

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vegetarisch

2019

77 Rezepte

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

Inhalt

Allgäuer Kässpätzlen mit Röstzwiebeln und grüner Salat	1
Arancini mit Käse-Füllung, Tomaten-Ragout und Pesto	2
Auberginen-Burger mit Quinoa-Pattie, Ziegenkäse, Pesto	3
Avocado-Rolls mit Ranch-Dip, Kohl-Salat, Rucola-Dressing	4
Birne im Parmesan-Mantel, Winter-Salat, Sellerie-Püree	5
Champ-Burger, Kohlrabi-Buns, Safran-Dip, Radieschen-Salat	6
Cheesecake, Praline und Salsa	7
Chili sin carne mit Avocado-Joghurt-Dip und Basmati	8
Eggs Florentine und Huevos Mexicana	9
Frittata mit Salsiccia, Mozzarella und Spinat-Salat	11
Gebackene Auberginenscheiben mit Couscous und Harissa-Dip	12
Gebackene Wan-Tan mit Gemüse-Füllung und Teriyaki-Soße	13
Gedämpfte Manty mit Kürbis-Füllung, Ingwer-Orangen-Soße	14
Gefüllte Pasta-Blüte und Senffrüchte an Parmesan-Soße	15
Gefüllte Zucchini mit Kokos-Ratouille	16
Gegrillte Ananas mit Pistazien-Joghurt und Popcorn	17
Gnocchi mit Gorgonzola-Birnen-Soße	18
Gnocchi mit Gorgonzola-Spinat-Soße, geschmorten Tomaten	19
Gnocchi mit Tomaten-Pesto, Kirschtomaten und Basilikum	20
Gnocchi mit Waldpilzen und knuspriger Petersilie	21
Handkäse auf Apfel-Zwiebel-Röster, Grüne-Soße-Mousse	22
Käse-Spätzle mit Koriander, Miso-Soße und Feldsalat	24
Kässpätzlen mit Röstzwiebeln und grünem Salat	25
Kürbis-Quiche mit Feta, Birne, Spinat-Salat, Joghurt	26
Kürbis-Ravioli mit Pfifferlingen, Salbei-Parmesan-Soße	27

Kürbis-Risotto mit Baby-Boo-Crunch, Salat mit Croûtons	28
Kartoffel-Frikadellen mit Fetakern, Kräuter-Quark, Salat	29
Kartoffel-Frikadellen mit Schafskäse, Knoblauch-Dip	31
Kaspress-Knödel auf lauwarmem Krautsalat	32
Kichererbsen-Kokos-Curry mit Süßkartoffeln und Naan	33
Kohl-Rolle mit Orangen-Kumquats-Chutney und Feldsalat	34
Kräuter-Pistazien-Falafel mit Tomaten-Salat und Hummus	35
Linguine mit Pesto, Kartoffeln und grünen Bohnen	36
Linsen-Burger mit Mayonnaise, Chutney, Petersilien-Salat	37
Linsen-Kokos-Curry mit Mango und Basmati	38
Lotoswurzel-Carpaccio, -Suppe, -Chips mit Sour-Cream	39
Malfatti mit Salbei-Butter, Tomaten und Parmesan-Taler	41
Mit Käse gefüllte Reisküchlein, Tomaten, Balsamico-Sirup	42
Moldawische Börek mit Ricotta-Dip und grünem Salat	43
Pasta mit Salsiccia-Fenchel-Soße und Parmesan	44
Pfifferling-Tartelette und Pfifferling-Suppe	45
Pilz-Aubergine, Guacamole und Halloumi-Kichererbsen	47
Pink Burger mit veganem Bananen-Patty, Barbecue-Soße	48
Piroggen mit Kartoffeln, Pilzen und Sauerkraut	49
Pochiertes Ei, Spinat-Püree, Pilze, Trauben-Senf-Soße	50
Quinoa-Frikadelle mit Senf-Dip und Kartoffel-Gurken-Salat	51
Rösti, Rote-Bete, Fenchel-Chicorée-Gemüse, Gurken-Raita	52
Ravioli mit Birnen-Walnuss-Gorgonzola-Füllung	53
Ravioli mit Kürbis-Kräuter-Füllung und Kürbis-Salsa	54
Ravioli mit Ricotta-Eigelb-Füllung in Salbei-Butter-Soße	55
Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung, Trüffel-Sahne-Soße	56
Ravioli mit Trüffel-Ricotta-Füllung und Salbei-Butter	57
Ricotta-Gnocchi mit Tomaten-Salbei-Soß und Kräuter-Öl	58
Rote-Bete-Graupen-Risotto mit Spinat-Salat	59
Rote-Bete-Ricotta-Ravioli mit Weißwein-Soße	60
Rotes-Linsen-Dal mit knusprigen Süßkartoffeln, Würzpaste	61
Rotkohl mit Miso-Butter und Kartoffel-Püree	62

Südtiroler Käse-Nocken mit Blattsalat und Kresse	63
Safran-Grieß-Nockerl, Pfannen-Gemüse, Schnittlauch-Creme	64
Safran-Risotto, Panko-Blumenkohl, Granatapfel-Salsa, Dip	65
Seidentofu mit Wurzelgemüse-Tempura, Karotten, Chips	67
Sellerie-Schnitzel, Sesam-Panierung, Sellerie-Croûtons	68
Semmelknödel mit Pilz-Soße	69
Shakshuka mit Spiegelei	70
Shiro, Mangold und Misir Wot mit Pfannenbrot	71
Spargel-Quiche und Stangen-Spargel mit holländischer Soße	72
Spekulatius-Falafel, Maronen-Dip, Yufka-Dattel-Röllchen	73
Spinat-Knödel mit Pecorino-Schaum, Spinat-Tomaten-Gemüse	74
Spinat-Knödel, gedünsteter Chicorée, Orangen-Vinaigrette	75
Türkische Ravioli mit Joghurt- und Tomaten-Dip	76
Teigtaschen mit Kartoffel-Füllung	77
Tomaten-Ravioli mit Parmesan-Schaum, Basilikum-Zabaione	78
Tortellini mit Spinat-Soße, Feldsalat im Parmesan-Körbchen	80
Vegetarische Frikadellen mit Erbsen und Kartoffel-Salat	82
Wasserkresse in Ravioli, in Pesto, Pur	83
Ziegenfrischkäse mit Mango-Ragout, Käse mit Tomatenbett	84
Zwiebel-Bhaji, Tomaten-Chutney, Sommerrolle, Erdnuss-Dip	86

Index

88

Allgäuer Kässpätzlen mit Röstzwiebeln und grüner Salat

mit Pfifferlingen	Zutaten	
Für die Kässpätzlen:		
150 g Emmentaler Käse	3 Eier	250 g Mehl
$\frac{1}{2}$ EL neutrales Öl	Salz	
Für die Röstzwiebeln:		
2 mittelgroße Zwiebeln	Öl	
Für den Salat mit Pfifferlingen:		
250 g frische Pfifferlinge	$\frac{1}{4}$ Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ EL Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ EL Senf
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Öl, Salz, Pfeffer	

Für den Teig Eier, Mehl, Öl und etwa 4 TL Salz mit einem Knethaken verrühren. Je nach Größe der Eier ca. 125 ml Wasser so dazugeben, dass ein zähflüssiger Teig entsteht. Den Käse reiben. In der Zwischenzeit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig in kleinen Portionen in das kochende Wasser schaben. Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Die Portion in eine Schüssel geben und die nächsten Spätzle in das kochende Wasser schaben.

Immer wieder ein wenig Käse unter die fertigen Spätzle heben, so dass er gleichmäßig schmilzt und sich verteilt.

Für die Röstzwiebeln:

Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in Öl dunkelbraun braten.

Anschließend auf den Käsespätzle verteilen.

Für den Salat mit Pfifferlingen:

Die Pfifferlinge putzen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Öl anbraten. Die Pfifferlinge dazugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Den Salat putzen, zurechtschneiden und auf Tellern verteilen. Ein wenig mit Essig und Olivenöl beträufeln.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Dabei einige Blätter zum Garnieren zurücklegen. Die gebratenen Pilze in der Pfanne mit Salz, Pfeffer, Essig und Senf abschmecken. Die Petersilie unterheben und die Pilze auf dem Salat anrichten. Mit einigen Petersilienblättchen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lennard Behmann am 18. September 2019

Arancini mit Käse-Füllung, Tomaten-Ragout und Pesto

Für zwei Personen

Für die Arancini:

200 g Risottoreis	6 kl. Mozzarella-Kügelchen	1 Schalotte
1 Ei	100 g Parmesan	50 ml Sahne
350 ml Gemüsefond	100 g Semmelbrösel	2 EL Olivenöl

Für das Tomatenragout:

500 g Tomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	125 ml Rotwein	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

2 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	40 g Parmesan
20 g Pinienkerne	70ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Arancini:

Die Schalotte abziehen und fein hacken. Risottoreis mit dem Olivenöl und den Schalotten glasig dünsten und mit ca. einem Drittel des Fonds ablöschen. Das Risotto auf mittlerer Hitze und bei ständigem Rühren einkochen. Sobald die Brühe verdampft ist, weiter aufgießen bis der Reis wieder leicht bedeckt ist. Nach weiteren 15 Minuten sollte der Risottoreis schön al dente sein. Jetzt den fein geriebenen Parmesan und die Sahne unterheben und umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf einem flachen Untergrund auskühlen lassen. In der Zwischenzeit eine Panierstraße aufbauen. Dazu das Ei in einer Schüssel verquirlen und in eine zweite Schüssel die Semmelbrösel geben. Sobald das Risotto ausgekühlt ist, ca. einen Esslöffel Risotto nehmen und mit befeuchteten Fingern eine flache Scheibe pressen. Ein Mozzarella-Kügelchen in die Mitte legen, mit dem Risotto umschließen und eine runde Kugel formen. Anschließend die Arancini in Ei wenden und von allen Seiten mit Semmelbrösel bedecken. Die Arancini ca. 15 Minuten bei 180°C goldbraun frittieren.

Für das Tomatenragout:

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Häuten, entkernen und das Fruchtfleisch kleinhacken. Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauchzehe andünsten. Mit dem Wein ablöschen und die gehackten Tomaten hinzufügen. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen.

Für das Pesto:

Knoblauch abziehen und in einen kleinen Mixer geben. Basilikum vom Stiel zupfen und dazugeben, ebenso wie die Pinienkerne und das Olivenöl. Parmesan dazu reiben und alles zusammen gut mixen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Muhr am 23. Juli 2019

Auberginen-Burger mit Quinoa-Pattie, Ziegenkäse, Pesto

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 Aubergine Olivenöl Salz

Für die Quinoa-Bratlinge:

50 g Quinoa 2 EL Haferflocken 20 g Dinkelmehl
70 g Blattspinat 1 Ei 2 Scheiben Ziegenkäse
Pflanzenöl Salz Pfeffer

Für das Walnuss-Pesto:

70 g Walnusskerne 1 Bund Basilikum 1 Knoblauchzehe
40 g Parmesan 1 EL Walnussöl 50 ml Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Burger-Toppings:

1 Bund Rucola 1 Tomate

Für den Rucola-Salat:

1 Bund Rucola 1 Karotte 1 Avocado
1 Granatapfel $\frac{1}{2}$ Rolle Ziegenkäse 2 Walnusskerne
1 EL Balsamico 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Aubergine: Die Aubergine waschen und trocknen. An der dicksten Stelle vier gleichmäßige Scheiben ausschneiden. Die Scheiben in der Pfanne mit wenig Öl scharf anbraten und kräftig mit Salz würzen.

Für die Quinoa-Bratlinge: 120 ml Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Quinoa über einem feinen Sieb waschen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Nach dem Kochen abgießen. Den Blattspinat in einer Pfanne erhitzen und zusammenfallen lassen. Quinoa, Spinat, Ei, Haferflocken und Dinkelmehl in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse zu zwei Kugeln formen. Die Kugeln leicht plattdrücken, zu Bratlingen formen und in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten. Den Ziegenkäse auf dem Bratling in der Pfanne zum Schmelzen bringen.

Für das Walnuss-Pesto: Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Parmesan reiben. Basilikum, Knoblauch und Parmesan mit Walnüssen und Öl vermengen und mit einem Multi Zerkleinerer zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Burger-Toppings: Den Rucola waschen und trockenschleudern. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden.

Bratling auf eine Auberginenscheibe legen und mit Rucola, einer Tomatenscheibe und Pesto belegen. Den Burger mit der zweiten Auberginenscheibe schließen.

Für den Rucola-Salat: Rucola waschen und trockenschleudern. Die Karotte schälen und mit einem Spiralschneider schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Spalten schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne langsam auslösen.

Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Salat auf einen Teller geben und mit Karotte und Avocado belegen. Olivenöl, Balsamico und 1 TL Wasser mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln. Mit Granatapfelkernen, Ziegenkäse und Walnüssen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annina Augustin am 19. August 2019

Avocado-Rolls mit Ranch-Dip, Kohl-Salat, Rucola-Dressing

Für zwei Personen

Für die Avocado-Rolls:

8 Frühlingsrollenblätter	3 Avocados	10 Cherrytomaten
1 rote Zwiebeln	2 Zweige frischer Koriander	1 Limette
1 Liter Fett	Salz	Pfeffer

Für den Ranch-Dip:

4 EL Mayonnaise	4 EL Saure Sahne	1 Limette
$\frac{1}{4}$ TL getrockneter Dill	$\frac{1}{2}$ TL getrocknete Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ TL Zwiebelpulver	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 reife Mango	250 g Feta	150 g gemischter Blattsalat
150 g rohes Weißkraut	150 g rohes Rotkraut	2 Karotten

Für das Dressing:

30 g Rucola	100 ml Joghurt 3,5%	1 TL Honig
1 EL Senf	1 EL weißer Balsamico	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Avocado-Rolls:

Das Öl in der Fritteuse erhitzen. Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale holen. Mit Kartoffelstampfer zerkleinern. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette auspressen. Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Limettensaft mit Avocadostampfer vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Frühlingsrollenblätter ausbreiten und Avocadomasse in die Mitte geben. Die Kanten mit etwas Wasser befeuchten und zu einer Rolle falten. Circa drei Minuten frittieren, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Ranch-Dip:

Knoblauchzehe abziehen und durch Knoblauchpresse drücken. Limette auspressen. Mayonnaise mit saurer Sahne, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebelpulver und etwas Limettensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Weißkraut, Rotkraut und Karotten putzen bzw. schälen und hobeln.

Feta mit einem Apfelsausstecher zu kleinen Kreisen ausstechen und Mango schälen, vom Kern befreien und würfeln. Alles vermengen und Rucola-Dressing darüber geben.

Für das Dressing:

Rucola waschen und trockenschleudern. Mit Joghurt, Honig, Senf, Balsamico und Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilly Kürten am 06. Februar 2019

Birne im Parmesan-Mantel, Winter-Salat, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für die Birne:

1 reife Birne	80 g Butterschmalz	2 Eier
80 g Grana Padano	150 ml weißer Portwein	100 ml Wermut
50 ml Gemüsefond	50 g Pankobrösel	50 g Mehl
1 Sternanis	Salz	

Für den Salat:

1 gr. Kopf Radicchio-Salat	100 g Feldsalat	1 rote Zwiebel
30 g Walnusskerne	50 g Naturjoghurt, 3,5%	2 EL weißer Balsamico
5 EL Olivenöl	1 EL flüssiger Honig	3 EL Senf
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

250 g Knollensellerie	50 g Kartoffel	200 g Crème-fraîche
80 g Butter	1 Muskatnuss	

Für die Birne:

Für die Birne den Portwein, Wermut, 150 ml Wasser, Fond, Sternanis und $\frac{1}{2}$ TL Salz in einem Topf aufkochen. Birne schälen, längs halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in der kochenden Flüssigkeit mit einem kleinen Teller beschweren und zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten garen. Birne anschließend abkühlen lassen. Käse fein reiben und mit den Pankobröseln mischen. Aus der Käse-Paniermehl-Mischung, Mehl und den verquirlten Eiern eine Panierstraße aufbauen. Birnenhälften mit der Schnittseite nach unten erst in Mehl wenden, dann durch die Eiermasse ziehen und in der Käse-Mischung panieren. Birnen in heißem Schmalz auf der panierten Seite braten, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen

Für den Salat:

Feldsalat und Radicchio-Salat waschen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Kerne grob hacken. Zwiebel- Streifen und Kerne in einer Pfanne mit 1-2 EL Olivenöl 1-2 Minuten anbraten. Honig hinzufügen und mit dem Schneebesen verquirlen. Pfanne vom Herd nehmen und restliches Öl unterrühren. Joghurt, Balsamico und Senf vermischen. Alles vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen und mit dem Salat vermischen.

Für das Püree:

Sellerie und Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Gemüsefond kochen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Sellerie mit Crème fraîche pürieren und mit Muskat abschmecken. Aus der Butter braune Butter machen und das Gericht mit dieser beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilly Kürten am 25. November 2019

Champ-Burger, Kohlrabi-Buns, Safran-Dip, Radieschen-Salat

Für zwei Personen

Für den Champ-Burger:

3 EL Leinsamenmehl	1 Dose vorgek. Kichererbsen	1 Ochsenherztomate
6 braune Champignons	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
70 g Brösel	60 g Haferflockenmehl	½ Bund glatte Petersilie
1 TL Sojasauce	1 EL scharfes Paprikapulver	1 EL Oregano
1 EL Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Kohlrabi-Buns:

1 Kohlrabi	Eiswasser	1 EL schwarzer Sesam
Salz		

Für den Safran-Dip:

150 g griech. Joghurt	1 Karotte	5 cm Ingwer
2 g Safran	Salz	Pfeffer

Für Umeboshi-Radieschen-Salat:

1 Bund Radieschen	1 Bund Koriander	Ume SU Gewürzessig
1 EL Sesamöl		

Für den Champ-Burger:

Das Leinsamenmehl mit Wasser vermischen und quellen lassen.

Kichererbsen spülen und zerdrücken.

Zwiebel abziehen, feinhacken und Knoblauch abziehen und pressen. Zwiebel in Butter und Öl anschwitzen und Knoblauch dazugeben. Kurz anbraten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Champignons putzen und kleinschneiden. Kichererbsen mit Bröseln, Haferflockenmehl, Champignons, Petersilie, Sojasauce, Paprika, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen, bis eine gute Konsistenz erreicht ist.

Patties formen und in der Pfanne auf jeder Seite ca. 10-12 Minuten braten.

Ochsenherztomate waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Für die Kohlrabi-Buns:

Kohlrabi waschen, schälen und in gleichmäßige ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit sie eine schöne grüne Farbe annehmen.

Mit Sesam den oberen Bun bestreuen.

Für den Safran-Dip:

Safranfäden mit einer Prise Salz im Mörser zerstoßen. Mit 2 EL heißem Wasser verrühren. Karotte schälen und reiben. Ingwer schälen und kleinhacken. Karotte, Ingwer, Salz, Pfeffer und Joghurt verrühren.

Safrantee vorsichtig unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Für Umeboshi-Radieschen-Salat:

Radieschen waschen, trockentupfen und feinschneiden. Mit Ume Su marinieren. Darüber etwas Sesamöl verteilen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinschneiden, über den Salat streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 02. April 2019

Cheesecake, Praline und Salsa

Für zwei Personen

Für die Marmelade:

300 g Cocktailtomaten	6 getrock. Tomaten	1 Vanilleschote
40 g brauner Zucker	1 EL Apfelessig	$\frac{1}{4}$ TL Zimt
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{4}$ TL Pfeffer	

Für den Mürbeteig:

75 g weiche Butter	150 g Mehl	1 Ei
1 TL getrock. Kräuter	1 EL gehackte Kürbiskerne	Pfeffer, Salz,

Für die Cheesecake-Masse:

500 g Frischkäse	160 g Parmesan	1 Ei
2 Zweige Basilikum	$\frac{1}{2}$ EL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Salz

Für die Salsa:

2 Honigtomaten	1 Fleischtomate	300 g Mango
1 rote Zwiebel	1 rote Chili	5 EL milder Weißweinessig
6 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die süße Praline:

150 g Cocktailtomaten	1 Zitrone	100 g Zucker
20 g Frischkäse	6 Basilikumblätter	1 Knoblauchzehe
6 Lorbeerblätter	6 schwarze Pfefferkörner	50 g Crutomat

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

Für die Tomaten-Marmelade:

Wasser in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und die Tomaten hinein geben. Ca. 1 Minute im heißen Wasser lassen und anschließend heraus nehmen und in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Die Haut abziehen und die Tomaten vierteln. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Die Tomatenstückchen und die getrockneten Tomaten mit der Vanilleschote, braunem Zucker, Apfelessig, Zimt, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren vor sich hin köcheln lassen, bis eine dickflüssige Marmelade entsteht.

Für den Kürbiskern-Mürbeteig:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter, Mehl, Ei, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, Majoran und gehackte Kürbiskerne mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Mürbeteig verkneten. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen und den Tortenring darauf setzen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen, damit beim backen keine Blasen entstehen. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

Für die Cheesecake-Masse:

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Parmesan reiben. Basilikum, Frischkäse, Ei, Zucker und Salz vermengen und auf den vorgebackenen Boden geben. Im Ofen für ca. 15 Minuten backen und auskühlen lassen.

Für die Salsa:

Tomaten waschen, halbieren und Stielansätze Herausschneiden. Mango schälen und das Fleisch vom Stein schneiden. Chilischote putzen, halbieren, Trennhäute entfernen und entkernen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten, Mango und Chilischote ebenfalls fein würfeln. Zusammen in eine Schüssel geben und mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Olivenöl zum Schluss untermengen.

Für die süße Tomaten-Praline:

Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und die Tomaten hinein geben.

Ca. 1 Minute im heißen Wasser lassen und anschließend herausnehmen und in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Nun die Haut abziehen.

