

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Vegetarisch**

**2021**

**193 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Überbackene Aubergine mit Tomaten-Sugo, Sellerie-Fritten . . . . .	1
Allgäuer Käsknöpfle mit Röstzwiebeln und Salat . . . . .	2
Allgäuer Kässpatzen . . . . .	3
Almkas-Nocken mit Tomaten, Butter, Rucola-Salat . . . . .	4
Apfel-Krapfen mit Wein-Soße . . . . .	5
Aprikosen-Bananen-Curry, Peperoni, Kokos-Flocken, Naan . . . . .	6
Aprikosen-Kresse-Ei, Spinat, Kartoffel-Püree, Haselnuss . . . . .	7
Arabischer Couscous mit Falafel-Bällchen und Minz-Joghurt . . . . .	8
Aubergine mit Kirschtomaten aus dem Ofen und Tarhonya . . . . .	9
Auberginen-Piccata mit Polenta und Rosenkohl . . . . .	10
Auberginen-Piccata mit Polenta, Spinat, Tomaten-Soße . . . . .	11
Bärlauch-Risotto mit Austernpilzen und Pinienkernen . . . . .	12
Badische Kartoffel-Suppe mit Apfel-Küchle . . . . .	13
Basilikum-Risotto mit Paprika-Gemüse, Parmesan-Chip . . . . .	14
Basilikum-Risotto mit Radicchio, Pilzenn, Parmesan-Chip . . . . .	15
Basilikum-Servietten-Knödel, Ratatouille, Rucola-Salat . . . . .	16
Birnen-Rucola-Türmchen, Ringelbete-Carpaccio und Püree . . . . .	17
Blumenkohl im Bierteig, Knoblauch-Dip, Quark-Bällchen . . . . .	19
Blumenkohl mit Kapern, Kartoffel-Püree, Dressing, Salat . . . . .	20
Blumenkohl mit Soja-Dashi-Vinaigrette, Spinat, Spargel . . . . .	22
Blumenkohl-Schnitzel mit Käse-Kruste, Sauce hollandaise . . . . .	24
Blumenkohl-Steak mit Hummus und Zhug . . . . .	25
Blumenkohl-Suppe mit Champignons, Frühling-Zwiebeln . . . . .	26
Bulgur-Buletten mit Rote-Bete-Schaum, Kartoffel-Püree . . . . .	27
Burger mit Bun, Blumenkohl-Patty, Mayonnaise, Coleslaw . . . . .	29

Burger mit Gräwes-Patty, Mayonnaise, Wildkräuter-Salat . . . . .	31
Champignon-Röstlinge mit Bratkartoffeln, Chutney, Salat . . . . .	33
Cig-Köfte mit Knoblauch-Joghurt . . . . .	35
Couscous mit Ofen-Gemüse, Hüttenkäse, Hummus, Minz-Dip . . . . .	36
Cremiger Linsen-Topf mit Kokos-Tofu und Naan . . . . .	37
Curry mit Tofu-Puffs, Jasminreis, Reisflocken-Crunch . . . . .	38
Curry-Kokos-Gemüse mit gelbem Reis . . . . .	39
Dal aus roten Linsen und Spinat mit Kurkuma-Reis . . . . .	40
Dinkel-Pfannkuchen, Dattel-Chili-Creme, Chicorée-Salat . . . . .	41
Dreierlei vom Spargel . . . . .	42
Eigelb-Ravioli in Nussbutter mit Belper Knolle . . . . .	44
Erdäpfel-Kürbiskern-Pflanzerl, Gemüse, Parmesan-Soße . . . . .	45
Erdnuss-Ramen mit Ramen-Nudeln und Tofu-Würfeln . . . . .	46
Fächer-Kartoffel mit Kartoffel-Chip und grünem Spargel . . . . .	47
Falafel mit Couscous-Salat und Koriander-Joghurt . . . . .	48
Falafel mit Erdnuss-Soße, Fenchel-Salat mit Halloumi . . . . .	49
Falafel-Teller mit Hummus, Sesam-Soße und Taboulé . . . . .	50
Fenchel, Safran-Gemüse-Sud, Dijon-Mayonnaise, Basilikum . . . . .	51
Flammkuchen mit Lauch, Pilzen, Zwiebeln, Weißwein-Soße . . . . .	52
Flammkuchen, Rote Bete, Birne, Gorgonzola, Apfelringe . . . . .	54
Frankfurter Grüne Soße mit neuen Kartoffeln und Eiern . . . . .	55
Fregola sarda mit Maroni, Pilzen und Feldsalat . . . . .	56
Frikadellen mit Senf-Dip und Kartoffel-Gurken-Salat . . . . .	57
Frischkäse-Ravioli mit Salbeibutter . . . . .	58
Frittata mit Spinat und Erbsen und Salat . . . . .	59
Gebratene Asia-Nudeln mit Gemüse . . . . .	60
Gefüllte Gnocchi in Salbei-Butter und Cocktailtomaten . . . . .	61
Gefüllte Ofen-Paprika mit Tomaten-Soja-Ragù, Pfannenbrot . . . . .	62
Gefüllte Paprika, Kartoffel-Brei, Zucchini-Möhren-Nudeln . . . . .	64
Gefüllte Zucchini, Artischocke, Tomate, Gremolata . . . . .	65
Gegrillte Eier mit Karotten-Stampf und brauner Butter . . . . .	67
Gegrillte Miso-Zucchini mit Hummus und Couscous-Salat . . . . .	68

Gelbes Thai Curry mit Sesam-Tofu-Spieß und Jasminreis . . . . .	69
Gemüse-Eintopf mit Ei und Olivenöl-Crackern . . . . .	70
Gemüse-Kokos-Curry mit Basmati und Fenchel-Mango-Salat . . . . .	71
Gemüse-Nudeln mit cremigen Champignons, Zwiebel-Soße . . . . .	72
Gemüse-Pflanzerl mit Zartweizen, Pesto und Ofen-Tomaten . . . . .	73
Gnocchi in Salbei-Walnuss-Butter, Ricotta-Zitronen-Creme . . . . .	75
Gnocchi mit Bergkäse-Soße und mariniertem Babyspinat . . . . .	76
Gnocchi mit Salbei-Butter, Ofen-Tomaten, Bitter-Salat . . . . .	77
Halloumi-Sticks mit Couscous, Spinat und Limetten-Dip . . . . .	78
Haselnuss-Polenta mit Champignons und Salbei-Gremolata . . . . .	79
Hirtenkäse-Stäbchen mit Paprika-Chili-Marmelade, Salat . . . . .	80
Käse-Bällchen mit Preiselbeer-Chili-Soße und Waffeln . . . . .	81
Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln und Gurken-Salat . . . . .	83
Käse-Spätzle mit Schmelzzwiebeln und Romana-Salat . . . . .	84
Kürbis-Amarettini-Schlutzkrapfen, Maronen-Pesto, Pilze . . . . .	85
Kürbis-Curry mit Rosinen-Reis und Birnen-Feldsalat . . . . .	86
Kürbis-Hummus mit Linsen-Falafel, Hanf-Taboulé, Fenchel . . . . .	87
Kürbis-Kokos-Suppe, Kürbis-Sesam-Spieß, Spaghetti-Kürbis . . . . .	88
Kürbis-Suppe, -Kompott, Kürbiskern-Eis, -Crunch . . . . .	90
Kartoffel-Stampf, Blumenkohl, Beurre blanc, Croûtons . . . . .	91
Kartoffelsotto mit grünem Spargel, Pesto von Paprika . . . . .	93
Kaspress-Knödel, Petersilien-Schaum, Pilz-Lauch-Ragout . . . . .	94
Kastanien-Ravioli mit Kohl-Käse-Füllung, Weißwein-Soße . . . . .	95
Kichererbsen-Salat und gefüllte Blätterteig-Taschen . . . . .	96
Knödel mit Bergkäse-Sahne-Soße, Apfel-Radieschen-Salat . . . . .	97
Knödel-Gröstl mit Pilz-Soße . . . . .	98
Knöpfle mit Pilz-Rahm und Sellerie-Schnitzel . . . . .	99
Kohlrouladen mit Crème-fraîche-Soße, Kartoffel-Stampf . . . . .	100
Kokos-Mango-Curry mit Basmati und Blumenkohl . . . . .	101
Koreanische Bibimbap-Bowl . . . . .	102
Lauch-Puffer mit Ingwer-Tomaten-Salat, Kräuter-Dip . . . . .	103
Laugen-Servietten-Knödel mit Pilzrahm und Feldsalat . . . . .	104

Limetten-Risotto mit Mini-Spargel und Feta-Schnee . . . . .	105
Linsen-Curry mit Süßkartoffel und Pak Choi . . . . .	106
Linsen-Dal mit selbstgebackenem Naan, Joghurt Minz-Dip . . . . .	107
Linsen-Dal mit Tadka, Okraschoten, Naan und Lassi . . . . .	108
Linsen-Zucchini-Fritter, Koriander-Chutney, Joghurt . . . . .	109
Mango-Kokos-Curry mit Tofu und Basmati . . . . .	111
Marillen-Knödel mit Vanille- und Marillen-Soße . . . . .	112
Mit Filoteig-Säckchen mit Frischkäse, Birne, Erdbeer-Eis . . . . .	113
Mit Ziegenkäse überbackene Rote Bete, Spinat, Risotto . . . . .	114
Morcheln, Ricotta-Füllung, Erbsen-Püree, Kartoffel-Stroh . . . . .	115
Mozzarella-Wrap mit Trauben-Zwiebel-Chutney . . . . .	116
Nordindisches Curry mit Paneer, Raita und Pfannenbrot . . . . .	117
Ofen-Feta im Brot, Salat, Joghurt-Soße, Pfannkuchen . . . . .	118
Ofen-Gemüse mit Ziegenkäse-Creme und Basilikum-Pesto . . . . .	120
Papaya-Burger mit Tofu im Sesam-Mantel und Kräuter-Soße . . . . .	121
Papaya-Salat im Reis-Fladen . . . . .	123
Parmesan-Ricotta-Tortellini, Sahne-Steinpilz-Sud, Pilze . . . . .	124
Parmigiana di Melanzane mit Panzanella . . . . .	126
Pfannkuchen mit Garten-Gemüse, Soße, Wachteleigelb . . . . .	128
Pilz-Frikadellen mit Gurken-Minz-Joghurt, Schwarzwurzeln . . . . .	130
Pilz-Ravioli mit Trüffel-Butter . . . . .	132
Pilz-Risotto mit Knoblauch-Ciabatta-Chip, Kräuter-Dip . . . . .	133
Piroggen mit Ziegenkäse-Walnuss-Füllung, Salbeibutter . . . . .	134
Pistazien-Ricotta-Knödel, Eigelb-Füllung, grünes Gemüse . . . . .	135
Portobello mit Knöpfele in Paprika-Soße, Rotkohl-Salat . . . . .	136
Portobello mit Pastinakencreme, Preiselbeer-Kompott . . . . .	138
Portobello mit Spinat-Tomaten-Füllung, Kartoffel-Püree . . . . .	140
Radicchio-Risotto mit Crunch . . . . .	141
Ratatouille mit goldenem Couscous . . . . .	142
Ravioli mit Eigelb-Spinat-Ricotta-Füllung, Nussbutter . . . . .	143
Ravioli mit Kartoffel-Minz-Füllung, Salbei-Butter, -Blätter . . . . .	144
Ravioli mit Ricotta-Champignon-Füllung . . . . .	145

Ravioli mit Spinat-Ricotta-Eigelb-Füllung und Babymöhren . . . . .	146
Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung, Nussbutter, Tomaten . . . . .	147
Ravioli mit Ziegenkäse-Füllung und Ziegenkäse-Soße . . . . .	148
Ravioli, Ricotta-Rucola-Füllung, Salbei-Oregano-Butter . . . . .	149
Raviolo mit Salbei-Butter und Kirsch-Tomaten . . . . .	151
Reibekuchen, Apfelmus, Kaiserschmarrn, Pflaumenkompott . . . . .	152
Reis-Bowl mit Gemüse, Spiegel-Ei, cremige Chili-Soße . . . . .	154
Reisnudel-Salat mit Quick-Pickles, Tofu, Frühlingsrolle . . . . .	155
Ricotta-Gnocchi, Karotten-Soße, Wildkräuter-Salat . . . . .	157
Risotto mit Blumenkohl, Frankfurter-Kräuter-Mayonnaise . . . . .	158
Risotto mit Frankfurter-Soße, Rote Bete-Heidelbeer-Crème . . . . .	159
Rosenkohl mit Erdnuss-Creme, Erdnüssen, Zitronengras-Tee . . . . .	160
Rosmarin-Kartoffeln mit Basilikum-Pesto, Gemüse-Chips . . . . .	161
Rote Bete, Knusper-Mantel, Joghurt, Pastinaken, Feldsalat . . . . .	162
Rote-Bete-Knödel mit brauner Butter, Karotten-Salat . . . . .	164
Rote-Bete-Ravioli in Salbeibutter, Ziegenkäse-Schaum . . . . .	165
Rote-Bete-Tatar mit Bohnen-Creme, Kapern, Feldsalat . . . . .	166
Rupfhauben mit Zwetschgen-Kompott und Walnuss-Brösel . . . . .	167
Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf mit herzhaft-süßen Pancakes . . . . .	168
Süßkartoffel-Pancakes mit Himbeer-Basilikum-Blitzeis . . . . .	169
Süßkartoffel-Pfanne mit Avocado-Dip . . . . .	170
Süßkartoffel-Tortilla mit Räuchertofu und Ofen-Zucchini . . . . .	171
Schwarzwurzel-Kokos-Curry mit Basmati . . . . .	172
Seitan-Pilz-Tramezzini, Portwein-Soße, Rosenkohl . . . . .	173
Seitan-Schnitzel mit Piri-Piri-Soße, Mini-Pak Choi, Shiitake . . . . .	174
Selbstgemachte Spaghetti carbonara . . . . .	175
Sellerie-Risotto mit Rotwein-Birne und Sellerie-Stroh . . . . .	176
Sellerie-Schnitzel mit Café-de-Paris-Sauce und Bohnen . . . . .	177
Sellerie-Schnitzel, Erbsen-Püree, Möhrchen, Kräuter-Dip . . . . .	179
Semmelknödel mit veganer Champignon Rahm-Soße . . . . .	180
Serviettenknödel mit Pilz-Sahne-Soße, Rote-Bete-Salat . . . . .	181
Sesam-Käse-Taler mit Spinat, Feldsalat mit Weintrauben . . . . .	182

Shakshuka mit Kichererbsen, Naan, Spinat-Joghurt-Creme . . . . .	183
Shakshuka mit Pfannbrot, Minz-Joghurt und Kräuter-Öl . . . . .	185
Spaghetti carbonara . . . . .	186
Spargel mit Bozner Soße, Petersilien-Kartoffeln, Salat . . . . .	187
Spargel-Salat, weißer Spargel, Morcheln, Knusperblatt . . . . .	188
Spinat-Gorgonzola-Türmchen, Basmati, Birne, Walnüsse . . . . .	189
Spinat-Käse-Knödel mit Schmortomaten, Nussbutter, Salat . . . . .	190
Spinat-Käseknödel mit Pilzrahm und Honig-Tomaten . . . . .	191
Spinat-Knödel mit Butter und geschmorten Cocktailtomaten . . . . .	192
Spinat-Knödel, Bergkäse-Schaum, Tomaten, Bergkäse-Chip . . . . .	193
Spinat-Pfannkuchen mit Tomaten-Avocado-Salat . . . . .	194
Spinat-Quiche mit buntem Salat . . . . .	195
Taco mit Blumenkohl, Paprika Chili-Soße, Ananas-Topping . . . . .	196
Tacos mit zweierlei Salsa und Erdbeer-Gazpacho . . . . .	197
Tagliatelle alla carbonara mit Käse und Guanciale . . . . .	199
Tagliatelle Carbonara mit Wildkräuter-Salat . . . . .	200
Tagliatelle mit grünem Spargel und Bärlauch-Soße . . . . .	202
Tagliatelle mit Salbei und Karotten-Streifen . . . . .	203
Tagliatelle mit Tomaten-Sugo und mediterranem Salat . . . . .	204
Tagliatelle, Mandel-Rosenkohl-Pesto, Ziegenkäse-Talern . . . . .	205
Tempeh-Buletten, Süßkartoffel-Stampf, Pesto, Fenchel-Slaw . . . . .	206
Thai-Mango-Salat, Gemüse, Ziegenkäse im Tempura-Mantel . . . . .	207
Thai-Sommerrolle mit Erdnuss-Ingwer-Soße, Mango-Salat . . . . .	208
Tofu-Pilz-Gyoza mit Pflaumen- und Soja-Soße . . . . .	209
Tomaten-Tarte mit Basilikum-Joghurt-Eis, Parmesan-Chip . . . . .	210
Tortellini, Käse-Feigen-Füllung, Rosmarin-Honig-Butter . . . . .	211
Tortelloni mit Koriander-Joghurt-Soße und Fattusch . . . . .	212
Trüffel-Bandnudeln, Tomaten-Butter-Soße, Parmesan-Crunch . . . . .	213
Udon mit Teriyaki-Gemüse, Koriander und Erdnüssen . . . . .	214
Vegetarische Lahmacun mit Feta-Gemüse-Füllung . . . . .	215
Vegetarisches Himmel un Ääd . . . . .	216

Veggi-Burger mit Auberginen-Bun, Kidney-Bohnen, -Patty . . . . .	217
Wan Tan mit Shiitake-Füllung, Gemüsebett, Asia-Marinade . . . . .	218
Wareniki, Kartoffel-Füllung, Dill-Schmand, Gurken-Salat . . . . .	219
Zaalouk, Couscous, Spitzpaprika, Minz-Joghurt, Aubergine . . . . .	220
Zucchini, Kartoffel-Schafskäse-Füllung, Avocado-Mousse . . . . .	221
Zucchini-Päckchen, Dinkel-Füllung, Paprika, Sour Cream . . . . .	222
Zucchini-Puffer mit Käse-Paste und grünem Salat . . . . .	223
Zucchini-Röllchen, mit Kürbis-Füllung, Basilikum-Pesto . . . . .	224
Zwiebel-Spinat-Quiche, Eichblatt-Salat, Rote-Bete-Chips . . . . .	225

**Index** **226**



# Überbackene Aubergine mit Tomaten-Sugo, Sellerie-Fritten

**Für zwei Personen**

**Für die Aubergine:**

2 Auberginen                      50 g Parmesan      Mehl, Öl

**Für das Sugo:**

300 g Kirschtomaten     $\frac{1}{2}$  kleine Zwiebel    200 g Tomatensaft

Zucker                              Olivenöl                      Salz, Pfeffer

**Für die Fritten:**

1 Knolle Sellerie              2 Eier                      150 g Panko Mehl

50 g Mehl                              Öl                              Salz, Eiswasser

**Für die Aubergine:**

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, trockentupfen, von Enden befreien in ca. 2 cm dicke Kreise schneiden. Auberginen-Scheiben leicht salzen und etwas Wasser ziehen lassen. Diese dann im Mehl wenden und goldbraun in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Parmesan reiben und Auberginen Scheiben anschließend mit Parmesan bestreuen und danach gratinieren.

**Für das Sugo:**

Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Kirschtomaten waschen, trockentupfen, in Viertel schneiden, dazugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Zum Schluss Tomatensaft dazu geben und leicht einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Für die Fritten:**

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Sellerie schälen, vom Strunk befreien und in feine Stifte schneiden. Diese im Salzwasser weich köcheln. Anschließend im Eiswasser abschrecken und auskühlen lassen, danach abschütten und abtropfen lassen.

Sellerie-Sticks im Mehl wenden, dann in den verquirlten Eiern drehen und im Panko Mehl wenden. Sticks in Öl in einem Topf ausfrittieren und leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christof Dell am 25. März 2021

# Allgäuer Käsknöpfle mit Röstzwiebeln und Salat

## Für zwei Personen

### Für die Käsknöpfle:

300 g Spätzlemehl	3 Eier	50 g Bergkäse
50 g Emmentaler	50 g Weißlacker	125 g Limburger
Muskatnuss	1 TL Salz	

### Für die Röstzwiebeln:

1 Gemüsezwiebel	2 EL Semmelbrösel	1 TL edelsüßes Paprikapulver
5 EL Mehl	1 TL Speisestärke	Öl

### Für den Salat:

1 Kopfsalat	40 g mittelscharfer Senf	50 g flüssiger Honig
50 ml Branntweinessig	100 ml Mineralwasser	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
100 ml neutrales Pflanzenöl	1 TL Salz	

### Für die Käsknöpfle:

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Bergkäse, Emmentaler, Weißlacker und Limburger reiben. Spätzlemehl mit dem Salz und den Eiern vermengen. Mit Muskat würzen. Wenn nötig, etwas Wasser dazugeben und mit einem Kochlöffel den Teig so lange abschlagen, bis er Blasen wirft. In einem hohen Topf Salzwasser aufkochen, den Teig durch einen Spätzlehobel in das siedende Wasser reiben, vorsichtig umrühren und so lange im Topf lassen, bis sie an die Oberfläche kommen. Knöpfle abschöpfen, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Dann abwechselnd mit dem geriebenen Käse in eine Auflaufform schichten und im Ofen warmstellen.

### Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Mehl mit Semmelbrösel, Paprikapulver und Speisestärke mischen. Zwiebelringe in dieser Mischung wälzen und in einer Pfanne mit ausreichend Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Salat:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Kopfsalat zupfen, waschen und trockenschleudern. Senf, Honig, Essig, Mineralwasser, Öl und Salz in einen Mixer geben und cremig pürieren.

Mit Schnittlauch vermengen. Salat kurz vor dem Servieren mit Dressing vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Fröhlich am 28. April 2021

# Allgäuer Kässpatzen

## Für zwei Personen

### Für die Kässpatzen:

200 g Spätzlemehl	3 Eier	100 g alter Bergkäse
50 g Emmentaler	25 g Weißlacker	50 ml Mineralwasser
Salz	Pfeffer	

### Für die Schmelz Zwiebeln:

1 Zwiebel	30 g Butter
-----------	-------------

### Für die Röstzwiebeln:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 EL Mehl	100 ml Rapsöl
Salz		

### Für den Salat:

2 Romanasalat-Herzen	4 Radieschen	2 EL weißer Balsamicoessig
3 EL Olivenöl	1 TL Senf	1 TL Honig
1 Prise Salz	Pfeffer	

<b>Für die Garnitur:</b>	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
--------------------------	---------------------------------

**Für die Kässpatzen:** Das Mehl in eine Schüssel geben, Eier und eine Prise Salz hinzufügen. Den Teig mit einem Kochlöffel verrühren. Nach und nach etwas Mineralwasser hinzufügen, bis ein zähflüssiger Spätzenteig entsteht.

Solange weiter schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

Anschließend den Bergkäse und Emmentaler reiben. Weißlacker in kleine Stücke schneiden und mit den anderen Käsesorten in einer Schüssel vermengen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Teig portionsweise in den Spatzenhobel füllen und gleichmäßig in das siedende Wasser hobeln. Die Spatzen kochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Anschließend mit einer Schaumkelle in eine vorgewärmte Auflaufform oder Pfanne geben. Eine Handvoll geriebenen Käse darüber streuen. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Zum Schluss einen Schöpfer des Kochwassers hinzugeben, damit die Kässpatzen saftig bleiben.

**Für die Schmelz Zwiebeln:** Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln hinzufügen, auf mittlerer Stufe goldbraun anbraten und über die fertigen Kässpatzen geben.

**Für die Röstzwiebeln:** Öl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Mit Mehl bestäuben und gut miteinander vermischen.

Zwiebeln in das heiße Fett geben und goldbraun backen, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und die Kässpatzen damit garnieren.

**Für den Salat:** Salat und Radieschen waschen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Radieschen in dünne Streifen schneiden. Für das Dressing Balsamico, Senf, Salz, Honig und Pfeffer in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen kräftig vermengen und das Olivenöl langsam zuführen. Salat mit Dressing marinieren und mit Schnittlauch garnieren.

**Für die Garnitur:** Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kässpätzchen auf vorgewärmte Teller anrichten. Salat separat anrichten und beides mit Schnittlauch garniert servieren.

Julia Riedmiller am 31. März 2021

# Almkas-Nocken mit Tomaten, Butter, Rucola-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Nocken:

150 g Knödelbrot	1 Vinschgerl	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 Eier	200 ml Milch
200 g Almkäse	Semmelbrösel	Muskatnuss
50 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für die braune Butter:

200 g Butter

### Für den Salat:

2 Bund Rucola	2 EL alter Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Tomaten:

16 Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	1 TL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	

### Für die Nocken:

Die Milch erhitzen. Kochende Milch übers Knödelbrot gießen und zugedeckt etwa 15 Minuten stehen lassen. Käse reiben. Muskatnuss reiben. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und mit Knoblauch in Butter andünsten und zur Knödelmasse geben. Eier und Käse zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Bei Bedarf etwas Semmelbrösel zugeben. Masse gut durchmischen. Einen Esslöffel in kochendes Wasser tauchen und Nocken abstechen. Diese in einen Dämpfer geben und ca. 8 Minuten dämpfen.

Vinschgerl in Scheiben schneiden, in der Pfanne mit Butter kross rösten und zu den Almkasnocken reichen.

### Für die braune Butter:

Butter in einen Topf geben, kochen lassen und immer wieder umrühren.

Wenn die Butter langsam braun wird und sich die Molke oben braun färbt, durch ein Sieb mit Küchentuch abseihen und etwas abkühlen lassen. Die Hälfte für die Tomaten aufbewahren.

### Für den Salat:

Rucola waschen und trockenschleudern. Salz, Pfeffer, Essig und Öl vermischen und den Rucola kurz vor dem Servieren damit marinieren.

### Für die Tomaten:

Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Geklärte Butter (von oben) in einer Pfanne erhitzen.

Tomaten hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Kurz schwenken und dann Knoblauch dazugeben.

Die Almkasnocken auf Tellern anrichten. Restliche geklärte Butter und die Tomaten darüber geben und mit dem Rucola-Salat servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karl Braun am 25. März 2021

# Apfel-Krapfen mit Wein-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Apfelkrapfen:

3 Äpfel, Boskop	3 Eier	1 Eidotter
250 g Weizenmehl, (405)	1 gestrich. TL Natron	$\frac{1}{2}$ Zitronen-Abrieb
100 ml kalte Milch	Butterschmalz	80 g feiner Rohrzucker
1 Prise Salz		

### Für die Weinsauce:

1 gestrich. TL Stärkemehl	250 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Limette (Abrieb, Saft)
2 Eier	80 g feiner Rohrzucker	

### Für die Garnitur:

Puderzucker	essbare Blüten
-------------	----------------

### Für die Apfelkrapfen:

Ein Ei trennen. Zwei ganze Eier, ein Eigelb und Zucker schaumig aufschlagen. Mehl, Salz, Natron und Zitronenschale untermischen; kalte Milch unterrühren.

Äpfel schälen und auf grober Reibe raspeln, dem Teig unterheben und Teigmasse kurz ruhen lassen.

Butterschmalz in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Mit zwei TL vom Teig tischtennisballgroße Nocken abstechen und frittieren. Ca. vier Minuten goldgelb ausbacken.

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

### Für die Weinsauce:

Weißwein mit Stärkemehl, Limettenabrieb und -saft mischen.

Eier und Zucker unterrühren. Alles im Wasserbad bei mittlerer Hitze mit dem Schneebesen 10-15 Minuten schlagen, bis eine dicke, schaumige Sauce entsteht.

### Für die Garnitur:

Die Krapfen noch warm mit Puderzucker bestreuen und mit der Weinsauce sowie essbaren Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jutta Nicolaus am 24. Februar 2021

# Aprikosen-Bananen-Curry, Peperoni, Kokos-Flocken, Naan

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

150 g frische Aprikosen	1 Banane	1 rote Peperoni
2 EL Kokosflocken	1 mittelgroße Zwiebel	400 ml Kokosmilch
2 TL mittelscharfes Curry	2 EL Rohrohrzucker	4 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

### Für das Skyr-Naan:

120 g Skyr	30 ml Milch	150 g Mehl
50 g neutrales Proteinpulver	1 Knoblauchzehe	2 Zweige krause Petersilie
20 ml Olivenöl	Salz	

### Für das Curry:

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Aprikosen waschen, trockentupfen, dann halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Aprikosenstücke dazugeben und mit andünsten. Peperoni abrausen, trockentupfen und fein hacken. Peperoni und Rohrohrzucker mit in die Pfanne geben und mit der gedünsteten Zwiebel und Aprikose vermengen.

Zwiebeln etwas karamellisieren lassen. Mit Kokosmilch ablöschen, wieder alles gut verrühren und kurz köcheln lassen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Kokosflocken und dem Currypulver zum Curry geben. Gut umrühren und alles noch einmal köcheln lassen, bis das Curry sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Skyr-Naan:

Skyr, Milch, Mehl, Proteinpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig in vier gleichgroße Stücke teilen und die Stücke jeweils plattdrücken und zu einem Naan formen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Dann Olivenöl, Knoblauch und Petersilie vermischen. Die Teige nacheinander in die Pfanne geben, zunächst von Seite anbraten, dann mit dem Öl-Petersilien-Gemisch bestreichen und abschließend von beiden Seiten anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Larissa Kappek am 15. September 2021

# Aprikosen-Kresse-Ei, Spinat, Kartoffel-Püree, Haselnuss

## Für zwei Personen

### Für das Kartoffelpüree:

4 mittelg. festk. Kartoffeln	1 Zitrone	250 ml Weidenmilch, 3,8%
20 g Gruyère Käse	2 EL Butter	1 EL Olivenöl
Muskatnuss	weißer Pfeffer	Pfeffer

### Für den Spinat:

125 g Junger Spinat	4 g Ingwer	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

### Für das pochierte Ei:

2 TL Aprikosen Konfitüre	4 EL Kresse	2 Eier, Größe L
Butter	Currypulver	1 Prise Meersalz

### Für die Haselnuss-Brösel:

2 EL Panko	1 EL Butter	1 EL Haselnuss-Öl
1 Prise Salz		

### Für Knolle und Garnitur:

1 Belper Knolle	Currypulver	essbare Blumen
-----------------	-------------	----------------

## Für das Zitronen-Kartoffelpüree:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, in gleichgroße Spalten schneiden und in Salzwasser kochen. Sobald die Kartoffeln eine weiche Konsistenz haben, das Wasser abschütten. Schale einer halben Zitrone abreiben und 2 TL Zitronensaft auspressen. Die dampfenden Kartoffeln mit Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Abrieb und etwas Salz würzen.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und bräunen, danach die braune Butter mit dem übrigen EL normaler Butter zu den Kartoffeln hinzugeben.

Milch erhitzen und ebenfalls dazugeben. Alles vermengen, mit einem Stampfer stampfen und zu einem Püree rühren. Zum Schluss mit etwas geriebenen Gruyère und Olivenöl abschmecken.

### Für den Spinat:

Spinat waschen und trockentupfen. In einen hohen Topf geben. Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz und Pfeffer unter den Spinat heben. Butterflöckchen auf den Spinat im Topf verteilen. Den Topf auf das unterste Gitter in den vorgeizten Ofen stellen und den Ofen ausschalten. Den Spinat ca. 15 Minuten im Ofen ziehen lassen.

### Für das pochierte Ei:

Für 2 pochierte Eier 2 Klarsichtfolienstücke (zum Erhitzen geeignet) auf die Arbeitsfläche ausbreiten. Mit etwas Butter die Mitte einreiben. Jeweils 1 TL Aprikosen Konfitüre auf jedes Quadrat streichen. Etwas salzen und jeweils 1-2 EL Kresse auf die Mitte drüberstreuen. Etwas Currypulver darüber geben. Nun die Folie in einer kleine Schale ausbreiten und in die Mitte das Ei hineingeben. Die Folie mit einem Küchegarn zubinden und an einen Holzlöffel befestigen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Sobald es kocht, den Holzlöffel über den Topf legen, so dass die Ei-Säckchen im Wasser hängen. 4  $\frac{1}{2}$  bis 5  $\frac{1}{2}$  Minuten (je nach Eiggröße) im Topf pochieren. Abschließend das Ei aus der Folie befreien und servieren.

### Für die Haselnuss-Brösel:

Butter in einer Pfanne stark erhitzen und mit einem Spiralbesen schnell rühren. Sobald die Butter Farbe annimmt, sofort die Pfanne von der Hitze nehmen. Das Haselnuss-Öl und 2 EL Panko hinzugeben und mit ständigem Rühren knusprig werden lassen. Nun noch etwas mit Salz würzen und Beiseite stellen.

### Für Knolle und Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, Currypulver mit einem feinen Sieb vorsichtig drüberstreuen und mit Blümchen garnieren. Die Belper Knolle darüber hobeln und servieren.

Michael Jandt am 30. September 2021

## Arabischer Couscous mit Falafel-Bällchen und Minz-Joghurt

### Für zwei Personen

#### Für den Couscous:

125 g Couscous	1 rote Spitzpaprika	½ Bund Petersilie
1 ½ Stangen Frühlingszwiebeln	30 g Tomatenmark	1 Zitrone
1 EL Harissa	250 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

#### Für die Falafel:

250 g Kichererbsen	50 g Kichererbsenmehl	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	½ Bund Petersilie	½ Bund Koriander
1 Zitrone	1 TL Kreuzkümmel	Öl, Salz, Pfeffer

#### Für den Joghurt:

5 EL Joghurt, 3,5%	½ Bund Minze	1 Zitrone
1 TL Tahin	Salz	Pfeffer

#### Für die Garnitur:

20 g Mandelblättchen

### Für den Couscous:

Den Gemüsefond in einem Topf aufkochen, von der Herdplatte nehmen, den Couscous zugeben und 10 Minuten quellen lassen. Im Kühlschrank abkühlen.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit Paprika und Petersilie unter Couscous heben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Couscous mit Tomatenmark, Olivenöl, Zitronensaft und Harissa abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Falafel:

Für die Falafel Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Kichererbsen, Kicherebsenmehl, eine halbe Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriander pürieren. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Masse mit Kreuzkümmel und Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen formen und 3-5 Minuten goldbraun frittieren.

### Für den Joghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und unter den Joghurt heben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, Tahin und Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Mandelplättchen in einer Pfanne anrösten.

Couscous auf Tellern anrichten, Falafel daneben geben und Minz-Joghurt darüber verteilen. Mit Mandeln garniert servieren.

Marcel Juhas am 31. März 2021

# Aubergine mit Kirschtomaten aus dem Ofen und Tarhonya

## Für zwei Personen

### Für die Aubergine:

1 Aubergine à ca. 400 g	5 Frühlingszwiebeln	4 EL Teriyakisauce
50 g ungewürzte Erdnüsse	Olivenöl	

### Für das Tarhonya:

350 g Tarhonya	2 Frühlingszwiebeln	1 TL Rote-Bete-Pulver
250 ml Gemüsefond	250 ml halbtrockener Rotwein	2 cl Sherry
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Kirschtomaten:

1 Rispe Kirschtomaten	2 cl Sherry	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 milde, rote Chilischote	1 milde, gelbe Chilischote	2 Kapuzinerkresseblüten
2 Kapuzinerkresseblätter		

## Für die Aubergine:

Den Backofen auf 225 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine abbrausen, trockentupfen, längs halbieren und die Schnittseite rautenförmig tief einschneiden, ohne jedoch die Außenhaut zu verletzen.

Auberginenhälften mit den Schnittflächen nach unten in eine Pfanne legen und 250 ml Wasser angießen. Pfanne mit einem Deckel verschließen und solange kochen lassen, bis das Wasser komplett verdampft ist. Nun etwas Olivenöl in die Pfanne geben und die Schnittseiten der Aubergine kurz anbraten, dann wenden.

Frühlingszwiebeln putzen, das Grün abschneiden und die weißen Teile der Zwiebel halbieren. Diese Stücke sowie die Erdnüsse zur Aubergine in die Pfanne geben und alles anrösten. Dann die Teriyakisauce hinzugeben, nach ca. 2 Minuten etwas Wasser angießen und bei mittlerer Hitze weiter reduzieren, bis ein glänzender Lack entsteht. Geröstete Erdnüsse zum Tarhonya geben.

## Für das Tarhonya:

Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und kurz in etwas Olivenöl anschwitzen. Das Tarhonya dazugeben und mit anbraten. Mit Rote-Bete-Pulver bestäuben, durchrühren und mit Sherry, Gemüsefond und den Rotwein ablöschen. Unter mehrmaligem Rühren weich kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Kirschtomaten:

Kirschtomaten abbrausen und trockentupfen. Tomaten samt Rispe in eine Auflaufform geben, mit Sherry und Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen schmoren lassen. Nach 10 Minuten mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen.

## Für die Garnitur:

Chilis abbrausen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Gericht mit Chilis, Blüten und Blätter garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Peggy Kosbab am 15. September 2021

# Auberginen-Piccata mit Polenta und Rosenkohl

## Für zwei Personen

### Für die Piccata:

1 große Aubergine	150 ml Sojamilch	150 g Kichererbsenmehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Polenta:

200 g Polenta	1 Schalotte	50 g Butter
2 EL Crème-fraîche	150 ml Gemüsesfond	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Rosenkohl:

250 g Rosenkohl	1 Knoblauchzehe	10 g Zucker
trockener Weißwein	Salz	Pfeffer

### Für die Reduktion:

500 ml passierte Tomaten	1 EL Balsamico-Essig	1 TL Zucker
1 Zweig Basilikum	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

kleine Sprossen	1 Stängel Rosmarin	
-----------------	--------------------	--

### Für die Piccata:

Die Aubergine waschen, trockentupfen, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden mit Salz und Pfeffer würzen.

Kichererbsenmehl mit Sojamilch zu einem glatten Teig verrühren.

Aubergine durch die Masse ziehen und in heißem Olivenöl goldbraun ausbacken.

### Für die Polenta:

Schalotte abziehen, fein hacken und in Butter glasig anschwitzen. Mit Fond ablöschen und Crème fraîche unterrühren. Sud aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Polenta unter stetigem Rühren beifügen. Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Die Masse in Ringformen geben und ca. 1,5 cm dicke Bratlinge formen.

Diese anschließend in Olivenöl anbraten.

### Für den Rosenkohl:

Rosenkohl säubern und in hauch dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Olivenöl erhitzen, Knoblauch kurz anrösten und Rosenkohl anschwitzen.

Zucker hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Reduktion:

Rosmarin und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Tomaten mit Essig und Rosmarin aufkochen und stark reduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Basilikum fein schneiden und kurz vor dem Servieren dazugeben. [kuechenschlacht.zdf.de](http://kuechenschlacht.zdf.de)

### Für die Garnitur:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Tomatenspiegel auf dem Teller verteilen. Abwechselnd zuerst die Polenta, dann die Aubergine und den Rosenkohl darauf schichten.

Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Das Gericht mit einem Rosmarinzwig und Sprossen garnieren und servieren.

Daniel Dohr am 22. April 2021

# Auberginen-Piccata mit Polenta, Spinat, Tomaten-Soße

## Für zwei Personen

<b>Für die Piccata:</b>	1 sehr große Aubergine	2 Eier
50 g Parmesan	50 g Mehl	130 ml Sahne
100 ml Pflanzenöl		
<b>Für die Ofentomaten:</b>	400 g kl. Strauchtomaten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle
4 EL Olivenöl	1-2 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer
<b>Für die Polenta:</b>	100 g Instant Polenta	1 Schalotte
250 ml Sahne	200 ml Milch	1 EL Parmesan
2 EL Butter	Salz, Pfeffer	
<b>Für den Spinat:</b>	200 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
60 ml Weißwein	2 TL gehackte Haselnüsse	
<b>Für die Tomatensauce:</b>	200 g Dosen-Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 TL getrocknete Chiliflocken	Zucker, Salz, Pfeffer
<b>Für die Garnitur:</b>	1 Zweig Rosmarin	

**Für die Piccata:** Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Aubergine quer in 1,5-cm-dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen und auf einen Teller legen. Mit einem zweiten Teller beschweren und 20 Minuten ziehen lassen. Danach kurz abspülen und trocken tupfen. Eier in einer Schale mit Sahne verquirlen. Parmesan reiben. Mit Parmesan und Mehl verrühren. Auberginenscheiben durch die Eiermischung ziehen und in heißem Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für die Ofentomaten:** Tomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Knoblauchknolle zerteilen und dazwischen legen. Olivenöl darüber träufeln. Mit Zucker bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen 10 Minuten backen.

**Für die Polenta:** Schalotte abziehen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen und Schalotte darin glasig dünsten. Sahne, Milch und 1 Prise Salz zugeben. Aufkochen lassen. Von der Platte nehmen und Polenta einrühren. Parmesan reiben und unterrühren. Polenta etwa 2 cm dick auf ein Blech mit Backpapier streichen und kaltstellen. Kreise ausstechen. Vor dem Servieren in der übrigen Butter goldbraun anbraten.

**Für den Spinat:** Spinat waschen und trockenschleudern. Spinat in einer heißen Pfanne zusammenfallen lassen. Wein angießen. Knoblauch abziehen, fein hacken und dazu geben. Etwas köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Haselnüsse unterheben.

**Für die Tomatensauce:** Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Knoblauch darin kurz braten. Die restlichen Zutaten dazugeben und unter Rühren aufkochen. So lange wie möglich bei niedriger Hitze köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren.

**Für die Garnitur:** Etwas Tomatensauce auf die Teller geben. Eine Polenta-Scheibe platzieren, darauf etwas Tomatensauce geben, eine Auberginenscheibe darauflegen und dann eine Schicht Spinat. Eine weitere Polenta-Scheibe mit Tomatensauce darauflegen und mit einer Auberginenscheibe abschließen. Mit Rosmarin garnieren und Ofentomaten daneben legen und servieren.

Beatrice Blank am 25. Februar 2021

# Bärlauch-Risotto mit Austernpilzen und Pinienkernen

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

120 g Carnaroli-Risottoreis	60-80 g frischer Bärlauch	1 Schalotte
1 Zitrone	30 g Pecorino Romano	50 g Butter
400 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	1 Prise Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Austernpilze:

150 g Austernpilze	20 g Ingwer	1 Zitrone
40 g Butter	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

### Für die Pinienkerne:

40 g Pinienkerne

### Für das Risotto:

Den Gemüsefond in einen Topf geben und erwärmen. Lorbeerblatt abbrausen und trockenwedeln. Etwas Olivenöl in einen zweiten Topf geben und erhitzen. Schalotte abziehen, fein würfeln und im Olivenöl anschwitzen. Dann den Risottoreis, das Lorbeerblatt und die Gewürznelke hinzugeben. Sobald der Reis glasig wird mit Weißwein ablöschen. Nach und nach den warmen Gemüsefond angießen und rühren. Das Risotto sollte nur knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Reis zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 18 Minuten köcheln lassen. Pecorino reiben.

Bärlauch abbrausen und trockenwedeln. Mit einer Prise Zucker und ca. 4 Esslöffel Olivenöl fein pürieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und das Bärlauchpüree mit Zitronensaft und abrieb abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit den Pecorino und das Bärlauchpüree unter das Risotto mischen. Zum Schluss Butter hinzugeben und den Reis kurz bedeckt ruhen lassen. Vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer nachwürzen und das Lorbeerblatt und die Gewürznelke entfernen.

### Für die Austernpilze:

Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Austernpilze putzen, in Scheiben schneiden und in die heiße Pfanne geben. Erst wenn die Pilze braun sind einen Schuss Olivenöl hinzufügen. Ingwer in Scheiben schneiden und zu den Pilzen geben. Pilze mit Salz würzen. Kurz weiterbraten und dann die Hitze reduzieren. Zuletzt mit Pfeffer würzen und die Butter in die Pfanne geben. Schmelzen lassen und alles gut durchschwenken. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Pilze vor dem Servieren nachwürzen und mit Zitronensaft beträufeln.

### Für die Pinienkerne:

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und herausnehmen. Beiseitestellen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Darius Kühner am 10. Mai 2021

# Badische Kartoffel-Suppe mit Apfel-Küchle

**Für zwei Personen**

**Für die Kartoffelsuppe:**

375 g mehligk. Kartoffeln	40 g Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ Karotte
100 g Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	750 ml Gemüsesfond
150 g Schlagsahne	1,5 EL Crème-fraîche	15 g Butter
2 Stängel glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Stängel Liebstöckel	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Majoran	Muskatnuss	Meersalz, Pfeffer

**Für die Apfelküchle:**

2 säuerliche Äpfel)	75 ml Milch	1 Ei, Gr. M
75 g Mehl	50 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 TL gemahlener Zimt	$\frac{1}{2}$ Prise Salz	375 ml neutrales Öl

**Für die Kartoffelsuppe:**

Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhre schälen und fein würfeln.

Lauch putzen und nur den weißen Teil in Ringe schneiden. Sellerie schälen und grob würfeln.

Zwiebel in einem großen Topf in heißer Butter hell andünsten. Vom übrigen Gemüse  $\frac{1}{3}$  beiseite stellen. Restliches Gemüse zu den Zwiebeln geben und ebenfalls andünsten. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und zufügen. Alles mit heißem Gemüsesfond auffüllen.

Lorbeerblatt und Majoran zugeben.

Die Suppe aufkochen und etwa 25 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, die Sahne zugießen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren.

Die übrigen Gemüse-Würfel nun dazugeben und etwa 15 Minuten in der Suppe ziehen lassen. Alles mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Unter die Suppe rühren und zum Servieren mit Crème fraîche toppen.

**Für die Apfelküchle:**

Eier trennen. Die Eigelbe mit Mehl, Milch, Salz und Zucker zu einem Teig verrühren. Das Eiweiß steifschlagen und unter den Teig heben.

Äpfel waschen, trocken tupfen und schälen. Danach entkernen, so dass ein ca. Ø 2-3 cm großes Loch entsteht. Äpfel in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und 4-5 Apfelscheiben in den Teig tunken.

Öl in einem breiten Topf erhitzen. Einen Holzkochlöffel in das Fett halten.

Sobald sich kleine Bläschen bilden, die Apfelscheiben in das heiße Fett geben. Nur so viele Apfelscheiben in den Topf legen, dass die Scheiben beim Backen nicht aneinander kleben. Ca. 2 Minuten von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Apfelscheiben vorsichtig herausnehmen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.  $\frac{1}{2}$  TL Zucker und Zimt mischen und die Apfelscheiben im heißen Zustand darin wenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

kuechenschlacht.zdf.de

Samuel Trotter am 07. Oktober 2021

# Basilikum-Risotto mit Paprika-Gemüse, Parmesan-Chip

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

140 g Risottoreis	40 g Blattspinat	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	100 g Parmesan
700 ml Gemüsefond	100 ml halbtr. Weißwein	20 g Basilikum
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Paprika-Apfel-Gemüse:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	3 süßsauerliche Äpfel
1 Zitrone	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan

### Für das Risotto:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Fond in einem Topf erhitzen und auf kleiner Flamme warmhalten. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Risottoreis hineingeben und ca. 1 Minute unter ständigem Rühren glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Dann etwas warmen Fond dazugeben, sodass der Reis bedeckt ist. Dann so lange rühren, bis der Fond komplett vom Reis aufgenommen wurde. Nach und nach restlichen Fond dazugeben und ca. 20 Minuten kochen bis das Risotto cremig ist, der Reis aber noch Biss hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Basilikum und Spinat mit 3 Esslöffel Öl und einem Spritzer Zitronensaft fein pürieren.

Basilikum-Spinat-Masse unter das Risotto heben. Zum Schluss Parmesan reiben und das Risotto mit dem Käse verfeinern.

### Für das Paprika-Apfel-Gemüse:

Beide Paprikaschoten und Äpfel waschen und trockentupfen.

Paprikaschoten und einen Apfel schälen. Von den anderen beiden Äpfeln jeweils den Deckel abschneiden und vollständig aushöhlen. Ausgehöhlte Äpfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 bis 15 Minuten weich garen.

Paprikaschoten halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Geschälten Apfel vierteln und vom Kerngehäuse befreien.

Paprikaschoten und Apfel in sehr kleine Stückchen schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Paprika- und Apfelstücke mit Zitronensaft beträufeln und gut vermengen. Anschließend mit Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweige in die Pfanne geben. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchschwenken. Paprika-Apfel-Gemüse im ausgehöhlten Apfel anrichten.

### Für den Parmesanchip:

Parmesan reiben. Geriebenen Parmesan in kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 7 bis 8 Minuten schmelzen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarina Kuschke am 04. Februar 2021

# Basilikum-Risotto mit Radicchio, Pilzen, Parmesan-Chip

**Für zwei Personen**

**Für das Basilikum-Pesto:**

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Pinienkerne
50 g Parmesan	1 Bund Basilikum	Meersalz

**Für das Basilikum-Risotto:**

100 g Risotto-Reis (Arborio)	2 Schalotten	75 g Parmesan
25 g Butter	700 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
3 EL Olivenöl		

**Für den Radicchio:**

1 Radicchio	2 EL Balsamico Riserva	3 EL Olivenöl
-------------	------------------------	---------------

**Für die Pilze:**

2 große Kräuterseitlinge	25 g Butter
--------------------------	-------------

**Für den Parmesan-Chip:**

40 g Parmesan	Kresse	Schnittlauch
---------------	--------	--------------

**Für das Basilikum-Pesto:**

Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Den Parmesan hobeln und die Knoblauchzehe abziehen. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan und Knoblauch zusammen mit dem Stabmixer zu einem Pesto pürieren.

Etwas Zitronensaft auspressen und das Pesto mit Salz und 1 TL Zitronensaft abschmecken.

**Für das Basilikum-Risotto:**

Gemüsefond im Topf erhitzen. Schalotten abziehen, klein schneiden und mit dem Risotto-Reis in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Nach und nach den heißen Gemüsefond dazugeben und umrühren.

Nach ca. 15-18 Minuten den Parmesan über das fertige Risotto reiben und verrühren. Das Basilikum-Pesto unter das Risotto heben, so dass es eine grüne Farbe bekommt. Zum Schluss die Butter in dem Risotto schmelzen lassen.

**Für den Radicchio:**

Blätter vom Radicchio lösen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin schwenken. Zum Schluss mit dem feinen Balsamico veredeln.

**Für die Pilze:**

Große Kräuterseitlinge putzen und der Länge nach in 3-4 Scheiben schneiden. In etwas Butter von beiden Seiten gold anbraten.

**Für den Parmesan-Chip:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Parmesan reiben und kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Das Blech für 7-10 Minuten in den Ofen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse und Schnittlauch garnieren und servieren.

Michael Hasselbusch am 28. Januar 2021

# Basilikum-Servietten-Knödel, Ratatouille, Rucola-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Serviettenknödel:

3 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel	150 ml Milch
2 Eier	50 g Parmesan	100 g Basilikum
Butter	Salz	Pfeffer

### Für das Ratatouille:

1 Zucchini	1 rote Paprika	½ Aubergine
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	200 g passierte Tomaten
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Zweige Oregano
Salz	Pfeffer	

### Für den Rucolasalat:

100 g Rucola	100 g Cherrytomaten	20 g Pinienkerne
40 g Parmesan	2 EL Balsamicoessig	½ TL Honig
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

Basilikum	Parmesan
-----------	----------

## Für die Serviettenknödel:

Die Zwiebel schälen und hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zwiebeln mit Basilikum und Butter in der Pfanne anbraten.

Mit Milch ablöschen. Eier mit geriebenem Parmesan und gewürfeltem Brötchen vermengen und zu einer festen Masse werden lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Danach zu einer schlanken Wurst formen und in das mit der Folie ausgelegte Küchentuch legen. Fest einrollen und mit Küchengarn an den Seiten zubinden.

In heißes Salzwasser geben und ca. 20 Minuten ziehen lassen, Danach auspacken und in Scheiben schneiden. Serviettenknödel zum Schluss kurz in heißer Butter leicht anbraten.

## Für das Ratatouille:

Rosmarin, Thymian und Oregano abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Gemüse waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Beides in Öl erhitzen und mit dem Gemüse anrösten. Passierte Tomaten und gehackte Kräuter einrühren. Alles kochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für den Rucolasalat:

Rucola waschen und trockenschütteln. Parmesan hobeln und die Tomaten vierteln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Ein Dressing aus Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer anrühren und mit Rucola und Tomaten vermengen. Pinienkerne und Parmesan über den Salat geben.

## Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Basilikumblätter abzupfen.

Serviettenknödel mit Ratatouille auf Tellern anrichten und mit Basilikum und Parmesan garnieren. Salat dazu reichen und zusammen servieren.

Shanti Wild am 06. Oktober 2021

# Birnen-Rucola-Türmchen, Ringelbete-Carpaccio und Püree

## Für zwei Personen

### Für das Carpaccio:

1 rote Ringelbete  
50 g Pinienkerne  
3 EL Olivenöl

1 gelbe Ringelbete  
1 TL Ahornsirup  
Salz

1 Orange  
1 EL Apfelessig  
Pfeffer

### Für das Türmchen:

100 g Rucola  
1 Birne  
1 TL flüssiger Honig  
Salz

Radieschen  
20 g Walnüsse  
1 TL Weißweinessig  
Pfeffer

1 Zitrone  
50 g Ziegenkäse  
2 EL Walnussöl

### Für das Kurkuma-Kartoffel-Püree:

1 große, mehligk. Kartoffel  
1 Muskatnuss

40 ml Milch  
 $\frac{1}{4}$  TL Kurkumapulver

20 g Butter  
Salz

### Für das Parmesan-Kartoffelpüree:

1 große, mehligk. Kartoffel  
50 g Parmesan

40 ml Milch  
20 g Basilikum

20 g Butter  
Salz

### Für das Rote-Bete-Chili-Püree:

1 große, mehligk. Kartoffel  
20 g Butter

50 g vorg. Rote Bete  
1 Muskatnuss

40 ml Milch  
Chiliflakes, Salz

## Für das Carpaccio:

Die rote und gelbe Ringelbete mit dem Alles-Schneider in hauchdünne Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Orangensaft- und abrieb mit Olivenöl, Ahornsirup, Apfelessig, Salz und Pfeffer gut mischen. Ringelbete auf einem Teller anrichten und Pinienkerne darüber geben. Mit Dressing beträufeln.

## Für das Türmchen:

Rucola waschen und trockentupfen. Radieschen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Birne waschen, trockentupfen und in 3-4 Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, auspressen, Saft auspressen und die Birnenscheiben damit bestreichen. Für das Dressing Essig, Walnussöl, Zitronensaft und Honig gut vermischen, bis ein glattes Dressing entstanden ist. Walnüsse, Rucola, Ziegenkäse und RadieschenScheiben mit dem Dressing vermengen und zwischen den Scheiben aufstreichen. Mit Rucola garnieren.

## Für das Kurkuma-Kartoffel-Püree:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Muskatnuss reiben. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in etwas Salzwasser garkochen. Wenn die Kartoffeln weich sind (nach ca. 20 Minuten), überschüssiges Wasser abgießen. Butter, Milch, Salz, etwas Muskat und Kurkumapulver zu den Kartoffeln geben und mit dem Kartoffelstampfer gut zerdrücken. Anschließend alles nochmals mit einem Schneebesen glattrühren, damit das Püree schön fluffig ist.

## Für das Parmesan-Kartoffelpüree:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in etwas Salzwasser garkochen. Wenn die Kartoffeln weich sind (nach ca. 20 Minuten), überschüssiges Wasser abgießen. Parmesan reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit Milch mit einem Stabmixer pürieren. Butter, Salz, Basilikumsaft und Parmesan zu den Kartoffeln geben und mit dem Kartoffelstampfer gut zerdrücken. Anschließend alles nochmals mit einem Schneebesen glattrühren, damit das Püree schön

fluffig ist.

**Für das Rote-Bete-Chili-Püree:**

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in etwas Salzwasser garkochen. Wenn die Kartoffeln weich sind (nach ca. 20 Minuten), überschüssiges Wasser abgießen. Muskatnuss reiben.

Butter, Milch, Salz, Rote Bete und Chili zu den Kartoffeln geben und mit dem Kartoffelstampfer gut zerdrücken. Anschließend alles nochmals mit einem Schneebesen glattrühren, damit das Püree schön fluffig wird. Mit Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Bernards am 11. Februar 2021

# Blumenkohl im Bierteig, Knoblauch-Dip, Quark-Bällchen

## Für zwei Personen

### Für den Blumenkohl:

½ Kopf Blumenkohl	200 ml Pils-Bier	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Muskatnuss	100 g Mehl, Typ 405	1 TL Backpulver
1 TL Salz	Eiswasser	

### Für den Knoblauch-Dip:

6 EL Joghurt, 3,8%	3 Knoblauchzehen	2 EL Mayonnaise, 80%
3 EL Sauerrahm	1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Apfelessig
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Quarkbällchen:

250 g Magerquark	2 Eier	1 Zitrone
1 Vanilleschote	200 g Mehl, Typ 405	50 g Speisestärke
2 TL Backpulver	110 g Zucker	Fett

### Für die Tote Tante:

400 ml Milch	100 ml Schlagsahne	80 ml brauner Rum
5 g Zartbitterschokolade	3 EL Backkakao	5 TL Zucker

**Für den Blumenkohl:** Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend abgießen und in Eiswasser abschrecken. Mehl, Backpulver, Salz, Paprikapulver und Abrieb einer Muskatnuss miteinander vermischen und das Bier mit einem Schneebesen einrühren.

Eine Fritteuse auf 170 Grad aufheizen. Blumenkohlröschen im Bierteig wenden und im Fett goldgelb frittieren. Danach auf einem Küchekrepp entfetten.

**Für den Knoblauch-Dip:** Knoblauchzehen abziehen und hacken. Knoblauch, Joghurt, Mayonnaise, Sauerrahm, Senf, Apfelessig, Zucker, eine Prise Salz und eine Prise Pfeffer miteinander vermengen. Bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen.

**Für die Quarkbällchen:** Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale einer Hälfte abreiben. Quark, 110 g Zucker, Eier, Vanillemark und Zitronenabrieb mit einem Handrührgerät kurz aufschlagen. Mehl, Speisestärke und Backpulver miteinander vermengen und nach und nach mit dem Handrührgerät unter die Quarkmasse mixen.

Fritteuse auf 170 Grad aufheizen. Teig in einen Spritzbeutel füllen. Mit der weitesten Öffnung (ca. 2-3 cm) portionsweise ins Fett gleiten lassen.

Dazu mit einem ins Fett getauchte Messer immer wieder kleine Portionen abschneiden, ca. 2-3 cm lang. Die Quarkbällchen goldgelb frittieren, mit einer Schaumkelle abschöpfen und auf Küchekrepp abtropfen lassen.

Anschließend in Zucker wälzen.

