

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vegetarisch

2022

230 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 28. Dezember 2022.

Inhalt

Wirsing-Cannelloni, Kroketten, Rahm-Champignons	1
Franzbrötchen-Auflauf, Lorbeer-Soße, Grünkohl-Kompott	2
Maiskolben, Mais-Kurkuma-Creme, Knobi-Essig-Mayonnaise	3
Cannolo, Ricotta-Creme, Pistazien-Eis, Orangen-Marmelade	4
Churros, Früchte, Vanille-Creme, Kokos-Eis, Gewürzsud	6
Möhren-Saft, Miso, Jasmin-Blüten, Banane, Avocado-Creme	8
Gefüllte Pappardelle, Sellerie-Espuma, Senf-Kaviar	10
Tornado-Potatoes, Mayonnaise, Waffeln, Blaubeer-Soße	12
Flammkuchen mit Camembert, Birne, Nüsse, Kaiserschmarrn	14
Champignons, Knoblauch-Creme, Crostini, Quark-Krapfen	16
Pumpernickel-Schokoladen-Küchlein mit Rote-Bete-Creme	17
Rote Bete in Salzkruste, Sanddorn-Soße, Kartoffel-Rösti	18
Rote-Bete-Tatar, Frischkäse-Creme, Pumpernickel-Crunch	19
Reibekuchen mit Apfelkompott, Crêpe mit Zimt und Zucker	20
Nuss-Nudeln mit Zwetschgen-Röster, Bratapfel-Eis	21
Spekulatius-Likör, Lebkuchen-Brösel, Lángos, Pralinen	22
Glüh-Gin, Pastinaken-Suppe, Pfannkuchen mit Kirschen	23
Kohliger Flammkuchen mit Vanille-Schmand und Walnüssen	24
Rote-Bete-Hirse mit Spinat und Kräuterseitlingen	25
Kürbis-Spalten mit Linsen-Granatapfel-Vinaigrette	26
Wurzel-Gemüse, Grünkohl-Soße, Kartoffeln, Tempeh	27
Pilz-Risotto mit pochiertem Ei, Belper Knolle	28
Crêpe mit Orangen-Eis, Orangen-Sirup und Orangen-Filets	29
Tandoori-Blumenkohl mit Tropea-Zwiebeln, Blumenkohl-Püree	30
Spitzkohl-Bällchen, Kartoffel-Püree und Birnen-Chutney	32

Spitzkohl-Tarte, Birne, Pistazien-Sahne Ziegenkäse-Soße	33
Caramelle mit Kürbis-Frischkäse-Füllung in Nussbutter	34
Raviolo all'uovo	35
Spitzkohl, Miso, Shiitake, Ei auf Kartoffel-Stampf	36
Falafel mit Avocado-Hummus, Joghurt-Dip, Chinakohl-Salat	38
Tortilla-Wrap mit Avocado-Tomaten-Mango, Kräuter-Joghurt	40
Zappho-Kürbis gefüllt mit Tomaten-Sugo und Oliven	41
Burger mit Kidneybohnen, Basilikum-Pesto, Kartoffel-Chips	42
Grüner Bohnen-Salat mit Tahini-Dressing und Bulgur	43
Spinat-Knödel mit Cherry-Tomaten und Parmesan	44
Spitzkohl, Curry-Karotten-Stampf, Gewürz-Butter, Chilis	45
Halloumi, Tomaten-Paprika-Ragout, Couscous, Joghurt-Dip	46
Ravioli con uovo mit Pfifferlingen	47
Kartoffel-Ravioli mit Shiitake auf roter Paprika-Soße	48
Gnocchi mit Ziegenfrischkäse-Soße, Spinat, Kirschtomaten	49
Dinkelvollkorn-Couscous, Auberginen, Lauchzwiebeln	50
Blini mit Quark-Creme und Apfelspalten	51
Honig-Camembert mit Ofen-Süßkartoffeln, Salat	52
Spinat-und Käseknödel mit Rote-Bete-Salat	53
Blättertorte mit Artischocken-Pilz-Gemüse	54
Fregola sarda mit zweierlei Karotte	55
Gyoza mit Kichererbsen-Weißkohl-Füllung, Weißkohl-Salat	56
Massaman-Curry, Süßkartoffeln, grünen Bohnen, roten Linsen	58
Spinat-Ricotta-Nockerl mit Tomaten-Soße	59
Brot mit Champignon-Zwiebel-Topping und Ketchup	60
Walnuss-Polenta mit wildem Brokkoli, Pilzen, Rote-Bete	61
Gurken-Gazpacho mit Feta, Pfannenbrot mit Limetten-Dip	62
Petersilienwurzel-Suppe mit Spinat-Bergkäse-Knödeln	63
Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung und Zitronen-Espuma	64
Tomaten-Tarte-Tatin mit Mozzarella und Basilikum-Pesto	66
Süßkartoffel-Suppe mit Sonnenblumen-Kernen und Chips	67
Tagliatelle mit Pfifferlingen und Rote-Bete-Carpaccio	68