Knoblauchzehe abziehen und feinhacken. Das Wasser mit dem Zucker, dem Knoblauch, den Lorbeerblättern, Pfeffer und Zitronenabrieb aufkochen und dann abkühlen lassen. Die Tomaten in den abgekühlten Sud geben und marinieren. Basilikumblätter vom Stiel zupfen, hacken und mit dem Frischkäse vermengen. Die Tomaten damit füllen und zum Schluss Tomaten im Crutomat wälzen.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln und die Blätter vom Stiel zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den Basilikumblättern garnieren und servieren.

Siber Daller am 24. Juli 2019

Chili sin carne mit Avocado-Joghurt-Dip und Basmati

Für zwei Personen

Für das Chili:

200 g Naturtofu	170 g Kidneybohnen	130 g Mais (Dose)
1 Zwiebel	330 ml passierte Tomaten	200 g Tomatenmark
3 EL Honig	1 EL getrock. Oregano	½ TL Kreuzkümmel
½ TL Chilipulver	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Avocado-Joghurt:

1 reife Avocado	1 Zitrone	250 g Naturjoghurt (3,8%)
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

250 g Basmati-Reis	Salz
--------------------	------

Für das Chili:

Den Tofu zerbröseln und in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Alles für weitere 5 Minuten braten lassen. Dann Honig und Tomatenmark hinzugeben, gut verrühren und etwas karamellisieren lassen. Zum Schluss Kidneybohnen, Mais und passierte Tomaten dazugeben und mit Oregano, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Chili Sin Carne einköcheln lassen.

Für den Avocado-Joghurt:

Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Avocado mit Joghurt, dem Saft und Abrieb einer halben Zitrone fein pürieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin für ca. 20 Minuten garen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Eberl am 26. September 2019

Eggs Florentine und Huevos Mexicana

Für zwei Personen

Für das Brot:

2 dicke Scheiben Krustenbot 2 EL Olivenöl 6 Cherrytomaten
Salz

Für die Salsa:

1 kleine Zwiebel 1 Paprika 1 Knoblauchzehe
1 Fleischtomate 1 EL Tomatenmark 1 TL Honig
 $\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver Öl Salz, Pfeffer

Für die Guacamole:

1 Avocado 1 rote Chilischote 1 Knoblauchzehe
1 Limette Salz Pfeffer

Für den Spinat:

70 g Baby-Blattspinat 70 g braune Champignons 1 kleine Zwiebel
Muskat Öl Salz, Pfeffer

Für die Sauce Hollandaise:

70 g Butter 1 Ei 1 TL Weißweinessig
1 unbehandelte Zitrone 1 EL Weißwein weißer Pfeffer
Salz

Für die pochierten Eier:

2 Eier 2 EL Weißweinessig Salz

Für die Garnitur:

Gartenkresse

Für das Brot:

Backofen auf 80 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotscheiben von beiden Seiten und Tomaten im Ganzen darin rösten. Etwas salzen. Beides im Ofen warm halten.

Für die Salsa:

Die Tomate mit dem Messer anritzen, kurz ins kochende Wasser geben und danach mit kaltem Wasser abschrecken. Haut und Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abzuziehen und fein hacken. Ein Viertel der Paprika schälen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika anschwitzen. Tomatenmark und Honig unterrühren. Tomatenwürfel hinzufügen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und etwas schmoren lassen.

Für die Guacamole:

Die Avocado halbieren, entkernen mit einem Teelöffel aus der Schale nehmen und mit der Gabel zerdrücken. Knoblauch häuten.

Knoblauchzehe halbieren und eine Hälfte ebenfalls fein hacken. Ein Viertel einer Chilischote putzen und fein hacken. Knoblauch- und Chiliwürfel mit dem Avocadomus vermengen. Limette auspressen und ein paar Spritzer hineingeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Spinat:

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebel häuten und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Champignons darin andünsten. Den Spinat hinzufügen und ca. 5 min. mit geschlossenem Deckel garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Sauce Hollandaise:

Die Butter bei schwacher Hitze schmelzen, abkühlen lassen. Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. Zitrone auspressen. Ei trennen und das Eigelb, mit Essig, Weißwein und einem Spritzer Zitronensaft in einer Metallschüssel verrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die Schüssel in ein heißes Wasserbad geben und mit dem Schneebesen so lange aufschlagen bis eine dickliche Creme entsteht. Vom Wasserbad nehmen und die geschmolzene Butter erst tröpfchenweise, dann in dünnen Strahl unter die Eigelbcreme rühren.

Für die pochierten Eier:

In einem großen Topf Wasser mit Essig aufkochen. Die Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen. Mit Hilfe eines Rührlöffels im Essigwasser einen Strudel erzeugen. Die Eier nacheinander in den Strudel gleiten und 3-4 min. darin garen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Leicht salzen.

Für die Garnitur:

Gartenkresse zupfen. Die geröstete Scheibe Brot durchschneiden, die eine Hälfte mit der Guacamole, Ei und Salsa, die andere Hälfte mit Spinat und Ei belegen und mit Hollandaise übergießen. Anschließend mit Kresse garnieren.

Stefanie Middendorf am 25. April 2019

Frittata mit Salsiccia, Mozzarella und Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für die Frittata:

6 Eier	2 Salsiccia	100 g Parmesan
1 Kugel Büffelmozzarella	1 Gemüsezwiebel	1 Prise Fenchelsamen
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Spinatsalat:

500 g Blattspinat	8 Kirschtomaten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	20 g Pinienkerne	3 Zweige Basilikum
20 g Parmesan	2 EL Balsamico Essig	4 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Frittata:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Zwiebeln putzen, fein hacken und mit etwas Öl in der Pfanne anschwitzen. Salsiccia von Haut befreien, in Pfanne geben und mit Fenchelsamen bestreuen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blättchen fein hacken. Parmesan reiben. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Eier aufschlagen und mit gehackter Petersilie, Parmesan, Pfeffer und Salz verrühren. Die Masse in die Pfanne geben. Mozzarellascheiben darauf legen und mit Parmesan bestreuen. Für ca. 10 Minuten goldgelb im Ofen überbacken.

Für den Spinatsalat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Schalotte abziehen und fein hacken. Tomaten waschen. Aus Öl, Essig, Zucker, gehackten Schalotten, Salz und Pfeffer ein Dressing zusammenrühren und über den Spinat geben.

Pinienkerne in der Pfanne anrösten und beiseite stellen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauchzehe andrücken und in Pfanne mit Kirschtomaten anschwitzen. Salzen und pfeffern und Basilikum zugeben.

Pinienkerne zu dem Spinat geben, Parmesan darüber reiben und die Kirschtomaten um den Spinat herum anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

David Klinkhammer am 07. Februar 2019

Gebackene Auberginenscheiben mit Couscous und Harissa-Dip

Für zwei Personen

Für den Couscous:

100 g Moghrabieh-Couscous	1 Lorbeerblatt	100 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Zitrone (2 EL Saft)	2 Zweige Dill	2 Zweige Koriander
3 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	mildes Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für die Auberginen:

1 große Aubergine	$\frac{1}{2}$ TL getr. Bohnenkraut	80 g Mehl
2 EL Rapsöl	1 TL Harissapaste	Salz, Pfeffer

Für den Harissa-Dip:

200 g griech. Joghurt	2 TL Harissapulver	2 EL Gemüsefond
1 EL Rapsöl	1 TL Zucker	Salz

Für den Couscous:

Den Couscous in Salzwasser mit einem Lorbeerblatt weichgaren.

Couscous in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Zitrone auspressen und den Saft mit Fond verrühren. Das Öl mit dem Stabmixer untermixen. Dill und Koriander abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und untermischen.

Dressing mit Salz und Pfeffer, Zucker und Chilipulver würzen. Mit dem Couscous mischen.

Für die Auberginen:

Aubergine putzen und waschen und der Länge nach in $\frac{1}{2}$ bis 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Bohnenkraut würzen. Zuerst in Mehl wenden, mit kaltem Wasser besprenkeln und leicht verreiben, sodass das Mehl ein wenig verkleistert.

Öl in der Pfanne erhitzen und Auberginen von beiden Seiten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Harissa-Dip:

Harissa mit Fond verrühren, mit Öl und Joghurt mixen und mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Veronika Hülsmann am 29. Januar 2019

Gebackene Wan-Tan mit Gemüse-Füllung und Teriyaki-Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

300 g Mehl 1 EL Olivenöl 2 L Erdnussöl

Für die Füllung:

1 rote Paprika 200 g Pak Choi 100 g Sojasprossen
100 g Zuckerschoten

Für die Sauce:

1 Ananas 100 ml süße Sojasauce 100 ml Sojasauce
100 ml Sataysauce 100 ml vegetar. Fischsauce 100 ml geröstetes Sesamöl
 $\frac{1}{2}$ Knolle Ingwer 1 Bund Koriander

Für den Teig:

Mehl, 50 ml Wasser und Olivenöl zu einem homogenen Teig verkneten und in einem feuchten Handtuch oder Klarsichtfolie 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Teig schön dünn ausrollen und in ca. 8 x 8 cm große Stücke schneiden.

Wenn die Füllung fertig ist, in die Mitte jedes Wan Tan Teig-Blattes ca. 1 TL der Füllung geben. Das Teigquadrat rundherum mit etwas Wasser bestreichen. Nun die ersten beiden gegenüberliegenden Ecken des Wan Tans vorsichtig diagonal zusammendrücken, danach mit den anderen beiden Ecken die beiden offenen Stellen schließen, indem man diese vorsichtig auch diagonal zusammendrückt. Die Wan Tan bei ca. 180 Grad in die Fritteuse geben und goldbraun ausbacken. Danach kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem länglichen Teller anrichten.

Für die Füllung:

Pak Choi und Sojasprossen waschen, trocken schleudern, die Enden entfernen und klein hacken. Zuckerschoten waschen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, von Kernen und Scheidewänden entfernen und klein hacken.

Das Gemüse mit einem Teelöffel in der Mitte des Teiges platzieren.

Für die Sauce:

Ananas schälen, in feine Würfel schneiden und kurz in Öl braten. Ingwer schälen und fein reiben. Vom Bund einen Koriander-Zweig für die Garnitur zur Seite legen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Koriander mit Ananas-Würfelchen, Sojasauce, Sataysauce, Fischsauce, restliches Sesamöl und der süßen Sojasauce in einen Topf geben, aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Alles pürieren und durch ein feines Sieb geben. Sauce mit dem übrigen Koriander-Zweig garnieren und die Sauce in einer Extra Schüssel servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Kahse am 16. Oktober 2019

Gedämpfte Manty mit Kürbis-Füllung, Ingwer-Orangen-Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

250 g Mehl 1 EL Pflanzenöl 1 Prise Salz

Für die Füllung:

200 g Hokkaido-Kürbis 1 Gemüsezwiebel 1 EL Kokosöl
1 EL Butter 100 ml Weißwein-Geflügelfond 1 TL Madras Curry
1 TL Rohrzucker Salz

Für den Schaum:

30 g Ingwer 200 ml Kokosmilch 100 ml Weißwein-Geflügelfond
1 Orange 1 TL Madras Curry 1 EL Zucker
Salz Pfeffer

Für die Manty:

2 EL Butter

Für die Garnitur:

20 g Mandelblätter 1 Zweig Salbei Öl

Für den Teig:

Das Mehl, 120 ml lauwarmes Wasser, Öl und Salz verrühren und zu einem glatten Teig kneten. Kurz ruhen lassen. Teig 10 x 25 cm sehr dünn ausrollen (hier mithilfe einer Nudelmaschine). Mit Pflanzenöl bepinseln.

Für die Füllung:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Kokosöl glasig dünsten. Kürbis waschen, fein würfeln, zu den Zwiebeln geben und leicht bissfest dünsten. Währenddessen immer wieder Fond dazugeben. Mit Salz, Zucker und Curry würzen. Butter dazugeben. Etwas abkühlen lassen.

Für den Ingwer-Orangen-Schaum:

Orange waschen. Etwas Masse für die Füllung in der Pfanne zurück lassen. Ingwer schälen, fein reiben und dazu geben, mit Kokosmilch und Fond aufgiessen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen.

Durch ein Sieb passieren, etwas Orangenschale reinreiben, erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker abschmecken. Mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Manty:

Füllung auf dem Teig verteilen, Teig in der Länge einmal umklappen und zu einer Schnecke zusammenrollen. Butter auf jedes Stück geben. Im Dampfgarer 5-7 Minuten garen.

Für die Garnitur:

Mandelblätter in einer Pfanne rösten. Blätter vom Salbei-Zweig zupfen. Salbei in Fett frittieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 18. November 2019

Gefüllte Pasta-Blüte und Senfrüchte an Parmesan-Soße

Für zwei Personen

Für die Füllung:

300 g Hokkaido-Kürbis	100 g Senfrüchte, kandiert	100 g gereifter Parmesan
12 Amaretti-Kekse	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	1 Prise gemahlene Nelke
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Teig:

140 g Typ 00 Mehl	6 Eier (L)	10 ml Olivenöl
1 TL gemahlene Kurkuma	Mehl	25 g Butter
Salz		

Für die Parmesansauce:

200 ml Sahne (30%)	150 g gereifter Parmesan	50 g Kürbiskerne
3 Amaretti-Kekse	1 TL Spinatpulver	10 ml Olivenöl
1 Muskatnuss	Salz	

Für die Garnitur:

essbares Blattgold	lila und gelbe Blüten
--------------------	-----------------------

Den Kürbis schälen, würfeln und in gesalzenem Wasser garkochen.

Wasser abgießen, Kürbis in einem Sieb auffangen und abdampfen lassen. Kürbis mit einer Kartoffelpresse zu einem Brei verarbeiten.

Parmesan und Senfrüchte fein reiben. Amaretti-Kekse mit einem Mörser zu einem Pulver verarbeiten. Senfrüchte, Parmesan, Amaretti, Zimt, Nelke und Muskatnuss zum Kürbis geben und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbismasse in einen Spritzbeutel füllen.

Für den Teig:

Eier trennen. Mehl, Eigelb, Kurkuma und Olivenöl in eine Küchenmaschine geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Folie einwickeln und 20 Minuten ruhen lassen.

Den Teig bis zur vorletzten Stufe durch die Pastamaschine ziehen. Aus dem Teig zwei 40 cm lange Platten schneiden. Füllung mit einem Spritzbeutel mittig auf die jeweiligen Platten verteilen. Ränder mit Wasser bestreichen und zusammenbringen. Ränder fest zusammendrücken und zu einer Blume aufrollen. Blüten in gesalzenem sprudelndem Wasser 2 Minuten kochen lassen. Butter schmelzen und die Pastablüten damit einpinseln.

Für die Parmesansauce:

Sahne in einen Topf geben und zum Köcheln bringen. Parmesan reiben und zur Sahne geben. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Solange köcheln lassen, bis der Parmesan komplett geschmolzen ist. Spinatpulver in Olivenöl auflösen und in eine Spritzflasche füllen. Amaretti-Kekse mit einem Mörser zu Bröseln verarbeiten. Kürbiskerne in einer Pfanne rösten.

Für die Garnitur:

Pastablüte mit essbarem Blattgold und Blüten verzieren.

Parmesansauce auf zwei tiefe Teller verteilen. Jeweils eine Pastablüte daraufsetzen. Mit Spinatöl, Kürbiskernen, Amaretti-Bröseln und Blüten verzieren.

Michelle Ghofrani am 20. November 2019

Gefüllte Zucchini mit Kokos-Ratouille

Für zwei Personen

Für die Zucchini:

1 mittelgroße Zucchini	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
1 Ei	30 g Cornflakes	1 Scheibe Vollkornbrot
10 g Pinienkerne	10 g Parmesan	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Für das Ratatouille:

1 Zucchini	1 kleine Aubergine	400 g gehackte Tomaten
1 große rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	300 g Kokosmilch
20 g Tomatenmark	100 ml Rotwein	1 Bund Basilikum
2 g getrockneter Oregano	2 g getrockneter Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Zucchini:

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zucchini waschen, von den Enden befreien und halbieren.

Mit einem Esslöffel Zucchini aushöhlen und Fruchtfleisch aufbewahren.

In einer Schüssel Cornflakes und Vollkornbrot fein zerbröseln. Pfanne erhitzen, Pinienkerne kurz anrösten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan reiben. Pinienkerne, Knoblauch, Butter und Parmesan in die Schüssel geben. Ei aufschlagen, ebenfalls dazugeben und alles zu einem Teig kneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beide Hälften der Zucchini damit füllen und die Füllung andrücken. Für 20 Minuten in einer geölten Backform backen.

Für das Ratatouille:

Knoblauch und Zwiebel abziehen und hacken. Zucchini halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Zusammen mit Zwiebel und Knoblauch hacken. Aubergine waschen, von den Enden befreien, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und alles darin scharf anbraten. Tomatenmark dazugeben und vermengen. Mit Rotwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Basilikum abrausen und trockenwedeln. Einen Zweig zur Seite legen, den Rest fein hacken.

Gehackte Tomaten mit Basilikum, Oregano und Thymian mit in die Pfanne geben und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Löffelweise Kokosmilch hinzugeben, bis eine dunkle orange Farbe erreicht wird. Solange kochen lassen, bis das Ratatouille kurz am Kochlöffel hängen bleibt und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit der Zucchini und Basilikum garnieren und servieren.

Patrick Schmidt am 08. Juli 2019

Gegrillte Ananas mit Pistazien-Joghurt und Popcorn

Für zwei Personen

Für die Ananas:

1 Ananas mit Grün

Für den Pistazien-Joghurt:

100 g Joghurt

20 g Sahne

1 EL Ahornsirup

1 EL Zucker

50 g Pistazien

1 Prise Kardamom

Für das Popcorn:

1 EL Popcornmais

1 EL neutrales Öl

Für die Ananas:

Die Ananas vierteln und von der Schale filetieren. Dann in große Stücke schneiden und auf dem Grill legen. Ananasschale mit dem grünen Strunk zum Anrichten aufheben.

Für den Pistazien-Joghurt:

Joghurt, Sahne, Ahornsirup, Zucker, Pistazien und Kardamom in ein Schüssel geben und umrühren.

Ein paar Pistazienkerne für die Dekoration übrig lassen.

Für das Popcorn:

Öl auf eine Grillplatte (Alufolie) geben und darin den Popcornmais legen. Darüber einen Stieltopf als Deckel stellen.

Wenn die Körner aufgeplatzt sind, Popcorn in einer Schüssel geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 18. Juli 2019

Gnocchi mit Gorgonzola-Birnen-Soße

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

300 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	65 g Mehl
1 Prise Muskat	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zitrone	1 Birne	40 g Walnüsse
150 ml Sahne	100 g Gorgonzola	60 g Parmesan
40 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Für die Gnocchi:

Die Kartoffeln schälen und in etwa zwei cm große Stücke schneiden.

Dann in reichlich Salzwasser etwa 12 min. köcheln bis sie weich sind.

Anschließend in einem Sieb abtropfen und kurz ausdampfen lassen. Das Ei trennen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Eigelb und Muskat vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz kneten, dann zu einer lange Rolle formen und von dieser die Gnocchis abschneiden.

Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi darin garen, bis sie oben schwimmen.

Für die Sauce:

Sahne aufkochen und etwas einkochen lassen. Den Käse in kleine Stücke zerteilen und nach und nach mit einem Schneebesen in die Sahne rühren.

Die Birne schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden, dann in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten, anschließend zur Sauce geben.

Zitrone halbieren und auspressen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und die Sauce über die Gnocchi geben.

Geschnittenen Schnittlauch darüber verteilen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und über die Gnocchi geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Felber am 15. August 2019

Gnocchi mit Gorgonzola-Spinat-Soße, geschmorten Tomaten

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

4 mittelgroße mehligk. Kartoffeln	100 g Spinat	1 Ei
150 g milder Gorgonzola	150 g pikanter Gorgonzola	3 Zweige glatte Petersilie
150 g Mehl	Muskatnuss	Salz

Für die Sauce:

250 g Babyblattspinat	100 g milder Gorgonzola	100 g pikanter Gorgonzola
500 ml Sahne	5 Zweige Basilikum	Muskatnuss
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Tomaten:

7 Cocktailtomaten	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------	----------	---------------

Für die Gnocchi:

Den Spinat blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Beides in einem Mixer fein pürieren.

Kartoffeln schälen, kochen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln mit Ei, Mehl und Spinat-Petersilien-Püree vermengen und solange kneten, bis eine homogene Masse entsteht. Mit etwas Muskat und Salz abschmecken. Masse zu einer Rolle formen und kleine Klößchen abschneiden. Gorgonzola in kleine Stückchen teilen. In die Klößchen eine Vertiefung drücken und abwechselnd milden und pikanten Gorgonzola einlegen, gut verschließen und mit einer Gabel das typische Muster hineindrücken.

Die Gnocchi in simmerndes Salzwasser geben und ziehen lassen bis sie oben schwimmen.

Für die Sauce:

Blattspinat putzen, kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Anschließend aus dem Wasser nehmen und fein schneiden.

Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und Gorgonzola darin auflösen. Mit Sahne aufgießen. Spinat hinzugeben und alles mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren zur Sauce geben.

Für die Tomaten:

Tomaten putzen und in einer Pfanne mit Olivenöl anschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren zur Sauce geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annette Wientgens am 23. September 2019

Gnocchi mit Tomaten-Pesto, Kirschtomaten und Basilikum

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

300 g mehligk. Kartoffeln	25 g Weizenmehl (Typ 405)	Mehl
25 g Kartoffelmehl	1 Ei (Eigelb)	1 Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer	

Für das Tomatenpesto:

50 g getrock. Öl-Tomaten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	30 g Pinienkerne
25 g Parmesan	60 ml Olivenöl	Chili, Salz

Für die Kirschtomaten:

10 Kirschtomaten	Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------	----------	---------------

Für den frittierten Basilikum:

10 Basilikumblätter	100 ml Pflanzenöl	
---------------------	-------------------	--

Für die Garnitur:	20 g Parmesan	Salzflocken
-------------------	---------------	-------------

Für die Gnocchi:

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen und kurz ausdampfen lassen. Ei trennen.

Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken und sofort mit dem Mehl, dem Kartoffelmehl, einem Eigelb, Salz, Pfeffer und Abrieb einer Muskatnuss verkneten und abschmecken. Ggf. noch etwas mehr Mehl und Kartoffelmehl zu gleichen Teilen unterkneten bis der Teig nicht mehr klebt.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl und Kartoffelmehl bestäuben und den Teig darauf geben. Diesen dann zu ca. 2 cm dicken Rollen formen und davon ca. 2 cm dicke Stücke abschneiden. Eine Gabel leicht in die Teigstück (Gnocchi) eindrücken, sodass Rillen entstehen. Nebeneinander auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche legen bis alle Gnocchi geformt sind.

Gnocchi ca. 2 Minuten in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Für das Tomatenpesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen. 1 EL davon für die Garnitur abnehmen. Die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden. Knoblauchzehe abziehen, in Würfel schneiden und den Parmesan ebenfalls grob würfeln.

Tomaten, Parmesan und Knoblauch im Mixer fein mixen. Pinienkerne ebenfalls in den Mixer geben und kurz untermixen. Das Olivenöl angießen und untermixen, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat.

Mit Salz und Chili abschmecken. Gnocchi mit dem Pesto durch eine Pfanne schwenken.

Für die Kirschtomaten:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kirschtomaten darin von allen Seiten langsam schmoren lassen bis sie leicht aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den frittierten Basilikum:

Einen Topf mit Pflanzenöl erhitzen. Basilikumblätter darin ca. 3-5 Sekunden frittieren. Auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Parmesan über die Gnocchi reiben und mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annika Hermenau am 02. April 2019

Gnocchi mit Waldpilzen und knuspriger Petersilie

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g mehligk. Kartoffeln	360 g Ricotta	60 g Parmesan
2 Eier	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

50 g kleine Pfifferlinge	50 g Kräuterseitlinge	100 g braune Champignons
1 Zitrone, (Abrieb)	2 EL Butter	1 $\frac{1}{2}$ rote Zwiebeln
Salz	Pfeffer	

Für die krosse Petersilie:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	200 ml neutrales Pflanzenöl
--------------------------------------	-----------------------------

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben. Kartoffeln, Ricotta, geriebenen Parmesan, Eier und Salz in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig dritteln und im Kühlschrank etwa 15 Minuten ruhen lassen. Den Teig in einen dünnen Strang ausrollen und etwa nach 2 cm teilen.

Die Gnocchi in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser garen.

Für die Sauce:

Die Champignons, Steinpilze und Pfifferlinge mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen und vierteln. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln.

Butter in der Pfanne aufschäumen und die Pilze mit Zwiebeln darin scharf anbraten.

Die Pilze mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für die krosse Petersilie:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen. In einem Topf mit reichlich heißem Öl ca. 30 Sekunden kross ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Konstantina Spieß am 30. September 2019

Handkäse auf Apfel-Zwiebel-Röster, Grüne-Soße-Mousse

Für zwei Personen

Für Handkäse und Röster:

1 süß-saurer Apfel	1 Schalotte	1 Ei
2 Mini-Handkäse	Paniermehl	1 TL Senfsamen
$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{4}$ TL Spekulatius-Gewürz
1 EL Agavendicksaft	Apfelwein	Butterschmalz
Öl	Salz	Pfeffer

Für Grüne-Sauce, Chips:

1 große, mehlig. Kartoffel	1 Zitrone	100 ml Saure Sahne
50 ml Schlagsahne	1 TL scharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Pimpernelle
$\frac{1}{2}$ Bund Sauerampfer	$\frac{1}{2}$ Bund Borretsch	Rauchsatz
Salz	Pfeffer	

Für das Süppchen:

1 Apfel	200 g Knollensellerie	50 ml Schlagsahne
150 ml Apfelwein	500 ml Gemüsefond	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Msp. Forellenkaviar	1 Zweig Kerbel	Senfkeimlinge
1 Beet Kresse	1 rote Radieschenkresse	1 grüne Radieschenkresse
Staudensellerie-Blätter	1 ISI Siffon Flasche	1 Kapsel N2O

Für Handkäse und Apfel-Zwiebel-Röster:

Fritteuse auf 170°C Grad vorheizen.

Für den Röster Apfel entkernen und samt Schale in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte häuten und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin leicht anschwitzen.

Senfsamen, Pfefferkörner, Spekulatiusgewürzmischung sowie das Lorbeerblatt hinzufügen und kurz mitrösten. Apfelstücke hinzufügen, kurz andünsten und mit Apfelwein ablöschen. Mit Agavendicksaft und Salz abschmecken und alles bei mittlerer Hitze reduzieren lassen. In kleine Portionsschälchen geben und auskühlen lassen.

Für den gebackenen Handkäs eine Panierstraße aus verquirltem Ei und Paniermehl aufbauen. Beide Handkäse zunächst in Ei, dann im Paniermehl wenden, bis der Handkäse vollkommen von der Panade umschlossen ist.

In der Fritteuse in heißem Fett ausbacken.

Für Grüne-Sauce-Mousse, Chips:

Kräuter grob hacken und in ein Mixgefäß geben.

Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Außerdem die Schale einer Hälfte abreiben. Zitronenabrieb und -saft sowie Saure Sahne Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut durchmischen. Die entstandene Grüne Sauce durch ein feines Sieb in einen Siphon geben und Sahne hinzufügen. Die passierte Grüne Sauce im ISI Whip mit N2O versetzen und kühlstellen.

Für die Kartoffelchips die Kartoffel waschen, in der Mitte teilen, dort, wo der Durchmesser der Kartoffel am größten ist. Mit einem V-Hobel sehr feine Scheiben hobeln. 4 Scheiben in der vorgeheizten Fritteuse 1 Minute knusprig ausbacken. Die fertigen Chips mit Küchenpapier abtupfen und mit einer Prise Rauchsatz würzen.

Für das Apfel-Sellerie-Süppchen:

Zwei kleine Apfelschnitze aus dem ungeschälten Apfel herauschneiden und zum Marinieren unter den Apfel-Zwiebel-Röster heben (später wieder heraus holen).

In der Pfanne karamellisieren, dann beiseite legen. Anschließend den Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Sellerie ebenfalls schälen und klein würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Apfel- und Sellerie-Stücke darin anschwitzen. Mit Apfelwein ablöschen, ca. 5 min. köcheln lassen und anschließend mit Gemüsefond aufgießen und so lange köcheln lassen bis die Apfel- und Selleriestücke gar sind. Apfel und Sellerie mitsamt der Flüssigkeit in ein Mixgefäß geben, Sahne hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, durch ein Sieb zurück in den Topf passieren und erneut schaumig aufmixen.

Für die Garnitur:

Ein paar Senfkeimlingen, Kresse- und Kerbelblättchen zupfen. Sellerieblätter verlesen.

Apfelschnitze aus der Marinade holen.

Den gebackenen Handkäse auf dem Apfel-Zwiebel-Röster anrichten und mit Senfkeimlingen ausgarnieren.

Die Grüne-Sauce Mousse neben dem Chip in ein kleines Schälchen spritzen und mit Kerbel und Forellenkaviar ausgarnieren.

Das Apfel-Sellerie-Süppchen mit den karamellisierten Apfelschnitzen und den jungen Sellerieblättern garniert servieren.

Caroline Ballmann am 03. Januar 2019

Käse-Spätzle mit Koriander, Miso-Soße und Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Käsespätzle:

1 Zwiebel	300 g Mehl Typ 450	3 Eier
2 EL Mehl	30 g Zweige Koriander	300 g Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	300 g Bergkäse	2 EL Frischkäse
1 EL Misopaste	150 ml 3,5 % Milch	3 EL Mehl
30 g Butter	1 Limette	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

50 g Feldsalat	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Frühlingszwiebel
$\frac{1}{2}$ EL geröstete Erdnusskerne	4 Zweige Koriander	4 Zweige Minze
$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ EL Fischsauce	1 EL Austernsauce
$\frac{1}{2}$ EL Mirin (Reiswein)	1 EL Sweet-Chili-Sauce	$\frac{1}{4}$ TL geröstetes Sesamöl
1 Zitrone ($\frac{1}{2}$ TL Saft)	$\frac{1}{4}$ EL Rohrzucker	1 Prise Rosenpaprika
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Käsespätzle: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mehl mit den Eiern, 200 ml Wasser, dem Koriander und Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig etwas ruhen lassen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Spätzle hinein schaben. Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen.

Zwiebel abziehen, von oben viermal einschneiden, aber nur zu $\frac{3}{4}$ durchschneiden. Zwiebelblume in 2 EL Mehl wälzen und in Butterschmalz goldgelb knusprig frittieren.

Für die Sauce: Zwiebel abziehen und feinschneiden. Butter und Zwiebel im Topf zerlassen. Mehl dazugeben und umrühren. Einige Minuten anschwitzen lassen. Mit der Milch und 100 ml Wasser aufgießen und gut umrühren. 200 g des Bergkäses in den Topf geben und schmelzen lassen. Frischkäse ebenfalls hinzufügen. Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Sauce mit Misopaste, Limettensaft, Limettenschale, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Spätzle und Sauce in einer Auflaufform vermengen.

Den übrigen Käse reiben und darüber streuen. Käsespätzle für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

Für den Salat: Feldsalat waschen und trockenschleudern. Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Sojasauce, Fischsauce, Austernsauce, Mirin, Sweet-Chili-Sauce, Sesamöl, Zitronensaft, Zucker, Paprika, Chili, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Gurke gut waschen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen. Nun die Gurke in ganz feine Scheiben hobeln.

Feldsalat, Chili, Gurke, Frühlingszwiebeln und Dressing miteinander vermengen. Erdnusskerne, die Minze und den Koriander über den Gurkensalat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jessica Jungmann am 11. November 2019

Kässpatzen mit Röstzwiebeln und grünem Salat

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

275 g Spätzlemehl	3 Eier	300 g alter Bergkäse
150 g Mineralwasser	Muskatnuss	1 TL Salz

Für die Röstzwiebeln:

3 Gemüsezwiebeln	3 EL Mehl	Butterschmalz, Salz
------------------	-----------	---------------------

Für den Salat:

1 Kopfsalat	4 EL Himbeeressig	2 EL Walnussöl
10 Zweige Schnittlauch	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Spätzle:

Das Mehl, Eier, Salz, und Mineralwasser verkneten bis der Teig Blasen wirft und zähflüssig ist. Mit Muskatnuss abschmecken. Spätzleteig in kochendes Salzwasser schaben. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen.

Den Käse reiben. Spätzle abwechselnd mit Käse in einem Sieb schichten, sodass das Wasser noch etwas abtropfen kann. Die letzte Schicht stellt Käse dar.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zusammen mit Mehl in einen Gefrierbeutel geben und gut schütteln. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Zwiebeln darin ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Röstzwiebeln sollten Sie immer langsam und in genügend Fett ausbacken. Werden die Zwiebeln zu schnell und zu heiß gebraten, können sie leicht verbrennen und sind dann möglicherweise im Kern noch roh.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Himbeeressig und Walnussöl verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Eberl am 23. September 2019

Kürbis-Quiche mit Feta, Birne, Spinat-Salat, Joghurt

Für zwei Personen

Für die Kürbis-Quiche:

250 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Packung Backpulver	1 Ei
120 g Butter	Butter	1 Prise Salz

Für den Belag:

500 g Hokkaido-Kürbis	1 Birne	1 rote Zwiebel
150 g Fetakäse	250 g Sauerrahm	4 Eier
4 EL Sahne	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Salat:

2 frische Feigen	50 g Spinat	50 g Feldsalat
50 g Radicchio	50 g Rucola	1 Zucchini
50 g Basilikum	50 g Fetakäse	$\frac{1}{2}$ Zitrone
100 ml Kürbiskernöl	50 ml Weißwein	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

125 g griech. Joghurt	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Basilikum
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zucchini	1 Ei
2 EL Mehl	Salz, Pfeffer

Für die Kürbis-Quiche: Den Ofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen. Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Butter und Ei dazugeben und in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten lassen. Tarteform mit Butter ausfetten. Mürbeteig mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Tarteform geben. Den Rand dabei ca. 3 cm hochziehen.

Für den Belag: Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und alles mit Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten.

Eier mit Sauerrahm, Sahne, Pfeffer, Salz und Muskatnussabrieb verrühren. Feta in kleine Stücke schneiden und zusammen mit $\frac{2}{3}$ der Kürbiswürfel und den Zwiebelringen auf den Teigboden geben.

Eiermischung darüber verteilen und den restlichen Kürbis mit Feta obendrauf verteilen.

Im Ofen backen, bis die Oberfläche angebräunt ist. Birne waschen, halbieren und in Spalten schneiden und kurz vor Ende der Backzeit auf die Quiche legen und mitbacken.

Für den Salat: Spinat, Feldsalat, Radicchio und Rucola waschen, trockenschleudern und kleinschneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Zitrone auspressen. Feta in Würfel schneiden. Zucchini und Feigen waschen und in Würfel schneiden. Zucchini mit Öl in einer Pfanne braten. Mit Salz bestreuen.

Alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Kürbiskernöl, Weißwein und Zitronensaft vermischen.

Für den Joghurt-Dip: Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Basilikum vermischen.

Für die Garnitur: Zucchini waschen, trockentupfen und reiben. Ei, Mehl, Salz und Pfeffer zufügen. Alles gut verrühren und in eine kleine Backform geben. Im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen. Den Joghurt darauf anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Herrmann am 10. September 2019

Kürbis-Ravioli mit Pfifferlingen, Salbei-Parmesan-Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

150 g ital. Nudelmehl 50 g Hartweizengrieß 2 Eier
1 EL Olivenöl Salz

Für den Kürbis:

400 g Hokkaido-Kürbis 1 Schalotte 250 ml Geflügelfond
1 Ei (Eigelb) 25 g Parmesan 1 Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für die Pfifferlinge:

50 g Pfifferlinge 25 g Kürbiskerne 1 EL Butter
Salz

Für die Sauce:

1 Zitrone (Saft) 70 g Parmesan 2 Zweige Salbei
200 ml Sahne 100 ml Milch 100 ml Gemüfefond
Salz

Für den Teig:

Aus Mehl, Hartweizengrieß, Öl, Salz und Eiern einen Nudelteig herstellen. Teig kurz ruhen lassen.

Für den Kürbis:

Hokkaido schälen und würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Beides in Butter anschwitzen und mit etwas Fond angießen. Kürbis weichkochen und pürieren. Parmesan reiben und Ei trennen. Kürbis mit Muskat, Salz, Pfeffer, Parmesan und Eigelb würzen.

Nudelteig dünn ausrollen und rund ausstechen. Kürbisfüllung darauf geben und mit einem zweiten Kreis zuklappen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und die Ravioli darin garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne mit Butter braten. Mit Salz würzen. Kürbiskerne mitrösten.

Für die Sauce:

Salbei abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Geflügelfond mit etwas Zitronensaft und einigen Salbeiblättern erwärmen. Die Ravioli darin schwenken.

Parmesan reiben. Parmesan, Milch und die Hälfte der Sahne in einem Topf erhitzen bis der Käse geschmolzen ist. Restliche Sahne dazugeben und aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 10. September 2019

Kürbis-Risotto mit Baby-Boo-Crunch, Salat mit Croûtons

Für zwei Personen

Für das Risotto:

125 g Risotto	200 g Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein	750 ml Gemüsesfond
1 EL Butter	30 g Parmesan	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kürbis-Crunch:

1 Baby-Boo-Kürbis	1 Ei	100 g Mehl
100 g Panko	1 L neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Bund Rucola	200 g Babyspinat	1 kleiner Radicchio
1 Passionsfrucht	1 Limette	1 EL weißer Balsamico
2 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Croûtons:

1 Ciabattabrot	100 g Kürbiskerne	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 EL steirisches Kürbiskernöl	
---------------------------	-------------------------------	--

Für das Risotto:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Kürbis waschen, entkernen und in gleichmäßige kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Reis dazu geben und andünsten, bis Zwiebeln glasig sind. Mit Weißwein ablöschen und komplett einkochen lassen. Nach und nach Gemüsesfond dazu gießen, Reis sollte immer bedeckt sein. Nach zehn Minuten den geschnittenen Kürbis dazugeben und Reis weiter kochen, bis Reis bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan in den Reis reiben und Butter dazu geben.

Für den Kürbis-Crunch:

Kürbis aushöhlen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mehl, Salz und eine Prise Pfeffer vermengen. Ei aufschlagen und auf einen flachen Teller geben. Pankomehl auf einen flachen Teller geben. Kürbisscheibchen in der Mehl-Mischung wälzen. Anschließend durchs Ei ziehen und in Panko panieren. Fett in der Fritteuse erhitzen und Kürbis kurz frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz verfeinern.

Für den Salat:

Rucola, Babyspinat und Radicchio waschen, trockenschleudern und putzen. Fruchtfleisch der Passionsfrucht auslösen. Limette auspressen. Passionsfrucht mit Limettensaft, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl vermengen. Radicchioblätter im Ganzen als Salatschale auf den Teller legen. Rucola und Babyspinat hinein geben. Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Für die Croûtons:

Ciabatta in Würfel schneiden und in heißem Olivenöl goldgelb anbraten. Kürbiskerne dazu geben und mit anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren über den Salat streuen.

Für die Garnitur:

Oberes Drittel des Kürbis abschneiden, Kürbis aushöhlen. Bei 150 Grad für ca. 10 Minuten in den Ofen stellen, damit Kürbis warm wird. Risotto im Kürbis anrichten. Mit Kernöl garnieren und servieren.

Stephan Müller am 31. Oktober 2019

Kartoffel-Frikadellen mit Fetakern, Kräuter-Quark, Salat

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

500 g Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote	1 kleines Stück Ingwer	2 EL Butter
3 EL Butterschmalz	1 Ei (M)	100 g türkischer Feta
$\frac{1}{2}$ Bund frischer Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 EL Kartoffelmehl
1 TL Kumin	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Kräuterquark:

1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	6 Radieschen
3-4 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	125 g Quark (40%)
100 g Sahne	150 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen	1 bunter Blattsalat	1 kleine Zwiebel
2-3 EL griech. Joghurt	1 TL Sahnemeerrettich	4 EL weißer Balsamico
1 EL flüssiger Blütenhonig	1 EL milder Dijonsenf	8 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Frikadellen:

Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser ca. 15 min. garen.

Zwiebel und Knoblauch häuten und fein würfeln. Etwa 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen.

Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.

Chili putzen und fein hacken. Thymian von den Zweigen zupfen und hacken. Chili und Thymian in die Pfanne geben, Kumin ebenfalls hinzufügen und alles zusammen kurz anschwitzen, dann zur Seite stellen.

Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Ein Ei in die Kartoffelmasse schlagen.

Kartoffelmehl hinzufügen und alles gut vermengen. Die Kräuter-Zwiebelmischung aus der beiseite gestellten Pfanne hinzugeben und gut verrühren. Ingwer schälen, fein hacken und unter die Kartoffelmasse heben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss kräftig abschmecken.

Feta grob würfeln. Etwa zwei EL der Kartoffelmasse in der angefeuchteten Hand ausstreichen mit einem Fetawürfel belegen und zu einer Frikadelle formen, so dass der Feta komplett von der Kartoffelmasse umschlossen ist. Den Vorgang etwa 4 Mal wiederholen bis die Kartoffelmasse verbraucht ist.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelfrikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3-5 min. ausbacken. Am Ende ca. 1 EL Butter und die Rosmarinzweige mit ins Fett geben.

Die Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kräuterquark:

Quark, Sahne und Joghurt in einer Schüssel vermengen. Dill, Minze, Schnittlauch und Petersilie von den Zweigen zupfen und fein hacken.

Etwas Schnittlauch für die Garnitur zurück behalten. Den restlichen Schnittlauch mit Dill, Minze und Petersilie in die Quark-Masse geben. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehe häuten und ebenfalls fein hacken. Frühlingszwiebeln und Knoblauch ebenfalls hinzugeben. Radieschen putzen und stifteln. Ein paar Radieschenstifte für die Garnitur zurück behalten. Die Gurke schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Radieschen und Gurke ebenfalls unterheben und alles gut vermengen.

Zitrone waschen, gut abtrocknen und die Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Etwas Abrieb zurück behalten und etwas Abrieb sowie den Saft einer Hälfte in den Quark rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für den Salat:

Salat waschen, trocken schleudern und klein zupfen.

Zwiebel häuten und in kleine Würfel schneiden.

Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Aus Öl, Essig, Senf, Honig, Joghurt, Sahnemeerrettich ein Dressing anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren den Salat damit marinieren.

Für die Garnitur: Zurück behaltenen Schnittlauch, Radieschen und Zitronenabrieb ebenfalls über den Quark streuen.

Die Kartoffelfrikadellen auf Tellern anrichten, Kräuterquark dazu geben, mit Schnittlauch, Radieschenstiften und Zitronenabrieb garnieren und servieren.

Horst Wilhelm am 03. Januar 2019

Kartoffel-Frikadellen mit Schafskäse, Knoblauch-Dip

Für zwei Personen

Für die Kartoffel-Frikadellen:

500 g große Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	1 Ei	100 g Schafskäse
1 Bund Thymian	1 EL Kartoffelstärke	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Knoblauch-Dip:

1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	200 g Crème-fraîche
200 g Saure Sahne	Salz	Pfeffer

Für die Babyspinat-Chips:

100 g frischen Babyspinat	100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
---------------------------	-----------------	---------------

Für die Kartoffel-Frikadellen:

Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, würfeln und in im Topf gar kochen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in Butter andünsten. Ei trennen.

Eigelb, Kartoffelstärke, Zwiebel- und Knoblauchwürfel und gekochte Kartoffeln in eine Schale geben und gut mit Hilfe eines Handrührgeräts verkneten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig abschmecken. Aus der Masse Frikadellen formen und Schafskäse in die Mitte legen. Dann die Frikadelle gut verschließen.

Öl in Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten goldbraun an braten.