**Für die Tote Tante:** Kakao und Zucker mischen und mit 5 Esslöffel der kalten Milch glattrühren. Restliche Milch in einem Topf erhitzen. Kakaomischung mit dem Schneebesen unter die heiße Milch rühren und ganz kurz aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Rum einrühren.

Sahne schlagen. Kakao auf zwei Trinkgläser aufteilen und jeweils mit Schlagsahne garnieren. Schokolade auf die Sahne reiben.

Annika Hermenau am 08. Dezember 2021

# Blumenkohl mit Kapern, Kartoffel-Püree, Dressing, Salat

## Für zwei Personen

### Für den Blumenkohl:

1 kl. Kopf Blumenkohl	125 g Weizenmehl	65 g Maisstärke
1 TL Backpulver	400 g Paniermehl	Öl
220 ml Mineralwasser	1 EL getrock. Kräuter	2-3 TL Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Muskatnuss	1 EL Salz	

### Für die Kapern:

2 EL Kapern

### Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 kl. getrock. Chilischoten
65 g Butter	4 EL Sahne	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ TL Muskatnuss	Salz	

### Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 ml Buttermilch	2 EL griech. Joghurt
50 g Blauschimmelkäse	$\frac{1}{2}$ TL Worcestersauce	Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

1 kleine Stange Lauch	100 g rote, grüne Weintrauben	3 EL Weißweinessig
4 EL Rapsöl	2 TL Zucker	1 TL Salz
Pfeffer		

### Für den Blumenkohl:

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen zerteilen.

Mehl, Stärke, Salz, Muskatnuss, Backpulver und Cayennepfeffer in einer großen Schüssel mischen.

Mit Mineralwasser zu einem nicht zu flüssigen Teig verrühren.

Paniermehl mit Kräutern vermengen und in einen flachen Teller geben.

Blumenkohlröschen erst in den Teig dippen, bis sie ganz bedeckt sind und dann im Paniermehl rollen, bis sie rundum bedeckt sind.

Die Stücke bei 180 bis 190 Grad in der Fritteuse goldbraun ausbacken.

### Für die Kapern:

Kapern abtropfen lassen, abspülen und mit einem Küchentrepp trocken tupfen. In der heißen Fritteuse 2 bis 3 Minuten ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

### Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen.

Zusammen mit Lorbeer, Chili und Knoblauch in einen Topf mit Salzwasser geben. Aufkochen und garen.

Abgießen und die Gewürze entfernen. Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Sahne und die kalte Butter in Flocken darunter geben. Nicht zu viel rühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

### Für das Dressing:

Käse in kleine Stücke zerkrümeln. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Etwas Olivenöl und den Saft der Zitrone zugeben. Mit Buttermilch und Worcestersauce mischen. Mit dem Zauberstab kurz verquirlen. Mit Joghurt zu einem nicht zu flüssigen Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Salat:**

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Aus Essig, Öl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren. Über den Lauch geben und etwas kneten.

Einige Minuten marinieren lassen. Trauben in Scheiben schneiden und unter den Salat mischen.

In ein Sieb geben und bis zum Servieren abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelpüree längs aufspritzen. Blumenkohlröschen daraufsetzen.

Etwas von dem Salat an den Enden platzieren. Etwas Dressing auf den Blumenkohl, den Rest daneben streichen. Mit Kapern bestreuen und servieren.

Beatrice Blank am 24. Februar 2021

# Blumenkohl mit Soja-Dashi-Vinaigrette, Spinat, Spargel

## Für 2 Personen

### Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl	1 Prise gerösteter Sesam	4 EL vegetarischer Dashi
2 EL Reissessig	2 EL helle Sojasauce	1 Tropfen Sesamöl
1 TL Gomasio		

### Für den Spinat:

1 Packung Blattspinat	1 Prise gerösteter Sesam	6 EL vegetarischer Dashi
2 EL helle Sojasauce	1 Tropfen Sesamöl	1 EL Mirin

### Für den Spargel:

10 Stangen grüner Spargel	1 kaltes Ei	150 g Mehl (405)
Salz	Öl	Sesam, Eiswasser

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	2 TL helle Miso-Paste
2 EL vegetarischer Dashi	250 ml neutrales Öl	Salz

### Für die Pilze:

Shiitake-Pilze	1 Frühlingszwiebel	1 Mandarine
1 Zitrone	1 Limette	5 EL vegetarischer Dashi
1 EL Sojasauce	1 TL Togarashi	Butter, Öl

### Für den Reis:

150 g Reis	1 EL Yukari
------------	-------------

### Für die Garnitur:

Erbsenkresse

### Für den Blumenkohl:

Den Blumenkohl in Röschen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ca. 10 Minuten braten. Die flüssigen Zutaten zu einer Vinaigrette verrühren und über den Blumenkohl geben. Mit Gomasio würzen und mit gerösteten Sesam dekorieren **Für den Spinat:**

Blattspinat in einer Pfanne sehr kurz zusammenfallen lassen und sofort kühl stellen, damit er sein dunkles Grün behält.

Die flüssigen Zutaten verrühren und über den Spinat geben. Mit geröstetem Sesam dekorieren.

### Für den Spargel:

Für den Tempura-Teig 250 ml sehr kaltes Wasser mit dem Ei verrühren, leicht salzen und das Mehl zugeben. Nur wenig rühren, denn Klumpen sind durchaus erwünscht. Wenn möglich Schale in eine größere Schale mit Eis stellen.

Spargel kurz blanchieren und in den Teig geben. Spargel kurz in heißem Fett backen. Mit der Mayonnaise anrichten und mit schwarzem Sesam dekorieren.

### Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ei zusammen mit Dashi, Miso und etwas Zitronensaft in einen Mixbecher geben. Pürierstab einsetzen und das Öl über die Mischung geben. Zunächst unten mixen, dann langsam den Stab hochziehen.

### Für die Pilze:

Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in Ringe schneiden.

Zitrone, Mandarine und Limette waschen, trockentupfen und Zesten runterschneiden. Alle Zitrusfrüchte halbieren, auspressen und Saft auffangen. Shiitake putzen, mit etwas Öl in der Pfanne braten und warmstellen. Mandarinen-, Zitronen- und Limettensaft mit Dashi und Sojasauce in der Pfanne reduzieren. Zesten hinzugeben und mit der Butter montieren. Pilze mit der Sauce anrichten und mit den Frühlingszwiebel-Ringen dekorieren. Vorsichtig mit Togarashi würzen.

### Für den Reis:

Einen Teil Reis mit zwei Teilen leicht gesalzenem Wasser aufkochen und dann ca. 15 Minuten

bei kleiner Hitze garen. Mit Yukari bestreuen **Für die Garnitur:**  
Kresse putzen und das Gericht damit garnieren.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Steffen am 22. April 2021

# Blumenkohl-Schnitzel mit Käse-Kruste, Sauce hollandaise

**Für zwei Personen**

**Für die Blumenkohlschnitzel:**

1 großer Kopf Blumenkohl	50 g Blattspinat	1 rote Paprika
$\frac{1}{2}$ Zitrone	125 g Greyerzer, am Stück	3 EL eingel. scharfe Jalapeño
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	50 g Panko	4 TL Olivenöl
Steakpfeffer	Salz	

**Für das Kartoffel-Erbsenpüree:**

500 g mehligk. Kartoffeln	300 g TK Erbsen	1 Zitrone
4 Zweig Minze	250 ml Milch	100 g Butter
Muskatnuss	Salz	weißer Pfeffer

**Für die Sauce hollandaise:**

2 Eier	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Crème-fraîche
175 g Butter	Salz	

**Für die Blumenkohlschnitzel:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und im Ofen mit aufheizen.

Blumenkohl von Grün und Strunk befreien und waschen. Ein Stück abschneiden und fein hacken. Den restlichen Blumenkohl für 4 Minuten in sprudelnd kochendes Salzwasser geben. Blumenkohl in eiskaltem Wasser abschrecken und in gleichdicke Scheiben schneiden.

Für die Käsekruste 100 g Käse reiben. Spinat, Petersilie und Jalapeños hacken und Zitronenschale abreiben. Danach den gehackten Blumenkohl mit Käse, Jalapeños, Panko, Spinat,  $\frac{1}{2}$  TL Zitronenabrieb und  $\frac{2}{3}$  der gehackten Petersilie vermischen.

Käsemasse mit dem Löffel üppig auf dem Blumenkohl verteilen und leicht festdrücken. Ca. 18-20 Minuten im Ofen backen, bis die Käsekruste zerlaufen und leicht gebräunt ist.

Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Käse, Petersilie und Steakpfeffer bestreuen. Für die Garnitur Paprika entkernen, ganz klein würfeln und auf das Blumenkohlsteak geben.

**Für das Kartoffel-Erbsenpüree:** Kartoffeln schälen und grob schneiden. In einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Auch die Erbsen in einem separaten Topf in Salzwasser weichkochen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Einige zum Anrichten beiseite legen und den Rest fein hacken. Zitronenschale abreiben und etwa Saft auspressen.

Milch erwärmen und die Butter darin auflösen. Die abgossenen Kartoffeln und Erbsen durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch Butter-Mischung hinzugeben und zu einem cremigen Püree verrühren.

Durch ein Sieb streichen. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Feingehackte Minze und Zitronenabrieb in das Püree einrühren.

**Für die Sauce hollandaise:** Butter in einem Topf langsam erhitzen, schmelzen, abkühlen lassen. Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Crème fraîche, Eigelbe und 1 EL ausgepressten Zitronensaft in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer mixen. In einem dünnen Strahl die flüssige Butter hinzufügen und weitermixen. Mit Salz abschmecken. Gegebenenfalls etwas Wasser unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Samuel Trotter am 06. Oktober 2021

# Blumenkohl-Steak mit Hummus und Zhug

## Für zwei Personen

### Für das Blumenkohlsteak:

1 Blumenkohl	5 g Pinienkerne	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 Prise Meersalz	türkische Pfefferflocken	4 EL Olivenöl

### Für den Zhug:

1 Bund Petersilie	1 Bund Koriander	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ grüne Chili	1 Zitrone	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl	Meersalz	

### Für den Hummus:

1 Dose Kichererbsen	120 g Tahini	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	100 ml eiskaltes Wasser	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Salz	2 EL Olivenöl	

### Für das Blumenkohlsteak:

Den Backofen auf 200 Umluft vorheizen.

2 EL Öl mit dem geräucherten Paprikapulver und Meersalz mischen.

Blumenkohl putzen und in 1-1  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit der Marinade bestreichen und auf ein Backblech legen.

Zum Aromatisieren Zwiebel schälen und in Ringe. Knoblauch schälen und hacken. Zitronenfilets ausschneiden und alles vermischen. Auf dem Backblech um den Blumenkohl herum verteilen.

Für 20-25 Minuten im Ofen backen.

Pinienkerne in der Pfanne rösten und mit Pfefferkörnern zum Garnieren verwenden.

### Für den Zhug:

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Knoblauchzehe abziehen und hacken. Chili entkernen und hacken. Saft einer Zitrone auspressen.

Alles mit einer guten Prise Salz, Kreuzkümmel, Olivenöl und 1 EL Wasser in einen Mixer geben und glattrühren. Danach in eine Servierschüssel umfüllen.

### Für den Hummus:

Tahini in einen Mixer geben und etwas durchmixen. Langsam kaltes Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte dann eine helle, fluffige Masse entstehen. Im letzten Schritt Kichererbsen, geschälten Knoblauch, 1-2 EL Olivenöl und Kreuzkümmel zugeben und mindestens 3 Minuten mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Sollte der Hummus zu dick geraten, noch etwas kaltes Wasser untermixen.

Zum Servieren den Hummus auf Teller verteilen und mit je einem Blumenkohlsteak belegen.

Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Pfefferflocken und Pinienkernen garnieren. Zhug darüber verteilen und servieren.

Thorsten Waldbröl am 30. September 2021

# Blumenkohl-Suppe mit Champignons, Frühling-Zwiebeln

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

1 Blumenkohl	1 EL Cashewkernmus	2 kleine Zwiebeln
500 ml Gemüsefond	1 Zitrone	1 EL Agavendicksaft
5 EL Trüffelöl	3 EL heller Balsamicoessig	1 rote Chilischote
Salz	Pfeffer	

**Für das Topping:**

100 g weiße Champignons	100 g weiße Champignons	2 Frühlingzwiebeln
2 Scheiben Toastbrot	3 dünne Scheiben Wintertrüffel	5 EL Trüffelöl

**Für die Suppe:**

Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Den Blumenkohl von den Blättern und vom Strunk befreien und in kleine Röschen und Stücke schneiden. Blanchieren. Etwas Trüffelöl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und das Gemüse darin sanft anschwitzen. Es sollte dabei möglichst wenig Farbe bekommen, sonst wird eure Suppe später nicht ganz so schön weiß. Das Ganze mit Gemüsefond ablöschen und eine gute Prise Salz zufügen. 20 Minuten sanft köcheln lassen. Dann die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und den Cashewmus hineingeben. Mit Zitrone, Chili, Agavendicksaft und Balsamicoessig würzen.

**Für das Topping:**

Toast würfeln und in Butter kross zu Crostini anbraten.

Frühlingzwiebel in Ringe scheiden.

Pilze in Trüffelöl anbraten. Wintertrüffel reiben.

Das Gericht in tiefen Tellern anrichten und mit Crostini, Pilzen, Frühlingzwiebeln und Trüffel garniert servieren.

Urania Römer am 18. März 2021

# Bulgur-Buletten mit Rote-Bete-Schaum, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Buletten:

50 g Bulgur	15 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
$\frac{1}{2}$ Zitrone	30 g Schalotten	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
15 g Parmesan	1 Ei	1 TL Tomatenmark
125 ml Gemüsefond	2 Zweige glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für das Püree:

4 große, mehligk.e Kartoffeln	2 EL Mandelblättchen	1 Schuss Milch
50 g Butter	Muskatnuss	Salz

### Für den Schaum:

1 vorgek. Rote Bete	1 Zitrone	200 ml Sojamilch
50 ml Sprudelwasser	$\frac{1}{2}$ TL Meerrettich, mild	1 TL Rohrzucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Kräuter-Crème-fraîche:

2 EL Crème fraîche	1 EL Sauerrahm	1 TL Wasabi-Paste
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Zweig Dill

## Für die Buletten:

Den Lauch putzen, vom Strunk befreien, längs vierteln, gründlich waschen und abtupfen. Den weißen Teil des Lauchs in sehr feine Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Chili putzen, längs aufschneiden und in feine Ringe schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Chili darin bei mittlerer Hitze zwei Minuten glasig dünsten. Helle Lauchstreifen und Bulgur dazugeben und eine Minute dünsten. Tomatenmark unterrühren und 30 Sekunden rösten. Mit Fond ablöschen, kurz köcheln lassen, dann zugedeckt auf dem ausgeschalteten Herd 15 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilienblätter abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Parmesan reiben. Bulgur mit Petersilie, Zitronensaft, Parmesan, Eigelb und Semmelbröseln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit feuchten Händen sechs gleich große Buletten formen, leicht andrücken und im Butterschmalz beidseitig knusprig braten. Bratensatz für das Püree aufbewahren.

## Für das Püree:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Wasser 20-25 Minuten gar kochen. Milch und Butter in einem Topf erhitzen und Kartoffeln dazu geben. Kurz vor dem Servieren stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten kaltstellen und dann zusammen mit etwas Bratensaft von den Buletten zum Püree geben.

## Für den Schaum:

Rote Bete klein schneiden, in einem Topf mit Sojamilch, Rohrzucker, Salz, Pfeffer, Meerrettich und Sprudelwasser vorsichtig zum Kochen bringen und zehn Minuten leicht kochen lassen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Einen Teil für die Kräuter-Crème-fraîche zu Seite stellen.

Alles in einem Mixer vorsichtig mixen, eventuell Sprudelwasser noch dazu geben und mit Zitronensaft abschmecken. Zu Schaum verarbeiten.

**Für die Kräuter-Crème-fraîche:**

Dill, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Crème fraîche, Sauerrahm und Wasabi in einen Multi Zerkleinerer geben und kurz aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft (vom Schaum) abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Dill abbrausen und trockenwedeln.

Buletten, Püree und Schaum auf Tellern anrichten und mit der Crème fraîche servieren. Mit etwas frischem Dill dekorieren.

Simona Ruppert am 14. Juli 2021

# Burger mit Bun, Blumenkohl-Patty, Mayonnaise, Coleslaw

## Für zwei Personen

### Für die Buns:

1 Ei	225 g Mehl	1 EL Trockenhefe
1 TL schwarze Sesamsaat	1 TL weiße Sesamsaat	40 ml Pflanzenöl
15 g Zucker	Salz	

### Für die Blumenkohl-Pattys:

1 Blumenkohl	1 Ei	2 Scheiben Cheddar-Käse
1 Msp. Currypulver	1 TL getrockneter Oregano	1 TL getrocknete Petersilie
5 EL Pankomehl	Butter, Mehl	Salz, Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	1 TL Weißweinessig
200 ml Sonnenblumenöl	1 ½ EL mittelsch. Senf	1 TL Currypulver
1 TL Kurkuma	Salz	Pfeffer

### Für den Coleslaw:

1 Weißkohl	1 Karotte	½ rote Zwiebel
1 Zitrone	80 g saure Sahne	1 TL Weißweinessig
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Burger-Belag:

10 g Rucola	6 Cherrytomaten	6 Cornichons
1 rote Zwiebel		

## Für die Buns:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Hefe mit 100 ml lauwarmem Wasser, Öl und Zucker verrühren, 5 Minuten gehen lassen. Ei verquirlen. Die Hälfte des verquirlten Eis, Mehl und 2 Prisen Salz zur Hefe-Mischung hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Teig in sechs gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen.

Ungebackene Buns mit jeweils 8 cm Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einem Handtuch abdecken, 10 Minuten ruhen lassen. Buns mit restlichem Ei bestreichen und mit schwarzem und weißem Sesam bestreuen. Im heißen Ofen 10-12 Minuten goldbraun backen.

## Für die Blumenkohl-Pattys:

Blumenkohl putzen und zwei Scheiben vom Kohl herunterschneiden.

Blumenkohlscheiben ca. 4 Minuten in Salzwasser kochen.

Herausnehmen und gut trockentupfen. Mehl mit Salz, Pfeffer und Currypulver mischen und die Blumenkohlscheibe darin wenden. Ei verquirlen und die Blumenkohlscheiben durch das Ei ziehen. Pankomehl mit Oregano und Petersilie mischen. Blumenkohlscheiben dann im Pankomehl wenden.

Butter in einer Pfanne auslassen und die Blumenkohlscheiben darin goldbraun braten. Pattys wenden und je eine Scheibe Cheddar darauf platzieren. Käse schmelzen lassen.

## Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ei in ein hohes, schmales Gefäß geben, dann Öl und Senf hinzugeben. Einen Pürierstab auf dem Boden des Mixgefäßes ansetzen und einschalten. Den Stab solange am Boden halten, bis unten eine Bindung entsteht. Dann den Pürierstab ganz langsam nach oben ziehen. Mayonnaise mit Weißweinessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Mayonnaise für den Coleslaw beiseitestellen, restliche Mayonnaise mit Curry und Kurkuma verrühren.

## Für den Coleslaw:

Weißkohl putzen und vom Strunk befreien. Karotte schälen. Weißkohl und Karotte raspeln und vermengen. Zwiebel abziehen und fein hacken.

Zur Weißkohl-Karotten-Mischung geben.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zuvor hergestellte Mayonnaise, Saure Sahne, Weißweinessig, 1 Teelöffel Zitronensaft und Zucker verrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zur Weißkohl-Karotten-Mischung geben und gut vermengen.

Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Dabei den Strunk entfernen.

Cornichons hacken. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Die Mayonnaise auf beide Hälften der Buns streichen. Rucola und Tomaten auf die untere Hälfte des Buns platzieren und Blumenkohl-Patty darauflegen. Anschließend Cornichons sowie Zwiebelringe auf das Patty legen und die obere Hälfte des Buns auflegen. Den Coleslaw in einem Ring anrichten.

Christoph Bölke am 03. Februar 2021

# Burger mit Gräwes-Patty, Mayonnaise, Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Burger-Buns:

225 g Mehl, Type 00	2 TL Trockenhefe	3 gehäufte TL Backpulver
125 ml Sojamilch	Sojamilch	12 g vegane Butter
1 TL schwarzer Sesam	1 TL weißer Sesam	16 g Zucker
6 g Salz		

### Für das Gräwes-Patty:

250 g Sauerkraut	350 g mehligk. Kartoffeln	100 g Räuchertofu
1 Zwiebel	70 ml halbtrockener Riesling	1 Lorbeerblatt
2 gehäufte EL Ei-Ersatz-Pulver	2 EL neutrales Öl	4 EL Alba-Öl
5 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für die vegane Mayonnaise:

200 ml ungesüßte Sojamilch	$\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 TL Saft	$\frac{1}{2}$ TL Guakernmehl
1 TL mittelscharfer Senf	2 TL Agavendicksaft	1 EL Weißweinessig
4 Stiele Schnittlauch	150 ml Rapsöl	$\frac{1}{4}$ TL Kala Namak
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

150 g Wildkräutersalat mit Blüten	1 Schalotte	2 Zweige Thymian
2 Zweige Estragon	40 ml Weißwein-Essig	1 TL dunkler Balsamessig
2 EL milder grobkörniger Senf	100 ml Traubenkernöl	1 EL Agavendicksaft
1 TL rosa Pfeffer	Salz	

### Für die Garnitur:

1 große Tomate	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	4 Blätter Eisbergsalat
----------------	--------------------------	------------------------

### Für die Burger-Buns:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sojamilch ganz kurz erwärmen, sodass sie lauwarm ist. Hefe und Zucker einrühren. Mehl, Backpulver und Salz vermengen. Milch-Hefe-Mischung mit dem Mehl in einer Küchenmaschine verkneten. Dabei die vegane Butter dazugeben. Aus dem Teig zwei Bälle formen. Mit Sojamilch bestreichen und mit Sesam bestreuen. Ungefähr 20 Minuten im Ofen backen, bis sie goldgelb sind. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aufschneiden.

### Für das Gräwes-Patty:

Sauerkraut mit dem Riesling und dem Lorbeerblatt zum Köcheln bringen.

Kartoffeln schälen, würfeln und in kochendem Wasser circa 10-15 Minuten garen. Räuchertofu in sehr kleine Würfel schneiden und in 2 Esslöffeln Alba-Öl knusprig braten. Zwiebel abziehen, fein würfeln und zum Tofu geben - glasig dünsten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Ei-Ersatz-Pulver mit 6 Esslöffeln Wasser mischen.

Gegarte Kartoffelwürfel gründlich stampfen, mit der Ei-Ersatz-Mischung mischen. Räuchertofu-Zwiebel-Mischung und Sauerkraut unterheben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pattys formen und von beiden Seiten knusprig ausbacken.

### Für die vegane Mayonnaise:

Sojamilch, Essig, Zitronensaft, Agavendicksaft und Senf kräftig mit dem Pürierstab mixen. Salz, Kala Namak, Zitronensaft, Guakernmehl und Pfeffer hinzufügen und weiter mixen. Öl beim Pürieren langsam einfließen lassen. Pürieren, bis eine steife Mayonnaise entstanden ist. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen.

### Für den Salat:

Rosa Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Salat gründlich waschen und die essbaren Blüten zum Anrichten zur Seite legen. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Blätter von den Thymian- und Estragonzweigen abzupfen und fein hacken. Weißweinessig, Balsamessig, Senf, Traubenkernöl und Agavendicksaft miteinander vermischen. Thymian und Schalotte dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit der Vinaigrette anmachen und mit den Blüten garniert servieren.

**Für die Garnitur:**

Tomate und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocknen. Burger aufschneiden und mit Mayonnaise bestreichen. Patty auflegen, dann Salat, Gurke und Tomate und den Burger zuklappen. Ggf. mit einem langen Stab fixieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Roxanne Zarotiadis am 22. November 2021

# Champignon-Röstlinge mit Bratkartoffeln, Chutney, Salat

## Für zwei Personen

### Für die Röstlinge:

250 g braune Champignons	1 Zwiebel	2 Zw. krause Petersilie
1 EL Mehl	90 g feine Semmelbrösel	1 Ei, (M)
Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Majoran	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Salz	1 TL Pfeffer	

### Für die Bratkartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	40 g Butterschmalz
1 EL Butter	ganzer Kümmel	Salz, Pfeffer

### Für das Apfel-Zwiebel-Chutney:

250 g Zwiebeln	2 säuerliche Äpfel	1 kl. Stück Ingwer
1 rote Chilischote	50 ml Apfelessig	1 TL Zitronensaft
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt	80-100 g Zucker
1 Msp. Curry	1 Msp. Zimt	Salz

### Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Schalotte	100 ml Sahne
2 EL Crème fraîche	2 EL Weißweinessig	2 Zweige Dill
2 Zw. krause Petersilie	Zucker	Salz, Pfeffer

### Für den Pfannenansatz:

3 EL Sahne	Salz	Pfeffer
------------	------	---------

### Für die Garnitur:

8 Cherrytomaten	2 Chicorée-Blätter	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

## Für die Röstlinge:

Die Champignons putzen und die Stilanätze knapp abschneiden.

Zwiebel abziehen. Champignons und Zwiebeln grob zerteilen, sodass sie in den Einfüllkanal vom Fleischwolf passen. Petersilie grob zerpflücken.

Eine Schüssel unter den Fleischwolf stellen und Pilze, Zwiebeln und Petersilie durch das mittlere Messer drehen.

Champignon-Masse mit Mehl, 75 g Semmelbröseln, Ei und den Gewürzen sorgfältig verkneten. Die Masse 5 Minuten durchziehen lassen.

Eine Lage der restlichen Semmelbrösel auf einen flachen Teller geben.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Butterschmalz darin schmelzen. Mit leicht angefeuchteten Händen aus einem Drittel der weichen Champignonmasse eine flache Frikadelle formen, diese in die Semmelbrösel auf den Teller legen und damit bedecken. Panade leicht andrücken, dann überschüssige Brösel abklopfen und die Frikadelle mit den Händen ausformen. In die heiße Pfanne legen. Dann die weiteren Champignon-Frikadellen formen.

Die pflanzlichen Frikadellen ohne Wenden ca. 6-8 Minuten braten lassen, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat. Noch etwas Butterschmalz in die Pfanne geben und die Frikadellen wenden. Weiteren 6-8 Minuten braten, bis sie auf beiden Seiten eine Kruste haben. Brätlinge aus Pfanne nehmen und warmstellen.

## Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln kochen (nicht zu weich!) bis sie gar sind. Kartoffeln abkühlen lassen und schälen. In gleichmäßige ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Scheiben schneiden.

In Pfanne Butterschmalz heiß werden lassen. Kartoffelscheiben auf erster Seite 3-4 Minuten braten bis die Unterseite braun anbrät. Dann wenden, Zwiebeln und Butter dazugeben. Salzen und pfeffern und Kümmel dazugeben. Braten, bis zweite Seite auch gebräunt ist.

**Für das Apfel-Zwiebel-Chutney:**

Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden.

Äpfel kleinwürfeln. Zwiebeln in dem Olivenöl andünsten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Kräftig rühren.

Alle restlichen Zutaten bis auf das Meersalz hinzugeben und alles mindestens 15 Minuten lang köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen und Chutney abschmecken.

**Für den Salat:**

Gurke schälen, in dünne Scheiben hobeln, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 5 Minuten ziehen lassen. Sud abgießen. Schalotte abziehen, würfen, Dill und Petersilie hacken, restliche Zutaten zu Gurken geben und gut vermischen.

**Für den Pfannenansatz:**

Den Pfannen-Ansatz der Röstlinge mit etwas Sahne ablöschen, kurz einreduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Tomaten waschen und in einer Pfanne in geschäumter Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Chutney auf den ChicoréeBlättern anrichten, Bratlinge daneben setzen und dazu die Bratkartoffeln geben. Sauce dazu geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhard Nüßlein am 25. Februar 2021

## Cig-Köfte mit Knoblauch-Joghurt

### Für zwei Personen:

#### Für die Cig Köfte:

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	800 g passierte Tomaten
3 EL Tomatenmark	2 EL Paprikamark	750 g Esmer-Köftelik-Bulgur
100 ml Olivenöl	1 ½ EL Isot (Paprikaschrot in Öl)	7 EL Nar Eksisi
5 Zweige Minze	5 Zweige Petersilie	1 EL Chiliflocken
1/3 EL Kreuzkümmel	½ EL edelsüßes Paprikapulver	½ EL Currypulver
½ EL Knoblauchpulver	1 ½ EL Salz	Pfeffer

#### Für die Cig-Köfte-Sushirollen:

1 Packung Dürüm-Wraps	Cig-Köfte-Masse, nach Bedarf	5 Chicorée-Blätter
-----------------------	------------------------------	--------------------

#### Für den Knoblauch-Joghurt:

500 g Naturjoghurt, 1,5%	3 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie
Salz	Pfeffer	

#### Für die Garnitur:

1 Zitrone	1 Chicorée	5 Zweige Petersilie
5 Zweige Minze	7 EL Nar Eksisi	Chilliflocken

**Für die Cig-Köfte:** Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und fein reiben. Den Bulgur auf ein Tepsi-Blech geben. Dazu die Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten- und Paprikamark, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und Isot geben. Etwa 10 EL kaltes Olivenöl hinzufügen und alles gut durchkneten. Beim Kneten ist es wichtig, den Bulgur samt den anderen Zutaten immer wieder mit den Händen zu verreiben. Das geriffelte Tepsi-Blech ist hierbei sehr hilfreich. Wenn nötig, immer wieder Wasser zufügen und den Bulgur mindestens 20 Min. kneten. Die Bulgurmasse ist fertig, wenn sie beim Zusammendrücken zusammenklebt.

Die Petersilie und Minze abrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Dann Petersilie und Minze zur Teigmasse geben und mit etwas Wasser einkneten. Die Masse mit Paprikapulver, Granatapfelsauce, Currypulver und Knoblauchpulver abschmecken. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Nun aus der Masse mit den Händen Walnussgroße Stücke rollen und so in der Hand zusammendrücken, dass eine längliche Rolle entsteht. Etwas Teigmasse für das Köfte-Sushi beiseite lassen.

**Für die Cig-Köfte-Sushirollen:** Die Dürüm-Warps auslegen, mit Chicorée-Blättern belegen, die zuvor zubereitete Cig-Köfte-Masse (s.o.) vorsichtig darauf streichen und jeweils zu einer Sushirohle formen. Dann in 3-4 cm große Stücke schneiden. Auf einem Teller zusammen mit den klassischen Cig-Köfte servieren.

**Für den Knoblauch-Joghurt:** Die Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken. Petersilie abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Dann den Joghurt mit Knoblauch und Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Chicorée waschen, vom Strunk befreien und 5 Blätter abnehmen.

Petersilie und Minze abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL des Saftes auffangen. Nun die Salatblätter auf einem Teller verteilen und die Cig-Köfte auf die Blätter geben. Die Cig-Köfte mit Zitronensaft beträufelt. Etwas Petersilie, Chili und Minze darüber streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Backes am 20. Oktober 2021

# Couscous mit Ofen-Gemüse, Hüttenkäse, Hummus, Minz-Dip

## Für zwei Personen

### Für den Couscous:

150 g Couscous	80 g Kichererbsen	100 g Hirtenkäse
1 Aubergine	1 Möhre	1 Granatapfel
1 Zitrone	½ Bund Petersilie	300 ml Gemüsefond
2 g Ras el Hanout	3 EL Olivenöl	1 EL Instant Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	

### Für den Dip:

100 g Joghurt	½ Bund Minze	½ Bund Petersilie
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für das Hummus:

1 Dose Kichererbsen	1/6 Tasse Aquafaba	1/4 Tasse Sesampaste
1/8 Tasse Olivenöl	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
½ TL gemahl. Kreuzkümmel	10 g dunkle Sesamsaat	10 g helle Sesamsaat

### Für die Garnitur:

100 g Pinienkerne

## Für den Couscous:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und einmal aufkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und quellen lassen.

Kichererbsen abgießen (Flüssigkeit auffangen). Die Enden der Aubergine abschneiden und die Aubergine in ca. 2cm große Würfel schneiden.

Möhre schälen und klein schneiden. Kichererbsen, Möhren und Aubergine mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Ras el Hanout marinieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 20-25 Min backen.

Granatapfel halbieren und Kerne in eine Schüssel geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ofengemüse zum Couscous geben, zusammen mit Hüttenkäse und Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und instant Gemüsebrühe abschmecken.

Mit den Granatäpfeln bestreuen und etwas Zitronenschale darüber geben.

## Für den Dip:

Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit dem Joghurt, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren.

## Für das Hummus:

Knoblauch abziehen und halbieren. Zitronenschale abreiben, anschließend auspressen. Kichererbsen, Aquafaba, Sesampaste, Olivenöl, Knoblauch, Kreuzkümmel und Zitronensaft und Zitronenabrieb in einen Mixer geben und fein pürieren. Sesamsaat darüber streuen.

## Für die Garnitur:

Pinienkernen in einer Pfanne anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Kiesewetter am 18. März 2021

# Cremiger Linsen-Topf mit Kokos-Tofu und Naan

## Für zwei Personen

### Für den Linseneintopf:

130 g rote Linsen	1 kleinen Blumenkohl	100 g frischer Blattspinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
20 g Ingwer	1 Limette	200 ml Kokosmilch
1 EL Kokosöl	350 ml Gemüsefond	2 TL Currypulver
Salz	Pfeffer	

### Für den Kokos-Tofu:

120 g Räuchertofu	4 EL Kokosraspeln	40 ml Kokosmilch
1 EL Sojasauce	3 EL Mehl	Mehl
1 EL Kokosöl		

### Für das Naan:

50 g Sojajoghurt	130 g Mehl	1 TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

### Für die Garnitur:

2 TL schwarzer Sesam	2 TL Kokosraspeln
----------------------	-------------------

### Für den Linseneintopf:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien, und  $\frac{1}{2}$  fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer darin anbraten. Linsen hinzugeben und mit Fond ablöschen. Kokosmilch dazugeben. Das Ganze für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und Spinat waschen und abtropfen lassen. Spinat und Blumenkohl in den Topf zu den Linsen geben, unterrühren und für 3-5 Minuten kochen lassen. Limette halbieren, auspressen und  $\frac{1}{2}$  des Saftes auffangen. Linseneintopf mit Limettensaft, Curry, Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Kokos-Tofu:

Die Flüssigkeit aus dem Tofu drücken und den Tofu in Würfel schneiden.

Mehl mit Kokosmilch und Sojasauce mischen. Aus etwas Mehl, der Mehl Kokos-Soja-Mischung und Kokosraspeln eine Panierstraße aufstellen und die Tofu-Würfel in genau dieser Reihenfolge panieren. Panierten Tofu in einer heißen Pfanne mit Kokosöl von allen Seiten goldgelb anbraten.

### Für das Naan:

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Joghurt und 50 ml lauwarmes Wasser zufügen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in drei Teile teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Fladen in der heißen Pfanne von beiden Seiten 2-3 Minuten backen.

### Für die Garnitur:

Suppe mit Sesam und Kokosraspeln bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Jahn am 03. November 2021

# Curry mit Tofu-Puffs, Jasminreis, Reisflocken-Crunch

## Für zwei Personen

### Für die Currypaste:

1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	1 grüne Thai-Chilischoten
2 große grüne milde Chilis	2 Stangen Zitronengras	1 Stück Galangal
10 Thai-Basilikumblätter	1 TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuz-Kümmelsamen
$\frac{1}{2}$ TL weiße Pfefferkörner	3 Kaffir-Limette	1 TL Salz

### Für das Curry:

3 Thai-Auberginen	1 Zucchini	200 g Austernpilze
5 Kräuterseitlinge	6 Tofupuffs	2 Dosen Kokosmilch
1 kl. Dose Bambussprossen	2 EL Mushroom Oyster-Sauce	20 ml Reisessig
1 EL Erdnussöl	3 Stängel Thai-Basilikum	2 Stängel Koriander
1 EL Zucker	2 EL Speisestärke	rote Chiliflocken

### Für den Reis:

150 g Thai-Jasminreis	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
-----------------------	---------------	-----------------------

### Für den Crunch:

3 Rice Flakes	Öl, Salz	Nori-Gewürz
---------------	----------	-------------

### Für die Currypaste:

Die Koriandersamen, Kümmelsamen und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend im Mörser fein mahlen. Galangal schälen. Zitronengras von der Wurzel befreien. 2 TL Schale der Kaffir-Limette abreiben. Schalotte und Knoblauch abziehen. Alle Zutaten zusammen mit Salz, den Chilischoten und Basilikum zusammen in einen Mixer geben und fein pürieren.

### Für das Curry:

Aubergine, Austernpilze und Kräuterseitlinge in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini von den Enden befreien und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Tofu halbieren. Die schon hergestellte Currypaste in Erdnussöl anbraten. Zuerst die Auberginen hinzufügen, dann Zucchini und Pilze. Alles anbraten und mit Kokosmilch ablöschen.

Bambussprossen und Tofu hineingeben und mit der Mushroom Oyster-Sauce, Reisessig und Zucker abschmecken. Basilikum und Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und Curry damit garnieren.

Mit Chiliflocken bestreuen.

### Für den Reis:

Reis mit kaltem Wasser abwaschen und mit 350 ml Wasser in einen Topf aufgießen. Olivenöl und Salz einrühren. Aufkochen, umrühren, Deckel zu und 10 min und kleiner Stufe dämpfen.

### Für den Crunch:

Rice Flakes im heißen Öl in einem Topf aufpuffen lassen und auf einem Küchentuch abtropfen. Mit Nori-Gewürz und Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jennifer Rauser am 02. März 2021

# Curry-Kokos-Gemüse mit gelbem Reis

## Für zwei Personen

### Für den Reis:

200 g Basmatireis	1 TL Butter	1 Msp. Kurkuma
Salz	Pfeffer	

### Für das Gemüse:

2 Karotten	1 Kopf Brokkoli	3 Champions
1 Zwiebel	1 Frühlingszwiebel	1 TL gelbe Currypaste
200 ml ungesüßte Kokosmilch	1 TL gemahlener Koriander	2 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

50 g gesalzene Cashewkerne	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
----------------------------	---------------------------------

### Für den Reis:

Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Reis darin anbraten, mit 400 ml Wasser ablöschen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Flamme 10 min garkochen.

### Für das Gemüse:

Karotten schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Champions putzen und in Scheiben. Brokkoli in kleine Brokkoliröschen teilen und evtl. halbieren. Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Karotten, Brokkoli, Champignons dazugeben, die Currypaste mit anbraten und mit Kokosmilch ablöschen und alles 5 min bei leichter Hitze anbraten. Mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien, in Röllchen schneiden und über das Gemüse streuen.

### Für die Garnitur:

Die Cashewkerne leicht zerdrücken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Schnittlauch klein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Cashew und Schnittlauch garniert servieren.

Matilda Schneider am 21. Dezember 2021

# Dal aus roten Linsen und Spinat mit Kurkuma-Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Spinat-Linsen-Dal:**

150 g rote Linsen	300 g Babyspinat	2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel	3 cm Ingwer	250 g stückige Tomaten
300 ml Gemüsefond	200 ml Kokosmilch	50 g Cashewkerne
$\frac{1}{4}$ TL Harissapaste	1 TL rote Currypaste	2 TL Tomatenmark
1 TL Garam Masala	1 TL Korianderpulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Olivenöl

**Für den Kurkuma-Reis:**

125 g Basmati	1 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

**Für den Gurken-Minz-Joghurt:**

100g ungesüßter Soja-Joghurt	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Salz	Pfeffer

**Für das Spinat-Linsen-Dal:**

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer schälen, hacken und zugeben. Tomatenmark, Harissa und Currypaste mit Garam Masala, Korianderpulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz hinzufügen und kurz mitrösten bis sie intensiv duften.

Linsen auswaschen, hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Kokosmilch und stückige Tomaten zugeben Gemüsefond nach und nach zufügen und verrühren. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die Linsen weich sind.

Den Spinat waschen, trocknen und 5 Minuten vor Garzeit-Ende dazugeben. Zum Schluss mit Cashewkernen garnieren.

**Für den Kurkuma-Reis:**

225 ml Wasser mit Salz im Topf aufkochen. Kurkuma und Knoblauchpulver zugeben. Reis waschen, zugeben und 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Mit der Gabel zum Schluss auflockern.

**Für den Gurken-Minz-Joghurt:**

Gurke schälen und entkernen. Knoblauch schälen, Minze abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten mit dem Sojajoghurt im Multizerkleiner mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Roxanne Zarotiadis am 06. Oktober 2021

# Dinkel-Pfannkuchen, Dattel-Chili-Creme, Chicorée-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Dinkel-Pfannkuchen:

150 g Dinkelmehl, (630)	300 ml Milch	2 Eier
Mineralwasser	Butterschmalz	Salz

### Für den Chicorée-Salat:

250 g gelber, roter Chicorée	wenig Radicchio	1 kleiner roter Apfel
1 Blutorange	20 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ EL Honig
1 $\frac{1}{2}$ EL weißer Balsamicoessig	2 EL Mohnöl (Haselnussöl)	1 Bund gem. Kräuter
Weinbergsknoblauch	Salz	Pfeffer

### Für die Dattel-Chili-Creme:

150 g entkernte Datteln	1 Knoblauchzehe	200 g Schmand
200 g Frischkäse	1 TL Harissapaste	$\frac{1}{2}$ TL Ras el Hanout
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlenen Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Salz

### Für die Dinkel-Pfannkuchen:

Die Milch mit dem Mehl verrühren.

Eier und Salz dazugeben. Teig verquirlen, bis er leichte Blasen wirft.

Einen Schuss Mineralwasser dazugeben und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dünne Pfannkuchen in Butterschmalz ausbacken.

Eventuell warm stellen.

### Für den Chicorée-Salat:

Chicorée, Apfel und Radicchio waschen und in Streifen schneiden.

Blutorange schälen und filetieren. Dabei den Saft für Salatsauce auffangen. Orangensaft mit Honig, Essig und Öl verrühren.

Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Dazugeben.

Chicorée und Orange mit Dressing vermischen. Pinienkerne von allen Seiten in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zum Servieren mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

### Für die Dattel-Chili-Creme:

Knoblauch abziehen. Datteln, Knoblauch und etwas Schmand in einem Multi Zerkleinerer kurz pürieren. Anschließend alle anderen Zutaten hinzugeben und noch mal gut mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jutta Nicolaus am 22. Februar 2021

## Dreierlei vom Spargel

### Für die Spargelspitzen:

150 g weißer Stangenspargel	1 Zitrone	Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	2 Eier	1 EL Dijonsenf
200 ml Rapsöl	20 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Spargelmousse:

250 g weißer Stangenspargel	1 Stange grüner Spargel	200 ml Sahne
1 Ei	1-2 TL Agar-Agar	Rapsöl
Eiswasser	Salz	weißer Pfeffer

### Für Spargel mit Vinaigrette:

6 Stangen grüner Spargel	1 Schalotte	1 kl. Bund Schnittlauch
1 TL Weißweinessig	1 TL Dijonsenf	1 kl. Stück Butter
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Rhabarber:

2 Stangen Rhabarber	150 g Himbeeren	3-4 EL Zucker
---------------------	-----------------	---------------

### Für die Kartoffelwürfel:

2 festk. Kartoffeln	Olivenöl	Rapsöl
Salz		

### Für die Spargelspitzen:

Etwas Wasser mit einer Scheibe Zitrone, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Spargel schälen und um die Enden kürzen. Spargelstangen um die Spitzen auf mehrere Zentimeter Länge kürzen und für die Mousse beiseitestellen. Spargelspitzen je nach Dicke ca. 8 Minuten kochen, so dass sie noch bissfest sind. Ein bis zwei Schöpfkellen des Spargelfonds für die Schnittlauch-Vinaigrette kühl zur Seite stellen.

### Für die Mayonnaise:

Eier trennen und nur die Eigelbe mit dem Senf in einem hohen Gefäß verrühren. Nach und nach das Rapsöl mit einem Stabmixer unterrühren, bis eine Mayonnaise entsteht. Zum Schluss noch mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und frisch gepresstem Zitronensaft und frisch abgeriebener Zitronenzeste abschmecken und kalt stellen.

### Für die Spargelmousse:

Spargelstangen schälen, in Stücke schneiden und mit der Sahne für ca.

10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Agar-Agar in den letzten 2 Minuten hinzufügen und mit kochen lassen. Wenn der Spargel weich genug ist, die Masse gut pürieren und kaltstellen. Sobald die Masse abgekühlt ist, Ei trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen, unter die Spargelmasse mit einem Schneebesen unterheben, in eine Schale oder in eingölte Servierringe auf einer glatten Unterlage füllen und kaltstellen. Zum Anrichten etwas grünen Spargel über die Mousse hobeln.

### Für Spargel mit Vinaigrette:

Enden vom grünen Spargel abschneiden und Spargel mit ein paar Butterflocken und einer Prise Salz in Alufolie eingewickelt im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft für ca. 15-20 Minuten garen.

Für die Vinaigrette die geschälte Schalotte in kleine Würfel schneiden, mit fein gehacktem Schnittlauch, etwas Spargelfond und den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken. Den fertig gegarten grünen Spargel aus der Folie nehmen, mit der Vinaigrette vermengen und anrichten.

**Für den Rhabarber:**

Rhabarber von Fäden befreien und in gleich große Stücke schneiden und zusammen mit den Himbeeren und dem Zucker in einem Gefrierbeutel im Wasserbad für ca. 10 Minuten garen, so dass der Rhabarber noch Biss hat.

**Für die Kartoffelwürfel:**

Kartoffeln waschen, schälen, in gleichmäßige Würfel schneiden, mit etwas Olivenöl, Rapsöl und Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft für ca. 30 Minuten garen, bis sie knusprig sind.

Die einzelnen Komponenten auf einem Teller anrichten und servieren.

Thorsten Hamann am 08. Juni 2021

# Eigelb-Ravioli in Nussbutter mit Belper Knolle

## Für zwei Personen

### Für die Ravioli-Füllung:

200 g Babyspinat	200 g Ricotta	2 Schalotten
8 Eier (Größe S)	50 g Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Ravioli:

100 g griffiges Mehl (Typ 480)	100 g Hartweizengrieß	3 Eier
50 g Butter	1 Msp. Kurkuma	1 TL Salz
2 EL Olivenöl		

**Für Nussbutter und Belper Knolle:** 250 g Butter 1 Belper Knolle

### Für den Wildkräutersalat:

300 g Wildkräutersalat-Mischung	5 Cocktailtomaten	1 Schalotte
4 Essbare Blüten	1 EL Quittengelee	4 EL Weißweinessig
1 TL Honig	1 TL Dijon Senf	4 EL Distelöl

### Für die Ravioli-Füllung:

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen.

Spinat zusammen mit den Schalotten darin anschwitzen, etwas abkühlen lassen und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Ricotta locker unterheben. Alle Eier aufschlagen, trennen und das Eigelb auffangen.

Eiweiß und Eigelb für die spätere Verarbeitung zur Seite stellen.

### Für die Ravioli:

Mehl, Hartweizengrieß, Eier, Öl, Kurkuma und Salz vermengen und durchkneten. In Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Nach 15 Minuten Pasta-Teig in der Nudelmaschine auf Stufe 1 dünn ausrollen. Teigplatte auf der Arbeitsfläche auslegen und halbieren.

Eine Hälfte zur Seite legen. Die andere Hälfte des Teiges in sechs Portionen aufteilen und jeweils mit der Spinat-Ricotta-Masse belegen.

Eine leichte Mulde jeweils in die Mitte der Füllung drücken und die Eigelbe in die Mitte geben. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen und nun die andere Teighälfte über alle Portionen drauflegen. Mit einem Ausstecher Ravioli ausstechen und die Ränder nochmals fest andrücken.

Ravioli in Salzwasser vier Minuten leicht köcheln, damit das Eigelb flüssig bleibt. Ravioli aus dem Wasser schöpfen.

### Für Nussbutter und Belper Knolle:

Butter in einer Pfanne langsam aufkochen, bis sich die Molke absetzt und die Butter völlig klar wird. Weiter köcheln lassen, bis sich die Brösel in gold-braune Krümel verwandeln und die Butter nussig riecht.

Ravioli nun zum Schluss in der Nussbutter schwenken. Die Belper Knolle fein hobeln und über die Ravioli streuen.

### Für den Wildkräutersalat:

Schalotte abziehen und fein hacken. Zusammen mit Essig, Quittengelee, Honig, Senf und Öl zu einem Dressing mixen. Mit Salz abschmecken.

Salat waschen und trocknen. Mit Cocktailtomaten und Blüten vermengen und mit dem Dressing marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Theresa Fellner am 18. August 2021

# Erdäpfel-Kürbiskern-Pflanzerl, Gemüse, Parmesan-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Pflanzerl:

150 g mehligk. Pellkartoffeln	150 g Kürbiskerne	75 g Schalotten
1 mittleres Ei	50 g Schmand	50 g Parmesan
50 g Dinkelbrösel	100 g Butterschmalz	Piment-d'Espelette
Salz		

### Für das Gemüse:

1 Kohlrabi	2 Karotten	100 g Kaiserschoten
150 g grüner Spargel	100 g Pfifferlinge	50 g Butter
Zucker, nach Bedarf	Kräutersalz, nach Bedarf	Pfeffer

### Für die Parmesansauce:

25 g Schalotten	80 g Parmesan	10 g Butter
80 ml Sahne	50 ml trockener Weißwein	150 ml Gemüsefond
1 TL Speisestärke		

### Für die Pflanzerl:

Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Butterschmalz glasig dünsten. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Kürbiskerne fein hacken.

Gedünstete Schalotten, 100 g der gehackten Kürbiskerne, Eigelb und Schmand zur Kartoffelmasse geben mit Piment d'Espelette und Salz abschmecken. Alles zu einem homogenen Teig verarbeiten. Parmesan reiben. Teig mit einem Esslöffel abstechen und kleine Pflanzerl formen. In die Mitte des Teiges circa 1 TL geriebenen Parmesan geben und verschließen. 50 g gehackte Kürbiskerne mit den Dinkelbröseln mischen und die Pflanzerl darin wälzen. In Butterschmalz bei mittlerer Temperatur goldgelb ausbacken.

### Für das Gemüse:

Kohlrabi und Karotten von Enden befreien und schälen. Pilze, Kaiserschoten und grünen Spargel putzen und alles in gleichmäßige Stücke schneiden. Butter in der Pfanne schmelzen, Kohlrabi- und Karottenstücke dazugeben und langsam garen. Nach 5 - 7 Minuten grünen Spargel und Pilze hinzugeben. Erst kurz vor dem Servieren die Kaiserschoten dazugeben und alles mit einer Prise Zucker, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Parmesansauce:

Parmesan reiben. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten.

Mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte reduzieren. 100 ml Gemüsefond angießen und aufkochen. Speisestärke in 50 ml kaltem Gemüsefond anrühren. Topf vom Herd ziehen, den Fond mit Stärke unterrühren und alles nochmals aufkochen. Parmesan dazugeben und darin schmelzen lassen. Einen Schluss Sahne dazugeben und die Sauce mit dem Stabmixer aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stephanie Mende am 25. August 2021

# Erdnuss-Ramen mit Ramen-Nudeln und Tofu-Würfeln

**Für zwei Personen**

**Für die Ramen-Suppe:**

150 g braune Champignons	150 g Tofu	2 Knoblauchzehen
1 EL Ingwer	2 EL Erdnussbutter	300 ml Gemüsefond
1 TL Reisessig	1 TL Sesamöl	2 EL Sojasauce
1 EL Rohrzucker	2 EL Olivenöl	

**Für die Ramen-Nudeln:**

185 g griffiges Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ EL Backpulver	1 Prise Salz
----------------------------	-----------------------------	--------------

**Für die Garnitur:**

1 Frühlingszwiebel	1 rote Peperoni	1 TL Chili-Öl
2 EL ungesalzene Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	

Den Knoblauch abziehen, mit dem Ingwer fein hacken und in Olivenöl anbraten. Champignons klein schneiden und mit andünsten.

Erdnussbutter dazugeben und gut vermengen. Mit Gemüsefond aufgießen.

Tofu in kleine Würfel schneiden, in einer extra Pfanne in Öl anbraten und zur Suppe geben.

Eine Würzsauce aus Rohrzucker, Reisessig, Sesamöl und Sojasauce anrühren und in eine Bowl gießen. Danach mit Ramen-Suppe aufgießen.

**Für die Ramen-Nudeln:**

100 ml Wasser kochen, Backpulver hinzugeben, umrühren und zur Seite stellen.

Mehl und Salz in einer Küchenmaschine vermischen und gekochtes Wasser langsam hinzugeben.

Den Teig drei Minuten kneten und im Kühlschrank 20 Minuten ruhen lassen.

Teig mit dem passenden Aufsatz zu Nudelplatten ausrollen, zusammenlegen und weitere Male bis Stärke 5 der Nudelmaschine walzen.

Teig teilen und mit einem Bandnudel-Aufsatz durch die Maschine drehen.

Frische Nudeln kurz in Salzwasser kochen, abschütten und danach in die Ramen-Suppe geben. 2 Minuten ziehen lassen.

**Für die Garnitur:**

Erdnüsse, Koriander und Frühlingszwiebel klein hacken. Peperoni klein schneiden. Alles mit Chili-Öl als Topping auf der Suppe verteilen.

Das Gericht in Schüsseln anrichten und servieren.

Klaus Jourdan am 30. Juni 2021

# Fächer-Kartoffel mit Kartoffel-Chip und grünem Spargel

## Für zwei Personen

### Für die Fächerkartoffel:

200 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Zweig krause Petersilie
1 TL edelsüß Paprikapulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffelchips:

100 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Zweig krause Petersilie	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für den Spargel:

8 Stängel grüner Spargel	1 Zitrone	Salz, Pfeffer, Eiswasser
--------------------------	-----------	--------------------------

### Für die Spinatröllchen:

200 g Spinat	1 rote Paprikaschote	1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen	50 g Pinienkerne	200 g Doppelrahmfrischkäse
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Fächerkartoffel:** Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln mitsamt Schale gründlich waschen und abtrocknen. Dann die Kartoffeln vorsichtig mit einem scharfen Messer gleichmäßig, fächerartig einschneiden, dabei den Boden heile lassen. Kartoffel in kochendes Wasser geben und garen. Abgießen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln von allen Seiten anbraten. Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und halbieren. Butter, Knoblauch und die Kräuter in die Pfanne geben und die Kartoffel mehrmals mit der flüssigen, aromatisierten Butter übergießen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

**Für die Kartoffelchips:** Kartoffeln mitsamt Schale gründlich waschen und abtrocknen. Mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und die Kartoffelscheiben damit bestreuen. Für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und goldgelb und knusprig backen.

### Für den Spargel:

Grünen Spargel putzen, in kochendem Wasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Spargelstangen in einer Grillpfanne anrösten. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Spargel mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Spinatröllchen:** Spinat waschen und trockenschleudern. 3 Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Spinat mit Knoblauch und Zwiebel in einer Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Dann den gegarten Spinat auf einer Frischhaltefolie ausbreiten und etwas auskühlen lassen. Mit einem Pizzaroller in ca. 5 cm breite Bahnen schneiden und mithilfe eines kleinen runden Ausstechers zu Röllchen aufrollen.

Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein schneiden. Übrige Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein schneiden. Paprika mit Knoblauch in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne goldbraun in einer Pfanne ohne Fett rösten. Paprika, Knoblauch und Pinienkerne vermengen, pürieren und mit dem Frischkäse verrühren. Creme in einen Spritzbeutel geben und in die damit Spinatrollen füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gennaro Ippolito am 29. April 2021

# Falafel mit Couscous-Salat und Koriander-Joghurt

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

250 g Kichererbsen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	10 g frischer Koriander	5 g glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Msp. getrock. Chiliflocken	3 EL Kichererbsenmehl
1 TL Backpulver	Salz	Pfeffer

### Für den Couscous-Salat:

200 g Couscous	1 Möhre	1 Zucchini
$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	120 g Cherrytomaten	$\frac{1}{4}$ Gurke
1 Frühlingszwiebel	1 Granatapfel	1 Zitrone
80 g Feta	1 TL dunkler Balsamicoessig	1 Msp. Currypulver
1 Msp. Kurkuma	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für den Koriander-Joghurt:

200 g fettarmer Joghurt (0,1%)	1 Zitrone	2 Zwe. frischer Koriander
1 TL flüssiger Honig	1 TL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Falafel:

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Koriander, Petersilie, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Kichererbsenmehl, Backpulver sowie Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer feinen Masse pürieren. Aus dieser Masse kleine Bällchen formen und im heißen Fett knusprig und goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Wenn Sie den Saft von Kichererbsen aus der Dose aufschlagen, dann entsteht nach einiger Zeit eine Art Eischnee. Dieser Schaum kann mit Gewürzen abgeschmeckt werden und ist sogar vegan.

### Für den Couscous-Salat:

250 ml Wasser zum Kochen bringen und salzen. Das Wasser über den Couscous geben und diesen Quellen lassen. Möhre schälen und würfeln.

Zucchini waschen, trockentupfen und würfeln. Möhre und Zucchini in einer Pfanne in 1 Esslöffel Olivenöl anbraten. Mit Curry, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Gurke halbieren, Kerngehäuse mithilfe eines Löffels entfernen, dann würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Feta würfeln. Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln.

Gurke, Frühlingszwiebel, Feta und Paprika mit Couscous vermischen.

Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zusammen mit dem angebratenen Gemüse zum Couscous geben. Alles gut vermengen und mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone halbieren, Saft auspressen und den Salat damit abschmecken.

### Für den Koriander-Joghurt:

Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und mit dem Joghurt vermischen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Bölke am 04. Februar 2021

# Falafel mit Erdnuss-Soße, Fenchel-Salat mit Halloumi

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

350 g Kichererbsen (Dose)	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Zweige Koriander
1 TL Sesam	1 TL Schwarzkümmel	1 TL Kreuzkümmel
2 EL Mehl	300 ml Rapsöl	Salz

### Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	150 ml Kokosmilch	150 g Erdnussbutter
2 TL Honig	1 TL Currypulver	1 TL Chilipulver

### Für den Fenchelsalat:

150 g Fenchel	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
50 g getrock. Cranberries	100 g Halloumi Käse	2 TL Olivenöl
15 g Dill		

### Für die Falafel:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Chili entkernen und hacken. Petersilie und Koriander abrausen und hacken.

Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch, Chili, Petersilie, Koriander, Mehl und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und mit einem Pürierstab mixen. Ein bisschen Wasser zufügen. Mit Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Sesam vermengen und die Masse zu Kugeln formen. In einer Pfanne oder Fritteuse in Öl frittieren.

### Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und mit Erdnussbutter, Kokosmilch, Honig, Currypulver und Chilipulver vermengen. Im Mixer zu einer Sauce mixen und durch ein Sieb passieren.

### Für den Fenchelsalat:

Cranberries in Wasser einweichen. Zitronensaft auspressen. Knoblauch abziehen und hacken. Dill abrausen, trockenschütteln und hacken.

Fenchel putzen, in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Zitronensaft vermengen. Halloumi in Streifen schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Knoblauch, Dill und Fenchel vermengen, die Cranberries unterheben und die Halloumi-Streifen darauf geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Valentina Harrendorf am 28. Januar 2021

# Falafel-Teller mit Hummus, Sesam-Soße und Taboulé

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

500-600 g Kichererbsen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig glatte Petersilie	2 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Kardamom	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
1 TL Backpulver	2 EL Mehl	4-5 EL Sonnenblumenöl

### Für den Hummus:

200-300 g Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
135 g helles Tahini	Eiswasser, Salz	$\frac{1}{2}$ TL Backnatron

### Für das Taboulé:

30 g Bulgur	2 große, reife Tomaten	1 Granatapfel
1 Schalotte	1 Zitrone	2 Bund glatte Petersilie
1 Bund frische Minze	2 TL gemahlener Piment	1 TL Baharat-Gewürzmischung
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

1-2 EL Tahini	1 Zitrone	Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
---------------	-----------	----------------------------

### Für die Garnitur:

1 EL Kichererbsen	2 EL Olivenöl
-------------------	---------------

**Für die Falafel:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und  $\frac{1}{2}$  klein schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Petersilie, Koriander abbrausen, trocken wedeln, hacken, 1 EL Petersilie und 2 EL Koriander auffangen.

Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriander in einer Küchenmaschine grob zerkleinern und vermischen. Pfeffer, Koriander, Backpulver, Kreuzkümmel, Kardamom und Mehl zur Masse geben und mit den Händen durchkneten. In Walnussgroße Bällchen formen.

Falafel Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 15 Minuten im Backofen backen. Anschließend in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl goldbraun anbraten.

**Für den Hummus:** Zitrone halbieren, auspressen und 2 Esslöffel Saft auffangen. Knoblauch abziehen und andrücken. Kichererbsen abgießen, waschen und in der Küchenmaschine pürieren. Bei laufendem Motor Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Backnatron und Salz zufügen. Anschließend noch etwas eiskaltes Wasser zufügen, bis eine glatte Masse entsteht. Bis zum Servieren im Kühlschrank stellen.

**Für das Taboulé:** In einem Topf Wasser erhitzen. Bulgur im heißem Wasser 5 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und in eine Schüssel füllen. Tomaten waschen, trockentupfen und würfeln. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Tomaten zum Bulgur geben. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, so fein wie möglich schneiden und ebenfalls zum Bulgur geben. Zitrone halbieren, auspressen und 3 Esslöffel Saft auffangen.

Zitronensaft, Piment und Baharat hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Granatapfel halbieren und die Kerne aus dem Granatapfel lösen, unter das Taboulé mischen.

**Für die Sauce:** Zitrone halbieren, auspressen und  $\frac{1}{2}$  des Saftes auffangen. Tahini und Zitronensaft miteinander verrühren und nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Hummus in die Mitte eines tiefen Tellers geben und mit Olivenöl und Kichererbsen toppen. Taboulé und 4-6 Falafel-Bällchen um den Hummus herum drapieren. Sesamsauce über die Falafel.

Daniela Jahn am 01. November 2021

# Fenchel, Safran-Gemüse-Sud, Dijon-Mayonnaise, Basilikum

**Für zwei Personen**

**Für den Fenchel:**

2 Fenchelknollen	150 ml Kalamansisaft	400 ml Gemüsefond
30 g Olivenöl	20 g Panch Phoron	60 g Zucker
10 g Salz		

**Für den Safran-Gemüse-Sud:**

5 kleine Tomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
120 ml franz. Wermut	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 g Safranfäden	3 Lorbeerblätter
Salz		

**Für die Dijon-Mayonnaise:**

1 Ei, Eigelb	1 TL Dijon-Senf	Gemüsefond
Zitronensaft	350 g Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für den frittierten Basilikum:**

5 große Blätter Basilikum	5 EL Olivenöl
---------------------------	---------------

**Für den Fenchel:**

Den Fenchel am grünen Ende kürzen und längs halbieren.

Von den äußersten Segmenten befreien und den Strunk keilförmig herausschneiden. Abschnitte für den Sud aufbewahren. Fond mit Kalamansisaft, Olivenöl, Panch Phoron, Zucker und Salz in einem Topf langsam erhitzen, Fenchel hinzugeben und bei geringer Hitze garen, bis der Fenchel weich ist.

**Für den Safran-Gemüse-Sud:**

Schalotten und Knoblauch abziehen. Die Abschnitte des Fenchels (von oben), Schalotten, Knoblauch und Tomaten klein schneiden. Mit Olivenöl in einem Topf anschwitzen, Gewürze und Basilikum dazu geben und mit Zitronensaft und Wermut ablöschen. Etwas einkochen lassen, den Sud passieren und sämig einkochen. Mit Salz abschmecken.

**Für die Dijon-Mayonnaise:**

Ei trennen. Eigelb, Senf und Gemüsefond mischen und mit Öl und dem Stabmixer aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Für den frittierten Basilikum:**

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Basilikum darin frittieren. Auf Papier abtropfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dimitra Löffel am 12. April 2021

# Flammkuchen mit Lauch, Pilzen, Zwiebeln, Weißwein-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Flammkuchen-Teig:

250 g Mehl 30 ml Speiseöl 1 TL Salz

### Für den Belag:

2 Lauchstangen 350 g Champignons 1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone 3 EL Crème-fraîche Kräuter der Provence  
Butter Öl Salz, Pfeffer

### Für die Zwiebeln:

1 Zwiebel 1 EL Balsamicoessig 1 TL Zucker  
Salz Öl

### Für die Weißwein-Ziegenkäse-Sauce:

1 kleine Schalotte 100 g Ziegenkäserolle 1 EL Crème-fraîche  
50 ml trockener Weißwein 15 g Butter Salz, Pfeffer

### Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat 2 EL Walnüsse 1 TL Senf  
1/2 TL Honig 4 EL Walnussöl 2 EL Balsamicoessig

### Für die Karotten-Pickles:

3 Karotten 1 Zitrone 50 ml Apfelessig  
1 TL Senfkörner 1 TL Zucker 1 TL Salz

### Für den Flammkuchen-Teig:

Den Ofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Öl, 120 Milliliter lauwarmes Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig halbieren und beide Hälften rund und dünn ausrollen und auf ein Backblech legen. Den Teig drei Minuten im Ofen backen.

### Für den Belag:

Den weißen Teil der Lauchstange in Ringe schneiden, in einer Pfanne mit Butter andünsten und bei mittlerer Hitze ziehen lassen, bis er weich ist.

Zitronenschale abreiben und den Abrieb aufbewahren. Danach den Saft auspressen. Lauch mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, Kräuter der Provence und 2 EL Crème fraîche abschmecken.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Champignons in einer Pfanne mit etwas Öl und dem Knoblauch andünsten.

Einen Esslöffel Crème fraîche auf dem vorgebackenen Teig verstreichen.

Lauch und Champignons auf den Teig geben und für 14 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad backen. Zum Servieren etwas Zitronenabrieb darüber geben.

### Für die Zwiebeln:

Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Salz und Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Balsamicoessig ablöschen und Zwiebeln noch etwas karamellisieren. Zum Schluss mit auf den Flammkuchen geben.

### Für die Weißwein-Ziegenkäse-Sauce:

Die Butter in einem Topf zerlassen.

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Butter andünsten, bis sie glasig ist. Mit Weißwein ablöschen und Crème fraîche dazugeben.

Die Kruste der Ziegenkäserolle grob abschneiden und den Käse in Stücke schneiden. Bei mittlerer Hitze und unter Rühren hinzufügen; die Hitze darf aber nicht zu hoch sein, sonst flockt die Sauce.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und grob mit einem Pürierstab mixen.

Die Sauce über den Flammkuchen geben.

**Für den Feldsalat:**

Die Walnüsse grob hacken und zu dem Feldsalat geben.

Öl, Essig, Senf und Honig anrühren und mit dem Salat vermengen.

**Für die Karotten-Pickles:**

Die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und in ein Glas legen.

Zitronenschale abreiben. Essig mit 50 Milliliter Wasser, Zucker, Salz, Senfkörner und dem Zitronenabrieb aufkochen und über die Karotten gießen. Das Glas verschließen und die Pickles bis zum Servieren ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die gepickelten Karotten zum Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Ammer am 28. Juni 2021

# Flammkuchen, Rote Bete, Birne, Gorgonzola, Apfelringe

## Für zwei Personen

### Für den Flammkuchen:

1 mittelgroße, rote Bete	1 reife Birne	25 g Walnüsse
120 g milder Gorgonzola	100 g Crème-fraîche	1 EL eingelegte Kapern
1 EL flüssiger Honig	1 Zweig Thymian	150 g Mehl, Typ 550
2 EL mildes Olivenöl	½ TL Salz	Pfeffer

### Für die Apfelringe:

2 säuerliche Äpfel	1 Ei	100 ml Milch
1 TL Backpulver	100 g Mehl	20 g Zucker
Zucker	Zimt	Öl, Salz

### Für die Sauce:

1 Ei	80 ml Sahne	90 ml Vollmilch
1 EL Zucker	1 Packung Vanillezucker	10-20 ml halbtrock. Weißwein
1 Vanilleschote	2 TL Speisestärke	

### Für den Punsch:

1 Zitrone	1 Apfel	250 ml Apfelsaft
75 ml Orangensaft	2 cl Rum	30 g brauner Zucker
1 Zimtstange	brauner Zucker	

### Für den Flammkuchen:

Den Backofen, mit Pizzastein, auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Salz, Olivenöl und das 80 ml Wasser zu einem geschmeidigen Teig 5-8 Minuten kneten. Kurz ruhen lassen.

Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien und mit einem Messer in Scheiben schneiden.

Walnüsse und Kapern mit einem Messer grob hacken.

Nun den Teig in zwei gleichgroße Stücke teilen und auf Backpapier dünn ausrollen. Crème fraîche auf dem ausgerollten Teig verteilen. Rote Bete, Birne, Gorgonzola, Walnüsse und Kapern gleichmäßig darauf verteilen.

Den Teig auf dem Backpapier in den Ofen auf den Pizzastein geben und auf der untersten Schiene 10-12 Minuten backen. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und salzen und pfeffern. Thymian abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und zusammen mit Honig über den Flammkuchen geben. Auf einem Brett anrichten.

### Für die Apfelringe:

Die Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

In einer Schüssel, Mehl, Zucker, Milch, Ei, Salz und Backpulver zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Äpfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Nun die Apfelringe durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen, dann portionsweise im heißen Öl 2-3 Minuten goldbraun ausbacken. Die Apfelringe auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zimt und Zucker auf einem Teller vermischen und Apfelringe darin wälzen. Auf einem Teller anrichten.

### Für die Sauce:

Vanilleschote längs aufschneiden und ½ des Mark herauskratzen. Das Mark mit Milch und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen.

Regelmäßig rühren. Das Ei trennen und das Eigelb aufheben. In einer Schüssel Sahne, Eigelb, Vanillezucker und Speisestärke gründlich verrühren. Unter ständigem Rühren zur kochenden Milch geben.

Weißwein dazugeben. Kurz aufkochen lassen und beiseitestellen. Mit den Apfelringen servieren.

**Für den Punsch:**

In einem Topf Zucker, 70 ml Wasser und Zimtstange aufkochen und langsam zu einem Zuckersirup einkochen lassen. Rum, Apfel- und Orangensaft zum Zimtsirup geben und kurz aufkochen lassen.

Zitrone halbieren und die Glasränder mit Zitrone benetzen. Braunen Zucker auf einen Teller verteilen. Die Gläser kopfüber in den Zucker tauchen. Den Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und eine dünne Apfelscheibe abschneiden und in das Glas legen.

Den Punsch in die Gläser füllen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jennyfer Grossmann am 14. Dezember 2021

## Frankfurter Grüne Soße mit neuen Kartoffeln und Eiern

**Für zwei Personen****Für die Kartoffeln:**

6 kleine, neue Kartoffeln    Salz

**Für die Sauce:**

1 Zitrone	100 g griech. Jogurt	100 g saure Sahne
1 TL Senf	2 TL Pflanzenöl	25 g Pimpinelle
25 g Petersilie	25 g Schnittlauch	25 g Sauerampfer
25 g Kerbel	25 g Kresse	25 g Borretsch

**Für die Eier:**

4 Eier

**Für die Kartoffeln:**

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln ungeschält 15-20 Minuten gar kochen. Danach pellen und halbieren. Mit Salz würzen.

**Für die Sauce:**

Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL Saft auffangen. Alle Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Für die Garnitur einige Kräuter beiseitelegen. Kräuter mit Jogurt, saurer Sahne, Öl, Zitronensaft und Senf vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Eier:**

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Eier darin in neun Minuten hart kochen. Eier anschließend pellen und halbieren oder vierteln.

Kartoffeln und Eier auf einem Teller anrichten und mit Frankfurter Grüne Sauce servieren.

Andrea Marmann-Leim am 27. Mai 2021

# Fregola sarda mit Maroni, Pilzen und Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für die Fregola sarda:

200 g Fregola sarda	300 g vorgegarte Maronen	150 g braune Champignons
150 g Steinpilze	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
150 g Gruyere	200 ml Weißwein	700 ml Gemüsefond
1 EL Ahornsirup	50 ml Balsamicoessig	3 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

100 g Feldsalat	2 Orangen	2 EL weißer Balsamicoessig
2 TL Dijon-Senf	2 EL Olivenöl	Salz

### Für die Garnitur:

10 g Gruyere	3-4 EL Pinienkerne
--------------	--------------------

### Für die Fregola sarda:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Maronen grob hacken, 1-2 EL für die Garnitur beiseitelegen und den Rest ebenfalls mit anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Mit der Hälfte des Fonds aufgießen und Fregola sarda hinzugeben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und zwei Zweige mit in den Topf geben. Fregola sarda bei mittlerer Hitze einkochen und dabei immer wieder mit Fond aufgießen.

Gruyere fein reiben und beiseitestellen. Die aufgehobenen Maronen ebenfalls leicht anschwitzen. Champignons und Steinpilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Öl anbraten. Mit Ahornsirup karamellisieren und mit Balsamico ablöschen. Mit dem restlichen Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald die Fregola sarda al dente ist, den Käse untermischen und die Hitze abschalten. Für etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Pilze sollten Sie am besten nur mit einem Tuch oder einer Pilzbürste putzen und möglichst nicht waschen. Einen Steinpilz können Sie, sofern er nicht wurmig ist, im Ganzen verarbeiten. Von den Champignons schmecken die Kappen am besten. Aus den Stielen können Sie einen Pilzfond kochen.

### Für den Salat:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Zweite Orange schälen und filetieren. Orangensaft mit Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Feldsalat verlesen, waschen und trockenschleudern. Dressing über den Salat geben und Orangenfilets unterheben.

### Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Käse reiben. Fregola sarda mit Pinienkernen und Käse anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Meier am 15. September 2021

# Frikadellen mit Senf-Dip und Kartoffel-Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Kartoffel-Gurken-Salat:**

300 g festk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	1 Gurke
1 Bund Schnittlauch	150 ml Gemüsefond	1 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Für den Senf-Dip:**

3 EL Mayonnaise	3 EL Sauerrahm	3 TL scharfer Senf
3 Gewürzgurken	Salz	Pfeffer

**Für die vegetarischen Frikadellen:**

300 vegetarisches Hack	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Brötchen vom Vortag	1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 EL scharfer Senf	1 TL scharfes Paprikapulver	1 TL mildes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	Öl

**Für den Kartoffel-Gurken-Salat:**

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 15 Minuten weich kochen.

Währenddessen Zwiebel schälen, würfeln und in Butterschmalz glasig braten. Danach mit ganzem Gemüsefond ablöschen.

Gekochte Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel-Fond Mischung darüber geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurken entkernen und in feine Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben.

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und den Kartoffel-Gurken-Salat bestreuen.

**Für den Senf-Dip:**

Gewürzgurken in kleine Würfelchen schneiden. Mayonnaise, Sauerrahm und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gewürzgurken vermengen.

**Für die vegetarischen Frikadellen:**

Brötchen in Wasser einweichen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und mit Petersilie in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Danach aus der Pfanne nehmen und zum Hack geben. Eingeweichtes Brötchen, Senf, Zwiebel-Petersilien Mischung hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver ordentlich würzen. Ei hineingeben, alles durchkneten und zu Frikadellen formen.

Danach in Butterschmalz rundum anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Shanti Wild am 07. Oktober 2021

# Frischkäse-Ravioli mit Salbeibutter

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

200 g Hartweizengrieß                      2 Eier                                      1 EL Olivenöl  
1 TL Salz

### Für die Füllung:

1 mittelgroße Kartoffel                      200 g Frischkäse                       $\frac{1}{2}$  TL Dijonsenf  
1 TL weißer Balsamicoessig                      Muskatnuss                                      Salz, Pfeffer

### Für die Butter:

120 g Butter                                      1 Handvoll Salbeiblätter

### Für die Garnitur:

25 g Parmesan

### Für den Nudelteig:

Den Hartweizengrieß mit Salz vermengen und auf die Arbeitsfläche geben. In einer Vertiefung Eier und Olivenöl mit der Gabel vom Rand her solange mit Grieß vermengen, bis ein zäher Teig entstanden ist. Nun den restlichen Hartweizengries rasch mit den Händen einarbeiten und kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. In Klarsichtfolie wickeln und etwas ruhen lassen.

### Für die Füllung:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Kartoffel schälen und im Wasser garkochen. Kalte Kartoffel durch die Kartoffelpresse drücken und mit Frischkäse, Senf und Essig glattrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Zubereitung: Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Nudelteig portionsweise durch die Nudelmaschine bis Stufe 7 drehen.

Füllung haselnussgroß mit etwas Abstand auf die Teigplatte setzen.

Teigplatte längs darüber schlagen. Die Zwischenräume der einzelnen Häufchen leicht befeuchten und mit den Fingern fest andrücken. Mit dem Ravioli-Ausstecher Ravioli ausstechen.

Ravioli in kochendes Salzwasser legen und 1-2 Minuten leicht wallend kochen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie fertig.

### Für die Butter:

Salbei abbrausen, trockenwedeln und fein nudelig schneiden. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Salbei hinzufügen und knusprig braten.

Einige Blätter als Garnitur verwenden.

### Für die Garnitur:

Parmesan reiben.

Ravioli in tiefen Tellern anrichten, mit Salbeibutter übergießen. Je nach Geschmack mit Parmesan und Salbei garnieren.

Sebastian Freitag am 10. November 2021

# Frittata mit Spinat und Erbsen und Salat

## Für zwei Personen

### Für die Frittata:

100 g TK-Erbsen	20 g junger Blattspinat	3 Lauchzwiebeln
4 Eier	100 g Doppelrahmfrischkäse	Muskatnuss
2 ½ EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

80 g Salatmix	½ Bund Radieschen
---------------	-------------------

### Für die Vinaigrette:

1 Zitrone	1 ½ EL heller Balsamicoessig	½ TL flüssiger Honig
3 EL Walnussöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Grillfunktion vorheizen.

Erbsen in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Lauchzwiebeln putzen und in breite Stücke schneiden. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln darin andünsten. Erbsen, Spinat und Eier dazugeben. Frischkäse grob auf der Eiermasse verteilen und zugedeckt bei schwacher Hitze zehn Minuten stocken lassen. Anschließend die Frittata unter dem Backofengrill 3-5 Minuten goldbraun grillen.

### Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Radieschen waschen, trockentupfen und in grobe Stifte schneiden. Mit dem Salat vermengen.

### Für die Vinaigrette:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Balsamicoessig, Honig und Zitronensaft verquirlen und Walnussöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren

Hans Jürgen Schmitt am 16. Juni 2021

## Gebratene Asia-Nudeln mit Gemüse

### Für zwei Personen

#### Für die Sauce:

10 g Ingwer                      100 ml Sojasauce                      2 EL flüssiger Honig  
5 EL naturtrüber Apfelsaft

#### Für die Nudeln:

150 g Mie-Nudeln                      75 g Zuckerschoten                      100 g Brokkoli  
1 Möhre                      50 g Mungobohnensprossen                       $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch  
5 Stängel Koriander                      1 Knoblauchzehe                      5 EL Öl

#### Für die Sauce:

Ingwer mit Hilfe eines Löffels schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Sojasauce, Apfelsaft und Honig in einem Topf kurz aufkochen.

#### Für die Nudeln:

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Zuckerschoten putzen und schräg dritteln. Brokkoli putzen und in feine Röschen teilen. Möhre schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

Mie Nudeln 4 Minuten bissfest in kochendem Wasser kochen.

Schnittlauch und Koriander abbrausen und trocken wedeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Koriander grob hacken. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Nudeln in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und sie abtropfen lassen.

2 EL Öl in einem Wok oder einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und Brokkoli darin 3 Minuten anbraten. Zuckerschoten, Möhre und Knoblauch hinzugeben. 2 Minuten unter Rühren braten und das Gemüse in eine Schüssel geben.

Nudeln mit restlichem Öl anbraten und dann die Hälfte der Sauce dazugeben und einkochen lassen. Das Gemüse, Mungobohnensprossen, die restliche Sauce und die Kräuter dazu geben und noch 1 min braten.

Einige Kräuter zum Garnieren behalten.

Gebratene Asia-Nudeln mit Gemüse auf Teller anrichten und mit Koriander und Schnittlauch garniert servieren.

Caner Günes am 21. Dezember 2021

# Gefüllte Gnocchi in Salbei-Butter und Cocktailtomaten

## Für zwei Personen

### Für den Gnocchi-Teig:

300 g mittlere mehlig. Kartoffeln	2 Eier	30 g Mehl
30 g Kartoffelmehl	150 g Butter	Muskatnuss
Salz		

### Für die Kräuter-Füllung:

3 Zweige Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 Zweige Kerbel
3 Zweige Liebstöckel	Salz	2 EL Olivenöl

### Für Butter und Tomaten:

50 g Butter	100 g Cocktailtomaten	1 Thymianzweig
2 Salbeizweige	1 EL Puderzucker	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

40 g Parmesan	4 essbare Blüten
---------------	------------------

### Für den Gnocchi-Teig:

Die Butter in einer Pfanne bräunen und zu Nussbutter werden lassen.

Kartoffeln in Salzwasser weichkochen, abgießen, schälen, vierteln und durch eine Presse drücken. Gut abkühlen lassen.

Eier trennen und die Eigelbe mit 20 g der braunen Butter unter 250 g Kartoffelmasse mischen. Mehl und Kartoffelmehl sieben und locker unter die Kartoffelmasse kneten. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

### Für die Kräuter-Füllung:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Ein Viertel der Teig Masse mit 3 EL Kräutern verkneten. Aus dem übrigen Teig Rollen formen. Die Kräutermasse in die Mitte des Teiges geben und mit dem Teig umhüllen. Mit einem Messer in 1 bis 2 cm dicke Stücke schneiden.

Mit Hilfe einer Gabel das Gnocchi-Muster eindrücken.

Mit Kräutern gefüllte Gnocchi portionsweise in kochendes Salzwasser geben, an die Oberfläche steigen lassen und noch weitere 2 Minuten im Wasser gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und mit etwas Öl mischen, damit sie nicht aneinander kleben.

### Für Butter und Tomaten:

Thymian und Salbei abbrausen, trockenwedeln und Salbei grob hacken.

Tomaten in einer Pfanne in heißem Olivenöl mit Puderzucker und dem Thymianzweig circa 1-2 Minuten schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer separaten Pfanne Butter erhitzen und bräunen. Salbei dazugeben und die Gnocchi in der Salbeibutter schwenken.

### Für die Garnitur:

Parmesan reiben.

Gnocchi mit den glasierten Cocktailtomaten auf Tellern anrichten, mit Parmesan und Blüten garnieren und servieren.

Gabriela Baumann am 24. Juni 2021

# Gefüllte Ofen-Paprika mit Tomaten-Soja-Ragù, Pfannenbrot

## Für zwei Personen

### Für die Ofenpaprika:

2 orange Paprika	100 g Instant-Couscous	80 g Sojagranulat
780 g stückige Tomaten mit Saft	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	100 g Feta	230 ml Gemüsefond
2 Zweige Basilikum	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Pimenton de la Vera
1 TL Zucker	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für das Pfannenbrot:

50 g Butter	160 ml Milch	300 g Dinkelmehl (630)
1 TL Backpulver	1 EL Schwarzkümmel	1 EL Olivenöl
Öl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL Salz

### Für den Kräuterfrischkäse:

150 g Doppelrahmfrischkäse	1 Zitrone	4 EL Milch
5 Zweige glatte Petersilie	5 Zweige Basilikum	1 Prise Zucker
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne

### Für die Ofenpaprika:

Einen Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen, einen weiteren Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond zum Kochen bringen. Sojagranulat in eine Schale geben und mit 150 ml kochendem Gemüsefond überbrühen. 7 Minuten ziehen lassen. Couscous ebenfalls in eine Schale geben und mit den restlichen 80 ml des Gemüsefonds übergießen. Beiseitestellen.

Paprika waschen, trockentupfen und im oberen Viertel durchschneiden, sodass eine Art Deckel entsteht. Von Scheidewänden und Kernen befreien die Kerne entfernen. Paprika in eine Auflaufform geben und etwa 20 Minuten im heißen Ofen vor garen.

Zwiebel abziehen und in feine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch Olivenöl anbraten. Dann das Sojagranulat hinzugeben und etwa 3 Minuten mit braten. Dann die Tomaten hinzugeben, die Temperatur auf die Hälfte reduzieren und alles weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten-Ragù mit Zitronenabrieb, Kreuzkümmel, Pimenton de la Vera, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum unterheben. Feta zerbröseln. Ca. die Hälfte des Tomaten-Soja -Ragù mit dem Couscous und Feta mischen. Paprika aus den Ofen nehmen und mit dem Couscous-Ragù-Gemisch füllen, dann für weitere 10 Minuten in den Ofen stellen. Gefüllte Paprika auf restlichem Tomaten-Soja-Ragù anrichten.

### Für das Pfannenbrot:

Butter in einen Topf geben und schmelzen. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Flüssige Butter, Milch und Olivenöl zugeben und mit dem Knetaken eines Mixers zu einem glatten Teig kneten. Teig in vier Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen (je 20 cm Durchmesser) ausrollen. Mit Schwarzkümmel bestreuen.

Öl erhitzen in einer Pfanne erhitzen und die Fladen einzeln bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

**Für den Kräuterfrischkäse:**

Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Doppelrahmfrischkäse mit Milch glattrühren, dann Olivenöl unterrühren.

Petersilie und Basilikum einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und 1 Esslöffel Zitronensaft abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Pinienkerne auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Elisa Bliedung am 11. März 2021

# Gefüllte Paprika, Kartoffel-Brei, Zucchini-Möhren-Nudeln

## Für zwei Personen

### Für die Mandelmasse:

2 mittelgroße rote Paprika	3 entsteinte Datteln	1 Dose Tomatenstücke
150 g gemahlene Mandeln	250 ml Mandelrahm	2 TL Gemüsebrühe
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	5 Zweige Oregano
2 EL brauner Rohrzucker		

### Für den Kartoffelbrei:

300 g mehlig. Kartoffel	1 EL Sprossen	1 EL Butter
75 ml Milch	4 g schwarze Lebensmittelfarbe	Salz, Pfeffer

### Für die Zucchini-Möhren-Nudeln:

1 mittelgroße Zucchini	1 mittelgroße Möhre	1 EL Haferflocken
1 EL Chia-Samen	1 EL Cashewkerne	

### Für die Mandelmasse:

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin, Thymian und Oregano zupfen und klein hacken. Datteln klein schneiden und zusammen mit den gemahlenden Mandeln,  $\frac{1}{2}$  Dose Tomatenstücke, Rosmarin, Thymian und Oregano, 1 TL Gemüsebrühe und 1 EL Rohrzucker vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika waschen, von Enden befreien, entkernen und mit der Mandelmasse befüllen. In einer Schüssel  $\frac{1}{2}$  Dose Tomatenstücke mit Mandelrahm, 1 TL Gemüsebrühe und 2 Schuss Wasser vermengen und in eine Auflaufform geben. Die Paprika dazu geben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Nach Ablauf der Zeit Sauce entnehmen, fein pürieren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Kartoffelbrei:

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser Kartoffeln 10 Minuten garkochen und anschließend stampfen.

Butter und Milch in einem Topf erhitzen und noch warm mit den Kartoffeln vermengen. Nun die Farbe untermischen und fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Zucchini-Möhren-Nudeln:

Chia-Samen, Haferflocken und Cashewkerne in einer Pfanne kurz anrösten und anschließend in eine Schüssel geben. Möhre schälen und von Enden befreien. Nun Zucchini waschen, von Enden befreien und samt der Möhre in dünne Streifen schneiden.

Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Gemüse darin 1 Minute blanchieren und im Anschluss in die Schüssel mit den Haferflocken, Chia Samen und Cashewkerne geben. Kurz schwenken und beiseitestellen.

Die Zucchini-Möhren-Nudeln auf einem Teller anrichten, den Kartoffelbrei danebengeben und die Paprika darauflegen. Mit Sauce beträufeln und 1 EL Sprossen auf die Paprika geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Maria Klewin am 25. August 2021

# Gefüllte Zucchini, Artischocke, Tomate, Gremolata

## Für zwei Personen

### Für die Zucchini:

1 gelbe Zucchini	1 grüne Zucchini	300 g pikante Salsiccia
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Ingwer
1 Zitrone, $\frac{1}{2}$ TL Abrieb	3 Scheiben Ingwer	2 kl. getr. rote Chilischoten
1 Zweig glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	1 TL Olivenöl
3 cm Vanilleschote	2 Splitter Zimtrinde	2 Lorbeerblätter
1 $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	mildes Chilisalز	Muskatnuss
5 Pimentkörner	Salz	Pfeffer

### Für die Artischocken:

3 kleine Artischocken	2 Jakobsmuscheln	1 Stange Staudensellerie
1 rote Paprika	2 TL Kapern	$\frac{1}{2}$ Liter Gemüfefond
60 ml Weißweinessig	1 Zweig glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
5 angedrückte Wacholderbeeren	mildes Chilisalز	1 Prise Zucker
Salz	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	

### Für die gefüllten Tomaten:

4 mittlere Tomaten mit Stielansatz	$\frac{1}{2}$ Ciabatta, vom Vortag	50 g Babyspinat
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Ingwer	50 g Taleggio
50 g Ricotta	1 Ei	1 Zitrone, 1 Msp. Abrieb
Muskatnuss	1 TL ital. Kräuter	mildes Chilisalز
Salz	Eiswasser	

### Für die Garnitur:

Crema di Balsamico

### Für das Basilikum-Gremolata:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	50 g Parmesan
100 ml Olivenöl	1 Zitrone, 1 TL Abrieb	Salz
Pfeffer		

### Für die Zucchini:

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in etwa 100 ml Wasser weich garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Knoblauch abziehen und feinreiben. Ingwer reiben. Salsiccia häuten und das Brät mit Zwiebelwürfeln, Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale und Petersilie mischen. Pfefferkörner und Fenchelsamen in eine Gewürzmühle füllen. Salsiccia-Masse mit Chilisalز, etwas Muskatnuss und der Mischung aus der Gewürzmühle würzen.

Zucchini waschen, jede Zucchini jeweils in 4-5 etwa 6cm lange Stücke schneiden. Die Stücke jeweils schräg schneiden. Zucchinistücke auf die gerade Schnittstelle stellen und von oben großzügig aushöhlen. Zucchini mit der Salsiccia-Masse füllen, dabei darf die Füllung die Aushöhlung deutlich überragen. In einem Dämpftopf 2 bis 3 cm hoch Wasser füllen und salzen. Die Gewürze, Ingwer, Chilischote, die übrigen Fenchelsamen und den Thymian hinzufügen und den Dämpfeinsatz in den Topf setzen.

Die gefüllten Zucchinistücke auf den Einsatz stellen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze 10 bis 12 Minuten dämpfen.

Herausnehmen und kurz abtropfen lassen. Zum Servieren in einer Pfanne im Öl auf der geraden Schnittseite hell anbraten.

### Für die Artischocken:

Artischocken putzen und die Böden herausschneiden. Böden der Artischocken flach schneiden

und die Aushöhlung bei Bedarf noch etwas vertiefen. Artischockenabschnitte in  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden und für den Paprikasalat zugedeckt kühl stellen. Fond mit Lorbeerblatt, Wacholder und Pfefferkörner in einem Topf erhitzen, vom Herd nehmen, Essig hinzufügen und mit Zucker und Salz kräftig abschmecken.

Artischockenböden nebeneinander in eine Auflaufform legen, mit der Marinade übergießen und möglichst lang darin durchziehen lassen.

Paprika entkernen, waschen und mit dem Sparschäler schälen. In  $\frac{1}{2}$  große Würfel schneiden. Sellerie putzen, und auch in  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. Paprika, Sellerie, Artischockenwürfel und Kapern in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten andünsten. Jakobsmuscheln zufügen kurz mit braten. Pfanne vom Herd nehmen, Olivenöl und restlichen Essig hinzufügen und alles mit Chilisalz und Zucker würzen. Zuletzt die Petersilie untermischen. Artischockenböden in der Marinade erwärmen, herausheben, kurz abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Paprikasalat in die Artischockenböden füllen und mit Petersilienblätter garnieren. **Für die gefüllten Tomaten:**

Knoblauch abziehen und feinreiben. Ingwer reiben. Ciabatta in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Spinat verlesen, waschen und in kochendes Salzwasser 1 Minuten blanchieren. In einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Gut ausdrücken und Spinat auflockern. Käse entrinden, klein würfeln und mit Spinat, Ricotta, Ei, Brot, Knoblauch, Ingwer und Kräutern mischen. Mit Chilisalz, italienischen Kräutern, Zitronenschale und etwas Muskatnuss würzen. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Tomaten waschen und an der Seite des Stielansatzes einen Deckel abschneiden, dabei den Stielansatz dranlassen. Tomaten aushöhlen. Spinatmasse in die Tomaten füllen, Deckel draufsetzen und die Tomaten in eine Auflaufform setzen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen.

**Für die Garnitur:**

Zum Servieren eine vorgewärmte Servierplatte mit etwas Crema di Balsamico beträufeln.

**Für das Basilikum-Gremolata:**

Parmesan reiben. Knoblauch abziehen. Alle Zutaten in einem Mixer geben und mixen. Über das Gemüse und auf den Teller träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Despina Zikos am 06. September 2021

# Gegrillte Eier mit Karotten-Stampf und brauner Butter

## Für zwei Personen

### Für die Eier:

4 Eier	6 EL Sojasauce	1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam	1 EL Olivenöl	1 TL Salz

### Für den Karottenstampf:

8 Karotten	2 rote Chilischoten	1,5 TL Weißweinessig
1 TL Currypulver	1 Prise Zimt	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	

### Für die braune Butter:

3 EL Butter	2 cm frischer Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	

### Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	1 Limette	1 Zweig Minze
--------------------	-----------	---------------

### Für die Eier:

Die Eier anstechen und je nach Größe circa 5 Minuten kochen, bis das Eiweiß gestockt ist und das Eigelb noch flüssig (wer es nicht flüssig mag, kocht noch 2 min länger). Abschrecken und vorsichtig pellen.

Sojasauce in einer Schüssel mit dem Olivenöl verrühren und die gepellten Eier in der Marinade mindestens 20 Minuten einlegen.

Eine Grillpfanne erwärmen und die Eier von jeder Seite circa 30 Sekunden grillen, bis das gewünschte Grillaroma und die dunkle Maserung erreicht ist. Salz mit Sesamsaat vermengen und über das Ei streuen.

### Für den Karottenstampf:

Chilischoten in feine Ringe schneiden und mit Essig, Zucker und Salz einmassieren. Für die Garnitur zu Seite stellen und eine halbe Stunde pickeln lassen.

Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser auf höchster Flamme kochen oder dämpfen, bis sie weich sind.

Karotten zusammen mit dem Olivenöl, Currypulver und Zimt in einen Mixer geben und so pürieren, dass noch kleine Stücke vorhanden sind.

### Für die braune Butter:

Butter langsam zusammen mit den Saaten in einer Pfanne zergehen lassen. Ingwer schälen, in feine Stifte schneiden und hinzufügen und so lange auf der Flamme lassen, bis die Butter leicht braun wird und die Gewürze duften.

### Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden. Minze fein hacken. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen.

Den lauwarmen Karottenstampf auf Teller streichen, braune Butter inklusive Gewürze darüber geben. Die eingelegten Chilis, Minze und Frühlingszwiebeln darüber streuen. Mit einigen Spritzern Limettensaft beträufeln und Ei auf das Püree setzen.

Leonie Lange am 10. November 2021

# Gegrillte Miso-Zucchini mit Hummus und Couscous-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Miso-Zucchini:

2 große, längliche Zucchini	1 Knoblauchzehe	1,5 EL helle Misopaste
1 EL helle Tahinpaste	1 EL Sojasauce	1 TL Ahornsirup
1 TL Sesamöl	1 EL Olivenöl	1 EL Sesam
½ TL Rauchsatz	Salz	Pfeffer

### Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	3 Medjool-Datteln	½ Granatapfel
40 g Mandelstifte	1 EL Rosinen	2 Zweige Koriander
200 ml Gemüsefond	1 EL vegane Butter	½ TL Zimtpulver
Garam Masala	Salz	Pfeffer

### Für den Hummus:

250 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	2 EL ungesüßter Sojajoghurt
2 EL helle Tahinpaste	½ TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL Salz
2 EL Olivenöl		

### Für die Miso-Zucchini:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini längs halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einritzen.

Für die Marinade Knoblauch abziehen, auspressen und mit Misopaste, Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl, Olivenöl, Rauchsatz, Salz und Pfeffer vermengen. Mit der Marinade die kreuzweise eingeritzten Zucchinihälften einreiben und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 20 Minuten im Ofen grillen.

Aus dem Ofen herausnehmen und vor dem Servieren mit Tahin und Sesam garnieren.

### Für den Couscous-Salat:

Gemüsefond zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und zugedeckt für ca. 3-5 Minuten quellen lassen.

Ziehen lassen und mit einer Gabel auflockern, die Butter untergeben.

Rosinen in heißem Wasser einweichen und ziehen lassen. Datteln entkernen und fein schneiden. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Granatapfel entkernen.

Rosinen, Datteln, Mandelstifte und Granatapfelkerne vermengen und unter den Couscous heben. Mit Zimt und Garam Masala, Salz und Pfeffer zum Schluss abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und über den Couscous streuen.

### Für den Hummus:

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. Ein paar Kichererbsen vorher für die Garnitur zur Seite stellen.

Den Couscous-Salat auf Tellern anrichten und mit Hummus umgeben.

Miso-Zucchini daneben geben, mit übrigem Sesam und den Kichererbsen garnieren und servieren.

Roxanne Zarotiadis am 04. Oktober 2021

# Gelbes Thai Curry mit Sesam-Tofu-Spieß und Jasminreis

## Für zwei Personen

### Für die Currypaste:

1 Zwiebel	2 rote Chilischoten	4 Knoblauchzehen
2 Zitronengrasstangen	4 cm Ingwer	1 EL Koriandersamen
1 EL Kreuzkümmel	2 EL Kurkuma	2 EL Sternanis
1 Prise Zimt	2 TL Meersalz	2 TL schwarzer Pfeffer

### Für das Curry:

2 Karotten	1 rote Spitzpaprika	150 g Zuckerschoten
1 Aubergine	100 g Sojasprossen	500 ml Kokosmilch
6 EL Erdnussöl		

### Für den Reis:

200 g Jasmin-Duftreis	Salz
-----------------------	------

### Für den Spieß:

200 g Naturtofu (fest)	1 EL weißer Sesam	1 EL schwarzer Sesam
2 EL Sesamöl	3 EL Sojasauce	2 EL Kurkuma
Salz	Pfeffer	

**Für die Currypaste:** Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden.

Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Zitronengras putzen, vom Strunk befreien und auch klein schneiden.

Ingwer schälen und klein schneiden. Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriandersamen, Ingwer, Sternanis, Zimt, Salz und Pfeffer in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, damit der Geschmack besser rauskommt. Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, etwas Wasser hinzu geben.

**Für das Curry:** Karotten waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in dünne Streifen schneiden.

Aubergine waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein würfeln.

Erdnussöl in einen heißen Topf (Wok) geben, 4 EL der selbstgemachten Currypaste (siehe oben) zugeben und 2-3 Minuten anrösten. Mit einem Teil der Kokosmilch ablöschen und unter Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen, anschließend die restliche Kokosmilch unterrühren. Karotte, Paprika und Aubergine unterheben und bei niedriger Hitze ca. 6 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zuckerschoten hinzugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Nach vier Minuten die Sojasprossen unterrühren und mit dem Reis und den Tofu-Spießen servieren.

**Für den Reis:** Reis zweimal gründlich durchwaschen und dann mit der 1,5-fachen Menge Wasser (500 ml) auf den Herd stellen und zum Kochen bringen.

Etwas Salz zum Wasser dazugeben. Sobald das Wasser kocht, Herd auf mittlere Stufe stellen und den Reis für ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.

**Für den Spieß:** Tofu in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden und mit Kurkuma und etwas Salz und Pfeffer würzen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu-Würfel darin 2-3 Minuten scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen.

Jeweils einige Würfel auf einem Spieß aufspießen und im Sesam wälzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nico Roszykiewicz am 11. Februar 2021

## Gemüse-Eintopf mit Ei und Olivenöl-Crackern

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

1 vorw. festk. Kartoffel	3 St. Staudensellerie	200 g Hokkaido-Kürbis
200 g Mangold	20 g getrock. Steinpilze	400 g Kirschtomaten
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Ciabatta, vom Vortag	600 ml Gemüsefond
2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das pochierte Ei:**

2 große Eier	50 ml Weißweinessig
--------------	---------------------

**Für die Olivenöl-Cracker:**

1 Knoblauchzehe	20 g mittelalter Pecorino	50 g Sahne
1 Zweig Rosmarin	125 g Mehl, Type 550	25 g Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL feines Meersalz	Salt Flakes	

**Für die Garnitur:**

50 g Pecorino	Olivenöl
---------------	----------

**Für die Suppe:** Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Sellerie putzen, Blattgrün vom Sellerie entfernen und für die Garnitur zur Seite legen. Kürbis putzen und vom Kerngehäuse befreien. Zwiebel abziehen und Kartoffel schälen. Sellerie, Kürbis, Kartoffel und Zwiebel in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In einem großen Topf 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin für 10 Minuten anschwitzen bis es weich ist. Ab und zu umrühren.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Steinpilze und Rosmarin sowie 500 ml Wasser und Fond in den Topf geben und mit einer ordentlichen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze aufkochen. Tomaten aus der Dose mit den Fingern zerdrücken und ebenfalls in den Topf geben. Alles 10 Minuten köcheln lassen.

Mangold putzen, harte Stiele vom Mangold entfernen. Blätter in feine Streifen schneiden. Rosmarin aus dem Topf nehmen. Mangold unterrühren und 5 Minuten mitgaren.

Ciabatta in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Olivenöl anrösten. Danach in den Suppenteller legen.

Kochen Sie den Mangold separat und geben Sie ihn à la minute zur Suppe. So laufen Sie keine Gefahr, dass die Suppe durch das Gemüse zu bitter wird.

**Für das pochierte Ei:** Eier in kochendem Wasser mit einem Spritzer Essig 4 Minuten pochieren.

**Für die Olivenöl-Cracker:** Rosmarin abbrausen und trockenwedeln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Käse fein reiben.

Rosmarin, Knoblauch, Käse, Mehl, feines Salz und Olivenöl in den Multizerkleinerer geben und mit der mehrfach kurz betätigten Pulse-Funktion zu einer lockeren, krümeligen Konsistenz vermengen. Sahne angießen und für ca. 10-20 Sekunden mixen bis sich eine Teigkugel bildet. Falls der Teig zu trocken ist, einen Esslöffel Sahne hinzugeben.

Den Teig mit den Händen flach drücken, zwischen zwei Bögen Backpapier legen und mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Auf ein Backblech legen, den oberen Backpapierbogen abziehen. Den Teig mit einem gewellten Teigrädchen in mundgerechte, eckige Cracker teilen. Mit Salt Flakes bestreuen, in den Ofen auf mittlerer Schiene schieben und 13-15 Minuten backen. Da die am Rand liegenden Cracker ein wenig schneller bräunen als die in der Mitte, diese mit einem Pfannenwender früher entnehmen.

**Für die Garnitur:** Pecorino reiben. Die Suppe und je ein Ei auf das Ciabatta im Suppenteller schöpfen, mit geriebenem Pecorino und einem kleinen Schuss Olivenöl beträufeln und mit Selleriegrün garnieren.

Antje Tietz am 17. November 2021

# Gemüse-Kokos-Curry mit Basmati und Fenchel-Mango-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Curry:**

½ Brokkoli	2 Karotten	1 Pastinake
1 rote Paprikaschote	300 g braune Champignons	1 Frühlingszwiebel
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
1 gelbe Chilischote	Butter	400 ml Kokosmilch
Walnussöl	1 EL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thaibasilikum	1 TL Anapurna Curry	1 Prise Oregano
Salz	Pfeffer	

**Für den Basmati:**

150 g Basmatireis	Butter	5 g frischer Kurkuma
1 Msp. gemahlener Kurkuma	Salz	Pfeffer

**Für den Salat:**

1 Fenchelknolle mit Grün	1 Mango	1 Zitrone
3 EL Mangoessig	1 EL Olivenöl	Salz

**Für das Curry:** Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Karotten und Pastinake schälen und in Stifte schneiden. Paprikaschote waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls in Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Chilischote waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Fein hacken. Walnussöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Chili, Currypulver und Tomatenmark darin anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen. Alles aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Brokkoli hineingeben und bissfest garen. Anschließend aus dem Sud nehmen.

Butter in einer Pfanne auslassen und Karotten, Pastinake und Paprika hinzugeben und langsam anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli hinzugeben.

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Rosmarin hinzugeben und die Champignons kross darin anbraten. Mit Oregano würzen.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kurz vor dem Servieren Frühlingszwiebel zum Curry geben und Thaibasilikum zu den Pilzen geben.

**Für den Basmati:** Kurkuma schälen und in Stifte schneiden. Basmati gründlich waschen.

Butter in einem Topf schmelzen, dann klein geschnittenen Kurkuma und Reis in Butter glasig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkumapulver würzen. 300 ml Wasser angießen und Reis 10 bis 12 Minuten bei niedriger Hitze garen.

**Für den Salat:** Fenchel waschen, trockentupfen und fein hobeln. Fenchelgrün fein schneiden. Mango schälen, halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses in kleine Würfel schneiden. Zitrone halbieren.

Fenchel und Mango in eine Schale geben. Zitronensaft, 1 Prise Salz, Mangoessig und Olivenöl verrühren und Fenchel und Mango damit marinieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Makrina Schneider am 29. April 2021

# Gemüse-Nudeln mit cremigen Champignons, Zwiebel-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Champignons:

250 g braune Champignons	250 g weiße Champignons	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Crème fraîche	50 ml Rapsöl
50 ml Chili-Öl	3 Zweige Liebstöckel	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

4 rote Zwiebeln	100 ml Balsamico	250 ml Gemüsefond
100 g Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Gemüsenudeln:

1 großer Rettich	2 große Möhren	2 Zucchini
Öl	Salz, Pfeffer	

### Für die Garnierung:

3 Zweige Petersilie

### Für die Champignons:

Die Champignons putzen und halbieren.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Liebstöckel abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel kurz darin anschwitzen, die Pilze zugeben und 10 Min. bei mittlerer Temperatur garen. Crème fraîche einrühren und mit Olivenöl, Liebstöckel und Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sauce:

Die Zwiebeln abziehen und in acht Spalten schneiden.

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und im Anschluss mit Gemüsefond und dem Balsamico ablöschen. Das Ganze ohne Deckel 5 Min. bei geringer Temperatur einkochen. Anschließend die Zwiebspalten hinzufügen und die Sauce nochmals einige Minuten reduzieren lassen.

### Für die Gemüsenudeln:

Rettich und Möhren schälen und von den Enden befreien. Zucchini ebenfalls von den Enden befreien. Das Gemüse waschen und mit einem Julieneschneider in Streifen ziehen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestreifen 10 Min. bei mittlerer Temperatur garen. Das Gemüse sollte etwas Biss behalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnierung:

Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Die Gemüsenudeln mit einer Gabel nestförmig auf die Teller geben und die Pilze in der Mitte anrichten. Die Sauce darüber geben, Petersilie darauf streuen und servieren.

Günter Brag am 20. Oktober 2021

# Gemüse-Pflanzerl mit Zartweizen, Pesto und Ofen-Tomaten

## Für zwei Personen

### Für die Pflanzerl:

125 g Zucchini	125 g Karotte	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	1 Ei	20 g Grana Padano
100 g Feta	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 TL geräuch. Paprikapulver	3 Semmelbrösel	1 EL Mehl
1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für den Zartweizen:

125 g Zartweizen	$\frac{1}{2}$ Zucchini	$\frac{1}{2}$ Fenchel
1 Stangensellerie	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Peperoncini	5 schwarze Oliven
50 g Parmesan	20 g Pinienkerne	100 ml Gemüsefond
200 ml gehackte Tomaten	200 ml passierte Tomaten	1 Zweig Rosmarin
20 g Basilikum	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
2 Lorbeerblätter	1 TL Piment-d'Espelette	1 Prise Zucker

### Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe	20 g Parmesan	10 g Pinienkerne
50 ml Olivenöl	30 g Basilikum	Salz, Pfeffer

### Für die Tomaten:

300 g Cherry-Tomaten	(noch an der Rispe)	1 Knoblauchzehe
1 EL Honig	3 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian
grobes Meersalz		

## Für die Pflanzerl:

Den Ofen auf 200 Grad Grillstufe vorheizen.

Zucchini und Karotte waschen, trockentupfen, von Enden befreien, raspeln und mit Salz in einer Schüssel mischen. Beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Grana Padano reiben. Gemüseraspel, Zwiebelwürfel, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Mehl, Semmelbrösel, Grana Padano, Paprikapulver, Zucker und Ei gut mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen Buletten mit Feta in der Mitte formen und in Semmelbrösel welzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten von jeder Seite in 3-4 Minuten goldbraun braten.

## Für den Zartweizen:

Paprika im Ofen bei 200 Grad verbrennen lassen, sodass sich später die Haut abziehen lässt. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Fenchel und Sellerie putzen, vom Strunk befreien und fein würfeln. Peperoncini der Länge nach aufschneiden und auch fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und alles darin glasig dünsten. Nun den Zartweizen dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Fond und gehackten Tomaten aufgießen und köcheln lassen. Paprika aus dem Ofen nehmen und die Haut lösen. Zucchini schälen, von Enden befreien und mit der Paprika in feine Würfel schneiden. Paprika und Zucchini zum restlichen Gemüse und Zartweizen. Lorbeerblätter abzupfen. Thymian, Rosmarin, Oregano und die Hälfte des Basilikums abbrausen, trockenwedeln.

Kräuter und Lorbeerblätter dazu geben. Alles mit zerkleinerten Oliven, Salz, Piment, Zucker und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten Parmesan reiben und dazugeben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und das Gemüse mit Kernen und Basilikum garnieren.

**Für das Pesto:**

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Basilikum, Öl, Knoblauch, Parmesan und Pinienkerne in einen Mixer und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Tomaten:**

Tomaten mit Stiel und Grün waschen, trockentupfen und auf ein Blech legen. Jede Tomate einstechen. Knoblauch abziehen und hacken und mit Öl und Honig verrühren. Die Mischung auf den Tomaten verteilen.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und dazulegen. Tomaten mit Salz bestreuen und im Ofen (Mitte) bei 200 Umluft (ohne Vorheizen) in 10-15 Minuten fertig garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schwindt am 20. Mai 2021

# Gnocchi in Salbei-Walnuss-Butter, Ricotta-Zitronen-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Basilikum Gnocchi:

250 g mehligk. Kartoffeln	100 g Ricotta	1 Ei
25 g Parmesan	1 großes Bund Basilikum	100 g Mehl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Salbei-Walnuss-Butter:

100 g Kirschtomaten	100 g Walnüsse	100 g Butter
1 Bund Salbei	Salz	Pfeffer

### Für die Ricotta-Zitronen-Creme:

1 Zitrone	50 g Walnüsse	200 g Ricotta
20 g Parmesan	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

50 g Rucola	20 g Parmesan
-------------	---------------

## Für die Basilikum Gnocchi:

Die Kartoffeln schälen, in Wasser weichkochen und mit einer Kartoffelpresse ausdrücken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Basilikum zusammen mit dem Ricotta mit einem Handmixer fein pürieren. Ei trennen. Die Basilikum-Ricotta Masse zusammen mit Kartoffeln, Mehl und Eigelb vermengen. Frisch geriebener Parmesan und Muskatnuss dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig in einer Rolle (Durchmesser ca. 2cm) ausrollen und in 1cm lange Stücke zurechtschneiden. Mit Hilfe eines Gnocchibrettes Gnocchi formen und in siedendes Salzwasser geben.

Sobald die Gnocchi oben schwimmen herausnehmen.

## Für die Salbei-Walnuss-Butter:

Walnüsse klein hacken. Butter in einer Pfanne zusammen mit Salbei auslassen bis sie braun wird. Salbei entfernen, klein gehackte Walnusskerne und Gnocchi in die Butter geben und alles gut durchziehen lassen. Kirschtomaten halbieren und mit zu den Gnocchi geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Ricotta-Zitronen-Creme:

Walnusskerne in einer Pfanne rösten und klein hacken. Anschließend die Zitrone auspressen und den Parmesan fein reiben. Ricotta mit den Walnusskernen, 1-2 EL Zitrone und Parmesan vermengen. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Garnitur:

Rucola abbrausen und trockenwedeln. Parmesan hobeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcus Edelmann am 02. März 2021

# Gnocchi mit Bergkäse-Soße und mariniertem Babyspinat

## Für zwei Personen

### Für die Gnocchi:

175 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	1 EL Butter
100 g Mehl	1 EL Grieß	Muskatnuss, Salz

### Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	100 g Bergkäse	150 g Crème-fraîche
1 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Spinat:

75 g Babyspinat	100 g Basilikum	100 ml Olivenöl
1 EL Weißweinessig		

### Für die Garnitur:

10 g Pinienkerne	20 g Parmesan
------------------	---------------

### Für die Gnocchi:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Die weichen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Mehl, Eigelb und Grieß mit Kartoffeln vermengen.

Falls der Teig zu weich ist, noch etwas Grieß untermischen. Teig mit Salz und Muskatnuss würzen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und diesen zu einem ca. 1,5 cm dicken Strang formen. Anschließend ca. 1 cm lange Stücke abschneiden und mit einer Gabel Rillen in den Teig drücken.

Gnocchi in Salzwasser kochen bis sie oben schwimmen. Gut abtropfen lassen und vor dem Anrichten in einer Pfanne mit Butter schwenken.

### Für die Sauce:

Knoblauch abziehen, pressen und in eine Pfanne mit Öl geben.

Knoblauch darin anbraten. 5 EL Wasser und Crème fraîche dazugeben.

Bergkäse reiben, untermengen und mit Pfeffer und Salz würzen.

### Für den Spinat:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Aus Basilikum und Öl eine Paste herstellen. Danach Essig dazugeben und alles abschmecken.

Babyspinat darin einlegen und zur Bergkäsesauce geben.

### Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Parmesan reiben.

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

Adeline Gold am 08. April 2021

# Gnocchi mit Salbei-Butter, Ofen-Tomaten, Bitter-Salat

## Für zwei Personen

<b>Für die Gnocchi:</b>	500 g mehligk. Kartoffeln	3 Eier
250 g Mehl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
<b>Für die Salbeibutter:</b>		
1 Bund Salbei	200 g Butter	Salz, Pfeffer
<b>Für die Ofen-Tomaten:</b>	8 Kirschtomaten an der Rispe	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer
<b>Für den Bittersalat:</b>	1 Radicchio Trevisiano	1 Chicorée
50 g Frisée-Salat	1 Orange	1 Knoblauchzehe
2 EL Birnen-Balsamicoessig	2 Zweige Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer
<b>Für die Garnitur:</b>	100 g Parmesan	

**Für die Gnocchi:** Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und kochen.

Abgießen und ausdämpfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Zwei Eier trennen und dabei das Eigelb auffangen.

Kartoffelmasse mit Mehl, 2 Eigelben und einem ganzen Ei verkneten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Eine Rolle aus dem Teig formen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Diese zu Gnocchi rollen und mit einer Gabel von beiden Seiten etwas eindrücken. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

**Für die Salbeibutter:** Salbei abrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Salbeiblätter darin braten und die Gnocchi dann in der gebräunten Butter etwas anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Ofen-Tomaten:** Tomaten waschen und trockentupfen. In eine kleine Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln und auf die Tomaten geben.

Knoblauch ebenfalls dazugeben. In den vorgeheizten Ofen geben und schmoren lassen.

**Für den Bittersalat:** Thymian abrausen und trockenwedeln. Knoblauch zerdrücken.

Frisée Salat waschen und trockenschleudern.

Radicchio und Chicorée putzen und halbieren. Radicchio mit der Schnittkante nach oben auf ein Backblech legen, Thymian auflegen, mit Olivenöl beträufeln, Knoblauch dazulegen und im vorgeheizten Ofen garen bis der Radicchio leicht knusprig wird. Ca. 10 Minuten nach Backzeit des Radicchio den Chicorée mit auf das Blech legen, ebenfalls mit Olivenöl beträufeln und fertig garen.

Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Anschließend Orange schälen und filetieren. Dabei den Saft auffangen.

Birnen-Balsamicoessig, Orangensaft und 4 Esslöffel Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frisée-Salat mit ca. 2/3 des Dressings marinieren.

Geschmorten Salat aus dem Ofen nehmen und Orangenfilets darauf platzieren. Mit restlichem Dressing beträufeln und mit Orangenabrieb bestreuen.

