatensalat Sauerrahmdip auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Munz am 16. April 2018

Ayurvedisches Dal mit selbstgemachtem Käse

Für zwei Personen

Für das Dal:

1 Dose rote Linsen	1 Dose Kichererbsen	4 große reife Tomaten
1 Stück Ingwer	3 Knoblauchzehen	1 grüne Chilischote
2 EL Sesamöl	15 frische Curryblätter	1 TL Senfsamen
1 TL Kreuzkümmelsamen	1 1/2 TL Tamarindenpaste	2 EL Kokosöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

200 g Basmati	2 TL Ghee	1 TL Salz
---------------	-----------	-----------

Für den Käse:

2 Liter Milch, 3,8%	1 Zitrone	2 TL Paprikaflocken
Salz	Pfeffer	

Für das Dal:

Die Rote Linsen und die Kichererbsen in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen. Kreuzkümmelsamen im Mörser grob zerstoßen und auf einen Teller geben. Ingwer schälen, Knoblauchzehen abziehen und grob hacken, Chilischote waschen, entkernen und grob schneiden. Ingwer, Knoblauch und Chili im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen. Öl in einem Topf erhitzen und die Curryblätter, Senfsamen und den zerstoßenen Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze hineingeben. Wenn Curryblätter knistern, einige Blätter für die Dekoration herausnehmen. Tomaten waschen und vom grün befreien. Ingwer-Chili-Knoblauch Paste in den Topf geben und 3 Minuten anrösten, dann die Tomaten hinzugeben. Etwa 4 Minuten köcheln lassen. Die Linsen und die Kichererbsen abgießen und mit der Tamarindenpaste und 800 ml heißem Wasser in den Topf mit der Tomaten-Gewürz-Mischung geben. Abdecken und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Chili und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

Reis mehrmals mit kaltem Wasser in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar abläuft. Im Verhältnis 1:1 in gesalzenem Wasser kochen. Wenn der Reis bissfest gegart ist, Ghee untermischen.

Für den Käse:

Zitrone halbieren und auspressen und 4 EL Zitronensaft abmessen. Milch mit Paprikaflocken, Salz und Pfeffer würzen und in einem großen Topf zum kochen bringen. wenn Milch kocht, Zitronensaft beimengen bis die Milch klumpt. Mulltuch in ein Sieb legen und Molke darin abtropfen lassen und mit Gewichten beschweren. So lange wie möglich kalt stellen. Vor dem Servieren in Stücke schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Wehr am 05. Juli 2018

Baja-Mexican-Bowl

Für zwei Personen

Für das Quinoa:

100 g Quinoa

Für die Tomaten-Paprika-Salsa:

125 g Kirschtomaten 1 weiße Zwiebel 1 kleine Paprika

½ Bund Koriander 1 unbeh. Limette

Für die Baja-Sauce:

80 ml Saure Sahne Salz

Für die pikanten Bohnen:

200 g Butterbohnen, Dose 100 g rote Linsen 1 Schalotte

1 reife Avocado 1 Knoblauchzehe 1 Chilischote

1 TL Paprikapulver rosenscharf 2 EL Kreuzkümmel 2 EL getrockneter Oregano

Olivenöl Salz

Für die Nachos:

125 g Maismehl 50g Weizenmehl 125 ml Wasser

1 EL Olivenöl Olivenöl Salz

Für die Deko:

1 Bund Radieschen 1 Handvoll Babyspinat 1 Zwiebel

1 Avocado 1 Tomate 1 unbehandelte Limette

1 Handvoll Hanfsamen 1 Handvoll Rote-Bete-Sprossen

Für das Quinoa:

Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. Quinoa waschen, 10 Minuten in siedendem Wasser ziehen lassen, abgießen und beiseite stellen.

Für die Tomaten-Paprika-Salsa:

Limette halbieren und auspressen. Koriander abrausen, trocken wedeln und klein hacken.

Tomaten halbieren und entkernen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Alles mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln und Koriander unterheben.

Für die Baja-Sauce:

Saure Sahne, die restliche Hälfte des Limettensafts und Salz miteinander zu einer Sauce verrühren. Einige Zesten der Limette reinreiben.

Für die pikanten Bohnen:

Linsen 8 Minuten im siedenden Wasser bissfest garen. Bohnen aus der Dose über einem Sieb abtropfen lassen. Avocado schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Knoblauch und Schalotte abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl bei schwacher Hitze glasig anschwitzen. Einen weiteren Spritzer Öl hinzugeben und Bohnen, Chili, Avocado sowie gegarte Linsen mit in die Pfanne geben. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano und Salz würzen und alles 4-5 Minuten bei schwacher Hitze erwärmen.

Für die Nachos:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Maismehl und Weizenmehl mit Wasser und einen Esslöffel Öl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und dem Handrührgerät vermengen, bis ein glatter und gleichmäßiger Teig entsteht. Damit die Tortillas sehr dünn werden, Teig in mehrere Teile teilen und diese jeweils mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche zu kleinen Kreisen ausrollen. Tortillafladen jeweils in eine Pfanne mit etwas Öl geben und so lange von beiden Seiten ausbacken, bis sie Blasen werfen.

Tortillafladen in die typischen Nacho- Dreiecke schneiden und mit einem Pinsel mit Öl und Salz marinieren. Nun die marinierten Dreiecke auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und für 10 Minuten backen bis sie goldbraun sind.

Für die Deko:

Quinoa und Bohnen in einer Schale verteilen. Babyspinat waschen, trockenwedeln, von den Enden befreien und dazu geben. Avocado schälen, halbieren und entkernen. Zwiebel abziehen. Tomaten, Radieschen, Zwiebel und Avocado in Streifen schneiden und auf der Schale zusammen mit den Nachos drapieren. Tomaten-Paprika-Salsa und Baja-Sauce separat anrichten. Limette in Spalten schneiden und alles mit Limettenspalten, Hanfsamen und Sprossen garnieren.

Maria Spallek am 22. Oktober 2018

Black-Bean-Burger mit Tomaten-Salsa und Guacamole

Für zwei Personen

Für das Patty:

250 g schwarze Bohnen, gekocht	150 g Champignons	1 kleine rote Zwiebel
40 g Walnüsse	70 g Haferflocken	3 EL Leinsamen
1 TL Misopaste	1 TL Thymian, getrocknet	1 TL Kreuzkümmel
100 g Gruyère, in Scheiben	1 EL Olivenöl	4 EL Olivenöl
Salz		

Für die Tomatensalsa:

3 Rispentomaten	1 Bund frischer Koriander	1 kleine rote Zwiebel
1 Limette	1 EL Olivenöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Guacamole:

1 Avocado	1 kleine rote Zwiebel	1 Limette
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Toppings:

250 g Babyspinat

Für das Bun:

2 fertige Vollkorn-Burger-Buns

Für das Patty:

Leinsamen mit 3 EL Wasser ca. 10 Minuten quellen lassen. 2/3 der Bohnen zusammen mit Haferflocken, Misopaste, Thymian und Kreuzkümmel in der Moulinette fein pürieren. Champignons putzen und fein hacken. 1 EL Öl in der Pfanne heiß werden lassen und Champignons bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 6 Minuten braten. Mit $\frac{1}{2}$ TL Salz abschmecken. Zwiebel abziehen, reiben und Flüssigkeit heraus drücken. Das Wasser der Leinsamen abgießen. Gebratene Champignons, geriebene Zwiebel, die restlichen Bohnen, Leinsamen und Walnüssen zur Pattymasse geben und mit der Moulinette kurz hacken und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse vier Pattys formen und bis zum Braten beiseitelegen. Öl in eine heiße Pfanne geben und Pattys bei hoher Hitze ca. 5 Minuten pro Seite anbraten. Nach dem Wenden eine Scheibe Gruyère auf das Patty legen und schmelzen lassen.

Für die Tomatensalsa:

Tomaten waschen, den Strunk entfernen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Limette auspressen. Tomate, Koriander, Zwiebel, die Hälfte des Limettensafts, Olivenöl und Chiliflocken vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Guacamole:

Die Avocado halbieren, entkernen und von der Schale befreien. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Limette auspressen. Die Avocado mit der Gabel zerdrücken und mit der Hälfte des Zitronensafts und den Zwiebeln vermengen, mit Salz, Chiliflocken und Pfeffer abschmecken.

Für die Toppings:

Den Babyspinat waschen und trockenschleudern und auf den Burger geben.

Für das Bun:

Die Vollkorn-Buns aufschneiden und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Den Black-Bean-Burger mit Tomatensalsa und Guacamole auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Lückfeldt am 31. Mai 2018

Blini mit Pilz-Rahm und Kohlrabi-Möhren-Salat

Für zwei Personen

Für die Blini:

500 ml Milch	2 Eier	150 g Mehl
20 ml Mineralwasser	Pflanzenöl	1 Prise Zucker
1 Prise Salz		

Für die Füllung:

300 g gem. Hackfleisch	2 Zwiebeln	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

250 g braune Champignons	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
150 ml Mineralwasser	2 EL Schmand	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 TL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Kohlrabi	2 Möhren	1 EL Rapsöl
2 EL Apfelessig	Salz	Pfeffer

Für die Blini:

Eier und Milch verquirlen. Mehl, Salz, Zucker untermengen. Ein Schuss Mineralwasser dazugeben.

Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und den Blini von beiden Seiten leicht braun anbraten. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für die Füllung:

Zwiebeln abziehen, würfeln und in die heiße Pfanne geben. Nach kurzem Anbraten das Hackfleisch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter dazugeben. Alles leicht pürieren. Die Blinis mit der Masse bestreichen und einrollen. Anschließend in einer Pfanne noch einmal kurz anbraten.

Für die Sauce:

Die Zwiebel abziehen und würfeln, die Champignons putzen und längs in Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und beides darin anbraten. Das Wasser und den Schmand dazugeben und alles köcheln lassen. Den Knoblauch abziehen, die Kräuter abrausen, trockenwedeln, beides fein hacken und untermengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Von dem Kohlrabi und den Möhren mit dem Sparschäler lange Streifen abziehen. Rapsöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer vermengen, über den Salat geben und ziehen lassen.

Blini mit Pilz-Rahm-Sauce und Kohlrabi-Möhren-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Viktoria Schwarz am 09. April 2018

Brezenknödel, Zitrus-Schmand, Birnen und Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für die Knödel:

3 altbackene Laugenbrezen	1 weiße Zwiebel	2 EL Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernmehl	150 g Appenzeller	50 ml Milch
1 Ei (M)	100 g Butter	2 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Birnenspalten:

1 Birne	3 EL Kürbiskerne	2 EL Butter
1 Prise Salz	Pfeffer	

Für den Zitrus-Schmand:

50 g Sauerrahm	1 Zitrone	1 Orange
1 Prise Salz		

Für den Rucolasalat:

1 Bund Rucola	25 ml Kürbiskernöl	25 ml Weißweinessig
2 EL Honig	1 TL mittelscharfer Senf	1 Prise Salz
1 Prise Schwarzer Pfeffer		

Für die Knödel:

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in etwas Pflanzenöl anschwitzen.

Kürbiskerne dazugeben, kurz mitrösten, bis die Kerne anfangen zu knacken und mit Milch ablöschen.

Die Laugenbrezel vom Salz entfernen und in Stücke schneiden. Mit dem Milchgemisch übergießen und vermengen. Käse in Würfel schneiden und dazugeben. Ei dazugeben und mit Kürbiskernmehl bestreuen, verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Masse zu Knödeln formen und im Dampfgartopf auf dem Herd über kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. (Darauf achten, dass die Löcher des Gareinsatzes nicht zu groß sind, so dass die Masse nicht durchtropft). Wenn die Knödel gar sind, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einer Pfanne mit aufschäumender Butter knusprig braten.

Für die Birnenspalten:

Kürbiskerne in der Moulinette grob anmischen. Birnen waschen, trocken tupfen, in Spalten schneiden und dabei das Kerngehäuse entfernen.

Birnenspalten in einer Pfanne mit Butter anbraten, mit den gemixten Kürbiskernen bestreuen, kurz mit anbraten, durchschwenken und mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

Für den Zitrus-Schmand:

Zitrone und Orange waschen und trockentupfen. Sauerrahm mit Abrieb einer Zitrone und Orange abschmecken. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Sauerrahm mit einigen Spritzern Zitronensaft und etwas Salz abschmecken.

Für den Rucolasalat:

Rucola waschen und trockenschleudern. Öl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermengen. Rucola damit marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Spallek am 12. November 2018

Brioche-Zwetschgen-Pofesen mit Heidelbeer-Kompott

Für zwei Personen

Für das Cappuccino-Eis:

200 ml Milch	2 Eier	100 ml Sahne
75 g Puderzucker	1 kalter Espresso	2 g Instant Espresso

Für die Brioche-Pofesen:

1 Brioche mit Rosinen	2 Eier	60 ml Milch
3 EL Mehl	3 EL Zwetschgenmarmelade	1 TL Rum
1 Vanilleschote	1 Msp. Zimtpulver	Butterschmalz

Für das Kompott:

200 g Heidelbeeren	20 g Puderzucker	200 ml schw. Johannisbeersaft
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zimtstange	1 Sternanis
1 EL Speisestärke		

Für das Cappuccino-Eis:

Die Sahne steif schlagen und kaltstellen. Eier trennen und die Eigelbe mit Puderzucker schaumig rühren.

Instant Espresso im kalten Espresso auflösen und mit der Milch, Ei-Masse und der geschlagenen Sahne zu einer Kaffeemasse verrühren. Danach in die Eismaschine geben und cremig gefrieren lassen.

Für die Brioche-Zwetschgen-Pofesen:

Brioche in dünne Scheiben schneiden.

Zwetschgenmarmelade mit Rum verrühren. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Eier, Milch, Vanillemark und Zimtpulver verquirlen.

Je eine Scheibe Brioche mit der Zwetschgenmasse bestreichen, die zweite Scheibe darauf legen. Ränder in Mehl wälzen und anschließend das gesamte Brot von beiden Seiten kurz in die zubereitete Eiermilch tauchen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pofesen in Butterschmalz goldgelb ausbacken. Fertige Pofesen auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Pofesen zum Schluss mit Puderzucker bestreuen.

Für das Heidelbeerkompott:

$\frac{1}{2}$ TL Zitrone abreiben und den Saft einer halben Zitrone auspressen.

Puderzucker in einem kleinen Topf schmelzen, mit Johannisbeersaft ablöschen und verrühren. Zimtstange, Sternanis, Zitronensaft und Abrieb dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zimtstange und Sternanis aus der Sauce nehmen. Die Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und unter die heiße Sauce rühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Sauce noch etwas ziehen lassen. Falls sie danach noch zu dünnflüssig ist, die Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eva Ulrich am 10. Oktober 2018

Brokkoli-Suppe, Knusper-Bällchen, Rucola-Mango-Smoothie

Für zwei Personen

Für die Bällchen:

200 g Brokkoli	30 g Parmesan	1 Ei
30 g gehackte Mandeln	1 EL Semmelbrösel	80 g Panko
Muskatnuss	1 Msp. Knoblauchpulver	Frittieröl
Salz	weißen Pfeffer	

Für die Suppe:

2 mehligk. Kartoffeln	300 g Brokkoli	100 g frischen Spinat
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	200 ml Sahne
500 ml Gemüsefond	1 EL Mehl	80 g Brokkolisprossen
30 g Butter	Muskatnuss	Salz

Für den Smoothie:

200 g Rucola	1 reife Mango	1 Zitrone
5 cm Ingwerknolle	2 EL Eiswürfel	

Für die Bällchen:

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Zusammen mit dem Parmesan, den Mandeln, den Semmelbröseln und dem Ei in eine Moulinette geben und mixen. Mit Muskatnuss, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bällchen abstechen, in Panko wenden und in der heißen Fritteuse goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Suppe:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenso klein schneiden. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen. Spinat waschen. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf zusammen mit der Butter glasig anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Fond aufgießen. Brokkoli, Spinat und Kartoffeln zugeben. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne zugießen und die Suppe mit einem Pürrierstab fein mixen. Eventuell durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Smoothie:

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein schneiden. Ingwer klein hacken. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb fein abreiben. Dann Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft und Abrieb, Ingwer, Mango und Rucola sowie 200 ml Wasser in einem Standmixer zu einem feinen Smoothie mixen. Smoothie in Gläser füllen und mit Eiswürfeln garnieren. Brokkoli-Süppchen mit grünen Knusper-Bällchen und Rucola-Mango-Smoothie auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Mahnert am 05. April 2018

Bruschetta, Tomate, Schafskäse, Oliven-Tomaten-Brotsalat

Für zwei Personen

Für die Bruschetta:

350 g Strauchtomaten	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	1 Bund Basilikum	0,5 Ciabatta
Salz	Pfeffer	

Für die gefüllte Tomate:

4 mittlere Fleischtomaten	250 g Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe
200 g Schafskäse	1 EL Crème-fraîche	2 TL getrockneten Oregano
Salz	Pfeffer	

Für den Brotsalat:

0,5 Ciabatta	200 g Tomaten	75 g Rucola
40 g schwarze Oliven	40 g grüne Oliven	1 rote Zwiebel
4 EL Olivenöl	2 EL Apfelsaft	2 EL Apfelessig
1 TL Senf	1 TL Honig	$\frac{1}{4}$ Bund Estragon
$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

Für die Bruschetta:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls fein würfeln. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch in einer Schüssel vermengen und 2 Esslöffel Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trocken wedeln, fein hacken und dazugeben. Ciabatta in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln. Auf einem Backblech kross backen.

Tomatenmischung auf die gerösteten Brotscheiben verteilen.

Für die gefüllte Tomate:

Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleischtomaten waschen, mit einem Löffel aushöhlen und das Fruchtfleisch aufheben. Schafskäse mit der Gabel zerdrücken, mit Crème fraîche vermengen und mit Oregano und Pfeffer würzen. Tomaten mit der Schafskäsemasse füllen.

Fruchtfleisch klein schneiden. Strauchtomaten vom Strunk entfernen und pürieren. Diese mit Fruchtfleisch, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatensauce in eine Auflaufform geben, gefüllte Tomaten in die Sauce setzen und etwa zehn Minuten backen.

Für den Oliven-Tomaten-Brotsalat:

Ciabatta würfeln, in einer Pfanne mit einem Löffel knusprig anrösten, herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Rucola, Estragon und Basilikum abbrausen, trocken wedeln und abzupfen und klein schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen.