Für den Knoblauch-Dip:

Crème fraîche und Saure Sahne vermengen. Knoblauch abziehen, würfeln und dazugeben. Zitrone halbieren und auspressen. Dip mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Babyspinat-Chips:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Babyspinat waschen. Olivenöl mit Salz und Pfeffer würzen und den Spinat durchziehen.

Spinat auf ein Backblech legen und für ca. 15 min in den Ofen schieben.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gloria Wiendl am 10. Oktober 2019

Kaspress-Knödel auf lauwarmem Krautsalat

Für zwei Personen

Für den Kaspressknödel:

200 g frisches Knödelbrot	100 g Bergkäse	100 g Emmentaler
1 Zwiebel	15 g Butter	200 ml Milch
1 Ei	1 EL griffiges Mehl	½ Bund Petersilie
1 Muskatnuss	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Krautsalat:

250 g Spitzkraut	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 ml Weißweinessig	100 ml Apfelessig	½ TL Kümmel
2 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch

Für den Kaspressknödel:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In Butterschmalz anschwitzen. Bergkäse und Emmentaler reiben und mit Knödelbrot vermengen.

Zwiebel, Milch, Eier und Mehl darunter mengen und verkneten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Unter die Masse heben. Aus der Masse Knödel formen und leicht platt drücken. Butterschmalz in Pfanne erhitzen und Knödel goldgelb anbraten.

Für den Krautsalat:

Salat einsalzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Mit Weißwein und Essig ablöschen, kurz reduzieren. Dann mit Kraut vermischen und mit etwas Kümmel verfeinern.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Gericht mit frischem Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Heimo Agritzer am 05. Februar 2019

Kichererbsen-Kokos-Curry mit Süßkartoffeln und Naan

Für zwei Personen

Für das Kichererbsen-Kokos-Curry:

200 g Kichererbsen	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Spitzpaprika
2 Rispen Tomaten	$\frac{1}{2}$ rote Chili	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen
1 Limette, Saft	1 $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ EL Tahini
$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig	200 ml Kokosmilch	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	1 Knolle Kurkuma á 2 cm	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
1 $\frac{1}{2}$ EL Koriander	$\frac{1}{2}$ EL Kokosöl	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für die Süßkartoffel:

1 große Süßkartoffel	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
----------------------	---------------	---------------

Für das Naan:

180 g Mehl	175 ml warmes Wasser
------------	----------------------

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

1 TL aktive Trockenhefe	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
-------------------------	------------------------------

Für das Kichererbsen-Kokos-Curry: In einer tiefen, beschichteten Pfanne das Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Etwa 10 Minuten anbraten bis sie glasig sind. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Tomate waschen und grob würfeln.

Paprika, Tomaten und Chili dazu geben und weitere 3 Minuten anbraten.

Die Kichererbsen unter fließendem Wasser abgießen und Kreuzkümmel, Zimt und Paprika dazugeben und gut umrühren. Den Kurkuma schälen und fein reiben.

Für die Süßkartoffel: Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und den Rost in das obere Drittel des Ofens schieben. Nun ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. In einer mittelgroßen Schüssel die Süßkartoffelstücke mit Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stücke gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen.

Die Süßkartoffel ca. 20 Minuten im Ofen backen bis die Stücke golden werden und durch sind. Dann aus dem Ofen nehmen und zur Seite stellen.

Angedrückten Knoblauch, Sojasauce, Tahini, Honig, Kokosmilch und gebackene Süßkartoffel dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Mit Limettensaft und gehacktem Koriander abschmecken. Den Herd auf kleine Stufe stellen und nochmal 2 Minuten köcheln lassen.

Für das Naan: Wasser, Zucker und Hefe vermengen, dann 5 Minuten stehen lassen, bis es schäumt.

Salz und Mehr zugeben, gut durchkneten und in eine gut geölte Schüssel geben. Diese mit einem feuchten Handtuch abdecken.

Die Schüssel 20 Minuten an einen warmen Ort stellen und ziehen lassen.

Auf einem mehligem Untergrund auf eine Dicke von ca. $\frac{1}{2}$ cm ausrollen und in 4 Stücke schneiden.

In einer Grillpfanne das Naan auf jeder Seite 1 Minute grillen und dann servieren.

Das Kichererbsen-Kokos-Curry aus dem Wok mit Süßkartoffeln in einer Schüssel servieren, einen großen flachen Teller unterlegen und darauf 2 der Naan-Stücke legen. Das Curry mit einer Limettenscheibe und etwas Koriandern garnieren, neben den Teller einen Koriander-Zweig zum Naan legen.

Jannis Wiczorek am 17. Juni 2019

Kohl-Rolle mit Orangen-Kumquats-Chutney und Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Kohlrolle:

8 Frühlingsrollenblätter	1,5 Karotten	$\frac{1}{4}$ Weißkohl
$\frac{1}{4}$ Rotkohl	60 ml Apfelessig	40 g Mayonnaise
1 EL Dijon-Senf	1 TL Zucker	4 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für das Chutney:

150 g Orangen	100 g Kumquats	1 EL Chiliflocken
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	50 ml Balsamico Bianco	300 g stück. Orangenmarmelade
$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt	1 Nelke
1 Muskatnuss		

Für den Salat:

3 Reisblätter	150 g Feldsalat	50 g geschälte Haselnüsse
200 g Lebkuchen	100 g Feta	2 EL flüssiger Honig
4 Zweige langer Schnittlauch		

Für das Dressing:

50 ml dunklen Balsamico	50 ml Olivenöl	1 TL Dijon-Senf
Salz	Pfeffer	

Für die Kohlrolle:

Die Mayonnaise, Essig, Senf und Zucker vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohl putzen. Karotten waschen, trockentupfen, von Enden befreien, raspeln und dazugeben. Aus Mehl und Wasser eine Mehlklebe herstellen. Die Masse auf die Frühlingsrollenblätter geben, mit Mehlklebe zuwickeln und frittieren.

Für das Chutney:

Orangen und Kumquats waschen, trockentupfen, halbieren, Schale abreiben und Fruchtfleisch ausschneiden (Kumquat-Scheiben für die Garnitur aufbewahren). Lorbeerblatt abzupfen. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Abrieb und Fruchtfilets in einem Topf zusammen mit Zwiebeln, Chiliflocken, Lorbeerblatt, Nelke, Rosmarin, Muskat, Balsamico und Marmelade einreduzieren lassen. Vorm Servieren Nelke, Rosmarin und Lorbeerblatt aus dem Chutney herausnehmen.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Haselnüsse grob hacken und mit Honig karamellisieren. Feta und Lebkuchen zerbröseln und mit Dressing (siehe unten) auf dem Salat verteilen. Schnittlauch abrausen und trockenwedeln. Salat auf Reisblatt drapieren und mit Schnittlauchhalmen zubinden.

Für das Dressing:

Balsamico, Olivenöl, Senf und etwas Salz und Pfeffer in einem Shaker vermischen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilly Kürten am 27. November 2019

Kräuter-Pistazien-Falafel mit Tomaten-Salat und Hummus

Für zwei Personen

Für die Falafel:

400 g Kichererbsen	20 g Pistazienkerne	1 Ei
2 EL Semmelbrösel	3 Zweige Minze	4 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Liebstöckel	1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Koriandersaat
1 Prise Chilipulver	4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz

Für den Hummus:

125 g Kichererbsen	2 EL Joghurt (3,8%)	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 EL helles Tahin	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel

Für den Tomatensalat:

100 g rote Cocktailtomaten	100 g gelbe Cocktailtomaten	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
1,5 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL tasman. Pfeffer	Meersalz

Für die Garnitur:

2 TL Olivenöl	2 Blätter Rotkohl	2 EL Granatapfelkerne
2 Zweige Minze	$\frac{1}{4}$ TL Schwarzkümmel	

Für die Falafel:

Pistazien grob hacken. Kräuterblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier gut trocken tupfen. Kichererbsen mit Ei, Semmelbröseln, Meersalz, Pfeffer, Koriander und Chilipulver in einem Blitzhacker fein mixen. Kichererbsen-Masse in eine Schüssel füllen und die Pistazien und Kräuter unterkneten. Mit leicht angefeuchteten Händen 8 Kugeln daraus formen und etwas flach drücken.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Falafel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten braten.

Für den Hummus:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, mit dem Knoblauch in einen Rührbecher geben. Zitrone auspressen und den Saft, Tahin und Joghurt dazugeben.

Alles mit dem Pürierstab fein pürieren, evtl. 1-2 EL Wasser dazugeben.

Hummus mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Für den Tomatensalat:

Die Tomaten waschen und halbieren. Minzblätter vom Stiel zupfen, hacken und zu den Tomaten geben.

Pfeffer im Mörser malen und den braunen Zucker, Kreuzkümmel und das Öl dazugeben. Zitrone halbieren, auspressen und ebenfalls mit in den Mörser geben. Die Vinaigrette mit Salz abschmecken und mit den Tomaten vermengen.

Für die Garnitur:

Den Hummus auf zwei Tellern verteilen mit dem Olivenöl beträufeln und mit dem Schwarzkümmel und den Granatapfelkernen bestreuen. Die Falafel auf den Kohlblättern verteilen und die Teller mit den Minzeblättern verzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Schulte am 08. Juli 2019

Linguine mit Pesto, Kartoffeln und grünen Bohnen

Für zwei Personen

Für die Linguine:

125 g Semola	2 Eier	2 EL Mehl
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Tafelsalz	

Für das Gemüse:

2 festk. Kartoffeln	100 g grüne Bohnen	Salz
---------------------	--------------------	------

Für das Pesto:

50 g Pinienkerne	1 Bund Basilikum	5 Blätter Minze
100 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Parmesan
Salz	Pfeffer	

Für die Linguine:

Die Zutaten alle in einer Schüssel vermengen und zu einem Teig verkneten. Kurz ruhen lassen und anschließend mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu Linguine schneiden.

Die Nudeln in sprudelndem Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest garen.

Für das Gemüse:

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen.

Die grünen Bohnen putzen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser bissfest kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken.

Etwas Wasser von der Pasta in einen Topf geben und beides darin schwenken.

Für das Pesto:

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Basilikum grob auseinander zupfen und zusammen mit der Minze und dem Olivenöl in den Mixer geben. Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Parmesan grob in Stücke schneiden. Beides mit in den Mixer geben sowie die Pinienkerne und zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die frischen Nudeln mit dem Pesto, dem Gemüse und etwas Nudelwasser vermengen, in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Marie Pulvermacher am 29. April 2019

Linsen-Burger mit Mayonnaise, Chutney, Petersilien-Salat

Für zwei Personen

Für den Bratling:

100 g rote Linsen	1 kleine Kartoffel	80 g Haferflocken
2 Möhren	2 Zwiebeln	1 Ei
150 g Naturjoghurt	1 EL Schmand	300 ml Gemüsebrühe
2 Zweige Schnittlauch	$\frac{3}{4}$ Zweig Koriander	1 TL Kreuzkümmel
1 Lorbeerblatt	30 g Mehl	

Für das Burger-Brot:

2 EL Sesamkörner	1 Ei	250 g Speisequark
1 Pck. Backpulver	50 g Zucker	300 g Mehl

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Ei	1 EL Wasabipaste
------	------------------

Für das Mango-Chutney:

1 süße reife (Flug)Mango	1 rote Chilischote	1 Orange
1 Limette		

Für die Süßkartoffel-Chips:

1 kleine Süßkartoffel	2 EL rotes Currypulver	1 L Erdnussöl
-----------------------	------------------------	---------------

Für den Petersilien-Salat:

8 Tomaten	1 Bund Petersilie	1 Limette
$\frac{1}{4}$ Zweig Koriander	Salz	

Für den Bratling:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Gemüsebrühe aufkochen, Lorbeerblatt hinzugeben und Linsen darin 10 Minuten köcheln lassen. Möhren waschen, die Enden entfernen und fein raspeln. Zwiebeln abziehen und raspeln. Linsen abtropfen lassen und ggfs. mit einem Tuch auswringen. Linsen mit Zwiebeln und Möhren vermengen und Haferflocken, Schmand, Ei und Mehl dazugeben und evtl. etwas Joghurt.

Koriander und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Koriander, Schnittlauch und Kreuzkümmel zur Bratling-Masse geben.

Daraus kleine Bratlinge formen und in einer Pfanne langsam anbraten.

Für das Burger-Brot:

Mehl, Backpulver und Zucker verrühren und Ei und Quark dazugeben, bis ein Teig entsteht. Daraus etwa vier gleich große Kugeln formen und diese mit Sesam bestreuen. Kugeln in den Ofen geben und 20 Minuten backen.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Ei mit langsamen Zuführen von Öl mit einem Pürierstab zur Mayonnaise emulgieren lassen und mit Wasabipaste abschmecken.

Für das Mango-Chutney:

Mango halbieren, Fruchtfleisch rausschneiden und in Würfel schneiden.

Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken.

Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limette waschen und 1 EL Schale abreiben.

Mango-Würfel zusammen mit Chili, Orangensaft, Limettenabrieb und etwas Wasser leicht köcheln lassen.

Für die Süßkartoffel-Chips:

Süßkartoffel schälen und mit einem Sparschäler dünne Scheiben abschneiden und diese in die Fritteuse geben. Nach ein paar Minuten auf dem Küchenkrepp abtropfen lassen. Chips in eine Papiertüte geben und mit dem rotem Currypulver gut schütteln.

Wenn man Süßkartoffeln zu lange in der Fritteuse lässt, werden sie bitter. Außerdem sollte man

sie sofort würzen, sobald sie aus der Fritteuse kommen.

Für den Petersilien-Salat:

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Tomaten waschen und vierteln. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Tomaten und Petersilie vermengen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Garnitur: Brötchen aufschneiden und mit der halben Wasabi-Mayonnaise, dem Linsen-Bratling, dem halben Petersilien-Salat und dem halben MangoChutney belegen. Restlichen Petersilien-Salat, Mayonnaise und Chutney auf dem Teller platzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Yannik Effe am 16. Oktober 2019

Linsen-Kokos-Curry mit Mango und Basmati

Für zwei Personen

Für das Curry:

150 g rote Linsen	1,5 Möhren	1 Mango
3 cm Ingwer	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
75 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsesfond	40 g Kokosflocken
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	1 EL Butter	Chili, Salz, Pfeffer

Für den Reis:

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

Für das Curry:

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch und Schalotten abziehen und sehr fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben oder sehr fein hacken. Möhren schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Butter erhitzen und Knoblauch, Ingwer, Schalotten und Möhren kurz darin anschwitzen. Linsen, Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und auch kurz mit anschwitzen. Mit dem Gemüsesfond ablöschen und alles kurz aufkochen lassen. Kokosmilch dazugeben, etwas salzen und pfeffern und alles ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

In der Zeit die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Den Topf mit den Linsen auf sehr kleine Hitze stellen. Mangowürfel mit der Hälfte der Kokosflocken und der Hälfte der gehackten Petersilie zu den Linsen geben und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Abschließend mit Chili abschmecken.

Für den Reis:

Das Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Reis etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze garen. Abgießen und salzen.

Das Curry nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten, mit dem Rest der Kokosflocken und der gehackten Petersilie bestreuen und sofort heiß servieren.

Franziska Schulte am 11. Juli 2019

Lotuswurzel-Carpaccio, -Suppe, -Chips mit Sour-Cream

Für zwei Personen

Für die Lotuswurzel-Creme-Suppe:

2 Lotuswurzeln	1 Zwiebel	10 g Butter
1 Prise Zucker	200 ml Gemüsfond	50 ml Sahne
1 Zitrone	½ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für das Lotuswurzel-Carpaccio:

1 Lotuswurzel	5 Edamame-Schoten	1 Limette
1 Orange	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	100 ml Rote-Bete-Saft	1 Prise Zucker
1 TL Rote-Bete-Pulver	1 TL Chiliflocken	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Lotuswurzel-Chips:

1 Lotuswurzel	3 EL Mehl	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Sour-Cream:

½ Zwiebel	1 Knoblauchzehe	½ Bund krause Petersilie
30 g Magerquark	30 g Schmand	1 EL Kräuteressig
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Petersilien-Pesto:

½ Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe	200 ml Olivenöl
Salz		

Für die Garnitur:

1 Radieschen

Für die Lotuswurzel-Creme-Suppe:

Zwiebel abziehen und eine Hälfte würfeln. Lotuswurzeln klein schneiden.

Butter in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen und Lotuswurzelstücke dazugeben und kurz mit braten. Zucker darüber streuen und schmelzen lassen. Mit Fond auffüllen und die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Suppe pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Sahne zugießen, die Suppe aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und eine Hälfte fein hacken.

Für das Lotuswurzel-Carpaccio:

Lotuswurzeln in sehr feine Scheiben hobeln.

Edamame-Schoten 5-8 Minuten in Salzwasser kochen und danach in Eiswasser abschrecken. Edamame heraus puhkan. Butter in einer Pfanne zerlassen, Edamame darin schwenken und mit Chiliflocken würzen.

Schale der Limette und Orangen reiben. Anschließend Limette halbieren und auspressen. Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt ist und filetieren. Restliche Orangenschale auspressen.

Limettensaft, Olivenöl mit Orangensaft vermischen. Knoblauch abziehen und pressen. Chili längs aufschneiden, entkernen und eine Hälfte in kleine Würfel schneiden und mit Knoblauch zum Saft geben. Die Marinade mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Marinade in einen kleinen Topf geben, die Hälfte der Lotuswurzelscheiben hineingeben, bei unterster Hitze für 10 Minuten ziehen lassen. Die andere Hälfte in einen Topf mit Rote-Bete-Saft und Rote-Bete-Pulver einlegen.

Für die Lotuswurzel-Chips:

Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Lotuswurzel in Scheiben hobeln. Mehl, Paprikapulver und Salz und Pfeffer miteinander vermischen und Lotuswurzelscheiben in der Mehlmischung wälzen.

Lotuswurzelscheiben in der Fritteuse frittieren, bis sie eine leicht bräunliche Farbe annehmen. Chips herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Sour-Cream:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in eine Schüssel reiben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit in die Schüssel geben. Magerquark, Schmand und Kräuternessig unterheben und gut durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für das Petersilien-Pesto:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Petersilie mit Knoblauch und Öl zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Radieschen putzen und in feine Stifte schneiden.

Suppe in kleine Gläser füllen und mit Pesto garnieren.

Für das Carpaccio Lotuswurzelscheiben abwechselnd versetzt übereinander auf Teller anrichten, mit den Orangenfilets und Edamame dekorieren. Marinade darüber träufeln.

Sour Cream in einen Spritzbeutel füllen und drei Klekse auf einen Teller verteilen. Lotuswurzel-Chips hochkant in die Sour Cream stecken und Radieschen darüber verteilen.

Kai Link am 07. August 2019

Malfatti mit Salbei-Butter, Tomaten und Parmesan-Taler

Für zwei Personen

Für die Malfatti:

125 g Blattspinat	3 Scheiben Toastbrot	1 Zwiebel
30 g Parmesan	1 Ei	1 Eigelb
85 g Ricotta	100 g Mehl	35 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Salbeibutter:

3 Zweige Salbei	100 g Butter
-----------------	--------------

Für die Tomaten:

10 kleine Strauchtomaten	Olivenöl	Zucker
--------------------------	----------	--------

Für den Taler:

20 g Parmesan

Für die Malfatti:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Spinat waschen, trockenschleudern und kleinschneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und mit Butter glasig dünsten.

Toastbrotrinde abschneiden und Toast kleinschneiden. Parmesan reiben.

Ein Ei trennen. Toast mit Ricotta, einem ganzem Ei und einem Eigelb verrühren und das Mehl und den Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Spinat unterheben.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Masse in kleine Nockerln formen und im Salzwasser bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Salbeibutter:

Salbei abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Salbeiblätter hineingeben und kurz knusprig rösten.

Für die karamellisierten Tomaten:

Strauchtomaten waschen und in eine Ofenfeste Form geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit etwas Zucker bestäuben und in den Ofen geben. Ca. 10 Minuten garen.

Für den Taler:

Parmesan reiben und in kleinen Kreisen auf einem Backpapier verteilen. Im Ofen ca. 10 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sina Goldbeck am 24. Juni 2019

Mit Käse gefüllte Reisküchlein, Tomaten, Balsamico-Sirup

Für zwei Personen

Für die Füllung:

50 g Kartoffeln 25 g Parmesan 25 g Mozzarella
Salz Pfeffer

Für den Teig:

200 g Klebreismehl 40 g Zucker Mehl

Für die Kirschtomaten:

75 g Kirschtomaten 40 ml Balsamico 20 g Zucker
Olivenöl

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Für die Füllung:

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser kochen bis sie weich sind. Ausdampfen lassen und zerstampfen. Parmesan reiben.

Mozzarella kleinschneiden. Kartoffelstampf mit Parmesan und Mozzarella mischen und mit Pfeffer würzen.

Für den Teig:

Klebreismehl mit ca. 150 ml Wasser und dem Zucker verrühren.

Beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen und den Teig hineingeben. Kräftig kneten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig in kleine Portionen schneiden. Kleine Kreise formen und die Füllung hineingeben. Gut verschließen.

Für die Kirschtomaten:

Tomaten waschen, trockentupfen und in einer Pfanne in Öl anbraten.