**Für die Garnitur:** Parmesan reiben und die Gnocchi damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eva Ebeling am 26. April 2021

# Halloumi-Sticks mit Couscous, Spinat und Limetten-Dip

## Für zwei Personen

### Für die Halloumi-Füllung:

200 g Halloumi                      200 g Panko-Mehl                      2 Eier  
1 TL Sojasauce                      Sonnenblumenöl

### Für den Couscous-Salat:

100 g Instant-Couscous              50 g Cocktailtomaten               $\frac{1}{4}$  Salatgurke  
 $\frac{1}{4}$  rote Paprika                       $\frac{1}{2}$  Karotte                              1 Bund glatte Petersilie  
1 Granatapfel                      1 Zitrone                              100 ml Gemüsefond  
1 TL Tomatenmark                  2 TL weißen Balsamicoessig      4 EL Olivenöl  
Kreuzkümmel                      Ras el Hanout                      Cayenne-Pfeffer  
edelsüßes Paprikapulver          Zitronen-Pfeffer                      Chiliflocken, Salz

### Für den Limetten-Dip:

100 griech. Joghurt                  100 g Crème-fraîche                  10 g Honig  
1 Limette                              Zitronenpfeffer                      Salz

### Für den Spinatsalat:

300 g Babyspinat                      1 TL geröstetes Sesamöl              1 TL Sojasauce  
1 EL weißer Sesam

### Für die Garnitur:

1 Zweig Minze

**Für die Halloumi-Füllung:** Halloumi in gleichmäßige Sticks schneiden. Die beiden Eier verquirlen und mit Sojasauce mischen.

Halloumi zunächst im Ei und anschließend im Panko-Mehl wenden.

In der Pfanne bei mittlerer Hitze in Öl von allen Seiten goldbraun anbraten.

**Für den Couscous-Salat:** Gemüsefond erhitzen. Couscous mit Gemüsefond und Tomatenmark aufgießen, umrühren und beiseitestellen.

Tomaten, Gurke, Paprika und Karotte schälen, klein schneiden und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Couscous mit dem Gemüse vermengen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Balsamicoessig, Kreuzkümmel, Salz, Paprikapulver, Ras el Hanout, und Zitronen-Pfeffer, Cayenne-Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Mit einem Holzlöffel auf den Granatapfel schlagen, um die Kerne zu lösen. Etwas von dem Granatapfelkernen zu dem Couscous geben.

Couscous zuletzt mit den Granatapfelkernen garnieren.

**Für den Limetten-Dip:** Joghurt und Crème fraîche miteinander vermengen.

Etwas Schale von der Limette abreiben und den Saft der halben Limette pressen. Joghurtgemisch mit Limette, Salz und Zitronenpfeffer und Honig abschmecken.

**Für den Spinatsalat:** Spinat waschen, trockenschleudern und Sesamöl in der Pfanne erhitzen.

Dann den Spinat mit der Sojasauce dazugeben und nur kurz anschwitzen, bis er leicht zusammenfällt. Sesam in Pfanne ohne Fett rösten und Spinat damit garnieren.

**Für die Garnitur:** Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Beetz am 13. Oktober 2021

# Haselnuss-Polenta mit Champignons und Salbei-Gremolata

## Für zwei Personen

### Für die Polenta:

80 g Polenta-Maisgrieß	50 g Haselnüsse	40 g Parmesan
50 g Butter	100 ml Vollmilch	40 ml Haselnussöl
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	Salz, weißer Pfeffer

### Für die Pilze:

150 g braune Champignons	50 g Butter	40 ml Sherrywein
40 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Gremolata:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	8 Salbeiblätter	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone		

### Für die Garnitur:

1 Zweig Thymian

### Für die Polenta:

400 ml Wasser in einem Topf mit dem Lorbeerblatt und 1 Teelöffel Salz aufkochen lassen. Langsam und unter ständigem Rühren den Maisgrieß einrieseln lassen. Dann die Polenta bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen bis sie sämig wird. Parmesan reiben. Milch in einem separaten Topf erwärmen und gegen Ende der Garzeit mit dem Parmesan zur Polenta geben und gut verrühren. Polenta fertig garen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken, Butter dazugeben und schließlich die Haselnüsse darüber reiben. Vor dem Anrichten das Lorbeerblatt entfernen und mit Haselnussöl beträufeln. Sofort warm servieren.

### Für die Pilze:

Pilze putzen, fein schneiden und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl braten. Sobald die Pilze braun sind mit dem Sherrywein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten dünsten, dann ein Stück Butter einrühren.

### Für die Gremolata:

Petersilie und Salbei abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Petersilie, Salbei, Knoblauch und Zitronenabrieb vermengen und mit Zitronensaft beträufeln. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

### Für die Garnitur:

Thymian als Garnitur verwenden und auf die Polenta geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Darius Kühner am 13. Mai 2021

# Hirtenkäse-Stäbchen mit Paprika-Chili-Marmelade, Salat

## Für zwei Personen

### Für die Käsestäbchen:

1 Pack. Hirtenkäse	2 Eier	100 g Butterschmalz
75 g Semmelbrösel	25 g Mehl	1 TL getrockneter Oregano
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

1 Salatkopf	1 EL grober Senf	1 TL Akazienhonig
1 Schuss Balsamico-Essig	1 Schuss Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Parmesan-Körbchen:

150 g Parmesan

### Für die Marmelade:

2 rote Paprika	Butter	100 ml Apfelessig
1 EL Chiliflocken	1 Prise Chilifäden	150 g Gelierzucker

### Für die Käsestäbchen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Hirtenkäse in Streifen schneiden und trockentupfen.

Semmelbrösel mit Oregano, Salz und Pfeffer mischen. Aus Mehl, verquirlten Eiern und der Semmelbrösel-Masse eine Panierstraße aufbauen. Käsestäbchen erst in Mehl wenden, kurz in die verquirlten Eier legen und danach in den Semmelbröseln panieren. In Butterschmalz knusprig ausbacken. Auf ein Küchentuch legen, bevor es angerichtet wird.

### Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern.

Für das Dressing Senf, Honig, Balsamessig und Öl schaumig aufmixen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit dem Salat vermengen.

### Für das Parmesan-Körbchen:

Parmesan mit einer groben Reibe reiben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Sobald der Parmesan geschmolzen ist, herausnehmen und noch im heißen Zustand auf einem umgedrehten Glas oder einer umgedrehten Tasse zu einem Schälchen formen.

Erkalten lassen.

### Für die Marmelade:

Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, schälen und klein würfeln. Butter schmelzen und die Paprika scharf anbraten, sodass es am Boden schon fast ansetzt.

Chiliflocken und ein paar Chilifäden dazugeben und weiter rösten. Mit Apfelessig ablöschen, etwas einkochen lassen dann den Gelierzucker beimischen. Durch ein feines Sieb drücken und in einem Dip-Schälchen mit Chilifäden dekorieren.

Der mit dem Dressing vermischte Salat im Parmesankörbchen anrichten.

Die Stäbchen neben dem Salat legen und die Marmelade in einem Schälchen dazu servieren. Das Gericht servieren.

Lilian van Daalen am 20. Mai 2021

# Käse-Bällchen mit Preiselbeer-Chili-Soße und Waffeln

## Für zwei Personen

### Für die Käsebällchen:

125 g Cheddar	1 Ei	125 ml Milch
1 Msp. Cayennepfeffer	150 g Mehl	1 TL Backpulver
$\frac{1}{4}$ TL Salz	Öl	

### Für den Preiselbeer-Chili-Sauce:

300 g Preiselbeerkonfitüre	1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Cranberrysirup	1 EL Barbequesauce	1 TL Cayennepfeffer
1 TL Chilipulver	Rauchsatz	1 EL Olivenöl

### Für die Festtags-Waffeln:

3 Eier	150 g weiche Margarine	200 g Saure Sahne, 10%
125 g Weizenmehl	75 Speisestärke	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
125 g Zucker	1 Päckchen Vanillezucker	Puderzucker
essbarer Glitzer-Schnee,	1 Prise Salz	

### Für Pfirsich-Pistazien-Honig:

4 Pfirsichhälften	50 g grüne Pistazienkerne	350 ml Orangenblütenhonig
1 EL Pfirsichbrand		

### Für den Gewürzkaffee:

5-6 EL Kaffeepulver	1 Orange	1 Zitrone
50 g Schlagsahne	8 EL Orangenlikör	8 EL Cognac
1 Zimtstange	Zimtpulver	4 Nelken
5 EL Zucker		

### Für die Käsebällchen:

Das Mehl, Backpulver, Salz und Cayennepfeffer gut mischen. Das Ei verquirlen. Ei und 4 Esslöffel Milch zu den trockenen Zutaten hinzufügen und rühren bis eine glatte Masse entsteht. Von der restlichen Milch so viel hinzufügen, dass der Teig in großen Tropfen vom Löffel fällt. Cheddar reiben, hinzufügen und die Masse gut vermengen.

Öl in einer Fritteuse auf 190 Grad vorheizen. Es ist wichtig, dass das Frittieröl die richtige Temperatur hat, damit die Käsekugeln luftig und knusprig werden.

Teig portionsweise mit einem Esslöffel in das heiße Öl geben und 3-4 Minuten ausbacken bis die Kugeln rundherum braun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

### Für den Preiselbeer-Chili-Sauce:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Olivenöl im Topf glasig andünsten. Dann Preiselbeerkonfitüre, Cranberrysirup, Barbequesauce, Cayennepfeffer und Chilipulver einrühren und auf kleiner Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser angießen. Zu einer glatten Sauce pürieren, kurz abkühlen lassen. Mit Rauchsatz bestreuen und zu den Käsebällchen servieren.

### Für die Festtags-Waffeln:

Weizenmehl, Speisestärke und Backpulver mischen. Eier trennen und Eiweiß separat steif schlagen.

Weiche Margarine mit Zucker, Salz und Vanillezucker cremig rühren.

Eigelb unterziehen. Im Wechsel Mehl-Mischung und saure Sahne zugeben und zuletzt das steife Eiweiß unterheben.

Im Waffeleisen ausbacken. Mit Puderzucker und Glitzer-Schnee bestäuben.

**Für Pfirsich-Pistazien-Honig:**

Pfirsichfleisch fein würfeln. Honig und Pfirsichbrand in einem Stieltopf bis kurz vor dem Aufkochen erhitzen. Die Pfirsiche und Pistazien einrühren.

Als Sauce warm zur Waffel servieren.

**Für den Gewürzkaffee:**

Einen halben Liter Kaffee kochen.

Orange und Zitrone unter heißem Wasser abspülen. Von je einer halben Orange und einer halben Zitrone die Schale dünn abschälen.

Orangen- und Zitronenabrieb, Zimt, Nelken, Zucker sowie Likör und Cognac in einem Topf verrühren, bis sich der Zucker fast gelöst hat. Die Mischung vorsichtig mit einem langen Streichholz anzünden. Sobald die Flamme erloschen ist, Kaffee dazugießen. Gewürzkaffee durch ein feines Sieb auf Tassen verteilen.

Sahne leicht anschlagen und den Kaffee damit toppen, mit Zimtpulver bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Hill am 08. Dezember 2021

# Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln und Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl      2 Eier (M)       $\frac{1}{2}$  TL Ursalz  
Muskatnuss

### Für den Käse:

125 g Emmentaler      125 g Bergkäse      50 g Butter

### Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel      250 g Butterschmalz       $\frac{1}{2}$  EL Mehl  
1 Prise Meersalz

### Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$  Salatgurke       $\frac{1}{2}$  Zwiebel       $\frac{1}{2}$  Bund Dill  
 $\frac{1}{4}$  Bund Radieschen      60 g Joghurt      1,5 EL weißer Balsamico  
 $\frac{1}{2}$  EL Olivenöl      1 Prise Zucker      1 TL ital. Kräutermischung  
Salz      Pfeffer

### Für die Spätzle:

Das Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Ursalz und etwa 110 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und mit der Küchenmaschine unterschlagen. Solange schlagen bis der Teig Blasen wirft und langsam und zäh vom Löffel fließt ohne zu reißen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise durch die Spätzlereibe streichen. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz über dem Topf abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Eventuell kurz mit kaltem Wasser abgießen, damit die Spätzle nicht weitergaren. Die Spätzle vor dem Servieren mit etwas Muskatnuss verfeinern.

### Für den Käse:

Beide Käsesorten entrinden und grob reiben. Circa die Hälfte vom Käse in eine vorgewärmte Schüssel geben und mit warmen Spätzle mischen.

Den restlichen Käse über die Spätzle streuen. Bei Bedarf die Spätzle vorher noch in etwas Butter schwenken.

### Für die Röstzwiebeln:

Butterschmalz in einer Pfanne auf maximal 160 Grad erhitzen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Anschließend in einer Schüssel vermengen, so dass die Zwiebeln nicht mehr aneinander kleben. Zwiebel mit Mehl und Salz mischen und danach in heißem Butterschmalz ausbacken. Sobald die Zwiebeln goldbraun sind, mit einer Schöpfkelle aus der Pfanne nehmen. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und auf die Spätzle geben.

### Für den Gurkensalat:

Salatgurke waschen und schälen. Mit dem Gurkenhobel hobeln.

Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln, von den Stängeln befreien und fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken.

Aus Joghurt, Dill, Zucker, Salz, Pfeffer, italienischer Kräutermischung, Balsamico und Olivenöl ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer fein abschmecken. Mit den Zwiebeln, Gurken und Radieschen vermischen und noch einmal abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Schneider am 27. Januar 2021

# Käse-Spätzle mit Schmelzzwiebeln und Romana-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Spätzle-Teig:

250 g Mehl                      3 Eier                      100 ml Mineralwasser  
½ TL Salz

### Für die Käsespätzle:

100 g Bergkäse                      100 g Gouda

### Für die Zwiebeln:

2 mittelgroße Zwiebeln                      1 TL Butterschmalz

### Für den Romanasalat:

1 Romanasalat                      1 TL scharfen Senf                      1 TL flüssiger Honig  
3 EL Weißweinessig                      6 EL Olivenöl                      2 Zweige Petersilie  
2 Zweige Schnittlauch                      2 Zweige Basilikum                      Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Halme Schnittlauch

## Für den Spätzle-Teig:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Wasser, Eier und Salz mit einem Schneebesen und Holzlöffel verrühren und verschlagen bis er Blasen wirft und noch schön flüssig und zäh ist. Nach Bedarf mehr Wasser hinzugeben.

Den Teig mit einer Spätzlepresse in kochendes Salzwasser schaben und die Spätzle kochen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. Nach ca. 5 Minuten abschöpfen, trocknen lassen und direkt in die Anrichte-Form geben.

## Für die Käsespätzle:

Bergkäse und Gouda reiben und mit heißen Spätzle vermischen, wenn diese aus dem Topf kommen.

Die Käsespätzle danach für ca. 5 Minuten in den Ofen geben und nochmal bei 200 Grad erhitzen, damit der Käse schmilzt.

## Für die Zwiebeln:

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In der Pfanne anbraten.

## Für den Romanasalat:

In einer Schüssel Senf und Honig vermischen. Salz, Pfeffer und Weißweinessig hinzugeben, verrühren und langsam das Öl hineinlaufen lassen. 1 EL Wasser dazugeben.

Kräuter abrausen, trockenwedeln, fein schneiden. Salat waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Die Kräuter unterheben und mit dem Dressing anmachen.

## Für die Garnitur:

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und für die Garnitur hacken.

Spätzle auf Tellern anrichten, die Zwiebeln darüber geben und mit Schnittlauch und Pfeffer bestreuen. Den Salat dazu reichen und zusammen servieren.

Shanti Wild am 04. Oktober 2021

# Kürbis-Amarettini-Schlutzkrapfen, Maronen-Pesto, Pilze

## Für zwei Personen

### Für die Schlutzkrapfen:

100 g Roggenmehl	150 g Weizenmehl	2 Eier, Größe M
1 EL Olivenöl	1 TL Salz	

### Für die Füllung:

400 g Hokkaido-Kürbis	25 g Amarettini	1 kleine Zwiebel
60 g Parmesan	1 EL Butter	1 Ei
2 Zweige Thymian	1-2 TL Ingwerpulver	TL gemahlener Zimt
1-2 TL gemahlener Piment	1-2 TL gemahlene Nelke	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für das Maronen-Pesto:

250 g vorgegarte Maronen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
75 g Parmesan	3 Zweige glatte Petersilie	75-100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Pfifferlinge:

100 g Pfifferlinge	Butter, Salz, Pfeffer
--------------------	-----------------------

## Für die Schlutzkrapfen:

Beide Mehlsorten und Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde formen. Ein Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Das Eiweiß für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Das Eigelb sowie ein Vollei mit 50 ml lauwarmem Wasser und Öl verquirlen, in die Mulde gießen und von innen nach außen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ruhen lassen.

## Für die Füllung:

Kürbis putzen, vom Kerngehäuse befreien und mitsamt der Schale in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen.

Ingwerpulver, Zimt, Piment, Nelke und Muskatnuss gut vermischen.

Butter in einer Kasserolle zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Kürbiswürfel, vermischte Gewürze und Thymianblättchen zugeben und ca. 15 Minuten einkochen lassen. Parmesan reiben. Amarettini zerbröseln. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verarbeiten. Parmesan, Amarettini und Eigelb zum Kürbis geben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung: Den Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und anschließend ca. 7 cm große Kreise ausstechen. Einen kleinen Löffel der Füllung in der Mitte platzieren, Rand mit etwas Eiweiß (s.o.) bestreichen und die Schlutzkrapfen halbmondförmig verschließen. 3-4 Minuten in Salzwasser kochen.

## Für das Maronen-Pesto:

Maronen kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Knoblauch abziehen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Parmesan reiben. Knoblauch, Zitronensaft und -abrieb, Parmesan, Petersilie und Olivenöl mit einem Pürierstab mixen. Maronen im Mörser zerdrücken und unter die pürierte Masse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto in einer großen Pfanne erwärmen und die Schlutzkrapfen darin schwenken.

## Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen und in etwas Butter bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Laura Rixecker am 22. September 2021

# Kürbis-Curry mit Rosinen-Reis und Birnen-Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

450 g Butternut-Kürbis	2 Tomaten	1 Zwiebel
200 g passierte Tomaten	125 g Joghurt	1 Schuss Essig
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	2 Zweige Koriander	1 Msp. gemahlener Ingwer
1 TL Currypulver	Öl	Salz, Pfeffer

### Für den Reis:

150 g Basmati-Reis	1 EL hauchdünne Suppennudeln	2 EL Rosinen
1 Zwiebel	1 Zweig Koriander	6 Gewürznelken

### Für den Salat:

1 rote Birne, á 100 g	150 g Feldsalat	1 Zitrone
2 EL Walnusskerne	2 TL Honig	4 EL Walnussöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	100 ml Milch	3 EL mittelscharfer Senf
200 ml neutrales Öl		

### Für das Curry:

Den Kürbis schälen, die Tomaten waschen und von den Enden befreien.

Dann Kürbis und Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein hacken und in etwas Öl anrösten. Die Gewürze dazugeben, umrühren und mit Essig ablöschen.

Nun mit Joghurt aufgießen, umrühren und die passierte Tomaten dazugeben. Alles 2-3 Min. köcheln, dann die Kürbiswürfel und Tomatenstücke dazugeben. 10-12 Min. bei geringerer Temperatur und mit Deckel dünsten, bis der Kürbis bissfest ist. Abschließend ohne Deckel nachziehen lassen, bis die Sauce eindickt.

### Für den Reis:

Die Zwiebel abziehen und  $\frac{1}{4}$  in große Stücke schneiden.

In einem kleinen Topf das Öl erhitzen und die Nudeln und den Reis kurz anrösten. Mit der doppelten Menge Wasser aufgießen, salzen und die Rosinen und die Zwiebel dazugeben. Die Gewürznelken in ein Gewürzsäckchen geben, zubinden und ebenfalls dazugeben. Bei geringer Temperatur und ohne Umrühren ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Die Gewürznelken entfernen. Koriander abrausen, trocken wedeln, grob zupfen und unter den Reis mischen.

### Für den Salat:

Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Birne waschen, entkernen und in lange Spalten schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und den 3 EL Saft anfassen. Die Birnenspalten sofort mit 1 EL Zitronensaft mischen. Feldsalat verlesen, waschen und trockenschleudern.

Weitere 2 EL Zitronensaft mit Honig, Salz, Pfeffer und Walnussöl verschlagen. Salat und Birnenspalten mit der Vinaigrette anrichten. Mit Walnüssen bestreuen.

### Für die Mayonnaise:

Die Milch zusammen mit dem Senf und dem Öl mit einem Pürierstab zu einer sämigen Mayonnaise mixen. Die Zitrone waschen und etwas Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren, 1 TL Saft auffangen und den Saft unter die Mayonnaise heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Günter Brag am 21. Oktober 2021

# Kürbis-Hummus mit Linsen-Falafel, Hanf-Taboulé, Fenchel

## Für zwei Personen

### Für den Hummus:

500 g Hokkaido-Kürbis	1 Zitrone	1 TL Kumin
2 TL Kreuzkümmel	2 EL Tahin	Salz

### Für das Taboulé:

1 Zitrone	4 EL geschälte Hanf-Saat	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
3 Zweige Minze	Olivenöl, nach Bedarf	Salz, Pfeffer

### Für die Falafel:

170 g grüne Linsen	1 kleine Karotte	$\frac{1}{4}$ Zucchini
$\frac{1}{2}$ Stange Sellerie	2 Zweige Petersilie	25 g Dinkelmehl
1 TL Kumin	1 TL Salz	Muskatnuss
Kreuzkümmel	Öl	Pfeffer

### Für den Joghurt:

100 g Sojajoghurt	1 Zweig Salbei	Salz
-------------------	----------------	------

### Für den Fenchel:

1 Fenchel	4 cm Ingwer	10 Blätter Basilikum
1 Orange		

**Für den Hummus:** Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Kürbis schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Kürbis in das kochende Wasser geben und 15 Min. kochen. Den Kürbis abgießen und mit Kumin, Tahin, etwas Zitronensaft und Kreuzkümmel im Mixer zu einem cremigen Hummus verarbeiten.

**Für das Taboulé:** Petersilie und Minze abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und 2 EL des Saftes auffangen. Die Kräuter mit etwas Zitronensaft, der Hanf-Saat, etwas Olivenöl und Salz und Pfeffer gut vermengen.

**Für die Falafel:** Zunächst  $\frac{2}{3}$  der Linsen in einem Mixer schroten. Dann  $\frac{1}{3}$  der Linsen abnehmen und diese weiter zu Mehl mahlen.

Zucchini waschen und von Enden befreien, Karotte schälen und ebenfalls von Enden befreien. Anschließend beides im Mixer klein mixen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Sellerie schälen, von Enden befreien und grob würfeln. Linsenschrot und -mehl mit dem Zucchini-Karotten-Gemisch und allen anderen Zutaten in den Mixer geben und nochmals gut durchmischen. Alles herausnehmen und in einer großen Schüssel mit etwas lauwarmem Wasser zu einem fluffigen Teig vermengen. Abschließend aus dem Teig kleine Bällchen formen und diese im heißen Öl goldbraun frittieren.

**Für den Joghurt:** Den Salbei abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Zusammen mit dem Sojajoghurt glattrühren und mit Salz abschmecken.

**Für den Fenchel:** Den Fenchel vom Strunk befreien, waschen und in feine Ringe schneiden. Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Ingwer schälen und fein reiben. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und fein schneiden.

Nun die Fenchelringe mit Ingwer, Basilikum und Orangensaft vermengen.

Lisa Vogel am 21. Oktober 2021

# Kürbis-Kokos-Suppe, Kürbis-Sesam-Spieß, Spaghetti-Kürbis

## Für zwei Personen

### Für die Kürbissuppe:

2 sehr kl. Hokkaido-Kürbisse	1 normaler Hokkaido-Kürbis	1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer	200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond
1 EL helle Sojasauce	1 TL rote Currypaste	1 Zweig Koriander
3 TL Thai-Currypulver	2 EL schwarzen Sesam	2 EL weißen Sesam
geröstetes Sesamöl	Erdnussöl	Salz, Pfeffer

### Für den Spaghetti-Kürbis:

1 Spaghetti-Kürbis	2 rote Spitzpaprika	1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsefond	1 EL Ajvar
$\frac{1}{2}$ TL Kräuter der Provence	1-2 Zweige Basilikum	Olivenöl, Salz

### Für den Butternuss-Kürbis:

1 langer Butternuss-Kürbis	200 g weiße Bohnen	1 milde rote Chilischote
200 ml Gemüsefond	1 geh. EL Tomatenmark	2 EL Dijon-Senf
2 EL Zuckerrübensirup	2 EL dunklen Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
2 TL geräuch. Paprikapulver	Öl	

## Für die Kürbissuppe:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kürbisse waschen und trockentupfen. Jeweils den Deckel der zwei kleinen Hokkaido-Kürbisse abschneiden, dann aushöhlen und innen mit Salz und ca. 1 Teelöffel Currypulver würzen. In den vorgeheizten Ofen schieben. Diese Kürbisse bilden später die Suppenschüsseln.

Ingwer schälen und würfeln. Knoblauch abziehen. Erdnussöl, 1 Teelöffel Currypulver, Currypaste, Ingwer und Knoblauch in einen heißen Topf geben und ordentlich anrösten. Bevor es zu dunkel wird mit Gemüsefond ablöschen. Den übrigen Hokkaido-Kürbis halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Einige Würfel für die spätere Verarbeitung zurückbehalten, den Rest in den Topf geben und weichkochen. Dann alles mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Suppe zurück in den Topf geben, Kokosmilch angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schwarzen und weißen Sesam vermengen. Übrige Kürbiswürfel mit restlichem Currypulver, Salz und Sojasauce würzen, in gemischtem Sesam wälzen und sanft in einer Pfanne in etwas Erdnussöl anbraten. Die Würfel auf einem Holzspieß aufspießen und als Garnitur auf die Suppe legen. Koriander abrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen.

Blättchen über die Suppe streuen und mit etwas Sesamöl beträufeln.

### Für den Spaghetti-Kürbis:

Spaghetti-Kürbis halbieren, mit Salz, Kräuter der Provence und reichlich Olivenöl würzen und zu den Hokkaido-Kürbissen für 25 Minuten in den Ofen geben.

Paprika abrausen, trockentupfen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Grob schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote abrausen, trockenwedeln und hacken. Paprika, Knoblauch und Gemüsefond in einen Topf geben, Gemüse weichkochen und schließlich mit dem Pürierstab zerkleinern. Basilikum abrausen, trockernwedeln und hacken. Die Sauce mit Chili, Ajvar, Salz und Basilikum abschmecken.

Nach der Backzeit des Spaghetti-Kürbis, den Kürbis aus dem Ofen nehmen und die Spaghetti herauskratzen. Zusammen mit der Paprikasauce anrichten.

### Für den Butternuss-Kürbis:

Butternuss-Kürbis schälen und den oberen, länglichen und Kerngehäuse freien Teil in vier ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben jeweils von einer Seite aushöhlen. Die nicht ausgehöhlte Seite mit Öl bepinseln und diese Seite in einer Grillpfanne anbraten. Zu den anderen

Kürbissen in den Ofen geben.

Bohnen waschen, abtropfen lassen und mit Gemüsefond, Tomatenmark, Chilipulver und 1 Teelöffel Paprikapulver erhitzen.

Aus restlichem geräuchertem Paprikapulver, Senf, Zuckerrübensirup, und Balsamicoessig eine Sauce mischen, in einen Topf geben und noch etwas einkochen. Zwei gegrillte Kürbisscheiben auf einen Teller legen. Diese mit der Bohnen-Masse füllen und mit den restlichen Scheiben bedecken, sodass das Grillmuster oben liegt. Etwas Barbecue-Sauce darüber geben und mit einer milden Chili dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Gruner am 17. November 2021

# Kürbis-Suppe, -Kompott, Kürbiskern-Eis, -Crunch

## Für zwei Personen

### Für die Kürbissuppe:

½ Hokkaido-Kürbis	1 Karotte	2 Orangen
1 Schalotte	1 cm Ingwer	½ rote Chilischote
500 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	2 EL Kürbiskernöl
2 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Kürbiskern-Eis:

50 g Kürbiskerne	125 g Joghurt, 3,5%	1 Zitrone
1 Limette	4 EL Kürbiskernöl	70 g Zucker

### Für das Kompott:

¼ Hokkaido-Kürbis	Rote frische Chilischote	1 TL Honig
1 Zitrone	1 Zimtsplitter	25 g Zucker

### Für den Crunch:

20 g Kürbiskerne	1 EL Butter	1 EL Zucker
------------------	-------------	-------------

### Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

## Für die Kürbissuppe:

Den Hokkaido-Kürbis abspülen, in Würfel schneiden und die Kerne entfernen. Schalotte abziehen, klein würfeln, Karotte schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden.

Chili entkernen und kleinhacken. Orangen auspressen und Saft auffangen. Öle in einem Topf erhitzen und Schalotte, Chili und Ingwer darin dünsten. Kürbis und Karotten Stücke hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend mit Gemüsefond und Orangensaft aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Sahne hinzufügen, pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

## Für das Kürbiskern-Eis:

Kürbiskerne mit 100 ml Wasser und Öl im Mixer sehr klein hacken.

Zucker, Zitronen- und Limettensaft hinzufügen und gut durchmischen. Mit Joghurt vermengen und die Maße durch ein Sieb drücken. Anschließen für ca. 20 Minuten in die Eismaschine geben.

## Für das Kompott:

Zucker und 100 ml Wasser aufkochen. Kürbis schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Diese in dem Zucker-Wasser köcheln lassen. Chili sehr fein hacken und gemeinsam mit Zimt und Honig dazugeben. Alles etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Kompott auskühlen lassen. Mit Zitronenabrieb und Saft abschmecken.

## Für den Crunch:

Kürbiskerne klein hacken und in einer beschichteten Pfanne anrösten.

Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Etwas Butter hinzugeben.

Kerne auf ein beschichtetes Backpapier geben und auskühlen lassen.

## Für die Garnitur:

Basilikum abrausen und trockenwedeln.

Kompott in einem tiefen Teller mittig anrichten. Suppe drumherum geben.

Kürbiskernöl in kleinen Tropfen hinzufügen. Eine Kugel Eis auf das Kompott geben, mit karamellisierten Kernen bestreuen, mit Basilikum garnieren und servieren.

Julia Riedmiller am 01. Dezember 2021

# Kartoffel-Stampf, Blumenkohl, Beurre blanc, Croûtons

## Für zwei Personen

### Für den Kartoffel-Rucola-Stampf:

300 g vorw. festk. Kartoffeln	100 g Rucola	20 g Butter
50 ml Sahne	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für den gerösteten Blumenkohl:

2/3 Blumenkohl	20 g Butter	100 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein	1 EL scharfes Currypulver	1 TL gemahlener Kurkuma
1 TL gemahlener Zimt	1 Prise edelsüßes Paprikapulver	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den marinierten Blumenkohl:

1/3 Blumenkohl	½ Zitrone	1 rote Chilischote
1 TL scharfes Currypulver	1 Prise getrock. Chilikörner	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Beurre blanc:

1 Schalotte	½ Zitrone	200 g Butter
300 ml Weißwein	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Croûtons:

2 Scheiben Toastbrot	2 Scheiben Röstbrot	2 Scheiben Sauerteigbrot
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Kartoffel-Rucola-Stampf:

Die Kartoffeln schälen und in ausreichend Salzwasser weichkochen.

Anschließend abgießen. Rucola abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter bei geringer Hitze zergehen lassen. Gekochten Kartoffeln mit einem Stampfer stampfen, dann langsam die Sahne und die zerlassene Butter unterrühren. Zuletzt den Rucola hinzufügen und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den gerösteten Blumenkohl:

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen. Röschen in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl bei hoher Hitze anrösten, bis der Blumenkohl Farbe annimmt. Currypulver, Paprikapulver, Kurkuma und Zimt hinzufügen und mit Fond und Weißwein ablöschen. Bei mittlerer Hitze bissfest garen. Vor dem Servieren mit Butter, Salz und Pfeffer vermengen.

Der Vorteil beim Dünsten von Gemüse ist, dass das Gemüse quasi im eigenen Saft gart und so wenig Aroma verliert.

### Für den marinierten Blumenkohl:

Chilischote der Länge nach aufschneiden und klein hacken. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen. Currypulver, Chili und Chilikörner langsam in Sonnenblumenöl anrösten. Die Mixtur von der Hitze nehmen und den kalten Blumenkohl unterrühren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Blumenkohl mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

### Für die Beurre blanc:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Schalotte abziehen, in feine Streifen schneiden und mit Weißwein und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Weißwein bis auf die Hälfte reduzieren. Butter in kleine Stücke schneiden. Sobald der Wein reduziert ist, die Butter mit einem Pürierstab langsam einmontieren und mit Salz, Pfeffer und ggf. Zitronensaft abschmecken.

### Für die Croûtons:

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Knoblauch andrücken. Die Rinde vom Brot entfernen und das Weiche vom Brot in kleine Quadrate schneiden. In der heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten anrösten. Die Hitze verringern und Olivenöl, Thymian, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben. Unter konstantem Rühren aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 06. Mai 2021

# Kartoffelsotto mit grünem Spargel, Pesto von Paprika

## Für zwei Personen

### Für das Kartoffelsotto:

300 g festk. Kartoffeln	50 g Baby-Blattspinat	50 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	20 g geräuch. Scamorza	40 g Parmesan
25 ml Weißwein	250 ml Gemüsfond	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für den Spargel:

500 g grüner Spargel	1 Knoblauchzehe	30 g glatte Petersilie
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Paprika-Pesto:

2 rote Paprika	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
25 g Mandelblättchen	60 ml Olivenöl	1 Prise Chilipulver
Salz	Pfeffer	

### Für das Kartoffelsotto:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kartoffeln schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Fond zugeben und 15 Minuten cremig einkochen lassen. Spinat waschen und trockenschleudern. Größere Stiele entfernen und in Streifen schneiden. Scamorza und Parmesan reiben. Nach Ende der Garzeit den Parmesan untermischen, Butter zugeben und den Spinat unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Scamorza bestreuen.

### Für den Spargel:

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken, ebenso wie den Knoblauch. Knoblauch und Petersilie mit dem Olivenöl vermengen und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und den grünen Spargel darin ca. 8 bis 10 Minuten rösten. Das Olivenöl- Gemisch über den Spargel gießen und für ca. eine  $\frac{1}{2}$  bis 1 Minute mit rösten bis der Knoblauch leicht gebräunt ist. Spargel mit grobem Meersalz und mit etwas schwarzem Pfeffer würzen.

### Für das Paprika-Pesto:

Paprika waschen, halbieren und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für etwa 20 Minuten im Backofen bei 200 Grad Umluft rösten lassen. Paprika herausholen, Haut abziehen und in Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und feinhacken. Zitrone auspressen.

Mandelblättchen und den fein gehackten Knoblauch nacheinander in einer Pfanne anrösten, danach zu den Paprikastücken geben. Alle Zutaten mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und alles mit dem Pürierstab pürieren. Nach und nach mit dem Olivenöl aufgießen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarina Kuschke am 12. April 2021

# Kaspress-Knödel, Petersilien-Schaum, Pilz-Lauch-Ragout

## Für zwei Personen

### Für den Kaspressknödel:

300 g Knödelbrot	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
300 g Bergkäse	50 g Butter	3 Eier
250 ml Milch	1 Bund krause Petersilie	1 EL getrockneter Thymian
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel	3 EL Paniermehl	2 EL Mehl
Muskatnuss	Öl	Salz, Pfeffer

### Für den Petersilienschaum:

50 g Butter	200 ml Milch	1 Bund krause Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für das Pilz-Lauch-Ragout:

250 g Pilze	1 große Stange Lauch	Butter
1 EL Kümmelsamen	1 EL gemahlener Kümmel	Muskatnuss, Salz

### Für den Rotkohlsalat:

400 g frischer Rotkohl	1 süße, reife Birne	50 g Walnusskerne
1 Schalotte	30 ml klarer Apfelsaft	10 EL Apfelessig
5 EL Weinessig	30 ml dunkler Balsamicoessig	10 g flüssiger Honig
40 ml Rapsöl	1 TL Kräutersalz	$\frac{1}{4}$ TL Pfeffer

### Für die Garnitur:

3 Halme Schnittlauch

### Für den Kaspressknödel:

Den Käse reiben. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knödelbrot, Käse, Eier, Petersilie, Thymian, Kümmel, Paniermehl und Mehl in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in der Hälfte der Butter glasig anschwitzen, dann zur Brot-Käse-Mischung geben.

Milch in einem Topf erwärmen und ebenfalls unter die Masse mischen.

Anschließend Knödel formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Knödel von beiden Seiten gleichmäßig goldbraun und kross braten. Zum Schluss restliche Butter hinzugeben und schwenken.

### Für den Petersilienschaum:

Butter in einem Topf leicht braun werden lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Milch und Petersilie zur Butter geben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann passieren und die Flüssigkeit in einen Sahnesyphon geben. Verschließen, CO<sub>2</sub>-Kapseln eindrehen, gut schütteln und Schaum in eine kleine Schale geben.

### Für das Pilz-Lauch-Ragout:

Lauch putzen, halbieren, waschen und in dünne Streifen schneiden.

Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Pilze in Butter scharf anbraten, Lauch dazugeben und mit Salz, Muskat und Kümmel abschmecken.

### Für den Rotkohlsalat:

Rotkohl putzen, Strunk entfernen und sehr klein schneiden. Birne schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien, dann ebenfalls sehr klein schneiden. Schalotte abziehen und klein hacken. Rotkohl, Birne, Schalotte, Apfelsaft und Balsamicoessig in eine Schüssel geben und vermengen. Dann Honig, Apfelessig, Weinessig, Rapsöl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schale vermengen und über den Salat geben und gut vermengen.

Walnüsse mit der Hand zerbrechen und ebenfalls über dem Salat verteilen.

**Für die Garnitur:**

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Schmid-Kölbl am 14. Januar 2021

## **Kastanien-Ravioli mit Kohl-Käse-Füllung, Weißwein-Soße**

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

1 Ei	80 g Mehl, Type 00	20 g Kastanienmehl
Olivenöl	Salz	

**Für die Füllung:**

4 große Blätter Wirsing	4 große Blätter Weißkohl	½ Stange Lauch
25 g Pecorino	25 g Parmigiano Reggiano	25 g reifer Cheddar
2-3 EL Vollkornsemmelbrösel	Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Weißweinsauce:**

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	4 EL Crème-fraîche
200 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein	1 Bund krause Petersilie
Butter	Salz	Pfeffer

**Für die Pinienkerne:**

50 g Pinienkerne

**Für den Teig:**

Die beiden Mehlsorten mischen, dann Ei und Salz hinzugeben. Alles zu einem weichen Teig verkneten. Ggf. Öl oder lauwarmes Wasser einarbeiten. Teig ruhen lassen.

**Für die Füllung:**

Wirsing und Weißkohl waschen, Strunk entfernen und kurz in Salzwasser blanchieren. Lauch putzen, klein hacken und in Olivenöl anschwitzen.

Käsesorten grob zerkleinern. Wirsing, Weißkohl, Lauch, Käse und Semmelbrösel in einen Standmixer geben und fein mixen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nudelteig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. Füllung walnussgroß in 10 cm Abstände auf den Teig geben. Teig umklappen, Luft herausstreichen und die Ravioli ausscheiden. Ränder mit einer Gabel festdrücken und in einem großen Topf in siedendem Salzwasser ca. 3 Minuten al dente garen.

**Für die Weißweinsauce:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Butter anschwitzen.

Mit Weißwein und Fond ablöschen und reduzieren lassen. Topf vom Herd nehmen, Crème fraîche einrühren und kurz aufkochen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie zur Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Pinienkerne:**

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Oelker am 14. Januar 2021

# Kichererbsen-Salat und gefüllte Blätterteig-Taschen

## Für zwei Personen

### Für den Kichererbsen-Salat:

230 g Kichererbsen	1 Zitrone	4 Knoblauchzehen
50 g Pinienkerne	2 Zweige Minze	2 EL Kreuzkümmel
200 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Teigtaschen:

275 g Blätterteig	200 g Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 g Schafskäse	1 Ei
1 Zitrone	2 EL Rosinen	1 EL Pinienkerne
2 EL schwarzer Sesam	$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Kichererbsen-Salat:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Öl und Kreuzkümmel in einer Pfanne anbraten. Kichererbsen dazugeben, bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel garen und regelmäßig umrühren.

Sobald die Kichererbsen weich sind, die Hälfte zu einem groben Püree stampfen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Die andere Hälfte der ganzen Kichererbsen mit Pinienkernen, 100 ml Öl, Zitronensaft und dem Kichererbsen-Püree vermischen. Minzblätter abziehen, fein hacken und zu den Kichererbsen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Teigtaschen:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocknen. Pinienkerne und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Zitronenschale abreiben.

In einer Pfanne mit Öl, die Zwiebel mit Knoblauch und Spinat andünsten.

Pinienkerne mit Kreuzkümmel, Rosinen und 1 TL Zitronenabrieb untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Blätterteig in Quadrate schneiden. 2 EL der Füllung auf den Teig geben, Schafskäse darauf geben und die Taschen zu Dreiecken falten. Ei trennen und den Teig mit dem Eigelb einpinseln. Mit etwas Sesam bestreuen. Die Taschen im vorgeheizten Backofen ca. 15 min goldbraun backen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Theis am 19. August 2021

# Knödel mit Bergkäse-Sahne-Soße, Apfel-Radieschen-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Spinat-Knödel:**

200 g Babyspinat	50 g Croûtons (Natur)	1 weiße Zwiebel
3 Eier	100 g Mozzarella	100 ml Milch
150 g Mehl	Muskatnuss	Butter, Salz, Pfeffer

**Für die Rote-Bete-Knödel:**

100 g vorgeg. vakuumierte Rote Bete	125 g Knödelbrot	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 Eier	50 ml Milch
50 g Mehl	1 TL Kümmel	Butter, Salz, Pfeffer

**Für die Bergkäse-Sahnesauce:**

100 g Bergkäse	300 ml Sahne	100 g Butter
----------------	--------------	--------------

**Für den Apfel-Radieschen-Salat:**

1 Bund Radieschen	$\frac{1}{2}$ Apfel	2 Frühlingszwiebeln
50 g Pinienkerne	1 Zweig glatte Petersilie	1 EL Essig
1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Spinat-Knödel:** Den Babyspinat waschen, trockenschütteln und in kleine Stücke schneiden. Croûtons kurz in Milch einweichen lassen und ausdrücken.

Überschüssige Milch aufbewahren.

Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter kurz braten.

Eier, übrige Milch, Mozzarella, Mehl, eingeweichte Croûtons, Babyspinat und gebratene Zwiebeln zu einer Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Hände mit etwas Wasser anfeuchten und daraus Knödel formen.

**Für die Rote-Bete-Knödel:** Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und leicht andrücken.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch kurz darin andünsten und vom Herd nehmen.

Rote Bete in grobe Stücke schneiden. Knödelbrot in eine Schüssel geben und mit der Milch übergießen.

Schalotte, Knoblauch, Rote Bete, Mehl und Eier zum Knödelbrot hinzugeben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Hände mit etwas Wasser anfeuchten, aus der Knödelmasse Rote-Bete-Knödel formen und diese mit den Spinat-Knödeln zusammen für etwa 15 Minuten in Salzwasser leicht köcheln lassen.

Knödel mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knödel darin durchschwenken.

**Für die Bergkäse-Sahnesauce:** Bergkäse reiben und Butter erhitzen. Sahne und Bergkäse zur Butter geben und alles zu einer Sauce einkochen lassen. Zum Schluss durch ein Sieb passieren.

**Für den Apfel-Radieschen-Salat:** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Radieschen und Frühlingszwiebeln putzen und mit dem Apfel in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Für die Marinade Essig, Zucker, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Radieschen, Apfel, Petersilie und Zwiebeln vermengen. Mit Pinienkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christine Fischer am 18. August 2021

## Knödel-Gröstl mit Pilz-Soße

### Für zwei Personen

#### Für das Knödelgröstl:

500 g Knödelbrot	1 große Zwiebel	3 Eier
200 g Butter	1 L Milch	1 Bund glatte Petersilie
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

#### Für die Sauce:

500 g Champignons	6 getrock. Steinpilze	5 Schalotten
250 ml Sahne	50 g Butter	150 ml Pilzfond
250 ml trockener Weißwein	1 Bund glatte Petersilie	Öl, Salz, Pfeffer

#### Für das Knödelgröstl:

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Knödelbrot in eine große Schüssel geben. Milch in einem Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zwiebel abziehen, in sehr feine Stücke schneiden und in etwas Butter glasig dünsten, Petersilie hinzufügen.

Eier zum Knödelbrot geben, je nach Bedarf mit der warmen Würzmilch übergießen und zu einer Masse verkneten. Zwiebeln mit der Petersilie unterheben. Die Masse auf Alufolie geben und eine Rolle formen. Das Alufolienpäckchen in kochendem Wasser ca. 15-20 Minuten garen.

Das Päckchen aus dem Wasser heben und Alufolie entfernen, die Knödel in gleichmäßig große Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit der restlichen Butter anbraten.

#### Für die Sauce:

Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Steinpilze für zehn Minuten in Gemüsefond einweichen. Anschließend herausnehmen, ausdrücken und den Sud aufheben. Steinpilze klein hacken. Champignons säubern und in Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein schneiden. Pfanne mit etwas Butter und Öl erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, Champignons hinzufügen. Steinpilze inklusive Sud dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne hinzufügen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und unter die Sauce rühren.

Je zwei Knödel auf Tellern anrichten, Sauce daneben geben und mit Petersilie garniert servieren.

Verena Schiller am 02. März 2021

# Knöpfe mit Pilz-Rahm und Sellerie-Schnitzel

**Für zwei Personen**

**Für die Sellerie-Schnitzel:**

½ Knollensellerie	75 ml Sojamilch	100 g Panko-Paniermehl
50 g Mehl	2,5 EL Kichererbsenmehl	2 EL Hefeflocken
1 TL Senf	½ TL Knoblauchpulver	Alba-Öl
½ TL Kala Namak (Schwarzsatz)	½ TL Salz	¼ TL schwarzer Pfeffer

**Für die Knöpfe:**

160 g Mehl	40 g Hartweizengrieß	150 ml Sojamilch
1 Msp. Kurkuma	1 TL Kala Namak	1 TL Salz
2 TL Olivenöl		

**Für das Pilzrahm:**

200 g braune Champignons	1 Zwiebel	200 ml Sojasahne
5 Zweige glatte Petersilie	1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Sellerie-Schnitzel:**

Den Knollensellerie schälen und in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Salzwasser im Topf aufkochen und den Sellerie 5-10 Minuten in darin kochen. Danach abschütten und trockentupfen.

Für die Panierstrasse Sojamilch mit Kichererbsenmehl, Kala Namak, Senf, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Hefeflocken vermischen und in einer Schüssel bereitstellen.

Zum Panieren die Sellerie-Scheiben zuerst in Mehl wenden, danach in die Sojamilch-Mischung tunken und zum Schluss in Paniermehl wälzen.

Eine Pfanne mit Alba-Öl erhitzen und die panierten Sellerie-Scheiben zu Schnitzel ausbacken.

**Für die Knöpfe:**

Mehl, Hartweizengrieß, Kala Namak, Kurkuma und Salz vermischen. Öl, Sojamilch und 50 ml Wasser hinzugeben und mit einem Holzlöffel zu einem zähflüssigen Teig schlagen.

Mit einer Spätzlereibe in 2 Liter kochendes Wasser reiben.

Herausnehmen, sobald die Knöpfe an der Oberfläche schwimmen.

**Für das Pilzrahm:**

Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter hacken. Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten und die Pilze mitbraten. Sojasahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian hinzufügen und die Sauce 2 Minuten köcheln lassen.

Petersilie danach einrühren und einen kleinen rest für die Garnitur aufheben.

Schnitzel neben den Knöpfe auf Tellern anrichten, beides mit Pilz-Rahm übergießen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Roxanne Zarotiadis am 07. Oktober 2021

# Kohlrouladen mit Crème-fraîche-Soße, Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für die Kohlrouladen:**

4 große Weißkohlblätter	50 g Instant Couscous	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei (M)	50 g Schafskäse
50 g Crème fraîche	25 g Walnusskerne	250 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3-4 Zweige Thymian	Speisestärke
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

**Für den Steinpilz-Kartoffelstampf:**

400 g mehligk. Kartoffeln	10 g getrock. Steinpilze	50 g Butter
125 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für die Kohlrouladen:**

In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und die Kohlblätter 2-3 Minuten darin blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten, dann dicke Rippen der Kohlblätter flach schneiden.

100 ml Gemüsefond erhitzen, über den Couscous gießen und quellen lassen.

Walnusskerne grob hacken und ohne Fett kurz anrösten, zum Couscous geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln und 3-4 Minuten in Öl andünsten. Schafkäse zerkrümeln und mit Zwiebel und Knoblauch zum Couscous geben. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln, dann die Blättchen abzupfen und hacken. Petersilie, 1 Teelöffel Thymianblättchen und Ei zur Couscous-Mischung geben. Alles gut vermengen und herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun jeweils einen gehäuften Esslöffel Füllung auf die Kohlblätter geben.

Die Blattränder seitlich einschlagen, dann die Kohlblätter mit der Füllung aufrollen und mit Küchengarn umwickeln und befestigen. Butterschmalz in einer breiten Pfanne erhitzen und die Kohlrouladen mit der Naht nach unten hineinsetzen und ringsherum anbraten, dann den restlichen Fond angießen und einköcheln lassen.

Kohlrouladen aus der Pfanne nehmen, die Kochflüssigkeit mit Crème fraîche verquirlen und nach Belieben leicht nachwürzen. Sauce ggf. mit Speisestärke binden.

**Für den Steinpilz-Kartoffelstampf:**

Kartoffeln schälen und zerkleinern. In kochendem Salzwasser in 15-20 Minuten weich kochen. Abgießen und dabei etwas Kochflüssigkeit auffangen. Pilze nach Belieben etwas kleiner schneiden. Milch zusammen mit Pilzen; Butter und Muskat erwärmen. Kartoffeln zur Milch Mischung geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Ggf.

etwas Kochflüssigkeit der Kartoffeln einrühren, bis der Stampf schön cremig ist. Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus Köppern am 22. September 2021

# Kokos-Mango-Curry mit Basmati und Blumenkohl

## Für zwei Personen

### Für den Reis:

200 g Basmati                      Salz

### Für das Curry:

2 reife Mangos                      1 Möhre                      50 g Stangenbohnen

100 g Shiitake Pilze              1 Zucchini                  1 Knoblauchzehe

2 cm Ingwer                      1 Limette                      400 ml Kokosmilch

3 EL rote Currypaste              400 ml Gemüsefond      1 Zitronengras

Salz                                  Pfeffer                          Mühle

### Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl                      2 Eier                          100 g Mehl

Pflanzenöl                          Salz                              Pfeffer

### Für die Garnitur:

50 g Cashewkerne                  ½ Bund Koriander          1 rote Chilischote

2 Lauchzwiebeln

## Für den Reis:

Den Reis mit 1,5 fachen Menge Wasser und einer Prise Salz kochen.

Mangos halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen und fein pürieren. Rotes Curry in einem Topf anrösten. Zitronengras andrücken, dazu geben und mit Kokosmilch und Mangopüree ablöschen.

Knoblauch und Inger schälen und fein hacken. Möhre und Zucchini schälen und in Streifen schneiden. Shiitake ebenfalls in Streifen schneiden. Stangenbohnen (je nach Größe) in Rauten schneiden.

Möhren, Zucchini, Stangenbohnen, Shiitake, Ingwer und Knoblauch in einem Wok scharf anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Kokos-Mango-Sauce dazugeben und aufkochen lassen. Limette halbieren und Curry mit Limettensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für den Blumenkohl:

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und blanchieren. Einen Backteig aus verquirltem Ei, Mehl, Salz und Pfeffer herstellen. Blumenkohl darin wälzen und in heißem Öl goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

## Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne anrösten. Koriander abrausen, trockenwedeln und zupfen. Lauchzwiebeln von der Wurzel befreien und mit Chili in schräge Ringe schneiden.

Reiß als TTürmchen auf Teller anrichten, Curry daneben verteilen. Mit Koriander, Lauch, Chili und Cashewnüssen dekorieren und Blumenkohl separat servieren.

Jan Kapfer am 10. November 2021

# Koreanische Bibimbap-Bowl

## Für zwei Personen

### Für den Reis:

100 g Langkornreis                      Salz

### Für den Tofu:

50 g Tofu                                      2 TL Sojasauce                                      1 TL geröstetes Sesamöl

### Für den Spinat:

100 g Baby-Blattspinat                      1 TL Sojasauce                                      2 TL geröstetes Sesamöl

1 TL heller Sesam

### Für die Pilze:

100 g braune Champignons                      100 g frische Shiitake                                      1 TL geröstetes Sesamöl

1 TL Sojasauce                                      1 TL flüssiger Honig                                      Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe                                      10 g Ingwer                                      20 ml Sojasauce

1 EL weißer Balsamicoessig                      2 Tropfen geröstetes Sesamöl                      1 TL Chilipulver

1 TL getrocknete Chiliflocken                      2 EL brauner Zucker

### Für die Garnitur:

1 Möhre    2 Radieschen                                       $\frac{1}{4}$  Gurke

1 Frühlingszwiebel                                      25 g Sojasprossen                                      2 Eier

1 TL Sojasauce                                       $\frac{1}{2}$  Bund Koriander                                      1 Msp. Chiliflocken

2 TL heller Sesam                                      geröstetes Sesamöl                                      Salz, Pfeffer

**Für den Reis:** Den Reis in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und beiseitestellen. Ggf. mit der Gabel ab und zu auflockern, damit er nicht zusammenklebt.

**Für den Tofu:** Tofu ausdrücken und in Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne mit Sesamöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Sojasauce ablöschen.

**Für den Spinat:** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Spinat putzen. Wasser im Topf zum Kochen bringen und dann den Spinat damit überbrühen. 2 Minuten ziehen lassen, abgießen, gut ausdrücken und mit Sesamöl, Sojasauce und Sesam vermengen. Warmhalten.

**Für die Pilze:** Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in Sesamöl bei mittlerer Hitze braten. Mit Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Sauce:** Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Knoblauch und Ingwer mit Sojasauce, Essig, Sesamöl, Chilipulver, Chiliflocken, Zucker und 100 ml Wasser ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann fein pürieren.

**Für die Garnitur:** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Möhre schälen, in Stifte schneiden und in der Pfanne kurz schwenken.

Radieschen putzen und in Stifte schneiden. Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit 1 Teelöffel Sesamöl, Sojasauce, Chiliflocken, Salz und Pfeffer marinieren. Sojasprossen verlesen. Frühlingszwiebel putzen und in Scheiben schneiden.

Eier kurz vor dem Servieren in etwas Sesamöl braten und mit Salz würzen. Das Eigelb sollte noch flüssig sein.

Den Reis auf zwei Schüsseln aufteilen, dann den Spinat, Pilze, das restliche Gemüse und den Tofu darauf anrichten. Mit der Sauce beträufeln und mit Sesam und Koriander garnieren. Das Spiegelei zum Schluss auflegen und servieren.

Stefanie Golüke am 22. September 2021

# Lauch-Puffer mit Ingwer-Tomaten-Salat, Kräuter-Dip

## Für zwei Personen

### Für die Lauchpuffer:

500 g Lauch	3 Schalotten	1 rote Chilischote
50 g Butter	2 Eier	150 ml Milch
120 g Weizenmehl	1 EL Backpulver	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 TL brauner Zucker	1 TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	6 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

### Für den Salat:

200 g Fleischtomaten	3 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ grüne Chili
4 Zweige Koriander	1 Ingwerknolle	Honig
2 TL Sherry-Essig	$\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl	Meersalz, Pfeffer

### Für den Dip:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	100 g griech. Joghurt
100 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

**Für die Lauchpuffer:** Den Lauch vom Strunk entfernen, in circa 1 cm dicke Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Lauch sowie Schalottenwürfel circa 15 Minuten braten. Die Lauch-Zwiebel-Mischung in eine Schüssel umfüllen. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Dann 1 TL Koriander abzupfen und kleinhacken. Chili, Petersilie, Zucker, Salz und alle anderen Gewürze unter die Lauch-Zwiebel-Mischung mischen und die Masse abkühlen lassen. Ein Ei trennen und das aufgefangene Eiweiß steif schlagen. Anschließend unter die abgekühlte Lauchmasse heben.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Ein Ei, Milch und die geschmolzene Butter zufügen und zu einem Teig verrühren. Den Teig nun unter die Lauchmasse ziehen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze aufsetzen, jeweils 3 EL Olivenöl in die heiße Pfanne geben und die Puffer circa 2 Minuten von jeder Seite braten.

**Für den Salat:** Die Tomaten waschen, von den Enden befreien und fein würfeln. Vom Ingwer ein Stück abschneiden, schälen, grob schneiden und mit Meersalz zu einer Paste zerstoßen. Frühlingszwiebel waschen, von Ende befreien, in feine Streifen schneiden und mit der Ingwerpaste vermengen.

Öl im Topf erwärmen. Sherry-Essig, Pfeffer und Honig hinzugeben und kurz erhitzen. Anschließend auf die Tomatenwürfel tröpfeln.

Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und mit dem Tomatensalat vermengen.

**Für den Dip:** Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Von den Gartenkräutern je 2 EL abzupfen und klein hacken. Knoblauch, 1 EL Zitronensaft, die Gartenkräuter und alle anderen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Gegebenenfalls abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Maria Klewin am 23. August 2021

# Laugen-Servietten-Knödel mit Pilzrahm und Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für die Laugen-Serviettenknödel:

1 Laugenstange mit	Sonnenblumenkernen	1 Laugenstange mit Kürbiskernen
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	500 ml Milch
1 Ei	50 g Butter	50 g Semmelbrösel
25 g Mehl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für das Pilzrahm:

200 g Kräuterseitlinge	1 Schalotte	500 ml Gemüsefond
250 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	20 g Kerbel
50 g Butter	5 g Rauchsatz	$\frac{1}{2}$ TL Stärke
Pfeffer		

### Für die Senf-Vinaigrette:

5 g scharfer Senf	20 ml Traubensaft	10 ml Walnussöl
20 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	1 Birne	20 g Walnusskerne
-----------------	---------	-------------------

### Für die Laugen-Serviettenknödel:

Die Milch im Topf erhitzen und die Laugenstangen in Würfel schneiden.

Laugenwürfel mit warmer Milch übergießen und ausdrücken.

Zwiebel schälen und kleinschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Zwiebeln mit einem Teil der Petersilie in einer Pfanne in Butter anschwitzen. Nachdem die Zwiebeln etwas abgekühlt sind, diese zu den Laugenwürfeln geben. Ein ganzes Ei dazugeben und unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas Mehl und Semmelbrösel hinzufügen.