Apfelsaft, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren. Restliches Öl unterschlagen. Vinaigrette mit Kräutern, Tomaten, Brot und Oliven vermischen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nancy Haas am 22. August 2018

Champignon-Paprika-Ragout mit Spätzle und Winter-Salat

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

250 g Mehl	3 Eier	4 EL Milch
150 g Bergkäse	2 EL Margarine	$\frac{1}{2}$ l Wasser, mit Kohlensäure
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für das Ragout:

200 g Champignons	200 g rote Spitzpaprika	1 Zwiebel
1 Zitrone	100 g Sahne	100 ml Gemüsefond
1 TL Honig	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Für den Wintersalat:

50 g gemischter Blattsalat	20 g Rosenkohl	1 säuerlicher Apfel
20 g gewürfelter Speck	1 EL Crème-fraîche	1 EL Apfelessig
1 Prise Zucker	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Spätzle:

Den Ofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Mehl, Eier, Milch und Salz zu einem glatten Teig schlagen. Durch Spätzlepresse in siedendes Salzwasser drücken.

Den Käse auf einer Vierkantreibe reiben.

Sobald die Spätzle oben schwimmen, diese herausnehmen, in einer gefetteten Auflaufform abwechselnd mit dem geriebenen Käse schichten, ein Drittel des Käses behalten. Unter dem Grill bräunen.

Für das Ragout:

Die Champignons mit einer Pilzbürste putzen, vierteln und in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Paprika waschen, vierteln, Kerne und Scheidewände entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Diese salzen und mit ein wenig Butter in der Pfanne anbraten. Die Paprika dazugeben und weitere 5 Minuten schmoren.

Die Schale von der Zitrone abreiben und auspressen. Beides zusammen mit dem Honig in die Pfanne geben. Sahne und Fond aufgießen und die Champignons hineingeben. Alles reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wintersalat:

Den Feldsalat putzen und waschen. Rosenkohl putzen und in Blättchen zupfen, mit Schinkenwürfelchen anbraten.

Aus Öl, Essig, Senf und Gewürzen eine Vinaigrette schlagen. Den Salat mit Rosenkohl und Speckwürfeln mit der Vinaigrette mischen. Den Apfel entkernen, in dünne Spalten schneiden und zum Salat geben.

Das Champignon-Paprika-Ragout mit Spätzle und Wintersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Schmelzer am 28. Februar 2018

Champignon-Weißwein-Pfanne, Eierkuchen, Radieschen-Salat

Für zwei Personen

Für die Eierkuchen:

200 g Mehl	2 Eier	100 ml Mineralwasser
2 Zweige Salbei	2 Zweige Liebstöckel	2 Zweige Oregano
1 Muskatnuss	2 EL Butter	1 Prise feines Salz

Für die Champignon-Pfanne:

400 g braune Champignons	1 Karotte	10 Cherrytomaten
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Salbei
2 Zweige Liebstöckel	2 Zweige Oregano	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
$\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Radieschen-Salat:

1 Bund Radieschen	3 EL Zitronen-Essig	1 TL Buchweizen-Honig
4 Zweige Zitronenmelisse	1 Beet Kresse	

Für die Eierkuchen:

Die Eier zusammen mit Mehl, Wasser, Muskat und Salz mit einem Schneebesen gut verquirlen bis ein glatter Teig entsteht. Salbei, Liebstöckel und Oregano abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Der Teig wird in zwei Phasen in die Pfanne gegeben. Erst eine Schicht Teig stocken lassen, mit gehackten Kräutern belegen und mit einer weiteren Schicht Teig stocken lassen. Bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Die Eierkuchen aus der Pfanne nehmen und mit einem Anrichtering ausstechen.

Für die Champignon-Pfanne:

Die Cherrytomaten halbieren und auf der Schnittseite in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Die Tomaten schmoren lassen und beiseitelegen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und in Stifte schneiden.

Karotten und Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Champignons mit einer Pilzbürste putzen und scharf anbraten. Lorbeer, Rosmarin und Paprikapulver in die Pfanne geben.

Mit Weißwein ablöschen und Tomaten dazugeben. Oregano und Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln, zupfen und unterheben. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Radieschen-Salat:

Die Radieschen waschen und in feine Scheiben hobeln. Zitronen-Essig und Honig mit einer kleinen Gabel zum Dressing vermengen und über die Radieschen geben. Die Zitronenmelisse abbrausen, fein hacken und mit geschnittener Kresse über die Radieschen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Söhnholz am 27. August 2018

Chili sin carne in Tortilla-Fladen

Für zwei Personen

Für den Tortilla-Fladen:

260 g Mehl	75 g Joghurt	Olivenöl
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Füllung:

100 g Langkornreis	1 Kopf Romanasalat	Salz
--------------------	--------------------	------

Für das Chili sin carne:

1 Tomate	1 rote Paprikaschote	1 Karotte
1 Dose Tomaten	1 Dose Kidneybohnen	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Limette (Saft)	100 ml Gemüsefond
2 eingelegte Jalapenos	Öl	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL scharfes Paprikapulver	1 TL Cayennepfeffer	1 TL Cumin
Zucker, Chili	Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	2 EL Crème-fraîche	40 g Cheddar-Käse
--------------------	--------------------	-------------------

Für den Tortilla-Fladen:

Den Ofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen.

Mehl, Joghurt, 100 ml Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den weichen Teig in 3 Teile einteilen. Teigstücke zu Kugeln formen und diese auf etwas Mehl zu einem Kreis mit ca. 20 cm Durchmesser ausrollen. Mit Olivenöl bestreichen und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in eine Schale legen und ca. 15 Minuten vor dem Servieren im Ofen knusprig ausbacken.

Für die Füllung:

Reis ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

Salat waschen und trocken schleudern. Fertig gebackene Tortilla mit Salatblättern am Rand auslegen und mit Reis füllen.

Für das Chili sin carne:

Tomate, Karotte und Paprika waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Karotte, Paprika und Jalapenos mit anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Tomaten aus der Dose und Kidneybohnen dazugeben. Mit Limettensaft, Zucker, Paprikapulver, Cumin und Chiliflocken abschmecken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Chili sin carne in die Tortilla-Bowl über den Reis geben.

Für die Garnitur:

Die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Käse fein raspeln. Crème fraîche und Zwiebelringe über die Chili sin carne Füllung geben. Zum Schluss mit dem Käse bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lianna Kerneck am 14. Mai 2018

Couscous-Topf mit Knoblauchbrot, Avocado, Crème fraîche

Für zwei Personen

Für den Couscous-Topf:

100 g Couscous	1 kleine Zwiebel	Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 Zitrone	125 g Dosenmais		125 g Kidneybohnen
125 ml gehackte Tomaten	250 ml Gemüsefond		$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	1 EL Olivenöl		Salz, Pfeffer

Für das Knoblauchbrot:

50 g Ciabatta	2 EL Knoblauchöl
---------------	------------------

Für die Garnitur:

1 Avocado	100 g Crème-fraîche
-----------	---------------------

Für den Couscous-Topf:

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen, vom Strunk befreien und ebenfalls würfeln. Zwiebeln in einem Topf in etwas Öl glasig andünsten. Paprika dazu geben und ebenfalls andünsten. Mais und Kidneybohnen abgießen und abbrausen.

Zusammen mit gehackten Tomaten in den Topf geben. Zitrone auspressen. Gemüsefond angießen und mit Pfeffer, Paprikapulver, Honig und einem Viertel des Zitronensafts würzen. Fünf Minuten einkochen. Couscous einstreuen, gut umrühren und Topf von der Hitze nehmen. Kurz ziehen lassen und dann anrichten.

Für das Knoblauchbrot:

Ciabatta in Scheiben schneiden und in Pfanne mit etwas Knoblauchöl anrösten.

Für die Garnitur:

Avocado halbieren, entkernen und von der Schale befreien. In Würfel schneiden und zusammen mit der Crème fraîche auf dem Couscous anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Schuster am 28. November 2018

Ei mit Erbsen-Kartoffel-Püree, Spargel, Hollandaise

Für zwei Personen

Für das Püree:

350 g mehligk. Kartoffeln	300 g TK-Erbsen	3 EL Butter
50 ml Sahne	200 ml Gemüsefond	1 Beet Shiso-Kresse
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel:

200 g grüner Spargel	125 ml Weißbier	100 g Mehl
Frittieröl	Salz	

Für das pochierte Ei:

2 Eier (sehr frisch)	3 EL Apfelessig	grobes Meersalz
----------------------	-----------------	-----------------

Für die Sauce Hollandaise:

200 g weiche Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Eigelbe
4 EL trockener Weißwein	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. In dem Gemüsefond weich garen. Kurz vor Schluss die Erbsen zugeben und kurz mit kochen.

Flüssigkeit sollte auf die Hälfte verdampft sein. Mit Butter und Sahne fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse vom Beet schneiden und vor dem Anrichten dekorativ auf dem Püree anrichten.

Für den Spargel:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Mehl und Bier zu einem Bierteig vermengen und mit Salz würzen. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen nur im unteren Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schräg schneiden. Spargel in Bierteig tränken und einzeln in der Fritteuse goldbraun frittieren. Abschöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eventuell mit etwas Salz bestreuen.

Für das pochierte Ei:

Ausreichend Wasser mit dem Essig in einem Topf zum Sieden bringen und einen Strudel erzeugen. Die Eier nacheinander zügig in das Wasser gleiten und 4-5 Minuten gar ziehen lassen, bis das Eiweiß gestockt ist. Pochierte Eier mit einer Schaumkelle herausheben. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Für die Sauce Hollandaise:

Butter in einem Topf zerlassen. Zitronensaft auspressen und auffangen.

Eigelbe, Weißwein und Zitronensaft in eine Metallschüssel über dem Wasserbad verquirlen. Die Eimasse unter ständigem Rühren emulgieren lassen. Vom Wasserbad nehmen und erst tröpfchenweise und später löffelweise die zerlassene Butter unter die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch zuletzt unter die fertige Hollandaise rühren.

Pochiertes Ei mit Erbsen-Kartoffelpüree, gebackenem grünen Spargel und Schnittlauch-Hollandaise auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Stefanie Probst am 05. April 2018

Flädle-Zigarre mit Tomaten-Soße und Zucchini

Für zwei Personen

Für den Pfannkuchenteig:

250 ml Milch 75 g Mehl 2 Eier
¼ Bund glatte Petersilie Butterschmalz

Für die Käsesauce:

100 g Gouda 2 Frühlingszwiebeln 125 g Sahne
1 Zwiebel 1 EL Stärke 2 EL trockener Weißwein
2 EL Butter

Für die Panierung:

100 g Pankobrösel 1 Ei 5 EL Mehl
4 EL Butterschmalz Salz Pfeffer

Für die Tomatensauce:

400 g gehackte Tomaten 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
½ TL Zucker 1 Sternanis 4 Zweige Majoran
4 Zweige Rosmarin 4 Zweige Oregano 1 Muskatnuss
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Zucchini:

1 Zucchini 2 EL Olivenöl Salz

Für den Pfannkuchenteig: Mehl, Milch und Eier mischen und zu einem glatten Teig verrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Petersilie unter den Teig heben und diesen dünn in einer Crêpepfanne mit Butterschmalz ausbacken.

Den Crêpe auf einem Teller im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für die Käsesauce: Die Zwiebel abziehen, halbieren, fein würfeln und in einem Topf mit aufgeschäumter Butter anschwitzen. Die Zwiebeln mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Sahne angießen und den geriebenen Gouda in der Sauce schmelzen lassen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Masse mit den Frühlingszwiebeln vermengen und im Eisfach abkühlen lassen.

Für die Panierung: Die Pfannkuchen mit der Käsesauce bestreichen, einrollen und nochmals 5 Minuten in den Tiefkühlschrank geben.

Das Ei mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rolle in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in den Pankobröseln panieren.

Die Pfannkuchen-Rollen in heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken.

Für die Tomatensauce: Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Die gehackten Tomaten unterheben und den Sud mit Sternanis, Majoran, Rosmarin und Oregano köcheln lassen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Zucchini: Die Zucchini mit einem V-Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl kräftig anbraten. Auch Küchenkrepp abtropfen lassen und übereinanderlappend auf dem Teller drapieren und leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Mahnert am 05. Juni 2018

Gebackene Rote Bete mit Feldsalat, Himbeer-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Rote Bete:

3 Rote-Bete Knollen, vorg.	60 g getrocknete Feigen	1 Rolle Ziegenkäse
50 g Walnusskerne	30 ml Apfelsaft	2 EL Apfelessig
1 EL Feigensenf	3 TL Honig	4 EL Rapsöl

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	125 g Cocktailtomaten	40 g Parmesan
100 g Pinienkerne		

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	1 EL Himbeerbalsamico	1 TL Himbeersenf
1 EL Feigensenf	2 TL Honig	1 Zweig Basilikum
4 EL ml Rapsöl	50 ml Balsamicoessig	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Oregano	1 TL Kräuter de Provence	Salz, Pfeffer

Für die Rote Bete:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete in Scheiben schneiden und in einer Auflaufform verteilen. Getrocknete Feigen klein schneiden und darüber streuen.

Ziegenfrischkäse zugeben und verteilen. Senf, Apfelsaft, Apfelessig, Rapsöl und Honig gut verrühren und drüber träufeln. Walnusskerne groß zerkleinern und drüber verteilen. Kurz im Ofen überbacken.

Für den Feldsalat:

Den Salat waschen und trockenschleudern. Salatblätter abzupfen und klein schneiden. Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Tomaten waschen, halbieren und über den Salat verteilen. Parmesan grob raspeln und gemeinsam mit den Pinienkernen über den Salat streuen.

Für das Dressing:

Die Zitrone auspressen. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. 1 TL Zitronensaft in ein Gefäß füllen und Balsamico, Senf, Honig, Basilikum, Öl und Gewürze vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vinaigrette über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lianna Kerneck am 15. Mai 2018

Gemüse-Kokos-Curry mit Basmati und Cashewkernen

Für zwei Personen

Für das Gemüsecurry:

1 große rote Paprika	2 mittelgroße Karotten	1 Zucchini
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	2 EL Kokosöl
200 g Kokosmilch	100 ml Soja-Sahne	$\frac{1}{2}$ TL milde Chiliflocken
2 TL Honig	1 EL Curry	1 TL Kurkuma
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

150 g Basmati	2 Scheiben (10 g) Ingwer	1 getrocknete Chilischote
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die Garnitur:

30 g ungesalzene Cashewkerne

Für die Dekoration:

6 Zweige Koriander

Für das Gemüsecurry:

Das Gemüse waschen und trockentupfen. Paprika halbieren, Strunk, Innenhäute und Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten mit dem Sparschäler schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini vom Stielansatz trennen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in grobe Würfel schneiden. Kokosöl in einer Pfanne schmelzen lassen, Honig, Kurkuma und Curry zugeben und verrühren. Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz (!) anbraten. Chiliflocken dazugeben. Karotten und Paprika zugeben und ca. 4 Minuten schmoren lassen. Zucchini zugeben und ebenfalls schmoren lassen. Kokosmilch und Soja-Sahne zugeben und so lange bei milder Hitze köcheln lassen, bis Gemüse gar ist. Mit Salz, Curry, Honig und Chiliflocken nochmals abschmecken.

Für den Reis:

Reis mit 300 ml Wasser, Salz, Ingwer und Chili aufkochen und anschließend bei mittlerer Temperatur 15 Minuten quellen lassen.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und über das Gericht geben.

Für die Dekoration:

Koriander abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und über das Gericht geben.

Anna Maria Kester am 26. November 2018

Gnocchi tricolore mit Gorgonzola-Schaum und Salbei

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g violette Kartoffeln	250 g Süßkartoffeln	250 g mehligk. Kartoffeln
250 g Hartweizenmehl	1 EL Kurkumapulver	2 Eier
feines Salz		

Für die Gorgonzola-Sauce:

200 g Gorgonzola	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
150 ml trockener Weißwein	150 g Sahne	1 EL Mehl
1 Muskatnuss	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den frittierten Salbei:

10 Salbeiblätter	200 ml Rapsöl
------------------	---------------

Für die Gnocchi:

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die gelben Kartoffeln im kochenden Salzwasser garen. Die Süßkartoffel-Gnocchi in Kurkuma-Wasser garen. Die lila Kartoffeln in gesalzenem Rote-Bete-Saft aufkochen.

Drei Schüsseln vorbereiten mit jeweils ca. 70 g Hartweizenmehl. Beide Eier aufschlagen, verquirlen und auf drei Schüsseln Mehl verteilen. Sobald die Kartoffeln fertig gegart sind, diese mit einer Kartoffelpresse jeweils in eine der vorbereiteten Schüsseln drücken.

Die drei Schüsseln jeweils mit ca. $\frac{1}{2}$ EL Salz würzen und zu einen geschmeidigen Teig verarbeiten. Die Teige nehmen, zu langen Rollen mit einem Durchmesser von ca. 1 cm ausrollen. Dann mit einem Messer ca. 2 cm lange Stücke abtrennen und diesen mit der Gabel eine Riffelung aufdrücken und beiseite stellen. Die gelben Gnocchi im kochenden Salzwasser garen bis sie oben schwimmen. Die Süßkartoffel-Gnocchi in Kurkuma-Wasser garen.

Die Gnocchi aus lila Kartoffeln in leicht gesalzenem Rote-Bete-Saft aufkochen.

Für die Gorgonzola-Sauce:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in etwas Öl glasig anbraten. Mit etwas Mehl bestäuben und dann mit dem Wein ablöschen, Sahne hinzufügen und einmal kurz aufkochen lassen. Dann wird der Gorgonzola hinzugegeben und nur noch bei leichter Hitze geschmolzen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer etwas würzen.

Die Sauce mit einem Mixstab pürieren und sämig mixen.

Für den frittierten Salbei:

Das Öl erhitzen und die Salbeiblätter darin etwas bräunlich frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Zehentmair am 06. November 2018

Hausgemachte Spätzle mit Champignon-Rahm und Eisbergsalat

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

2 Eier	200 g Mehl	50 ml Mineralwasser mit Sprudel
1 EL Butter	Salz	

Für die Sauce:

400 g Champignons	250 g Speck	2 kleine Zwiebeln
6 EL trockener Weißwein	400 g Sahne	500 ml Kalbsfond
$\frac{1}{4}$ TL Stärke	3 Zweige Thymian	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Eisbergsalat	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Zwiebel
2 EL Balsamico	1 TL flüssiger Honig	1 TL mittelscharfer Senf
4 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Spätzle:

Eier in einer großen Schüssel verquirlen, salzen. Mehl und Mineralwasser zugeben. Mindestens 5 Minuten kräftig mit der Hand zu einem glatten Teig verschlagen, bis er Blasen wirft.

Reichlich Salzwasser in einem hohen Topf aufkochen. Den Spätzleteig durch die Spätzlepresse hineindrücken. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Spätzle darin kurz durchschwenken.

Für die Sauce:

Die Champignons mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen und vierteln. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Thymian abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

In einem kleinen Topf Butter aufschäumen. Zwiebeln und Pilze darin 2 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und bei starker Hitze vollständig einkochen lassen.