Zucker und Balsamico in einem Topf zum köcheln bringen bis eine Sirup ähnliche Konsistenz erreicht ist.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blättchen über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nam Chu am 15. Mai 2019

Moldawische Börek mit Ricotta-Dip und grünem Salat

Für zwei Personen

Für den Teig:

300 g Yufkateig	100 ml Milch	50 Butter
1 EL Sesam	50 ml neutrales Öl	

Für die Füllung:

1-2 Frühlingszwiebel	200 g Frischkäse	1 Ei
150 g cremiger Feta	1 Bund Dill	Salz, Pfeffer

Für den Dip:

3 rote getrock. Chilischoten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
150 g Ricotta	100 g Emmentaler	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

170-200 g grüner Salat	1 EL Balsamico-Essig	45 ml Olivenöl
1 TL Ahornsirup	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

150 g Cherry-Tomaten	100 g Sprossen	10 g Sonnenblumenkerne
10 g Buchweizenkerne	10 g getrocknete Tomaten	

Für den Teig: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Yufkateig aus der Packung nehmen, aufklappen, mit etwas Wasser besprenkeln und ca. 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Die einzelnen Teigplatten durch alle Schichten hindurch zu Streifen (ca. 7 x 22 cm) schneiden. Butter und Milch zusammen in einer Pfanne schmelzen. Jeweils einen doppelt gelegten Streifen durch die Butter-Milch-Mischung ziehen und auf ein Arbeitsbrett legen. Wenn die Füllung fertig ist, je 1 EL Füllung auf das untere Ende des Doppelstreifens setzen. Eine der unteren Ecken bis zur Seitenkante klappen. Es entsteht ein kleines Dreieck, das die Füllung umschließt. Das Dreieck weiter hochklappen, bis der ganze Streifen zu einem mehrschichtigen Dreieck gewickelt ist. Mit den weiteren Teigstreifen ebenso verfahren. Die Dreiecke in eine mit reichlich Öl gefüllte Pfanne geben und mit der restlichen Butter-Milch-Mischung einpinseln. Börek mit Sesam bestreichen und in Öl hellbraun braten.

Für die Füllung: Zwiebeln abziehen und fein hacken. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frischkäse und Feta in einer Schüssel mit dem Ei vermischen. Dill und Zwiebeln dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip: Emmentaler Käse reiben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und 2 EL Saft auffangen. Chilischoten der Länge nach aufschreiben, von Kernen und Scheidewänden befreien, fein hacken. Ricotta mit Emmentaler, Thymian, Chili, Zitronensaft, Öl und Knoblauch in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die ganze Masse in einen kleinen Topf geben und im Ofen für 15 Minuten warm stellen.

Für den Salat: Salat waschen und trockenschleudern. Essig, Öl, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und 1 EL gefiltertes Wasser in einen kleinen Mixer, Glas oder Schüssel geben und gut vermischen, bis eine cremige Sauce entsteht. Dressing mit dem Salat vermischen.

Für die Garnitur: Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Salat mit Sprossen, Tomaten und Kernen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dorina Vornicescu am 27. November 2019

Pasta mit Salsiccia-Fenchel-Soße und Parmesan

Für zwei Personen

Für die Pasta Fresca:

200 g Semola Hartweizengrieß 100 g Mehl 2 Eier
1 Prise Salz

Für die Salsiccia-Sauce:

200 g Salsiccia mit Fenchelsamen $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe
1 kleine rote getrocknete Chili 2 TL Fenchelsamen 2 Zweige Thymian
1 Dose eingelegte Tomaten 50 ml Weißwein 3 EL Olivenöl
1 Prise Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Für die Pasta Fresca:

Das Semola, Eier und ca. 100 ml Wasser zu einem Teig verarbeiten.

Kurz ruhen lassen und anschließend ausrollen, zusammenklappen und Bandnudeln daraus schneiden. Die frische Pasta anschließend in etwas Mehl wälzen, damit diese nicht zusammenkleben. In der Zwischenzeit einen Topf mit Wasser und Salz zum kochen bringen.

Für die Salsiccia-Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Salsiccia aus der Pelle zupfen, dazugeben und scharf anbraten. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen und ebenfalls unter die Fleisch-Zwiebelmasse mengen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Das Ganze im Anschluss mit Weißwein ablöschen. Salz, Pfeffer und Tomaten dazugeben, mit einer Gabel zerdrücken und auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die frische Pasta in das Nudelwasser einlassen und warten, bis diese oben schwimmen. Nudeln mit Schaumkelle herausnehmen und unter die Sauce mischen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und auf den Tellerboden geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Sabrina Gostomski am 13. Mai 2019

Pfifferling-Tartelette und Pfifferling-Suppe

Für zwei Personen

Für die Tartlet:

1 Knoblauchzehe	140 g Mehl	70 g Butter
1 kleines Ei	1 Muskatnuss	1 TL Salz
Pfeffer		

Für die Füllung:

200 g Pfifferlinge	3 Aprikosen	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	100 g Schmand	3 Eier (Eigelb)
1 EL Butter	50 g Roquefort	4 Zweige glatte Petersilie
Butterschmalz	60 g Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

200 g Pfifferlinge	100 g braune Champignons	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	1 Zitrone	2 Weißbrotschreien
250 ml Gemüsefond	80 g Sahne	1 TL Speisestärke
4 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	1 Prise Kümmel
1 Prise Cayennepfeffer	1 EL kalte Butter	Öl
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Tartlet:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und feinschneiden. Mehl, Butter, Ei, Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig kneten. Ca. 30 Minuten in den Kühlschrank ruhen lassen. Den Mürbeteig dünn ausrollen und auf gebutterte Tartelettförmchen verteilen und 15 Minuten vorbacken.

Mit Backpapier abdecken und den Teig mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren.

Für die Füllung:

Zucker und 60 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen. Butter dazugeben. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Je nach Süße und Festigkeit die Aprikosenspalten im Zuckersirup weichkochen. Eier trennen. Schmand und Eigelbe verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Ei-Schmand auf die vorgebackenen Böden geben und verteilen, die Zwiebelringe darauflegen. Nochmals ca. 8 Minuten in den Ofen geben. Pfifferlinge gut putzen, vorsichtig waschen und gut abtrocknen.

Die andere Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen.

Pfifferlinge dazugeben und anbraten, mit Salz und etwas frisch geriebenem Knoblauch würzen. Petersilie untermischen.

Sobald die Schmandmasse gestockt ist, die Aprikosenspalten und den Roquefort in kleinen Stücken darauf verteilen und den Käse im Ofen leicht anschmelzen lassen. Danach die Pfifferlinge darauf verteilen.

Für die Suppe:

Pilze putzen. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Pfifferlinge und Champignons mit anbraten. 3 Pfifferlinge zur Seite legen.

Fond dazu gießen, das Lorbeerblatt hinzufügen und etwa 10 Minuten weich garen. Sahne dazu gießen. Die Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen und durch ein Sieb in einen Topf streichen.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben.

Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glattrühren, unter die köchelnde Suppe rühren und 2 Minuten leicht köcheln lassen, bis sie leicht bindet. Die kalte Butter untermixen. Zitronenschale und Knoblauch hinzufügen, 3 bis 4 Minuten in der Suppe ziehen lassen und wieder entfernen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer sowie Kümmel und Cayennepfeffer würzen. Das Brot in kleine Würfel schneiden. In eine Pfanne mit Butterschmalz geben und ein bis zwei Thymianzweige über das Brot legen. Goldbraun, knusprig braten. Die Suppe mit Croutons, Thymian und Pfifferlingen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jessica Jungmann am 14. November 2019

Pink Burger mit veganem Bananen-Patty, Barbecue-Soße

Für zwei Personen

Für die Brötchen:

250 g Dinkelmehl (1050)	160 ml Rote-Bete-Saft	2 TL neutrales Pflanzenöl
1 EL Sesamsamen	2 TL Backpulver	1 TL Zucker

Für die Barbecue-Sauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Tomatenmark
50 ml trockener Rotwein	1 EL Sojasauce	2 cl zubereiteter Espresso
2 TL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Majoran
2 EL neutrales Pflanzenöl	25 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Rauchsatz

Für die Pattys:

150 g Räuchertofu	1 sehr reife Banane	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 g Erdnüsse	2 EL Sojasauce
2 EL Tahin	30 g Dinkelmehl	1 TL Erdnussbutter
Pflanzenöl	1 TL Zucker	2 TL Rauchsatz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

50 g Rucola	3 Strauchtomaten	$\frac{3}{4}$ Gurke
2 EL Crunchy Erdnussbutter	$\frac{1}{2}$ Banane	2 EL Ahornsirup

Für die Brötchen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Mehl, RoteBete-Saft, Öl, Sesam, Backpulver und Zucker mit einem Handrührgerät verkneten. Aus dem Teig mit feuchten Händen Kugeln formen und auf der mittleren Schiene 16 bis 20 Minuten backen und aufschneiden.

Für die Barbecue-Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem kleinen Kochtopf in Pflanzenöl anschwitzen. Wenn sie goldbraun sind, Tomatenmark hinzugeben und mit dem Rotwein ablöschen.

Sojasauce, Espresso, Zucker, Essig und 50 ml Wasser einrühren. Mit Thymian, Majoran und Rauchsatz würzen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Pattys:

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und den Tofu zerbröseln. Erdnüsse plattklopfen. Tofu, Schalotte, Knoblauch, Tahin, Banane, Erdnüsse, Salz, Pfeffer, Mehl, Erdnussbutter und Sojasauce vermischen und zu einer Masse vermengen. Daraus die Pattys formen und in Mehl wenden.

Anschließend bei mittlerer Hitze in Öl braten und so wenig wie möglich wenden.

Für die Garnitur:

Tomaten und Gurke waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Rucola waschen und trockenschleudern. Banane in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Ahornsirup karamellisieren. Die aufgeschnittenen Buns mit der BBQ Sauce bestreichen und mit dem Salat belegen, das Patty auf die Unterseite legen, mit Erdnussbutter bestreichen, mit Tomate, Gurke und Banane belegen und zuklappen. Langes Holzstäbchen mittig in den Burger stecken und servieren.

Linn Mackenzie am 04. März 2019

Piroggen mit Kartoffeln, Pilzen und Sauerkraut

Für zwei Personen

Für den Piroggen-Teig:

200 g gemahl. Hartweizengrieß 50 g Mehl, 405 2 Eier
Salz

Für die Kartoffelfüllung:

2 mehligk. Kartoffeln 250 g Quark, 20% ½ Bund Schnittlauch
Salz

Für die Sauerkrautfüllung:

150 g Sauerkraut 1 Zwiebel 50 g Frischkäse
1 TL Mehl Öl Salz, Pfeffer

Für die Pilzfüllung:

200 g Champignons 1 Zwiebel 50 g Frischkäse

Für die Piroggen:

1 Zwiebel 1 Ei ½ Bund Schnittlauch
200 ml Gemüsefond 1 Zweig Majoran 1 Zweig Oregano
2 EL Mehl 1 EL Butter

Für den Piroggen-Teig:

Die Eier trennen. Aus 120 g Hartweizengrieß, einem Eigelb und 100 ml lauwarmem Wasser einen Teig zuerst mit dem Knethaken und danach von Hand kneten. Im Gefrierfach 5 min. abkühlen lassen. Den Teig in 3 Teile aufteilen und jeweils dünn ausrollen.

Für die Kartoffelfüllung:

Kartoffel schälen und klein schneiden, in Salzwasser 10 min. kochen.

Aus dem Wasser nehmen und abdampfen lassen. Die abgekühlten Kartoffeln stampfen und mit dem Quark vermengen. Schnittlauch abbrausen und klein hacken. In die Kartoffelmasse hineingeben und die Füllung mit Salz abschmecken.

Für die Sauerkrautfüllung:

Zwiebeln abziehen und klein hacken. Sauerkraut mit Zwiebeln in der Pfanne in Öl anbraten. Salzen und pfeffern und mit Mehl bestäuben.

Sauerkraut-Zwiebel-Mischung mit Frischkäse vermengen.

Für die Pilzfüllung:

Champignons putzen und kleinhacken. Zwiebeln in der Pfanne anbraten. Mit Frischkäse vermengen.

Für die Piroggen:

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffelmasse, die Sauerkrautmasse und die Pilzmasse auf dem ausgewellten Teig verteilen und zusammenklappen. Ei trennen und die Teigblätter mit Eiweiß bestreichen. Mit einer Tasse rund ausstechen und in siedendem Salzwasser 4 min ziehen lassen.

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Schnittlauch abbrausen und klein hacken. Zwiebel, Schnittlauch, Majoran und Oregano in eine Pfanne mit Butter geben und darin leicht bräunen. Mehl darüber geben und mit ein wenig Gemüsefond ablöschen. Die Piroggen kurz darin schwenken. Kräuter zum Schluss entfernen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus Bolz am 04. Dezember 2019

Pochiertes Ei, Spinat-Püree, Pilze, Trauben-Senf-Soße

Für zwei Personen

Für das Ei:

2 Eier

Für den Spinat:

300 g Blattspinat	½ Knoblauchzehe	40 g Butter
2 EL Olivenöl	Eiswasser	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Pilze:

120 g gemischte Pilze	½ Schalotte	3 EL Crème-fraîche
1 Zweig Thymian	150 ml Weißwein	1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer		

Für die Traubensauce:

80 ml Gemüsefond	80 ml Sahne	1 TL Speisestärke
1 EL Traubensenf	10 g Butter	1 Msp. Rote-Bete-Granulat
Salz, Pfeffer		

Für den Spinatsalat:

50 g Babyspinat	1 TL Honig	weißer Balsamico
200 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	Muskatnuss

Für die Garnitur:

1 TL Speisestärke	1 Thymianblüte	1 festk. Kartoffel
	Öl, Salz	

Für das Ei: Einen Topf mit Wasser und Essig aufsetzen. Strudel erzeugen. Ei eingleiten lassen. 2-3 Minuten garen und mit einer Schaumkelle herausheben.

Für den Spinat: Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Spinat putzen, waschen, trocken-schleudern und in kochendem Salzwasser ca. 20 Sekunden blanchieren. Danach in Eiswasser abkühlen, abschütten und gut ausdrücken. Knoblauch abziehen, kleinwürfeln und in etwas Butter anbraten, Spinat dazugeben und gut erwärmen. Sofort im Mixer mit Butter und Olivenöl sehr fein pürieren und mit Muskatnussabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Pilze: Thymian abbrausen und trockenwedeln. Pilze putzen und gleichmäßig schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Pilze, Thymian und Schalottenwürfel in heißem Rapsöl ca. 1 ½ Minuten schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen. Crème fraîche zugeben, cremig ein köcheln lassen und warm halten.

Für die Traubensauce: Gemüsefond mit der Sahne in einer Pfanne aufkochen. Speisestärke einrühren. Senf und Rote-Bete-Granulat zugeben und Butter einmischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und warm halten.

Für den Spinatsalat: Babyspinat waschen und trocken-schleudern. Aus Honig, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und den Spinat damit vermengen.

Für die Garnitur: Einen Topf mit Öl erhitzen. Thymianblüte säubern. Kartoffel schälen und raspeln. Mit etwas Speisestärke vermengen und im Fett ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausholen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.

In Gläser zuerst das heiße Spinatpüree verteilen, darüber die Crèmepilze. Pochierte Eier in eine warme Sauteuse öffnen, auf die Pilze platzieren.

Mit heißer aufgeschäumter Sauce bedecken und sofort servieren. Nach Wunsch mit einer Thymianblüte garnieren.

Sonja van der Werff am 12. November 2019

Quinoa-Frikadelle mit Senf-Dip und Kartoffel-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Quinoa-Frikadelle:

60 g Quinoa	1 kleine Zwiebel	1 Frühlingszwiebeln
20 g Semmelbrösel	2 Eier	15 g Pinienkerne
140 ml Gemüsefond	1 TL Senf	1 TL Paprikapulver
1 TL Currypulver	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Senf-Dip:

3 EL Dijon Senf	2 EL Mayonnaise	2 EL saure Sahne
$\frac{1}{2}$ TL Honig	2 Zweige Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

300 g festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zwiebel
25 g Butter	$\frac{1}{2}$ EL Senf	25 g Kürbiskerne
25 ml Balsamicoessig	75 ml Gemüsefond	10 ml Kürbiskernöl
15 ml Sonnenblumenöl	2 TL Kalaharisalz	Pfeffer

Für die Garnitur:

25 g Shisokresse

Für die Quinoa-Frikadelle:

Den Quinoa mit Gemüsefond aufkochen und bei schwacher Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und in einer Schüssel weitere fünf Minuten quellen lassen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 1 EL Öl glasig anbraten. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Pinienkerne in Pfanne ohne Fett anrösten. Quinoa, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Senf, Paprikapulver, Semmelbrösel, Eigelbe und Pinienkerne vermischen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Mit feuchten Händen Frikadellen formen und von beiden Seiten in etwas Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Für den Senf-Dip:

Senf mit Mayonnaise, saurer Sahne und Honig verrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Unter den Dip heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen. Pellen und in ca. drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Gurke schälen, halbieren und Kerne entfernen. In gleichmäßige Würfel schneiden und mit Prise Salz und Kartoffelscheiben mischen.

Kürbiskerne anrösten. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter andünsten. Mit Essig und Fond ablöschen, Senf unterrühren und drei Minuten bei mittlerer Hitze reduzieren. Sonnenblumenöl unter Rühren einlaufen lassen. Heiße Marinade über die Kartoffel-Gurken-Mischung geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernöl beträufeln und Kürbiskerne darüber streuen.

Für die Garnitur:

Kartoffelsalat mit Brunnenkresse garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilly Kürten am 04. Februar 2019

Rösti, Rote-Bete, Fenchel-Chicorée-Gemüse, Gurken-Raita

Für zwei Personen

Für die Kartoffelrösti:

250 g mehligk. Kartoffeln	1 kleines Ei	3 EL Butterschmalz
1 EL Mehl	Salz	

Für den Fenchel und den Chicorée:

1 Chicorée	1 Fenchel	2 EL Sherryessig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rote-Bete-Creme:

$\frac{1}{2}$ Limette	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
200 g vorgek. Rote-Bete	1 EL Crème-fraîche	50 ml Schlagsahne
Butter	1 Schuss Weißwein (trocken)	200 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für das Raita:

$\frac{1}{4}$ Gurke	2 Knoblauchzehen	150 ml Naturjoghurt
$\frac{1}{2}$ EL Butter	1 TL Kreuzkümmelsamen	Salz

Für die Kartoffelrösti:

Backofen auf 220°C Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Die Kartoffeln durch ein Tuch gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Ei und Mehl dazu geben und etwas salzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse mit einem Esslöffel portionsweise in die Pfanne geben, leicht andrücken und von beiden Seiten gold-gelb braten. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Fenchel und den Chicorée:

Chicorée und Fenchel waschen, putzen und vierteln. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Öl beträufeln und ca. 25 min. im Ofen garen. Nach dem Herausnehmen salzen, pfeffern und mit Sherryessig beträufeln.

Für die Rote-Bete-Creme:

Zwiebeln und Knoblauch häuten. Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch ebenfalls hineinpressen. Rote Bete grob würfeln und in den Topf geben. Ca. 3 min. anschwitzen und dann mit Wein ablöschen. Den Gemüsefond hinzugeben, kurz aufkochen. Creme fraiche und Sahne hinzugeben. Limette halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft hinzugeben. Alles pürieren und zu einem cremigen Schaum aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Raita:

Die Gurke waschen, fein reiben (mit Schale) und etwas ausdrücken.

Joghurt, Salz und geriebene Gurke in einer Schüssel verrühren.

Knoblauch häuten und fein hacken. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Kreuzkümmel und Knoblauch dazu geben und kurz mitdünsten. Die Mischung noch heiß zum Joghurt geben, abdecken und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, Raita in einem kleinen Schälchen dazu reichen und servieren.

Florian Reza am 02. Januar 2019

Ravioli mit Birnen-Walnuss-Gorgonzola-Füllung

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

50 g Weizenmehl Typ 405 25 g Hartweizengrieß 2 EL Olivenöl
2 EL Wasser 1 Ei

Für die Füllung:

1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 1 Birne
200 g milder Gorgonzola 50 g Walnüsse 20 g Zucker
Butter Salz Pfeffer

Für die Deko:

50 g Butter 50 g Parmesan 1 Topf Kresse
Einige Chilifäden 150 ml Sahne 100 ml trockener Weißwein
2 EL Gemüsefond 20 g Lecithin

Für den Nudelteig:

Mehl, Hartweizengrieß, Olivenöl, Wasser und Ei in einer Schüssel miteinander vermischen und mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig kneten. Falls der Teig zu feucht ist, noch etwas Weizenmehl dazugeben. Wenn der Teig die gewünschte Konsistenz erreicht hat, den Teig im Kühlschrank etwas ruhen lassen.

Teig mit der Nudelmaschine sehr dünn ausrollen.

Für die Füllung:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin glasig andünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Birne schälen, entkernen und sehr fein würfeln. Walnüsse ebenfalls fein würfeln. In einer anderen Pfanne mit etwas Butter die Birne mit den Walnüssen kurz anbraten und mit dem Zucker karamellisieren. Gorgonzola würfeln und zusammen mit den Knoblauch-Schalotten-Würfeln in eine Schüssel geben. Sobald die Birnenwürfel und Walnüsse karamellisiert sind, diese dann ebenfalls zu der Gorgonzola-Masse geben. So lange rühren, bis eine sehr cremige Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelteig mit einem Ravioliausstecher ausstechen. Füllung in die Mitte des Teiges geben und die Oberseite mit Teig belegen. Die Seiten erst mit den Fingern zusammendrücken. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin 2-3 min. im siedenden Wasser garen, bis diese an der Oberfläche schwimmen.

Für die Deko:

Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist. Parmesan fein reiben. Kresse zupfen.

Weißwein mit Sahne und einem Schuss Gemüsefond in einem Topf erhitzen, reduzieren lassen und Lecithin untermischen. Die Flüssigkeit mit einem Pürierstab zu einem Schaum aufmischen.

Ravioli auf Tellern anrichten, mit brauner Butter garnieren und Kresse und Chilifäden darüber geben. Weißweinschaum daneben garnieren.

Vanessa Sudler am 25. März 2019

Ravioli mit Kürbis-Kräuter-Füllung und Kürbis-Salsa

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier	250 g Mehl	60 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

$\frac{3}{4}$ Hokaido-Kürbis	50 g Pecorino	3 EL Frischkäse
150 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Thymian	1 TL Paprikapulver
1 TL Chillipulver	Salz	Pfeffer

Für die Salsa:

$\frac{1}{4}$ Hokaido-Kürbis	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	

Für die Garnitur:

50 g Pecorino

Für den Nudelteig:

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Mehl, Salz und Pfeffer vermengen, dann 50 ml Öl, ein Ei und evtl. etwas Wasser untermengen und verkneten. Den Teig kurz ruhen lassen und dann mit dem Nudelholz oder der Maschine ausrollen.