Die Knödelmasse nun auf Klarsichtfolie geben, eine Rolle formen und beidseitig zudrehen. Die Rolle in leicht kochendes Wasser geben und 15 min. darin ziehen lassen. Danach aus der Folie nehmen und in schöne Scheiben schneiden. Mit restlicher Petersilie garnieren.

### Für das Pilzrahm:

Schalotte schälen, kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Pilze putzen, kleinschneiden und mit den Schalotten anbraten.

Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Die Hälfte der Kräuter zu den Pilzen geben. Alles mit Sahne ablöschen und einreduzieren lassen. Gemüsefond nach und nach dazugeben und mit Rauchsatz und Pfeffer würzen. Eventuell mit Stärke andicken. Vor dem Servieren mit den restlichen Kräutern bestreuen.

### Für die Senf-Vinaigrette:

Für die Vinaigrette Senf, Verjus, Walnussöl und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Birne entkernen und in feine Scheiben hobeln. Walnüsse hacken.

Feldsalat und Birne mit der Vinaigrette vermengen und den Salat mit Walnüssen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manfred Rausch am 19. Januar 2021

# Limetten-Risotto mit Mini-Spargel und Feta-Schnee

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

150 g Risotto-Reis

1 L Gemüsefond

100 g Butter

$\frac{1}{2}$  Zwiebel

100 ml Chardonnay

1 EL Olivenöl

1,5 Limetten

50 g Parmesan

**Für den marinierten Mini-Spargel:**

100 g grüner Minispargel

1 TL geröstetes Sesamöl

1 TL Mirin

1 TL Reissessig

1 TL helle Sojasauce

Eiswasser

**Für den Feta-Schnee:**

100 g gefrorener Feta

**Für das Risotto:**

Den Fond erhitzen. Zwiebel abziehen und fein hacken. 80 g Butter und Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem schweren Topf erhitzen und die fein gehackte Zwiebel darin anschwitzen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, den Risotto-Reis hinzugeben und andünsten. Mit Chardonnay ablöschen und einreduzieren lassen. Immer wieder Fond angießen und einreduzieren lassen.

Limettenschale abreiben und eine Limette filetieren. Die Filets in Stücke schneiden. Parmesan fein reiben.

Wenn der Reis gar und noch bissfest ist, den Parmesan, die übrige Butter, Limettenabrieb und die Limettenfiletstücke unterrühren.

**Für den marinierten Mini-Spargel:**

Spargel kurz in siedendem Wasser blanchieren. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Mit Mirin, heller Sojasauce, geröstetem Sesamöl und Reissessig marinieren.

**Für den Feta-Schnee:**

Gefrorenen Feta fein reiben und über dem Risotto verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Guido Reiter am 08. April 2021

# Linsen-Curry mit Süßkartoffel und Pak Choi

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

150 g rote Linsen	2 Karotten	1 Fenchelknolle
1 Staudensellerie	1 Knollensellerie	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 Orange
1 Limette	400 ml Kokosmilch	500 ml Gemüsefond
1 EL Kokosfett	1 Stange Zitronengras	3 Kaffir-Limettenblätter
1 EL Thai-Currypulver	1 Sternanis	1 Zimtstange
Salz	Pfeffer	

### Für die Süßkartoffel:

1 Süßkartoffel	Kokosfett	Salz, Pfeffer
----------------	-----------	---------------

### Für den Pak Choi:

1 Pak Choi	Kokosfett	Salz, Pfeffer
------------	-----------	---------------

### Für die Garnitur:

6 Zweige Koriander
--------------------

## Für das Curry:

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Schalotten, Knoblauch und Ingwer in Kokosfett andünsten.

Karotten und Knollensellerie schälen. Staudensellerie und Fenchel putzen. Karotten, Knollensellerie, Staudensellerie und Fenchel klein schneiden, mit in die Pfanne geben und ebenfalls andünsten.

Linsen unter kaltem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen und zum Gemüse in die Pfanne geben. Zitronengras dritteln und anklopfen.

Zitronengras, Currypulver, Sternanis, Zimtstange und Kaffir Limettenblätter hinzufügen. Limette und Orange halbieren und jeweils den Saft auspressen. Dann den Saft einer Limette, einer halben Orange sowie die Hälfte des Gemüsefonds und Hälfte der Kokosmilch hinzufügen. Alles gut verrühren und köcheln lassen. Im Laufe der Kochzeit nach und nach restlichen Fond und Kokosmilch hinzufügen und einreduzieren lassen. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Süßkartoffel:

Süßkartoffel schälen, fein würfeln und in Kokosfett braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für den Pak Choi:

Pak Choi waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und kurz in Kokosfett anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wibke Kirsten am 11. März 2021

# Linsen-Dal mit selbstgebackenem Naan, Joghurt Minz-Dip

## Für zwei Personen

### Für das Dal:

100 g rote Linsen	1 Kartoffel	1 Karotte
1 mittelgroße Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Chili
1 Zitrone	10 g Ingwer	125 ml Kokosmilch
1 EL Tomatenmark	500 ml Gemüsefond	1 Bund Koriander
1 TL Garam Masala	2 TL Koriandersaat	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma	Zucker	20 g Butter

Salz

### Für das Naan:

40 g Naturjoghurt	60 ml Milch	$\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl
125 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Zucker, Salz

### Für den Dip:

1 Knoblauchzehe	250 g Naturjoghurt	15 Blätter Minze
Salz	weißer Pfeffer	

## Für das Dal:

Die Karotten und Kartoffeln schälen, ggfs. von Enden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln.

Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in Butter anbraten. Kartoffeln und Karotten hinzugeben und für weitere ca. 4-5 Minuten anbraten. Linsen hinzugeben und nochmals für ca. 2-3 Minuten anbraten. Tomatenmark, Garam Masala, Koriandersaat, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzufügen, konstant umrühren und alles für weitere 1-2 Minuten anbraten. Mit Fond ablöschen und nach Geschmack mit Salz würzen. Aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen weich sind.

Kokosmilch hinzugeben und alles nochmals erhitzen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Nach Geschmack mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Mit Koriander garnieren.

## Für das Naan:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel grob vermischen. Dann mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Diesen nun in 2-3 Teile teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel zu einem Teigfladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne trocken erhitzen. Teigfladen darin (ohne Zugabe von Fett) von beiden Seiten ausbacken.

## Für den Dip:

Knoblauch abziehen und pressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und so klein wie möglich schneiden. Knoblauch und Minze zum Joghurt geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Kolja Radau am 25. März 2021

# Linsen-Dal mit Tadka, Okraschoten, Naan und Lassi

## Für zwei Personen

### Für das Linsen-Dal:

100 g rote Linsen	250 ml Gemüsefond	1 TL Rapsöl
1 TL Kurkumapulver	1 TL Salz	

### Für das Tadka:

100 g aromatische Tomaten	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	1 grüne Chilischote
20 g Ingwer	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	2 EL Rapsöl
1 TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker	1 Prise Salz

### Für das Okraschoten-Gemüse:

10-12 Okraschoten	150 g aromatische Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 grüne Chilischote	2 EL Rapsöl
1 TL braune Senfkörner	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL Korianderpulver
1 TL Kurkumapulver	2 TL Garam Marsala	Zucker
1 Prise Salz		

### Für das Pfannen-Naan:

130 g Mehl	50 g Joghurt, 3,5%	1 TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

### Für das salzige Lassi:

200 g Joghurt, 3,5%	1 Zweig Minze	1 Zitrone, 1 EL Saft
2 Eiswürfel	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz

**Für das Linsen-Dal:** Die Linsen gut waschen. Linsen mit Gemüsefond, Öl, Kurkuma und Salz in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln. Ab und zu umrühren.

**Für das Tadka:** Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden, Chili fein hacken sowie Ingwer schälen und fein reiben. Koriander grob hacken. Öl in eine heiße Pfanne geben und Kreuzkümmelsamen hineingeben. Nach etwa einer Minute Chili und Ingwer hinzugeben. Eine weitere Minute bei mittlerer Hitze schmoren lassen und Zwiebelwürfel hinzugeben. Weitere 5 Minuten schmoren lassen. Tomaten, Salz, braunen Zucker und kleingeschnittenen Koriander hinzufügen und weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, ab und zu umrühren. Tadka zum Dal geben und gut vermischen.

**Für das Okraschoten-Gemüse:** Öl in einem Wok erhitzen, darin die Senfkörner kurz rösten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Zwiebel, Knoblauch und Chili in den Wok geben und hellbraun anbraten. Okraschoten und Gewürze dazugeben und zwei Minuten köcheln und rühren. Tomaten dazugeben und zwei Minuten weitererrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken, zugedeckt wenige Minuten garen lassen und umrühren.

**Für das Pfannen-Naan:** Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Joghurt und 50 ml lauwarmes Wasser zufügen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in 2-3 Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten je 2-3 Minuten backen.

**Für das salzige Lassi:** Vier Minzblätter abzupfen. Alle Zutaten in einem Mixer geben und pürieren.

Das Dal mit dem Tadka und Okraschoten-Gemüse zu gleichen Teilen portionieren. Naan und Lassi dazureichen und servieren.

Michael Hasselbusch am 12. April 2021

# Linsen-Zucchini-Fritter, Koriander-Chutney, Joghurt

## Für zwei Personen

### Für die Fritter:

180 g Rote Linsen	1 große Zucchini	1 gelbe Speisezwiebel
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 TL Kurkuma	1 TL Fenchelsamen	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ TL süßes Paprikapulver	Ghee	1 TL Salz

### Für das Koriander-Chutney:

1 Bund Koriander	1-2 grüne Chilis	3 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer	1 Zitrone	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Bockshornkleesamen	1 TL getrocknetes Mangopulver	2 TL Sonnenblumenöl
Salz		

### Für den Zitronen-Joghurt:

80 g Joghurt	1 Zitrone	1 grüne Peperoni
2 EL Weißweinessig	1 TL Zucker	

### Für das Fladenbrot:

60 g Joghurt, 3,8 %	160 g Weizenmehl, Typ 550	$\frac{1}{2}$ TL Natron
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	3 TL Schwarzkümmel-Samen	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 EL neutrales Öl	

### Für die Garnitur:

1 rote Peperoni

## Für die Fritter:

Die Linsen vorab mindestens eine Stunde lang in kaltem Wasser einweichen. Alternativ können die Linsen für einige Minuten in Wasser gekocht werden. Dann gut abtropfen lassen.

Zucchini in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Halbmonde schneiden. Zucchini und Zwiebel in ein Sieb geben, mit 1 TL Salz bestreuen und einmassieren. 10-20 Minuten ziehen lassen; damit möglichst viel Flüssigkeit austritt. Noch einmal massieren.

Die eingeweichten Linsen abseihen, in einen Multizerkleiner geben und mixen, bis sie komplett püriert sind. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und mit Kurkuma, Fenchelsamen, Cayennepfeffer, Paprikapulver und 1 TL Salz dazugeben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und zu den pürierten Linsen dazugeben. Zucchini und Zwiebeln hinzufügen. Alles gut vermischen. Ggf. ein Eigelb für die Bindung unterkneten.

Ghee in einer Pfanne erhitzen, sodass die Fritter im Fett schwimmen können. Einen Löffel von der Linsen-Mischung in die heiße Pfanne geben, flach drücken und ausbacken. Genauso mit der übrig gebliebenen Linsen-Masse verfahren. Die Fritter nach ein bis zwei Minuten umdrehen.

Beide Seiten braun und knusprig braten und danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für das Koriander-Chutney:

Bockshornkleesamen und Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne rösten. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in kleine Scheiben schneiden. Chili abbrausen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Zitrone halbieren und ca. 2 Teelöffel Zitronensaft auspressen.

Alles zusammen in einen Multizerkleiner geben und pürieren.

Mangopulver sowie die Bockshornklee- und Kreuzkümmelsamen dazugeben und erneut mixen. Etwas Öl dazugeben und alles mit Salz abschmecken. 10 Minuten ruhen lassen.

**Für den Zitronen-Joghurt:**

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Peperoni halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken.

Joghurt mit Essig, Zucker,  $\frac{1}{2}$  der Peperoni und etwas Zitronensaft vermischen.

**Für das Fladenbrot:**

Mehl, Natron, Backpulver, Zucker und Salz vermischen. Joghurt und das Öl langsam einarbeiten. Etwas Wasser dazugeben, bis sich ein Teig formt. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas mehr Mehl hinzufügen. Kurz durchkneten und mit einem feuchten Tuch bedecken. Ca. 25 Minuten ruhen lassen. Den Teig danach zu einer kleinen Kugel formen und 3 mm dick ausrollen. Eine Seite mit etwas Wasser anfeuchten und die Schwarzkümmel-Samen darauf pressen. Eine Gusseiserne Pfanne sehr heiß werden lassen. Teig mit der Schwarzkümmel-Seite zuerst in die sehr heiße Pfanne geben. Zwei Minuten anbraten und wenden.

**Für die Garnitur:**

Peperoni abbrausen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Matilde Keizer am 04. August 2021

# Mango-Kokos-Curry mit Tofu und Basmati

## Für zwei Personen

### Für Gemüse und Tofu:

200 g Tofu	1 Knoblauchzehe	4 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	1 Spitzpaprika	$\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli
1 Möhre	8 Zuckerschoten	1 Limette
3 cm Ingwer	1 handvoll Cashewnüsse	2 EL Sojasauce
2 EL Erdnussöl	1 EL Sesamsaat	Rapsöl, Salz, Pfeffer

### Für das Curry:

1 sehr reife Mango	500 ml Kokosmilch	2 EL gelbe Currypaste
2 Orangen	$\frac{1}{2}$ Limette	

### Für den Reis:

1 Tasse Reis	2 Tassen Wasser	Salz
--------------	-----------------	------

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	2 EL helle Sesamsaat	
------------------------------	----------------------	--

### Für Gemüse und Tofu:

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden.  $\frac{1}{2}$  Chili in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und in feine Ringe schneiden. Karotte schälen und in Spalten schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zunächst Knoblauch,  $\frac{1}{2}$  Chili und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten.

Danach die Möhre, Brokkoli und Zuckerschoten hinzugeben. Dies ein paar Minuten anbraten. Paprika dazugeben. Ingwer schälen, fein hacken und ebenfalls zu dem Gemüse geben.

Tofu aufschneiden und mit Salz bestreuen. Nach fünf Minuten dem Tofu die Flüssigkeit mit Küchentrepp entziehen. Anschließend würfeln und Tofu mit Rapsöl, Chiliringe und Sojasauce knusprig in einer separaten Pfanne anbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cashewnüsse als auch die Sesamsaat zu dem Tofu hinzugeben und ebenfalls anbraten. Den Tofu und die Nüsse zum Gemüse geben.

### Für das Curry:

Orangen halbieren und auspressen. Mango schälen, halbieren, entsteinen und eine Hälfte in den Mixer geben. Kokosmilch, 100-150 ml Orangensaft und Currypaste dazugeben und pürieren. Die Sauce mit Limette abschmecken. Die Soße aufkochen lassen und dann die Masse zu dem Gemüse und Tofu geben.

### Für den Reis:

Zwei Tassen Wasser in einem Topf mit etwas Salz aufkochen. Den Reis darin garkochen.

### Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Auf das Gericht den Sesam streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Diehr am 19. Juli 2021

# Marillen-Knödel mit Vanille- und Marillen-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Marillenkügelchen:

250 g Quark mit hoher Fettstufe	4 sehr reife, weiche Marillen	1 Ei
100 g Mehl	50 g Grieß	75 g Semmelbrösel
100 g Butter	2 EL Zucker	4 Würfelzucker
Puderzucker	1 Prise Zimt	1 Prise Salz

### Für die Marillensauce:

3 weiche, reife Marillen	1 Prise Zimt	50 g Zucker
--------------------------	--------------	-------------

### Für die Vanillesauce:

200 ml Milch	2 Eier	100 ml Sahne
1 TL Speisestärke	1 Vanilleschote	2 EL Zucker

### Für die Marillenkügelchen:

Für den Teig der Marillenkügelchen 50 g Butter, den Quark und das Ei verrühren, danach mit einer Prise Salz und dem Grieß verkneten. Teig im Kühlschrank ca. 15-20 Minuten ruhen lassen. In der Zeit die Marillen entkernen und das Innere mit einem Stück Würfelzucker füllen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit bemehlten Händen in der Hand flachdrücken. In die Mitte eine Marille setzen, den Teig um die Marille kneten. Danach in kochendem Salzwasser ca. 10-15 Minuten kochen lassen, damit die Marillen innen schön weich werden. Während des Kochens in einer Pfanne 50 g Butter zusammen mit 2 EL Zucker karamellisieren. Semmelbrösel dazugeben und mit Zimt würzen.

Dauerhaft rühren, damit diese nicht anbrennen. Kügelchen nach dem Kochen gut abtropfen und in der Bröselmischung wälzen. Mit Puderzucker bestreuen.

### Für die Marillensauce:

Marillen waschen, entkernen und mit Hilfe eines Löffels das Fruchtfleisch herauskratzen. Zusammen mit einer Prise Zimt, 2 EL Wasser und dem Zucker weichkochen. Danach mit einem Stabmixer pürieren und abkühlen lassen.

### Für die Vanillesauce:

Milch zusammen mit dem Zucker und dem Vanilleschoten-Mark zum Kochen bringen. Eier aufschlagen und mit der Sahne und Speisestärke vermischen. Das Gemisch in die aufgekochte Milch einrühren und den Herd abschalten. Mit der übrigen Schale der Vanilleschote garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Bastian Walter am 26. Oktober 2021

## Mit Filoteig-Säckchen mit Frischkäse, Birne, Erdbeer-Eis

### Für zwei Personen

#### Für die Filoteig-Füllung:

½ Birne	200 g Frischkäse	1 EL Rosinen
1 Zitrone, Abrieb	1 Vanilleschote, Vanillemark	1 EL geröstete Pistazien
1 EL Butter	Zucker	

#### Für das Birnen-Mus:

2 Birnen	1 Zitrone	30 ml Apfelsaft
Weißwein	1 Vanilleschote	1 Prise Zimt
2 EL Zucker		

#### Für das Carpaccio:

1 Birne	½ Zitrone	1 Prise Zucker
---------	-----------	----------------

#### Für das Blitz-Eis:

200 g TK-Erdbeeren	4 frische Erdbeeren	10 Blätter Minze
1 Zitrone, 1 TL Saft	2 EL Crème-fraîche	50 g Sahne
1 EL Honig		

<b>Für die Pistazien:</b>	20 g Pistazien
---------------------------	----------------

### Für die Filoteig-Füllung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Birne kleinschneiden. Vanillemark aus der Schote herauskratzen. Birne mit Frischkäse, Rosinen, Zitronenabrieb, Vanillemark, Pistazien und Zucker in einer Schüssel geben, zu einer Masse rühren und noch mal abschmecken.

Jeweils 4 Blätter Filoteig übereinander auf dem Tisch ausbreiten, zurechtschneiden und in einer Muffin-Form mit Käsemasse auffüllen und zusammenbinden. Butter erwärmen, bis sie flüssig ist und mit einem Pinsel die Säckchen vorsichtig damit einstreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten backen.

### Für das Birnen-Mus:

Birnen schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Früchte in einen Kochtopf geben und mit Zucker karamellisieren, mit Saft und Weißwein ablöschen, Wasser hinzugeben, so viel, dass die Früchte darin köcheln können.

Zimt und Vanilleschote dazugeben. Birnen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Mit Zitronensaft abschmecken. Schote herausnehmen und Masse mit einem Mixstab grob pürieren.

### Für das Carpaccio:

Birne in feine Scheiben hobeln. 200 ml Wasser mit Zucker und Zitronensaft 5 Minuten köcheln lassen. Erkalten lassen, Birnen Carpaccio vorsichtig dazu geben und 5 Minuten ziehen lassen. Birnen- Scheiben raus nehmen und auf Tellern anrichten.

### Für das Blitz-Eis:

Minzblätter abzupfen und zwei zur Seite legen. Alle Zutaten, bis auf die frischen Erdbeeren, mit einem Stabmixer pürieren. Mit einem Eis Portionierer in ein eiskaltes Schälchen füllen. Mit Minzblättern garnieren. Frische Erdbeeren als Garnitur verwenden.

### Für die Pistazien:

Pistazien klein hacken und in einer Pfanne rösten.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simona Ruppert am 08. September 2021

## Mit Ziegenkäse überbackene Rote Bete, Spinat, Risotto

### Für zwei Personen

#### Für die Rote Bete:

1 große vorg. Rote-Bete	1 Ziegenkäserolle	1 EL Honig
3 EL Balsamicoessig	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

#### Für das Risotto:

200 g Risottoreis	250 g Babyspinat	250 ml Weißwein
500 ml Gemüfefond	100 ml Sahne	2 Schalotten
50 g Parmesan	2 EL Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

#### Für die Garnitur:

25 g Pinienkerne	15 Spinatblätter	2 EL Olivenöl
------------------	------------------	---------------

### Für die Rote-Bete-Knolle:

Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Rote Bete halbieren und in 2cm dicke Scheiben schneiden. Rote Bete Scheiben in eine Auflaufform geben und mit Balsamico beträufeln. Von der Ziegenkäserolle ca. 2cm dicke Scheiben abschneiden und auf die Rote Bete drapieren. Thymian abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Honig und Thymian auf dem Käse verteilen und im Backofen backen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Risotto:

Spinat waschen und trocknen und ein paar kleine Blätter zum Garnieren zur Seite legen. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die Hälfte der Schalotten darin glasig anbraten. Spinat dazugeben und kurz dünsten. In einem Topf Olivenöl erhitzen, restlichen Schalotten glasig anschwitzen und anschließend den Risottoreis ebenfalls anschwitzen. Alles mit einem ordentlichen Schluck Weißwein ablöschen und anschließend etwas vom Gemüfefond angießen. Stetiges Rühren und nachfüllen von Wein als auch Gemüfefond bis der Reis al dente ist.

Spinat mit Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren. Spinatmasse anschließend in das Risotto geben.

Parmesan reiben und kurz vor dem Servieren unter das Risotto rühren und evtl. noch einen kleinen Schluck Gemüsebrühe dazugeben, wenn das Risotto zu fest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Spinatblätter kurz durch das Olivenöl ziehen.

Spinat-Risotto auf Tellern anrichten und Rote Bete mit Ziegenkäse mittig darauf geben. Mit Pinienkernen und Spinatblättern garniert servieren.

Leonie Titze am 31. März 2021

# Morcheln, Ricotta-Füllung, Erbsen-Püree, Kartoffel-Stroh

## Für zwei Personen

### Für die Morcheln:

6 große Morcheln	3-4 getrocknete Morcheln	50 g gesalzene Rauchmandeln
1 Schalotte	Butter	100 g Ricotta
1 Msp. Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer

### Für das Erbsenpüree:

200 g frische Erbsen	1 TL Butter	1 EL Sahne, 45%
1 EL Milch	1 Msp. Piment-d'Espelette	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

### Für das Kartoffelstroh:

1 große Kartoffel	Öl	Salz
-------------------	----	------

### Für die Garnitur:

essbare Blüten	junge Erbsensprossen
----------------	----------------------

## Für die Morcheln:

Die getrockneten Morcheln in Wasser einweichen. Anschließend ausdrücken und klein schneiden. Das Einweichwasser aufbewahren.

Schalotte abziehen und hacken. Frische Morcheln fünfmal nacheinander im Wasserbad waschen. Stiele abschneiden und diese zusammen mit den klein geschnittenen getrockneten Morcheln in etwas Butter andünsten. Frische Morcheln trockentupfen und beiseitelegen.

Rauchmandeln in einem Multizerkleinerer zerkleinern und vorsichtig mit den angedünsteten Morcheln und Ricotta mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Einweichwasser der Morcheln abschmecken. Masse in einen Spritzbeutel geben und die frischen Morcheln füllen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und die gefüllten Morcheln ca. 7 Minuten sanft von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für das Erbsenpüree:

Erbsen schälen und in reichlich Salzwasser kochen. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Einige knackige Erbsen für die Garnitur beiseitestellen.

Restliche Erbsen mit Milch und Sahne fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Butter verrühren.

## Für das Kartoffelstroh:

Kartoffel schälen und in feine Julienne schneiden. In heißem Öl frittieren bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

## Für die Garnitur:

Blüten und Erbsensprossen verlesen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dagmar Statz am 07. Juli 2021

# Mozzarella-Wrap mit Trauben-Zwiebel-Chutney

## Für zwei Personen

### Für den Wrap:

200 g Weizenmehl, Typ 1050    125 ml Vollmilch    2 Eier  
Rapsöl     $\frac{1}{2}$  TL Salz

### Für das Chutney:

125 g rote Zwiebeln    125 g weiße Zwiebeln    100 ml Traubensaft, 100%  
50 ml Gemüsefond    3 EL Balsamicoessig    1 TL süßes Paprikapulver  
Rapsöl

### Für die Füllung:

150 g Hüttenkäse    125 g Frischkäse    125 g Mozzarella  
50 g Rucola

### Für die Garnitur:

2 EL Balsamicocreame

### Für den Wrap:

Das Mehl, Milch und 240 ml Wasser mit den Eiern und Salz zu einem Teig verrühren. Kurz ruhen lassen. Teig in einer Pfanne mit Rapsöl zu Wraps ausbacken.

### Für das Chutney:

Zwiebeln abziehen und fein schneiden und in einer Pfanne in Rapsöl 3-4 min andünsten. Mit Traubensaft ablöschen. Mit Paprika, Balsamicoessig und Gemüsefond abschmecken und Chutney andicken lassen.

### Für die Füllung:

Mozzarella reiben und mit Hüttenkäse und Frischkäse vermischen. Wraps damit bestreichen, etwas Rucola und Chutney darauf geben und einrollen.

### Für die Garnitur:

Balsamicocreame am Ende über das Gericht geben.  
Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Stefan Rhein am 08. November 2021

# Nordindisches Curry mit Paneer, Raita und Pfannenbrot

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

150 g Paneer	200 g Cashewkerne	250 ml Milch
250 ml passierte Tomaten	1 Tasse Wasser	1 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 großes Stück Ingwer	½ Bund Koriander
2 EL Kreuzkümmel	1 EL rosenscharfes Paprikapulver	1,5 EL Garam Masala
1 Prise Zucker	1 TL Cayenne Pfeffer	1 EL Shahi Paneer Masala
Salz	Pfeffer	

### Für die Raita:

1 halbe Salatgurke	2 EL Granatapfelkerne	100 g griech. Joghurt
1 EL Chaat Masala	½ EL Kreuzkümmel	Chilipulver
Salz	Pfeffer	

### Für das Pfannenbrot:

300 g Mehl	1 TL Backpulver	200 g Milch
2 EL heller Sesam	2 TL Salz	

### Für das Curry:

150 g der Cashewkerne in der Milch einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Beides mit Ingwer klein schneiden und in der Pfanne anschwitzen. Alle Gewürze direkt mit anbraten. Dann die passierten Tomaten dazugeben und kräftig einkochen lassen. Paneer in kleine Stücke schneiden. Milch mit Cashewkernen pürieren und dazugeben, eine Tasse Wasser hineingießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paneer dazugeben und noch einmal kräftig aufkochen, danach nochmal 10 Minuten leicht köcheln.

Eine Hand voll Cashewkerne hacken und in der Pfanne (ohne Öl) anrösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zum Schluss das Curry mit den gerösteten Cashewkernen und dem Koriander garnieren.

### Für die Raita:

Salatgurke mit einer Reibe fein reiben und mit dem Joghurt vermischen.

Mit den Gewürzen abschmecken.

Zuletzt mit den Granatapfelkernen garnieren.

### Für das Pfannenbrot:

Alle Zutaten vermengen und den Teig 10 Minuten gehen lassen.

Teig in zwei Teile teilen, mit Sesam bestreuen und nacheinander in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von beiden Seiten anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Beetz am 11. Oktober 2021

# Ofen-Feta im Brot, Salat, Joghurt-Soße, Pfannkuchen

Glühwein	Zutaten	
<b>Für den Ofen-Feta:</b>		
250 g Feta	1 rote Zwiebel	3 schwarze Oliven
2 TL Olivenöl	1 TL getrock. Basilikum	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	
<b>Für das Brot:</b>		
150 g Dinkelmehl	80 ml Milch	25 g weiche Butter
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Speiseöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		
<b>Für Salat und Sauce:</b>		
1 Römersalat	2 Tomaten	150 g Joghurt
1 Bund Minze	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	
<b>Für die Bratapfel-Pfannkuchen:</b>		
2 Äpfel	1 Zitrone	1 Ei
3 TL Butter	70 ml Milch	50 ml Calvados
1 Vanilleschote	50 g brauner Zucker	1 TL weißer Zucker
100 g Mehl	Öl	Salz
<b>Für die Mascarpone-Creme:</b>		
50 g Mascarpone	50 g Quark, 20%	1 EL Amaretto
1 Vanilleschote	3 EL Zucker	Zimt
Puderzucker		
<b>Für den Glühwein:</b>		
1 Orange	$\frac{1}{2}$ Liter Weißwein	150 ml Apfelsaft
2 Nelken	1 Zimtstange	1 Sternanis
2 EL brauner Zucker		

## **Für den Ofen-Feta:**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Oliven halbieren. Feta mit 2 Teelöffel Öl bestreichen und mit Zwiebeln, Oliven, Basilikum, Chiliflocken, Salz und Pfeffer bestreuen. In einer ofenfesten Form auf einem Backblech für 10-12 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen und beiseitestellen.

## **Für das Brot:**

Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Dann die Butter mit Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Milch und Öl vermengen und zu einem Teig kneten. Anschließend je eine tennisballgroße Kugel abnehmen und zu je einem runden Fladen formen. Die Fladen nacheinander in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten kurz ausbacken.

## **Für Salat und Sauce:**

Römersalat kleinschneiden und waschen. Tomaten von den Enden befreien und in Ringe schneiden. Beides miteinander vermengen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Dann den Joghurt mit Minze, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Zum Anrichten das Brot aufschneiden und den noch warmen Feta in das Brot legen. Salat, Tomaten und Sauce hineingeben und servieren.

**Für die Bratapfel-Pfannkuchen:**

Äpfel schälen und würfeln. 1 Teelöffel Schale von der Zitrone abreiben, halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Dann die Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen. Butter in einem Topf zerlassen und Vanillemark, Zitronenabrieb und 50 g braunen Zucker hineingeben. Die Äpfel dazugeben und anbraten. Mit 50 ml Calvados und 2 Teelöffel Zitronensaft ablöschen. Ggf. etwas Wasser dazugeben und die Äpfel etwas einkochen lassen.

Mehl, Milch, Ei, Salz und 1 Teelöffel weißen Zucker so lange miteinander vermischen bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig dann kellenweise in eine heiße Pfanne mit Öl geben und zu je einem goldgelben, dünnen Pfannkuchen ausbacken.

**Für die Mascarpone-Creme:**

Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen. Quark mit Mascarpone, Amaretto, Zimt, Mark der Vanilleschote und Zucker zu einer glatten Creme verrühren. Pfannkuchen mit der Creme bestreichen, Äpfel darauf geben, mit Puderzucker bestreuen und servieren.

**Für den Glühwein:**

Von der Orange etwas Schale abreiben, dann Orange in Spalten schneiden. Den Wein samt Apfelsaft, Nelken, Zucker, Zimt, Sternanis und Orangenspalten in einen Topf geben, kurz aufkochen und dann bei mittleren Temperatur ziehen lassen. Zum Anrichten in ein hohes Glas geben, die Orangenspalten hineingeben und noch heiß servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Pehka am 14. Dezember 2021

# Ofen-Gemüse mit Ziegenkäse-Creme und Basilikum-Pesto

**Für zwei Personen**

**Für das Ofengemüse:**

4 kl., festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote
1 mittelgroße Zucchini	$\frac{1}{2}$ mittelgroße Aubergine	5 weiße Champignons
6 schwarze Oliven	1 rote Zwiebel	2 Zweige Thymian
$\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Thymian	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Ziegenkäse-Creme:**

80 g Ziegenfrischkäse	1 EL Crème-fraîche	1 EL Milch
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

**Für das Basilikumpesto:**

50 g Basilikum	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	25 g Parmesan
60 ml Olivenöl	Meersalz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln putzen und als Pellkartoffeln kochen. Abgießen und beiseitestellen. Rote und gelbe Paprikaschote waschen, trockentupfen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Stücke schneiden.

Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Champignons putzen und halbieren. Abgekühlte Kartoffel mitsamt der Schale halbieren. Zwiebel abziehen und grob schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Kartoffeln, Paprika, Zucchini, Aubergine, Champignons, Zwiebel, Oliven und Thymian in eine große Auflaufform geben.

Olivenöl mit Oregano, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Gemüse in der Auflaufform vermengen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten knusprig und goldgelb garen.

**Für die Ziegenkäse-Creme:**

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Ziegenfrischkäse, Crème fraîche, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Milch und Honig glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Creme kalt stellen.

**Für das Basilikumpesto:**

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und grob würfeln. Basilikum, Knoblauch und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Parmesan reiben und unter das Pesto rühren. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Grosse am 04. Februar 2021

# Papaya-Burger mit Tofu im Sesam-Mantel und Kräuter-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Papaya-Buns:**

½ Papaya

**Für den Tofu in Sesammantel:**

2 Sch. geräuch. Tofu à 150 g

50 g schwarzer Sesam

80 ml Sesamöl

1 EL scharfes Paprikapulver

1 EL Maisstärke

2 Knoblauchzehen

50 g Sonnenblumenkerne

½ Bund Koriander

1 EL gerebelter Koriander

Salz

50 g heller Sesam

2 EL Sojasauce

1 EL Currypulver

100 g Dinkelvollkornmehl

Pfeffer

**Für die Kräutersauce:**

1 Bund Koriander

1 Zitrone

Salz

1 Bund glatte Petersilie

50 g Pinienkerne

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

80 ml Olivenöl

**Für den Belag:**

1 reife Avocado

2 EL Sojajoghurt

Veget. Furikake

50 g Portulak

2 Zweige Koriander

Salz

1 Frühlingszwiebel

Radieschensprossen

Pfeffer

**Für den Wakame-Salat:**

100 g Wakame (getrock. Seetang)

½ TL Reissirup

Salz

1 rote Chilischote

2 EL Sesamöl

Pfeffer

1 Limette

20 g ungeschälten Sesam

**Für die Papaya-Buns:**

Die Kerne der Papaya entfernen, schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Diese Stücke werden die Burger Buns.

**Für den Tofu in Sesammantel:**

Tofuscheiben halbieren. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Tofu mit Knoblauch, Koriander und Sonnenblumenkerne in Sesamöl anbraten. Tofu mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver und gerebeltem Koriander stark würzen und anbraten bis er bräunlich ist, danach zur Seite legen und erkalten lassen.

Für den Sesammantel eine Panierstraße aufstellen. Dafür schwarzen und weißen in einer Schüssel mischen, in einer zweiten Schüssel 50 g Mehl mit 100 ml Wasser und Maisstärke verrühren und in eine dritte Schüssel das restliche Mehl geben. Tofu zuerst in Mehl wenden, dann durch die Mehl-Wasser-Stärke-Mischung ziehen und abschließend im Sesam wälzen. Tofu für wenige Minuten anbraten bis der Sesam etwas gebräunt ist, dann die Sojasauce über den Tofu gießen.

**Für die Kräutersauce:**

Petersilie und den Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Petersilie, Koriander, Knoblauch, Zitronensaft, Pinienkerne, Olivenöl und 3 Esslöffel Wasser fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sollte die Sauce zu dick sein, dann etwas mehr Wasser hinzugeben und erneut mixen.

**Für den Belag:**

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen. In Scheiben schneiden. Portulak und Sprossen verlesen.

Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Zum Anrichten des Burgers eine Papaya-Scheibe (s.o.) als unteres Burger-Bun nehmen und mit der Kräutersauce und einem Esslöffel Sojajoghurt bestreichen. Darauf den Salat und die Sprossen betten. In der nächsten Etage wird der Tofu drapiert. Anschließend folgen die Avocado-

Scheiben und die Frühlingszwiebeln. Diese mit Furikake bestreuen. Abschließend eine zweite Papaya-Scheibe mit Kräutersauce bestreichen und als Deckel auf den Burger legen. Mit schwarzen und weißem Sesam bestreuen. Koriander abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Burger mit einigen Korianderblättern dekorieren.

**Für den Wakame-Salat:**

Wakame mit 100 ml heißem Wasser übergießen und rund 10 Minuten ziehen lassen, bis die Algen eine weiche Konsistenz angenommen haben. Dann abgießen und ausdrücken.

Limette halbieren und Saft auspressen. Sesamöl, Limettensaft, Reissirup, Salz und Pfeffer verrühren und die Wakame damit anmachen.

Chilischote abrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In kleine Stücke schneiden und je nach gewünschter Schärfe den Salat garnieren. Mit Sesam bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Linda Amamra am 07. Juli 2021

# Papaya-Salat im Reis-Fladen

## Für zwei Personen

### Für den Papaya-Salat:

150 g grüne thailänd. Papaya	1 Möhre	100 g Spargelbohnen
6 Kirschtomaten	1 Limette	1 Knoblauchzehe
3 EL geröst., gesalz. Erdnüsse	4 EL vegetarische Pilzsauce	2 EL dunkle Sojasauce
1 EL Tamarindenpaste	2 EL Palmzucker	1-2 Thai-Chilis
4 EL dunkle Sojasauce		

### Für den Reis-Fladen:

Ca. 100 g weißes Reismehl	125 ml Kokosmilch	1 Frühlingszwiebel
1 TL Salz	2 TL Kurkuma	4 EL Mineralwasser
Öl		

### Für die Garnitur:

4 Zweige Thai-Basilikum	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Frühlingszwiebel
-------------------------	--------------------------	--------------------

### Für den Papaya-Salat:

Papaya halbieren und entkernen. Möhre schälen. Mit einem Sparschäler Streifen von der Möhre und der Papaya abziehen. In kaltes Wasser legen. Knoblauch abziehen. Thai-Chilis und Knoblauchzehe grob in einem großen, tiefen Mörser andrücken. Spargelbohnen klein schneiden und kurz in Wasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Die Hälfte der Spargelbohnen mit der Hälfte der Erdnüsse in den Mörser zugeben und leicht andrücken.

Kirschtomaten halbieren, ebenfalls in den Mörser geben und grob andrücken. Limette halbieren und Saft auspressen.

Pilzsauce, Sojasauce, Palmzucker, Limettensaft und Tamarindenpaste mit in den Mörser geben. Paste mit den restlichen Spargelbohnen und Papaya- und Möhrenstreifen vermischen. Dann restliche Erdnüsse hinzufügen. Mit Sojasauce abschmecken.

### Für den Reis-Fladen:

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden.

Reismehl, Kurkuma und Salz in einer Schüssel vermischen. Kokosmilch, Frühlingszwiebel und Mineralwasser dazugeben und glattrühren. Kurz ruhen lassen. Der Teig sollte recht dünnflüssig sein. Ist er zu dick, noch etwas Wasser unterrühren. Teig in einer heißen Pfanne mit Öl ausbacken. Anschließend mit dem Papaya-Salat füllen.

### Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Gurke in Scheiben schneiden. Beides als Garnitur verwenden. Frühlingszwiebel putzen und ebenfalls als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Jehle am 21. Juli 2021

# Parmesan-Ricotta-Tortellini, Sahne-Steinpilz-Sud, Pilze

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

125 g ital. Hartweizengrieß	75 g Mehl, Typ 00	3 Eier
Olivenöl	Salz	

### Für die Füllung:

1 Zitrone	2 Eier	200 g Ricotta
100 g alter Parmesan	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Zubereitung:

Salz

### Für den Sud:

80 g getrock. Steinpilze	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Stück Butter	100 ml Sahne	150 ml weißer Portwein
150 ml weißer Sherry	300 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian
1 EL Weizenstärke		

### Für die sautierten Pilze:

2 Kräuterseitlinge	5 Kastanienpilze	Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Stück alter Parmesan	½ Bund Estragon
------------------------	-----------------

### Für das Gericht:

10 Cherry-Tomaten	100 g Wassermelone	1 TL Pinienkerne
50 g Fetakäse	100 ml Sushiessig mit Zucker	1 Spritzer geröst Sesamöl
20 ml Kräuteröl	½ Bund Basilikum	Olivenöl
Salz	Eiswasser	

### Für die Garnitur:

1 Avocado	Essig
-----------	-------

## Für den Nudelteig:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, zu einem glatten Teig verarbeiten und in Klarsichtfolie kurz im Kühlschrank ruhen lassen.

## Für die Füllung:

Parmesan reiben. Eier trennen und Eigelbe sowie Eiweiße auffangen.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Ricotta mit Parmesan, Eigelb und Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

## Für die Zubereitung:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in Kreise von ca. 7 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils 1 TL Nudelfüllung in die Mitte geben und die Teigränder mit Eiweiß (von oben) bestreichen. Die Enden halbmondförmig zusammenfalten. Die runde Seite erneut nach innen falten und die Enden zusammendrücken. Tortellini in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

## Für den Sud:

Olivenöl, zum Anschwitzen Steinpilze in etwas Portwein und Sherry einweichen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch zerdrücken. Pilze aus dem Sud nehmen, hacken und mit Knoblauch und Schalottenwürfeln in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Portwein, Sherry und Fond ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und hinzugeben. Alles einkochen, passieren und mit etwas Sahne aufgießen. Mit etwas Butter und einem Pürierstab aufschäumen. Ggfs. mit Weizenstärke abbinden.

**Für die sautierten Pilze:**

Butter in einer Pfanne erhitzen und Nussbutter herstellen. Pilze putzen, in der Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Garnitur:**

Parmesan reiben. Estragon abbrausen, trockenwedeln und klein zupfen.

Die Tortellini in einem tiefen Teller anrichten. Pilze und etwas von der Sauce darüber geben. Schaum dazu geben und mit Estragon und Parmesan garnieren. Das Gericht servieren.

kp Alexander Kumptner Fl: Infundierte Baby-Tomaten mit Wassermelone und Fetakäse Zutaten für zwei Personen **Für das Gericht:**

**Für das Gericht:**

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Tomaten leicht einritzen, in Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und von der Haut befreien. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter von den Stängeln trennen. Tomaten anschließend zusammen mit Essig, einem Spritzer Sesamöl und den Stängeln vom Basilikum in einem Vakuumbbeutel fest einvakuumieren und für mindestens 15 Minuten marinieren lassen.

Wassermelone mit einem Parisienne-Ausstecher ausstechen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Fetakäse fein zerbröseln und zur Seite stellen.

Pinienkerne im Ofen goldbraun rösten. Den Vakuumbbeutel aufschneiden und die Tomaten abwechseln mit den Melonen in einen Suppenteller setzen und mit den restlichen Zutaten vollenden. Zum Schluss etwas vom Tomatenessig darüber gießen und mit Kräuteröl beträufeln.

**Für die Garnitur:**

Avocado halbieren, Fruchtfleisch fächerartig aufschneiden und kalt stellen. Mit dem Kräuteröl (von oben) und Essig beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sandi Elayan am 20. Mai 2021

# Parmigiana di Melanzane mit Panzanella

## Für zwei Personen

### Für die Auberginen:

1 Aubergine	2 Eier	5 EL Mehl
1 TL Salz	Sonnenblumenöl	

### Für die Tomatensauce:

400 ml Eiertomaten	8 Cocktailtomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Thymian
2 Zweige Oregano	1 Prise Zucker	Olivenöl, Salz

### Für den Auberginen-Crunch:

Öl	2 EL Mehl	Salz
----	-----------	------

### Für das Parmigiana di Melanzane:

1 Kugel Mozzarella	4 Scheiben Scamorza	50 g Parmesan
1 Zweig Basilikum		

### Für den Panzanella-Salat:

100 g Baguette	250 g bunte Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
100 g Rucola	3 Zweige Basilikum	30 g Parmesan
3 EL Aceto Balsamico	Meersalz	Pfeffer
8 EL Olivenöl		

### Für die Auberginen:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Aubergine waschen und schälen. Die Schale für die Garnitur aufbewahren.

Geschälte Aubergine in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Teller verteilen, mit Salz bestreuen und 5 min. ziehen lassen. Das ausgetretene Wasser anschließend mit Küchenpapier abtupfen. Eier aufschlagen und verquirlen. Auberginenscheiben durch die Eier ziehen und in Mehl wenden. Danach in einer Fritteuse oder in einer Pfanne in Öl goldbraun frittieren.

### Für die Tomatensauce:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hinzufügen. Basilikum, Oregano und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Kräuter hacken und von jedem jeweils 1 EL in die Pfanne mitgeben. Cocktailtomaten und Eiertomaten halbieren und hinzugeben.

Mit Salz und Zucker abschmecken und mindestens 10 min. einkochen lassen.

### Für den Auberginen-Crunch:

Die übrige Schale der Aubergine kleinhacken, in Mehl wenden und in der Pfanne in Öl frittieren. Anschließend mit Salz bestreuen und zum Garnieren verwenden.

### Für das Parmigiana di Melanzane:

Für den Auberginenaufbau Mozzarella in Scheiben schneiden. In einer Auflaufform die frittierten Auberginenscheiben, die hergestellte Tomatensauce und die Scarmorza- und Mozzarellascheiben im Wechsel zu einem Türmchen schichten. Basilikum abbrausen und die Blätter abzupfen. 1-2 Blätter zwischen die Schichten legen. Zum Schluss das Auberginen-Türmchen mit geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 200 Grad im Ofen für 7-8 Minuten backen.

### Für den Panzanella-Salat:

Das Brot in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und etwas zerdrücken. Eine Pfanne erhitzen, 4-5 EL Olivenöl mit Knoblauch hineingeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Rucola waschen und trockenschleudern. Die groben Stiele entfernen und den Rucola etwas zerrupfen. Die Kirschtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Nach Belieben dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Die gerösteten

Brotscheiben in grobe Stücke brechen und zu den Tomaten in eine Schüssel geben. Beides mit dem Rucola vermengen. Balsamico und das restliche Olivenöl über den Salat geben und alles vorsichtig vermischen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und grob zerkleinern. Basilikum über den Panzanella-Salat streuen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Parmesan zum Schluss darüber hobeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mona Hiermaier am 19. Januar 2021

# Pfannkuchen mit Garten-Gemüse, Soße, Wachteleigelb

## Für zwei Personen

### Für den Pfannkuchen:

1 Bund Thaispargel	2 Eier	250 ml Milch
20 g Parmesan	100 g Mehl	1 Prise Zucker
Olivenöl	1 Prise Salz	

### Für das Gartengemüse:

1 Bund Thaispargel	1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini
3 gelbe Möhren	3 orang Möhre	3 lilafarbene Möhren
100 g TK-Erbse	Salz	

### Für das gebeizte Ei:

2 Wachteleier	1 EL Salz
---------------	-----------

### Für das gepickelte Gemüse:

5 Radieschen	1 gelbe Möhre	1 orange Möhre
100 ml Mirin	100 ml Sushiessig	1 TL Salz
1 TL Zucker		

### Für die Sauce:

2 Eier	125 g Joghurt, 3,5%	125 g saure Sahne
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Kerbel
1 Bund Pimpinelle	Sauerampfer	Borretsch
Kresse	2-3 EL Weißweinessig	1 EL mittelscharfer Senf
2 EL Rapsöl	1 kleine Prise Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

Kapuzinerkresse	Gartenkresse
-----------------	--------------

## Für den Pfannkuchen:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Eier trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen. Eigelb und Milch verquirlen, Mehl unterschlagen und mit Zucker und Salz würzen.

Parmesan reiben und unterheben. Eiweiß unterheben. Backpapier in Größe des Pfannenbodens ausschneiden. Servierring mit Backpapier auskleiden. Ring in die Pfanne legen, Teig eingießen und eine dünne Schicht in Öl ausbacken. Aus den blanchierten Thaispargeln einen Zaun in den Ring setzen. Etwas Teig einfüllen. Blanchiertes Gemüse nach Belieben einsetzen und mit Teig aufgießen. 10 Minuten im Ofen backen.

## Für das Gartengemüse:

Gemüse nach Belieben in Stücke, Köpfe des Spargels extra schneiden und 5 Minuten in Salzwasser blanchieren.

## Für das gebeizte Ei:

125 ml Wasser mit Salz aufkochen und in eine Schüssel gießen.

Wachtelei trennen und Eigelb vorsichtig in die Schüssel geben. Circa 5 Minuten ziehen lassen, ab und zu vorsichtig rühren, damit das Eigelb nicht kaputt geht.

## Für das gepickelte Gemüse:

Radieschen halbieren, mit dem Sparschäler Streifen von den geschälten Möhren hobeln.

Gemüse in einem Sud aus Mirin, Essig, Zucker und Salz einige Minuten kochen und im Sud abkühlen lassen.

Gemüwestreifen zu Röllchen aufrollen.

**Für die Sauce:**

Eier kochen, schälen und abkühlen lassen. Pimpinelle-Blättchen eventuell von den Stängeln zupfen, da diese sehr hart sein können. Alle anderen Kräuter grob hacken und mit dem Mixer pürieren. Eier, Senf, Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Die Kräutermasse mit saurer Sahne und Joghurt vermengen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Die Grieß sollte breiartig sein, keinesfalls zu flüssig oder gar fest wie ein Pesto. Und sie sollte ein schönes Grün haben. Mit Salz, Pfeffer, einer kleinen Prise Zucker und eventuell etwas Essig abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Mit Kresse und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Antje Tietz am 24. November 2021

# Pilz-Frikadellen mit Gurken-Minz-Joghurt, Schwarzwurzeln

## Für zwei Personen

### Für die Schwarzwurzel:

2 Stangen Schwarzwurzel	10 ml Yuzu-Saft	2 TL Salz
1 Prise Zucker	1 Zitrone	1 EL Butter

### Für das Erbsenpüree:

250 g Erbsen	1 Handvoll Spinatblätter	1 Schalotte
150 ml Sahne	1 EL Butter	50 ml Weißwein
50 ml Gemüfefond	1 Msp. Muskat	1 Bund Erbsenkresse
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Blumenkohl:

1 kl. Blumenkohl	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	3 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Pilz-Frikadellen:

300 g braune Champignons	$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Schalotte	100 g Semmelbrösel	1 Ei
2 Zweige glatte Petersilie	1 Prise Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	Pflanzenöl

### Für den Gurken-Minz-Joghurt:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	1 Limette	80 g griech. Joghurt
40 g Quark	1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer
1 Limette	2 Zweige Minze	1 Zweig Dill
1 TL Chiliflocken	1 Prise Zucker	Salz

## Für die Schwarzwurzel:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone in Scheiben schneiden. Topf mit Wasser und Salz, Zucker und zwei Zitronenscheiben aufkochen. Die Schwarzwurzel unter fließendem Wasser mit Einweghandschuhen waschen und schälen. Die Schwarzwurzel je nach Dicke ca. 15-20 Minuten im Topf garen. Die fertigen, abgetropften und warmen Schwarzwurzeln in eine Auflaufform legen, mit Yuzu-Saft übergießen und ca. 5 Minuten in den vorgewärmten Ofen stellen, damit der Saft bei Wärme in die Schwarzwurzeln einziehen kann. Schwarzwurzel aus dem Ofen holen und kurz in leicht gebräunter Butter glasieren.

## Für das Erbsenpüree:

Schalotte schälen, würfeln und in einem Topf in der Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Sahne und Gemüfefond auffüllen.

Erbsen hinzugeben und mit dem Spinat gar dünsten, zu einem Püree mixen (ggf. noch durch ein Sieb streichen) und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und mit der Erbsenkresse dekorieren.

## Für den Blumenkohl:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Blumenkohl in Röschen teilen und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Beides mit Öl vermischen und unter den Blumenkohl heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Backpapier auf ein Backblech geben und die Röschen darauf verteilen. Sie sollten nicht aufeinanderliegen. Auf der mittleren Schiene für ca. 25-30 Minuten rösten bis die Spitzen leicht braun werden. Den Gabel-Test machen. Die Zinken sollten die Röschen leicht durchbohren können.

**Für die Pilz-Frikadellen:**

Die Champignons putzen und in ganz feine Würfel schneiden. In einer Pfanne in heißem Öl so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Karotte schälen und fein reiben. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit der Karotte kurz mit den Champignons anschwitzen und dann in einer Schale etwas abkühlen lassen.

Petersilie hacken und zusammen mit den Gewürzen, dem Ei und Semmelbröseln vermengen, dabei aber nur so viel Semmelbrösel nach und nach hinzugeben, bis eine kompakte formbare Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel würzen.

Die Masse zu kleinen Frikadellen formen und in heißem Öl langsam ausbraten und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

**Für den Gurken-Minz-Joghurt:**

Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und 1 TL reiben. Zuerst Limettenschale abreiben, dann halbieren und auspressen. Die Gurke waschen, halbieren, entkernen und raspeln.

Joghurt und Quark mit Knoblauch, Ingwer, etwas Limettensaft und Limettenabrieb glattrühren. Minzblätter und Dillspitzen fein schneiden.

Gurken, Minze und Dill unterrühren, mit Chili und Salz würzen und ggf. mit Zucker abschmecken.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Hamann am 18. März 2021

# Pilz-Ravioli mit Trüffel-Butter

## Für zwei Personen

### Für die Pilz-Füllung:

150 g Champignons	150 g Austernpilze	1 Knolle Knoblauch
1 Schalotte	1 Bund Petersilie	100 g gemahlene Walnüsse
100 g Ricotta	100 g Parmesan	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Pilz-Ravioli:

150 g Mehl	3 Eier	40 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Trüffelbutter:

50 g Butter	2 EL Trüffelöl	10 g schwarzer Trüffel
4 Cocktailtomaten	10 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Bund Salbei
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Pilz-Füllung:

Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und würfeln. Die Pilze putzen und hacken. Schalotte und Knoblauch in Butter anschwitzen, dann die Pilze darin 5 Minuten braten. Ricotta, gemahlene Walnüsse und geriebenen Parmesan hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, hacken und zum schluss in die Füllung unterheben.

### Für die Pilz-Ravioli:

Mehl, Eier und Olivenöl in einer Schüssel mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Sollte der Teig zu fest werden eventuell noch etwas Wasser zufügen.

Die Arbeitsfläche bemehlen. Den Teig teilen, die eine Hälfte mit einem Nudelholz ausrollen und mit einem versprudeltem Ei bestreichen.

Kleine Häufchen der Pilz-Füllung mit Abstand auf den bestrichenen Teig setzen. Das zweite Teigstück ebenfalls dünn ausrollen und auf den Teig mit der Füllung legen. Um die Füllung herum den Teig andrücken.

Danach mit einem Anrichtering runde Ravioli ausstechen. Mit der Gabel die Ränder andrücken. Die Ravioli in kochendes Salzwasser geben und ca. 5-6 Minuten leicht kochen lassen. Vorsichtig aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

### Für die Trüffelbutter:

Butter erhitzen und Trüffelöl mit Salbeiblättern dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ravioli mit den Tomaten zum Schluss in der Trüffelbutter schwenken.

Für die Garnitur Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, frischen Trüffel darüber hobeln, mit Pinienkernen garnieren und servieren.

Lena Bastian am 21. Juni 2021

# Pilz-Risotto mit Knoblauch-Ciabatta-Chip, Kräuter-Dip

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

125 g Risottoreis Arborio	100g Champignons	200 g Shiitake
2 Schalotten	3 Knoblauchzehen	50 ml Sahne
100g Parmesan	2 EL Butter	200 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer

**Für die Champignons:**

100 g Champignons	1 Knoblauchzehe	Sojasauce, Rapsöl
-------------------	-----------------	-------------------

**Für den Kräuterdip:**

1 Chilischote	1 Limette	1 Apfel
4 Zweige Schnittlauch	4 Zweige Petersilie	4 Zweige Kerbel
4 Zweige Sauerampfer	4 Zweige Kresse	1 TL Honig
100 g Speisequark	Milch	Salz, Pfeffer

**Für den Chip:**

1 Ciabatta	1 Knoblauchzehe	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Topping:**

2 Lauchzwiebeln	1 Stück Parmesan	
-----------------	------------------	--

**Für das Risotto:** Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln und mit 2 EL Butter in einer tiefen Pfanne glasig braten. Nun die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Dann den Parmesan reiben. Die Pilze zu den Schalotten und dem Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten.

Dann den Risottoreis hinzugeben und 1-2 Minuten anschwitzen.

Anschließend das Risotto mit Wein ablöschen und reduzieren lassen.

Unter ständigem Rühren die Brühe Schrittweise hinzugeben und erst nach weiteren 20 Minuten mit Sahne, Parmesan und Weißwein veredeln.

Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Champignons:** Die Champignons putzen, den Knoblauch abziehen und beides in Scheiben schneiden. Nun gemeinsam mit etwas Rapsöl in der Pfanne anbraten. Nach 5-7 Minuten Champignons und Knoblauch mit etwas Sojasauce ablöschen und ziehen lassen.

**Für den Kräuterdip:** Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und  $\frac{1}{4}$  der Chili ebenfalls fein hacken. Nun den Apfel, schälen, von Enden und Gehäuse befreien und  $\frac{1}{3}$  in kleine Würfel schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und  $\frac{1}{4}$  des Saftes auffangen. Dann Kräuter, Chili, Apfel mit Quark, etwas Milch, Honig und Limettensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Brot in feine Scheiben schneiden und mit dem Olivenöl beträufeln.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ebenfalls auf die Brotscheiben geben. Das Brot mit Salz und Pfeffer abschmecken und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 10 Minuten kross backen.

**Für das Topping:** Lauchzwiebeln waschen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Parmesans in Streifen schneiden und beiden zusammen mit den gebratenen Champignons auf dem Risotto anrichten. Kräuterdip und Chip separat daneben anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Fitzek am 25. August 2021

# Piroggen mit Ziegenkäse-Walnuss-Füllung, Salbeibutter

**Für zwei Personen**

**Für den Piroggen-Teig:**

250g Mehl, Typ 450      40 g Butter, Zimmertemperatur      ½ TL Salz

**Für die Füllung:**

100 g Ricotta      50 g Ziegenfrischkäse      20 g Parmesan  
20 g Walnüsse      10 g Honig      1 Zweig glatte Petersilie  
1 EL Semmelbrösel      Salz      Pfeffer

**Für die Butter:**

1 Schalotte      4 EL Butterschmalz      2 TL Salbei gerebelt

**Für die Garnitur:**

50 g Parmesan      1 Feige

**Für den Piroggen-Teig:**

Das Mehl mit der Butter und Salz in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken vermengen. Nach und nach 100 ml heißes Wasser hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Anschließend den Teig zu einer Rolle formen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Teig rund ausrollen.

**Für die Füllung:**

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Anschließend mit einem Mixer fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Parmesan reiben. In einer Schüssel Ricotta und Ziegenfrischkäse vermengen. Honig, Parmesan, Petersilie und Walnüsse dazugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sollte die Füllung zu flüssig sein, 1 EL Semmelbrösel hinzugeben.