Ziegenfrischkäse mit frischen Erbsen, Erbsenschoten-Öl	69
Muskatkürbis-Ravioli mit Parmesan-Soße, Kürbiskern-Pesto	70
Espuma, Püree, Thymian-Honig und Pumpernickel-Crunch	71
Gemüse-Maultaschen, Schmelz-Zwiebeln, Wildkräuter-Salat	72
Eier-Ragout, Wachteleiern, Gemüse, Rote-Bete-Nocken	73
Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung und Tomaten-Soße	74
Indisches Dal, Linsen, Kichererbsen, Raita, Kokos-Reis	75
Blumenkohl, Auberginen-Röllchen und Kartoffel-Würfel	76
Artischocken-Risotto mit Minz-Öl, Chips, Fenchel-Salat	78
Pilz-Risotto mit Thymian-Butter-Brösel, Wildkräuter-Salat	79
Caprese, Basilikum-Minz-Pesto, Mango-Gazpacho, Baguette	80
Rote-Bete-Ravioli mit Ziegenkäse-Zitronen-Füllung	81
Vegetarische Rote-Bete-Blutwurst mit Kartoffel-Stampf	82
Knödel-Muffin, Rote-Bete-Knödel, Brennessel-Rahmspinat	83
Pilz-Nuss-Ravioli mit Nuss-Öl, Rucola, Ofen-Tomaten	84
Süßkartoffel-Püree mit Balsamico-Zwiebeln und Birne	85
Auberginen-Tomaten-Strudel mit Kichererbsen-Creme	86
Süßkartoffel-Kürbis-Curry mit Pfannenbrot	87
Kichererbsen-Kokos-Curry, Cashew-Basmati, Kichererbsen	88
Kohlrabi, Oolong-Tee-Soße, Portwein-Reduktion, Sellerie	90
Portobello, Tomaten-Salsa, Petersilien-Kartoffeln	91
Melone mit Malghesino-Madeira-Soße, Meereskräuter-Salat	92
Kartoffel-Nocken mit Marillen-Röster und Topfen-Creme	94
Ragout aus Kartoffeln, Chicorée, Grapefruit, Guanciale	95
Kartoffel-Gratin, Bergkäse, Kräutern, Wildkräuter-Salat	96
Gefüllte Kartoffel-Rösti, Pilze und Spinat-Creme	98
Arme Ritter mit Aprikosen-Dijonsenf-Kompott, Salbei-Soße	99
Reis mit Linsen, Röstzwiebeln und Joghurt mit Sumach	100
Polenta mit Pilz-Bordelaise, Mais und Schnittlauch-Öl	101
Steinpilz-Tortellini mit Thymian-Butter	102
Käse-Spätzle mit Schmelz-Zwiebeln und Schnittlauch	103
Kurkuma-Falafel mit Joghurt-Tahini-Dip und Ofen-Gemüse	104