Sahne und Kalbsfond dazugeben und in ca. 5 Minuten um ein Drittel einkochen lassen und mit etwas in Wasser angerührter Stärke abbinden. Den Thymian dazugeben.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck hinzugeben und kross ausbacken. Den krossen Speck zur Sauce hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Den Eisbergsalat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Balsamico mit Senf, Zwiebeln, Knoblauch, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl hinzugeben und mit einem Mixstab aufmontieren.

Den Salat mit Salatsauce vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Weinreis am 01. Oktober 2018

Holzkecht-Nocken mit kGrammelkraut und mariniertem Apfel

Für zwei Personen

Für die Holzkechtnocken:

300 g Mehl Typ 405	275 ml Wasser	2 Stiele Majoran
100 g Butterschmalz	Salz	

Für das Grammelkraut:

$\frac{1}{4}$ Weißkohl	1 Zwiebel	50 g Grammeln
2 Wacholderbeeren	100 ml Apfelessig	100 ml Wasser
100 ml Hühnerfond	Pfeffer	Salz
2 EL Schmalz		

Für die marinierten Äpfel:

1 saurer Apfel	50 ml Apfelessig	1 EL Veilchensirup
50 ml Wasser	Salz	

Für die Holzkechtnocken:

Den Majoran abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend das Wasser mit dem Mehl, etwas Salz und Majoran zu einem Teig kneten. Mit feuchten Händen daraus Knödel formen und in kochendem Wasser acht Minuten gar kochen.

Butterschmalz in einer Pfanne mit schwerem Boden (traditionell in einer gusseisernen Pfanne) erhitzen. Knödel aus Wasser ins heiße Fett geben und goldbraun backen.

Für das Grammelkraut:

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Weißkohl vom Strunk befreien und fein schneiden.

Grammeln in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Weißkohl darin anbraten und mit Apfelessig ablöschen.

Wacholderbeeren zerdrücken und dazugeben. Leicht mit Salz und Pfeffer abschmecken und für 20 Minuten köcheln lassen und mit Wasser oder Fond aufgießen.

Wenn das Kraut bissfest gegart ist, nochmal final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die marinierten Äpfel:

Aus Apfelessig, Veilchensirup und Wasser eine Marinade herstellen. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden und in der Marinade 10-15 Minuten ziehen lassen. Mit etwas Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Ullmann am 24. September 2018

Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln und Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Käsespätzle:

400 g Weizenmehl	8 Eier, Größe M	1 TL Salz
1 EL Öl	1 Lorbeerblatt	1 Stück Ingwer
1 rote Chilischote	80 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss
120 g Emmentaler	120 g Bergkäse	60 g Romadur-Käse
2 Zweige glatte Petersilie	Salz	

Für die Röstzwiebeln:

4 Zwiebeln	30 g Butter	1 Prise Zucker
------------	-------------	----------------

Für den Wildkräutersalat:

150 g gemischte Wildkräuter	7 EL Leinöl	2 EL Traubenkernöl
2 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Waldhonig	1 EL Dijon-Senf
Salz	Pfeffer	

Für die Käsespätzle:

Für den Spätzleteig das Mehl mit den Eiern, Salz und Öl mit dem Knethaken eines Handrührgeräts 3-5 Minuten verkneten, bis der Teig Blasen wirft. Alternativ den Teig mit einem Kochlöffel verrühren. Ingwer schälen und drei Scheiben abschneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser mit dem Lorbeerblatt, dem Ingwer und der Chilischote aufkochen lassen. Spätzle-Hobel kurz in das Wasser tauchen, den Teig portionsweise hinein füllen und in das siedende Salzwasser hobeln. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen, jeweils einmal kurz aufkochen lassen. Spätzle mit dem Schaumlöffel herausheben, dabei Lorbeerblatt, Ingwer und Chilischote wieder entfernen.

Spätzle mit dem Fond in eine vorgewärmte große, tiefe Pfanne geben. Etwas Muskatnuss darüber reiben. Die Käsesorten darüber streuen und unter Rühren langsam schmelzen lassen. Die Hälfte der Röstzwiebeln unterheben. Die Käsespätzle vom Herd nehmen und mit Salz abschmecken.

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein hacken. Das Gericht mit Petersilie garnieren.

Für die Röstzwiebeln:

Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze mit einer Prise Zucker gleichmäßig bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Für den Wildkräutersalat:

Den Salat waschen, trocken wedeln und in mundgerechte Stücke zupfen.

Für die Vinaigrette Leinöl, Traubenkernöl, Balsamicoessig, Waldhonig und Senf mit einem Stabmixer mischen und mit den Wildkräutern vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Rau am 22. Oktober 2018

Käsknöpfe mit Röstzwiebeln und Wiesenkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Käsknöpfe:

400 g Spätzlemehl	300 g Alpenbergkäse	200 g Räbkäse
4 Eier	3 EL Butter	Salz

Für die Röstzwiebeln:

2 weiße große Zwiebeln	Butterschmalz
------------------------	---------------

Für den Wiesenkräutersalat:

1 Handvoll Wiesenkräutersalat	1 EL grober Dijonsenf	3 EL weißer Balsamicoessig
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft, Abrieb)	$\frac{1}{2}$ TL Honig	3 EL Trauben Kernöl
3 EL Olivenöl	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Käsknöpfe:

Ein Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Mehl mit Eiern, 3 EL Wasser und Salz vermengen. Mit dem Spätzler in siedendes Wasser hobeln.

Alpenbergkäse und Räbkäse reiben. Fertige Knöpfe in Butter schwenken und mit den Käsesorten verwenden.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit heißem Butterschmalz frittieren.

Für den Wiesenkräutersalat:

Wiesenkräuter waschen und trockenschleudern. Senf mit Essig, Honig, Zucker, Traubenkernöl, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermengen. Zitrone waschen, trockentupfen und abreiben. Anschließend halbieren, auspressen und etwas Saft und Abrieb zu der Vinaigrette geben. Den Salat damit marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marika Loacker am 12. November 2018

Kürbis-Gnocchi mit Salbeibutter und Walnüssen

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

1 kleiner Butternuss-Kürbis	50 ml steirisches Kürbiskernöl	10 Kürbiskerne
500 ml Gemüsefond	1 Ei	1 EL Maisgries
150 g Mehl	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Salbeibutter:

200 g Butter	10 Salbeiblätter	Salz
Pfeffer		

Für die Walnüsse:

50 g Walnusshälften	50 g Zucker
---------------------	-------------

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Für die Gnocchi:

Den Kürbis zerteilen, entkernen und schälen. Grob würfeln und in Gemüsefond ca. 15 Minuten lang weich kochen. Gut abtropfen und mit dem Stabmixer pürieren. Püree in eine Schüssel geben und kurz auskühlen lassen. Ei, Gries und Mehl dazu geben und kräftig mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Zu einem Teig verkneten und eine ca. daumendicke Rolle formen. Gnocchi abstechen.

In siedendem Salzwasser garen, bis Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen.

Für die Salbeibutter:

Salbei abbrausen und trockenwedeln. Butter in einem Topf schmelzen und aufschäumen. Salbeiblätter dazu geben und kurz in der Butter schwenken. Von der Hitze nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Walnüsse:

Walnüsse grob hacken. Zucker in Pfanne karamellisieren und Walnüsse durchs Karamell schwenken.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Kugler am 31. Oktober 2018

Kürbis-Ravioli mit Salbei-Butter und Kürbiskern-Crunch

Für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

150 g Mehl	1 Ei	2 Eier, Eigelb
1 EL Olivenöl	Salz	

Für die Kürbisfüllung:

400 g Muskatkürbis	1 EL Butter	1 Zwiebel
100 ml Gemüsfond	60 g geriebener Parmesan	1 Eigelb
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Ravioli:

Mehl	Salz
------	------

Für die Salbeibutter:

6 Blatt Salbei	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Parmesan	1 EL Kürbiskerne	1 EL Zucker
Salz		

Für den Ravioli-Teig:

Das Mehl, Ei, Eigelb, Olivenöl und Salz zu einem festen, glatten Nudelteig verarbeiten. Bis zur weiteren Verwendung in Frischhaltefolie wickeln.

Für die Kürbisfüllung:

Kürbis schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden.

Butter in einer Kasserolle auslassen und Zwiebel darin andünsten, bis sie glasig ist. Kürbisstücke dazugeben, salzen, pfeffern, etwas Gemüsfond angießen und ohne Deckel zu einer Püree-Masse kochen. Parmesan und Eigelb unterrühren. Mit Muskatnuss abschmecken.

Für die Ravioli:

Den Nudelteig in 4 Stücke teilen, durch die Nudelmaschine oder mit dem Nudelholz dünn ausrollen um mit dem Ravioli-Ausstecher kleine Platten ausstechen. Sollte der Teig noch kleben, etwas Mehl einarbeiten.

Ausgestochenen Teil in die Mulde legen, die Unterseite hierbei nochmals mehlieren, damit er nicht an der Form kleben bleibt, mit einem knappen Teelöffel Kürbisfüllung füllen und fest zu drücken.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Ravioli für ca. 3- 4 Minuten hineingeben. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf eine warme Platte legen.

Für die Salbeibutter:

Butter in einer Pfanne zerlassen. Zitrone auspressen. Den Salbei zerschneiden, in die Butter geben, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und über den Ravioli verteilen. Kürbiskerne im Mörser zerkleinern. In einer Pfanne etwas Zucker und Salz karamellisieren lassen. Kürbiskerne hinzugeben und unter Rühren rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvia Wilden am 20. September 2018

Kürbis-Teigkugeln mit Koriander-Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

250 g Kürbispüree (Dose) 150 g Mehl 2 EL Puderzucker

2 TL Backpulver 1 Ei, verschlagen 3 EL Vollmilch

1 Prise Salz

Für die Sauce:

$\frac{1}{4}$ Bund Koriander 1 EL Honig 1 Limette, Abrieb

Für den Teig:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

Mit Hilfe von zwei Teelöffeln immer etwas Teig entnehmen und zu kleinen Bällchen formen, diese vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen und unter Wenden 3-4 Minuten ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp ausfetten. Dann mit einem Holzstäbchen wie ein Lolli aufspießen und in eine Schale geben, die mit Shisoblätter ausgekleidet wurde.

Die kleine Schale mit der Sauce dazustellen.

Für die Sauce:

Die Korianderblätter hacken und mit dem Honig zu einer klebrigen Masse verrühren. In eine kleine Schale geben und mit dem Limonenabrieb bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Ballé am 20. September 2018

Kartoffel-Kuchen mit Roter Bete, Süßkartoffel, Mayo

Für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

250 g mehligk. Kartoffeln $\frac{1}{4}$ Bund Koriander 1 TL Chilipaste
Pflanzenöl Salz

Für das Topping:

40 g lila Karotten 40 g vorgeg. Rote-Bete $\frac{1}{2}$ Avocado
 $\frac{1}{2}$ Aji Limo-Chili 1 Knolle Ingwer à 2 cm $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
1 Limette, Saft 1 $\frac{1}{2}$ Rote-Bete-Pulver 1 $\frac{1}{2}$ EL Crème-fraîche
2 Zweige Koriander Salz Pfeffer

Für die Süßkartoffel:

1 Süßkartoffel 2 EL Stärke Salz

Für die Oliven-Mayo:

2 EL Kalamata-Oliven 1 Limette, Saft 1 Ei
1 EL Worcestershiresauce 200 ml neutrales Pflanzenöl 100 ml Olivenöl

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser weich kochen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, in eine Moulinette geben und mit Wasser zu einer grünen Paste mixen.

Die Kartoffeln ausdampfen lassen, fein würfeln und cremig rühren. Salz und Chilipaste hinzufügen und nach und nach das gesamte Öl angießen.

Das Koriandermus vorsichtig unterheben.

Für das Topping:

Die Karotten und Rote Bete schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und würfeln. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln.

Die Limette waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Karotten, Rote Bete, Chili, Koriander, Crème fraîche, Zwiebel, Ingwer und Limettensaft in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Süßkartoffel:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Süßkartoffel schälen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Kartoffel auf einem V-Hobel sehr dünn hobeln, mit Stärke mehlieren und in der Fritteuse hellbraun ausbacken. Mit Salz würzen.

Für die Oliven-Mayo:

Die Limette waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Das Ei in einem hohen Mixbehälter geben, Olivenöl, Öl, Limettensaft und Worcestershiresauce zu einer dünnen Mayonnaise mit einem Stabmixer aufmixen.

Die Oliven fein hacken und unter die Mayonnaise heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dirk Fastabend am 05. Juni 2018

Kaspress-Knödel mit Meerrettich-Rahm-Dip, Wildsalat

Für zwei Personen

Für die Knödel:

5 Semmeln vom Vortag	1 Brezel vom Vortag	1 Zwiebel
50 g Meerrettich	200 ml Rote-Bete-Saft	250 ml Milch
4 Eier	200 g milder Bergkäse	100 g Butter
2 EL Sonnenblumenkerne	1 Bund Bärlauch	1 Bund Sauerampfer
1 Bund Brennessel	1 Bund Vogelmiere	1 Bund Giersch
200 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Portulak	100 g Asia-Salat	1 Lauchzwiebel
50 ml Apfelessig	200 ml Gemüsesfond	1 EL Johannisbeergelee
2 TL mittelscharfer Senf	2 EL steierisches Kürbiskernöl	100 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Meerrettich-Rahm-Dip:

30 g Meerrettich	250 g Sauerrahm	Salz, Pfeffer
------------------	-----------------	---------------

Für die Garnitur:

5 essbare Blüten

Für die Knödel:

Die Brezel mit einer Vierkantreibe klein raspeln und Semmeln fein würfeln.

Rote-Bete-Saft in einen kleinen Topf geben, erhitzen und reduzieren lassen.

Brezel und Semmeln in eine Schüssel geben. Milch in einen Topf geben, erhitzen und über die Brezel-Semmel-Mischung geben. Zwiebel abziehen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel anschwitzen. Eier und Zwiebel zur Brezel-Semmel-Mischung geben und locker durchmengen. Bergkäse und Meerrettich reiben. Knödelteig in zwei gleich große Teile teilen und in Schüsseln geben. Bärlauch, Sauerampfer, Brennessel, Vogelmiere und Giersch abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Bergkäse in zwei gleichgroße Portionen teilen. Bergkäse und Meerrettich zu einem Knödelteig geben. Den restlichen Bergkäse mit Bärlauch, Sauerampfer, Brennessel, Vogelmiere und Giersch zur anderen Knödelmasse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchmengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knödel formen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten von jeder Seite braten. Sonnenblumenkerne auf die Rote-Bete-Knödel geben und kurz andrücken. Nach dem ersten Wenden eine Flocke Butter hinzugeben.

Für den Salat:

Den Essig, Kürbiskernöl, Johannisbeergelee, Gemüsesfond, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab aufpürieren. Rapsöl und Senf hinzufügen und nochmal mixen. Portulak und Asia-Salat abrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Lauchzwiebel waschen, trocken tupfen, äußere Schale abziehen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneden. Portulak und Asia-Salat in eine Schüssel geben, mit dem Dressing beträufeln und vorsichtig durchmengen. Lauchzwiebeln darübergeben und nochmals kurz durchmengen.

Für den Meerrettich-Rahm-Dip:

Den Meerrettich reiben. Sauerrahm in eine Schüssel geben und mit Meerrettich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Die Blüten abrausen, trocken tupfen und damit den Salat garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ursula Steiner am 11. Juni 2018

Kräuter-Pappardelle, Kräuter-Soße, Weißwein-Pilze

Für zwei Personen

Für die Pappardelle:

160 g Mehl	40 g Hartweizengrieß	5 Eier
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Estragon	2 Zweige Rucola
2 Zweige Kerbel	2 Zweige Basilikum	1 TL Trüffelöl

Für die Weißwein-Pilze:

2 Kräuterseitlinge	10 Enoki-Pilze	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	200 ml Weißwein	2 EL Butter
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Kräutersauce:

200 ml Sahne	100 ml Weißwein	100 ml Kalbsfond
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Estragon	1 Bund Kerbel
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	Olivenöl

Für die Pappardelle:

Für den Nudelteig Mehl und Hartweizengrieß in einer Schüssel mischen.

Vier Eier trennen. 1 Ei, 4 Eigelb und einen Schuss Trüffelöl hinzugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig mithilfe einer Pasta-Maschine sehr dünn (ca. 0,8-1 mm, man muss durchschauen können) ausrollen. Petersilie, Basilikum, Estragon, Kerbel und Rucola waschen und trocken wedeln. Anschließend die Kräuter flach zwischen Frischhaltefolie auslegen und vorsichtig mit einem Nudelholz ausrollen um die Blattfasern zu brechen. Danach die Kräuter auf der einen Hälfte der Teigbahn platzieren und mit der anderen Hälfte zudecken und leicht andrücken. Danach noch ein Mal durch die Pasta-Maschine drehen und den Teig der Länge nach in 2-2,5 cm breite Pappardelle schneiden.

Für die Weißwein-Pilze:

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in der Pfanne glasig anschwitzen. Kräuterseitlinge längs in Scheiben schneiden, mit in die Pfanne geben und etwas Farbe bekommen lassen. Enoki-Pilze dazu geben. Mit Weißwein ablöschen, Hitze reduzieren und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kräutersauce:

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und im Topf glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und Sahne und Kalbsfond hinzugeben. Petersilie, Estragon und Kerbel waschen und trocken wedeln. Blätter abzupfen, fein hacken und mit in den Topf geben. Mit etwas Nudelwasser andicken und mit einem Pürierstab pürieren, um die Kräuter möglichst fein zu verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Kurth am 24. Oktober 2018

Kräuter-Spätzle mit Pfifferlingen und Krautsalat

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

150 g Universal Mehl	100 g Pfifferlinge	100 g Bergkäse
1 Knoblauchzehe	2 Eier	125 ml Milch
100 g frisches Basilikum	1 Beet Gartenkresse	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Krautsalat:

250 g Weißkohl	100 ml Sonnenblumenöl	50 ml Weißweinessig
1 TL Kümmel	Salz	Pfeffer

Für die Spätzle:

Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln und mit einem halben Beet der Kresse und etwas Olivenöl pürieren. Masse mit Mehl, Eiern, Öl, Salz, Pfeffer und Milch mit dem Mixer zu einem Teig mixen, wobei mit der Milch die Festigkeit des Teiges reguliert wird.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Teig mit Hilfe einer Spätzlepresse hineingeben. Wenn die Spätzle aufsteigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm stellen.

Pfifferlinge putzen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch hellbraun andünsten und die Pilze dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spätzle unterrühren und den Bergkäse darüber reiben. Schmelzen lassen und ganz vorsichtig vermengen.

Für den Krautsalat:

Kohl halbieren und den Strunk herausschneiden.

Kohl in schmale Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Salz und Kümmel über das Kraut streuen und mit den Händen gut verkneten. Kraut ziehen lassen.

Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Über den Salat gießen und gut vermischen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Vera Lindebner am 15. Oktober 2018

Lauch-Quiche mit Fetakäse und Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Mehl	90 g Butter	1 Ei
1 EL Mehl	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

100 g Feta	1 Stange Lauch	2 Eier
200 g Sahne	Salz	Pfeffer

Für den Tomatensalat:

150 g Cherrytomaten	1 Schalotte	1 EL Honig
2 EL weißer Balsamico	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Teig:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Butter, das Ei und eine Prise Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig in eine gefettete und mit Mehl bestäubte Quiche-Form geben. Den Teig sorgfältig bis zum Rand andrücken und im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten blind vorbacken.

Die vorgebackene Quiche herausnehmen.

Für die Füllung:

Den Lauch putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne und Eier kräftig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch in die vorgebackenen Förmchen geben, mit dem Guss übergießen und mit Feta bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen weitere 15 Minuten backen.

Für den Tomatensalat:

Tomaten waschen, halbieren. Schalotte abziehen, fein hacken. Tomaten, Schalotten in eine Schüssel geben. Essig, Honig, Olivenöl verrühren, würzen und über die Tomaten gießen. Vermengen. Lauch-Quiche mit Fetakäse und Tomatensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Martina Farkas am 28. Februar 2018

Mexikanische Bohnen-Ravioli in Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

500 g Pasta-Mehl (Typ 00) 5 Eier 2 EL Olivenöl
1 TL Salz

Für die Salzeibutter:

100 g Butter 1 Bund Salbeiblätter

Für die Koriander-Bohnen-Füllung:

100 g schwarze Bohnen 1 Limette 1 Knoblauchzehe
1 Bund Koriander Salz Pfeffer

Für die Mango-Ricotta-Füllung:

1 reife Mango 150 g Ricotta 1 Bund Minze
1 TL Chiliflocken $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Nudelteig:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Kühlstellen, bis die Füllung fertig ist. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Ca. 10x10 cm große Quadrate schneiden. Zweierlei Füllung auf eine Hälfte des Quadrates legen und die andere Hälfte darüber schlagen. Die Ränder mit einer Gabel festdrücken.

Wasser mit 1 TL Salz und etwas Öl zum Kochen bringen und die Ravioli 2 Minuten darin kochen.

Im Anschluss die Ravioli in Salzeibutter schwenken.

Für die Salzeibutter:

Salbei waschen, trocknen und je nach Geschmack kleinschneiden oder Blätter im Ganzen lassen. Mit der Butter in die Pfanne geben und schaumig werden lassen.

Für die Koriander-Bohnen-Füllung:

Bohnen zerstampfen und den Koriander fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Bohnenmus mit Koriander, Limettensaft und Knoblauch mit einem Löffel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mango-Ricotta-Füllung:

Mango fein würfeln und die Minze hacken. Mango mit dem Ricotta vermengen und Minze und Chiliflocken unterheben. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anita Hartmann am 18. Juli 2018

Offene Ravioli mit glasiertem Gemüse und Kräuter-Schaum

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Hartweizengrieß	2 Eier	Muskatnuss
4 ml Olivenöl	Salz	

Für das Gemüse:

3 Mini-Karotten	3 Mini-Zucchini	100 g Kräuterseitlinge
2 Mini-Auberginen	3 Frühlingszwiebeln	2 Lorbeerblätter
3 Wacholderbeeren	1 EL ganze Pfefferkörner	10 ml Sonnenblumenöl
10 ml Ahornsirup	3 EL Butter	Salz

Für den Schaum:

100 ml Milch	20 ml Sahne	3 Zweige Petersilie
2 Zweige Kerbel	2 Zweige Thymian	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

Apple Blossom Blütenblätter

Für den Nudelteig:

Das Nudelmehl und die Eier mit dem Olivenöl zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz würzen. In Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank, bis zum Verarbeiten rasten lassen. Mit einem Nudelholz in lange Bahnen ausrollen und ca. 3 x 3 cm große Teigquadrate zuschneiden. In kochendem Salzwasser kurz vor dem Anrichten ca. 2 Minuten „al dente“ kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Für das Gemüse:

Karotten, Zucchini, Pilze, Auberginen, Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse nacheinander anrösten. In der Zwischenzeit alle Gemüseabschnitte in einem Wassertopf mit Lorbeer, Pfeffer und Wacholder für einen Gemüsefond ansetzen. Gemüse später mit Ahornsirup und Salz würzen und 1-2 Schöpfer vom Gemüsefond hinzufügen.

Für den Schaum:

Kräuter abrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen und fein hacken. Milch und Sahne in einem Topf erwärmen und die Kräuter zugeben. Kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Vor dem Anrichten mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.

Für die Garnitur:

Blättchen dekorativ über die offenen Ravioli streuen.

Je zwei Nudelblätter am Teller anrichten, das Gemüse darauf platzieren, mit zwei weiteren Nudelblättern oben abschließen. Den Schaum nochmals mit einem Mixer aufschäumen und löffelweise auf dem Gericht verteilen. Offene Ravioli mit glasiertem Gemüse und Kräuterschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Ivonne Eisele am 03. April 2018

Pasta mit Pesto alla genovese und Burrata

Für zwei Personen

Für die Pasta:

170 g Pastamehl 2 Eier (M) 1 TL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Pesto:

$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft) 1 Knoblauchzehe 50 g Parmesan
1 Bund Basilikum 50 g Pinienkerne 200 ml Olivenöl
Salz Bunter Pfeffer

Für die Garnitur:

5 Basilikumblättchen 50 g Pinienkerne 1 Burrata
1 EL Balsamico-Creme

Für die Pasta:

Das Mehl, Eier, Olivenöl und Salz in einer Küchenmaschine zu einem trockenen Teig verkneten. 5 Minuten ruhen lassen. Pastateig dünn auswellen und in der Nudelmaschine zu Linguini verarbeiten. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Pasta darin so lange kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Für das Pesto:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone auspressen. Parmesan raspeln. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und im Mixer mit Knoblauch, Zitronensaft, Parmesan, Pinienkernen, Olivenöl, Salz und Pfeffer zerkleinern.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in der Pfanne rösten. Pasta mit Pesto vermischen und als Nest aufdrehen und auf dem Teller anrichten. Burrata Inneres darauf verteilen und mit Basilikum Blättchen, gerösteten Pinienkernen und Balsamico-Creme dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Ost am 16. Mai 2018

Pasta mit Spinat, Süßkartoffel, Ziegenfrischkäse

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

200 g Pastamehl 2 Eier 2 EL Olivenöl
Salz

Für die Sauce:

100 g Blattspinat 1 Süßkartoffel 1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel 1 Zitrone, Saft 100 g Ziegenfrischkäse
3 EL Pinienkerne 100 g Sahne 100 ml Milch
1 Muskatnuss Olivenöl Salz , Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Granatapfel 2 Blätter Salbei

Für die Nudeln:

Mehl in eine Schüssel geben und eine Kuhle formen. Eier aufschlagen, Öl und Salz hineingeben und zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen.

Die Bahnen mit einem Messer in etwa $\frac{1}{2}$ cm breite Tagliatelle schneiden und im Salzwasser etwa 3 Minuten al dente garen.

Für die Sauce:

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Süßkartoffel schälen, würfeln und anbraten. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, fein würfeln und mit anschwitzen.

Pinienkerne ohne Öl in einer weiteren Pfanne anbraten.

Spinat abbrausen, trockenwedeln, verlesen und hinzufügen. Sahne, Ziegenfrischkäse, Zitronensaft und Milch dazugeben und abgedeckt aufkochen.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Den Granatapfel quer halbieren und die Kerne herauslösen. Den Salbei abbrausen, trockenwedeln und in feine Stücke schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Salbei und Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Marcel Werner am 27. August 2018

Pochiertes Ei mit Rotwein-Soße und Zwiebel-Kompott

Für zwei Personen

Für das Zwiebelkompott:

80 g große Schalotten	80 g rote Zwiebeln	50 ml Geflügelfond
2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Rohrzucker	Salz, Pfeffer

Für die pochierten Eier:

2 Eier	30 ml Weißweinessig	1 Prise Piment-d'Espelette
Meersalz		

Für die Rotweinsauce:

180 ml Rotwein	20 ml Crème-de-Cassis	1 Ei
1 TL Dijon-Senf	1 Prise Rohrzucker	100 ml Traubenkernöl
Meersalz	Pfeffer	

Für das Brot:

2 dicke Scheiben Holzofenbrot	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
2 Prisen Piment-d'Espelette	Salz	

Für die Garnitur:

2 Stängel glatte Petersilie	4 Scheiben Südtiroler Pancetta	50 ml Erdnussöl
3 kleinere essbare Blüten	Meersalz	

Für das Zwiebelkompott: Die roten Zwiebeln und Schalotten schälen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und beides mit Rohrzucker bei mittlerer bis niedriger Temperatur schmoren lassen bis diese zu einem goldbraunen Kompott zerfallen sind. Ab und an mit Fond ablöschen und regelmäßig wenden, damit diese nicht am Boden ansetzen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Rohrzucker abschmecken und bis zum Servieren warmhalten.

Für die pochierten Eier: 1,5 Liter Wasser in einem Topf mit etwas Salz und Essig aufkochen. Hitze reduzieren, so dass das Wasser nur noch siedet. Währenddessen das Ei vorsichtig in eine Espressotasse schlagen und langsam in das Wasser gleiten lassen. Circa 3-4 min im Wasser pochieren. Anschließend mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben und ins Eiswasser geben. Das pochierte Ei vor dem Servieren mit etwas Salz und Piment d'espelette würzen.

Für die Rotweinsauce: Rotwein, Crème de Cassis und Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze zu $\frac{2}{3}$ reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ei trennen. Eigelb, Senf, Salz und Pfeffer vermischen. Traubenkernöl vorsichtig mit einem Schneebesen unterrühren bis eine dickcremige Mayonnaise entstanden ist. Kurz vor dem Servieren warme Rotweinreduktion langsam unterrühren. Ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot: Knoblauch abziehen und klein hacken. Brotscheibe mit Knoblauch einreiben. Brotscheibe ca. 1 cm breit schneiden. Anschließend mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Piment d'Espelette würzen. In die Pfanne nebeneinander legen und mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun backen. Auf Krepppapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Erdnussöl in einem kleinen hohen Topf erwärmen. Petersilie abbrausen, abzupfen und die Blätter unbedingt trocken tupfen. Petersilienblätter in dem Öl für wenige Sekunden frittieren. Frittierte Petersilie aus dem Öl rausnehmen und auf einem Küchenkrepp abtropfen. Mit Meersalz leicht salzen. Pancetta halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auflegen. Blech in einen kalten Backofen bei 200 Grad Umluft stellen, nach 10 min herausnehmen und auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen. Zum Schluss mit Pancetta und Petersilie anrichten und mit Blüten garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Monchaux am 12. September 2018

Portobello-Steaks mit Chimichurri, Quinoa, Tofu, Erbsen

Für zwei Personen

Für das Chimichurri:

$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone (Saft)
2 Limetten	30 g glatte Petersilie	30 g Koriander
200 ml Olivenöl	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	1 Prise Paprika Pulver
1 TL Paprikapulver	1 Prise Zucker	bunter Pfeffer, Salz

Für die Marinade:

80 ml Balsamico Essig	60 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{3}{4}$ TL Paprikapulver	1 TL Knoblauchpulver	2 EL Sojasauce
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Steaks:

2 große Portobello Pilze Olivenöl

Für das Quinoa:

150 g Quinoa	125 g Räuchertofu	100 g TK-Erbsen
1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	20 g Parmesan
2 EL Sojasauce	1 Zitrone (Saft)	1 TL getr. Thymian
1 TL Gemüsefond	Olivenöl	

Für das Chimichurri:

Petersilie und Koriander abbrausen, trocken wedeln und in einem Mixer zermahlen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und dazugeben. Zitrone und Limetten halbieren, Saft auspressen und in den Mixer geben. Olivenöl und Gewürze ebenfalls dazugeben und alles mixen.

Für die Marinade:

Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren.

Für die Portobello Steaks:

Pilze putzen und in der Marinade auf jeder Seite für 5 Minuten einlegen.

Eine Grillpfanne mit Olivenöl erhitzen und Portobellos darin grillen.

Für das Champignon-Quinoa:

Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Tofu darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, feinschneiden, dazugeben und weiterbraten.

Quinoa unterrühren und braten.

Erbsen dazugeben. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Mit Gemüsefond, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Sojasauce und Thymian abschmecken. Parmesan reiben und zum Schluss dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Ost am 17. Mai 2018

Ravioli con sorpresa mit Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Pasta-Mehl 2 Eier 1 Prise feines Salz

Für die Füllung:

300 g Blattspinat 75 g Mascarpone 75 g Ricotta
4 Eier 8 g Parmesan 1 Muskatnuss

Für die Sauce:

50 g Butter 10 Salbeiblätter

Für den Teig:

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Kuhle formen. Eier aufschlagen und mit Salz zum Teig geben. Sorgfältig zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen.

Für die Füllung:

Spinat in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, durch ein Sieb abgießen, ausdrücken und sehr fein hacken. Den Spinat mit Mascarpone, Ricotta, Muskat und geriebenem Parmesan mischen. Die Creme in einen Spritzbeutel füllen.

Die Masse auf die Nudelkreise spritzen, einen zweiten Ring aufspritzen und ein Eigelb in der Mitte platzieren. Den Rand mit Wasser benetzen, einen weiteren Pastakreis aufsetzen und festdrücken.

Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten al dente garen.

Für die Sauce:

Butter mit Salbei in der Pfanne aufschäumen und die parfümierte Butter über die Ravioli geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Hartmann am 30. April 2018

Ravioli mit Champignon-Füllung, Salbei-Butter, Ei

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

270 g Hartweizengrieß 120 ml lauwarmes Wasser $\frac{1}{4}$ TL feines Salz

Für die Ravioli:

125 g Champignons 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe
50 g Ricotta 1 EL geriebene Walnusskerne 1 EL geriebener Parmesan
30 g Butter 4 Zweige glatte Petersilie Salz, Pfeffer

Für die Salbei-Butter:

2 Zweige Salbei 1 EL Butter 50 g Parmesan
2 Zweige Thymian

Für das pochierte Ei:

1 Ei 5 EL Weißweinessig Salz, Pfeffer

Für den Nudelteig:

Den Grieß in eine Schüssel geben und eine Kühle formen. Wasser und Salz hineingeben und sorgfältig zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen.

Für die Ravioli:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Champignons mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen, vierteln und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Butter zugeben und die Schalotte mit dem Pilzen glasig dünsten, den Knoblauch in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Die Masse in eine kleine Schüssel füllen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Ricotta, Petersilie, Nüsse und Parmesan vermengen und zur Pilzmasse geben.

Jeweils einen gehäuften Teelöffel der Füllung im Abstand von ca. 8 cm auf einer Bahn verteilen, mit der anderen Lage abdecken und andrücken. Mit einem Ravioli-Ausstecher die Pasta ausstechen, im kochenden Salzwasser etwa 4 Minuten al dente garen und mit einer Schöpfkelle herausholen.

Für die Salbei-Butter:

Den Salbei abbrausen, trockenwedeln, zupfen und grob schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen und den Salbei dazugeben.

Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben.

Die gekochten Ravioli zugeben, einen Teil des Parmesans unterheben und kurz durchschwenken. Thymian abbrausen, trockenwedeln, zupfen und unterheben.

Für das pochierte Ei:

Essig in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Das Ei in einer kleinen Schüssel aufschlagen und vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. 3 Minuten ziehen lassen und mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben und auf einem Tuch abtropfen lassen.

Tipp: Verwenden Sie das Nudelwasser zum Pochieren.

Ravioli mit Champignon-Füllung, Salbei-Butter und pochiertem Ei auf Tellern anrichten und servieren.

Michelle Nowak am 19. März 2018

Ravioli mit Gorgonzola, Birne und Walnüssen

Für zwei Personen

Für den Ravioliteig:

200 g Mehl (Grano Duro) 2 Eier 1 EL Olivenöl
2 EL Butter

Für die Füllung:

200 g milder Gorgonzola 1 große Birne 50 g Walnüsse

Für das Pesto:

50 g Walnüsse 1 Knoblauchzehe 1 Bund Basilikum
50 g Parmesan 100 ml Olivenöl 1 Prise Zucker
1 Prise Salz 1 unbehandelte Zitrone

Für die Garnitur:

50 g Walnüsse 100 g Parmesan Basilikum

Für den Ravioliteig:

2 Liter Wasser zum Kochen bringen und 2 TL Salz zugeben. Mehl, Eier und Öl miteinander vermischen und mit der Hand einige Minuten zu einem glatten Teig kneten. Anschließend in Klarsichtfolie geben und mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

Danach den Teig mit einer manuellen Nudelmaschine ausrollen bis Stufe 6. Einen Teelöffel Füllung auf den dünnen Teig geben, eine zweite Teigschicht darüber legen und mit einem Ravioli-Ausstecher die Teigtaschen ausstechen und an den Rändern festdrücken. Die Nudeln 5 Minuten im siedenden Salzwasser garen und anschließend 1 Minute in zerlassener Butter schwenken.

Für die Füllung:

Birne Schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Walnüsse hacken, Gorgonzola in kleine Stücke schneiden. Alle drei Zutaten miteinander vermischen.

Für das Pesto:

Schale der Zitrone abreiben. Anschließend halbieren und eine Hälfte auspressen. Knoblauch abziehen. Zitronensaft, die Hälfte der Zitronenschale, Walnüsse, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl, Zucker und Salz in eine Moulinette geben und zu einem glatten Pesto mixen.

Für die Garnitur:

Das Pesto neben den Raviolis auf den Teller geben. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und über die Raviolis geben. Parmesan über die Nudeln reiben und einige Blätter Basilikum auf den Teller drapieren.

Maria Spallek am 24. Oktober 2018

Ravioli mit Marzipan-Füllung, Kumquats, Salzkaramell-Eis

Für zwei Personen

Für den Teig:

3 Eier, Eigelb	50 g Mehl	50 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl	1 Prise feines Salz	

Für die Füllung:

75 g Marzipanmasse	2 EL Puderzucker	1 Vanilleschote
--------------------	------------------	-----------------

Für braune Butter:

75 g Butter

Für die Kumquats:

100 g Kumquats	3 EL Zucker	1 EL Butter
----------------	-------------	-------------

Für das Eis:

150 g Pekanusskerne	400 g Sahne	400 g Milch
5 Eier, Eigelb	290 g Zucker	Salz

Für den Teig:

Mehl und Grieß in eine Schüssel geben und eine Kuhle formen. Eier trennen und Eigelb mit Öl und Salz zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen. Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen.

Für die Füllung:

Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und beiseite legen.

Marzipanmasse mit Puderzucker und Vanillemark vermengen.