Füllung auf den Piroggen-Teig geben und gut verschließen. Anschließend in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Etwas Salz hinzugeben. Die Piroggen in das Wasser geben und ca. 3-4 Minuten kochen.

**Für die Butter:**

Schalotte abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten. Piroggen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, in die Pfanne geben und dann den Salbei hinzugeben. Alles gut schwenken.

**Für die Garnitur:**

Parmesan reiben. Feige putzen und klein schneiden. Piroggen mit Parmesan und Feige garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren

Larissa Kappek am 13. September 2021

## Pistazien-Ricotta-Knödel, Eigelb-Füllung, grünes Gemüse

### Für zwei Personen

#### Für die Knödel:

250 g Ricotta	50 g geschälte Pistazien	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 Eier	4-5 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

#### Für das Gemüse:

100 g TK-Erbsen	100 g Zuckerschoten	25 g Babyspinat
25 g junger Grünkohl	1 Zitrone	1 TL flüssig Honig
25 g roter Sauerampfer	1 Beet Sango-Rettich-Kresse	1 Zweig Minze
2-3 EL Olivenöl	Salz	

#### Für das Chutney:

1 Birne	1 kleine Zwiebel	3 cm Ingwer
3 EL Weißweinessig	1-2 TL Zucker	Öl, Salz

#### Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel	30 g Parmesan	100 ml Sahne
150 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond	1 TL Stärke
Öl		

### Für die Knödel:

Die Pistazien hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Knoblauch abziehen und hacken. Ricotta, Zitronenabrieb, Mehl, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Abschmecken. Einen großen Knödel formen. Eier trennen und Eigelb auffangen. Eine Mulde in die Kugel drücken und das Eigelb hineinfüllen. Die Kugel verschließen und für 5 Minuten in kochendes Wasser geben, sodass das Eigelb flüssig bleibt.

### Für das Gemüse:

Erbsen und Zuckerschoten kurz blanchieren und sofort abschrecken.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ein Dressing aus Zitronensaft, Honig, Öl und Salz anrühren. Erbsen und Zuckerschoten damit marinieren und einige auf dem Teller anrichten. Grünkohl und Spinat putzen. Sauerampfer, Kresse und Minze abbrausen und trockenwedeln. Zwischen den Erbsen und Zuckerschoten einige Blätter des Grünkohls und Spinats sowie die Kräuter platzieren und ebenfalls mit etwas Dressing beträufeln.

### Für das Chutney:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Birne putzen, von Kernen und Scheidewänden befreien, fein würfeln und mit der Zwiebel in etwas Öl anbraten. Ingwer waschen, trockentupfen, fein hacken und hinzufügen.

Mit Essig ablöschen und kurz einköcheln. Zucker und Salz hinzufügen und ggf. kurz pürieren.

### Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und kurz in Öl anschwitzen. Weißwein und Fond hinzufügen und einige Minuten einreduzieren. Zum Schluss Sahne hinzufügen. Parmesan würfeln und hineinschmelzen. Etwas mit dem Mixstab aufschäumen. Ggf. mit Stärke abbinden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annika Boden am 17. November 2021

# Portobello mit Knöpfele in Paprika-Soße, Rotkohl-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Portobello:

2 Portobello-Pilze	50 g junger Spinat	100 g Feta Käse
100 g Saure Sahne	5 Zweige Thymian	1 TL getrock. Thymian
1 EL Olivenöl	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Paprikasauce:

2 rote Paprikaschoten	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Parmesan	100 g Crème-fraîche	1 getrocknete Chili
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Knöpfele:

3 Eier	50 g Butter	100 ml Milch
250 g Mehl	1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

### Für den Rotkohlsalat:

$\frac{1}{2}$ Kopf Rotkohl	1 Apfel	2 EL Weißweinessig
1 EL Ahornsirup	1 TL mittelscharfer Senf	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

3 EL Joghurt, 3,5%	1 TL Sonnenblumenkerne	
--------------------	------------------------	--

## Für den Portobello:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Portobello-Pilze putzen und von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Auflaufform mit Pilzen in den vorgeheizten Backofen geben.

Spinat fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und diese hacken. Saure Sahne, Pflanzenöl und Thymian zum gehackten Spinat in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit getrocknetem Thymian nachwürzen. Portobello-Pilze aus dem Ofen nehmen, mit der Spinat-Saure-Sahne-Masse füllen und schließlich den Feta mit den Händen über die Pilze bröseln. Zurück in den Ofen geben. Die Grillfunktion des Ofens einschalten und die Pilze 10-15 Minuten überbacken.

## Für die Paprikasauce:

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls in Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Getrocknete Chilischote in einem Mörser zerkleinern und mit in die Pfanne geben. Alles 2-3 Minuten scharf anbraten, dann 3-4 Esslöffel Wasser angießen und zum Kochen bringen. Nach weiteren 5 Minuten die Masse in einen Hochleistungsmixer geben. Parmesan reiben.

Crème fraîche und Parmesan ebenfalls in den Mixer geben und alles zu einer gleichmäßigen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce in eine Pfanne geben.

## Für die Knöpfele:

Butter in einem kleinen Topf schmelzen und abkühlen lassen.

Mehl, Milch, Eier, Salz und die flüssige Butter in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Dann den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf mit Wasser füllen, salzen und zum Kochen bringen.

Mithilfe einer Knöpfereibe den Teig in das Wasser geben. Sobald die Knöpfele an der Wasseroberfläche schwimmen abschöpfen. Knöpfele in die Pfanne zur Paprikasauce geben und schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Sauce heben.

**Für den Rotkohlsalat:**

Strunk des Rotkohls entfernen und in dünne Streifen schneiden.

Rotkohlstreifen in eine Schüssel geben. Apfel waschen, trockentupfen und grob reiben. Zum Rotkohl geben. Weißweinessig, Ahornsirup, Senf und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette mit dem Rotkohl vermischen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

**Für die Garnitur:**

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daria Rüppel am 16. Juni 2021

# Portobello mit Pastinakencreme, Preiselbeer-Kompott

## Für zwei Personen

### Für den Portobello:

2 große Portobello-Pilze	400 g Spinat	2 mittelgroße Schalotten
120 g gekochte Cannellini-Bohnen	2 TL Olivenöl	50 ml Gemüsefond
1 TL Balsamico-Essig	3 Zweige Rosmarin	4 Zweige Petersilie
1 EL Semmelbrösel	1 EL frische Hefe	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer		

### Für die Pastinakencreme:

250 g Pastinaken	300 ml vegane Sahne	30 ml Hafermilch
2 EL Walnussöl	Muskatnuss, nach Bedarf	Salz, Pfeffer

### Für die Preiselbeeren:

250 g Preiselbeeren ohne Zucker	1 Zitrone	30 g Agavendicksaft
---------------------------------	-----------	---------------------

### Für die Walnüsse:

50 g Walnüsse	1 kleine, rote Chilischote	1 TL Avocadoöl
1 Prise Himalaya-Salz		

## Für den Portobello:

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pilze putzen und mit der Pilzkappe verkehrt herum auf ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen. 1 TL Olivenöl mit Balsamico-Essig,  $\frac{1}{4}$  TL Meersalz und  $\frac{1}{4}$  TL schwarzem Pfeffer verquirlen. Die Pilze mit der Mischung bestreichen und 10 - 15 Min. backen.

Die Schalotten abziehen und fein hacken. In einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur die Schalotten im restlichen Olivenöl 5 - 10 Min.

garen, bis sie leicht braun und duftend sind. Rosmarin und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und  $\frac{1}{2}$  TL Rosmarin und 1 EL Petersilie fein hacken. Rosmarin zu den Schalotten geben und weitere 2 Min. garen.

Den Fond in einem Topf erhitzen. Nun den Spinat waschen, verlesen und in den Fond geben. Vom Herd nehmen, sobald der Spinat zu welken beginnt. Dann den Spinat herausnehmen und fein hacken.

Den Spinat in eine große Schüssel geben und die Schalotten-Mischung, Bohnen, Petersilie, Semmelbrösel, Hefe, das restliche Meersalz und Pfeffer unterheben. Die Pilze aus dem Ofen nehmen, mit der Mischung befüllen und weitere 10 Min. backen.

## Für die Pastinakencreme:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Pastinaken schälen, von Enden befreien, halbieren und jeweils den harten Innenteil entfernen. Die Pastinaken grob zerkleinern und im kochende Wasser circa 20 Min.

weichkochen. Dann die Pastinaken abschöpfen und mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Dabei das Walnussöl, die Sahne, Milch und eine großzügige Prise Muskatnuss untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Preiselbeeren:

Die Preiselbeeren durch ein Küchensieb abgießen und abtropfen lassen.

Circa 50 g Preiselbeeren mit einem Gemüse- oder Kartoffelstampfer möglichst fein stampfen. Mit den restlichen Preiselbeeren vermengen und mit 50 ml Wasser und Agavendicksaft in einem Topf geben und circa 10 Min. köcheln lassen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Dann das Kompott mit einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

**Für die Walnüsse:**

Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Die Nüsse mit etwas Chili, Öl und Salz mischen und 8 Min. bei 120 Grad Ober- und Unterhitze im Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Vogel am 20. Oktober 2021

# Portobello mit Spinat-Tomaten-Füllung, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Portobello:

2 Portobello	100 g junger Spinat	100 g Cherrytomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesankäse
1 EL Olivenöl	1 EL Sahne	4 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	Eiswasser

### Für das Kartoffelpüree:

250 g mehligk. Kartoffeln	2 EL Butter	50 ml Milch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für das Ei:

2 Eier	3 EL Essig	Salz
--------	------------	------

### Für die Kapern:

2 EL Kapern	Öl
-------------	----

### Für die Garnitur:

5 Halme Schnittlauch	3-5 gelbe und lila Blüten	1 Beet Kresse
----------------------	---------------------------	---------------

## Für den Portobello:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pilze putzen, mit etwas Olivenöl bestreichen, auf ein Backblech legen und für 10 Minuten im Ofen backen.

Tomaten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und Haut abziehen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, kleinhacken und mit ein paar Thymian-Zweigen anschwitzen. Spinat hinzugeben und in der Pfanne garen bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer, etwas Sahne und Muskatnuss würzen. Tomaten ebenfalls in der Pfanne anbraten.

Nun die Spinat-Tomaten-Füllung auf den Pilz legen und mit Parmesan bestreuen und für ca. 5-6 Minuten im Backofen gratinieren.

## Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und weichkochen. Butter und Milch hinzufügen und alles zusammen zerstampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb drücken.

## Für das Ei:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz und Essig in das Kochwasser geben und mit einem Stab einen Strudel im Uhrzeigersinn erzeugen. Vorsichtig das Ei in den Strudel gleiten lassen und ca. 2-3 Minuten ziehen lassen.

## Für die Kapern:

In einer Pfanne ein wenig Öl heiß werden lassen und die Kapern darin frittieren bis sie knusprig sind.

## Für die Garnitur:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gericht mit Schnittlauch, Blüten und Kresse garnieren. Den Pilz auf das Kartoffelpüree setzen. Das pochierte Ei in die Mitte des Pilzes legen und mit Schnittlauch und den Essblüten dekorieren.

Die Kapern auf das Kartoffelpüree streuen und servieren.

Dagmar Chwalczyk am 04. August 2021

# Radicchio-Risotto mit Crunch

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

150 g Risottoreis	1 großer Radicchio	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	3 EL Butter	80 g Parmesan
500 ml Gemüsefond	100 ml trockner Rotwein	2 Zweige Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

3 altbackene Brötchen	100 g geschälte Haselnüsse	50 g Parmesan
2 Zweige Rosmarin	1 TL rote Pfefferkörner	Olivenöl

### Für das Risotto:

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein hacken und Zwiebeln in einem Topf leicht in Olivenöl anschwitzen. Knoblauch und Risottoreis hinzufügen und so lange dünsten, bis der Reis glasig ist. Mit Rotwein ablöschen und den Alkohol vollständig verkochen lassen. Fond in einem Topf erwärmen und immer etwas Fond zum Risotto geben und gelegentlich schwenken, um den Reis nicht anbrennen zu lassen. Immer Fond nachfüllen, bis der Reis gar ist.

Radicchio halbieren, vom Strunk befreien und in einer Grillpfanne in Olivenöl anrösten und danach in feine Streifen schneiden.

Radicchio und Butter unter das Risotto heben. Parmesan reiben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter das Risotto heben.

### Für die Garnitur:

Brötchen in einem Mixer zu Semmelbröseln herstellen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. In einer Pfanne Semmelbrösel, Rosmarin und Haselnüsse mit einem Spritzer Olivenöl auf niedriger Flamme rösten. Parmesan hobeln.

Risotto auf Teller anrichten, mit Parmesan und roten Pfefferbeeren bestreuen und mit knusprigem Topping garniert servieren.

Leonie Lange am 08. November 2021

# Ratatouille mit goldenem Couscous

## Für zwei Personen

### Für die Ratatouille:

300 g passierte Tomaten	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Zucchini
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote	150 ml Weißwein
2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Thymian	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Rosmarin
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 Prise Zimt	1 Nelke
Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Couscous:

120 g Couscous	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Stück Ingwer	130 ml Sojamilch	130 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
1 Nelke	Salz	Pfeffer

### Für die Ratatouille:

Karotte und eine halbe Zucchini schälen und in Streifen schneiden.

Paprika halbieren und je eine Hälfte von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, sehr fein würfeln und Chili in kleine Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten, Zwiebeln, Paprika, Zucchini und Tomatenmark darin kurz anbraten. Knoblauch und passierte Tomaten hinzugeben.

Alles kurz köcheln lassen und mit Weißwein auffüllen. Thymian, Rosmarin, Zimt, Nelke und Chili dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenso unterheben.

Gewürze und Chili hinzufügen und alles zehn Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Couscous:

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

Sojamilch, Gemüsefond, Kurkuma, Ingwer, Zimt, Nelke und Knoblauch in einem Topf aufkochen und den Couscous hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous ca. 8 Minuten ziehen lassen. Zitrone halbieren und einen Esslöffel Zitronensaft auspressen und unter den Couscous rühren und nochmals ziehen lassen.

Koriander abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, klein hacken und untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Diehr am 21. Juli 2021

# Ravioli mit Eigelb-Spinat-Ricotta-Füllung, Nussbutter

## Für zwei Personen

### Für den Pastateig:

75 g Weizenmehl Typ 00    25 g Hartweizengrieß    1 Ei (M)  
1 TL Olivenöl            1 Prise Salz

### Für die Füllung:

150 g gewaschener Spinat    1 Schalotte            1 Knoblauchzehe  
20 g Pinienkerne            6 Eier                    70 g Ricotta  
Muskatnuss                  Rapsöl                    Salz  
Pfeffer                        Eiswasser

### Für die Nussbutter:

100 g Butter

**Für die Zubereitung:**        Salz

**Für die Garnitur:**            1 Zweig Petersilie        1 Stück Petersilie

**Für den Pastateig:** Das Weizenmehl, den Hartweizengrieß sowie das Salz gut vermengen. In der Mitte eine Mulde bilden und das Ei und das Olivenöl hinzufügen.

Alles gut vermengen und mit der Hand zu einer Kugel formen. Mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank geben.

**Für die Füllung:** Spinat in reichlich Salzwasser kurz blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen, klein schneiden, kurz in Rapsöl braten und mit dem Ricotta vermengen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.

Spinat gut abtropfen, klein hacken und mit der Ricotta-Masse vermengen.

Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken und beiseitestellen. Die gerösteten Pinienkerne etwas klein hacken und in die Füllung geben.

Ca. 10 Pinienkerne zum Garnieren beiseitelegen.

Eier trennen und Eigelbe auffangen.

Ein frisches Ei erkennt man an der Oberflächenwölbung. Ein frisches Ei steht schon fast senkrecht, wenn man es getrennt hat und bei einem etwas älteren Ei ist das Eigelb etwas flacher.

**Für die Nussbutter:** Butter bei niedriger Temperatur zergehen lassen und daraus braune Butter herstellen. Immer wieder mit dem Schneebesen rühren.

**Für die Zubereitung:** Einen Topf mit reichlich Salzwasser aufsetzen.

Pastateig dünn ausrollen. Eine Ausstechform (ca. 10 cm Durchmesser) auf den ausgerollten Teig drücken (nicht durchdrücken) und die Spinat Ricotta-Füllung (von oben) draufgeben. In der Mitte eine kleine Mulde bilden. Die Mulde mit jeweils einem Eigelb (von oben) füllen.

Pastateig darüberlegen und Ravioli ausstechen. Mit den Gabelzinken Teig gut verschließen und in reichlich Salzwasser ca. 2-3 Minuten kochen.

**Für die Garnitur:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Parmesan reiben und über das Gericht geben.

Zwei Ravioli in die Mitte eines tiefen Tellers legen und mit etwas brauner Butter beträufeln. Die gerösteten Pinienkerne (von oben) auf dem Teller verteilen und mit einem Petersilienblatt garnieren. Das Gericht servieren.

Stefan Grabler am 27. Mai 2021

# Ravioli mit Kartoffel-Minz-Füllung, Salbei-Butter, -Blätter

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

300 g Mehl	1 Ei	3 EL neutrales Öl
125 ml warmes Wasser	Mehl	1 Ei, Eigelb
1 Prise feines Salz		

### Für die Füllung:

400 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Minze	100 g Ricotta
100 g Pecorino	4 EL Olivenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Butter:

1 Knoblauchzehe	150 g Butter	1 Bund Salbei
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

50 g Parmesan

### Für den Teig:

Das Mehl sieben und mit dem Ei, Öl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten, evtl. warmes Wasser nach und nach dazugeben bis eine homogene Masse entsteht. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank kalt ruhen lassen. Anschließend den Teig in der Nudelmaschine ausrollen und die Fläche immer wieder mit Mehl bestäuben. Aus dem ausgerollten Teig Kreise ausstechen, mit dem Eigelb bestreichen, befüllen und die Taschen schließen.

### Für die Füllung:

Kartoffeln schälen und in einem Topf zum Kochen bringen. Minzblätter abzupfen, abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und Pecorino reiben.

Nachdem die Kartoffeln gar gekocht sind diese stampfen und etwas auskühlen lassen. Minze, Ricotta, Öl und Pecorino unterheben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Butter:

Knoblauch abziehen. Butter in einer Pfanne auslassen und die Salbeiblätter mit dem Knoblauch darin ausfrittieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Parmesan über die Pasta hobeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dagmar Chwalczyk am 02. August 2021



# Ravioli mit Spinat-Ricotta-Eigelb-Füllung und Babymöhren

## Für zwei Personen

### Für die Ravioli:

200 g Weizenmehl (405)	100 g Hartweizengrieß	2 mittelgroße Eier
75 g TK-Blattspinat	1 Bund Salbei	100 g Butter
1 Prise Salz		

### Für die Füllung:

100 g frischer Babyspinat	200 g Ricotta	6 Eier
---------------------------	---------------	--------

### Für die Babymöhren:

1 Bund Babymöhren mit Grün	100 g Butter	1 EL Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

100 g Parmesan	100 g Pinienkerne
----------------	-------------------

### Für die Ravioli:

Das Mehl sieben und mit Gries vermischen. Eine Mulde formen und Eier hineinschlagen. Spinat ausdrücken, in die Mulde geben und mit einer guten Prise Salz abschmecken. Danach nach und nach zu einem Teig verrühren und anschließend einige Minuten kneten. Teig in Frischhaltefolie ruhen lassen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und Salbei einlegen.

### Für die Füllung:

Babyspinat klein schneiden und mit Ricotta vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier trennen und Eigelb zur Seite stellen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Teig dünn ausrollen. Spinat-Ricotta-Füllung gleichmäßig darauf verteilen, je ein Eigelb darauf geben und eine zweite Lage Teig darauf geben und Ravioli gleichmäßig ausstechen.

Ravioli etwa 3 Minuten in Salzwasser garen und anschließend in Salbeibutter durch die Pfanne ziehen.

### Für die Babymöhren:

Babymöhren schälen, putzen und das Grün kürzen.

Anschließend in etwas Öl und zerlassener Butter in einer Pfanne mit Pfeffer, Salz und etwas Zucker glasieren.

### Für die Garnitur:

Parmesan hobeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Kiesewetter am 17. März 2021





# Ravioli, Ricotta-Rucola-Füllung, Salbei-Oregano-Butter

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

100 g Weizenmehl, Type 550      100 g Hartweizengrieß      2 Eier  
3 EL Olivenöl       $\frac{1}{2}$  TL Salz

### Für die Füllung:

250 g Ricotta      100 g Rucola      50 g Basilikum  
25 g Parmesan       $\frac{1}{2}$  Zitrone, Abrieb       $\frac{1}{2}$  TL Piment-d'Espelette  
1 TL Knoblauchpulver      Muskatnuss      Salz, Pfeffer

### Für die Ravioli:

Mehl

### Für die Schmortomaten:

250 g kleine Cherrytomaten      3 Zweige Thymian      1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Oregano       $\frac{1}{2}$  TL Chiliflocken       $\frac{1}{2}$  TL Knoblauchpulver  
Zucker       $\frac{1}{4}$  TL Rauchsatz      4-5 EL Olivenöl  
Salz

### Für die Salbei-Oregano-Butter:

125 g Butter      10 Blätter Salbei      2 Zweige Oregano  
1 Knoblauchzehe      Salz

### Für die Champignons:

350 g braune Champignons      1 Knoblauchzehe      50 ml Weißwein  
1 EL Butterschmalz      Salz      Pfeffer

### Für die Garnitur:

25 g Pinienkerne      25 g Kürbiskerne      50 g Parmesan  
1 Zweig Basilikum

## Für den Teig:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Alle Zutaten für die Nudeln in eine Küchenmaschine und mit dem Knethaken mehrere Minuten lang kneten. Teig in Klarsichtfolie einpacken und im Kühlschrank 20 Minuten ruhen lassen.

Topf mit 3 EL gesalzenem Wasser aufstellen.

## Für die Füllung:

Parmesan reiben. Rucola und Basilikum fein in der Küchenmaschine zerkleinern. Ricotta, Rucola, Basilikum und die Hälfte des Parmesans vermengen. Zitronenschale mit einer Zestenreibe hineinreiben. Mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette, Knoblauch und Muskatnuss würzig abschmecken.

## Für die Ravioli:

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit einer Nudelmaschine fein in zwei Bahnen ausrollen. 1 EL Füllung im Abstand von ca. 10 cm auf die Teigbahnen geben und mit der zweiten Teigbahn bedecken. Luft aus den Ravioli drücken, dann mit einem Ravioli-Stempel ausschneiden. Ravioli ca. 3 Minuten im kochenden Salzwasser garen, bis sie oben schwimmen.

Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für die Schmortomaten:

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Tomaten in eine Auflaufform geben.

Thymian, Oregano und Rosmarin fein hacken und zusammen mit Chiliflocken, Salz, Rauchsatz, Knoblauchpulver und Zucker über die Tomaten geben. Das Öl darüber träufeln und die Tomaten schwenken, sodass sie möglichst rundum mit der Gewürz-Öl-Mischung bedeckt sind.

Im Ofen für ca. 20 Minuten schmoren.

## Für die Salbei-Oregano-Butter:

Butter in einer Pfanne aufschäumen und leicht braun werden lassen, Salbei- und Oreganoblätter

sowie angeprügelte Knoblauchzehe hinzugeben und etwas salzen. Bei geringer Hitze stehen lassen bis die Ravioli darin geschwenkt werden.

**Für die Champignons:**

Champignons putzen, einige beiseite legen und die restlichen in ca. 3 mm dicke Scheiben hobeln. Pfanne aufstellen, Butterschmalz darin schmelzen und sehr heiß werden lassen. Knoblauch abziehen, andrücken und dazu geben. Champignons einlegen und auf großer Hitze braten, bis sie Goldbraun sind. Mit Weißwein ablöschen, dann mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Restlichen Champignons in 1 mm Dicke über die Ravioli reiben.

**Für die Garnitur:**

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kürbis- und Pinienkerne goldbraun in einer Pfanne rösten.

Parmesan fein reiben. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech machen und 10 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen und grob zerbrechen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Ravioli mit Salbei-Oregano-Butter auf Tellern anrichten. Mit Parmesan, Pinien- und Kürbiskernen bestreuen sowie etwas Zitronenabrieb und Basilikum darüber geben.

Jaqueline Paasche am 13. Oktober 2021

# Raviolo mit Salbei-Butter und Kirsch-Tomaten

**Für zwei Personen**

**Für den Nudelteig:**

75 g Mehl, Typ 00                      125 g Hartweizengrieß    2 Eier  
0,5 TL Kurkuma                      Salz

**Für die -Füllung:**

125 g Blattspinat                       $\frac{1}{2}$  Zwiebel                      1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone                                  50 g Grana Padano            125 g Ricotta  
2 Eier                                      50 ml Riesling                50 ml Gemüsefond  
Muskatnuss                              Olivenöl                        Salz, Pfeffer

**Für die Salbeibutter:** 100 g Butter                      10 Salbeiblätter

**Für die Kirschtomaten:**

10 Kirschtomaten                      Olivenöl                        Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:** 50 g Grana Padano                      Salzflocken

**Für den Nudelteig:** Das Mehl, Hartweizengrieß, Eier, Kurkuma und Salz von Hand zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen und 10 Minuten ruhen lassen.

Den Teig portionsweise mit Hartweizengrieß bestäuben und mit der Nudelmaschine sehr dünn ausrollen. Vier tellergroße Kreise ausstechen.

**Für die Spinat-Ricotta-Füllung:** Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl in der Pfanne anbraten. Spinat waschen und zu den angeschmorten Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben. Sobald die Blätter zusammenfallen mit Riesling ablöschen. Anschließend Gemüsefond angießen und Sud kurz einreduzieren bis die Flüssigkeit verkocht ist. Auf einem Schneidebrett noch einmal grob hacken und kurz abkühlen lassen. Grana Padano reiben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Spinat, Ricotta und Grana Padano in einer Schüssel vermengen und mit dem Abrieb einer halben Zitrone, Muskatnuss und Pfeffer und Salz abschmecken. Die Füllung sollte ruhig etwas überwürzt sein, da das ungewürzte Eigelb noch dazu kommt.

Spinat-Ricotta Masse jeweils großzügig in die Mitte zweier Kreise setzen und in die Mitte eine kleine Kuhle drücken. Eier trennen. Das rohe Eigelb hineingleiten lassen und etwas Grana Padano darüber reiben. Den Rand des belegten Teigstücks mit etwas Wasser befeuchten, ein zweites Teigstück darauflegen und gut zusammendrücken. Darauf achten, dass keine Luft eingeschlossen wird, sonst bläht sich der Raviolo auf und könnte platzen. Die Teigränder mit einer Gabel eindrücken.

Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Raviolo reingleiten lassen und im leicht köchelndem Wasser drei Minuten ziehen lassen.

**Für die Salbeibutter:** In einer Pfanne die Butter zum Schmelzen bringen. Salbei abbrausen, trockenwedeln und dazu geben, um die Butter zu aromatisieren. Ca. 3 Esslöffel Nudelwasser dazu geben. Raviolo in die Salbeibutter geben und 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 die Garnitur:** Grana Padano reiben. Raviolo mit Käse und Salzflocken garnieren.

Annika Hermenau am 06. Dezember 2021

# Reibekuchen, Apfelmus, Kaiserschmarrn, Pflaumenkompott

## Für zwei Personen

### Für die Reibekuchen:

5 vorw. festk. Kartoffeln	1-2 Zwiebeln	2 Eier
3-5 EL Mehl	Muskatnuss	Öl
Salz	Pfeffer	

### Für das Apfelmus:

500 g süße Äpfel	500 g saure Äpfel	1 Zitrone
100 ml trüber Apfelsaft	1 Prise Zimt	1 EL Zucker

### Für den Kaiserschmarrn:

4 Eier	100 ml Milch	50 g Butter
4 große EL Mehl	50 g Zucker	20 g Vanillezucker
5 EL Puderzucker	1 Prise Salz	

### Für das Pflaumenkompott:

500 g Pflaumen	100 ml Rotwein	50 ml Pflaumenschnaps
2 TL Zimtpulver	1-2 Zimtstangen	2 Kardamomkapseln
2 Nelken	1 Vanilleschote	1 Pimentkorn
$\frac{1}{2}$ Sternanis	100 g Zucker	

### Für den weißen Glühwein:

750 ml trockener Weißwein	1 Apfel	1 Orange
2 TL Zimtpulver	1-2 Zimtstangen	2 Kardamomkapseln
2 Nelken	1 Pimentkorn	$\frac{1}{2}$ Sternanis
3-4 EL Honig	2 Vanilleschoten	50 g brauner Zucker

### Für die Reibekuchen:

Die Kartoffeln schälen und reiben. Zwiebeln abziehen und ebenfalls reiben. Kartoffeln mit Zwiebeln, Eiern und Mehl, Salz und Pfeffer sowie etwas geriebener Muskatnuss zu einem Teig vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin kleine Reibekuchen goldbraun ausgebacken.

### Für das Apfelmus:

Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Spalten schneiden. In einer Pfanne den Zucker schmelzen und hellbraun karamellisieren, dann die Äpfel hineingeben. Zitronensaft hinzugeben, damit sich der Zucker schneller auflöst. Äpfel mit Apfelsaft ablöschen und mit einer Prise Zimt würzen. Äpfel bei mittlerer Hitze weichkochen und kurz vor dem Servieren fein pürieren.

### Für den Kaiserschmarrn:

Butter in einen Topf geben und schmelzen. Eier trennen und das Eiweiß mit Vanillezucker steif schlagen. In einer separaten Schüssel Eigelb mit Milch, Zucker, Mehl und geschmolzener Butter verrühren und mit einer Prise Salz würzen. Mit  $\frac{1}{3}$  der Eiweißmasse wird die Eigelbmasse angeglichen. Die restlichen  $\frac{2}{3}$  der Masse vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben.

Eine Flocke Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Teig hinzugeben, abdecken und bei kleiner bis mittlerer Flamme Teig stocken lassen. Dann den Teig wenden und sobald er auf beiden Seiten goldbraun ist, Kaiserschmarrn in kleine Stücke zupfen. Dann mit Puderzucker in der Pfanne karamellisieren. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

### Für das Pflaumenkompott:

Pflaumen entsteinen und in einem Topf mit Zucker karamellisieren. Mit Rotwein und Schnaps ablöschen und Zimtstangen, Zimtpulver, Kardamom, Nelken, Vanilleschote, Piment und Sternanis einrühren.

Sobald die Pflaumen weich gekocht sind, die Gewürze entnehmen und die Pflaumen leicht zerdrücken.

**Für den weißen Glühwein:**

Apfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien und grob schneiden. Orange in Scheiben schneiden. Vanilleschoten der Länge nach halbieren. Wein mit Apfel, Orange, Zimtpulver, Zimtstangen, Kardamomkapseln, Nelken, Piment, Sternanis, Honig, Vanille und braunen Zucker in einen Topf geben und erhitzen. Wichtig: Der Glühwein darf nicht kochen. Je länger er zieht, desto besser wird er.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

David Jäger am 08. Dezember 2021

# Reis-Bowl mit Gemüse, Spiegel-Ei, cremige Chili-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Reis:

250 g Sushireis                      5 EL Reisessig                      2 TL Zucker  
Salz

### Für das Gemüse:

100 g Shiitake Pilze                      100 g Zuckerschoten                      8 Stangen grüner Spargel  
 $\frac{1}{4}$  Chinakohl                      100 g ausgelöste Edamame                      1 Frühlingszwiebel  
1 Limette                      2 EL Sojasauce                      2 TL Sesamöl  
Zucker                      Butter                      Olivenöl  
Salz                      Pfeffer

### Für das Spiegelei:

2 Eier                      Öl

### Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$  TL korean. Chilipaste                      2 Eier                      1 Limette  
3 EL Gemüsefond                      1 EL Sake                      2 EL Mirin  
2 TL Sesamöl                      1 EL Sesam                      2 EL Butter  
Zucker                      Salz

### Für den Reis:

Die Butter schmelzen. Den Reis gründlich waschen und mit 350 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Reis abgießen und ausdampfen lassen. Reisessig mit Zucker und Salz verrühren. Kurz erwärmen bis sich Zucker und Salz auflösen. Die Flüssigkeit vorsichtig mit dem Reis vermengen.

### Für das Gemüse:

Strunk der Pilze entfernen und Shiitake in Streifen schneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten. Mit Sojasauce, ausgepresstem Limettensaft, Pfeffer und Sesamöl würzen.

Die Enden von den Zuckerschoten entfernen und halbieren. Zusammen mit den Edamamebohnen kurz blanchieren und abtropfen lassen.

Enden vom Spargel entfernen und den Spargel in Scheiben schneiden. In Olivenöl und Butter anbraten. Chinakohl in Streifen schneiden. Kurz mit dem Spargel zusammen braten und mit Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, wässern und zum Garnieren verwenden.

### Für das Spiegelei:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spiegeleier braten.

### Für die Sauce:

Chilipaste mit ausgepresstem Limettensaft, Sake, Mirin, Gemüsefond und Sesamöl in eine Metallschüssel geben. Über dem Wasserbad erwärmen und verrühren. Eier trennen und zwei Eigelbe mit der geschmolzenen Butter dazugeben. Zu einer cremigen, Mayonnaise-artigen Sauce aufschlagen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Sesam in einer Pfanne rösten und zum Garnieren verwenden.

Zum Anrichten Sushireis in einen tiefen Teller geben und mit dem Gemüse toppen. Spiegelei in die Mitte darauf geben und mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen. Etwas Sauce über das Gericht verteilen und zusätzlich separat dazu reichen, anschließend zusammen servieren.

Malte Krückemeier am 24. Juni 2021

# Reisnudel-Salat mit Quick-Pickles, Tofu, Frühlingsrolle

## Für zwei Personen

### Für den Reisnudelsalat:

200 g Reisnudeln, 3mm	$\frac{1}{4}$ Eisbergsalat	Mungobohnensprossen
1 Zweig Koriander	1 Zweig Minze	1 Zweig Thai-Basilikum

Salz

### Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 Stück Ingwer
1 Limette	4 EL Reissig	4 EL Fischsauce
4 EL Rohrzucker		

### Für die Quick-Pickles:

1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Rettich	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
3 EL Weißweinessig	1 TL Zucker	1 TL Salz

### Für den Tofu:

200 g Naturtofu	1 Stück Ingwer	1 Stange Zitronengras
1 EL Hoisin Sauce	2 EL Sojasauce	2 EL Reissig
1 EL Ahornsirup	1 EL Honig	1 EL Sesamöl

### Frühlingsrollen:

4 Reispapierblätter 22cm	25 g Glasnudeln	50 g Natur Tofu
50 g Räuchertofu	25 g Mungobohnensprossen	$\frac{1}{2}$ Karotte
1 Frühlingszwiebel	5 Shiitake Pilze	1 Stück Ingwer
$\frac{1}{2}$ gelbe Chilischote	2 Zweige Koriander	1 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl	Pflanzenöl	Chilisalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Zwiebel	50 g Erdnüsse	Mehl
Pflanzenöl	Salz	

### Für den Reisnudelsalat:

Die Reisnudeln nach Packungsanweisung in heißem gesalzenem Wasser garen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Eisbergsalat waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.

Mungobohnensprossen gut waschen. Von Koriander, Minze und Thai Basilikum die Blätter abzupfen und grob hacken.

### Für das Dressing:

Knoblauch abziehen, kleinhacken und Chilischote entkernen und fein hacken. Ingwer reiben. Saft der Limette auspressen. Knoblauch mit Chili, Ingwer, Limettensaft, Reissig und Fischsauce verrühren und das Dressing herstellen. Zucker in vier Esslöffeln heißem Wasser auflösen und zum Dressing geben.

Reisnudeln in eine große Schale geben. Die frischen Zutaten darum herum anrichten. Das Dressing separat in einem kleinen Schälchen servieren.

### Für die Quick-Pickles:

Karotte und Rettich schälen und in Stifte schneiden. Bei der Gurke das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Mit Salz und Zucker vermengen. Den Essig dazu geben und leicht einmassieren.

Mit dem Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Quick Pickels mit in die Reisnudelschale geben.

### Für den Tofu:

Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und gut in Küchenpapier ausdrücken, sodass er seine

Flüssigkeit verliert. Aus Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup, Sesamöl und Ingwer eine Marinade herstellen.

Tofu ca. 30 Minuten darin marinieren. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin anbraten. Zitronengras einschneiden und mit in die Pfanne geben. Zuletzt mit Hoisin Sauce und Honig glasieren. Den warmen, gebratenen Tofu auf den Reismudeln anrichten. Für die **Frühlingsrollen:**

Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen. Tofusorten durch einen Fleischwolf lassen. Karotte schälen und raspeln. Mungobohnensprossen gut waschen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Shiitake Pilze putzen und in Stifte schneiden. Ingwer fein reiben. Chili und Koriander fein hacken. Glasnudeln abseihen und klein schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Sojasauce, Sesamöl, Salz, Pfeffer und Chilisalzwürzen. Reispapierblätter kurz in warmem Wasser einweichen und auf ein feuchtes Küchentuch legen.

Anschließend füllen und eng einrollen. Frühlingsrollen in einer Pfanne mit Pflanzenöl knusprig heraus braten. Frühlingsrolle in Stücke schneiden und ebenfalls auf den Reismudeln verteilen.

**Für die Garnitur:**

Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in Mehl wenden.

Anschließend in heißem Öl goldgelb frittieren. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und salzen. Anschließend in einem Multi- Zerkleinerer mixen. Beides zuletzt auf den Reismudelsalat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 12. April 2021

# Ricotta-Gnocchi, Karotten-Soße, Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Gnocchi:

250 g Ricotta	50 g Parmesan	1 Ei
1 EL Butter	125 g doppelgriffiges Mehl	Muskatnuss
Salz		

### Für die Sauce:

100 g Karotten	1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
20 g Butter	200 ml Gemüsesfond	50 ml Kokosmilch
1 TL mildes Thai-Currypulver	1 TL mildes Chilisalز	

### Für den Wildkräutersalat:

50 g Feldsalat	50 g Rucola	50 g Kapuzinerkresse
50 g Löwenzahn	25 g Minze	25 g Zitronenmelisse
2-3 Erdbeeren		

### Für die Vinaigrette:

25 g Zwiebel	1 Zitrone	1 EL Apfelessig
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Kerbel	2 Halme Schnittlauch
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

20 g Parmesan	2 Zweige glatte Petersilie	
---------------	----------------------------	--

## Für die Gnocchi:

Den Parmesan reiben. Parmesan, Ricotta, Ei, Butter, Mehl, Muskat und Salz in eine große Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Dann den Teig auf der Arbeitsplatte zu 2 cm dicke Rollen formen und in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Die Gnocchi in siedendes Salzwasser geben und garen. Anschließend abgießen und warmhalten.

## Für die Sauce:

Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten in dem Fond ca. 20 Minuten garen. Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und reiben. Dann die Karotten mit Fond sowie Knoblauch, Ingwer, Butter, Kokosmilch, Currypulver und Chilisalز in einen hohen Mixbecher geben und alles fein pürieren. Sauce in einen Topf geben, erwärmen und mit dem Stabmixer aufschäumen.

## Für den Wildkräutersalat:

Feldsalat und Rucola waschen und trockenschleudern. Kresse, Löwenzahn, Minze und Zitronenmelisse abbrausen und trockenwedeln.

Erdbeeren waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden.

## Für die Vinaigrette:

Zwiebel abziehen und würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Petersilie, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. In einer Schüssel Apfelessig,  $\frac{1}{2}$  Esslöffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren bis sich das Salz aufgelöst hat.

Olivenöl untermischen. Zuletzt die Zwiebel und Kräuter unterheben.

## Für die Garnitur:

Parmesan hobeln. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Koriander und Parmesanspäne als Garnitur für die Gnocchi verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Lauffer am 06. Mai 2021

# Risotto mit Blumenkohl, Frankfurter-Kräuter-Mayonnaise

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

200 g Risottoreis	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
50 g Reggiano	100 g Butter	50 g Schmand
1,5 L Gemüsefond	200 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bd. Frankfurter Grüne Sauce
Kräuter	Salz	

**Für die Blumenkohlröschen:**

$\frac{1}{2}$  Blumenkohl

**Für die Kräutermayonnaise:**

$\frac{1}{2}$ Bd. Frankfurter Grüne Sauce	Kräuter	1 Zitrone
1 Ei	50 g Schmand	2 TL Dijon-Senf
weißer Balsamicoessig	200 ml Rapsöl	Salz
Pfeffer		

**Für das Risotto:**

Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und glasig andünsten. Reis hinzugeben und ebenfalls glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen. Risotto rühren, mit Fond auffüllen und wieder einreduzieren lassen. Nach und nach den Fond unterrühren, bis der Reis die perfekte Konsistenz erreicht hat.

Frankfurter Grüne Sauce Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese fein hacken. Reggiano reiben.

Risotto mit Salz, Butter, Schmand und Reggiano abschmecken und gehackte Kräuter unterheben.

**Für die Blumenkohlröschen:**

Meersalz, zum Würzen Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden und in einer Pfanne bei sehr geringer Hitze 25 Minuten goldbraun rösten. Mit feinem Meersalz abschmecken.

**Für die Kräutermayonnaise:**

Frankfurter Grüne Sauce Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese mit einem Pürierstab mixen.

Ei in einen hohen, sehr schmalen Becher geben, dann Rapsöl und Senf hinzugeben. Den Stabmixer auf den Boden des Bechers stellen, einschalten und mixen. Stabmixer langsam nach oben ziehen und eine Mayonnaise herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken. Kräuter hinzugeben und vermengen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mayonnaise mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ggf. etwas Schmand abschmecken und in eine Spritzflasche füllen.

Das Risotto in einer Schale anrichten und mit Blumenkohlröschen, Kräutermayonnaise und Kräutern servieren.

Verena Wendring am 07. Juli 2021

# Risotto mit Frankfurter-Soße, Rote Bete-Heidelbeer-Crème

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

200 g Risotto-Reis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan	30 g Butter	225 ml Pilzfond
250 ml Gemüesfond	70 ml trockener Weißwein	Salz, Pfeffer

**Für die Frankfurter Soße:**

150 g Grüne-Sauce-Kräuter	50 ml Gemüesfond	$\frac{1}{2}$ TL Natron
---------------------------	------------------	-------------------------

**Für die Rote-Bete-Heidelbeer-Creme:**

1 kleine vorgegarte Rote Bete	125 g Heidelbeeren	1 EL Rote-Bete-Pulver
-------------------------------	--------------------	-----------------------

**Für die Wildkräuter:**

25 g Wildkräutermischung	1 Zitrone	5 g Pinienkerne
1 TL Olivenöl		

**Für die Pilze:**

40 g Buchenpilze	20 g kleine Pilze	10 g Zitronenseitlinge
Butter	Salz	

**Für die Petersilienwurzel-Chips:** 2 Petersilienwurzeln Öl, Salz

**Für das Risotto:** Den Pilzfond in einem Topf erwärmen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit ca. 1 Teelöffel Butter anbraten. Reis dazugeben und mit heißem Pilzfond aufgießen. Alles zusammen aufkochen lassen, dann Weißwein hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen. Gegenlicht schwenken, aber nicht rühren. Bei Bedarf etwas Wasser oder mehr Fond zugeben.

Parmesan reiben. Wenn der Reis gar und die Flüssigkeit verkocht ist von der Flamme nehmen und Parmesan und restliche Butter hinzugeben.

Risotto abgedeckt für ca. 2 Minuten ziehen lassen und dann vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto nicht konstant rühren, damit der Reis nicht an Stärke verliert und das Korn Zeit hat durchzuziehen.

**Für die Frankfurter Soße:** Fond in einem Topf erwärmen. Alle Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Zusammen mit Natron und warmen Fond in einen Mixer geben und anschließend unter das fertige Risotto rühren.

**Für die Rote-Bete-Heidelbeer-Creme:**

Heidelbeeren abbrausen und trockentupfen. Einige Heidelbeeren für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Beeren, Rote Bete und Rote-Bete-Pulver cremig pürieren.

**Für die Wildkräuter:** Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten. Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Wildkräuter mit 1 Teelöffel Zitronensaft und Olivenöl vermengen und als Garnitur verwenden.

**Für die Pilze:** Pilze ggf. putzen und in etwas Butter anbraten. Mit Salz würzen. Zitronenseitlinge ggf. putzen und roh als Garnitur verwenden.

**Für die Petersilienwurzel-Chips:** Petersilienwurzel schälen und mit dem Gemüeschäler in feine Streifen schneiden. Auf ein Küchenpapier legen. Fett in der Fritteuse erhitzen und die Petersilienwurzelstreifen goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und direkt salzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvio Orro am 13. Mai 2021

# Rosenkohl mit Erdnuss-Creme, Erdnüssen, Zitronengras-Tee

**Für zwei Personen**

**Für den Rosenkohl:**

250 g Rosenkohl	300 ml helles Erdnussöl	1 TL Butter
Salz	Eiswasser	

**Für die Erdnusscreme:**

350 g Erdnüsse, geschält	300 g Kokosmilch	brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für den Zitronengras-Tee:**

250 ml stilles Mineralwasser	50 g Kombu-Algen	50 g Zitronengras
10 ml weißer Balsamico	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

rote Blüten

**Für den Rosenkohl:**

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Rosenkohl putzen und ein paar Blätter abziehen. Rosenkohlherzen halbieren. Erdnussöl gemeinsam mit dem Rosenkohl in einem kleinen Topf erhitzen und bei ca. 75 Grad 30 Minuten garen bis sie weich sind.

Anschließend aus dem Öl nehmen, salzen und mit einem Flambierer abflämmen.

Die äußeren Blätter des ungegartem Rosenkohls kurz (20 Sekunden) in reichlich Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Vor dem Servieren nochmal durch schäumende Butter ziehen.

**Für die Erdnusscreme:**

Erdnüsse bei 160 Grad Umluft auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten goldbraun rösten. 50 g geröstete Erdnüsse zur Seite stellen, salzen und grob hacken. Diese werden erst beim Anrichten benötigt. Wenn die übrigen Erdnüsse abgekühlt sind, diese mit Kokosmilch, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Mixer zu einer feinen Creme verarbeiten.

**Für den Zitronengras-Tee:**

Wasser mit dem fein geschnittenen Zitronengras und den Kombu-Algen zusammen aufkochen. 20 Minuten ziehen lassen und alles durch ein Sieb geben. Mit Salz, Pfeffer und dem weißen Balsamico abschmecken (leicht säuerlich).

**Für die Garnitur:**

Mit roten Blüten garnieren.

Das Gericht in einem tiefen weißen Teller anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 01. Dezember 2021

# Rosmarin-Kartoffeln mit Basilikum-Pesto, Gemüse-Chips

## Für zwei Personen

### Für die Kartoffeln:

400 g Drillinge	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

### Für das Pesto:

40 g Basilikum	40 g Pinienkerne	1 Zitrone
40 g Parmesan	80 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Gemüsechips:

50 g Zucchini	50 g Süßkartoffel	50 g vorgegarte Rote Bete
1 Möhre	Pflanzenfett	Meersalz

### Für die Garnitur:

200 g griech. Joghurt	50 g Feta	1 rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel	50 g Rucola	1 Zweig Minze
1 Zweig Koriander	Meersalz	

### Für die Kartoffeln:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen, trockentupfen und halbieren. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Aus Rosmarin, Knoblauch, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Kartoffeln mit der Marinade vermengen und auf einen mit Backpapier belegtes Rost legen. Kartoffeln für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, dann die Backofentemperatur auf 250 Grad erhöhen und die Kartoffeln weitere 5 Minuten im Ofen bräunen.

### Für das Pesto:

Parmesan in einem Multizerkleinerer reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Pinienkerne, Basilikum und Olivenöl zum Parmesan geben und aller fein mixen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Das Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Gemüsechips:

Zucchini und Süßkartoffel gründlich waschen und trockentupfen.

Zucchini, Süßkartoffel, Rote Bete und Möhre in dünne Chips hobeln. Fett in der Fritteuse erhitzen und die Gemüsechips darin knusprig frittieren.

Auf Küchenpapier geben und mit Meersalz würzen.

### Für die Garnitur:

Joghurt glattrühren und als eine Art Spiegel gleichmäßig auf dem Teller verteilen. Mit Meersalz bestreuen.

Rucola abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebel ebenfalls in Ringe schneiden und beides als Garnitur verwenden. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Über das Gericht geben und am Schluss mit Feta garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Moritz Geschke am 13. Mai 2021

# Rote Bete, Knusper-Mantel, Joghurt, Pastinaken, Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für die Rote Bete:

3 vorgeg. Knollen Rote Bete	1 Zitrone	3 Eier
2 EL Kürbiskerne	2 EL Sonnenblumenkerne	2 EL Mandelsplitter
2 EL Nussmischung	2 EL weißer Sesam	3 EL Butterschmalz
1 TL Kümmelsamen	½ TL Anissamen	50 g Semmelbrösel
50 g Mehl	Salz	Pfeffer

### Für den Meerrettich-Joghurt:

1 Stange Meerrettich	50 g Sahnemeerrettich	1 Zitrone
150 g griech. Joghurt	150 g Crème-fraîche	50 g Apfelmus
50 ml Olivenöl	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

### Für das Pastinakenpüree:

400 g Pastinaken	200 g mehligk. Kartoffeln	1 EL Butter
50 ml Milch	100 ml Schlagsahne	Muskatnuss, Salz

### Für den Orangen-Feldsalat:

100 g Feldsalat	2 Frühlingszwiebeln	2 Orangen
90 g Walnusskerne	3 EL weißer Balsamicoessig	3 EL Himbeeressig
2 EL Apfelessig	3 EL Weinessig	2 EL Walnussöl
3 EL Honig	1 TL scharfer Senf	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 vorgeg. Knolle Rote Bete	Butterschmalz	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Rote Bete im Knuspermantel:

Die Kürbiskerne, Kümmelsamen und Anissamen in einem Mörser leicht zerstoßen. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandelsplitter, Sesam, Kümmelsamen und Anissamen mit Semmelbrösel vermengen. Ein Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Das Eigelb mit zwei Volleiern verrühren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Rote Bete in ca.

0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mehl auf einen tiefen Teller geben. Aus Mehl, Ei-Gemisch und Semmelbrösel-Mischung eine Panierstraße aufstellen und die Rote-Bete-Scheiben erst in Mehl wenden, dann durch das Eigemisch ziehen und schließlich in den Bröseln wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die panierten Rote-Bete-Scheiben darin goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Meerrettich-Joghurt:

Joghurt, Crème fraîche, Sahnemeerrettich, Apfelmus und Olivenöl glattrühren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt-Mischung mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Zitronensaft pikant abschmecken. Kurz vor dem Servieren frischen Meerrettich schälen, reiben und unter den Joghurt rühren.

### Für das Pastinakenpüree:

Pastinaken und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf bedeckt mit Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen.

Abgießen und im Topf ausdämpfen lassen.

Milch, Sahne und Butter in den Topf zu den Pastinaken und Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer oder Pürierstab bearbeiten. Mit Salz und Muskat würzen.

**Für den Orangen-Feldsalat:**

Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Eine Orange schälen, filetieren und in kleine Stücke schneiden. Zweite Orange halbieren und den Saft auspressen. Walnusskerne grob hacken und zusammen mit den Frühlingszwiebeln und den Orangenstücken unter den Salat mischen.

Balsamicoessig, Himbeeressig, Apfelessig, Weinessig, Walnussöl, Honig, Orangensaft und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dressing kurz vor dem Servieren mit Salat vermengen.

**Für die Garnitur:**

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und mit einem Herzausstecher ausstechen. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Rote Bete darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Schmid-Kölbl am 13. Januar 2021

# Rote-Bete-Knödel mit brauner Butter, Karotten-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Knödel:

60 g Weißbrotsscheiben	50 g gek., Rote Bete	30 g Zwiebel
1 Ei	25 g Quark	25 ml Milch
100 g Butter	1 Zweig Koriander	1 Zweig Salbei
1 Zweig Kümmel	1 EL Mehl	Salz

### Für den Karottensalat:

6 Karotten	2 Orangen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Honig	2 EL neutrales Öl	

### Für die Garnitur:

50 g Parmesan	2 Rosmarinzweige	Semmelbrösel
---------------	------------------	--------------

### Für die Knödel:

Die Weißbrotsscheiben mit dem Mehl vermengen und etwas salzen.

Zwiebel schälen und 30 g fein hacken. Zwiebeln in etwas Butter dünsten und über das Brot geben.

Rote Bete in Stücke schneiden und mit dem Ei im Mixer pürieren.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und jeweils 1 TL fein hacken. Quark, Milch und gehackte Kräuter mit der Rote Bete Masse vermischen und zum Brot geben. Alles zu einer Masse vermengen und 15 Minuten rasten lassen.

Knödel formen und in Salzwasser 10 Minuten kochen lassen.

Für die braune Butter die restliche Butter erhitzen und bräunen.

### Für den Karottensalat:

Karotten schälen und grob reiben. Zitronenzesten von der Schale abreißen und anschließend den Saft einer Zitronenhälfte und beiden Orangen auspressen. Karotten mit Honig, Orangen- und Zitronensaft vermengen.

Öl dazugeben und ziehen lassen. Mit Zitronenzesten garnieren.

### Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Einen Teil für die Garnitur aufheben und den Rest mit gehacktem Rosmarin vermengen und auf einem Backblech in einem Anrichtering verteilen. Für 5 Minuten im Ofen bei 180 Grad Umluft zu einem Chip ausbacken.

Knödel auf Tellern anrichten und mit Semmelbrösel garnieren. Mit brauner Butter begießen und geriebenem Parmesan bestreuen. Mit einem Rosmarinzweig und dem Chip garnieren, anschließend servieren.

Simon Schönauer am 24. Juni 2021

# Rote-Bete-Ravioli in Salbeibutter, Ziegenkäse-Schaum

## Für zwei Personen

### Für die Ravioli-Füllung:

100 g vorgek. Rote Bete	85 g Ricotta	20 g Walnüsse
2 EL Semmelbrösel	Zucker	Salz, Pfeffer

### Für den Ravioli-Teig:

2 Eier	200 g Weizenmehl	500 ml Rote-Bete-Saft
2 TL Olivenöl	1 Prise Salz	Mehl

### Für den Ziegenkäse-Schaum:

150 g Ziegenfrischkäse	200 g Sahne	1 TL Lecithin
Zucker	weißer Pfeffer	Salz

### Für Salbeibutter, Walnüsse:

3 Zweige Salbei	1 Zitrone	30 g Walnusskerne
1 EL flüssiger Honig	50 g Butter	1 TL rosa Pfefferbeeren

### Für die Ravioli-Füllung:

Die Rote Bete zerkleinern und mit Ricotta, Semmelbrösel und Walnüssen in einem Multizerkleinerer mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Für den Ravioli-Teig:

Für den Teig das Mehl mit den Eiern, einer Prise Salz, Öl und etwas Wasser mischen. Alles gut verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Kurz im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend mit einer Nudelmaschine in zwei identische Teigplatten ausrollen und auf die bemehlte Arbeitsplatte legen.

Einen gehäuften Teelöffel der Ravioli-Füllung in kleinen Abständen auf der ersten Teigplatte verteilen. Mit etwas Wasser rundherum bestreichen.

Die 2. Teigplatte nun auf die 1. Teigplatte auflegen und in den Zwischenräumen andrücken. Die Ravioli rund ausstechen und an den Rändern fest andrücken. Rote Bete Saft in einem Topf aufkochen und die Ravioli für 4 Minuten darin kochen.

### Für den Ziegenkäse-Schaum:

Ziegenfrischkäse mit Sahne und Lecithin in einem Kochtopf leicht erhitzen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit einem Zauberstab aufschäumen.

### Für Salbeibutter, Walnüsse:

Butter in einer Pfanne auslassen und die Walnusskerne kurz darin rösten.

Salbei abbrausen, trocknen und die Blätter in die Pfanne geben.

Anschließend die fertigen Ravioli hinzufügen und mit etwas Zitronenabrieb verfeinern. Ravioli in der entstandenen Salbeibutter durchschwenken und vor dem Servieren mit Honig beträufeln. Mit Pfefferbeeren garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marius Alexander Haeckel am 19. Januar 2021

# Rote-Bete-Tatar mit Bohnen-Creme, Kapern, Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für das Rote-Bete-Tatar:

4 Kugeln vorgek. Rote Bete	1 Zitrone	5 Frühlingszwiebeln
½ Bund Dill	80 g Walnüsse	50 ml Gemüsefond
50 ml weißer Balsamico Essig	2 EL Dijon Senf	2 EL Honig
1 TL Zimt	3 EL Zucker	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat mit Mango-Vinaigrette:

100 g Feldsalat	100 g Rucola	1 weiche Mango
1 Knoblauchzehe	½ Bund Petersilie	2 EL Honig
2 EL weißer Balsamico Essig	½ TL Cayennepfeffer	½ TL rosa Pfeffer
1 TL Salz	3 EL Olivenöl	

### Für die Bohnencreme mit Kapern:

250 g weiße Bohnen, (Dose)	1 Glas Kapern, ohne Saft	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 EL Tahini	1 TL Paprikapulver
3 EL Olivenöl	100 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Rote-Bete-Tatar:

Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, Dill abbrausen und beides fein hacken. Mit Roter Bete vermengen.

Zitrone auspressen.

Essig, Fond, Olivenöl, Honig, Zitronensaft, Zimt und Senf gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauce mit der Rote Bete-Mischung vermengen, etwas ziehen lassen und in einen Ausstechring füllen.

Walnüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett mit Zucker karamellisieren lassen und mit zur Rote Bete geben.

### Für den Salat mit Mango-Vinaigrette:

Die Mango schälen und vom Stein befreien. Knoblauch abziehen und klein hacken. Mango, Knoblauch, Honig, Essig, Cayennepfeffer, rosa Pfeffer, Salz und Olivenöl zusammen mit dem Pürierstab pürieren.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. In das Dressing unterrühren.

Rucola und Feldsalat putzen, trockenschütteln und vermengen. Zum Schluss die Vinaigrette über den Salat geben.

### Für die Bohnencreme mit Kapern:

Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und die Flüssigkeit auffangen.

Knoblauch abziehen und die Zitrone auspressen.

Bohnen mit Tahini, Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in den Mixer geben und zu einer cremigen Masse mixen.