Senfeier mit Rote-Bete-Kartoffel-Stampf, Röstzwiebeln	105
Orangen-Tabouleh mit gebratenem Halloumi	106
Quarkteig-Wrap mit Burger-Füllung und Joghurt-Soße	107
Ofen-Aubergine mit Tomate, Zucchini, Brie, Maisbrot	108
Hirse-Bratling mit überbackenem Feta und Salat	109
Tarka-Dal mit selbstgebackenem Naan	110
Kritharaki-Risotto mit Gyros-Pilzen und Gurken	111
Gemüse-Pflanzerl mit Reiber-Datschi, Schnittlauch-Quark	112
Ravioli mit Pilz-Haselnuss-Ricotta-Füllung, Salbeibutter	113
Rösti mit Crème fraîche, Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola	114
Austernpilz- 'Stroganoff' mit Spinat-Salat	115
Allgäuer Käse-Spätzle mit Rotwein-Zwiebeln und Salat	116
Rote-Bete-Schafskäse-Turm mit Schafskäse-Oliven-Crostini	117
Bulgur-Köfte in Tomaten-Soße mit Auberginen-Joghurt	118
Auberginen-Tatar mit Tomaten, Tomaten-Mate-Consommé	119
Ziegenkäse in Spinat-Knödel mit Butter und Parmesan	120
Türkisches Käse-Fondue mit Pfannenbrot und Coban-Salat	121
Parmigiana di melanzane, Fenchel-Salat	122
Blumenkohl-Wings, Limetten-Minz-Dip, Coleslaw	123
Tagliatelle und Grapefruit-Avocado-Salat	124
Baba Ghanoush mit Fladenbrot und Petersilien-Salat	125
Fettuccine mit Gorgonzola-Birnen-Soße und Walnüssen	126
Wok-Gemüse mit Mango, Mie-Nudeln, Fenchel-Karotten-Salat	127
Pilz-Risotto mit Ei im Römer-Salat-Nest	128
Chili sin Carne mit Pfannenbrot	129
Kräuter-Süppchen mit Gemüse, Tofu, Rote-Bete-Chip	130
Kartoffel-Shakshuka mit Kichererbsen-Salat und Ciabatta	131
Tagliatelle mit vegetarischer 'Bolognese', Spinat-Salat	132
Rotes Thai-Curry mit mariniertem Tofu und Jasminreis	133
Shakshuka mit selbstgebackenem Pfannenbrot	134
Roter Mangold mit Kartoffel-Ziegenkäse-Püree, Walnüsse	135
Blumenkohl, Kichererbsen, Buchweizen, Rote-Bete-Hummus	136

Tofu-Nuggets, Cashew-Dip, Mango-Paprika-Avocado-Salat	138
Crêpes-Mille-feuille mit Fenchel, Aprikosen, Frischkäse	139
Falafel, Hummus und Salat	140
Pistazien-Bandnudeln mit Zitronen-Kapern-Öl, Fenchel	141
Onsen-Eigelb auf Kartoffel-Püree mit Spinat und Trüffel	142
Tortelloni, Artischocken-Tomaten-Sugo, Parmesan-Schaum	143
Gefüllte Aubergine mit Brokkoli und Mandelmus	145
Spargel auf Pumpernickel-Brösel, Ei und Kartoffel-Espuma	146
Spinat-Knödel mit Bergkäse-Soße und Feldsalat	147
Bhajas und Gâteaux piment mit Spinat nach indischer Art	148
Kohlrabi-Radieschen-Carpaccio mit Kohlrabiblatt-Roulade	149
Bunte Reis-Pfanne mit Paprika, Champignons und Bohnen	150
Spargel-Muffin, Spargel-Suppe, Spargel im Bierteig	151
Rote-Bete-Ravioli, Feldsalat mit Rote Bete und Walnüssen	153
Gemüse-Pfanne mit Kartoffel-Stampf	154
Birnen-Ziegenkäse-Ravioli mit Salbei-Butter	155
Gemüse-Tempura mit Sesam-Chili-Dip, Gurken-Avocado-Salat	156
Eier-Türmchen mit Champignons, Rosmarin-Kartoffeln, Dip	158
Gefüllte Auberginen-Röllchen, Tomaten-Sugo und Polenta	159
Indisches Okraschoten-Curry mit Raita und Naan	160
Champignon-Creme-Suppe mit pochiertem Ei, Kräutern	161
Blumenkohl-Steaks mit Zitronen-Tahini-Soße, Kapern-Salsa	162
Zitronen-Kartoffel-Püree mit Sesam-Feta und Blattspinat	163
Blumenkohl-Steaks auf Granatapfel-Minz-Couscous	164
Ramen-Suppe mit selbstgemachten Nudeln	165
Süßsaure Auberginen Szechuan-Art, Reis, Gurken-Salat	166
Rote-Bete-Risotto, Tiroler Graukäse, Schüttelbrot-Crunch	167
Rucola-Frittata mit Ziegen-Frischkäse, Erdbeer-Chutney	168
Indisches Linsen-Dal mit selbstgebackenem Pfannenbrot	169
Veganer Risotto mit Austernpilzen und Silber-Zwiebeln	170
Zitronen-Blumenkohl-Tempura mit Erbsen-Kartoffel-Püree	171