Wenn die Füllung fertig ist, mit einem Keksausstecher oder Glas Kreise oder Rechtecke ausstechen und die Füllung in die Mitte der Kreise/ Rechtecke geben. Mit der Füllung vorsichtig kleine Häufchen auf den Teig setzen und mit den Fingern den Rand des Teiges mit einem Ei beträufeln. Den Teig zusammenklappen, den Rand festdrücken und mit einer Gabel versiegeln. Die Ravioli in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Minuten leicht kochen lassen. Vorsichtig aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und anschließend in 10 ml Olivenöl schwenken.

Für die Füllung:

Thymian abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kürbis halbieren, von Kernen befreien, klein schneiden und die Würfelstücke im Gemüsefond weich kochen. Pecorino fein reiben. Kürbis mit Chili- und Paprikagewürz, Frischkäse, Thymian und dem Pecorino zusammen pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa:

Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Kürbis schälen, von Kernen befreien und in feine Würfelstücke schneiden. Diese dann in Öl und Butter anbraten und mit den Gewürzen vermischen.

Für die Garnitur:

Pecorino reiben und über die Ravioli streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna-Maria Günz am 16. Oktober 2019

Ravioli mit Ricotta-Eigelb-Füllung in Salbei-Butter-Soße

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

200 g Mehl, Typ 00	4 Eier	50 g Parmesan
2 Eier (M)	Mehl	2 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

125 g Ricotta	50 g Parmesan	50 g Kräutermischung
1 Prise Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Abrieb)	Salz, Pfeffer

Für die Salbeibutter:

100 g Butter	10 Salbeiblätter	Maldon-Salzflocken
Pfeffer		

Für die Ravioli:

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Löffel eine kleine Mulde formen. Eier trennen, Eigelb auffangen und in die Mulde geben und mit einem Messer langsam unter das Mehl mischen. Teig auf eine Arbeitsfläche geben und mit den Händen für ca. 5 Minuten einen geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Parmesan reiben und zur Seite legen.

Eier trennen. Teig aus der Folie nehmen und flach drücken. Mit etwas Mehl bestäuben und durch die Pasta-Maschine rollen. Teig einmal falten und nochmals durch die Maschine ziehen. Eine Hälfte vom Teig mit Petersilienblättchen belegen und einen Abstand von ca. 5 cm zum nächsten Blatt freihalten. Die freie Hälfte vom Teig über die Petersilienhälfte legen und leicht andrücken. Teig nochmal durch die Maschine ziehen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf ausbreiten. Mit einer 10 cm großen Ausstechform Kreise ausstechen. Füllung auf die Scheiben spritzen. Jeweils in die Lücken das Eigelb geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rand der Teig-Scheibe mit Wasser befeuchten, und mit der unbemehlten Seite der freien Teigscheibe nach unten gerichtet, einen Raviolo formen. Ravioli in sprudelndem und gesalzenem Wasser 2 Minuten kochen.

Für die Füllung:

Ricotta mit Hilfe von Küchentüchern von einem Teil seiner Flüssigkeit befreien.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone waschen und trockentupfen. Parmesan reiben. Parmesan, Zitronenabrieb und Muskat unter den Ricotta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Salbeibutter:

Butter in einer tiefen Pfanne schmelzen. Salbeiblätter fein hacken und dazugeben. Butter bei schwacher Hitze leicht bräunen. 3 EL Pastawasser dazugeben und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Ravioli in Salbeibutter schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michelle Ghofrani am 29. Januar 2019

Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung, Trüffel-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

3 Eier
Salz

1 EL Olivenöl	250 g Mehl
---------------	------------

Für die Spinat-Ricotta-Füllung:

250 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	150 g Parmesan
200 g Ricotta	1 Ei	1 Muskatnuss
Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Trüffel-Sahne-Sauce:

1 große Zwiebel	250 g Sahne	150 g Parmesan
3 EL Frischkäse	2 Wintertrüffel	4 EL Trüffelöl
Salz	Pfeffer	

Für den Ravioli-Teig:

2 Eier trennen und die Eigelbe auffangen. 1 Ei aufschlagen und mit dem Olivenöl, Mehl, Eigelben und etwas Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig zum Ruhen in das Gefrierfach legen.

Für die Spinat-Ricotta-Füllung:

Den Spinat waschen und in ein wenig Wasser kurz erhitzen und zusammen fallen lassen. Spinat gut ausdrücken und fein hacken. Knoblauch abziehen, pressen und mit dem Spinat in Butter dünsten. Parmesan reiben, Ei trennen und das Eigelb auffangen. Parmesan, Eigelb und Ricotta zum Spinat geben. Die Muskatnuss reiben. Die Masse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Teig aus dem Gefrierschrank nehmen und dünn ausrollen. Mit einem Glas große Kreise ausstechen und jeweils zwei Teelöffel Füllung auf die ausgestochenen Teig setzen, zuklappen und die Ränder zusammendrücken. Ravioli in leicht kochendem Salzwasser mit 1 EL Öl 8 Minuten gar ziehen lassen. Ravioli abtropfen lassen.

Für die Trüffel-Sahne-Sauce:

Zwiebel abziehen, klein hacken und in Trüffelöl anbraten. Parmesan reiben und Trüffel klein hacken. Sahne, 4 EL Parmesan, Trüffel und Frischkäse zu den Zwiebeln geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrigen Trüffel fein hobeln.

3 bis 4 Ravioli auf den Teller geben und mit Sauce übergießen. Mit gehobeltem Trüffel garnieren.

Franciska Acs am 18. Februar 2019

Ravioli mit Trüffel-Ricotta-Füllung und Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

400 g Mehl 4 Eier 1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Für die Ravioli-Füllung:

2 mehligk. Kartoffeln 1 schwarzer Trüffel 2 Eier
150 g Ricotta 70 g Parmesan 1 Zweig glatte Petersilie
1 Muskatnuss Salz Pfeffer

Für die Salbeibutter:

$\frac{1}{2}$ Bund Salbei 100 g Butter Salz

Für die Garnitur:

30 g Parmesan

Für den Ravioli-Teig:

Das Mehl mit Eiern, Olivenöl und etwas Salz zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank kalt stellen.

Teig mit der Nudelmaschine dünn auswalzen.

Für die Ravioli-Füllung:

Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen, abgießen und pellen. Mit einer Gabel zerdrücken. Trüffel hobeln und fein hacken. 1 TL Trüffel als Garnitur beiseitelegen. Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eier aufschlagen, trennen und das Eigelb bereitstellen.

Eigelbe, 1 TL geriebenen Trüffel, 1 EL Petersilie, Parmesan und Ricotta mit den Kartoffeln vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung auf den Teig legen und eine zweite Teiglage darüber legen. Mit einem Ravioliasstecher den Teig zu Ravioli ausstechen. Gesalzenes Wasser aufkochen und die Ravioli kurz darin garen.

Für die Salbeibutter:

Den Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Butter in einer Pfanne aufschäumen und leicht bräunen. Salbeiblätter dazu geben und mit Salz abschmecken. Zum Schluss über die Ravioli geben.

Für die Garnitur:

Parmesan hobeln. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Parmesan und Trüffel garnieren und servieren.

Silke Steinkamp am 18. März 2019

Ricotta-Gnocchi mit Tomaten-Salbei-Soß und Kräuter-Öl

Für zwei Personen

Für die Ricotta-Gnocchi:

200 g Ricotta	2 Eier	160 g Parmesan
120 g Mehl	Mehl	

Für die Tomaten-Salbei-Sauce:

1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen	800 g Cherry-Tomaten
1 Salbeizweig	2 EL Butter	Olivenöl, Zum Anbraten
Salz	Pfeffer	

Für das Kräuteröl:

1 Bund Salbei	1 Zweig Rosmarin	1 Bund Petersilie
200 ml Olivenöl		

Für die Ricotta-Gnocchi:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen die Eier in einer Schüssel aufschlagen und den Ricotta hinzugeben. Beides so lange aufschlagen, bis eine Creme entsteht. Den Parmesan reiben und in die Creme einarbeiten. Etwas Parmesan zum Bestreuen beiseite stellen. Mit einem Löffel das Mehl unterheben. Nur so lange rühren, bis sich das Mehl mit dem Teig verbunden hat. Etwas Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen und den Teig zu einer circa 4 cm dicken Schlange ausrollen. Diese in kleine rechteckige Kissen zerteilen. Die Teigkissen in heißem Wasser kochen, bis die Gnocchi oben schwimmen. Das Gnocchi-Wasser abgießen, aber circa eine Tasse des Wassers auffangen und zur Seite stellen. Die Gnocchi abtropfen lassen, zum Schluss in die Tomaten- Salbei-Sauce geben und mit Parmesan bestreuen.

Für die Tomaten-Salbei-Sauce:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit ausreichend Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin anrösten. Den Knoblauch abziehen und kurz mitbraten. Anschließend die Cherry- Tomaten und einen Salbeizweig hinzugeben. Auf kleiner Stufe die Sauce für 25 Minuten köcheln lassen und immer wieder umrühren. Nach 25 Minuten den Salbeizweig entfernen und die Sauce pürieren. Eine Tasse des Gnocchi-Wassers hinzugeben und die Sauce noch einmal aufkochen lassen. Zum Schluss die Sauce mit etwa 2 EL Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kräuteröl:

Die Kräuter waschen, trockenwedeln und die Blätter von den Zweigen entfernen. Salbei, Rosmarin und Petersilie sehr fein hacken und mit circa 200 ml Olivenöl zu einem Kräuter-Öl mixen. Zum Schluss über das Gericht träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tamy Fabienne Tiede am 20. Mai 2019

Rote-Bete-Graupen-Risotto mit Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für das Risotto:

400 g Perlgraupen	2 vorgegarte rote Bete	1 Knoblauchzehe
2,5 Zwiebeln	120 g kalte Butter	40 g Parmesan
1 Blauschimmelkäse	20 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond
100 ml Rote-Bete-Saft	50 ml Olivenöl	1 Lorbeerblatt
Kresse	½ TL Kräutersalz	Pfeffer

Für den Salat:

500 g Babyspinat	1 reife Birne	15 Walnüsse
100 g Parmesan	1 TL flüssiger Honig	

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe	1 TL Worcester Sauce	2 EL Himbeeressig
4 EL Walnussöl	1 TL flüssiger Honig	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, die Graupen einrieseln lassen und mitanschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und den Wein unter Rühren wieder verdampfen lassen. Nach und nach mit Fond und Rote-Bete-Saft ablöschen. Lorbeerblatt abzupfen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und mit Lorbeerblatt simmern lassen. Parmesan reiben. Wenn die Graupen al dente sind, kalte Butter und Parmesan einrühren. Kurz vor dem Servieren Käse zerbröseln und die Blauschimmelflocken unterheben und über das Risotto streuen. Kresse abrausen, trockenwedeln und abzupfen. Rote Bete schälen, fein schneiden und mit dem Sternenausstecher kleine Sterne ausstechen. Alles mit Kresse, Blauschimmel und Roter Bete garnieren.

Für den Salat:

Spinat waschen, trockenschleudern und von Stielen befreien. Walnüsse mit Honig karamellisieren. Parmesan in grobe Flocken hobeln. Birne waschen, trockentupfen, das Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden und dazu geben.

Für das Dressing:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Essig, Öl, Zucker, Honig, Worcester Sauce, Knoblauch, Honig, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und den Salat mit dem Dressing marinieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilly Kürten am 26. November 2019

Rote-Bete-Ricotta-Ravioli mit Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für den Ravioliteig:

125 g feiner Hartweizengrieß 75 g ital. Weizenmehl (Typ 00) 2 Eier
1 EL Olivenöl Salz

Für die Ravioli-Füllung:

1 Kn. vorgeg. Rote Bete 1 TL Rote-Bete-Pulver 150 g Ricotta
2 Zweige Thymian 1 Ei 1 TL Flohsamenschalen
Salz Pfeffer

Für die Weißweinsauce:

1 Zwiebel 50 ml Weißwein 50 ml Gemüsefond
1 TL Sahnemeerrettich 20 ml Sahne 2 EL Butter
30 g kalte Butter 2 EL Mehl 1 Prise Zucker
1 Prise Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den Ravioliteig:

Für den Nudelteig Eier trennen. Hartweizengrieß, Weizenmehl, zwei Eigelb, Olivenöl und eine Prise Salz mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einem Teig verkneten.

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und kurz ruhen lassen.

Für die Ravioli-Füllung:

Thymian abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Rote Bete in einem Mixer mit Thymian zu einer homogenen Masse mixen und Ricotta und Rote-Bete-Pulver dazu geben. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ei trennen. Eigelb und Flohsamenschalen als Bindung hinzufügen, falls Füllung zu flüssig ist.

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Ei trennen.

Ravioliteig mit Hilfe einer Nudelmaschine ausrollen. Kreise mit einer runden Ravioliform ausstechen. Eine walnussgroße Portion der Füllung in die Mitte geben, die Ränder des Teiges mit Eigelb bestreichen, Teigkreis umklappen und an den Rändern mit Hilfe einer Gabel verschließen. Ravioli in kochendes Wasser geben und ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Weißweinsauce:

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butter und Zucker glasig dünsten. Etwas Mehl für die Bindung hinzufügen und mit Wein ablöschen. Gemüsefond hineingeben und leicht einkochen lassen.

Sauce mit einem Stabmixer einmal kurz mixen, danach Sahne und Sahnemeerrettich einrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Muskat abschmecken.

Sauce durch ein feines Haarsieb streichen, kalte Butter dazugeben und wieder mit einem Stabmixer aufmontieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kai Link am 05. August 2019

Rotes-Linsen-Dal mit knusprigen Süßkartoffeln, Würzpaste

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln	1 TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Dal:

200 g rote Linsen	50 g Blattspinat	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 grüne Chili	1 rote Zwiebel
1 daumengroßes Stück Ingwer	400 ml Kokosmilch	400 ml Gemüsesfond
1 Bund Koriander	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Koriandersamen
1 TL Kurkumapulver	1 TL Zimt	Öl

Für die Würzpaste:

1 rote Chili	20 g Ingwer	1 TL schwarze Senfsamen
10 frische Curryblätter	50 g Kokosraspel	Kokosöl, Salz

Für die Süßkartoffeln:

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln waschen, abtrocknen und ungeschält in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in einer Schüssel mit Olivenöl, einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer, den Kreuzkümmel- und Fenchelsamen vermischen und auf einem Backblech verteilen.

Im Ofen ca. 20-25 min garen bis die Kartoffeln innen weich und außen knusprig braun sind.

Für das Dal:

Für das Dal die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch schälen und grob hacken. Chili putzen, entkernen und fein hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anschwitzen. Die Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einem Mörser zerstoßen, zusammen mit dem Kurkuma und dem Zimt in den Topf geben und kurz mit anbraten. Linsen, Kokosmilch und Fond hinzufügen, kurz aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Ca. 20-30 min. sanft köcheln lassen.

Korianderblätter abbrausen, trockenwedeln, von den Zweigen zupfen und grob hacken.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Das Dal vom Herd nehmen, den Spinat unterheben und kurz zusammenfallen lassen. Die Hälfte des gehackten Koriandergrüns zum Garnieren zu Seite stellen. Den übrigen Koriander und Zitronensaft unter das Dal heben.

Für die Würzpaste:

Kokosraspel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 min. ziehen lassen.

Ingwer schälen, Chili putzen und entkernen und beides fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Senfsamen und Curryblätter darin anbraten, bis sie zu knistern beginnen. Die eingeweichten Kokosraspeln abgießen und in eine Schüssel geben. Die gerösteten Senfsamen und Curryblätter über die Kokosraspel geben. Ingwer und Chili ebenfalls hinzugeben und unterheben. Mit Salz abschmecken.

Dal in Schüsseln anrichten, die knusprigen Süßkartoffeln sowie das restliche Koriandergrün darauf geben, die Würzpaste dazu reichen und servieren.

Patrick Felber am 14. August 2019

Rotkohl mit Miso-Butter und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Rotkohl:

1 Kopf Rotkohl	100 g Sprossen	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ EL Butter	$\frac{1}{2}$ EL Misopaste	50 ml Weißwein
1 EL Olivenöl	Öl	

Für das Püree:

400 g mehliges Kartoffeln	50 g Sahne	75 ml Milch
50 g Butter	1 Muskatnuss	Salz

Für den Rotkohl:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rotkohl putzen. Aus der Mitte des Rotkohls eine 2-3 cm dicke Scheibe rausschneiden. Knoblauch abziehen, andrücken und mit Olivenöl vermengen. Rotkohlsteak in mit Knoblauch-Olivenöl marinieren. Die äußeren Blätter mit Zahnstochern fixieren. Misopaste und Butter glattrühren. Öl in eine Pfanne geben und den Rotkohl 4 Minuten pro Seite darin anbraten. Alles mit Weißwein ablöschen, Rotkohlsteak mit Misobutter bestreichen und in der Pfanne 15 Minuten im Ofen schmoren lassen. Gericht mit Sprossen garnieren.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen, vierteln und in Gemüsefond kochen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Sahne und Milch in einem Topf aufkochen und kräftig mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter stückchenweise unterheben und zum Schluss die Sahne-Milch-Mischung dazugießen und verrühren.

Das Püree nicht mit dem Stabmixer, sondern mit einem Kartoffelstampfer herstellen, da es durch die Stärke der Kartoffeln sonst schlotzig wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilly Kürten am 28. November 2019

Südtiroler Käse-Nocken mit Blattsalat und Kresse

Für zwei Personen

Für die Nocken:

150 g Knödelbrot	1 Porree (ca.40 g)	1 EL Butter
2 EL Mehl	40 g Graukäse	40 g Gorgonzola
30 g Quark (hoher Fettanteil)	2 Eier	350 ml Milch
½ Bund Schnittlauch	½ Bund glatte Petersilie	Salz

Für den Blattsalat:

1 Salatmix	1 Kästchen Kresse	6 Kirschtomaten
1 EL Honig	1 TL Senf	weißer Balsamicoessig
200 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Essbare Blüten	50 g Parmesan	3 EL Butter
------------------	---------------	-------------

Für die Nocken:

Den Porree kleinschneiden und in Butter dünsten. Mit dem Knödelbrot vermischen. Mehl, Käse und Quark untermengen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Milch, Eier, Petersilie und Schnittlauch separat verrühren, der Masse begeben und gut vermengen.

Die Masse etwa 15 Minuten ziehen lassen und anschließend die Nocken formen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Nocken darin halb zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Für den Blattsalat:

Salate und Kresse waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, trockentupfen und in Viertel schneiden. Honig, Senf, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und den Salat damit abschmecken. Tomaten darüber verteilen.

Für die Garnitur:

Butter in einer Pfanne schmelzen und Parmesan reiben. Den Salat auf einem Teller anrichten, Nocken mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen auf den Teller geben und mit dem geriebenen Parmesan und geschmolzener Butter verfeinern und mit essbaren Blüten garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Vittur am 14. Januar 2019

Safran-Grieß-Nockerl, Pfannen-Gemüse, Schnittlauch-Creme

Für zwei Personen

Für die Nockerl:

80 g Hartweizengrieß	250 ml Milch	30 g Butter
2 Eier	250 ml Gemüsefond	2 g Safranfäden
1 Lorbeerblatt	1 Muskatnuss	Salz

Für das Gemüse:

3 Seitlinge	8 Prinzessbohnen	1 kleiner Spitzkohl
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	2 Blumenkohl-Röschen
2 Brokkoli-Röschen	5 Pimientos	1 Möhre mit Grün
1 rote Chilischote	1 Bund rote Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	200 ml trockener Riesling	1 TL Honig
1 Zweig Thymian	1 Zweig Estragon	1 Zweig glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch	1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner
1 EL Currypulver	250 g Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Creme:

1 Knoblauchzehe	200 g saure Sahne	1 TL Senf
½ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

restliche Kräuter

Für die Nockerl: Eier trennen und Eigelb auffangen. Muskatnuss reiben und 1 TL auffangen. Milch mit Butter, Muskat, Safranfäden und Salz aufkochen und den Grieß einrühren. Etwas abkühlen lassen und die Eier auch einrühren.

Mit feuchten Händen kleine ovale Kügelchen formen und einige Minuten im siedenden Gemüsefond nachziehen lassen. Lorbeerblatt abzupfen und zum Aromatisieren in den Gemüsefond geben.

Für das Gemüse: Seitlinge putzen. Möhre waschen, Enden entfernen und in lange Streifen schneiden. Prinzessbohnen waschen und die Enden entfernen. Rote und grüne Paprika, Pimientos und Chilischote waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Spitzkohl waschen, trocken schleudern und einige Blätter klein abzupfen. Broccoli-Röschen und Blumenkohl-Röschen waschen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Zwiebeln in 1 EL Butter und 1 EL Öl anbraten und das restliche Gemüse zufügen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Lorbeerblatt abzupfen. Thymian, Estragon, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und jeweils ¼ für die Garnitur abzupfen und zur Seite legen. Den Rest klein hacken und zusammen mit Curry, Lorbeerblatt, Chilischote, Pimentkörnern, Honig, Zitronensaft, restlicher Butter und Weißwein zum Gemüse geben. Die Chilischote beim Servieren aus dem Pfannengemüse nehmen.