Eventuell etwas Bohnen-Flüssigkeit hinzugeben. Die Creme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kapern in einer Pfanne mit Öl frittieren und zum Schluss auf die Creme geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stephan Christen am 18. August 2021

# Rupfhauben mit Zwetschgen-Kompott und Walnuss-Brösel

## Für zwei Personen

### Für die Füllung:

400 g Zwetschgen                      50 g Schmand                      1 Pck. Vanillezucker  
1 TL Zimt

### Für den Strudelteig:

100 g Quark, Vollfett                      1 EL kalte Butter                      1 EL weiche Butter  
2 Eier                                      ca. 1 L Milch                      1 Vanilleschote  
250 g Mehl                                      1 TL Speisestärke                      4 EL Zucker  
1 TL Vanillezucker                      1 Prise Salz

### Für das Zwetschgenkompott:

400 g Zwetschgen                      100 ml Glühwein                      1 Tonkabohne  
3 Gewürznelken                      40 g Zucker

### Für die Walnussbrösel:

70 g gemahlene Walnüsse                      60 g weiche Butter                      60 g brauner Zucker  
75 g Mehl                                      1 Prise Zimt

## Für die Füllung:

Einen Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen, wenn möglich, auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwetschgen putzen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Mit Schmand, Vanillezucker und Zimt vermischen.

## Für den Strudelteig:

Quark, 1 Esslöffel kalte Butter, ein Ei, Mehl, 2 Esslöffel Zucker und Salz zu einem geschmeidigen Strudelteig verkneten und ruhen lassen.

Anschließend den Strudelteig mit einem Nudelholz dünn ausrollen und recht große Kreise ausstechen. Jeweils etwas Zwetschgen-Schmand Füllung in die Mitte der Kreise geben und zu Hauben formen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen.

Vanillemark und schote in die Milch geben und erhitzen. Anschließend ca. 200 ml der Vanille-Milch in einen zweiten Topf geben. Speisestärke und Vanillezucker einrühren, einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und ein Eigelb unterziehen. Nun darf der Sud nicht mehr aufkochen.

Feuerfeste Form einfetten und mit heißer, restlichen Vanille-Milch befüllen. Weiche Butter und 2 Esslöffel Zucker einrühren und die Teighauben einsetzen. Ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft backen.

## Für das Zwetschgenkompott:

Zwetschgen putzen, halbieren, entkernen und vierteln. Zusammen mit Glühwein, Tonkabohne, Gewürznelken und Zucker in einen Topf geben und zu einem Kompott einkochen.

## Für die Walnussbrösel:

Gemahlene Walnüsse, Butter, Zucker, Mehl und Zimt zu brösligen Streuseln vermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Ober- /Unterhitze ca. 5-8 Minuten goldbraun backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Rixecker am 23. September 2021

# Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf mit herzhaft-süßen Pancakes

## Für zwei Personen

### Für den Eintopf:

1 Süßkartoffel	150 g schwarze Bohnen	2 rote Spitzpaprika
100 g braune Champignons	5 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	150 ml Kokosmilch	150 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	1 TL gemahlener Kurkuma	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Zimt	Salz	Pfeffer

### Für die Pancakes:

1 Banane	1 rote Chilischote	1 Ei
100 ml Milch	flüssiger Honig	1 Bund glatte Petersilie
75 g Weizenmehl	Salz	

### Für die Garnitur:

1 rote Chilischote	100 g Cashewkerne	100 g Mandelblättchen
1 EL schwarze Sesamsaat	1 EL weiße Sesamsaat	1 Bund Koriander

### Für den Eintopf:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in den Topf geben. Champignons putzen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in den Topf geben, dann Tomatenmark hinzufügen. Süßkartoffel schälen, klein würfeln und ebenfalls in den Topf geben. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße der Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden, mit in den Topf geben. Das Grün der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer würzen und alles verrühren. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Spitzpaprika waschen, trockentupfen, dann vierteln und von Scheidewänden und Kernen befreien. In den Topf geben. Anschließend Fond und Kokosmilch angießen und zum Schluss die Bohnen hinzugeben. Eintopf köcheln lassen.

### Für die Pancakes:

Milch, Mehl und Salz mit einem Schneebesen verrühren. Banane schälen, grob schneiden und zur Milch-Mehl-Mischung geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob klein schneiden. Chilischote waschen, trockentupfen und grob klein hacken. Petersilie und Chili ebenfalls zur Milch-Mehl-Bananen-Mischung geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Honig abschmecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes darin ausbacken. Pancakes aufspießen.

### Für die Garnitur:

Cashewkerne, Mandelblättchen, schwarzen und weißen Sesam auf ein mit Backpapier belegtem Backblech geben und im vorgeheizten Ofen rösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Chili waschen, trockentupfen, auf ein Holzspieß stecken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Evelyn Bass am 11. März 2021

# Süßkartoffel-Pancakes mit Himbeer-Basilikum-Blitzeis

## Für zwei Personen

### Für die Pancakes:

1 große Süßkartoffel	250 g Mehl	2 Eier
150 ml Buttermilch	40 g Butter	1 Pck. Backpulver
1 Zitrone	3 EL festes Kokosöl	2 Pck. Bourbon-Vanille-Zucker
50 g brauner Zucker	25 g weißer Zucker	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Ceylon-Zimt
1 EL Puderzucker	Salz	

### Für den Ricotta:

250 g Ricotta	100 g griech. Joghurt, 10%	1 Limette
1 ganze Vanilleschote	1 Pck. Bourbon-Vanille-Zucker	2-3 EL Puderzucker
1 Prise Salz		

### Für das Blitz-Eis:

300 g TK-Himbeeren	70 g Puderzucker	50 g frischer Basilikum
100 ml Sahne	1 Limette	1 Zitrone
50 ml Aperitivo Rosato		

### Für das Granola:

50 g Pekannüsse	2 EL zarte Haferflocken	1 EL gehackte Mandeln
2 EL festes Kokosöl	4 EL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL Ceylon-Zimt
$\frac{1}{2}$ TL Salz-Flocken		

### Für das Pesto:

1 Bund Zitronenmelisse	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Zitrone
50 ml Agavendicksaft	2 EL gehobelte Mandeln	2 EL Olivenöl
1 Prise Salz		

## Für die Süßkartoffel-Pancakes:

Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in einem großen Topf mit Wasser, 2 EL Zucker und  $\frac{1}{2}$  EL Salz weichkochen. Butter in einem Topf bei geringer Hitze langsam schmelzen. Geschmolzene Butter, Zucker, Vanille-Zucker und Eier mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Die weiche Süßkartoffel abgießen und in einer separaten Schüssel mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend mit der Buttermilch unter die Zucker-Ei-Mischung rühren. Mehl, Backpulver, Zimt und etwas Zitronenabrieb einrühren.

Kokosöl in einer Pfanne schmelzen und Pancakes darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten ausbacken. Mit Puderzucker.

## Für den Vanille-Ricotta:

Ricotta und Joghurt in eine Schüssel geben. Mark einer Vanilleschote auskratzen und zum Ricotta in die Schüssel geben. Mit Puderzucker, Vanille-Zucker, einer Prise Salz und dem Abrieb einer Limette kurz glattrühren. Bis zum Servieren kaltstellen.

## Für das Blitz-Eis:

Kleines Schälchen ins Gefrierfach geben. Basilikumblätter abzupfen.

Einige Blätter fein hacken und beiseitestellen. Schale von Limette und Zitrone abreiben. Danach beide Früchte auspressen. Gefrorene Himbeeren, Puderzucker, Basilikum, Saft und Zeste von Limetten und Zitrone, Sahne und Likör in einen Standmixer geben und fein pürieren.

Mit restlichen Basilikum bestreuen und in das Schälchen geben.

## Für das Pekannuss-Granola:

Kokosöl in einer Pfanne schmelzen. Pekannüsse grob hacken. Nüsse, Haferflocken und Mandeln in der Pfanne anrösten. Ahornsirup darüber geben und alles mit den Salz-Flocken vermengen. Auf ein Blech geben, mit Zimt bestreuen und auskühlen lassen.

## Für das Zitronenmelisse-Pesto:

Zitronenmelisse, Basilikum, Mandeln, Olivenöl, 1 Esslöffel kaltes Wasser, etwas Saft und Abrieb der Zitrone und Agavendicksaft in einem Zerkleinerer fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jaqueline Paasche am 24. November 2021

## Süßkartoffel-Pfanne mit Avocado-Dip

### Für zwei Personen

#### Für die Süßkartoffelpfanne:

250 g Süßkartoffeln	1 rote Paprikaschote	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	65 g Feta	40 g getrock. Öl-Tomaten
40 g grüne Kräuter-Oliven	25 g Pinienkerne	150 ml Gemüsefond
1-2 EL Kräuter der Provence	Öl	Salz, Pfeffer

#### Für den Avocado-Dip:

$\frac{1}{2}$ reife Avocado	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
100 g Crème fraîche	Salz	Pfeffer

#### Für die Süßkartoffelpfanne:

Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und zur Seite stellen.

Süßkartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Süßkartoffel, Paprika und Zwiebeln in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten und anschließend wiederholend mit Gemüsefond ablöschen. Knoblauch abziehen und zerkleinern. Knoblauch und Kräuter der Provence mit in die Pfanne geben.

Feta und getrocknete Tomaten schneiden und mit Oliven und Pinienkernen in die Pfanne geben, gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für den Avocado-Dip:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Anschließend zerdrücken und den Saft von ca.

$\frac{1}{2}$  Zitrone vermischen. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zur Avocado geben. Crème fraîche hinzugeben, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carsten Metzler am 29. April 2021

# Süßkartoffel-Tortilla mit Räuchertofu und Ofen-Zucchini

## Für zwei Personen

### Für die Tortilla:

1 große Süßkartoffel	3 große Kartoffeln	3 Schalotten
5 Eier	100 g Sahne	1 EL scharfes Curry Masala
1 EL Kräuter der Provence	$\frac{1}{2}$ TL Amando-Chiliflocken	Olivenöl
Salz	bunter Pfeffer	

### Für den Tofu:

180 g Räuchertofu	2 Eier	1 EL Sahne
Butterschmalz	1-2 TL Agavendicksaft	3 EL Rauchsatz
1 EL geräuch. Paprikapulver	1 EL Tomatenpulver	Weizenmehl
200 g feine Semmelbrösel	Olivenöl	

### Für die Zucchini:

1 große Zucchini	50 g Walnusskerne	50 g getrock. Cranberries
2 Kugeln Büffel-Mozzarella	Olivenöl	Salz
bunter Pfeffer		

### Für die Crème fraîche:

100 g Crème-fraîche	1 Prise Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ EL Pflanzenöl	Salz	bunter Pfeffer

**Für die Tortilla:** Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Süßkartoffel schälen, Kartoffeln waschen. Schalotten abziehen.

Süßkartoffeln und Kartoffeln in grobe, Schalotten in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Süßkartoffeln darin anbraten und direkt salzen, nach einiger Zeit Schalotten und Chiliflocken dazugeben. Weiter anbraten bis alles etwas Bräune bekommen hat, dann mit Pfeffer und Curry Masala würzen. Etwas schwenken und in eine Porzellan-Quicheform geben.

Eier und Sahne mit Salz, Pfeffer, Curry Masala und Kräuter der Provence verquirlen. Über die Kartoffelmischung gießen und gleichmäßig verteilen.

Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und backen, bis das Ei gestockt ist. Mit Kräuter der Provence dekorieren.

**Für den Tofu:** Mehl in einer Schüssel mit Rauchsatz, Paprikapulver und Tomatenpulver mischen.

Eier mit Sahne und Agavendicksaft in einer Schüssel verquirlen.

Semmelbrösel in eine Schüssel geben. In einer Pfanne Butterschmalz und Olivenöl erhitzen. Tofu in Streifen schneiden und diese jeweils erst im Mehl, dann in Eiern und schließlich in Semmelbröseln wenden.

Panierte Tofustreifen in das heiße Fett geben und goldbraun ausbacken.

Die Sticks aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und mit etwas Rauchsatz bestreuen.

**Für die Zucchini:** Zucchini waschen, längs halbieren und Kerne herausschaben. Mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. In den vorgeheizten Backofen schieben.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Zucchini aus dem Ofen nehmen sobald sie etwas Bräune bekommen hat, dann mit Cranberries und Walnüssen befüllen und mit Mozzarella belegen. Zurück in den Ofen geben und solange weiter garen, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

**Für die Crème fraîche:** Crème fraîche mit Puderzucker, Olivenöl, Pflanzenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Iffland am 22. September 2021

# Schwarzwurzel-Kokos-Curry mit Basmati

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

500 g Schwarzwurzel	2 Stangen Lauch	1 Zitrone
30 g Butter	200 ml Kokosmilch	50 ml halbtrockener Weißwein
1 TL flüssiger Honig	½ Bund Koriander	½ Bund glatte Petersilie
2 TL Currypulver	1 gestr. TL Zucker	1 EL Pflanzenöl
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

### Für den Reis:

200 g Basmati	25 g Butter	Salz
---------------	-------------	------

### Für das Curry:

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In 500 ml Wasser geben.

Schwarzwurzeln mit Handschuhen putzen, schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Sofort in Zitronenwasser legen.

Lauch putzen, gründlich waschen und nur das Weiße in dünne Streifen schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Schwarzwurzel und Lauch darin anschwitzen, Zucker, Honig und Currypulver hinzugeben und gut verrühren. Mit Kokosmilch ablöschen. Ca. 8-10 Minuten köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln gegart sind, aber noch Biss haben. Sollte dabei die Kokosmilch zu sehr einköcheln, etwas Weißwein angießen.

Curry mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren die gehackten Kräuter unterheben.

### Für den Reis:

Reis waschen, in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, sodass der Reis bedeckt ist, salzen und Reis zum Kochen bringen. Butter hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Vincent Wonneberger am 13. Januar 2021

# Seitan-Pilz-Tramezzini, Portwein-Soße, Rosenkohl

## Für zwei Personen

### Für das Tramezzini:

400 g Seitan	400 g gemischte Pilze	4 Scheiben Tramezzini
6 Spekulatiuskekse	3 Schalotten	Butter
50 ml Gemüsefond	30 ml Sojasauce	50 ml Madeira
Honig	1 Bund Thymian	5 Zweige glatte Petersilie
Zucker	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

3 EL eingel. Cranberrys	50 ml Portwein	5 ml Cassislikör
100 ml Gemüsefond	1 Msp. Honig	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Rosenkohl:

250 g Rosenkohl	2 EL flüssiger Honig	Butter
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

## Für das Tramezzini:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Seitan-Filets in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel in der Sojasauce einlegen. Schalotte abziehen und in grobe Würfel schneiden.

Pilze putzen und vierteln. Die Spekulatiuskekse grob zerbrechen, dabei einen Keks für das Anrichten aufbewahren. Schalotten, Kekse und Pilze mit der Küchenmaschine zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Keks-Pilzmasse sowie die Seitanwürfel scharf anbraten. Nach 2 Minuten mit Madeira ablöschen. Etwas reduzieren lassen und den Gemüsefond angießen und mit einer Prise Zucker, Honig, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln.

Thymianblättchen abzupfen, Petersilie hacken. Beides in die Pfanne geben. Durchschwenken, dann alles aus der Pfanne in ein Haarsieb geben und darunter eine Schüssel stellen. Die Masse etwas abtropfen lassen bzw. ausdrücken, wenn es etwas schneller gehen soll. Die Tramezzini-Scheiben mit einem Nudelholz dünner rollen und die Masse darauf fingerbreit und gleichmäßig verteilen. Eine zweite Scheibe Brot obendrauflegen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Tramezzini darin von beiden Seiten goldbraun braten.

## Für die Sauce:

Den Bratensatz vom Tramezzini mit Portwein und Cassislikör ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Mit dem Gemüsefond auffüllen, nochmals aufkochen lassen und wieder um die Hälfte reduzieren. Zum Schluss die Cranberrys hinzugeben und mit Honig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für den Rosenkohl:

Rosenkohl putzen, dafür den Strunk sowie die äußersten Blätter entfernen, und anschließend vierteln. Die Viertel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat und Honig marinieren und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Für 20-25 Minuten im Ofen backen.

Butter in einer Pfanne auslassen und den Rosenkohl vor dem Servieren kurz in der Butter schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mandy Kiewel am 06. Dezember 2021

# Seitan-Schnitzel mit Piri-Piri-Soße, Mini-Pak Choi, Shiitake

## Für zwei Personen

### Für das Seitanschnitzel:

250 g Bio Seitan, natur	2 Eier	100 g Pankomehl
100 g Mehl	1 EL Sojasauce	2 EL gerösteter Sesam
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

1,5 scharfe Chilischote	2 geschälte Tomaten	Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Sprossensalat:

150 g Sprossenmix	2 Stängel Koriandergrün	1 EL Reisessig
1 TL Sojasauce	2 EL Sesamöl	Salz
Pfeffer		

### Für das Gemüse:

1 Mini Pak Choi	100 g frische Shiitake Pilze	Olivenöl
-----------------	------------------------------	----------

### Für den Mokka-Schaum:

100 ml Milch	1 kalter Espresso mit Zucker	1 Prise Zimtpulver
Pfeffer		

### Für die Garnitur:

1 Stängel Koriander	rote, orange essbare Blüten
---------------------	-----------------------------

## Für das Seitanschnitzel:

Den Seitan in dünne Streifen schneiden. Mehl, verquirltn Eier und Pankomehl in jeweils eine Schüssel geben. Das Ei mit etwas Salz, Pfeffer, Sojasauce und geröstetem Sesam würzen. Seitan erst im Mehl wenden, dann durch die Ei-Mischung ziehen und im Pankomehl wälzen. Reichlich Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel-Sticks darin ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Sauce:

Chili zusammen mit Tomaten in einem Topf aufkochen lassen, pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

## Für den Sprossensalat:

Koriander abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, klein hacken und mit Sprossen vermengen.

Reisessig, Sojasauce und Sesamöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zu den Sprossen und dem Koriander geben.

## Für das Gemüse:

Pilze putzen und grob schneiden. Pak Choi putzen, der Länge nach halbieren und mit den Pilzen in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten.

## Für den Mokka-Schaum:

Milch aufkochen, aufschäumen und langsam den Mokka mit Zimt und Pfeffer dazugeben. Alles kurz aufschäumen.

## Für die Garnitur:

Kräuterblätter abzupfen und als Garnitur verwenden.

Gemüse in die Mitte eines Tellers platzieren, mit Schnitzel und Sprossensalat toppen, und mit etwas Piri Piri Sauce und dem Schaum garnieren. Mit Korianderblättern und Blüten servieren.

Katja Gericke am 30. Juni 2021



# Sellerie-Risotto mit Rotwein-Birne und Sellerie-Stroh

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

100 g Risottoreis	100 g Knollensellerie	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	40 g Butter	40 g Parmesan
300 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein	3 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

**Für die Rotweinbirne:**

2 reife Birnen	250 ml trockener Rotwein	2 Nelken
1 Prise Zimt		

**Für das Selleriestroh:**

50 g Knollensellerie	50 g Butterschmalz	Salz
----------------------	--------------------	------

**Für das Risotto:**

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Parmesan fein hobeln, etwas Käse für die Garnitur beiseitestellen. Sellerie putzen, schälen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Risottoreis darin glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis der Wein fast vollständig aufgesogen ist. Fond angießen, Selleriewürfel hinzugeben und unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel bei mittlerer Hitze ca. 18 Minuten garen, sodass der Reis am Ende noch Biss hat.

Restliche Butter und Parmesan unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Risotto mit Petersilie und Parmesan garnieren.

**Für die Rotweinbirne:**

Birne schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Rotwein in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Birnen, Nelken und Zimt hineingeben und bei geringer Hitze ca. 12 bis 15 Minuten gar ziehen lassen. Birnen aus dem Topf nehmen und in Spalten schneiden.

**Für das Selleriestroh:**

Sellerie putzen, schälen und in hauchdünne Streifen schneiden. Sellerie blanchieren, abgießen und trockentupfen. Öl in einer Fritteuse erhitzen und Sellerie darin knusprig und goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Salz würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Zschiesche am 14. Januar 2021

# Sellerie-Schnitzel mit Café-de-Paris-Sauce und Bohnen

## Für zwei Personen

### Für das Sellerie-Schnitzel:

1 Sellerieknolle	1 Ei	Mehl, Paniermehl
Butter, Öl, Eiswasser	Salz, Pfeffer	

### Für die Bohnen:

250 g grüne Bohnen	250 g breite Bohnen	1 Zwiebel, ca. 150 g
6 Knoblauchzehen	1 grüne Chilischote	125 ml Gemüsefond
1 Zitrone (Schale, Saft)	5 g Estragon	5 g Dillspitzen
5 g Petersilienblätter	60 ml Olivenöl	Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Café-de-Paris-Sauce:

1 kleine Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL kleine Kapern
110 g Butter	110 g Schlagsahne	1 EL Worcestersauce
2 EL Schnittlauch	2 EL Estragon	1 EL glatte Petersilie
2 TL Thymian,	½ Zitrone, (Saft)	½ TL Currypulver
¼ TL Cayennepfeffer	1 EL Senfpulver	Meersalzflocken

### Für den Süßkartoffelpüree:

1-2 Süßkartoffeln, ca. 275 g	1 Knoblauchzehe	¼ große rote Chilischote
1 Limette, 1 TL Schale	100 g griechischer Joghurt	1 TL Granatapfelsirup
20 ml Olivenöl	1 TL heller Sesam	Salz

### Für das Sellerie-Schnitzel:

Die Sellerieknolle schälen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.

In kochendem Salzwasser ca. 6-8 Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser abkühlen. Selleriescheiben zuerst in Mehl, dann in verschlagenem Ei und zuletzt in Paniermehl wenden. Etwas Butter und Öl in der Pfanne erhitzen und die Sellerie-Schnitzel darin ca. 5 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Bohnen:

Bohnen waschen. Die grünen Bohnen quer halbieren und die breiten Bohnen in ca. 3-4cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen. Eine große Pfanne mit Deckel bei hoher Temperatur erhitzen. Sobald sie raucht, die Hälfte beider Bohnensorten hineingeben und etwa 5-7 Minuten kräftig rösten, bis sie stellenweise sehr dunkel sind. Gelegentlich durchschwenken. Auf einen Teller oder ein Blech geben und nacheinander die restlichen Bohnen rösten.

Knoblauch und die eingestochene Chilischote ebenso in der Pfanne rösten und rundherum kräftig bräunen. Zu den Bohnen geben und die Pfanne etwas abkühlen lassen.

Etwa 45 ml Öl in die Pfanne gießen und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Zwiebel hineingeben und in etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldbraun anbraten. Die gerösteten Bohnen, Knoblauch und Chili sowie Fond hinzufügen mit 1 TL Salz und 1 großzügigen Prise Pfeffer würzen. Leicht zum Sieden bringen und zugedeckt bei schwacher bis mäßiger Hitze etwa 20 Minuten schmoren, bis die Bohnen sehr weich sind. Zum Schluss Zitronenschale und -saft unterrühren.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und in einer kleinen Schüssel mit 2 EL Öl sowie 1/8 TL Salz und reichlich Pfeffer verrühren.

Kurz vor dem Servieren die Kräuter-Salsa nur grob unter die Bohnen mengen.

**Für die Café-de-Paris-Sauce:**

Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und zerstoßen.

Butter mit Schalotte, Knoblauch, Worcestersauce, Currypulver, Cayennepfeffer und Senfpulver mit  $\frac{1}{4}$  TL Meersalzflöcken in einem kleinen Topf vermengen, bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten köcheln lassen und hin und wieder schwenken, bis die Schalotten weich und die Butter goldgelb und leicht gebräunt ist. Kapern, Kräuter und eine sehr großzügige Prise Pfeffer unterrühren und die Sauce noch 1 Minute köcheln lassen. kuechenschlacht.zdf.de Bei mittlerer Hitze Sahne und Zitronensaft unterrühren und die Sauce im Topf weitere 2 Minuten behutsam schwenken, bis sie heiß ist.

**Für den Süßkartoffelpüree:**

Chili entkernen und kleinhacken. Sesam rösten. Knoblauch abziehen und pressen. Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Süßkartoffeln mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz in einem kleinen Topf geben. So viel kochend heißes Wasser dazu gießen, dass sie knapp bedeckt sind. Bei mittlerer bis starker Hitze 10-12 Minuten garen, bis sie so weich sind, dass man sie zerstampfen kann. Süßkartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen (das Kochwasser auffangen, falls die Kartoffeln später noch aufgelockert werden müssen). 2 EL Öl hinzufügen und die Kartoffeln glatt zerstampfen. Etwas abkühlen lassen, dann die Hälfte der Limettenschale und 2 EL Joghurt unterziehen. Süßkartoffelstampf anrichten und mit einem Löffel Mulden für den Joghurt hineindrücken Den restlichen Joghurt mit dem Knoblauch verrühren und gleichmäßig auf den Süßkartoffelstampf löffeln. Mit dem Granatapfelsirup und den restlichen 2 TL Öl beträufeln, dann mit Koriandergrün, Chili, Sesam, restlicher Limettenschale und 1 Prise Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Zschiesche am 12. April 2021

# Sellerie-Schnitzel, Erbsen-Püree, Möhrchen, Kräuter-Dip

## Für zwei Personen

### Für das Sellerieschnitzel:

2 Knollensellerie	2 Zitronen	6 Eier
200 g Mehl	300 g Paniermehl	Öl
1 kg Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für das Püree:

450 g TK-Erbsen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 L kräftiger Gemüsesfond	1 Becher Crème fraîche	2 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

### Für die Möhrchen:

300 g feine Möhrchen	1 Zwiebel	3 EL Butter
2 EL gehackte Gartenkräuter	1 Prise Zucker	Salz

### Für den Dip:

1 Bund Lauchzwiebeln	1 Chilischote	1 Zitrone
1 Becher Crème-fraîche	1 Becher körniger Frischkäse	Frische gehackte Gartenkräuter
Salz	Pfeffer	

### Für das Sellerieschnitzel:

Den Sellerie schälen, vom Strunk befreien und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen, salzen und die Selleriescheiben ca. 6 Minuten knapp weich garen.

Herausnehmen, in ein großes Sieb geben, unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Nun drei Suppenteller nehmen: In den ersten Suppenteller das Mehl geben. In einem zweiten Teller das Paniermehl, Salz und Pfeffer gut vermischen. Im dritten Teller die Eier mit einer Prise Salz verquirlen.

Zum Panieren die Sellerieschnitzel zuerst im Mehl wenden. Dann das Mehl abklopfen und die Schnitzel durch das Ei ziehen. Zuletzt auf beiden Seiten in das Paniermehl drücken. In einer Bratpfanne Butterschmalz heiß werden lassen. Schnitzel auf beiden Seiten 5 Minuten goldig braten, bis sie knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für das Püree:

Knoblauch und Zwiebel abziehen, würfeln und in 1 EL zerlassener Butter 2 Minuten dünsten. Erbsen zugeben und 2 Minuten mitdünsten. 100 ml Fond angießen und Erbsen zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Erbsen grob pürieren, sodass einige Erbsen ganz bleiben. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. 2 EL Crème fraîche und Minze unterrühren und das Püree mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einigen Minzblättchen bestreut servieren.

### Für die Möhrchen:

Möhren schälen, von Enden befreien und schräg in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einer Prise Salz bestreuen und mit 1 EL Butter in einen weiten Topf oder in eine Pfanne geben. 150 ml Wasser angießen, ca. 10 Minuten offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verkocht ist und die Möhren bissfest gegart sind.

Hitze reduzieren, restliche Butter zugeben und Möhren mit Zucker bestreut 2-3 Minuten glänzend karamellisieren lassen. Kräuter unterheben und alles mit Salz würzen.

### Für den Dip:

Crème fraîche und Frischkäse verrühren. Lauchzwiebeln putzen, vom Strunk befreien und das weiße unter die Frischkäse-Masse heben.

Gartenkräuter ebenfalls unterheben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Chili waschen, trockentupfen und hacken. Dip mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitrone abschmecken. Dip mit dem gewaschenen Grün der Lauchzwiebeln garnieren.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Holger Lagaly am 27. Mai 2021

## Semmelknödel mit veganer Champignon Rahm-Soße

### Für zwei Personen

#### Für die Semmelknödel:

3 Laugenbrötchen	1 Zwiebeln	2 Eier, Größe M
100 ml ungesüßte Hafermilch	50 g glatte Petersilie	Edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

#### Für die Sauce:

400 g braune Champignons	125 g Cherrytomaten	1 Bund Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen	100 ml trockener Weißwein	300 ml Hafersahne
edelsüßes Paprikapulver	Pilzmehl	Öl
Salz	Pfeffer	

#### Für die Garnitur:

50 g Cherrytomaten	2 Lauchzwiebeln	Öl
--------------------	-----------------	----

#### Für die Semmelknödel:

Die Laugenbrötchen kleinschneiden. Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Hafermilch mit Zwiebeln erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Laugenbrötchen mit der Hafermilchmischung übergießen und ziehen lassen. Eier und Paprikapulver zur Knödelmasse hinzufügen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und Knödelmasse mit Petersilie verfeinern. Knödel formen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Knödel in siedendem Wasser garziehen.

#### Für die Sauce:

Champignons putzen und je nach Größe vierteln. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Champignons in Öl anbraten. Lauchzwiebeln von der Wurzel befreien und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Lauchzwiebeln nach ca. 10 bis 15 Minuten zu den Pilzen geben. Kurz mitbraten und dann alles mit Weißwein ablöschen. Kurz köcheln lassen, dann die Hafersahne angießen. Cherrytomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Tomaten kurz vor Ende der Kochzeit zur Sauce geben.

Dann die Sauce mit Paprikapulver, Pilzmehl, Salz und Pfeffer würzen.

#### Für die Garnitur:

Cherrytomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Tomatenhälften leicht in etwas Öl anschwitzen. Lauchzwiebeln putzen und Ringe schneiden. Gericht mit Tomaten und Lauchzwiebeln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Sbresny am 19. Juli 2021

# Serviettenknödel mit Pilz-Sahne-Soße, Rote-Bete-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Serviettenknödel:

4 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie
70 g Butter	150 ml Milch	3 Eier
2 EL Kartoffelmehl	100 g Semmelbrösel	Salz

### Für die Pilz-Sahne-Sauce:

1 Portobello Pilz	8 braune Champignons	8 kleine Kräuterseitlinge
1 Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
200 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer

### Für den Rote-Bete-Apfel-Salat:

1 kleine Kugel Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Apfel	2 EL Kräuteressig
2 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Rote Bete Blätter	1 Handvoll Wildkräutersalat	einige Blüten
Rote-Bete-Sprossen		

### Für die Serviettenknödel:

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne in 20 g Butter andünsten. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Milch mit der Restbutter erwärmen, über die Semmelwürfel geben, Zwiebel-Petersilie-Mischung darübergeben und etwas abkühlen lassen.

Eier mit etwas Salz verquirlen, über Semmelmasse geben und verkneten.

Bei Bedarf etwas Kartoffelmehl oder Semmelbrösel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frischhaltefolie auslegen, Teigmasse daraufgeben, zu einer Rolle formen und die Enden fest verknoten.

In gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen, das Wasser soll nicht sprudelnd kochen sondern der Knödel soll sich leicht bewegen.

Aus dem Wasser nehmen, Knödel aus der Folie lösen und in dicke Scheiben schneiden.

### Für die Pilz-Sahne-Sauce:

Zwiebel abziehen, fein schneiden und in Butter in einer Pfanne anschwitzen. Pilze putzen, klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und etwas Wasser und Gemüsefond angießen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein schneiden und mit in die Pfanne geben. Aufköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sahne hinzugeben.

### Für den Rote-Bete-Apfel-Salat:

Rote Bete und Apfel fein raspeln und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl vermischen und abschmecken.

### Für die Garnitur:

Serviettenknödel und Sauce auf Tellern anrichten. Rote-Bete-Apfel-Salat auf einigen Rote-Bete-Blättern und Wildkräutern anrichten und mit Blüten garniert servieren.

Christiane Säubert am 13. Oktober 2021

# Sesam-Käse-Taler mit Spinat, Feldsalat mit Weintrauben

**Für zwei Personen**

**Für die Taler:**

1 Ei	100 g Sesam	1 Harzer Roller
100 g Edamer	100 g Gouda	100 g Parmesan
5 EL Semmelbrösel	Butterschmalz	Pfeffer

**Für den Spinat:**

400 g Babyspinat	1 Schalotte	Muskatnuss
Butter	Salz	Pfeffer

**Für den Salat:**

200 g Feldsalat	100 g grüne Weintrauben	100 g rote Weintrauben
60 g Walnusskerne	1 TL körniger Senf	3 EL Himbeeressig
1 Schuss Walnussöl	1 Schuss Kürbiskernöl	Salz, Pfeffer

**Für die Taler:**

Alle Käsesorten mit der Reibe in einer Schüssel zerkleinern bzw. reiben.

Mit Pfeffer würzen. Käseraspel mit dem Ei und den Semmelbröseln zu einer festen Masse durchkneten.

Einen Taler formen und die Ober- und Unterseite in Sesam drücken, bis alles mit Sesam bedeckt ist. In der Pfanne in Butterschmalz braten.

**Für den Spinat:**

Schalotte abziehen, klein hacken und in Butter anschwitzen. Spinat putzen, zur Schalotte geben und mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

**Für den Salat:**

Feldsalat gründlich waschen, trockentupfen und mundgerecht auseinanderzupfen. Weintrauben waschen, trockentupfen und halbieren.

Walnusskerne klein hacken.

Aus Senf, Essig, Ölen, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und vor dem Servieren über den Salat geben.

Die Käsetaler auf dem Spinatbett anrichten und den Salat separat dazu reichen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wilfried Benz am 14. Juli 2021

# Shakshuka mit Kichererbsen, Naan, Spinat-Joghurt-Creme

## Für zwei Personen

### Für Shakshuka mit Kichererbsen:

250 g Kichererbsen (Dose)	3 Tomaten	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Eier	150 g Feta	1 Bund Petersilie
2 EL Tomatenmark	4 EL Paprikapulver	1 TL Knoblauchpulver
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	1 TL Kreuzkümmelpulver	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Naan:

75 g Naturjoghurt	125 ml Milch	250 g Weizenmehl
2 TL Backpulver	1 Ei	$\frac{3}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
8 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Meersalz
1 TL schwarzer Sesam	1 TL heller Sesam	4 EL Rapsöl
8 ml Olivenöl	Weizenmehl	

### Für die Spinat-Joghurt-Creme:

350 g Blattspinat	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
200 g Joghurt, 3,5%	3 EL Ricotta	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für Shakshuka mit Kichererbsen:

Das Olivenöl in einer Eisenpfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in der Pfanne anbraten. Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden und mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben. Bei geringer Hitze zehn Minuten köcheln lassen.

Danach zwei kleine Mulden in die entstandene dicke Sauce drücken und jeweils ein Ei hineingeben. Vorsichtig das Eiweiß mit dem Kochlöffel-Stiel verrühren ohne das Eigelb zu beschädigen. Für ca. 5 min. einen Deckel darauf geben.

Kichererbsen abgießen und etwas abtrocknen. In einer Pfanne die Kichererbsen leicht anbraten und mit Knoblauchpulver, Chilipulver, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmelpulver würzen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zerbröselten Feta, Kichererbsen und gehackte Petersilie zum Schluss über die Shakshuka geben.

### Für das Naan:

Mehl, Milch, Joghurt, Zucker, Backpulver, Olivenöl, Salz und Kreuzkümmel in einer Schüssel verkneten, bis ein glatter Teig entsteht.

Den Teig in 4 Teile teilen und auf der bemehlten Fläche ca. 1 cm dick ausrollen. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und den Fladen bei mittlerer Hitze für ca. 3 Minuten von jeder Seite anbraten.

Den fertigen Fladen mit einem verquirlten Ei auf der Oberseite einpinseln und mit dem Sesam und Meersalz leicht bestreuen.

### Für die Spinat-Joghurt-Creme:

Spinat waschen, trocknen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Kreuzkümmelsamen im Mörser leicht zerstoßen und in einem Topf mit Olivenöl leicht anrösten. Spinat dazugeben und bei großer Hitze unter Rühren drei Minuten zusammenfallen lassen. In ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen, anschließend gut ausdrücken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitronenschale fein abreiben, Zitronensaft auspressen. Zitronenabrieb und 1 TL Zitronensaft mit Joghurt, Ricotta und Knoblauch verrühren. Spinat

unterheben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chiliflocken abschmecken.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stephan Christen am 19. August 2021

# Shakshuka mit Pfannenbrot, Minz-Joghurt und Kräuter-Öl

## Für zwei Personen

### Für das Shakshuka:

1 rote Paprika	400 g Dosen-Tomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	4 Eier
süßes Paprikapulver	Kreuzkümmel	Olivenöl
Meersalz	Salz	Pfeffer

### Für das Pfannenbrot:

50 g Butter	185 ml Milch	300 g Mehl
1 TL Backpulver	Olivenöl	Salz

### Für den Minz-Joghurt:

100 g Joghurt, 3,8%	1 Zweig Minze	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

### Für das Kräuter-Öl:

1 rote Chilischote	1 Bund Petersilie	1 Bund Minze
100 ml Olivenöl		

### Für die Garnitur:

100 g Schafskäse	1 Bund Glatte Petersilie	3 Zweige Koriander
------------------	--------------------------	--------------------

## Für das Shakshuka:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken. Paprika waschen, vierteln, von Scheidewänden und Kernen befreien und quer in feine Streifen schneiden.

In einer großen, am besten gusseisernen Pfanne Olivenöl erhitzen.

Zwiebel und Paprika darin bei kleiner Hitze für ca. 10 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind. Dabei gelegentlich umrühren. Für die letzten 2 Minuten den Knoblauch hinzufügen.

Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann hacken.

Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chili dazugeben und für eine Minute anrösten. Dann Tomaten aus der Dose zum Gemüse geben und die Tomaten mit dem Pfannenwender vorsichtig zerdrücken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten einkochen lassen. Anschließend mit einem Löffel kleine Mulden formen, die Eier vorsichtig am Pfannenrand aufschlagen und in die Mulden gleiten lassen. Eier mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und für ca. 8-10 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind. Vor dem Servieren mit Meersalz würzen.

## Für das Pfannenbrot:

Butter schmelzen. Flüssige Butter, Milch, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten, weichen Teig verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in etwa 8 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken. Beim Wenden mit dem Pfannenwender platt drücken.

## Für den Minz-Joghurt:

Knoblauch abziehen, in grobe Stücke schneiden und mit ca. 1 TL Salz in einem Mörser zu einer Paste zerstoßen.

In einer Schüssel den Joghurt mit Salz und etwas Wasser glattrühren und die Knoblauchpaste hineingeben.

Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze



# Spargel mit Bozner Soße, Petersilien-Kartoffeln, Salat

## Für zwei Personen

### Für den panierten Spargel:

10 Stangen weißer Spargel	1 Zitrone	50 g Pankomehl
50 g Semmelbrösel	50 g Mehl	2 Eier
100 g Butter	Rapsöl	Chilusalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Bozner Sauce:

4 Eier	1 EL mittelscharfer Senf	2 Essiggurken
Essiggurkenwasser	1 EL Rotweinessig	1 Bund Schnittlauch
Prise Zucker	Salz	

### Für die Petersilien-Kartoffeln:

5 festk. Kartoffeln	1 Bund glatte Petersilie	75 g Butter
Salz		

### Für den gemischten Salat:

50 g Feldsalat	50 g Rucola	5 Radieschen
1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe	1 EL mittelscharfen Senf
1 EL Honig	Rotweinessig	Rapsöl
1 Bund Schnittlauch	Zucker	Salz

### Für den panierten Spargel:

Den Spargel schälen und 10 Minuten im Dämpfer garen.

Spargel etwas abkühlen lassen, mit Zitronensaft beträufeln und anschließend salzen und pfeffern. Ei trennen und Eigelb aufschlagen. Dann mehlieren und in geschlagenen Eigelb wenden. Zum Schluss in Panko und Semmelbrösel rundherum wenden. Chilusalz dazugeben.

Öl und Butter in eine Pfanne geben, panierten Spargel darin von allen Seiten braten bis er eine schöne goldgelbe Farbe hat.

Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Bozner Sauce:

Eier acht Minuten lang hart kochen. Eigelb aus dem Eiweiß entnehmen und in eine Schüssel geben. Eiweiß in kleine Würfel schneiden. Eigelb mit Senf und etwas Essigwasser zu einer Creme rühren. Essiggurken in kleine Würfel schneiden und zur Ei-Senfmasse hinzugeben.

Ei-Senf-Gurkenmasse gut durchmischen und mit Zucker, Salz und Rotweinessig abschmecken. Das gewürfelte Eiweiß mit der Senfcreme und geschnittenen Schnittlauch mischen und nochmals mit Salz abschmecken.

### Für die Petersilien-Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, vierteln und in Wasser mit einer Prise Salz ca. 20 Minuten kochen bis sie gar sind. Abgießen, in eine Schüssel geben und kurz vor dem Servieren Butter und gehackte Petersilie zu den Kartoffeln geben, vorsichtig durchmischen und nachsalzen.

### Für den gemischten Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Radieschen und Gurke waschen und kleinschneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Knoblauch abziehen und reiben. Eine Vinaigrette aus Honig, Knoblauch, Senf, Zucker, Salz, Essig und Öl herstellen und zum Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karl Braun am 08. Juni 2021

# Spargel-Salat, weißer Spargel, Morcheln, Knusperblatt

## Für zwei Personen

### Für den weißen Spargel:

8 Stangen weißer Spargel      ½ Zitrone, 1 TL Saft      2 EL Traubenkernöl  
1 EL Butter      1 Prise Zucker      Salz

### Für die Morcheln à la crème:

100 g getr. Morcheln      1 Schalotte      1 EL Butter  
50 ml Cream Sherry      2 EL geschlagene Sahne      Weißer Pfeffer

### Für das Knusperblatt:

1 Strudelblatt      1 EL Butter      gemahlener Koriander  
2 Prisen Meersalz      weißer Pfeffer

### Für den grünen Spargelsalat:

100 g grüner Minispargel      1 EL Mirin      1 EL helle Sojasauce  
1 EL Reissessig      1 TL geröstetes Sesamöl      1 TL schwarzer Sesam  
1 TL weißer Sesam      ½ TL Ingwerpulver      Eiswasser

### Für die Garnitur:

½ TL Shichimi Togarashi

## Für den weißen Spargel:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Weißer Spargel schälen. Wasser aufsetzen und Salz, Zucker und Zitronensaft zum Wasser geben. Spargel darin knackig kochen.

Spargelstangen herausnehmen, abtupfen und in Butter und Traubenkernöl anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben.

## Für die Morcheln à la crème:

Die Morcheln vorher 1 Std. vorher in Wasser eingelen; dann über ein Sieb mit Passiertuch abgießen. Flüssigkeit auffangen.

Morcheln abwaschen und auf Küchenpapier abtrocknen. Schalotte abziehen, fein hacken und mit den Morcheln in der Butter anschwitzen.

Mit Cream Sherry ablöschen und etwas einköcheln lassen. Sahne schlagen. Morcheln mit weißem Pfeffer und Salz würzen. Die geschlagene Sahne unterrühren.

## Für das Knusperblatt:

Strudelblatt in 10 x 7 cm große Rechtecke schneiden. Butter schmelzen und Strudelblatt damit bestreichen. Mit Pfeffer, Salz und gemahlenem Koriander bestreuen. Für 4 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

## Für den grünen Spargelsalat:

Minispargel für 3 Minuten in siedendes Wasser geben und im Eiswasser abschrecken.

Mirin, Sojasauce, Reissessig, Sesamöl und Ingwerpulver zu einer Marinade verrühren und Spargel darin marinieren.

Den schwarzen und den weißen Sesam anrösten.

## Für die Garnitur:

Den weißen Spargel auf einer Tellerhälfte legen. Daneben die Morcheln à la crème längs anrichten. Knusperblatt anlegen. Auf der anderen Tellerhälfte den Minispargel Mikado-artig anrichten, mit dem gemischtem gerösteten Sesam und Shichimi Togarashi bestreuen und servieren.

Guido Reiter am 08. Juni 2021

# Spinat-Gorgonzola-Türmchen, Basmati, Birne, Walnüsse

## Für zwei Personen

### Für das Türmchen:

800 g frischer Spinat	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 Eier	400 g Gorgonzola	200 ml Sahne
100 ml Vollmilch	Muskatnuss	Öl, Salz, Pfeffer

### Für den Reis:

150 g Basmati-Wildreis-Mischung	100 g Parmesan	Salz
---------------------------------	----------------	------

### Für Birne und Walnüsse:

2 Birnen	50 g Walnüsse	Butter
3-4 EL brauner Zucker		

### Für das Türmchen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Öl in eine Pfanne geben. Spinat waschen, trockenschleudern, ebenfalls in die Pfanne geben und diese erhitzen. und. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald der Spinat eingefallen ist, diesen vom Herd nehmen und evtl.

Flüssigkeit abgießen.

Eier, ca. 300 g Gorgonzola und Sahne mit einem Stabmixer zu einer flüssigen Masse mixen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gorgonzola-Sahne-Mischung unter Spinat heben und alles in runden Metallförmchen auf einem Backblech platzieren. Etwa 12 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Restlichen Gorgonzola mit Milch pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Reis:

Reis in ca. 360 ml Salzwasser geben und kochen lassen. Parmesan reiben und unter den fertigen Reis heben. Reis in ein rundes Ausstechförmchen geben und abkühlen lassen.

### Für Birne und Walnüsse:

Birnen waschen, trockentupfen und in feine Spalten schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Butter leicht in einer Pfanne erhitzen, die Birnenspalten dazugeben und weich werden lassen. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Dann Walnüsse dazugeben und ebenfalls karamellisieren.

Für die Fertigstellung: Spinat-Gorgonzola-Törtchen auf den Reis geben und den Anrichtering vorsichtig abziehen. Mit Gorgonzola-Creme, Birnenspalten und Walnüssen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Möller am 15. September 2021

# Spinat-Käse-Knödel mit Schmortomaten, Nussbutter, Salat

## Für zwei Personen

### Für die Spinat-Käse-Knödel:

200 g Knödelbrot	250 g frischer Spinat	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	100 ml Vollmilch	2 Eier
50 g gerieb. Bergkäse	50 g gerieb. Emmentaler	40 g Mehl
1 TL Butter	Chilisalز	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Nussbutter:

125 g Butter

### Für die Schmortomaten:

1 Rispe Kirschtomaten Olivenöl Salz

### Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat 1 EL Himbeeressig 1 EL Holunderessig  
1 EL dunkler Balsamico 1 EL Kürbiskernöl 1 EL Olivenöl  
1 TL Agavendicksaft Salz Pfeffer

### Für die Garnitur:

50 g Parmesan 2 EL Kürbiskerne

## Für die Spinat-Käse-Knödel:

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen. Milch erwärmen. Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch und Schalotte abziehen und sehr fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin anschwitzen. Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Spinat anschließend sehr fein hacken. Knödelbrot in eine Schüssel geben, mit der warmen Milch begießen, die Eier dazu schlagen, den Spinat dazu geben und alles vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chilisalز und Muskat abschmecken. Den geriebenen Käse untermischen. Mit feuchten Händen Knödel formen.

Knödel in kochendes Salzwasser geben und anschließend darin für ca. 7 Minuten sieden lassen.

## Für die Nussbutter:

Butter in einem Topf schmelzen und kochen lassen, bis das Wasser verdampft, sich die Molke absetzt und diese Bräune annimmt. Die Butter sollte eine goldene Farbe bekommen und angenehm nussig riechen. Die fertige Nussbutter zuletzt durch ein Küchentrepp filtern, um die Molkereste abzufangen.

## Für die Schmortomaten:

Tomaten in eine ofenfeste Form geben, mit Olivenöl beträufeln, salzen und für ca. 30 Minuten in den Ofen geben.

## Für den Feldsalat:

Feldsalat gut waschen und trockenschleudern. Ein Dressing aus dem Himbeeressig, Holunderessig, Balsamico, Kürbiskernöl, Olivenöl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer herstellen. Den Feldsalat damit anmachen.

## Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Knödel mit der Nussbutter übergießen und zuletzt den Parmesan und die Kürbiskerne darüber geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 25. Februar 2021

# Spinat-Käseknödel mit Pilzrahm und Honig-Tomaten

## Für zwei Personen

### Für die Knödel:

150 g Babyspinat	1 kleine Schalotte	150 g Weißbrot
100 g Bergkäse	100 ml Milch	2 EL Butter
25 g Mehl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für den Pilzrahm:

350 g gemischte Pilze	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 EL Butter	120 ml Sahne	20 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer

### Für die Honigtomaten:

150 g kleine Strauchtomaten	1 EL flüssigen Honig	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

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

### Für die Knödel:

Den Ofen auch 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Milch in einem Topf lauwarm erhitzen. Das Brot fein würfeln und in eine Schüssel geben. Milch darüber gießen und circa 10 Min. ziehen lassen. Nun die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten und kurz den Spinat dazugeben. Spinat nach 2 Min. wieder herausnehmen und abkühlen lassen. Den Käse grob reiben. Dann Ei, Mehl, Zwiebel, Spinat und Käse zum Brot geben und mit den Händen verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Klarsichtfolie auslegen die Masse darauf geben und mit Hilfe der Folie eine Rolle formen und einrollen. Nun die Rolle aus der Klarsichtfolie nehmen, in Alufolie einwickeln und die Enden gut verschließen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Knödelrolle für 15 Min. in das noch siedende Wasser geben.

Anschließend herausnehmen und in Scheiben schneiden.

### Für den Pilzrahm:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anbraten, dann Pilze zugeben und etwa 5 Min. mitbraten.

Anschließend mit Weißwein, Gemüsefond und Sahne ablöschen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Honigtomaten:

Die Tomaten waschen und abtrocknen. Mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und bei 160 Grad für 10-15 Min. in den Ofen geben.

Anschließend herausnehmen und anrichten.

### Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken Den Pilzrahm mittig auf den Teller platzieren, 3 Knödelscheiben draufsetzen und mit der Petersilie garnieren.

Riccarda Schröter am 20. Oktober 2021

# Spinat-Knödel mit Butter und geschmorten Cocktailtomaten

**Für zwei Personen**

**Für die Spinatknödel:**

200 g gewürfeltes Weißbrot	2 EL Mehl	200 g TK-Blattspinat
150 g Quark, 20%	3 Eier	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 g Butter	Salz
grobes Meersalz		

**Für die Tomaten:**

Ca. 25 Cocktailtomaten	50 g Butter	Salz
------------------------	-------------	------

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	100 g Parmesan
---------------------------------	----------------

**Für die Spinatknödel:**

Wasser in einem Topf mit Meersalz würzen.

Mehl zum Knödelbrot geben und gut durchmischen. Spinat zusammen mit Quark, Eiern und Salz gut durchmischen, dass ein feiner Brei entsteht.

Den Spinatbrei zum Knödelbrot geben und mit einem Löffel gut vermengen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit etwas Butter in einer Pfanne andünsten. Anschließend zum Knödelbrot geben und ebenfalls gut unterrühren. Teig 15 min. ziehen lassen.

Hände mit Wasser befeuchten und aus dem Teig Knödel formen, ins kochende Salzwasser geben und 15 min garkochen.

In einer Pfanne restliche Butter schmelzen und etwas braun werden lassen. Butter wird zum Schluss über die Knödel gegeben.

**Für die Tomaten:**

Cocktailtomaten halbieren und in derselben Pfanne in der vorhin Zwiebel und Knoblauch gedünstet wurden, mit Butter einige Minuten schmoren lassen. Tomaten salzen.

**Für die Garnitur:**

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Parmesan reiben.

Tomaten in tiefe Teller geben, die Knödel aus dem Wasser nehmen, auf die Tomaten legen, mit Parmesan, brauner Butter und Schnittlauch garniert servieren.

Simon Leimgruber am 21. Dezember 2021

# Spinat-Knödel, Bergkäse-Schaum, Tomaten, Bergkäse-Chip

## Für zwei Personen

### Für den Knödel:

100 g Baby-Blattspinat	3 Brötchen, vom Vortag	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Ei	50 ml Milch
15 g Quark, 20%	20 g kräftiger Bergkäse	$\frac{1}{2}$ TL Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für den Schaum:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft	1 EL Crème-fraîche
50 g Bergkäse	100 ml Geflügelfond	1 EL Sahne
1 EL Butter	4 Halme Schnittlauch	0,35 g Soja-Lecithin
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

### Für die Tomaten:

300 g Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe	3 TL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Honig	1 Zweig Thymian	Salzflocken

### Für den Chip:

50 g kräftiger Bergkäse
-------------------------

**Für den Knödel:** Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Brötchen in grobe Würfel schneiden und in einem Zerkleinerer häckseln.

Herausnehmen. Spinat waschen, putzen und gut trocken schütteln.

In einem Zerkleinerer klein häckseln. Brötchen wieder zum Spinat geben und ca. 5 Sekunden zusammen mixen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten. Milch mit dem Muskat erwärmen. Bergkäse reiben.

Spinat-Brot-Brösel in eine Schüssel geben und die warme Milch angießen. Gedünstete Zwiebeln und Knoblauch, Ei, Quark und Bergkäse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Kurz ruhen lassen. Dann mit feuchten Händen ca. 50 g schwere Knödel abdrehen. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Knödel darin ca. 10 Minuten in siedendem Wasser garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

**Für den Schaum:** Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen.

Geflügelfond hinzugeben und ca. 3-4 Minuten reduzieren.

Crème fraîche und Zitronensaft dazugeben. Mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer abschmecken.

Dann den geriebenen Bergkäse und Sahne einrühren. Bei geringer Hitze so lange warten, bis der gesamte Käse geschmolzen ist. Soja-Lecithin mit 100 ml Wasser verrühren und in die Sauce geben.

Vor dem Servieren die Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

**Für die Tomaten:** Tomaten waschen, einstechen und in eine Auflaufform geben. Knoblauch abziehen, hacken, mit Öl und Honig verrühren. Mischung auf den Tomaten verteilen. Thymian dazugeben, mit Salz bestreuen und im Ofen bei 200 Grad Umluft ca. 10 Minuten garen.

**Für den Chip:** Bergkäse reiben und auf Backpapier in Kreisform ca. 10 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Golüke am 26. Oktober 2021

# Spinat-Pfannkuchen mit Tomaten-Avocado-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Spinatpfannkuchen:**

50 g Babyspinat	1 Ei, Größe L	300 ml Hafermilch
200 g Mehl	1 TL Backpulver	Öl
Salz	Pfeffer	

**Für den Salat:**

1 reife Avocado	200 g bunte Kirschtomaten	3 Frühlingszwiebeln
1 Limette	200 g körniger Frischkäse	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
4 TL süße Chilisauc	3 EL geröstetes Sesamöl	

**Für die Korianderperlen:**

2 Bund Koriander	250 ml Eiswasser	2 EL Mirin-Reiswein
1,3 g Natriumalginat (E 401)	5 g Kalziumchlorid (E 509)	

**Für die Spinatpfannkuchen:**

Den Spinat waschen, trockenschleudern und verlesen. Das Ei in einen Mixer geben und aufschlagen. Salz und  $\frac{3}{4}$  des Spinats untermixen. Nach und nach Milch, Mehl und Backpulver dazugeben und weiter mixen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln und nach und nach je eine Kelle Teig in die Pfanne geben, schwenken und je nur eine Seite circa 3 Minuten backen. Nicht von beiden Seiten backen.

**Für den Salat:**

Tomaten waschen und klein schneiden. Avocado aufschneiden, den Kern entnehmen und eine Hälfte der Avocado ebenfalls klein schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und Frühlingszwiebeln waschen, vom Ende befreien und fein schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Alles zusammen mit dem restlichen Spinat und der Chilisauc in eine Schüssel geben und mit Limettensaft und Sesamöl beträufeln.

Die ausgebackenen Pfannkuchen mit dem Salat und dem Frischkäse befüllen.

**Für die Korianderperlen:**

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und für 3 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren.

Dann sofort in das Eiswasser geben, um Farbe und Geschmack zu erhalten. Koriander, Reiswein und 250 ml Wasser im Mixer zu einer homogenen Masse vermengen und im Anschluss abseihen. Auf exakt 250 g abwägen und mit dem Natriumalginat nochmals vermischen. Mit einem Stabmixer 500 ml Wasser mit 5 g Kalziumchlorid mixen. Mit einer nadellosen Spritze die Korianderflüssigkeit aufziehen und in das Kalziumbad tropfen lassen. Nach 20 Minuten herausnehmen und in kaltem klarem Wasser so lange aufbewahren, bis angerichtet wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hannah Bechhofer am 03. November 2021

# Spinat-Quiche mit buntem Salat

## Für zwei Personen

### Für die Quiche:

1 Pack. Blätterteig	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
400 g Blattspinat (TK)	1 Handvoll Pinienkerne	1 Handvoll Leinsamen
150 g Tofu, natur	250 g Sauerrahm aus Sojamilch	1 Schuss Olivenöl
1 Zweig Basilikum	1 Zweig Rosmarin	Mehl
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

1 Pack. Wildkräutersalat	100 g Cherry-Tomaten	1 gelbe Paprika
1 Schuss Balsamico	1 Schuss Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Quiche:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Blattspinat, wenn nötig, noch etwas zerkleinern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Spinat für 2-3 Minuten hinzufügen, danach vom Herd nehmen.

Leinsamen in warmes Wasser einlegen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Rosmarin und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Tofu zerbröckeln und mit dem Spinat-Zwiebel Knoblauch-Gemisch, Sauerrahm, Olivenöl, Leinsamen (diese dienen als Ei-Ersatz) und den Pinienkernen vermengen. Füllung mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Rosmarin abschmecken.

Eine Quiche-Form einfetten und mit Mehl bestäuben. Mit dem Quicheteig auslegen und die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten lang backen. Danach unbedingt eine Weile abkühlen lassen und anschließend vorsichtig aufschneiden.

### Für den Salat:

Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden. Salat klein schneiden, waschen und trockenschleudern. Salat, Tomaten und Paprika mit Öl und Balsamico vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karsten Hinzmann am 12. Juli 2021

# Taco mit Blumenkohl, Paprika Chili-Soße, Ananas-Topping

**Für zwei Personen**

**Für den Tacoteig:**

250 g Maismehl                      Weizenmehl                      Salz

**Für die Paprika-Chilisauce:**

$\frac{1}{2}$  rote Paprikaschote                      8 Cherrytomaten                      2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen                      1 getrocknete Chili                      2 Orangen  
 $\frac{1}{2}$  EL Tomatenmark                      100 ml Cola                      1 EL Apfelessig  
brauner Zucker                      Chiliflocken                      Olivenöl  
Salz                      Pfeffer

**Für den Blumenkohl:**

400 g Blumenkohl                      Salz                      Pfeffer

**Für das Ananas-Topping:**

$\frac{1}{2}$  Ananas                      1 Zwiebel

**Für die Fertigstellung:**

2 Cherrytomaten                       $\frac{1}{2}$  Zwiebel                      200 g Cheddar  
3-4 Zweige Koriander                      Sonnenblumenöl

**Für den Tacoteig:** Das Maismehl mit 350 ml Wasser und 1-2 Prisen Salz mischen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem weichen Teig kneten. Kleine, runde Kugeln formen und anschließend in die Tacopresse geben, um 1 cm dicke Tortillas zu pressen. Die Tacos bei geringer Hitze ca. 15 Sekunden von jeder Seite in einer heißen Pfanne ausbacken.