Grüner Gemüse-Eintopf mit Mie-Nudeln und Pomelo	172
Cremiger Rote-Bete-Risotto mit grünem Spargel	173
Rotes Erdnuss-Thai-Curry mit Reis und Tempeh	174
Empanadas, Rhabarber-Spinat-Füllung, -Chutney, -Sorbet	175
Toskanische Pasta mit Kirschtomaten-Knoblauch-Soße	176
Taco mit BBQ-Jackfruit, Avocado-Mango-Salsa, Sour Cream	177
Bibimbap mit Gochujang-Soße und knusprigem Tofu	178
Gebackene Süßkartoffeln, Rote Bete, Trüffel-Mayonnaise	179
Ravioli mit Walnuss-Ricotta-Füllung, Rote-Bete-Creme	180
Tagliatelle mit Tomaten-Soße und Auberginen-Klößen	181
Auberginen-Curry mit selbstgemachtem Pfannenbrot	182
Kohlrabi-Schnitzel mit Süßkartoffel-Püree und Spargel	183
Kaspress-Knödel mit Nussbutter und Feldsalat	184
Spinat-Knödel, Nussbutter, Feldsalat, Walnuss-Crunch	186
Popcorn-Falafel mit Rote-Bete-Hummus und Kichererbsen	187
Birnen-Lauch-Gemüse, Karotten-Stampf, falscher Speck	189
Aubergine mit Gazpacho-Salat, Basilikum-Pesto, Croûtons	191
Tortellini mit Käse-Füllung und cremiger Tomaten-Soße	192
Dreierlei von der Karotte mit Sesam-Tofu	193
Basilikum-Spätzle mit Pesto alla genovese, Champignons	194
Pappardelle mit Pilz-Stroganoff	195
Tacos mit Soja-Pibil, Nopales-Salat, Guacamole, Zwiebeln	196
Tomaten-Risotto, Balsamico-Schalotten, Pesto, Käse-Chip	198
Apfel-Pfannkuchen mit Zimt-Eis und Haselnuss-Brösel	199
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, Espuma und Ciabatta	200
Gefüllte Gnocchi mit Tomaten, veganer Weißwein-Schaum	201
Karotten-Kokos-Suppe, Parmesan-Chip, Blätterteig-Herzen	202
Erbsen-Minz-Risotto, Erbsen-Mousse, Ziegenkäse-Bonbon	204
Indisches Linsen-Curry mit veganer Raita, Gewürzreis	205
Kokos-Zucchini-Risotto mit Tofu	206
Grüne Erbsen-Ravioli mit Pistazien-Schmelze	207
Südtiroler Käse-Lauch-Knödel mit Krautsalat und Lauch-Öl	208

Sommer-Rollen mit Möhren-Reisnudel-Füllung, Gemüse-Salat	209
Rote-Bete-Ravioli mit Ziegenkäse-Füllung, Parmesan-Soße	211
Dreierlei gefüllter Pfannkuchen auf Rote-Bete-Carpaccio	212
Pochierte Eier mit Senf-Soße, Kartoffel-Püree, Spinat	213
Kokos-Tofu-Frikassee mit Venere-Reis	214
Rava Upma	215
Offene Möhren-Lasagne mit Möhrengrün-Pesto	216
Senf-Ei mit Kartoffel-Stampf, Zwiebeln und Panko-Bröseln	217
Spinat- und Rote-Bete-Knödel mit Nussbutter und Salat	218
Kräuter-Pfannkuchen mit Pilz-Ragout und Feldsalat	220
Tomaten-Bohnen-Eintopf mit Couscous, Minz-Gurken-Salat	221
Raviolo mit Eigelb-Spinat-Ricotta-Füllung, Salbei-Butter	222
Eintopf mit Mie-Nudeln, Karotten-Sud, Röst-Schalotten	223
Pilz-Pfanne mit Zucchini-Kartoffel-Puffer und Schmand	224
Panierte Senf-Eier mit Kartoffeln und Rote-Bete-Salat	225
Gnocchi mit Tomaten-Sugo, Rucola-Pesto und Parmesan-Chip	226
Kräuter-Polenta mit Pilzen, Rote-Bete-Radicchio-Salat	227
Mit Ricotta gefüllte Zucchini-Röllchen, Couscous	228
Aprikosen-Chili-Couscous mit Ziegenkäse-Aprikose	229
Gemüse-Bulgur-Pfanne, Schafskäse, Koriander Limetten-Dip	230
Tomaten-Suppe mit Tomaten-Tatar, Basilikum-Öl, Burrata	231
Kokos-Reis mit Sticky Tofu, Sesam-Brokkoli, Erdnuss-Dip	232
Spinat-Spätzle al forno mit Feldsalat	233
Vegane Ramen mit Pak Choi aus dem Ofen	234
Gnocchi mit Champignon-Rahm-Soße und Ofen-Tomaten	235
Linsen-Curry mit Birnen-Walnuss-Feldsalat	236
Knuspriger Blumenkohl mit Dukkah und Blumenkohl-Creme	237
Spinatknödel mit Salzeibutter, Tomaten, Rote-Bete-Salat	238
Cremiger Steinpilz-Risotto	239
Hirse-Gemüse-Bowl mit Tempeh und Erdnuss-Dressing	240
Gefüllte Spinat-Crêpe mit Cashew-Creme, Rote-Bete-Salat	241
Gebackene Aubergine, Dattel-Couscous und Minz-Joghurt	242