Für braune Butter:

Butter in einem Topf aufschäumen und leicht bräunen.

Jeweils einen gehäuften Teelöffel der Füllung im Abstand von ca. 8 cm auf einer Bahn verteilen, mit der anderen Lage abdecken und andrücken.

Mit einem Ravioli-Ausstecher die Pasta ausstechen und mit einer Gabel rundum andrücken. In kochendem Salzwasser die Ravioli etwa 4 Minuten al dente garen und mit einer Schöpfkeller herausholen.

In gebräunter Butter schwenken.

Für die Kumquats:

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen. Den Puderzucker darin hellbraun karamellisieren und die Kumquats darin rundum glasieren.

Die Temperatur herunterschalten und 1 Minute ziehen lassen.

Für das Eis:

In einer Pfanne 40 g Zucker schmelzen, Pekanüsse grob zerhacken und in dem Zucker karamellisieren. Restlichen Zucker in einem Topf schmelzen. Eine Prise Salz, Sahne und Milch dazugeben und aufkochen.

Eier trennen. Eigelbe verquirlen, karamellierte Pekanüsse und heiße Eismasse dazugeben und vermengen. Masse in der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Ravioli mit Marzipanfüllung, kandierte Kumquats und Salzkaramell-Eis auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 17. April 2018

Ravioli mit Spinat-Walnuss-Füllung, Zitronen-Salbei-Soße

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

2 Eier (M) 100 g Hartweizengrieß 1 TL Olivenöl
½ TL Salz

Für die Füllung:

100 g junger Blattspinat 200 g Ricotta 50 g Parmesan
50 g Walnüsse Salz Pfeffer

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehen 1 Zitrone (Saft) 60 g Butter
200 g Sahne 50 g Frischkäse 15 g Salbei
Salz bunter Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Für die Ravioli:

Den Grieß, Eier und Salz vermengen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. In Folie wickeln und ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Nach ca. 15 Minuten den Ravioli-Teig dünn ausrollen.

Für die Füllung:

Ricotta auf einen Teller in ein Küchentuch geben und ausdrücken. Spinat waschen, trockenschleudern und dünsten. Parmesan reiben.

Walnüsse grob hacken und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett rösten. Ricotta, Spinat, Parmesan, Walnüsse, Salz und Pfeffer vermengen. Viereckige Teigplatten ausschneiden und mit einem Teelöffel der Füllung bedecken. Eine weitere Teigplatte darüber geben und mit Hilfe eines Ravioli-Stempels schließen. In das kochende Salzwasser geben und mit der Schaumkelle herausholen, sobald Ravioli an der Oberfläche schwimmen. Direkt mit kaltem Wasser abschrecken.

Für die Sauce:

Salbei abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen Salbei dazu geben. Fertige Ravioli zugeben und anbraten. Knoblauch hinzufügen. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Sahne, Frischkäse und Zitronensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Parmesan grob raspeln und die Ravioli damit garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Ost am 14. Mai 2018

Ricotta-Trüffel-Ravioli mit Trüffel-Butter-Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

100 g Hartweizengrieß 100 g Mehl 2 Eier (M)
1 TL Olivenöl $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Füllung:

1 Sommertrüffel 200 g Ricotta 50 g Parmesan
Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 Sommertrüffel 50 g Parmesan 3 EL Trüffelöl
2 EL Butterschmalz

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

Für den Teig:

Den Grieß, Eier und Salz vermengen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. In Folie wickeln und ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Nach ca. 15 Minuten den Ravioli-Teig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen.

Für die Füllung:

Ricotta in ein Küchenhandtuch geben und ausdrücken. Ricotta, Trüffel hobeln, Parmesan reiben und mit Salz und Pfeffer vermengen. Viereckige Teigplatten ausschneiden und mit einem Teelöffel Füllung bedecken. Weitere Teigplatte darüber geben und mit Hilfe eines Ravioli-Stempels schließen. In kochendes Salzwasser geben und mit Schaumkelle herausholen, sobald Ravioli an der Oberfläche schwimmen. Direkt mit kaltem Wasser abschrecken.

Für die Sauce:

Trüffel hobeln. Butterschmalz mit gehobelem Trüffel in Pfanne erhitzen und über Ravioli geben. Frischen Parmesan und Trüffel über die Ravioli hobeln und mit Trüffelöl beträufeln.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter vom Zweig zupfen. Gericht mit Basilikumblättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Larissa Gehrman am 13. August 2018

Rote-Bete-Curry mit gebratenem Tempeh

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Knollen Rote Bete	½ Bund Frühlingszwiebeln	150 g Zuckerschoten
1 reife Mango	2 rote Chilis	2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 2 cm	2 EL rote Chilipaste	2 EL rote Thai-Paste
10 ml heller Balsamico	10 ml dunkler Balsamico	200 ml Kokosmilch
150 ml Gemüsefond	Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für den Tempeh:

200 g Tempeh	2 EL Sojasauce	1 EL Agavendicksaft
neutrals Pflanzenöl		

Für das Curry:

Die Rote-Bete-Knollen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote fein hacken. Ingwer schälen, fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in kleine Röllchen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel darin anschwitzen. Thai und Chilipaste einrühren, kurz anbraten.

Rote Bete und Zuckerschoten zugeben, mit Fond und Kokosmilch aufgießen. Heller und dunkler Balsamico zugießen. Curry ca. 8 Minuten schmoren lassen. Zuletzt die Mangowürfel zugeben und unterrühren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tempeh:

Den Tempeh vorsichtig in dünne Scheiben schneiden und in 1-2 EL Öl scharf anbraten.

Mit der Sojasauce und 1 EL Agavendicksaft ablöschen und den Tempeh darin bei schwächster Hitze glasieren, bis die Sojasauce verkocht ist. Rote-Bete-Curry mit gebratenem Tempeh auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 29. April 2018

Rote-Bete-Gnocchi, gefüllte Mangold-Blätter, Mango-Soße

Für zwei Personen

Für die Rote-Bete-Gnocchi:

100 g Rote-Bete (vorgegart) 50 g Hartweizengrieß 100 g Mehl
1 Ei 1 TL Salz

Für die Mangold-Blätter:

4 große Mangoldblätter 2 Weißbrotscheiben 75 ml Milch
1 Ei 100 g Semmelbrösel 4 EL Butter
750 ml Gemüsefond 1 Prise Muskat 1 Prise Majoran
Rauchsalz Pfeffer

Für die Mangosauce:

1 reife Mango 1 Limette (Saft) 200 ml Weißwein
250 ml Gemüsefond 1 TL Ingwerpulver Chili
Zucker Salz Pfeffer

Für die Rote-Bete-Gnocchi:

Rote Bete abrausen und pürieren. Ei trennen.

Hartweizengrieß, Mehl, Eigelb und Salz verkneten. Rote-Bete-Püree untermischen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 dünnen Walzen ausrollen und in kleine Gnocchi schneiden.

Gnocchi in kochendes Salzwasser geben und 1-2 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Mangold-Blätter:

Den Ofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen.

Milch in einem Topf warm werden lassen. Weißbrot darin weich werden lassen. Mangoldblätter abrausen, trocken wedeln und in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und die Mittelrippe entfernen. Weißbrot mit Salz, Muskat, Majoran und Ei verrühren. Ist die Füllung zu weich, Semmelbrösel hinzugeben. Kurz quellen lassen. Auf jedes Blatt einen gehäuften Löffel der Weißbrotmasse geben, die langen Seite rechts und links überschlagen und zur Spitze aufrollen. Eventuell mit Zahnstocher schließen.

Die gefüllten Blätter in eine feuerfeste Form dicht an dicht setzen, pfeffern und mit Butterflocken versehen. So viel Gemüsefond zugießen, dass die Blätter gerade bedeckt sind. Im Ofen 20 Minuten garen.

Für die Mangosauce:

Den Wein in einem Topf erwärmen. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen.

Mango schälen und zusammen mit Gemüsefond, Ingwer, Pfeffer, Chili, Zucker und Salz in den Topf geben. 5 bis 10 Minuten kochen lassen, pürieren und abschmecken.

Rote-Bete-Gnocchi mit gefüllten Mangold-Blättern und pikanter Mangosauce auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Hill am 05. März 2018

Rote-Bete-Knödel, Thymian-Äpfel, Steinpilze und Espuma

Für zwei Personen

Für die Knödel:

200 g altbackendes Weißbrot	100 g vorgekochte rote Bete	2 kleine rote Zwiebeln
1 Stange Meerrettich	1 Zitrone	2 Eier
150 ml Milch	1 EL Mehl	Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Thymian Äpfel:

2 säuerliche Äpfel	4 Zweige Thymian	1 EL brauner Zucker
Butter	Meersalz	

Für die Steinpilze:

1 Steinpilz (alternativ TK)	Butter	Salz, Pfeffer
-----------------------------	--------	---------------

Für den Espuma:

200 ml Milch	200 ml Kochsahne	1 mehlig kochende Kartoffel
100 g Doppelrahm-Frischkäse	50 g Apfelmus	100 g Sahnemeerrettich
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

8 Scheiben Pancetta

Für die Knödel: Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. In einem großen Topf 2 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Milch in einem Topf erwärmen. Weißbrot in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit der lauwarmen Milch übergießen. Etwa 10 Minuten ruhen lassen. Rote Bete schälen, und in kleine Stücke schneiden. Ca. 1/3 der roten Bete im Mixer mit etwas Wasser fein pürieren. Zwiebeln abziehen, in kleine Würfel schneiden, und in etwas Butter glasig andünsten. Meerrettich reiben. Rote Bete Stücke, pürierte rote Bete, angedünstete Zwiebeln, die beiden Eier, geriebenen Meerrettich, Zitronenabrieb und 1 EL Mehl zum eingeweichten Weißbrot geben, und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und den Knödelteig nochmals etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mittelhohle Knödel formen und diese zunächst in Klarsichtfolie und anschließend in Alufolie einwickeln. Etwa 15 Minuten im Wasser garziehen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und etwas abtropfen lassen.

Für die Thymian Äpfel: Äpfel waschen, mit einem Apfelmantelkern das Gehäuse entfernen, und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von den Thymianzweigen die Blättchen abzupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Apfelscheiben mit dem Zucker und Meersalz würzen und den Thymian darüber streuen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten.

Für die Steinpilze: Steinpilz putzen, längs in ca. 1/2cm breite Streifen schneiden und kurz in Butter in einer Pfanne anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Espuma: Milch in einem Topf erhitzen. Kartoffel schälen und durch die Kartoffelpresse drücken, kurz aufkochen lassen und beiseite stellen. Frischkäse, Apfelmus, Meerrettich, Salz und Pfeffer zugeben, gut verrühren und in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein feines Sieb passieren. Sahne hinzufügen und in die Espuma füllen. Eine CO₂-Sahnepumpe aufschrauben und kräftig schütteln. Probe absprühen. Falls der Espuma nicht dick genug ist eine weitere Pumpe aufschrauben und erneut kräftig schütteln.

Für die Garnitur: Pancetta Scheiben für ca. 20 Minuten auf Backpapier im Backofen trocknen lassen bis sie knusprig sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kali Schneider am 19. September 2018

Rote-Bete-Ravioli mit Ingwer-Füllung und Mohn-Butter

Für zwei Personen

Für den Ravioliteig:

180 g Hartweizenmehl	(Semola di grano duro)	3 Eier
2 TL Olivenöl	20 g Rote-Bete-Pulver	Salz

Für die Füllung:

75 g vorgegarte Rote-Bete	1 Stück Ingwer	1 kleine Zwiebel
50 g Semmelbrösel	50 g Feta	10 cm frischen Meerrettich
Salz	Pfeffer	

Für die Mohnbutter:

100 g Butter	30 g Mohnsamen	Salz
--------------	----------------	------

Für die Garnitur:

Rote Bete Sprossen	30 g Pecorino	
--------------------	---------------	--

Für den Ravioliteig:

Zwei Eier trennen. Hartweizenmehl mit Rote Bete Pulver in eine Küchenmaschine oder eine Rührschüssel geben, eine Prise Salz, zwei Eigelbe und ein ganzes Ei hinzufügen und unter Rühren nach und nach Rote Bete-Saft und Olivenöl zugeben und zu einem gleichmäßigem Teig verkneten. Teig kühl stellen und ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Füllung herstellen.

Für die Füllung:

Ingwer schälen und grob hacken. Zwiebel abziehen und ebenfalls grob hacken. Rote Bete, Ingwer, Zwiebel, Feta und Semmelbrösel mit einem Pürierstab oder in einer Küchenmaschine zu einer homogenen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Meerrettich schälen, reiben und ca. 1 EL unter die Masse heben. Etwas Meerrettich für die Garnitur beiseite stellen.

Nudelteig durch die Nudelmaschine geben, bis der Teig dünn genug ist. Per Hand oder mit einem Ravioli-Ausstecher kleine Platten herstellen und diese mit der Füllung bestücken, zuklappen und die Ränder etwas andrücken.

Salzwasser in einem Topf zum kochen bringen und die Ravioli darin kurz garen bis sie oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Für die Mohnbutter:

Butter in der Pfanne zerlassen und die Mohnsamen dazugeben. Leicht salzen.

Für die Garnitur:

Pecorino reiben. Sprossen verlesen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michaela Stascheck am 24. Oktober 2018

Süßkartoffel mit Gemüse, Linsen, Cashew-Kräuter-Creme

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffel:

2 Süßkartoffeln à 150 g

Für die Linsen:

100 g rote Linsen

250 ml Gemüsefond

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie

Salz

Pfeffer

Für die Cashew-Kräutercreme:

120 g Cashewkerne

1 Zitrone, Saft, Abrieb

3 TL Kokosmilch

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie

$\frac{1}{2}$ TL mediterrane Kräuter

Salz

Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Zucchini

2 Karotten

100 g Cherrytomaten

$\frac{1}{2}$ TL mediterrane Kräuter

2 EL Olivenöl

Für die Zwiebeln:

200 g rote Zwiebeln

25 g Butter

25 g kalte Butter

50 ml trockener Weißwein

$\frac{1}{2}$ EL Zucker

$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig

Für die Süßkartoffel:

Die Süßkartoffeln mit einer Gabel einstechen und in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser etwa 25 Minuten gar kochen.

Für die Linsen:

Die Linsen unter kaltem Wasser abspülen und mit dem Gemüsefond 12 Minuten weichkochen. Die Flüssigkeit abgießen und warmhalten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und untermischen. Die Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Cashew-Kräutercreme:

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Cashewkerne, Kokosmilch, 3 TL Wasser und Kräuter in einer Moulinette ca. 2 Minuten fein pürieren.

Das Mus mit Zitronensaft und -abrieb, mediterranen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Die Zucchini und die Cherrytomaten waschen und trocken tupfen. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und würfeln. Die Zucchini vierteln und in Scheiben schneiden und die Cherrytomaten halbieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Cherrytomaten, Zucchini und Karotten anbraten und die mediterranen Kräuter hinzugeben.

Für die Zwiebeln:

Die Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit heißer Butter schwenken. Mit Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren. Den Honig hinzugeben und alles gut vermischen. Mit Wasser auffüllen, sodass alle Zwiebeln bedeckt sind. Die Flüssigkeit einkochen lassen, erneut mit Wasser auffüllen und reduzieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und von der Platte nehmen. Die kalte Butter untermischen.

Die gekochten Linsen, das Gemüse und die Creme auf der Kartoffel anrichten und sofort servieren.

Florian Meyer am 26. Februar 2018

Süßkartoffel-Falafel im Fladenbrot, Erbsen-Hummus, Salat

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffel-Falafel:

1 große Süßkartoffel	1 Knoblauchzehe	4 EL Kichererbsenmehl
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL gemahlener Koriander	1 TL Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Fladenbrot:

150 g Joghurt	150 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
1 Prise Salz		

Für den Erbsen-Feta-Hummus:

80 g TK-Erbsen	40 g Feta	1 Knoblauchzehe
1 TL Tahini	3 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Tomate
1 TL Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	Essig
1 TL Zucker		

Für die Süßkartoffel-Falafel:

Die Süßkartoffel schälen, klein schneiden und in einer Pfanne ca. 15 Minuten mit Öl anbraten. Knoblauch abziehen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Wenn die Kartoffel durch ist, die Pfanne vom Herd nehmen und die Kartoffel in eine Küchenmaschine geben. Mehl, frischen und getrockneten Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Olivenöl dazugeben. Kartoffel solange mixen bis ein Teig entsteht. Aus dem Teig kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne mit Öl auf mittlerer Hitze braten. Die fertigen Bällchen auf einem Küchentuch abtropfen und ruhen lassen.

Für das Fladenbrot:

Joghurt, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermengen. Den Teig durchkneten und kurz ruhen lassen.

Anschließend den Teig vierteln und die Teilstücke zu Fladen ausrollen. Die Fladen in einer Pfanne von beiden Seiten ohne Fett kurz ausbacken.

Für den Erbsen-Feta-Hummus:

Knoblauch abziehen. Erbsen, Feta, Tahini, Olivenöl und die Knoblauchzehe in eine Küchenmaschine geben und durchmixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und mit Zucker und Essig kurz ziehen lassen. Gurke abbrausen, trockentupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomate abbrausen, trocken tupfen und kleinschneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Das Fladenbrot mit Hummus bestreichen und 3 Falafel drauflegen. Tomate, Gurke und Zwiebel mit dazugeben. Mit ein wenig Joghurt garnieren und das Fladenbrot zuklappen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Klein am 23. Juli 2018

Süßkartoffel-Kürbis-Strudel, Rote Bete mit Blattspinat

Für zwei Personen

Für den Strudel:

1 Süßkartoffel	200 g Hokkaido-Kürbis	1 Packung Strudelteig
1 Ei	100 g Parmesan	100 g Kräuterfrischkäse
2 EL Butter	Chili	Salz
Pfeffer		

Für die Rote Bete:

1 frische Rote Bete	250 ml Rote Bete Saft	1 Orange
1 Limette	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Salz	Pfeffer	

Für den Blattspinat:

500 g Babyspinat	1 Schalotte	100 g Portulak
2 EL Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

250 g griech. Joghurt	1 Blutorange	1 Mandarine
1 Limette	100 g Butter	1 EL Puderzucker
2 EL Honig	1 Sternanis	1 Kardamom
Chili		

Für die Walnüsse:	50 g Walnuskerne	50 g Zucker
--------------------------	------------------	-------------

Für den Strudel:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Süßkartoffel schälen, Kürbis waschen und beides grob reiben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Butter in Pfanne erhitzen und Süßkartoffel-Kürbis-Masse anschwitzen. Parmesan reiben und zusammen mit Kräuterfrischkäse unter die Strudelmasse heben. Strudelblätter auf Küchentuch legen und mit dem Eigelb bestreichen. Süßkartoffel-Kürbis-Masse darauf geben und einrollen. 20 min backen.