Für die Creme: Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauchzehe abziehen und anschneiden. Mit der angeschnittenen Knoblauchzehe den Teller einreiben. Sahne mit Schnittlauch und Senf vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Vom Thymian, Estragon, Petersilie und Schnittlauch, das beiseitegelegt wurde, die Köpfe abzupfen und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annegret Eisenberg am 16. Oktober 2019

Safran-Risotto, Panko-Blumenkohl, Granatapfel-Salsa, Dip

Für zwei Personen

Für das Risotto:

125 g Risottoreis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
150 g Parmesan	50 g kalte Butter	125 ml trockener Weißwein
350 ml Gemüfefond	50 ml Olivenöl	2 Döschen Safranfäden
1 TL Kurkuma	Safransalz	Pfeffer

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohlkopf	4 EL flüssiger Honig	100 g Panko
1 EL Olivenöl	Öl	1 TL Zimt
3 EL Rosen-Harissa	Salz	Pfeffer

Für die Salsa:

1 Granatapfel (200 g)	½ Salatgurke	1 rote Zwiebel
1 TL Schwarzkümmelsamen	8 Minzblätter	2 EL Granatapfelsirup
1 EL Olivenöl	Chilisalz	Pfeffer

Für den Dip:

4 EL fettarme Tahina	6 EL griech. Joghurt	1 Zitrone
Salz		

Für die Korallen-Hippe:

2 EL Mehl	10 EL neutrales Öl	1 TL Rote-Bete-Pulver
-----------	--------------------	-----------------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze	Salzflocken
---------------	-------------

Für das Risotto:

Den Gemüfefond mit den Safranfäden und Kurkuma aufkochen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 50 g Parmesan fein reiben. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten.

Weißwein dazu gießen und bei geringer Hitze unter Rühren einkochen lassen. $\frac{1}{4}$ des heißen Fonds dazu gießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang noch 3x wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Risotto mit Safransalz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen und die gewürfelte kalte Butter untermischen. Den geriebenen Parmesan unterrühren. 30 g Parmesan mit einem Sparschäler fein hobeln und zuletzt über den Risotto streuen.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl von den Blättern befreien und putzen. Einzelne Röschen abtrennen und in dünne, flache Scheiben schneiden.

Harissa, Honig, Olivenöl und Zimt in einer Schüssel glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohlscheiben mit der Marinade bestreichen, danach in Panko-Mehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Blumenkohlscheiben für ca. 8 Minuten ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Salsa:

Salatgurke waschen, trockentupfen und schälen. Blätter der Minze abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Gurke halbieren und mit einem Löffel die Kerne auskratzen. In kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Granatapfel halbieren und Kerne ausklopfen. Kerne, Gurke, Zwiebel, Kümmel, Granatapfelsirup, Öl und Minze in einer Schüssel vermengen. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip:

Tahina und Joghurt in einer Schüssel zu einem Dip verrühren und ggf. mit etwas lauwarmem

Wasser verflüssigen. Dip mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Dip in eine Spritzfalsche geben und auf Teller anrichten.

Für die Korallen-Hippe:

12 Esslöffel Wasser, Mehl und rote Bete Pulver in einem Schüttelbecher vermengen. Öl hinzugeben und erneut schütteln. Die Flüssigkeit in eine heiße, beschichtete Pfanne geben und ausbacken.

Für die Garnitur:

Minze abrausen und trockenwedeln. Salzflocken über dem Risotto verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leona Malchow am 02. April 2019

Seidentofu mit Wurzelgemüse-Tempura, Karotten, Chips

Für zwei Personen

Für die Karotten:

1 große orange Karotte	1 große weiße Karotte	1 große Urkarotte
1 Scheibe Ingwer	500 ml Gemüsefond	2 EL Zitronenöl
1 EL Lakritzsirup	1 EL Crema-di-Balsamico	

Für den Tofu:

500 g Seidentofu

Für die Emulsion:

200 ml Karottensaft	50 ml Gemüsefond	30 g kalte Butter
1 TL Senf	1 Msp. Wasabi	1 TL Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl	1 TL Mirin	100 ml Pistazienöl

Für das Tempura:

1 mittelgroße Kartoffel	1 Frühlingszwiebel	150 ml Mehl
3 EL Kartoffelstärke	$\frac{1}{4}$ TL Natron	$\frac{1}{4}$ TL Backpulver
1 EL Sojasauce	150 ml eiskaltes Wasser	Salz

Für den Buchweizen-Chip:

1 TL Buchweizenmehl	1 TL Weizenmehl	25 ml Rapsöl
5 ml Sesamöl		

Für die Garnitur:

Sesam	Shisoblätter
-------	--------------

Für die Karotten:

Das Lakritzsirup und das Balsamico miteinander vermengen. In zwei Schälchen einmal Zitronenöl und die Balsamico-Lakritz-Marinade geben. Die drei Karottensorten schälen und die gelbe und dunkelrote halbieren. Die anderen Hälften zur Seite legen. Aus der Mitte heraus mit dem Schäler pro Farbe 8 Streifen schneiden. Die gelben Streifen im Zitronenöl und die dunkelroten Streifen im Balsamico-Dressing marinieren.

Die marinierten Karottenstreifen in Schneckenform aufrollen.

Die orangefarbige Karotte und den Ingwer in kleine Stücke schneiden und im Gemüsefond 15 Minuten garen. Anschließend zusammen mit einem Esslöffel Butter mithilfe eines Zauberstabs pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen und in einen Spritzbeutel füllen. Diesen im Wasserbad warm halten.

Für den Tofu:

Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen und den Tofu darin pochieren. Herausnehmen, abtupfen und zum Servieren in sechs ungleiche Stücke schneiden.

Für die Emulsion:

Karottensaft in einer kleinen Pfanne zusammen mit 50 ml Gemüsefond erwärmen und mit kalter Butter montieren. Anschließend in ein Mixgefäß geben, Sojasauce, Senf, Mirin, Wasabi, Sesamöl hinzufügen und mit einem Zauberstab miteinander vermischen. Währenddessen in feinem Strahl Pistazienöl einlaufen lassen.

Die dadurch entstandene Emulsion nochmals erwärmen.

Für das Tempura:

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die bisher nicht verarbeiteten Karotten-Hälften sowie die Kartoffel und die Frühlingszwiebel zu ca. 4 cm langen Julienne-Streifen schneiden.

Mehl, Kartoffelstärke, Sojasauce, Salz, Natron und Backpulver mithilfe von Essstäbchen mit Eiswasser vermischen. Dabei darauf achten, dass der Teig nicht glatt gerührt wird - Klümpchen sind erwünscht.

Den Teig über die Julienne-Streifen gießen, vermischen, mit einem Esslöffel kleine Portionen herausnehmen und im heißen Fett knusprig ausbacken.

Für den Buchweizen-Chip:

70 ml Wasser, die beiden Öle und die beiden Mehlsorten miteinander vermischen und mithilfe eines großen Servierlöffels in eine heiße Pfanne geben. Die entstandenen Korallenchips vorsichtig lösen und auf Küchenkrepp das überschüssige Fett aufsaugen lassen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Caroline Ballmann am 02. April 2019

Sellerie-Schnitzel, Sesam-Panierung, Sellerie-Croûtons

Für zwei Personen

Für das Sellerieschnitzel:

½ Knollensellerie	2 Eier	50 g weiße Sesamsaat
50 g schwarze Sesamsaat	50 g Pankobrösel	¼ TL gemahlener Koriander
3 EL Mehl	6 EL neutrales Pflanzenöl	

Für den Salat:

100 g Reismudeln	1 Scheibe Sellerie	50 g Erdnusskerne
300 g Baby-Pak-Choi	1 Apfel	1 rote Chili
1 Limette	1 EL helle Sojasauce	1 EL dunkle Sojasauce
1 EL Rohrzucker	2 EL Fischsauce	Korianderblättchen

Für das Sellerieschnitzel:

Den Ofen auf 10 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sellerie schälen, waschen, halbieren und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Sellerie in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Eier verquirlen. Sesam mit Panko mischen. Sellerie mit Salz und gemahlenem Koriander würzen. Nacheinander erst in Mehl wenden, dann durch die Eier-Mischung ziehen und in der Sesam-Mischung wenden und etwas andrücken. 4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel darin portionsweise von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen warm halten.

Für den Salat:

In der Zwischenzeit Nüsse grob hacken. Pak Choi putzen, waschen und abtropfen lassen. Chili putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Schote klein schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pak Choi darin unter Wenden ca. 4 Min braten. Chili und Nüsse zugeben und ca. 1 Minute weiterbraten. Mit Sojasoße ablöschen. Warm halten. Reismudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale von einer Hälfte fein abreiben, Limette halbieren, Saft auspressen. Zucker, 1 EL Öl, Fischsoße, Limettenschale und -Saft verrühren. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Nudeln, Schnitzel und Pak Choi auf Tellern anrichten. Mit Chiliringen, Erdnüssen und Koriander garnieren.

Apfel und Sellerie in feine Würfel schneiden, anbraten und auf dem Salat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Schneider am 13. März 2019

Semmelknödel mit Pilz-Soße

Für zwei Personen

Für die Semmelknödel:

200 g Brötchen vom Vortag	1 Scheibe würzigen Bergkäse	3 große Eier
100 ml Saure Sahne	125 ml Milch	1 Bund glatte Petersilie
2 EL griffiges Mehl	1 EL feiner Weizengrieß	Salz

Für die Pilzsauce:

250 g braune Champignons	250 g weiße Champignons	3 große weiße Zwiebeln
100 ml Saure Sahne	100 ml Sahne	100 ml Milch
1 EL kalte Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	10 ml Apfelessig
15 g Steinpilz-Pulver	20 g Mehl	1 Messerspitze Chilipulver
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Semmelknödel:

Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Brötchen in Würfel schneiden.

Würfel, Eier, Grieß, Mehl, saure Sahne, gehackte Petersilie, Milch und eine Prise Salz miteinander vermengen und durchziehen lassen.

Währenddessen Käse würfeln. Aus der Masse tennisballgroße Knödel formen, jeweils einen Käsewürfel hinein drücken und verschließen. Knödel im nicht mehr kochenden Wasser gar ziehen lassen bis sie aufsteigen.

Für die Pilzsauce:

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten, Champignons und Pilzpulver dazugeben. Saure Sahne, Mehl, Sahne und Milch in einer Schüssel glattrühren. Mit Pfeffer, Salz und Chilipulver abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Masse zu den Pilzen geben. Essig dazu geben und aufkochen lassen.

Petersilie unterheben. Pfanne vom Herd nehmen, kalte Butter unterheben und verrühren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Arno Weiss am 25. März 2019

Shakshuka mit Spiegelei

Für zwei Personen

Für das Shakshuka:

2 Zwiebeln	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
3 Knoblauchzehen	4 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander	1 Prise Chilipulver	400 g passierte Tomaten
200 g stückige Tomaten	1unbehandelte Zitrone	½ Bund glatte Petersilie
100 g Feta	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Spiegeleier:

4 Eier

Für das Shakshuka:

Zwiebeln abziehen und klein hacken. Von den Paprikaschoten jeweils nur eine Hälfte verwenden. Paprika halbieren, putzen und klein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel auf mittlerer Stufe erhitzen und das Gemüse etwa 5 Minuten weich dünsten. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver und eine Prise Salz dazugeben.

Einen Teelöffel Zitronenschale abreiben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die stückigen und passierten Tomaten, Zitronenschale und die Hälfte der gehackten Petersilie mit in die Pfanne rühren. Alles auf mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt ist. Die Sauce mit Pfeffer abschmecken. Feta klein schneiden.

Für die Spiegeleier:

Mit einem Kochlöffel vier kleine Mulden in das Shakshuka drücken und je ein Ei hinein gleiten lassen. Die Pfanne abdecken und die Eier garen lassen.

Shakshuka in einem Pfännchen mit der restlichen Petersilie und Feta garniert servieren.

Jessica Weinbach am 25. April 2019

Shiro, Mangold und Misir Wot mit Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für den Teig:

75 g Mehl	$\frac{1}{4}$ Pck. Backpulver	40 g Magerquark
1,5 EL neutrales Öl	Öl	1,5 EL Milch (3,5%)
1 TL Zucker	Salz	

Für das Shiro:

2 Zwiebeln	1,5 EL Shiro-Pulver	1 TL Berbere-Gewürz
250 ml Sonnenblumenöl	Salz	

Für den Mangold:

400 g Mangold	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote milde Chilischote	Salz	

Für das Misir Wot:

4 kleine Tomaten	1 Karotte	150 g rote Linsen
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 cm Ingwer
1 EL Tomatenmark	Olivöl	3 EL Berbere-Gewürz
2 TL Kardamon		

Für den Teig:

Das Mehl, Backpulver, Magerquark, Öl, Milch, Zucker und Salz zu einem Teig verarbeiten. Teig ausrollen und kleine Fladen formen. Diese in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten ausbacken.

Für das Shiro:

Zwiebeln abziehen und kleinhacken. In einer Pfanne anbraten.

Shiro Pulver in einem Topf mit warmen Wasser auflösen und aufkochen.

Langsam Öl dazugeben und einreduzieren lassen. Zwiebeln hinzugeben und wieder einreduzieren. Mit Salz und Berbere würzen.

Für den Mangold:

Mangold putzen und den Stielansatz abschneiden.

In einer Pfanne andünsten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und mit andünsten. Chili kleinschneiden. Mangold mit Chili und Salz abschmecken.

Für das Misir Wot:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und kleinhacken.

Tomatenmark in einer Pfanne anbraten. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in einer weiteren Pfanne mit Öl anbraten. Berbere, Ingwer und Knoblauch dazugeben. Zwei weitere Minuten dünsten. Möhre schälen. Karotte und Tomaten klein schneiden.

Karotte, Tomate und Linsen in einem Topf mit Wasser aufkochen lassen und ca. 15 Minuten köcheln. Mit Kardamon abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jessica Golnik am 11. Juni 2019

Spargel-Quiche und Stangen-Spargel mit holländischer Soße

Für zwei Personen

Für den knusprigen Spargel:

8 Stangen weißer Spargel	3 Eier	50 ml Milch
50 ml Sahne	300 g Panko	50 g Mehl
2 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Sauce hollandaise:

180 g Butter	4 Eier	1 Zitrone
2 EL trockener Weißwein	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Spargel-Quiche:

150 g grüner Spargel	50 g Speckwürfel	1 Schalotte
3 Eier	50 ml Schlagsahne	50 ml Milch
75 g Crème-fraîche	25 g Parmesan	25 g Cheddar-Hartkäse
125 g Mehl	62 g weiche Butter	13 g Kürbiskerne
1 TL Salz	Mehl	Öl, Pfeffer

Für den knusprigen Spargel: Die Fritteuse auf 150 bis 160 Grad vorheizen. Einen Topf mit Wasser erhitzen und den Zucker hineingeben. Den Spargel schälen und etwa 5 bis 7 Minuten im Topf vorkochen, danach etwas abkühlen lassen. Ganze Eier mit Sahne, Milch und etwas Salz und Pfeffer leicht schaumig schlagen. Die Spargelstangen in Mehl wenden und anschließend durch die Eier-Mischung ziehen. In Panko wälzen, so dass der Spargel komplett bedeckt ist. In der vorgeheizten Fritteuse etwa 4 Minuten frittieren, danach auf einem Tuch abtropfen lassen.

Für die Sauce hollandaise: Die Butter in der Pfanne zerlassen, aber nicht stark erhitzen. Halbe Zitrone auspressen. Die 4 Eier trennen und die Eigelbe mit 2 EL Wasser, Zitronensaft, Weißwein und etwas Salz in eine runde Schüssel geben und auf ein heißes Wasserbad stellen. Mit einem Handmixer verrühren, bis die Masse cremig ist und ihr Volumen etwa verdoppelt hat. Flüssige Butter nach und nach unterziehen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Spargel-Quiche: Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Speck in einer Pfanne mit Öl kurz braten. Für den Teig die Kürbiskerne ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und fein hacken. Kürbiskerne mit 125 g Mehl, 1 TL Salz, Butter und 3-4 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen runden Fladen ausrollen und eine kleine Springform (Quicheform) damit auslegen. Den Rand etwas hochziehen und andrücken. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Form in den Backofen auf die untere Schiene schieben und den Teig etwa 12 Minuten vorbacken. Für die Füllung das untere Drittel der Spargelstangen schälen und die Enden abschneiden. Den Rest der Spargelstangen kleinschneiden. Schalotten abziehen und längs vierteln. Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenspalten darin etwas andünsten. Nach etwa 5 Minuten den grünen Spargel zum Braten hinzugeben. Quicheform aus dem Ofen nehmen und Schalotten, Spargel und Speck zusammen in die Form auf den Teig geben. Parmesan und Cheddar reiben. Crème fraîche, Milch, Sahne, Eier, Parmesan, Cheddar, Salz und Pfeffer verquirlen und die Masse über die Spargel-Füllung gießen. Die Backofentemperatur auf 200 Grad herunterschalten und die Quiche auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 17. April 2019

Spekulatius-Falafel, Maronen-Dip, Yufka-Dattel-Röllchen

Für zwei Personen

Für den Falafel:

200 g eingew. Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
200 g Spekulatius	4 EL Spekulatiuscreme	2 EL Spekulatiusgewürz
1 TL Falafelgewürz	2 EL Arganöl	2 EL Backpulver
5 EL Sesamkerne	4 EL Zucker	1 TL Salz
Pfeffer	Sonnenblumenöl	

Für das Taboulé:

50 g Bulgur	1 arab. Fladenbrot	1 Chicorée
1 Tomate	1 Zwiebel	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Granatapfel	90 ml Gemüsefond	1 Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Pfefferminze	1 EL Olivenöl	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Dip:

200 g vorgegarte Maronen	1 Becher griech. Sahnejoghurt	50 g Sesampaste
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL Sambal Oelek
4 EL Zucker		

Für die Röllchen:

3 Yufka Teigblätter	200 g Schafskäse	100 g entsteinte Datteln
Sonnenblumenöl		

Für den Falafel:

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Anschließend Kichererbsen, Knoblauch, Zwiebel, Sesamkerne, Zucker, Spekulatius, Spekulatiusgewürz, Spekulatiuscreme, Arganöl, Falafelgewürz, Backpulver, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben.

Spekulatius zerkleinern und hinzufügen. Alles zusammen zerkleinern und die Masse mithilfe einer Falafel-Pressen in kleine Bällchen formen, zuletzt in heißem Öl frittieren.

Für das Taboulé:

Für das Taboulé zuerst den Bulgur in Sonnenblumenöl anbraten und mit Gemüsefond ablöschen. Die Petersilie und Minze abwaschen und fein hacken. Zitrone auspressen. Zwiebel abziehen und mit den Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl vermengen und unter den Bulgur geben. Das arabische Fladenbrot in kleine Stücke schneiden und in heißem Öl frittieren. Granatapfelkerne ausklopfen.

Taboulé mit frittiertem Fladenbrot und Granatapfelkernen garnieren.

Chicorée Blätter ablösen und Taboulé darauf servieren.

Für den Maronen-Sesam-Dip:

Die Maronen in eine Schüssel geben. 1 TL Sambal Oelek, Sesampaste, Zucker, Joghurt, den Saft einer Zitrone und Koriander dazugeben. Alle Zutaten mit einem Pürierstab pürieren.

Für die Yufka-Dattel-Röllchen:

Den Schafskäse und die Datteln klein schneiden. Die Masse auf die Yufka-Teigblätter streichen und zu kleinen Röllchen rollen. In Sonnenblumenöl goldbraun backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nydal Chamma am 09. Dezember 2019

Spinat-Knödel mit Pecorino-Schaum, Spinat-Tomaten-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Spinat-Knödel:

100 g Babyspinat	50 g glatte Petersilie	100 g Ziegenquark
50 g weiche Butter	40 g Butter	50 g Parmesan
2 Eier	3 Scheiben Toastbrot	1 Knoblauchzehe
100 g Semmelbrösel	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Pecorinoschaum:

1 große weiße Zwiebel	1 Zitrone	2 EL Crème fraîche
2 EL Butter	30 g Pecorino	200 ml Geflügelfond
Cayennepfeffer	Salz	

Für das Spinat-Gemüse:

100 g Babyspinat	1 Lauchzwiebel	6 Cherrytomaten
1 EL Butter		

Für die Garnitur:

50 g Pecorino	50 g Wildkräuter	50 g Blutampfer
---------------	------------------	-----------------

Für die Spinat-Ziegentopfen-Knödel:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Spinat und Petersilie mit etwas Knoblauch in der Pfanne kurz dünsten, anschließend fein hacken. Weiche Butter in einem Topf schaumig rühren. Parmesan reiben. Eier trennen. Toastbrot im Mixer fein zerkleinern und mit Butter, Eigelben und Quark vermengen. Spinat, Petersilie und drei Esslöffel Parmesan hinzugeben, vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Wenn nötig etwas Semmelbrösel hinzugeben. Kurz durchziehen lassen.

Teig zu Knödel formen und etwa 12 min. in siedendem Wasser ziehen lassen. Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Knödel darin schwenken.

Für den Pecorinoschaum:

Zitrone halbieren und auspressen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in einem Esslöffel Butter glasig anschwitzen. Geflügelfond hinzugeben und etwas reduzieren lassen. Crème fraîche und Zitronensaft einrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Pecorino reiben. Restliche Butter und drei Esslöffel Pecorino einrühren. Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für das Spinat-Tomaten-Gemüse:

Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Cherrytomaten halbieren.

Lauchzwiebelringe in einer Pfanne in Butter anschwitzen, Tomaten und Spinat hinzugeben und kurz weitergaren.

Für die Garnitur:

Pecorino hobeln. Kräuter abbrausen und trockenwedeln.

Gemüse mittig auf Teller verteilen, Spinatknödel daraufsetzen. Schaum angießen und Pecorino darüber geben. Mit Kräutern garnieren.

Lisa Lühns am 12. August 2019

Spinat-Knödel, gedünsteter Chicorée, Orangen-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Spinat-Knödel:

250 g Blattspinat	60 g trockenes Toastbrot	100 g Speckwürfel
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Ei
110 ml Milch	30 g Butter	40 g Parmesan
50 g Mehl	5 g Speisestärke	2 Zweige Oregano
1 Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Chicorée mit Vinaigrette:

2 Kleine Chicorée	2 Orangen	3 EL Honig
3 EL Weißer Balsamicoessig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Parmesan	2 EL Kürbiskerne
---------------	------------------

Für den Spinat-Knödel:

Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen.

Toastbrot in Würfel schneiden und Milch erwärmen. Toastbrotwürfel in die Milch geben und ziehen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Spinat waschen, dazugeben und zusammenfallen lassen. Danach abkühlen lassen und Saft ausdrücken.

Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmesan reiben. Ei verquirlen und mit der Spinat-Zwiebel Mischung, Mehl, Speisestärke, Oregano und dem Parmesan zum Brot geben.

Knödelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse mit den Fingern locker vermengen und zu Knödeln formen. Knödel mindestens 10 Minuten im siedenden Wasser garen.

In einer Pfanne die Butter zerlassen und Speck anbraten. Knödel abtropfen lassen und kurz in der Pfanne mitbraten.

Für den Chicorée mit Vinaigrette:

Orangen abwaschen und die Schale abreiben. Orange halbieren und auspressen. Essig, Öl und Honig mit Orangensaft und-abrieb vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicorée putzen und in einer Pfanne leicht andünsten. Mit der Vinaigrette begießen und weiter dünsten.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Speck, Kürbiskernen und geriebenem Parmesan garnieren, anschließend servieren.

Naila Sänger am 20. März 2019

Türkische Ravioli mit Joghurt- und Tomaten-Dip

Für zwei Personen

Für den Teig:

400 g Mehl (405) 1 Ei Salz

Für die Füllung:

300 g Hackfleisch 1 Zwiebel Salz, Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

200 g Naturjoghurt (3,8%) 2 Knoblauchzehen Salz

Für den Tomaten-Dip:

20 g Tomatenmark 20 g Butter 1 TL getrocknete Minze

1 Zweig Minze 1 Prise Sumach ½ Pul Biber, scharf

10 g Öl

Für den Teig:

Mehl mit 150 ml Wasser, einem Ei und Salz verkneten. Teig ausrollen und in kleine Quadrate schneiden.

Für die Füllung:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung auf die Ravioli geben und zum Halbmond oder kleinen Säckchen zusammenklappen. Wasser in einem Topf mit viel Salz zum Kochen bringen, Ravioli dazugeben und ca. 7 Minuten kochen. Ravioli mit einem Schöpflöffel aus dem Wasser nehmen.

Für den Joghurt-Dip:

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Joghurt in einer Schüssel mit Knoblauch vermengen und mit Salz abschmecken.

Für den Tomaten-Dip:

In einer Pfanne Butter schmelzen. Öl, Tomatenmark und getrocknete Minze dazugeben und anbraten.

Minzblätter für die Garnitur vom Zweig zupfen. Mit Sumach, Pul Biber und Minze garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den Dips beträufeln, mit Minze garnieren und servieren.

Fatma Atalay am 10. Juli 2019

Tomaten-Ravioli mit Parmesan-Schaum, Basilikum-Zabaione

Für zwei Personen

Für den Teig:

50 g Weizenmehl Type 550	50 g Hartweizengrieß	1 Ei
25 g Tomatenmark	Mehl	50 g Weizenmehl Type 550

Für die Füllung:

1 Mozzarella , 125 g	4 getrock. Öl-Tomaten	1 EL Tomatenmark
6 Basilikum-Blätter	Salz	

Für die Tomaten:

10 kleine Kirschtomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
10 g Pinienkerne	1-2 TL gereiften Balsamico	3 Basilikum-Blätter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Parmesan-Schaum:

70 g Parmesan	200 ml Sahne	40 ml Milch
Salz		

Für die Basilikum-Zabaione:

20 g Basilikum-Blätter	75 ml trockener Weißwein	2 Eigelbe
15 g Zucker		

Für den Teig:

In einer Schüssel das Ei leicht mit dem Stabmixer aufschäumen. Mehl, Grieß und Tomatenmark dazugeben. Masse zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Gegebenenfalls mehr Mehl dazugeben, wenn der Teig noch zu feucht ist. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank etwas ruhen lassen.

Teig portionsweise und gut bemehlt in dünne Lagen ausrollen. Aus den Lagen Teigstücke, rund oder gewellt, ausstechen. Teigreste wieder verkneten und wie vorher verarbeiten, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.

Für die Füllung:

Tomatenscheiben in dünne Streifen schneiden und die Mozzarella kleinschneiden. Mittig auf ein Plättchen ein Basilikum-Blatt geben, darauf eine Messerspitze Tomatenmark, 2 kleine Tomaten-Streifen und darauf Mozzarella-Würfel legen. Den verbliebenen Rand mit Wasser benetzen und ein zweites Teig-Plättchen drauf setzen.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und gut salzen. Die Ravioli in mehreren Portionen ins sprudelnde Wasser geben und bissfest garen.

Für die Tomaten:

In einer Pfanne die Pinienkerne ohne Fett anrösten.

Kirschtomaten kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und schälen. Schalotte und Knoblauch abziehen, klein würfeln und die Basilikumblätter in Streifen schneiden. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel in der Pfanne anschwitzen, Kirschtomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertigen Ravioli mit in die Tomaten-Pfanne geben und kurz mit durch schwenken. Mit Basilikum und Pinienkernen bestreuen

Für den Parmesan-Schaum:

100 ml Sahne und die Milch aufkochen lassen und den geriebenen Parmesan einrühren, bis er sich komplett aufgelöst hat. Mit Salz abschmecken. Nicht mehr kochen lassen, aber warmhalten. Kurz vor dem Anrichten die restliche Sahne zugeben und mit dem Stabmixer kräftig aufschäumen.

Für die Basilikum-Zabaione:

Weißwein mit Basilikum zusammen pürieren und durch ein Sieb in eine Metallschüssel streichen.

Zucker und Eigelbe dazugeben. Einen Topf mit etwas Wasser füllen und erhitzen. Die Schüssel auf den Topf setzen und den Inhalt über dem heißen Wasserbad zu einer schaumigen Creme mit dem Schneebesen aufschlagen.

In tiefe Teller die Salsa als Spiegel geben, darauf je ein Nockerl Sorbet und Mozzarellamousse setzen und servieren.

Lubina Jeschke am 24. Juli 2019

Tortellini mit Spinat-Soße, Feldsalat im Parmesan-Körbchen

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Pastamehl	2 Eier (Eigelb)	1 ganzes Ei
1 EL Kurkuma	1 EL Olivenöl	

Für die Füllung:

125 g Burrata	2 EL Pecorino	2 EL Parmesan
1 TL Kurkuma	1 Ei (Eigelb)	1 EL Paniermehl
Salz	Pfeffer	

Für die Tortellini:

2 EL Butter	1 Ei (Eigelb)	Salz
-------------	---------------	------

Für das Parmesankörbchen:

40 g Parmesan im Stück

Für die Körbchen-Füllung:

1 gelbe Kaki	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	60 g Feldsalat
1 Zweig Rosmarin	1 EL Weißweinessig	1 TL Akazienhonig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Nudelsauce:

100 g Baby-Blattspinat	50 g Ricotta	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL Butter	100 ml Geflügelfond
100 ml Sahne	Eiswasser	Salz, Pfeffer

Für den Nudelteig:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwei Eier trennen. 150 g Pastamehl, Ei, zwei Eigelbe, Kurkuma und Olivenöl zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und kurz im Kühlschrank ruhen lassen. Den Rest Mehl für das Ausrollen beiseite stellen.

Für die Füllung:

Pecorino und Parmesan fein reiben und zusammen mit dem Burrata und dem Kurkuma verrühren. Ei trennen und Eigelb und Paniermehl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tortellini:

Ei trennen. Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Den ausgerollten Nudelteig in 9 cm große Quadrate schneiden. Einen Teelöffel Füllung mittig auf den Teig auftragen. Die Ränder mit Eigelb bestreichen, dann diagonal auf die gegenüberliegende Ecke drücken und zu einem Tortellino formen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Tortellini 3-4 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel raus nehmen und auf ein Gitter abtropfen. Butter schmelzen und über die Tortellini träufeln.

Für das Parmesankörbchen:

Parmesan in Streifen reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. 2 Kreise (16 cm) markieren und mit dem Parmesan austreuen und leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.

Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und dann auf eine umgedrehte Schale, zum Formen der Körbchen, legen.

Für die Körbchen-Füllung:

Kaki waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Rosmarinnadeln abzupfen und klein hacken. Mit 1 EL Olivenöl (1 EL Öl für die Salatsauce) vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kaki im Ofen bei 200 Grad 10 Minuten rösten. Feldsalat waschen und trockenschleudern. Aus dem restlichen Öl, Essig, Honig und den Gewürzen eine Salatsauce herstellen. Kurz vor dem Anrichten den Salat mit der Sauce vermengen und in

das Parmesankörbchen legen.

Für die Nudelsauce:

Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und dazu geben. So lange dünsten, bis sie glasig sind. Sahne und Geflügelfond dazugeben und bis so lange einköcheln lassen bis die Flüssigkeit zur Hälfte reduziert ist. Spinat waschen, trockenschleudern und im kochendem Wasser blanchieren, abgießen und im Eiswasser abkühlen. Spinatmasse gut ausdrücken und zu der Sahne-Fond Mischung geben. Alles fein pürieren. Ricotta hinzugeben und verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Middendorf am 16. Juli 2019

Vegetarische Frikadellen mit Erbsen und Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

1 Lauchzwiebel	6 mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ süßer Apfel
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Ei	200 g saure Sahne
1,5 EL süßer Senf	3 EL Mayonnaise	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die vegetar. Frikadellen:

2 Scheiben Toastbrot	1 kleine Zucchini	3 Champignons
1 Möhre	2 Eier	1 Zweig Basilikum
4 EL Mehl	6 EL Paniermehl	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer	1 TL Oregano	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Erbsen:

300 g TK Erbsen	1 Knoblauchzehe	40 g Butter
Salz		

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Wasser garen. Kartoffeln abkühlen lassen.

Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Für die Salatsauce saure Sahne, Mayonnaise, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf und die Hälfte der Petersilie verrühren.

Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Lauchzwiebel putzen, klein hacken und zusammen mit dem Apfel in die Salatsauce geben.

Das Ei in 7 Minuten hart kochen, schälen und in vier Stücke schneiden.

Kartoffeln mit der Sauce vermengen. Ei auf den Kartoffelsalat geben und mit restlicher Petersilie bestreuen.

Für die vegetar. Frikadellen:

Zucchini abspülen und abtrocknen. Möhre schälen, abspülen und abtrocknen. Champignons putzen.

Zucchini, Champignons und Möhre klein raspeln und in eine Schüssel geben.

Brot in Wasser einweichen lassen und ausdrücken.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Brot mit Cayennepfeffer, Oregano, Paprikapulver, 1 TL Basilikum, Pfeffer, Salz und einem Ei zum geraspelten Gemüse geben und vermengen.

Masse zu kleinen Bällchen formen und zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und dann in Paniermehl rollen.

Bällchen in einer Pfanne in Olivenöl goldbraun und knusprig braten.

Für die Erbsen:

Erbsen in einer Pfanne mit ein wenig Wasser erhitzen. Knoblauch abziehen und mit der Knoblauchpresse pressen. Knoblauch und Salz zu den Erbsen geben. Butter hinzugeben und vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franciska Acs am 20. Februar 2019

Ziegenfrischkäse mit Mango-Ragout, Käse mit Tomatenbett

Für zwei Personen

Für das Ziegenkäse-Törtchen:

50 g Ziegenfrischkäse	50 g Magerquark	1 Zitrone
3 Eier	1 EL Butter	2 EL Zucker
Salz		

Für das Mangoragout:

$\frac{1}{2}$ Mango	1 Schalotte	1 Stück Ingwer
2 EL Mangoessig	1 TL neutrales Öl	2 EL Pistazien

Für das Münsterkäse-Törtchen:

50 g Münsterkäse	1 Zucchini	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	1 Schalotte	2 Zweige Thymian
3 Eier	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tomatenbett:

250 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	1 EL Balsamico
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Basilikum	2 EL Pinienkerne
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Ziegenfrischkäse-Törtchen:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

2 Soufflécörmchen ausbuttern und mit 1 EL Zucker austreuen.

Zitrone waschen, trockentupfen, Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen. Eier trennen.

2 Eigelb, Quark, Ziegenfrischkäse, Salz, 1 EL Zitronensaft und Zitronenschale verrühren.

3 Eiweiß aufschlagen, dabei noch 1 EL Zucker dazugeben.

Eischnee unter die Quarkmasse geben. Masse in die Soufflécörmchen geben. Kleinen Topf mit Wasser aufsetzen. Förmchen in eine Auflaufform stellen und soweit wie möglich mit kochendem Wasser befüllen. Auf der mittleren Schiene des Ofens 15-20 Minuten backen.

Aufläufe vorsichtig aus den Förmchen stürzen.

Für das Mangoragout:

Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer und Schalotte abziehen und fein schneiden. Pistazien grob hacken.

Öl in einen Topf geben, Schalotte darin anschwitzen, Ingwer und Mango dazugeben. Mit Mangoessig und ggf. etwas Wasser ablöschen.

Ca. 5 Minuten einkochen lassen und mit Pistazien und Ziegenkäsetörtchen anrichten.

Für das Münsterkäse-Törtchen:

Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden, mit Öl bepinseln und in einer Grillpfanne von beiden Seiten anbraten. Salzen, pfeffern und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Schalotte abziehen.

Paprika und Zwiebel fein würfeln und mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Salzen, Pfeffern und ca. zwei Minuten garen, Thymianblättchen abstreifen und zum Paprikagemüse geben.

Soufflécörmchen mit etwas Öl austreichen und mit je 2-3 Zucchini-Scheiben überlappend auslegen, sodass man später die Scheiben über der Füllung zusammenschlagen kann.

Übriggebliebene Zucchini fein würfeln und zum Paprikagemüse geben. Käse in vier Würfel schneiden. Förmchen zur Hälfte mit dem Paprikagemüse füllen, den Käse einbetten und das restliche Gemüse darüber verteilen. Eier verquirlen, die Förmchen damit aufgießen und die Zucchini-Scheiben darüber verschließen. Förmchen in eine Auflaufform stellen und mit kochendem Wasser aufgießen. Die Törtchen 20-25 Minuten backen. Die fertigen Törtchen stürzen. kuechenschlacht.zdf.de

Für das Tomatenbett:

Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Kirchtomaten auf ein Backblech geben und mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Tomaten häuten und halbieren. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden.

Tomaten in eine Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Knoblauch und einer Prise Zucker andünsten, anschließend mit dem Balsamico ablöschen und von der Hitze nehmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Vanessa Schätzle am 15. Mai 2019

Zwiebel-Bhaji, Tomaten-Chutney, Sommerrolle, Erdnuss-Dip

Für zwei Personen

Für die Bhajis:

200 g Kichererbsen-Mehl	50 g Reismehl	2 große Metzgerzwiebeln
1 Bund Koriander	3 TL geröst. Kreuzkümmelsamen	1 TL Garam Masala
½ TL Chilipulver	1 TL schwarze Zwiebelsamen	½ TL Kurkuma
2 TL Meersalz	Öl	

Für das Tomaten-Chutney:

250 g Cherry-Tomaten	1 EL gelbe Rosinen	50 g Zucker
1 TL schwarze Zwiebelsamen	1 Lorbeerblatt	1 TL Chilipulver
½ Zitrone (Saft)	10 ml neutrales Öl	1 Prise Salz

Für die Sommerrolle:

4 Reisteigblätter	50 g Vermicelli Nudeln	1 Karotte
½ Paprika	½ Peperoni Chili	1 Frühlingszwiebel
2 Eier	1 EL Sahne	1 TL Sojasauce
1 TL Sesamöl	10 g frischen Koriander	1 Zweig Thai-Basilikum
10 g frische Minze	50 g geröst., gesalz. Erdnüsse	50 g Röst-Zwiebeln

Für den Erdnuss-Soja Dip:

1 Knoblauchzehe	2 EL Helle Sojasauce	2 EL cremige Erdnussbutter
½ Limette (Saft)	1 EL Honig	3 EL Rapsöl

Für die Halloumi-Würfel:

200 g Halloumi Grill-Käse	1 Frühlingszwiebel	20 g frischer Koriander
20 g frische Minze	1 EL Honig	1 EL Malzessig
2 EL Speisestärke	3 EL Olivenöl	½ TL Chilipulver
2 TL Ras-el-Hanout	2 TL gemahlene Kreuzkümmel	

Für die Garnitur:

½ Granatapfel

Für die Bhajis:

Das Kichererbsen-Mehl zusammen mit dem Reismehl, Kreuzkümmel, Garam Masala, Chili, Zwiebelsamen, Kurkuma und Salz in eine Schüssel geben. Soviel Wasser unter Rühren dazugeben, bis eine geschmeidige Paste entsteht.

Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zwiebeln abziehen und mit einem Gemüsehobel in dünne Ringe schneiden.

Das Öl in einer Fritteuse oder einem Topf auf 170 Grad erhitzen. Zwiebelringe und Koriander unter die Paste rühren.

Einen gehäuften EL von der Zwiebelmasse in das heiße Öl geben und ca. 3-4 Minuten Goldbraun und knusprig braten.

Für das Tomaten-Chutney:

Öl in einem kleinen Topf erwärmen. Zwiebelsamen und Lorbeerblatt dazugeben. Tomaten entkernen und grob würfeln. Tomatenwürfel mit in den Topf geben. Rosinen und Zucker hineingeben. Zitrone auspressen, Saft, Chilipulver und Salz hinzugeben. Für 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Sommerrolle:

Vermicelli Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, für 2 Minuten ziehen lassen, und abgießen. Karotte und Paprika waschen und in 10 cm lange Julienne schneiden. Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Erdnüsse grob zerstoßen. Eine Reisteig-Platte ca. 15 Sekunden in kaltes Wasser tauchen. Arbeitsfläche mit etwas Wasser befeuchten und die Platte

daraufliegen. Platte am unteren Rand mit den Nudeln, dem Gemüse, den Kräutern, den gerösteten Erdnüssen und Zwiebeln füllen. Von unten her bis zur Mitte der Teig-Platte aufrollen, die Seiten nach innen falten und bis zum Ende hin weiter aufrollen. Die Sommerrollen auf einem leicht geölten Teller anrichten und zusammen mit dem Erdnuss-Soja Dip servieren. Eier, Sahne, Sojasauce und Sesamöl verrühren. Den Teig in Öl ausbacken und mit in die Sommerrolle hineinfüllen.

Knoblauch abziehen. Limette auspressen und Saft auffangen.

Knoblauch, Sojasauce, Rapsöl, Erdnussbutter, Limettensaft, Fischsauce, Honig und 2 EL Wasser in eine Küchen-Maschine zu einer Sauce verarbeiten. Sauce ggfs. mit mehr Honig oder Limettensaft abschmecken.

Für die Halloumi-Würfel:

Käse in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Speisestärke mit Chili, Ras el Hanout und Kreuzkümmel vermengen. Die Mischung zu den Käse-Würfeln geben und gut vermischen.

Zwiebel in feine Röllchen hacken. Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Käse-Würfel gleichmäßig von allen Seiten Gold-braun anbraten.

Die Würfel kurz aus der Pfanne nehmen und das Öl abgießen. Die Würfel zurück in die heiße Pfanne geben und Essig und Honig unter schwenken der Pfanne dazugeben. Essig und Honig sollten die Würfel gleichmäßig benetzen.

Die Würfel auf einer Servierplatte anrichten und die Kräuter und Zwiebeln darüber verteilen.

Für die Garnitur:

Granatapfelkerne herausklopfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michelle Ghofrani am 02. April 2019

Index

- Aubergine, 3, 12, 16, 47
Avocado, 3, 4, 8, 9, 47
- Birne, 5, 18, 26, 53, 59
Blumenkohl, 64, 65
Bohnen, 8, 36, 64
Brokkoli, 64
Burger, 3, 6, 37, 48
- Chicoree, 52, 73, 75
Couscous, 12
Curry, 14, 33, 37, 38, 51, 61, 64
- Eier, 1, 5, 9, 11, 15, 21, 24–27, 36, 44, 45,
49–51, 54–58, 60, 63, 64, 68–70, 72,
74, 80, 82–84, 86
Erbsen, 82
- Falafel, 35, 73
Fenchel, 44, 52
Filoteig, 43, 73
Fladenbrot, 33, 73
Frischkäse, 7, 24, 43, 47, 49, 54, 56, 84
- Gnocchi, 18–21, 58
Gorgonzola, 18, 19, 53, 63
Grillenkäse, 47, 86
Gurke, 24, 29, 48, 51, 52, 65
- Kürbis, 7, 14, 15, 26–28, 51, 54, 72, 75
Knödel, 32, 63, 69, 74, 75
Kohlrabi, 6
Kraut, 32
Kuchen, 34, 42
- Linsen, 37, 38, 61, 71
- Möhren, 3, 4, 6, 34, 37, 38, 47, 64, 67, 71, 82,
86
Mangold, 71
Maronen, 73
Mozzarella, 2, 11, 42, 78
- Nudeln, 15, 24, 25, 27, 44, 53–56, 60, 76, 78,
80, 83
- Pak-Choi, 13, 68
Paprika, 13, 24, 84
Pilze, 1, 6, 9, 21, 27, 45, 47, 49, 50, 64, 69,
82
Porree, 63
- Quark, 29, 37, 39, 47, 49, 63, 71, 74, 77, 84
- Rösti, 52
Radicchio, 5, 26, 28
Radieschen, 6, 22, 29, 39
Ragout, 2, 84
Ravioli, 27, 53–57, 60, 76–78, 83
Reis, 2, 8, 28, 38, 65
Rettich, 29, 60
Rote-Bete, 39, 48, 50, 52, 59, 60, 65
Rotkraut, 4, 34, 35, 62
Rucola, 3, 4, 26, 28, 48
- Sauerampfer, 22
Sauerkraut, 49
Schafskäse, 31, 73
Schoten, 13, 39, 43
Sellerie, 5, 22, 68
sonstige, 17
Spätzle, 24, 25
Spargel, 72
Spiegelei, 70
Spinat, 3, 9, 11, 15, 19, 26, 28, 31, 41, 50, 56,
59, 61, 74, 75, 80
Spitzkohl, 64
- Teig-Taschen, 27, 49, 53–57, 60, 76, 78, 80,
83
Trüffel, 56, 57
- Vegan, 13
- Weißkohl, 4, 34
- Ziegenkäse, 3
Zucchini, 16, 26, 82, 84