**Für die Paprika-Chilisauce:** Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Paprika waschen, halbieren und entkernen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Chilischote dritteln. Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Paprika in Öl scharf anbraten, Zwiebeln hinzugeben und dann die Chilischote, Knoblauch und Cherrytomaten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenmark unterrühren und anschließend mit Cola, Orangensaft und Apfelessig ablöschen. Je nach Geschmack mit braunem Zucker, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce etwas einkochen lassen, anschließend in den Mixer geben und pürieren.

Sauce zurück in die Pfanne geben.

**Für den Blumenkohl:** Blumenkohl putzen und in kleine Stücke schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Blumenkohl darin kurz blanchieren. Blumenkohl zerbröseln und in die Sauce geben. Alles aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Ananas-Topping:** Ananas schälen, Zwiebel abziehen, beides in kleine Würfel schneiden und vermengen.

**Für die Fertigstellung:** Koriander abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Einen Taco mit der Blumenkohl-Chilisauce füllen und das Ananas-Topping obendrauf geben. Mit Koriander garnieren.

Den zweiten Taco in eine Pfanne mit Öl zum Frittieren legen, dann mit der Blumenkohl-Chilisauce füllen. Cheddar reiben, auf die Füllung geben und den Taco schließen. Von beiden Seiten gut knusprig und goldbraun frittieren. Tomaten waschen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Frittierten Taco mit Tomaten und Zwiebel garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Niels Tobaben am 17. November 2021



**Für die Joghurt-Avocado-Salsa:**

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen und hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Avocado, Joghurt, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Für die **Fertigstellung:**

Je zwei Tortillas auf einen Teller legen und mit Süßkartoffeln, Bohnen und einem kleinen Stück Avocado füllen. Tomaten- und Avocado-Salsa draufgeben.

Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Tacos mit Radieschenscheiben, Koriander und Zwiebeln garnieren.

Limette halbieren und Tacos vor dem Servieren mit Limettensaft beträufeln.

**Für die Erdbeer-Gazpacho:**

Erdbeeren putzen und grob hacken. Paprika abbrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, ebenfalls grob hacken. Gurke halbieren und Kerngehäuse entfernen, klein schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Estragon, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Erdbeeren, Paprika, Gurke, Zwiebel, Knoblauch, Estragon, Minze, Koriander und Olivenöl in eine Schale geben und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.

Beiseitestellen und ziehen lassen. Nach 30 Minuten die Masse in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Tomatensaft abschmecken. Alles durch ein feines Sieb passieren und die Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Gazpacho mit Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Westerlund am 07. Juli 2021

# Tagliatelle alla carbonara mit Käse und Guanciale

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

200 g Mehl, Type 405      2 Eier      1 EL Olivenöl  
¼ TL Salz      Mehl

### Für die Carbonara:

100 g Guanciale      40 g gerieb. Pecorino      40 g gerieb. Parmesan  
2 Eier      20 g weiche Butter      Salz, Pfeffer

### Für die Garnierung:

5 Zweige glatte Petersilie

### Für den Teig:

Das Mehl, Eier, Olivenöl und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und für circa 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine ausrollen und mit Tagliatelle-Aufsatz der Küchenmaschine in Form schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Pasta in kochendem Salzwasser circa 4 Minuten al dente garen. Etwas Wasser abschöpfen und zur Seite stellen.

### Für die Carbonara:

Eier trennen und die Eigelbe in einer Schüssel auffangen. Eigelbe verquirlen und etwas Butter unterrühren. Parmesan und Pecorino zur Butter-Ei Mischung geben. Gut vermengen und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben.

Guanciale in dünne Streifen schneiden. Anschließend in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur anbraten.

Nudeln kurz im Sieb abtropfen lassen und dann in die Schüssel zur Ei-Mischung geben, kräftig verrühren und dann zur Guanciale in die Pfanne geben. Vermengen und auf einem Teller als Nest anrichten.

### Für die Garnierung:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zur Dekoration auf das Nudeltürmchen geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Luca Riccardo Glücksmann am 23. Dezember 2021

# Tagliatelle Carbonara mit Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Pasta:

2 Eier, Größe M	200 g Mehl, (405)	Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl	1 Prise Salz	

### Für die Sauce:

150 g Guanciale	1 kleine Schalotte	2 Eier
50 g Pecorino	4 cl trockener Weißwein	Muskatnuss
1 Msp. Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

80 g Wildkräutersalat	2 braune Champignons	5 Kirschtomaten
4 Radieschen	1 gelbe Snackpaprika	1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe	10 ml Aceto Balsamico	10 ml Himbeeressig
1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Wildblütenhonig	2 Zweige glatte Petersilie
20 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer

### Für die Pasta:

Das Mehl auf die Arbeitsfläche geben und eine Mulde hineindrücken.

Eier, Salz und Öl in die Mulde geben und nach und nach mit den Händen in etwa 5 Minuten zu einem Teig kneten bis er nicht mehr klebt. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Arbeitsfläche bemehlen und die Teigkugel mit einem Nudelholz ca. 2 mm dünn ausrollen. Teig locker aufrollen und mit einem scharfen Messer in nicht ca. 5-10 mm dünne Streifen schneiden. Geschnittene Pasta etwas auseinanderschütteln.

Pasta in kräftig gesalzenem Wasser etwa 2 Minuten bissfest kochen. Vor dem Abgießen ca. 50 ml vom Kochwasser für die Sauce abschöpfen und für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Pasta abtropfen lassen.

### Für die Sauce:

Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und in eine große Schüssel zum Anwärmen geben.

Schwarte von der Guanciale entfernen, anschließend Guanciale in Streifen schneiden. Schalotte fein würfeln, den Pecorino reiben. (Guanciale ist ein italienischer, luftgetrockneter Speck)

Guancialestreifen in eine heiße Pfanne ohne Fett geben und auslassen.

Fleisch aus dem flüssigen Fett nehmen und auf reichlich Küchenkrepp abtropfen lassen.

Von dem ausgelassenen Fett etwa 2 Esslöffel in der Pfanne behalten, den Rest abgießen. Schalottenwürfel in der Pfanne glasig und farblos anschwitzen, dann mit Weißwein ablöschen, Zucker einstreuen, einmal kurz durchschwenken und die Pfanne vom Herd nehmen. Ziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten die Pfanne wieder auf den Herd stellen und das zuvor abgemessene, heiße Kochwasser der Pasta in die Pfanne geben.

Ein Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eigelb sowie ein ganzes Ei mit geriebenem Pecorino in eine kleine Schüssel geben und mit Pfeffer, Muskat und je nach Salzgehalt der Guanciale und des Pecorinos Salz würzen. Alles gut verrühren.

Das heiße Wasser aus der Schüssel wegschütten und abgetropfte Pasta hineingeben. Zwiebeln aus der Pfanne, Käse-Ei-Mischung und Guanciale auf die Nudeln geben und alles zügig gründlich durchmischen. Mit einer Fleischgabel die Pasta mit Sauce aufdrehen und auf einem Teller anrichten. Mit Pfeffer würzen.

**Für den Salat:**

Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in eine große Schüssel geben. Champignons und Radieschen putzen, in feine Scheiben schneiden und zum Salat geben. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann in Streifen schneiden und ebenfalls zum Salat geben.

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Schalotte, Knoblauch, 1 Teelöffel Petersilie, Aceto Balsamico, Himbeeressig, Senf, Honig, Öl, Salz, Pfeffer und 40 ml Wasser in einen Schüttelbecher geben und eine Vinaigrette herstellen.

Vinaigrette über den Salat geben und von Hand vermischen.

Tomaten halbieren und pro Portion 5 Tomatenhälften auf den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Hagemeyer am 11. Januar 2021

# Tagliatelle mit grünem Spargel und Bärlauch-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Pasta:

100 g Mehl (Hartweizenmehl)	2 Eier	Olivenöl
100-150 g Mehl	1 Prise Salz	

### Für den Spargel:

8 grüne Spargelstangen	1 Zitrone	25 g Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Schuss Sahne
1 Handvoll Bärlauch	Weißwein	Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Handvoll Pinienkerne	1 Stück Parmesan
------------------------	------------------

### Für die Pasta:

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Mehl mit dem Eigelb, dem ganzen Ei, etwas Olivenöl und etwas Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig anschließend ruhen lassen.

Teig danach mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in ca. 5-10 mm breite Tagliatelle schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Tagliatelle darin 3-5 Minuten kochen.

### Für den Spargel:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Spargel schälen (bei grünem Spargel reicht es aus, das untere Drittel zu schälen). Spargel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Butter von beiden Seiten anbraten und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

### Für die Sauce:

Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Butter, Knoblauch und Olivenöl anbraten. Anschließend mit etwas Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Bärlauch abbrausen, trockenwedeln, sehr fein zerkleinern und in den Topf dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Mit Sahne verfeinern. Sauce pürieren und anschließend mit der frischen Pasta und dem Spargel anrichten.

### Für die Garnitur:

Pinienkerne kurz anrösten. Parmesan reiben oder hobeln und das Gericht mit Pinienkernen und Parmesan garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alina Honnen am 25. Mai 2021





# Tagliatelle, Mandel-Rosenkohl-Pesto, Ziegenkäse-Talern

## Für zwei Personen

### Für die Tagliatelle:

200 g Hartweizenmehl                      1 TL Olivenöl                      1 TL Salz  
Mehl

### Für das Pesto:

300 g Rosenkohl                      1 Zitrone                      1 Knoblauchzehe  
100 g Mandelkerne                      50 g Parmesan                      25 g frischer Basilikum  
70 ml Olivenöl                      Salz                      Pfeffer

### Für den Ziegenkäse:

100 g Ziegenfrischkäse-Taler      1 TL brauner Zucker

### Für die Garnierung:

10 g Mandeln                      10 g Parmesan

## Für die Tagliatelle:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen.

Das Mehl mit Salz mischen, eine Mulde formen und 90 ml Wasser sowie Öl in die Mulde gießen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und diesen 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Den Teigfladen aufrollen und mit einem scharfen Messer in gleichmäßige Tagliatelle-Streifen schneiden.

Tagliatelle für 3 Minuten im Salzwasser garen.

## Für das Pesto:

Rosenkohl waschen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk einschneiden. Knoblauchzehe abziehen. Beides auf ein Backblech geben, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 15-20 Minuten backen. Währenddessen Mandelkerne in einer heißen Pfanne anrösten. Basilikum abbrausen und trockenwedeln.

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Rosenkohl aus dem Ofen holen und 2-3 Rosenkohlköpfe für die Garnierung beiseitelegen. In einem Mixer Parmesan, Mandeln, restliches Olivenöl, Basilikumblätter, Zitronensaft, Rosenkohl und Knoblauchzehen pürieren.

Nach Bedarf mit etwas Wasser oder Öl die Konsistenz cremiger machen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tagliatelle mit dem Pesto und ggf. etwas Pastawasser mischen.

## Für den Ziegenkäse:

Ziegenfrischkäsetaler mit einer dünnen Schicht braunem Zucker bestreuen und kurz flambieren, bis eine Karamellkruste entsteht.

## Für die Garnierung:

Parmesan reiben. Parmesan, Mandeln und Rosenkohl (s.o.) als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren

Birte Pehka am 13. Dezember 2021

# Tempeh-Buletten, Süßkartoffel-Stampf, Pesto, Fenchel-Slaw

## Für zwei Personen

### Für die Buletten:

200 g Natur-Tempeh	1 Zwiebel	30 g Petersilie
30 g Reismehl	1 Prise geräuchertes Paprikapulver	½ TL Majoran
3 EL Öl	Pfeffer	

### Für den Kartoffelstampf:

500 g Süßkartoffeln	40 g Frühlingszwiebel	1 EL Tahin
Salz	Pfeffer	

### Für das Pesto:

1 Zitrone	20 g Basilikum	10 g Petersilie
100 g Cashewbruch	15 g helle Misopaste	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Fenchel-Slaw:

200 g Fenchel	20 g Alfalfa-Sprossen	2 EL Balsamico-Essig
1 EL mildes Olivenöl	1 EL Tahin	1 Prise Zimt
Agavendicksaft	Salz	Pfeffer

### Für die Buletten:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und ebenfalls fein hacken. Beides in einer heißen Pfanne goldgelb anrösten.

Das Tempeh etwas zerdrücken und zusammen mit Reismehl, Paprikapulver, Majoran, Sojasoße und einer Prise Pfeffer einen Teig kneten. Den Teig zu kleinen Bratlingen formen und in einer heißen Pfanne mit Öl ausbacken.

### Für den Kartoffelstampf:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln schälen, würfeln und für 15 Min. leicht darin köcheln lassen.

Die Würfel abschöpfen und mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend mit Olivenöl, Tahin und Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln hauch dünn schneiden und unterheben.

### Für das Pesto:

Das Basilikum und die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen, 2 EL des Saftes auffangen und 1 TL Schale abreiben. Zusammen mit Misopaste, Öl und Cashewbruch in einen Mixer geben und zu einem sämigen Pesto mixen.

Abschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Für den Fenchel-Slaw:

Fenchel waschen und von Enden befreien. Sprossen waschen und verlesen. Dann den Fenchel hauchdünn hobeln. Beides mit Öl, Essig, Agavendicksaft, Tahin und Zimt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Vogel am 18. Oktober 2021

# Thai-Mango-Salat, Gemüse, Ziegenkäse im Tempura-Mantel

## Für zwei Personen

### Für den Tempurateig:

1 Ei	100 g Mehl	100 g Speisestärke
1 Päckchen Backpulver	1 Prise Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Salz

### Für das Tempura-Gemüse:

$\frac{1}{4}$ Brokkoli	$\frac{1}{4}$ Blumenkohl	5 große Champignons
90 g Ziegenkäse, eingeschweißt	Öl	

### Für den Dattel-Curry-Dip:

75 g entsteinte Datteln	1 Knoblauchzehe	1 Limette
150 g Frischkäse	100 g Crème-fraîche	1 TL Curry
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	

### Für den Thai-Mango-Salat:

1 Harte Mango	1 Große Karotte	1 Salatgurke
10 Kirschtomaten	4 EL geröstete Erdnüsse	2 Zweige Koriander
2 Zweige Minze		

### Für das Salatdressing:

1 Limette	70 ml Reisessig	2 EL Rohrzucker
1 EL Sojasauce	1 EL Fischsauce	2 Prisen Salz

Das Mehl mit Speisestärke und Backpulver vermischen.

Ei mit 120 Milliliter kaltem Wasser und Salz mit einem Schneebesen verquirlen und nach und nach die Mehlmischung unterschlagen.

Kurkuma für die Farbe dazugeben.

### Für das Tempura-Gemüse:

Fritteuse auf 190 Grad vorheizen. Blumenkohl und Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. Pilze putzen. Gemüse und Ziegenkäse in den Tempurateig tauchen und anschließend jeweils in Öl ausbacken, bis der Teig kross ist. Abtropfen lassen.

### Für den Dattel-Curry-Dip:

Knoblauch abziehen und mit Datteln fein hacken. Frischkäse und Crème fraîche dazugeben und mit Curry und Cayennepfeffer würzen. Mit Salz und ausgepresstem Limettensaft abschmecken.

### Für den Thai-Mango-Salat:

Koriander und Minze abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mango entkernen und das Fleisch in Streifen schneiden.

Erdnüsse grob hacken. Karotte und Gurke schälen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren. Alles miteinander vermischen.

### Für das Salatdressing:

Limette halbieren und Saft auspressen. Drei Esslöffel Limettensaft mit den restlichen Zutaten mixen. Das Drssing mit dem Salat vermengen und gut durchkneten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Prennig am 30. Juni 2021

# Thai-Sommerrolle mit Erdnuss-Ingwer-Soße, Mango-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Sommerrollen:**

1 Tofu-Block	6 Blätter Reispapier	60 g Glasnudeln
1 Knoblauchzehe	1 Pak Choi	1 Karotte
$\frac{1}{2}$ Gurke	2 EL Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	Sesamöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Erdnuss-Ingwersauce:**

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Stück Ingwer
80 g Erdnussbutter	2 EL Ahornsirup	2 EL Sojasauce

**Für den Mango-Sesam-Salat:**

1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Frühlingszwiebel
1 Mango	$\frac{1}{2}$ Limette	1 rote Chilischote
50 g heller Sesam	$\frac{1}{2}$ EL Sesamöl	1 EL Sojasauce
1 Bund Minze	1 Bund Minze	1 TL Zucker
Salz		

**Für die Sommerrollen:** Einen Topf mit Wasser erhitzen. Glasnudeln kurz in heißem Wasser einweichen, abtropfen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Karotte schälen, von Enden befreien und in dünne Stifte schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, entkernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Minze, Koriander und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Pak Choi putzen, vom Strunk befreien und kleinschneiden. Tofu in dünne Scheiben schneiden und in etwas Sesamöl und Knoblauch von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erdnüsse fein hacken und kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Reispapier wird elastisch, wenn es kurz in kaltes Wasser getaucht wird. Je ein Blatt Reispapier zu einer Sommerrolle verarbeiten. Hierzu Glasnudeln, Tofu, Karotte, Gurke, Pak Choi, Erdnüsse und Kräuter in der Mitte des Reispapieres platzieren und einrollen.

**Für die Erdnuss-Ingwersauce:** Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Limette auspressen und Saft auffangen. Erdnussbutter, Ahornsirup, Limettensaft, Sojasauce, Ingwer und Knoblauch zu einer gleichmäßigen Sauce mixen. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, vorsichtig Wasser hinzugeben.

**Für den Mango-Sesam-Salat:** Mango halbieren, Fleisch auslösen und in dünne, gleichmäßige Streifen schneiden. Karotte schälen, von Enden befreien und auch in dünne, gleichmäßige Streifen schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, entkernen und in gleichmäßige Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in dünne Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Chili sehr fein schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Für das Dressing Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen. Limettenabrieb, 1 EL Limettensaft, Zucker, Sojasauce verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Danach das Sesamöl unterschlagen, mit Salz abschmecken.

Alle Zutaten vermengen und mit dem Dressing marinieren. Salat mit den Sesamsamen bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Berta Carrasco Grau am 14. Juli 2021

# Tofu-Pilz-Gyoza mit Pflaumen- und Soja-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Gyoza-Teig:**

250 g Weizenmehl                      25 g Speisestärke                      ½ TL Salz

**Für die Füllung:**

100 g Tofu                                      100 g Shiitake                                      100 g Champignons

¼ Spitzkohl                                      2 Frühlingszwiebeln                                      1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe                                      2 cm Ingwer                                      2 TL Sake

2 TL Sojasauce                                      Sesamöl                                      Pfeffer

**Für die Pflaumensauce:**

50 g Pflaumenmus                                      1 Chilischote                                      2 EL Sojasauce

1 TL Rotweinessig                                      1 Nelke                                      2 Pfefferkörner

**Für die Sojasauce:**

1 Zitrone                                      1 Knoblauchzehe                                      2 cm Ingwer

50 ml Sojasauce                                      2 EL Zucker

**Für das Falten:**                                      Stärke                                      Sesamöl

**Für die Garnitur:**                                      2 Frühlingszwiebeln                                      1 TL Sesam

**Für den Gyoza-Teig:** Wasser aufkochen und 140 ml abmessen. Salz in das heiße Wasser rühren, bis es sich aufgelöst hat. Stärke und Mehl in eine große Schüssel sieben und Wasser-Salz-Gemisch zugeben. 5 Minuten lang verkneten und dann für 30 min in Frischhaltefolie gewickelt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**Für die Füllung:** Zwiebel abziehen, würfeln und in Sesamöl andünsten. Pilze putzen, würfeln und dazu geben. Knoblauch und Ingwer schälen und mit in die Pfanne reiben. Tofu ebenfalls so braten, dass Röstaromen entstehen.

Spitzkohl fein würfeln und mit dazu gebe. Mit Sake und Sojasauce ablöschen, mit Pfeffer würzen und bis zur gewünschten Bräune braten.

2/3 der Füllung fein pürieren, damit diese besser formbar ist. Danach wieder mit dem anderen Drittel vermengen.

**Für die Pflaumensauce:** Alle Zutaten zusammen aufkochen und nach Belieben einen Schuss Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

**Für die Sojasauce:** Zitronenschale abreiben, anschließend eine Hälfte der Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch und Ingwer schälen, reiben und mit Zesten, Saft, Sojasauce und Zucker zu einer Sauce verrühren.

**Für das Falten:** Teig auf einer mit Stärke bepuderten Arbeitsfläche 2-3 mm dick ausrollen und mit einem Servierring oder Glas in Kreisen ausstechen. Zum Stapeln immer Stärke zwischen die Teigblätter geben, damit diese nicht zusammenkleben. Je ein Teigblatt in die Hand nehmen, einen Klecks Füllung in die Mitte geben, mit dem Finger den Rand mit Wasser benetzen und beide Seiten zusammenkleben und dann in mindestens 4 Falten zusammendrücken.

Mit dem Faltenkamm nach oben in eine Pfanne mit Sesamöl geben und 3-4 Minuten goldbraun braten. Dann einen Spritzer Wasser hinzu geben, die Pfanne mit einem Deckel schließen und 3 Minuten dämpfen, bis der Teig gar ist.

**Für die Garnitur:** Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden.

Gyoza mit der krossen Seite nach oben auf Teller anrichten, mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen und mit den Saucen servieren.

Leonie Lange am 11. November 2021

# Tomaten-Tarte mit Basilikum-Joghurt-Eis, Parmesan-Chip

**Für zwei Personen**

**Für die Tomaten-Tarte:**

1 grüne Cherrytomate	1 gelbe Cherrytomate	1 rote Cherrytomate
100 g Mehl	50 g Ziegenfrischkäse	50 g Frischkäse
25 g Schafskäse	$\frac{1}{2}$ EL Dijonsenf	1 Msp. Backpulver
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Thymian	50 g Butter
1 EL dunkler Balsamico	1 EL Olivenöl	Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer	

**Für das Basilikum-Joghurt-Eis:**

1 Bund Basilikum	125 g Joghurt	100 ml Wasser
100 g Zucker	1 Zitrone	1 Limette

**Für den Parmesanchip:**

100 g Parmesan	Chiliflocken
----------------	--------------

**Für das Tomaten-Concassé:**

2 rote Fleischtomaten	2 gelbe Fleischtomaten	Pimient-d'Espelette
Chilischote	Zucker	Salz, Pfeffer

**Für das Tomaten-Pesto:**

30 g getrock. Öl-Tomaten	1 Knoblauchzehe	5 Blätter Basilikum
30 ml Olivenöl	20 g Parmesan	20 g Pinienkerne
Zucker	Salz	Pfeffer

**Für die Tomaten-Tarte:** Den Ofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen.

Butter in Stücke schneiden und mit Mehl, Backpulver, Salz sowie 2 EL kaltem Wasser rasch verkneten und ausrollen. Eine Form fetten und mit dem Teig ausfüllen. Tarteböden für ca. 8 Minuten im vorgeheizten Ofen vorbacken.

Ziegenfrischkäse und normaler Frischkäse mit Senf und Tomatenmark vermengen. Abschmecken mit Zucker, Thymian, Salz und Pfeffer.

Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Böden aus dem Ofen nehmen und mit der Masse befüllen.

Auf die Masse die Tomatenscheiben und den Schafskäse verteilen.

Die Tarte sollte nun noch bei 190 Grad ca. 20 Minuten in Ofen.

Anschließend mit Olivenöl und Balsamico beträufeln.

**Für das Basilikum-Joghurt-Eis:** Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter vom Stängel entfernen.

Daraufhin mit Wasser, Zucker und Zitronen- und Limettensaft in einen Mixer geben bis der Basilikum sehr fein ist. Joghurt untermischen und nochmal kurz durchmischen. Danach durch ein Sieb drücken und für ca. 20 Minuten in die Eismaschine geben.

**Für den Parmesanchip:** Parmesan auf ein Backblech reiben und mit Chiliflocken würzen.

Für ca. 5 Minuten im 180 Grad heißen Ofen backen.

**Für das Tomaten-Concassé:** Tomaten enthäuten und in Spalten schneiden. In Olivenöl andünsten und mit den Gewürzen abschmecken.

**Für das Tomaten-Pesto:** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein mixen. Daraufhin mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schwindt am 11. August 2021

# Tortellini, Käse-Feigen-Füllung, Rosmarin-Honig-Butter

## Für zwei Personen

### Für den Pasta-Teig:

150 g Hartweizengrieß      150 g Mehl      1 EL Olivenöl  
½ TL Salz

### Für die Füllung:

4 frische Feigen      100 g Ricotta      100 g Ziegenfrischkäse  
2 Stängel glatte Petersilie      2-3 Stängel Schnittlauch      Salz, Pfeffer

### Für die Butter:

125 g Butter      100 ml klarer Honig      2 Zweige Rosmarin  
Salz      Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Scheiben Prosciutto      Rucola      Parmesan

### Für den Pasta-Teig:

Den Grieß zusammen mit Mehl, 150 ml Wasser, Olivenöl und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Wichtig ist, dass der Teig nicht mehr klebt. Teig zu einer Kugel formen und kurz ruhen lassen.

Teig dann möglichst dünn ausrollen und mit einem Glas o.ä. kleine Kreise von etwa 5 cm Durchmesser ausstechen.

½ TL der Füllung (siehe unten) in die Mitte des Kreises geben.

Den Rand des Teiges mit etwas Wasser anfeuchten und umklappen. Nun die beiden Enden des Halbkreises zur typischen Tortellini-Form zusammenfügen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Tortellini darin für etwa 5 Minuten garen.

### Für die Füllung:

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Feigen waschen und trockentupfen. Feigen klein schneiden. Ricotta, Ziegenfrischkäse und Feigen mit einem Mixstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Schnittlauch unterheben.

Wichtig bei Tortellini: Die Füllung darf nicht zu flüssig sein, denn sonst weicht der Nudelteig auf.

### Für die Butter:

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, hacken und etwas für die Garnitur aufbewahren. Den Boden einer Pfanne mit Wasser bedecken. Butter, Honig, Salz, Pfeffer und 3 EL gehackten Rosmarin dazugeben. Das Ganze zum Kochen bringen und am Ende so lange köcheln lassen, bis der Honig karamellisiert.

### Für die Garnitur:

Rucola waschen und trockentupfen. Parmesan raspeln. Auf einem Teller etwas Rucola verteilen und nun die Tortellini mit der Sauce darauf anrichten. Gericht mit etwas Rosmarin, Parmesan und Schinken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nico Roszykiewicz am 10. Februar 2021

# Tortelloni mit Koriander-Joghurt-Soße und Fattusch

## Für zwei Personen

### Für die Nudeltaschen:

200 g Dinkelmehl                      1 Ei                                      kaltes Wasser  
½ TL Salz

### Für die Sauce:

400 g Joghurt, 3,5%                      1 EL Pflanzenmargarine      1 Ei  
3 Knoblauchzehen                      2 Bund Koriander                      Salz

### Für die Füllung:

2 Frühlingszwiebeln                      200 g Sojahack                      1 EL Pflanzenmargarine  
1 Prise Zimt                                      1 Prise Muskat                      1 Prise Piment  
1 Prise Kardamom                      2 EL Pinienkerne                      Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

1 libanesisches Fladenbrot      ½ Gurke                                      100 g Cherrytomaten  
1 Bund Minze                                      1 Zitrone                                      1 TL Olivenöl  
Salz    Pfeffer

**Für die Garnitur:**                      essbare Blüten

### Für die Nudeltaschen:

Aus dem Mehl, Ei, Salz und etwas Wasser einen Nudelteig zubereiten und zu einem Teig verkneten. Ruhen lassen.

### Für die Sauce:

Joghurt und 120 ml Wasser in einen Topf geben und Ei mit dem Schneebesen einrühren. Alles erhitzen, einmal aufkochen und dann von der Hitze nehmen und salzen.

Koriander abrausen, trocken wedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Pflanzenmargarine in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Koriander darin anrösten. Anschließend vorsichtig unter die Sauce heben. Pinienkerne anrösten und Sauce damit garnieren.

### Für die Füllung:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden. Sojahack in einer heißen Pfanne in Margarine anbraten, Knoblauch und Lauch dazu geben. Mit Zimt, Muskat, Piment, Kardamom, Salz und Pfeffer würzen.

Nudelteig ausrollen, runde Kreise ausstechen und mit der Füllung belegen, schließen und zu Tortellini formen. Tortellini in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen lassen.

### Für den Salat:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fladenbrot in vier Teile teilen und im Ofen goldbraun backen. Gurke waschen und klein schneiden. Cherrytomaten klein schneiden. Minzen abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Zitrone halbieren und Saft auffangen.

Alles in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Salat auf Fladenbrot anrichten.

### Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Amro am 15. März 2021

# Trüffel-Bandnudeln, Tomaten-Butter-Soße, Parmesan-Crunch

## Für zwei Personen

### Für die Tomaten-Butter-Sauce:

10 kleine Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe	100 g Butter
150 g Parmesan	2 EL Sherry	½ Bund Basilikum
1 TL Zucker	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

### Für den Nudelteig:

1 kl. Knolle Wintertrüffel	300 g Mehl, Typ 00	200 g Mehl, Typ 0
4 Eier	1 EL Olivenöl	Salz

### Für den Parmesan-Crunch:

100 g Parmesan

### Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne

### Für die Tomaten-Butter-Sauce:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Parmesan reiben und nach und nach in die Butter rühren. Knoblauch abziehen, pressen und mit in die Pfanne geben. Tomaten waschen, trockentupfen und mit Zucker in die Pfanne geben. Alles mit Sherry ablöschen. Sauce mit Meersalz und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren Basilikum unterrühren und mit Olivenöl abschmecken.

### Für den Nudelteig:

Trüffel hobeln und davon ca. 1-2 Teelöffel klein hacken. Rest für die Garnitur beiseitestellen. Beide Mehle zu einem Haufen formen und in der Mitte eine Mulde bilden. 3 Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen.

3 Eigelbe und ein Vollei in die Mulde geben. Gehackten Trüffel, 1 TL Salz und 1 Esslöffel Olivenöl ebenfalls in die Mulde geben. Das Mehl von außen nach innen mit den Zutaten in der Mulde vermengen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie geben und im Kühlschrank 15 bis 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig mit der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen, dann in Bandnudeln schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen und abgießen. Mit der Sauce vermengen.

Vor dem Servieren Trüffel über die Bandnudeln geben.

Bei Nudeln, in die man Trüffel einarbeiten möchte, ist es wichtig dass man den Trüffel ganz fein reibt. Bleibt der Trüffel er zu grob, zerbricht der Nudelteig sehr schnell.

### Für den Parmesan-Crunch:

Parmesan reiben, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, dann zerkrümeln und als Crunch über die Nudeln geben.

### Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Scholz am 06. Mai 2021

# Udon mit Teriyaki-Gemüse, Koriander und Erdnüssen

**Für zwei Personen**

**Für die Nudeln:**

200 g Weizenmehl 405    Maisstärke            10 g Salz

**Für das Gemüse:**

2 Karotten                    2 Mini Pak Choi    1 Zwiebel  
1 rote Chilischote        25 g Erdnüsse      20 g Honig  
2 EL Sonnenblumenöl    30 ml Sojasauce    1 Bund Koriander (10 g)  
Salz

## **Für die Nudeln:**

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Mehl in eine Schüssel füllen. Das Salz in 110 ml Wasser auflösen und zum Mehl geben. Alles gut verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Falls der Teig zu hart ist, etwas Wasser hinzufügen.

Teig auf einer mit Maisstärke bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, wie ein Akkordeon falten und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest kochen.

## **Für das Gemüse:**

Zwiebel abziehen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden.

Koriander abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein schneiden. Einen Zweig für die Garnitur aufbewahren. Erdnüsse grob hacken.

Karotten schälen, von Enden befreien, halbieren und längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Karotten-Scheiben wiederum in ca. 3 mm dünne Stifte teilen. Pak Choi vom Strunk befreien, putzen und in feine Streifen schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen, Karotten und Zwiebel hinzufügen und bei hoher Temperatur ca. 4 Minuten anbraten. Gelegentlich umrühren.

Pak Choi und Chili hinzufügen und weitere 3 Minuten bei mittlerer Temperatur unter mehrmaligen rühren braten.

Temperatur auf kleinste Stufe reduzieren, Sojasauce und Honig hinzufügen und unter das Gemüse rühren.

Udonnudeln (von oben) mit Koriander in die Pfanne geben, gut vermengen und bei starker Hitze weitere 2 Minuten braten.

Das Gericht auf tiefen, großen Tellern anrichten, mit einem Koriander Zweig und Erdnüssen als Topping garnieren und servieren.

Kolja Radau am 24. März 2021



# Vegetarisches Himmel un Ääd

## Für zwei Personen

### Für den Kartoffelstampf:

250 g Kartoffeln	100 ml Olivenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Kartoffel-Blöcke:

100 g Kartoffeln	20 g Mehl	Öl
------------------	-----------	----

### Für Äpfel und Zwiebeln:

2 säuerliche Äpfel	1 große Gemüsezwiebel	1 Flocke Butter
2 Zweige Thymian	50 g Mehl	Selleriepulver
Zwiebelpulver	Paprikapulver	Chiliflocken (scharf)
Öl		

### Für den Halloumi:

1 Ei	200 g Halloumi-Käse	30 g scharfer Senf
Pankomehl	geräuchertes Paprikapulver	

### Für die Sauce:

1 Zwiebel	50 ml süße Sahne	50 ml Gemüsefond
30 g mittelscharfer Senf	Öl	Salz
Pfeffer		

### Für die Garnitur:

1 Zweig Thymian

**Für den Kartoffelstampf:** Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Kartoffeln mit Olivenöl und Muskatnuss zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Kartoffel-Blöcke:** Kartoffeln schälen und in Blockform schneiden. Diese Blöcke in möglichst dünne und lange Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Streifen darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.

**Für Äpfel und Zwiebeln:** Thymian abbrausen, trockenwedeln und etwas davon fein hacken. Mehl, Selleriepulver, Zwiebelpulver und Paprikapulver zu einer Mehl-Gewürzmischung vermischen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dicke Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen und auch in dicke Ringe schneiden. Zwiebelringe mit Chiliflocken und Äpfel mit gehacktem Thymian bestreuen und anschließend in der Mehl-Gewürzmischung wenden. Bei mäßiger Hitze in Öl anbraten und Thymianzweige dazugeben. Eine Flocke Butter dazugeben und die Ringe durchbraten lassen.

**Für den Halloumi:** Halloumi in Scheiben schneiden und diese erst mit geräuchertem Paprikapulver würzen, dann mit scharfem Senf bestreichen, in der Mehlmischung wälzen und in Ei und mit Pankomehl panieren. In Öl anbraten. Auch hier eine Flocke Butter für den Geschmack dazugeben.

**Für die Sauce:** Zwiebel abziehen, klein schneiden und anschwitzen. Fond, Senf und Sahne dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Thymian abbrausen und trockenwedeln. Stampf anrichten, Äpfel und Zwiebeln darauf stapeln, den halbierten Halloumi dazulegen und alles mit der Sauce überziehen. Mit Thymian garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tina Rass am 22. April 2021

# Veggi-Burger mit Auberginen-Bun, Kidney-Bohnen, -Patty

**Für zwei Personen**

**Für das Bohnen-Kichererbsen-Patty:**

400 g Kidneybohnen	250 g Kichererbsen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	250 g Büffelmozzarella	2 EL Tomatenmark
5 EL Haferflocken	2 EL Paprikapulver	Öl
Salz	Pfeffer	

**Für die Avocadocreame:**

1 Avocado	1 Limette	1 Knoblauchzehe
125 g Minze	Salz	Pfeffer

**Für das Auberginen-Bun:**

2 Auberginen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Tomate
125 g Rucola	Butter	250 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Kartoffel-Wedges:**

500 g mehligk. Kartoffeln	3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Tymian
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

**Für das Bohnen-Kichererbsen-Patty:**

Zuerst Kichererbsen und Kidneybohnen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. In einer Pfanne braten.

Kidneybohnen und Kichererbsen zusammen zu einer Masse zerstampfen. Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Haferflocken, Paprikapulver und Tomatenmark hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend Pattys aus der Masse formen und in Öl anbraten.

Mozzarellascheiben in der Pfanne auf das Patti geben und etwas schmelzen lassen.

**Für die Avocadocreame:**

Anschließend Burger Sauce aus Avocado, Limettensaft, gepresst Knoblauch und Minze erstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Auberginen-Bun:**

Auberginen in Scheiben schneiden. Anschließend die Auberginenscheiben mit etwas Olivenöl in der Pfanne anrösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Avocadocreame bestreichen. Gurke und Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocknen. Das Auberginen-Bun bzw. die Scheibe mit dem Gemüse-Patty, Rucola, Gurke und Tomate belegen und den Burger mit der zweiten Auberginenscheibe schließen.

**Für den Kartoffel-Wedges:**

Kartoffeln in Spalten schneiden und mit Öl, gehacktem Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren.

Anschließend auf Backpapier auf dem Backblech auslegen und im Ofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jannis Becker am 06. Oktober 2021

# Wan Tan mit Shiitake-Füllung, Gemüsebett, Asia-Marinade

## Für zwei Personen

### Für die Wan Tan:

8 Wan-Tan-Blätter	100 g Shiitake-Pilze	2 mehligk. Kartoffeln
2 Frühlingszwiebeln	1 Ei	½ Bund Koriander
1 TL gemahl. Koriander	3 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Gemüse:

50 g Zuckerschoten	1 rote Paprika	50 g wilder Brokkoli
50 g Shiitake-Pilze	50 g Bambussprossen	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer	3 EL Öl
Salz	Pfeffer	

### Für die Marinade:

1 Limette	1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer
1 rote Chili	1 EL Portwein	1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	1 TL Honig	3 EL Pflanzenöl
1 Prise Salz		

### Für die Wan Tan:

Die Kartoffeln waschen und schälen. In Salzwasser kochen, abgießen und ausdämpfen lassen. Shiitake-Pilze in feine Würfel schneiden und in Pflanzenöl scharf anbraten. Mit gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Kartoffeln zerstampfen, mit den Pilzen, Frühlingszwiebeln und dem frischen Koriander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wan-Tan-Blätter auftauen. In die Mitte von jedem Blatt etwa ½ EL der Füllung geben. Ei aufschlagen, Eiweiß trennen und auffangen. Mit dem Eiweiß die Kanten dünn bestreichen, die untere Teigkante darüber schlagen und leicht andrücken. Für ein optisch schöneres Ergebnis kann dazu eine Gabel benutzt werden.

Wan Tans in reichlich kochendem Salzwasser für 2 Minuten fertig garen.

Mit der Schaumkelle herausnehmen.

### Für das Gemüse:

Zuckerschoten, wilden Brokkoli, Frühlingszwiebeln und die Shiitake-Pilze in feine Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, den Strunk und die Kerne entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Bambussprossen kurz abspülen und trockentupfen. Gemüse in einer heißen Pfanne mit 3 EL Pflanzenöl scharf anbraten. Knoblauch abziehen und mit Ingwer fein hacken. Alles in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Marinade:

Limette halbieren, Saft einer halben Limette auspressen und auffangen.

Knoblauchzehe und Ingwer schälen und jeweils 1 EL fein hacken. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Alles zusammen mit Portwein, Sojasauce und Honig mit einem Schneebesen gut vermischen. Pflanzenöl und Sesamöl unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Wan Tans mit dem Gemüse und der Marinade anrichten und servieren.

Fabian Biel am 30. Juni 2021



# Zaalouk, Couscous, Spitzpaprika, Minz-Joghurt, Aubergine

## Für zwei Personen

### Für das Zaalouk:

1 Aubergine	3 Tomaten	½ rote Chilischote
3 Knoblauchzehen	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig frischer Koriander
4 EL Weißweinessig	Olivenöl	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprikagewürz	½ TL Salz	

### Für den Couscous:

100 g Couscous	1 Schalotte	5 entkernte Datteln
200 ml Gemüsefond	1 Msp. Raz el Hanout	1 Msp. trockenes Harissa
Salz		

### Für die Spitzpaprika:

2 Spitzpaprika	Olivenöl	Salz
----------------	----------	------

### Für den Minz-Joghurt:

300 g türkischer Joghurt	30 g frische Minze	½ rote Chilischote
1 EL Zitrone	Salz	

### Für die Garnitur:

1 Granatapfel	Auberginenhaut (von oben)	Mehl
Sonnenblumenöl	Salz	

### Für das Zaalouk:

Die Auberginen schälen, Haut für später aufbewahren und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl weich braten.

Von den Tomaten den Strunk entfernen und mit heißem Wasser überbrühen, damit man die Schale abziehen kann. Dann in kleine Würfel schneiden. In einer zweiten Pfanne Tomatenwürfel, feingehackten Knoblauch, Koriander und Petersilie erhitzen und leicht köcheln lassen.

Nach circa 5 Minuten die restlichen Gewürze hinzugeben. Auberginen mit einem Stabmixer pürieren und dazu geben. Mit Essig und Salz abschmecken.

### Für den Couscous:

Gemüsefond aufkochen, mit Raz el Hanout, Harissa und Salz würzen.

Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Fond übergießen. Die Schüssel abdecken und den Couscous garziehen lassen. Datteln in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. In einer Pfanne Schalotte glasig braten, Couscous und Datteln hinzufügen und gegebenenfalls etwas nachwürzen.

### Für die Spitzpaprika:

Paprika mit Olivenöl einpinseln, salzen und im Ofen bei 200 Grad schwarz rösten. Haut abziehen, Kerne entfernen und eine kleine Tasche hineinschneiden. Zaalouk in die Tasche füllen.

### Für den Minz-Joghurt:

Minze und Chili kleinhacken. Joghurt mit Zitronensaft und Salz abschmecken und alles miteinander vermengen.

### Für die Garnitur:

Granatapfelkerne lösen. Auberginenhaut in kleine Streifen schneiden, melieren, in heißem Öl frittieren und als Chip verwenden. Mit Salz bestreuen.

Mona Hiermaier am 12. April 2021

# Zucchini, Kartoffel-Schafskäse-Füllung, Avocado-Mousse

**Für zwei Personen**

**Für die Zucchini:**

1 Zucchini Olivenöl Salz, Pfeffer

**Für die Füllung:**

1 große Süßkartoffel 50 g Mandeln 50 g Schafskäse

50 g Parmesan edelsüßes Paprikapulver Salz, Pfeffer

**Für die Mousse:**

2 Avocados 1 Knoblauchzehe 1 kleine, rote Chilischote

1 Zitrone 200 g Speisequark, 40% Salz, Pfeffer

**Für die Zucchini:**

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Zucchini waschen, halbieren und das Innere auslöffeln. Anschließend die Zucchini mit einem Zahnstocher etwas einstechen, damit die Flüssigkeit entzogen werden kann und die Zucchini beim Braten schön knusprig wird. Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen, eine Grillpfanne erhitzen und Olivenöl hineingeben. Zucchini in die Pfanne geben und von der unteren Seite scharf anbraten.

**Für die Füllung:**

In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Süßkartoffel schälen, längst halbieren und vierteln. Kartoffelstücke in das kochende Wasser geben und 15 Minuten kochen. Währenddessen eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Mandeln darin anrösten.

Die gekochten Süßkartoffeln abgießen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Schafskäse vermengen.

Kartoffelmasse zu den Mandeln in die Pfanne hinzugeben und kurz anbraten. Kartoffel-Mandel-Masse aus der Pfanne nehmen und in einen Spritzbeutel geben. Die Masse auf die Zucchini-Schiffchen geben.

Abschließend etwas Parmesan über die Schiffchen reiben und für 2 Minuten im Ofen gratinieren.

**Für die Mousse:**

Knoblauch abziehen, Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Chilischote halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und  $\frac{1}{2}$  fein hacken. Avocados halbieren und entkernen. Anschließend das Fruchtfleisch herausnehmen und zusammen mit dem Knoblauch, Zitronensaft, Quark und Chili in einen Mixer geben und zu einer feinen Mousse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Horn am 03. November 2021

# Zucchini-Päckchen, Dinkel-Füllung, Paprika, Sour Cream

## Für zwei Personen

### Für die Füllung:

125 g geschroteter Dinkel	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 EL Agavendicksaft	1 EL Weißwein	1 EL Sojasauce
250 ml Gemüsefond	1 TL Thymian	1 TL gemahlene Fenchelsamen
1 TL Zitronenthymian	3 EL Olivenöl	1 TL Cayennepfeffer

### Für die Päckchen:

1 große Zucchini                      Olivenöl

### Für die Paprika:

1 rote Paprika                      Öl

### Für die Sour Cream:

1 Packung saure Sahne      1 Schuss Olivenöl      1 Schuss Weißweinessig  
Salz

### Für die Füllung:

Den Dinkel im Fond aufkochen und 12 Minuten bei niedriger Hitze garen.

Anschließend 10 Minuten mit geschlossenem Deckel ausquellen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Öl in eine heiße Pfanne geben und Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze zwei Minuten darin anschwitzen. Dinkel hinzugeben und weitere drei Minuten braten. Mit Wein, Sojasauce und Agavendicksaft ablöschen. Mit Thymian, Pfeffer, Zitronenthymian und Fenchelsamen würzen und bei niedriger Hitze fünf Minuten schmoren lassen.

### Für die Päckchen:

Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und mit dem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Jeweils 2 x 2 Streifen über Kreuz auslegen. Mit der Füllung (siehe oben) füllen, einklappen und leicht andrücken. Päckchen mit Olivenöl bepinseln und in der Grillpfanne 3-4 Minuten von jeder Seite grillen.

### Für die Paprika:

Paprika schälen und in der Grillpfanne in Öl braten.

### Für die Sour Cream:

Sahne mit Öl, Essig und Salz vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrike Röwekamp am 14. Juli 2021

# Zucchini-Puffer mit Käse-Paste und grünem Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Puffer:**

1 Zucchini	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	100 g Feta
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ TL Oregano	2 EL Semmelbrösel	2 EL Mehl
1 TL Backpulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Fetacreme:**

1 grüne Peperoni	1 Kalamata-Olive	200 g Feta
2 EL griechischer Joghurt	2 EL Rotweinessig	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Dip:**

1 Zitrone	200 g griech. Joghurt	2 EL Olivenöl
4 Blätter Minze		

**Für den grünen Salat:**

1 Romanasalat	1 rote Paprikaschote	1 Karotte
1 Zitrone	50 g Pinienkerne	1 TL Senf
1 TL Honig	50 ml Olivenöl	1 EL Dill
1 EL glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

**Für die Puffer:** Die Zucchini waschen, trockentupfen und raspeln, dann das überschüssige Wasser ausdrücken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trockentupfen und fein schneiden. Minze und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zucchini mit Frühlingszwiebeln, Minze, Dill, Oregano, Ei, Semmelbrösel, Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mischen.

Feta klein schneiden und dazugeben. Je nach Bindung der Masse evtl. etwas mehr Mehl hinzufügen. Aus der Masse Puffer formen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Puffer in Semmelbrösel wenden und von beiden Seiten goldgelb anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Fetacreme:** Peperoni abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Feta grob zerkleinern. Peperoni, Feta, Joghurt, Rotweinessig und Olivenöl in einen Mixer geben und alles zu einer glatten Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme mit Olive garnieren.

**Für den Dip:** Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen.

Joghurt mit 1 EL Zitronensaft, Abrieb, Olivenöl und Salz und Pfeffer verrühren. Minze hacken und unterheben. kuechenschlacht.zdf.de

**Für den grünen Salat:** Romanasalat waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann in feine Streifen schneiden.

Karotte schälen und raspeln. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Romanasalat, Paprika, Karotte, Dill und Petersilie in eine Schüssel geben.

Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft, Senf, Honig und Olivenöl in ein Schraubglas geben, verschließen und gut schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben und 10 Minuten ziehen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Despina Zikos am 16. Juni 2021

# Zucchini-Röllchen, mit Kürbis-Füllung, Basilikum-Pesto

## Für zwei Personen

### Für die Füllung:

500 g Hokkaido Kürbis	1 Zwiebel	1 Chilischote
1 Zweig glatte Petersilie	1 TL schwarzer Sesam	1 TL heller Sesam
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Zucchini-Röllchen:

2 Zucchini	1 TL Meersalz	1 EL Olivenöl
------------	---------------	---------------

### Für das Pesto:

40 g Basilikum	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	50 g Zucchini	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Limette	200 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Haselnuss-Joghurt:

40 g Haselnusskerne	150 g Joghurt, 3,5 3 Zweige Petersilie
Salz	Pfeffer

## Für die Füllung:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren und mit Schale in Scheiben schneiden.

Mit Salz und Olivenöl mischen und auf oberster Schiene 15 min. backen, danach abkühlen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Chilischote waschen, entkernen und kleinschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Gegarten Kürbis klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Chili darin andünsten. Kürbis und Petersilie dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schwarzen und hellen Sesam unterrühren.

## Für die Zucchini-Röllchen:

Zucchini waschen und mit einem Gemüsehobel in 12 Scheiben der Länge nach oder hobeln. Mit Olivenöl und Meersalz marinieren.

Für eine Rolle 6 Scheiben leicht überlappend nebeneinander legen.

Kürbisfüllung längs draufgeben und vorsichtig einrollen, 5 min. bei 180 Grad in den Backofen geben.

## Für das Pesto:

1 EL Zitronensaft auspressen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne anrösten und als Garnitur verwenden.

## Für den Couscous-Salat:

Gemüsefond erhitzen. Couscous mit kochendem Gemüsefond übergießen, quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Limetteschale abreiben und den Saft auspressen. Abrieb, Saft und Olivenöl zum Couscous geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Paprika waschen, trockentupfen und würfeln. Zwiebel schälen und die Hälfte würfeln.

Das Gemüse in die Pfanne geben und wenige Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls zum Couscous geben.

## Für den Haselnuss-Joghurt:

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl rösten und auskühlen lassen. Petersilie waschen,

trocken schütteln und die Blätter mit der Hälfte der Nüsse grob hacken. Ganze Nüsse mit dem Joghurt pürieren, gehackte Nüsse und Petersilie danach unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous in einer Tasse oder in einen Servierring füllen, andrücken und mit dem Joghurt toppen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anje Fiedler am 30. September 2021

## Zwiebel-Spinat-Quiche, Eichblatt-Salat, Rote-Bete-Chips

### Für zwei Personen

#### Für den Teig:

1 Ei	65 g Butter	2 EL Milch
125 g Mehl	1 Prise Salz	

#### Für die Füllung:

100 g Blattspinat	2 Zwiebeln	70 g Gruyer Käse
2 Eier, Größe L	100 ml Milch	150 ml Sahne
2 Zweige Blattpetersilie	1 EL Öl	Muskatnuss, Salz

#### Für den Salat:

1 Kopf Eichblattsalat	150 ml Sahne	50 ml weißen Essig
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

#### Für die Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete	Öl	Salz
--------------------	----	------

### Für den Teig:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. In die Mulde das Ei und die Butter in kleinen Stücken geben. 3 Esslöffel kaltes Wasser und Milch dazugeben und mit Salz abschmecken. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Den Teig ausrollen und als Boden in kleine Auflauffschalen geben.

### Für die Füllung:

Zwiebeln abziehen und klein hacken. In einer heißen Pfanne Zwiebeln für ca. 10 Minuten dünsten. Spinat waschen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

In einem hohen Gefäß Milch und Eier verquirlen. Käse und Petersilie dazugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Zwiebeln und Spinat in die Auflaufform verteilen und mit der Ei-Milch-Käse-Mischung übergießen. Im Backofen für 20 Minuten backen **Für den Salat:**

Salat waschen und trockenschleudern.

Sahne und Essig verrühren. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermengen.

### Für die Rote Bete:

Öl in der Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Rote Bete schälen, in Scheiben schneiden und in Öl frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annalena May am 10. November 2021

# Index

- Apfelmus, 152, 162  
Artischocke, 65  
Aubergine, 1, 9–11, 16, 36, 38, 69, 120, 126, 204, 217, 220  
Avocado, 121, 124, 138, 170, 194, 197, 217, 221
- Birne, 17, 54, 77, 86, 94, 104, 113, 135, 148, 176, 189  
Blätterteig, 96, 195  
Blumenkohl, 19, 20, 22, 24–26, 29, 37, 91, 101, 130, 158, 196, 207  
Bohnen, 60, 88, 101, 123, 138, 155, 166, 168, 177, 197, 217  
Bratkartoffeln, 33  
Brokkoli, 39, 60, 71, 111, 207, 218  
Burger, 2, 29, 31, 121, 217
- Chicoree, 33, 35, 41, 77  
Chinakohl, 154  
Couscous, 8, 36, 48, 62, 68, 78, 100, 142, 220, 224  
Curry, 6, 7, 29, 33, 35, 37–40, 48, 49, 67, 69, 71, 86, 88, 91, 101, 106, 111, 117, 121, 157, 171, 172, 177, 207
- Eier, 1–5, 7, 11, 16, 19, 24, 41, 44, 55, 58, 59, 61, 67, 70, 77, 78, 80, 81, 83–85, 90, 94, 97, 98, 101–103, 112, 113, 116, 124, 126, 128, 132, 135, 136, 140, 143, 145, 146, 148, 149, 151, 152, 154, 162, 165, 167–169, 171, 174, 175, 179–181, 183, 185–187, 189, 190, 192, 199, 200, 202–204, 210, 213, 219, 225
- Eisberg, 31, 155  
Erbsen, 22, 24, 59, 115, 128, 130, 135, 179
- Falafel, 8, 48–50, 87  
Fenchel, 49, 51, 71, 87, 206  
Filoteig, 113  
Fladenbrot, 6, 37, 107, 108, 183, 212  
Flammkuchen, 52, 54
- Frischkäse, 41, 47, 58, 59, 62, 113, 116, 120, 134, 148, 165, 179, 194, 205, 207, 210, 211
- Gnocchi, 61, 75–77, 157  
Gorgonzola, 54, 189  
Grünkohl, 135  
Grillenkäse, 49, 78, 216  
Gurke, 31, 33, 40, 48, 57, 78, 83, 102, 117, 123, 130, 155, 187, 197, 207, 208, 212, 215, 217, 219
- Kürbis, 45, 70, 85–88, 90, 104, 149, 162, 182, 190, 224  
Knödel, 4, 16, 94, 97, 98, 104, 112, 135, 164, 180, 181, 190–193  
Kohlrabi, 45  
Kuchen, 41, 52, 54, 118, 128, 152, 194
- Lauch, 13, 172  
Linsen, 37, 40, 87, 106–109
- Möhren, 13, 29, 36, 39, 45, 48, 52, 60, 64, 67, 69, 71–73, 78, 87, 90, 101, 102, 106, 107, 111, 123, 128, 130, 142, 146, 155, 157, 161, 164, 179, 203, 207, 208, 214, 223
- Mangold, 70  
Maronen, 56, 85  
Mozzarella, 97, 116, 126, 171, 217
- Nudeln, 2, 3, 44, 56, 83, 84, 88, 95, 99, 124, 132, 134, 136, 143, 145–149, 165, 175, 186, 199, 200, 202–205, 211
- Pak-Choi, 106, 174, 208, 214  
Paprika, 8, 14, 16, 24, 64, 65, 69, 71, 80, 111, 136, 168, 170, 195–197, 200, 218, 220, 222, 224
- Pastinaken, 71, 138, 162  
Pfannkuchen, 41, 118, 128, 194  
Pilze, 12, 15, 22, 26, 33, 38, 45, 46, 52, 56, 70–72, 79, 85, 94, 98–102, 104, 115, 120, 123, 124, 130, 132, 133, 136,

138, 145, 149, 154, 155, 159, 168,  
 173, 174, 180, 181, 188, 191, 200,  
 207, 209, 218  
 Polenta, 10, 11, 79  
  
 Quark, 19, 112, 118, 130, 133, 164, 167, 192,  
 193, 221  
  
 Rüben, 88  
 Radicchio, 15, 41, 77, 141  
 Radieschen, 3, 17, 59, 83, 97, 102, 121, 128,  
 187, 197, 200  
 Ragout, 94  
 Ratatouille, 16, 142  
 Ravioli, 44, 58, 95, 132, 143–149, 151, 165  
 Reis, 12, 14, 15, 39, 40, 69, 71, 101, 102, 111,  
 114, 133, 141, 158, 159, 172, 176, 189  
 Rettich, 27, 72, 135, 155, 162  
 Rosenkohl, 10, 160, 173, 205  
 Rote-Bete, 9, 17, 27, 54, 97, 114, 159, 161,  
 162, 164–166, 181, 225  
 Rotkraut, 94, 136  
 Rucola, 4, 16, 17, 29, 75, 91, 116, 126, 149,  
 157, 161, 166, 187, 211, 217  
  
 Sauerampfer, 55, 128, 133, 135  
 Sauerkraut, 31  
 Schafskäse, 96, 100, 185, 210, 221  
 Schoten, 20, 38, 45, 60, 65, 67, 69, 108, 111,  
 135, 136, 152, 154, 218  
 Schwarzwurzeln, 130  
 Sellerie, 1, 13, 65, 70, 73, 87, 99, 106, 176,  
 177, 179, 216  
 Spätzle, 2, 3, 83, 84  
 Spaghetti, 88, 175, 186  
 Spargel, 22, 42, 45, 47, 93, 105, 123, 128, 154,  
 187, 188, 202, 204  
 Spinat, 7, 11, 14, 22, 24, 37, 40, 44, 47, 59,  
 65, 76, 78, 93, 96, 97, 102, 114, 130,  
 135, 136, 138, 140, 143, 146, 147,  
 151, 182, 183, 189–195, 225  
 Spitzkohl, 209  
 Strudel, 188  
  
 Tagliatelle, 199, 200, 202–205  
 Tatar, 166  
 Teig-Taschen, 44, 58, 95, 124, 132, 134, 143–  
 149, 165, 211  
 Trüffel, 26, 132, 213  
  
 Vegan, 9, 25, 26, 56, 196, 206, 209  
  
 Waffel, 81  
 Weißkohl, 29, 95, 100  
 Wirsing, 95  
  
 Ziegenkäse, 17, 52, 114, 120, 134, 148, 165,  
 205, 207  
 Zucchini, 16, 38, 48, 64, 65, 68, 72, 73, 87,  
 101, 109, 120, 128, 142, 161, 171,  
 221–224