Für die Rote Bete:

Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Orange heiß abwaschen und Zesten abreißen. Limette auspressen. Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Rote Bete im Rote Bete Saft zusammen mit Orangenzesten, etwas Orangensaft, etwas Limettensaft und Kräutern bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar kochen.

Für den Blattspinat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Portulak abbrausen und trockenwedeln. Schalotte abziehen und fein hacken. Butter in Pfanne erhitzen, Schalotte anschwitzen. Spinat dazu geben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Portulak dazu geben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Zucker und Butter karamellisieren und mit Saft der ausgepressten Orange ablöschen. Sternanis und Kardamom dazu geben und reduzieren. Joghurt und Honig unterrühren und mit Chili abschmecken. Mandarine und Blutorange filetieren und dazugeben. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Sauce mit Abrieb verfeinern.

Für die Walnüsse:

Zucker in Pfanne karamellisieren und grob gehackte Walnüsse dazu geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Heike Heinze am 17. Dezember 2018

Salat, Pilze, Avocado, Palmherzen, Chimichurri-Dressing

Für zwei Personen

Für den Salat:

300 g gemischte Pilze	1 Avocado	1 Dose Palmherzen
1 rote Zwiebel	2 Zweige Koriander	200 ml Brandweinessig
200 ml Apfelessig	1 Lorbeerblatt	2-3 EL Zucker
Salz		

Für das Chimichurri:

$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone (Saft)
2 Limetten	30 g glatte Petersilie	30 g Koriander
2 EL Essig	200 ml Olivenöl	1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise geräuch. Paprika	1 TL Paprikapulver	1 Prise Zucker
bunter Pfeffer	Salz	

Für die Garnitur:

5 Koriander Blättchen

Für den Salat:

Die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Pilze und Zwiebeln separat mit etwas Koriander in Einmachgläser geben.

Essig Sud in einem Topf zum Kochen bringen und die Zwiebeln und Pilze damit übergießen. Brandweinessig, Apfelessig, 150 ml Wasser, 1 TL Salz, Zucker und Lorbeerblatt dazugeben und Gläser verschließen.

Avocado schälen, Kern entfernen und fein würfeln. Palmherzen abgießen und klein schneiden.

Für das Chimichurri:

Petersilie und Koriander abbrausen, trocken wedeln und in einem Mixer zermahlen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und dazugeben. Zitrone und Limetten halbieren, Saft auspressen und in den Mixer geben. Olivenöl, Essig und Gewürze ebenfalls dazugeben und alles mixen.

Für die Garnitur:

Eingelegte Zwiebeln in den Servierring geben, dann Pilze, Avocado und Palmherzen. Etwas Chimichurri drüber gießen und mit Korianderblättchen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Ost am 15. Mai 2018

Salate, Zucchini-Nudeln, Tomaten-Relish und Nori-Sticks

Für zwei Personen

Für den Asiasalat:

1 gelbe Paprika	1 Salatgurke	200 g frische Edamame
1 Bund Koriander	1 Zitrone	2 Knoblauchzehen
1 TL süßer Senf	1 TL Sesam	1 TL Sojasauce
1 TL Knoblauchöl	2 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Blattsalat:

100 g Feldsalat	1 reife Mango	1 rote Zwiebel
1 Bund frische Minze	30 g Walnusskerne	1 TL Senf, mittelscharf
1 TL Honig, flüssig	3 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Rohkostsalat:

1 Zucchini	1 Apfel	1 Rote Beete, roh
1 Zitrone	1 EL Sonnenblumenkerne	1 Prise Oregano, getrocknet
2 Zweige Thymian	1 TL süßer Senf	1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl	1 Muskatnuss	Salz

Für Hummus und Sticks:

1 mittelgroße Zucchini	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
4 TL Tahini	3 TL Sesam	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Karotte
1 kleine Zucchini	1 kleine Gurke	1 kleine gelbe Paprika
5 Noriblätter		

Für die Zucchini-Nudeln:

1 Zucchini	1 frische große Tomate	3 getrocknete Tomaten
6 Blätter frischer Basilikum	3 TL Pinienkerne	4 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Durstlöscher:

500 ml Wasser, mit Kohlensäure	1 Bund Zitronenmelisse	1 Gurke
1 Zitrone		

Für die Garnitur:

2 große essbare Blüten	1 EL Pinienkerne
------------------------	------------------

Für den Asiasalat:

Die Paprika und die Gurke waschen und trockentupfen. Beides in gleich große Würfel schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Edamame und Koriander vermischen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Etwas Zitronensaft mit Knoblauch, Sojasauce, Sesamöl, Salz und Pfeffer vermengen und mit dem Stabmixer pürieren. Das Dressing über den Salat geben.

Für den Blattsalat:

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Mango schälen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Minze abrausen, trockenwedeln und einige Blätter abzupfen und unter den Feldsalat mischen. Die Walnusskerne ebenfalls untermischen.

Olivenöl, mittelscharfen Senf, flüssigen Honig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen, bis eine sämige Textur erreicht ist. Das Dressing über den Salat geben und vorsichtig vermengen.

Für den Rohkostsalat:

Zucchini und Apfel waschen, rote Beete Schälen. Alles fein reiben. Die Hälfte der Zitrone auspressen und den Zitronensaft über das geriebene Gemüse und Obst geben. Sonnenblumenkerne untermischen. Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Thymian mit Oregano, etwas Muskatabrieb, Senf, Essig und Öl zu einem Dressing rühren und über den Rohkostsalat geben.

Für Hummus und Sticks:

Zucchini waschen, in grobe Würfel schneiden und in die Moulinette geben. Knoblauchzehe abziehen, Zitrone auspressen und die Hälfte des Safts zusammen mit Knoblauch, Tahini, Sesam, Salz und Pfeffer in die Moulinette geben. Alles mixen, Olivenöl hinzu geben und nochmals mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Sesam bestreuen. Karotte schälen und in Sticks schneiden. Zucchini, Gurke und Paprika waschen und ebenfalls in Sticks schneiden. Noriblätter mit dem Zucchini- Hummus bestreichen und um die Gemüse-Sticks wickeln.

Für die Zucchini-Nudeln:

Zucchini waschen und mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden.

Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls kleinschneiden. Basilikumblätter abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Tomaten mit Pinienkernen und Olivenöl mischen, Basilikum unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Relish über die Zoodles geben.

Für den Durstlöcher:

Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Gurkenscheibe und Zitronenscheibe in ein Glas geben und mit Sprudelwasser auffüllen. Zitronenmelisse abrausen, trockenwedeln und einige Blätter ins Wasser zupfen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne und essbare Blüten über die Bowl streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Wehr am 02. Juli 2018

Scharfer Tofu mit schwarzer Bohnen-Soße und Reis

Für zwei Personen

Für die Bohnensauce:

1 Dose schwarze Bohnen	1 Knoblauchzehe	2 EL Essig
1 EL Samba Olek	50 ml Sojasauce	1 TL geröst. dunkles Sesamöl
1 EL brauner Zucker		

Für das Mapo Doufu:

300 g fester Tofu	50 g Sojagranulat	2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln	3 cm Ingwer	1 grüne Thai Chilischote
1 rote Thai Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	2 EL Erdnussöl
1 TL geröst. dunkles Sesamöl	5 EL schwarze Bohnensauce	3 EL Sojasauce
1 EL Szechuanpfeffer	3 EL brauner Zucker	Salz

Für den Reis:

100 g Broken-Basmati-Reis	$\frac{1}{2}$ Dose Kokosmilch
---------------------------	-------------------------------

Für die schwarze Bohnensauce:

Die schwarzen Bohnen abtropfen lassen und zusammen mit Sojasauce, Essig, Samba Olek und Zucker in einen Topf geben und für etwa 15 Minuten einkochen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Topf von der Kochstelle nehmen, Knoblauch hinzugeben und alles grob mixen, sodass eine dickflüssige Sauce entsteht. Die Sauce mit Sesamöl abschmecken.

Für das Mapo Doufu:

Knoblauch abziehen. Sojagranulat in Wasser mit einer angedrückten Knoblauchzehe, Sojasauce und braunem Zucker aufkochen und kurz quellen lassen. Flüssigkeit abgießen. Das eingekochte Sojagranulat gründlich ausdrücken, sodass es relativ trocken ist.

Ingwer und die andere Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit den Chilischoten fein schneiden. Szechuanpfeffer in einer Pfanne rösten und mit dem Mörser sehr fein zerstoßen.

Den weißen Teil der Frühlingszwiebel in dicke und den grünen Teil in dünne Ringe schneiden. Sojagranulat in Erdnussöl anbraten, Chili, Ingwer, Knoblauch und Szechuanpfeffer hinzufügen und kurz mit braten. Bohnensauce und den weißen Teil der Frühlingszwiebel mit zum Sojagranulat geben. Den Tofu würfeln und mit kochen. Alles mit Sojasauce, Zucker, Salz und Sesamöl abschmecken. Koriandergrün abbrausen, trockenwedeln und drauf streuen.

Den grünen Teil der Frühlingszwiebel unterheben.

Für den Reis:

Den Reis mit der 1,5-fachen Menge Wasser und etwas Kokosmilch kochen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christin Beyer am 15. Oktober 2018

Semmel-Knödel mit Pilz-Ragout und Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für die Semmelknödel:

5 Weizenbrötchen	250 ml Milch	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Eier	1 Muskatnuss
2 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für das Pilzragout:

100 g Kräuterseitlinge	100 g braune Champignons	100 g Pfifferlinge
1 Schalotte	250 ml Gemüsefond	150 g Sahne
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	2 EL neutrales Öl
1 Muskatnuss	Pfeffer	Salz

Für den Rote-Bete-Salat:

2 Knollen vorg. Rote-Bete	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
4 EL Balsamico Essig	4 EL Olivenöl	2 EL Kräuter der Provence
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Semmelknödel:

Brötchen in $\frac{1}{2}$ bis 1 cm große Würfel schneiden. Die Milch in einem Topf aufkochen. Eier aufschlagen, mit der Milch vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Brötchenwürfeln mit der Milch vermischen, dabei aber nicht drücken. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne im Öl bei milder Hitze glasig anschwitzen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln, klein schneiden und mit der Brötchenmasse vermengen. Masse zu kleinen Knödeln formen und in einem Topf mit leicht siedendem Wasser etwa 15-20 Minuten garen. Aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

Für das Pilzragout:

Die gesamten Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze zugeben und anbraten. Schalotte abziehen, klein würfeln und dazugeben. Alles mit Fond und Sahne aufgießen und kurz köcheln lassen. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken wedeln, klein schneiden und dazugeben. Das Pilzragout mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Rote-Bete-Salat:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Im Olivenöl dünsten. Rote Bete in Scheiben schneiden und zugeben. Nach ca. 4 Minuten mit dem Essig ablöschen. Kräuter, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen und bei schwacher Hitze noch etwas ziehen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leonard Schulze-Vorberg am 11. Dezember 2018

Senfeier süßsauer mit Salzkartoffeln und Möhren-Salat

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln 2 EL Butter Salz

Für die Senfeier:

5 Eier 4 EL Senf 80 g Butter
50 g Mehl $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie $\frac{1}{2}$ TL Essigessenz
1 TL Zucker Salz

Für den Möhren-Salat:

2 Möhren 1 Apfel 2 EL Zucker
1 EL Olivenöl

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren bzw. vierteln.

Kartoffeln zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin kurz unter Wenden anbraten.

Für die Senfeier:

Eier in kochendem Wasser 8-10 Minuten wachweich kochen.

Butter in einem Topf erhitzen, mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Mit ca. 100 ml Wasser aufgießen und so lange köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Senf in die Sauce einrühren und zuletzt mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essigessenz abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Eier unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und halbieren. Zum Anrichten mit Sauce beträufeln und mit Petersilie bestreuen.

Für den Möhren-Salat:

Möhren waschen, schälen. Apfel waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und mit den Möhren grob raspeln. Möhren- und Apfelpaspeln mit dem Zucker vermengen. Zuletzt mit Olivenöl marinieren.

Senfeier süßsauer mit Salzkartoffeln und Möhren-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

René Tempke am 29. Januar 2018

Shakshuka mit Joghurt und Kichererbsen-Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Shakshuka:

400 g gehackte Cherrytomaten	4 Eier	2 rote Paprika
1 gelbe Paprika	2 EL Tomatenmark	2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	200 g Kichererbsen	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	10 Safranfäden	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 EL Harissa-Paste	1 EL Rohrzucker	1 kleine getrocknete Chili
2 Lorbeerblätter	2 EL Olivenöl	250 ml Frittieröl
Harissa-Tuareg	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt:

50 g griech. Joghurt	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	Salz, Pfeffer
----------------------	--------------------------	---------------

Für die Garnitur:

200 g Kichererbsenmehl	$\frac{1}{2}$ TL gem. Kreuzkümmel	Harissa-Tuareg
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g geschälte Mandeln	20 g Haselnüsse	20 g Pistazien
100 ml Frittieröl		

Für das Shakshuka: Eine Pfanne ohne Fett auf hoher Stufe erhitzen und Kreuzkümmel darin ohne Fett rösten. Auf $\frac{3}{4}$ der Hitze runter drehen und Öl dazugeben. Dann Zwiebelringe in dem Kreuzkümmel-Öl 5 Minuten anbraten. Dabei immer wieder durchrühren. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Kichererbsen in einem Topf für 3 Minuten frittieren. Paprikastreifen und Knoblauch zugeben und anbraten. Zucker, Lorbeerblätter, Petersilie, Koriander und Safran zugeben, durchrühren und Tomatenmark unterheben.

Mit den gehackten Tomaten ablöschen. Ziel ist eine Art Eintopf-Verhältnis von Gemüse zu Flüssigkeit, die dann langsam zu einer Tomatensauce einköcheln kann, Tomaten gegen Ende ggf ein bisschen zerdrücken. Nach etwa 15 Minuten mit Salz, Pfeffer, Harissa-Tuareg und Chili würzen. Die Gemüsepfanne auf zwei Portionspfannen (gerne beschichtet) verteilen. Bei kleiner Hitze anwärmen. Mit dem Löffel zwei Mulden in die Gemüsedecke drücken. Hier jeweils ein Ei reinschlagen. Ei salzen und mit geschlossenem Deckel bei kleinster Hitze garen.

Entweder direkt aus der Pfanne servieren oder noch auf einen Teller gleiten lassen und mit der restlichen Petersilie, Koriander, Nüssen und den frittierten Kichererbsen bestreuen.

Für den Joghurt: Minze trockenwedeln, zupfen und grob hacken. In einer Schüssel Joghurt, Minze verrühren, mit Salz abschmecken und 10 Minuten durchziehen lassen. Gegebenenfalls nochmal mit etwas Salz abschmecken. Vor dem servieren mit ein paar Minzblättchen garnieren.

Für die Garnitur: Aus dem Kichererbsenmehl und den Gewürzen einen trockenen Teig erstellen. Den Teig ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, kurz ruhen lassen.

Kleine Kugeln formen und mit der Hand flach drücken, mit einem Nudelholz bis zur gewünschten Dicke ausrollen.

In einer vorgeheizten Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

Für die Garnitur: Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken und in einem Topf mit Öl goldgelb backen und nochmals auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Falkenhahn am 05. Juni 2018

Shakshuka mit selbstgebackenem Fladenbrot

Für zwei Personen

Für die Shakshuka:

400 gehackte Dosen-Tomaten	4 Eier	1 große rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Paprikamark	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Zimtstange	2 Kardamomkapseln	1 Prise Piment-d'Espelette
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Zucker	4 Zweige glatte Petersilie
4 Zweige Koriander	3 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für das Fladenbrot:

6 EL Mehl	4 EL Joghurt	1 Ei
1 TL Backpulver	1 EL Schwarzkümmelsaat	1 TL feines Salz

Für das Pesto:

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	1 Zitrone, Saft, Abrieb
20 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Shakshuka:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Minuten unter Rühren kräftig anbraten. Tomaten, Paprikamark, Kreuzkümmel, Zimt, angedrückten Kardamom, Piment d'Espelette, Paprikapulver und Gewürze dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Esslöffel tiefe Mulden für die Eier in die Tomatenmasse drücken und jeweils ein Ei hineingeben.

Den Deckel auflegen und ca. 5 Minuten weiterköcheln.

Die Zimtstange und die Kardamomkapseln entfernen.

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und feingehackt unterheben.

Für das Fladenbrot:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Backpulver, Joghurt, 1 Ei und Salz zu einem elastischen Teig kneten. Den Teig in zwei Kugeln formen, dünn ausrollen, mit Eiweiß bestreichen, mit Schwarzkümmel bestreuen und für ca. 20 Minuten im Ofen knusprig backen.

Für das Pesto:

Petersilie und Koriander abbrausen und trockenwedeln. Die Zitrone waschen, reiben, halbieren und auspressen. Olivenöl, etwas Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer cremig miteinander verrühren.

Petersilie, Koriander und die Creme in einer Moulinette kräftig aufmixen. Die Shakshuka in einem Tonschälchen anrichten, mit dem Fladenbrot und dem Pesto reichen und servieren.

Sibylle Blötscher am 15. Januar 2018

Shiitake, Steinpilze, Morcheln und Kartoffel-Chili-Rösti

Für zwei Personen

Für die Shiitake:

100 g Shiitake	100 g Rettich	1 Ei
200 g Weizenmehl	1 EL Stärke	300 ml Eiswasser
1 Liter Erdnussöl	Salz	

Für den Ingwer-Dip:

10 g Ingwer	40 ml helle Sojasauce	2 Zweige Minze
-------------	-----------------------	----------------

Für Steinpilze, Morcheln:

100 g Chinakohl	100 g Steinpilze	100 g getr. Morcheln
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen
$\frac{1}{2}$ TL geröst. schwarzer Sesam	$\frac{1}{2}$ TL geröst. weißer Sesam	50 ml Gemüsefond
1 TL Fischsauce	2 EL Erdnussöl	Chili, Salz

Für die Kartoffel-Chili-Rösti:

250 g Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
3 EL neutrales Öl	Chili	Salz, Pfeffer

Für die Shiitake in Tempura mit Rettich:

Die Shiitake putzen. Zwei Esslöffel vom Mehl nehmen und Shiitake darin wälzen. Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Eiswasser in eine Schüssel geben und mit Mehl, Stärke, Ei und Prise Salz zusammenrühren. Shiitake in den Teig eintauchen, herausnehmen, überschüssigen Teig abtropfen lassen. Im heißen Öl in einem Topf goldbraun ausbacken. Shiitake und auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für den Ingwer-Dip:

Ingwer schälen und reiben. Mit Sojasauce verrühren. Minze abrausen, trockenwedeln und hacken. Zur Sauce dazu geben.

Für Steinpilze, Morcheln:

Chinakohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Schalotten abziehen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Morcheln aus dem Wasser nehmen und Enden abschneiden.

Wok mit etwas Öl erhitzen. Chinakohl, Schalotten, Knoblauch und Morcheln in den Wok geben und ca. drei Minuten scharf anbraten. Steinpilze putzen, in dicke Scheiben schneiden und zu den restlichen Zutaten in Wok geben. Ca. zwei Minuten durch schwenken und mit Koriandersamen, Sesam, etwas Fischsauce und Chiliflocken würzen. Mit Fond ablöschen und vom Feuer nehmen.

Für die Kartoffel-Chili-Rösti:

Kartoffeln schälen, waschen und raspeln. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Chili waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.

Kartoffelraspeln mit Knoblauch und Chili mischen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, den Rösti-Teig in 2 Teile teilen, die Flüssigkeit ausdrücken und Rösti formen. Im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tarek El-Sakran am 05. September 2018

Spinat-Creme mit Kartoffel-Kissen, pochiertem Ei, Trüffel

Für zwei Personen

Für die Kartoffelkissen:

500 g mehligk. Kartoffeln	2 Eier	1 Eigelb
1 TL Stärke	Butter	Salz, Pfeffer

Für die Spinatcreme:

500 g frischer Blattspinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
300 ml Hühnerfond	125 ml Sahne	2 EL Butter
Eiswasser	Salz	Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 Eier	200 ml Essig
--------	--------------

Für die Garnitur:

1 Sommer Trüffel

Für die Kartoffelkissen:

Die Kartoffeln waschen, kleinschneiden, in Salzwasser weich kochen, noch heiß schälen und pressen. Kartoffeln mit den Eiern, dem Eigelb sowie der Stärke vermengen und mit Salz würzen. Mit einem Löffel kleine Krapfen formen und diese in einer Pfanne in etwas Butter beidseitig goldgelb braten.

Für die Spinatcreme:

Spinat waschen und trocken schleudern. In reichlich kochendem Salzwasser blanchieren und danach im Eiswasser abschrecken. Spinat gut ausdrücken und fein hacken.

Schalotten und Knoblauch abziehen, kleinhacken und in Butter erhitzen. Blanchierten Blattspinat begeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz durchschwenken, mit Fond aufgießen und aufkochen lassen. Sahne zugießen und nochmals aufkochen lassen. In einen Standmixer umfüllen, cremig aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Für das pochierte Ei:

Einen Topf mit Wasser und einem Schuss Essig aufkochen lassen und mit einem Löffel das Wasser ein wenig verrühren, dann das Ei mit einem scharfen Messer einritzen und vorsichtig hinein gleiten lassen. Das Wasser sollte nicht mehr kochen. Nach ca. 4 Minuten das Ei mit Hilfe einer Schöpfkelle herausholen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Trüffel über das Ei reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Roman Kadletz am 23. Juli 2018

Spinat-Feta-Ravioli mit Bloody-Mary-Soße

Für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

3 Eier	225 g Mehl, Typ 00	1 TL Olivenöl
1 TL Salz		

Für die Ravioli-Füllung:

150 g Feta	200 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Bloody-Mary-Sauce:

50 g Semmelbrösel	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige glatte Petersilie	400 g gehackte Dosen-Tomaten	50 ml Wodka
2 TL Worcestershire-Sauce	1 TL Tabasco	1 TL Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Ravioli-Teig:

Mehl und Salz vermischen. Eier und Olivenöl verquirlen. Alles zusammen in der Küchenmaschine 4 Minuten kneten lassen. Nudelteig noch einmal mit der Hand durch kneten und in Folie eingewickelt ein paar Minuten in den Kühlschrank legen. Den Nudelteig 4 Teilen. Jedes Teil in der Nudelmaschine dünn walzen.

Füllung auf die Teigplatten geben und mit der anderen Platte belegen. Die Teigenden festdrücken und portionieren. Ravioli in gesalzenem Wasser kochen lassen, bis Nudeln an die Oberfläche kommen.

Für die Ravioli-Füllung:

Spinat waschen und trockenschleudern. Blätter klein schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Spinat und zerbröselten Feta dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz weiterbraten. Wenn der Spinat zusammen gefallen ist, Pfanne von der Hitze nehmen und Mischung auskühlen lassen.

Für die Bloody-Mary-Sauce:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Semmelbrösel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald Brösel braun sind, aus der Pfanne nehmen und mit der Petersilie vermengen. Die Brösel später über die Ravioli mit Sauce streuen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne in Olivenöl glasig andünsten. Salzen und pfeffern und mit Worcestershire-Sauce, Tabasco und Zucker abschmecken. Den Wodka hinzu geben. Aufkochen lassen. Dosentomaten hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Bunting am 09. Juli 2018

Steinpilz-Ravioli mit Salbei-Butter und Duxelles

Für zwei Personen

Für den Ravioliteig:

2 getrocknete Steinpilze	300 g Semola Hartweizengrieß	2 TL Steinpilzmehl
2 Eier (Größe L)	1 EL Olivenöl	Salz

Für die Steinpilz-Ei-Füllung:

30 g getrocknete Steinpilze	1 Schalotte	3 Eier (Größe L)
75 g Ricotta	50 g Parmesan	1 Bund Petersilie
2 TL gefriergetrockneter Salbei	2 EL Semmelbrösel	1 Muskatnuss
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Salbeibutter:

100 g Butter	4 Zweige Salbei	Salz
--------------	-----------------	------

Für die Duxelles:

250 g frische Steinpilze	1 Schalotte	100 g Butter
4 Zweige Petersilie	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Ravioliteig:

Die Steinpilze in lauwarmem Wasser einweichen.

Steinpilze in 200 g Hartweizengrieß reiben. 2 Eier, 1 EL Olivenöl, etwas Salz und etwas Wasser dazugeben und mit der Küchenmaschine zu einem glatten Teig rühren. Den restlichen Hartweizengrieß auf der Arbeitsfläche verteilen und den Teig dort mit den Händen gut durchkneten.

Den Teig mit der Nudelmaschine zu dünnen Teigbahnen ausrollen.

Für die Steinpilz-Ei-Füllung:

Steinpilze in lauwarmem Wasser einweichen. Schalotte abziehen und feinhacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Steinpilze ausdrücken, grob hacken und zu den Schalotten in die Pfanne geben.

Ricotta in eine Schüssel geben und Semmelbrösel sowie ein Ei hinzugeben. Parmesan reiben und 1 EL geriebenen Parmesan zu der Masse geben. Petersilienblätter zupfen, hacken und ebenfalls zu der Ricotta-Masse geben. Mit Salbei, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Pilzmasse aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und unter die Ricotta-Masse heben.

4 Ricotta-Pilz-Masse Häufchen à 1 EL mit 5 cm Abstand auf die Teigbahnen geben. 2 Eier trennen und das Eigelb auf zwei der RicottaPilz-Häufchen geben. Eine Teigbahn darüber geben, die Ravioli ausstechen und an den Rändern mit der Gabel andrücken. Die Ränder mit Wasser einpinseln.

Salzwasser in einem Topf zum Sieden bringen und die Ravioli darin etwa 2 Minuten lang garen.

Für die Salbeibutter:

Butter in einer Pfanne vorsichtig aufschäumen. Salbeiblätter abbarusen, trockenwedeln, zupfen, zu der Butter in die Pfanne geben und etwas salzen.

Für die Duxelles:

Steinpilze putzen und feinhacken. Schalotte abziehen und feinhacken. 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Hitze erhöhen, die gehackten Pilze dazugeben und bei starker Hitze 5-6 Minuten wenden. Petersilienblätter abbrausen, trockenwedeln, zupfen und hacken. Restliche Butter und Petersilie einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tatjana Büttner am 13. November 2018

Törtchen mit Pistazien-Pesto, Erdbeer-Carpaccio

Für zwei Personen

Für das Törtchen:

50 g Zartbitterschokolade	50 g Butter	50 g Zucker
2 Eier	50 g Mehl	2 TL Kakaopulver
1 TL gemahlener Zimt	$\frac{1}{4}$ TL natürliches Minzaroma	1 TL Butter
Puderzucker	1 Prise feines Salz	

Für das Pistazien-Pesto:

15 g gehackte Mandeln	5 Stiele frische Minze	3 Stiele Thai-Basilikum
30 g Pistazien	4 TL flüssiger Honig	1 Limette, davon 2 EL Saft
5 EL Traubenkernöl	Salz	

Für das Carpaccio:

250 g Erdbeeren	1 $\frac{1}{2}$ EL Balsamico	1 $\frac{1}{2}$ EL Crème-de-Cassis
1 EL Olivenöl	Pfeffer	

Für das Törtchen:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Förmchen einfetten und mit Kakao bestreuen. Schokolade und Butter über dem Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen, verrühren und abkühlen lassen. Zucker, Minzaroma, ein Ei und ein Eigelb mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Die Schokoladenbutter mit der Zucker-Ei-Mischung verrühren. Mehl, Salz und Zimt erst kurz vor dem Umfüllen in kleine Ofenförmchen einrühren.

Die Törtchen im vorgeheizten Ofen etwa 12 Minuten backen.

Für das Pistazien-Pesto:

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zupfen und grob hacken. Mit Mandeln, Pistazien, Honig, Limettensaft, Salz und Traubenkernöl in eine Moulinette geben und fein mixen.

Für das Carpaccio:

Die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und auf einem V-Hobel dünn hobeln. Balsamico und Cassis verrühren und die Erdbeeren darin einlegen. Die Erdbeeren auf dem Teller verteilen, Pfeffer frisch darüber mahlen und mit Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Virginia Singer am 03. Mai 2018

Tagliatelle mit Spargel-Kerbel-Soße

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

100 g Hartweizengrieß	100 g Mehl	2 Eier (L)
1 EL Olivenöl	Salz	

Für die Sauce:

500 g grüner Spargel	2 Knoblauchzehen	1 Bund Kerbel
150 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein	2 EL Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Nudelteig:

Das Mehl mit dem Hartweizengrieß und etwas Salz vermischen. Öl und Eier hinzugeben und zu glattem Teig verkneten. Fertigen Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Nudelteig in vier Teile unterteilen und mit Hilfe der Nudelmaschine zu dünnen Nudelplatten verarbeiten und anschließend zu Tagliatelle schneiden. Gesalzenes Wasser im großen Topf zum Kochen bringen und Nudeln ca. drei Minuten al dente kochen. Wasser abgießen und Nudeln mit Sauce servieren.

Für die Sauce:

Spargel waschen, untere Enden abschneiden und unteres Drittel schälen. Spargel schräg in 1 bis 2 cm lange Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken, Kerbel abrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken.

Olivenöl im Topf erhitzen. Knoblauch anschwitzen, Spargel hinzu geben und kurz mit braten. Mit Weißwein ablöschen und Sahne aufgießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis Spargel bissfest durchgegart ist. Zum Schluss Kerbel hinzu geben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Schröder am 20. August 2018

Tagliatelle, Basilikum-Pesto, Spargel, Cherry-Tomaten

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

100 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	2 Eier
1,5 EL Olivenöl	Butter	1 Prise Salz

Für das Basilikum-Pesto:

1 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie	30 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe	30 g Parmesan	100 ml Olivenöl
2 TL grobes Meersalz		

Für den grünen Spargel:

10 grüne Spargelstangen	8 Cherry-Tomaten	Eiswasser
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	20 g Pinienkerne	50 g Parmesan
------------------------------	------------------	---------------

Für die Tagliatelle:

Das Mehl, Hartweizengrieß, Eier, Olivenöl und Salz vermengen und gut verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und zum Ruhen in den Kühlschrank legen. Anschließend den Teig durch die Nudelmaschine walzen und auf die gewünschte Stärke bringen. Wasser in einem Topf zum kochen bringen und salzen. Die Tagliatelle für 3-4 Minuten in das kochende Wasser geben bis diese al dente sind. Die fertigen Nudeln abschütten und in einer Pfanne mit etwas Butter durchschwenken.

Für das Basilikum-Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und anschließend abkühlen lassen. Basilikum und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und zusammen mit Basilikum, Petersilie und Meersalz in einen Mixer geben und die Zutaten fein zerkleinern. Nach und nach Olivenöl zugießen und die abgekühlten Pinienkerne zugeben. Parmesan reiben. Die Masse gut durchmischen und Parmesan zugeben.

Für den grünen Spargel:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Grünen Spargel am Ende schälen und im Topf blanchieren. Danach ins Eiswasser gebe. Den Spargel bei mittlerer Hitze für einige Minuten in einer Pfanne mit Öl braten.

Die Cherry-Tomaten halbieren und kurz vor dem Anrichten mit in die Pfanne geben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pasta, Spargel und Tomaten in der Pfanne durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Zitrone auspressen und den Saft über der Pasta verteilen. Parmesan reiben und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett von allen Seiten rösten. Beides über der Pasta verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

René Lehmann am 02. August 2018

Tijuana Street Fries, Guacamole, Sour Cream, Würz-Soße

Für zwei Personen

Für die Kartoffelwedges:

300 g festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Sour Cream:

200 g Saure Sahne	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL hellen Essig	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Guacamole:

1 reife Avocado	5 Kirschtomaten	1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Limette	6 Korianderblätter
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Cayennepfeffer	Salz

Für das Pico de Gallo:

200 g Kirschtomaten	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bund Korianderblätter
$\frac{1}{2}$ Limette	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelwedges:

Die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Öl in Friteuse erhitzen. Wedges darin goldbraun frittieren. Knoblauch abziehen und feinhacken.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und ebenfalls fein hacken und mit Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frittierte Wedges in eine große Schüssel geben und in Würzmischung schwenken.

Für die Sour Cream:

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. In eine Schüssel geben und mit saurer Sahne, Essig und Zucker vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Guacamole:

Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Kirschtomaten abbrausen, trockentupfen und ebenfalls in Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch auslöffeln und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Limettensaft, Schalotten- und Knoblauchwürfel, Tomaten und Koriander zur Avocadomus geben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pico de Gallo:

Kirschtomaten abbrausen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Limette auspressen und den Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Tomaten, Schalottenwürfel, Limettensaft und Koriander vermengen. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Intensivieren des Geschmacks anziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Baumeister am 12. Juli 2018

Tomaten-Ragout, Mozzarella-Eis, Balsamico-Perlen, Pesto

Für zwei Personen

Für das Mozzarella-Eis:

4 Büffelmozzarella	400 g Sahne	400 g Frischkäse
1 Fleischtomate	4 Zweige Basilikum	Zucker, feines Salz

Für das Tomatenragout:

400 ml passierte Tomaten	200 g Cocktailtomaten	1 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	80 ml trockener Rotwein	40 ml Sherry
50 ml Balsamico	50 g Zucker	8 Zweige Basilikum
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

200 g Basilikum	50 g Pinienkerne	50 g Parmesan
150 g Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Balsamico-Perlen:

150 ml Balsamico	30 g Agar-Agar	500 ml Olivenöl
------------------	----------------	-----------------

Für das Mozzarella-Eis:

Sahne mit drei Kugeln Mozzarella mit einem Zauberstab pürieren.

Frischkäse und eine Prise Salz zufügen und mit dem Mixer steif schlagen. In die Eismaschine füllen und zu einem halbfesten Eis verarbeiten.

Die übrige Mozzarella-Kugel in feine Würfel schneiden.

Die Fleischtomate kurz überbrühen, häuten und entkernen. Fruchtfleisch sehr klein würfeln und mit der Prise Zucker vermischen. Den Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Kurz vor Ende die Zutaten zufügen und Eismaschine zu Ende arbeiten lassen.

Für das Tomatenragout:

Für das Tomatenragout die Zwiebel abziehen und ganz fein würfeln.

Knoblauch fein hacken und die Cocktailtomaten entstielen.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch hinzufügen und etwas andünsten. Mit Sherry und Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit nun komplett einkochen lassen.

Dann die passierten Tomaten hinzufügen und noch etwas köcheln lassen. Mit Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren Cocktailtomaten hinzufügen und köcheln lassen bis sie beginnen zu platzen. Gezupften Basilikum hinzufügen. Basilikumblätter in Rapsöl frittieren.

Für das Pesto:

Für das Basilikumpesto das Basilikum abwaschen und mit Olivenöl, Pinienkernen und Käse mixen. Ggf. noch etwas Öl oder Käse zugeben, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Balsamico-Perlen:

Das Olivenöl für 30 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

Balsamico erhitzen und Agar-Agar einrühren, kurz aufkochen lassen und danach etwas abkühlen lassen.

Mit einer Pipette Balsamicoessig in das eiskalte Olivenöl tropfen lassen. Die Perlen abschöpfen und in kaltes Wasser geben, herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Wiegand am 30. Juli 2018

Tomaten-Ravioli, Tomaten-Ricotta-Füllung, Tomaten-Pesto

Für zwei Personen

Für den Teig:

250 g Hartweizenmehl 3 Eier Größe L 2 EL Tomatenmark
Salz

Für die Füllung:

200 g getr. Tomaten 100 g Parmesan 150 g Ricotta
Salz und Pfeffer 1 Knoblauchzehen 3 Stiele Basilikum
1 Ei

Für das Tomatenpesto:

250 g Dattel-Tomaten 100 g Johannisbeertomaten 100 g Parmesan
1 EL Kapern 1 Knoblauchzehe frisches Basilikum
50 g Ricotta Pinienkerne 100 ml Olivenöl
1 Prise Salz 1 Prise Zucker Pfeffer

Für den Teig:

Das Mehl, Eier und Tomatenmark mit einer Prise Salz zu einem Teig verkneten und kalt stellen. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen. Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen.

Für die Füllung:

Knoblauch abziehen. Tomaten, Parmesan, Knoblauch und Ricotta grob zu einer Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum abbrausen und trocken wedeln. Klein schneiden und unter die Masse heben. Ei trennen. Jeweils einen gehäuften Teelöffel der Füllung im Abstand von ca. 8 cm auf einer Nudelbahn verteilen, mit der anderen Lage abdecken, Rand mit Eiweiß bestreichen und andrücken. Mit einem Ravioli-Ausstecher die Pasta ausstechen und mit einer Gabel rundum andrücken. In kochendem Salzwasser die Ravioli etwa 4 Minuten al dente garen und mit einer Schöpfkelle herausholen.

Für das Tomatenpesto:

Die Dattel-Tomaten halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Tomaten zusammen mit Parmesan, Kapern, Knoblauch, Basilikum, Ricotta, Pinienkernen und dem Olivenöl pürieren, bis eine grobe Masse entstanden ist. Salzen, Pfeffern und mit Zucker abschmecken.

Johannisbeertomaten unter das Pesto heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Zehentmair am 22. August 2018

Ungarisches Seitan-Gulasch mit Spätzle und Gurken-Sorbet

Für zwei Personen

Für das Seitan:

50 g Glutenpulver	$\frac{1}{4}$ TL Knoblauchpulver	750 ml Gemüsefond
4 EL Sojasauce	2 Lorbeerblätter	2 Pimentkörner
2 Wacholderbeeren	1 TL Rosen-Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver

Für die Spätzle:

200 g Mehl (Type 550)	20 ml Mineralwasser	3 Eier
$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	

Für das Gulasch:

400 g Seitan (s.o.)	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 rote Paprikaschoten	1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie
50 ml trockener Rotwein	500 ml Gemüsefond	50 ml Sojasauce
2 EL Tomatenmark	2 EL Paprikamark	4 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren	2 Pimentkörner	1 TL Rosen-Paprikapulver
$\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ Bd. glatte Petersilie
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Sorbet:

5 Salatgurken	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	100 ml Gemüsefond
50 ml Weißweinessig	3 EL flüssiger Honig	1 TL feines Salz
Pfeffer		

Für das Seitan:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Sojasauce, Lorbeer, Piment und Wacholderbeeren dazugeben.

Das Glutenpulver in eine Schüssel geben und mit Paprika- und Knoblauchpulver vermengen. 50 ml Wasser angießen und zu einem festen Teig verkneten. Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit beiden Händen auf der Arbeitsfläche nochmals 3 Minuten in der Küchenmaschine kneten. Die Masse in kleine Kugeln teilen und im aromatisierten Gemüsefond etwa 25 Minuten ziehen lassen.

Für die Spätzle:

Mehl, Eier, 20 ml Mineralwasser Kurkuma und Salz mit einem Kochlöffel zu einem glatten, glänzenden Teig schlagen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Teig von Hand mit einem Spätzle Brett ins Wasser hobeln.

Sobald die Spätzle oben schwimmen, diese abschöpfen und abtropfen lassen.

Für das Gulasch:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Den Sellerie schälen, von den Enden befreien und würfeln. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden.

In einem großen Topf Öl erhitzen. Die Seitan-Kugel grob zerpfücken und im Öl scharf anbraten. Die Zwiebel, Paprika, Sellerie und Karotten dazugeben und anrösten. Paprika- und Tomatenmark sowie Paprikapulver dazugeben, anrösten und kräftig braten. Mit Rotwein ablöschen. Gemüsefond und Sojasauce angießen.

Lorbeer, angeprügelte Wacholderbeeren, Chiliflocken und Pfeffer zugeben und mitziehen lassen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Für das Sorbet:

Die Gurke von den Enden befreien und durch den Entsafter entsaften.

Den Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Gurkensaft, 100 ml Wasser, Essig, Honig, Gemüsefond und Salz in die Eismaschine geben und dort zu einem Sorbet gefrieren lassen. Mit grobem Pfeffer garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Breckner am 05. Juni 2018

Vegane Zucchini-Spaghetti mit Kraftkorn-Knusper-Stangen

Für zwei Personen

Für die Sauce:

100 g weißes Mandelmus	160 g Räuchertofu	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl	½ Zitrone, Abrieb
1 TL Zitronensaft	2 gelbe Zucchini	50 g Hanfsamen
50 g grüne Pistazien	½ Bund glatte Petersilie	1 Msp. Natron
Salz	Pfeffer	

Für die Stangen:

2 Platten veganer Blätterteig	50 g Ajvar	50 g veganer Schmelz-„Käse“
1 kleine Zwiebel	40 g Mohn	30 g Sesamsamen
30 g Kürbiskerne	Wasser	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

Mithilfe eines Schneebesens Mandelmus und 240 ml Wasser vermengen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, beides fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin circa 3 Minuten anbraten.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mandelmus-Mix, Zitronenschale, Zitronensaft und Petersilie dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Carbonara kurz aufkochen und andicken lassen. Wasser in Topf geben, Natron hinzugeben und Wasser kochen lassen. Zucchini waschen, mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden und Spaghetti kurz in Natronwasser blanchieren.

Pistazien karamellisieren.

Im Servierring anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln mit Pistazien und Hanfsamen bestreuen und mit schwarzem Pfeffer übermahlen.

Für die Stangen:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig kalt ausrollen. Zwiebel in kleine Würfelchen schneiden, Blätterteig mit dem Ajvar bestreichen, Zwiebelwürfelchen verteilen und den veganen Schmelz-„Käse“ daraufgeben. Etwas Salz und Pfeffer drüber und die zweite Lage Blätterteig haargenau auf die erste Lage.

Sesam, Mohn und Kürbiskerne mischen, Oberseite des Blätterteigs mit etwas Wasser einstreichen und Hälfte der Mischung darauf verteilen. Kerne andrücken und die beiden Blätterteigplatten umdrehen.

Vorgang auf der zweiten Seite wiederholen.

Blätterteigplatten in 10 Streifen schneiden und verdrehen. Im vorgeheizten Ofen für etwa 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 05. Juni 2018

Veganes 'Käse' - Blumenkohlsoito mit Champignons

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl-'Reis':

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die 'Käse'-Sauce:

45 g Cashewkerne 1 Knoblauchzehe 65 ml Kokosmilch

8 g Nährhefe $\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

2 große braune Champions 3 EL Olivenöl 1 EL Trüffelöl

3 Zweige glatte Petersilie Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Enoki-Pilze $\frac{1}{2}$ Zitrone 3 Zweige glatte Petersilie

Für den Blumenkohl-'Reis':

Den Blumenkohl vom Strunk befreien, waschen, klein schneiden und in einer Moulinette etwa Reiskorn groß zerkleinern. In einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten garen bis der „Reis“ al dente ist. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die 'Käse'-Sauce:

Cashewkerne hacken, Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden.

Cashewkerne, Knoblauchzehe, Kokosmilch, Hefe und Paprikapulver in einen Mixer zu einer cremigen Sauce verarbeiten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erwärmen.

Für die Pilze:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pilze mit einer Pilzbürste sorgfältig reinigen, in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und etwa 10 Minuten im Ofen backen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zusammen mit den Ölen über den Pilzen verteilen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Pilze putzen und in einer Pfanne ohne Öl kurz anbraten. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Zitrone in Spalten schneiden.

Den „Reis“ mit Sauce auf Tellern anrichten, die Pilze darüber geben, mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren und servieren.

Kristin Ebert am 23. April 2018

Veganes Geschnetzeltes Zürcher Art mit Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

50 g Sojaschnetzel	150 g braune Champignons	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	100 ml Hafersahne
1 EL Edelhefe-Flocken	50 ml Sojasauce	75 ml trockener Weißwein
150 ml Gemüsefond	1 EL Albaöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Rösti:

1 große festk. Kartoffel	2 EL Albaöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	-------------	---------------

Für das Geschnetzelte:

Den Knoblauch abziehen und andrücken. Sojaschnetzel in 200 ml Wasser und Sojasauce mit einer Prise Zucker und Knoblauchzehe für etwa 7 Minuten köcheln lassen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und in dicke Scheiben schneiden. Champignons scharf anbraten und Schalotten hinzugeben und mit anbraten. Mit etwas Senf und Salz abschmecken, mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Etwas Gemüsefond abgießen, aufkochen und Hafersahne hinzufügen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sauce mit Salz, Pfeffer, Edelhefe und gehackter Petersilie abschmecken. Sojaschnetzel abgießen und mit einer Kartoffelpresse gut ausdrücken.

Schnetzel in Albaöl knusprig braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Schnetzel unter die Sauce heben.

Für den Rösti:

Kartoffel schälen und mit dem Spiralschneider in lange Fäden schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fäden zum Rösti formen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Zwischendurch wenden, danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christin Beyer am 18. Oktober 2018

Vorarlberger Käsknöpfe mit Beilagen-Salat

Für zwei Personen

Für die Knöpfe:

300 g Spätzlemehl	500 g Bergkäse	3 Eier
1 Zwiebel	150 g Butter	125 ml Milch
50 ml Mineralwasser	1 Prise Mehl	1 Prise Chilipulver
Friettieröl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopf Eisbergsalat	5 Radieschen	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 gelbe Rübe	5 Stück Cherrytomaten
1 Zehe Knoblauch	2 EL Weißweinessig	1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Knöpfe:

Mehl, Eier, Wasser mit etwas Salz zu einem Teig vermengen. Den Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Mit dem Knöpflehobel den Teig in das kochende Wasser hobeln. Die Knöpfe gut aufkochen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, abseihen und in eine Bratpfanne geben und mit dem Käse vermischen.

Zwiebel abziehen, fein hobeln und mit etwas Mehl bestreuen. In der Fritteuse goldgelb rösten und anschließend auf einem Tuch entfetten und mit Salz und Chili würzen.

Für den Salat:

Den Salat zusammen mit den Radieschen und der Paprika waschen. Paprika entkernen und zusammen mit den Radieschen kleinschneiden. Die Rübe schälen und ebenfalls kleinschneiden. Den Salat in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Alles in eine Schüssel geben.

Aus Öl, Essig und Senf ein Dressing anrühren. Den Knoblauch abziehen, pressen und darunter geben. Den Salat damit vermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karl-Heinz Martin am 16. Juli 2018

Waldpilz-Tortellini mit Blattspinat und Tannen-Aroma

Für zwei Personen

Für die Tortellini:	200 g Hartweizengrieß	
Für die Füllung:	125 g gemischte Waldpilze	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL gemahlene Walnüsse	50 g Ricotta
50 g Parmesan	2 Zweige glatte Petersilie	1 TL Butter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
Für die Nussbutter:	2 EL Butter	1 TL Tannennadeln
Für den Blattspinat:	150 g junger Spinat	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 ml trockener Weißwein	50 ml Sahne
1 Limette (Schale)	1 TL Butter	1 TL Olivenöl
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer
Für die Pumpernickel-Erde:	1 Scheibe Pumpernickel	1 Schalotte
1 TL Butter	Salz, Pfeffer	

Für die Tortellini: Aus Grieß und 90 ml heißem Wasser mit Hilfe der Küchenmaschine einen geschmeidigen Teig kneten.

Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Nudelteig sehr dünn ausrollen, in ca. 10 cm x 10 cm große Quadrate schneiden und 1 TL der Füllung mittig auftragen. Nun die Quadrate diagonal über die Füllung legen, die Luft herausdrücken und die Ränder gut andrücken. Die beiden Ecken der langen Seite des Dreiecks zu einer Schlaufe formen, sodass ein Tortellini entsteht. 2 Minuten in siedendem Salzwasser al dente garen und mit einer Schaumkelle herausholen.

Für die Füllung: Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und feinwürfeln.

Waldpilze putzen und fein hacken.

Schalottenwürfel in Olivenöl und Butter glasig schwitzen. Pilze dazugeben und kurz mitbraten. Knoblauch ebenfalls hinzugeben und weiterbraten bis die Pilze gar, aber nicht matschig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel umfüllen und kurz abkühlen lassen.

Petersilie, die gemahlene Walnüsse, Ricotta, sowie Parmesan zur Pilzmasse hinzufügen und gut unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nussbutter: Tannennadeln kurz in einer trockenen Pfanne anrösten und mörsern. Butter in einer großen Pfanne auslassen, aufkochen und solange köcheln lassen, bis das Eiweiß darin Farbe annimmt. Eine Prise vom Nadelpulver hinzufügen und sofort die gekochten Tortellini darin schwenken.

Für den Blattspinat: Spinat waschen, trockenschleudern und ggf. längere Stiele entfernen. Schalotte und Knoblauch abziehen, feinschneiden und in Olivenöl mit Butter anschwitzen. Den Spinat dazu geben und zusammenfallen lassen. Kräftig salzen und mit etwas Muskat würzen. Mit wenig Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Sahne angießen und kurz aufkochen. Mit Pfeffer und einem Hauch abgeriebener Limettenschale abschmecken.

Für die Pumpernickel-Erde: Pumpernickel in der Moulinette zu Bröseln verarbeiten. Schalotte abziehen und feinhacken. Pumpernickel in einer beschichteten Pfanne solange rösten, bis sie trocken sind. Dann die Butter zugeben, weiter braten, Schalotten, Salz und Pfeffer zugeben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christin Beyer am 17. Oktober 2018

Wan-tan-Nachos, Chili-Mayonnaise, Kaltschale, Bruschetta

Für zwei Personen

Für die Nachos:

1 Packung Wantan-Blätter	$\frac{1}{2}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ Avocado
1 Bund Frühlingszwiebeln	200 g gerieb. Mozzarella	1 EL Sriracha Sauce
2 EL japanische Sushi	Mayonnaise	Erdnussöl
2 TL Furikakegewürz		

Für die Kaltschale:

100 g Mandeln	1 Brötchen, vom Vortag	100 g grüne Trauben
2 Knoblauchzehen	1 EL Weißweinessig	1 Schuss Sherry Fino
3 EL Olivenöl	Eiswürfel	Salz, Pfeffer

Für das Bruschetta:

1 Baguette	2 TL Ziegenfrischkäse	1 Feige
20 g Walnüsse	1 TL Argavensirup	Olivenöl

Für die Nachos:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen. Öl in einen Topf geben und auf ca. 180 Grad erhitzen. Die Wantan Quadrate in der Mitte durchschneiden, so dass es Dreiecke werden. Danach portionsweise in dem Öl für ca. 20 bis 30 Sekunden frittieren und auf einem Papiertuch abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Furikake vermengen.

Knusprige Wantans auf ein Backpapier geben, mit dem Mozzarella bestreuen und im Ofen überbacken.

Gurke und Avocado schälen, würfeln und den grünen Teil der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Mayo und die Sirachasauce vermengen und beiseite stellen.

Für die Kaltschale:

Brötchen in Wasser einweichen. Knoblauch abziehen. Brötchen mit Knoblauch, Mandeln, Olivenöl, Essig, Sherry, Trauben, Eiswürfeln, Salz und Pfeffer in einen hohen Becher geben. Mit dem Pürierstab auf mixen bis die Suppe feincremig ist. Nach Bedarf Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und einem Schuss Sherry kräftig abschmecken. Durch ein Sieb passieren. Im Kühlschrank im Eiswasser gut durchkühlen lassen.

Für das Bruschetta:

Eine Grillpfanne auf den Herd erhitzen. Brotscheiben mit Olivenöl einpinseln und beidseitig in der Pfanne knusprig braten. Feige abrausen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Kurz in der Pfanne erwärmen. Ziegenfrischkäse auf das Brot streichen und mit den Feigen und den Walnüssen dekorieren. Zum Schluss noch einen Teelöffel von dem Argavensirup darüber verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Roman Kadletz am 25. Juli 2018

Wareniki, Kartoffel-Pilz-Füllung, Pilzen, Nussbutter, Dip

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Mehl	1 Ei	75 ml Wasser
3 Lorbeerblätter	1/4 TL Salz	Salz

Für die Füllung:

5 Kartoffel	100 g Pfifferlinge	100 g Kräuterseitlinge
1 Zwiebel	1 EL Schmand	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

2 Frühlingszwiebeln	100 g Schmand	100 ml Saure Sahne
1 TL mittelscharfer Senf	Salz	Pfeffer

Für das Topping:

6 Kräuterseitlinge	100 g Pfifferlinge	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Nussbutter:

50 g Butter

Für den Teig:

Mehl mit 75 ml Wasser, Ei und Salz verkneten. In Folie packen und kurz kalt stellen. Den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen und mit einem Ausstecher Teigkreise ausstechen. Die Teigkreise mit der Kartoffelfüllung belegen und einmal falten. Die Ränder des Halbkreises mit einer Gabel festdrücken.

Die Teigtaschen zusammen mit den Lorbeerblättern in kochendes Wasser geben und ca. 10 Minuten kochen lassen.

Für die Füllung:

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. In Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Pilze putzen und ebenfalls fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln glasig andünsten, Pilze anbraten.

Zu den abgegossenen Kartoffeln Schmand und Butter geben und die Masse mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Anschließend die gebratenen Pilze und Zwiebeln unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip:

Frühlingszwiebeln abziehen und fein hacken. Schmand, saure Sahne, Senf und Frühlingszwiebeln in eine Schale geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:

Kräuterseitlinge putzen und der Länge nach in Scheiben schneiden.

Pfifferlinge putzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kräuterseitlinge und Pfifferlinge von beiden Seiten anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nussbutter:

In einer Pfanne Butter zur Nussbutter bräunen. Pilze und Nussbutter auf die Teigtaschen geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Bünting am 11. Juli 2018

Index

- Apfelmus, 47
Aubergine, 34
Avocado, 1, 3, 5, 14, 28, 52, 68, 77
- Birne, 7, 41
Blätterteig, 72
Blumenkohl, 73
Bohnen, 3, 5, 13, 14, 33, 55
Brokkoli, 9
Burger, 5
- Chinakohl, 60
Couscous, 14
Curry, 2, 18, 45
- Eier, 1, 6, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 23, 24,
26, 29–37, 39, 41–44, 47, 48, 56–59,
62–67, 69–71, 75
Eisberg, 20, 75
Erbsen, 15, 38
- Falafel, 50
Fladenbrot, 50, 59
Frischkäse, 36, 43, 47, 51, 69, 77
- Gnocchi, 19, 25, 46
Gorgonzola, 19, 41
Gurke, 50, 53, 71, 77
- Kürbis, 7, 25–27, 29, 51, 72
Knödel, 7, 29, 47, 56
Kohlrabi, 6
Kraut, 21, 31
Kuchen, 12, 28, 65
- Lauch, 32
Linsen, 2, 3, 49
- Möhren, 6, 12, 13, 18, 28, 34, 49, 53, 57, 71
Mangold, 46
Mozzarella, 69, 77
- Nudeln, 11, 20, 23, 24, 26, 30, 31, 33–35, 39–
44, 48, 61, 63, 64, 66, 67, 70, 71, 75,
76
- Paprika, 2, 11, 18, 53, 58
Pilze, 5, 6, 11, 12, 20, 30, 31, 34, 38, 40, 47,
52, 56, 60, 61, 64, 73, 74, 76, 78
- Quark, 22
- Rösti, 60, 74
Radieschen, 3, 12, 75
Ragout, 11, 56, 69
Ravioli, 26, 33, 34, 39–44, 48, 63, 64, 70
Reis, 2, 13, 18, 55
Rettich, 29, 47, 48, 60
Rosenkohl, 11
Rote-Bete, 3, 17, 28, 29, 45–48, 51, 53, 56
Rucola, 1, 7, 9, 10, 30
- Sauerampfer, 29
Schafskäse, 10
Schoten, 45, 71
Sellerie, 71
Spätzle, 11, 20, 23, 24, 31, 71, 75
Spaghetti, 72
Spargel, 15, 66, 67
Spinat, 3, 5, 9, 36, 39, 43, 51, 61–63, 76
Strudel, 51
- Tagliatelle, 66, 67
Teig-Taschen, 26, 33, 34, 39–44, 48, 63, 64,
70, 76
Trüffel, 30, 44, 62, 73
- Vegan, 5, 52, 60
- Weißkohl, 21, 31
- Ziegenkäse, 17
Zucchini, 16, 18, 34, 49, 53, 72