Veganer Okonomiyaki mit Tofu, Mayonnaise, Barbecue-Soße	243
Kasknödel mit Butter und Tomaten-Fenchel-Salat	244
Rote-Linsen-Dal mit selbstgebackenem Naan	245
Ravioli mit Walnuss-Füllung, Butter und Parmesan	246
Gyozas mit Rosenkohl-Füllung, Kakiage und Mango-Salsa	247
Spinat-Crespelle mit Tomaten und Bergkäse-Espuma	248
Sellerie-Schnitzel, gefüllte Champignons, Lauchgemüse	249
Kartoffel-Linsen-Curry, Mango, Pfannenbrot mit Joghurt	251
Rote-Bete-Ravioli, Käse-Gemüse-Füllung, Kartoffel-Soße	252
Shakshuka, Kichererbsen, Pfannenbrot, Gurken-Feta-Salat	253
Mangold-Falafel mit Zhug und Süßkartoffel-Stampf	254
Tagliatelle mit Salsa tartufata und Parmesan-Schaum	255
Chili sin carne mit Knoblauch-Fladenbrot	256
Gefüllte Topfen-Knödel mit Vanille-Soße, Rotwein-Birnen	257

Index **258**

Wirsing-Cannelloni, Krokette, Rahm-Champignons

Für zwei Personen

Für die Wirsing-Cannelloni:

1 mittelgroßer Wirsing	40 g Räuchertofu	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 ml Sojasahne	100 ml Gemüsefond
1 TL Sojasauce	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Muskatnuss
3 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Rahm-Champignons:

8 braune Champignons	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 ml Sojasahne	100 ml Gemüsefond	3 Thymianzweige
Muskatnuss	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Krokette:

4 mittelgroße mehligte Kartoffeln	80 ml Haferdrink	50 g Panko
2 EL Speisestärke	40 g Dinkelmehl, Type 1050	Öl, Muskatnuss, Salz

Für die Wirsing-Cannelloni: In einem weiten Topf Wasser zum Kochen bringen. Vom Wirsing sechs mittelgroße Blätter abschneiden. Wasser kräftig salzen und die Blätter 3 4 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und auf einem Geschirrtuch flach ausbreiten. Die Mittelrippe entweder entfernen oder flach schneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Wirsingblätter in feine Streifen scheiden, benötigt werden ca. zwei Handvoll. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch anschwitzen, dann Wirsing dazu geben, kurz anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Einige Minuten weich schmoren.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin anbraten, dann mit Sojasauce ablöschen und weiterbraten, bis die Würfelchen schön braun sind. Petersilie hacken. Wenn der Wirsing fast fertig ist, die Sojasahne zugeben. Zum Schluss Räuchertofu und Petersilie zufügen, alles durchmischen und gegebenenfalls nochmal abschmecken.

Die Füllung ohne die Flüssigkeit auf den Wirsingblättern verteilen, die Ränder einschlagen und aufrollen. Die Rollen in heißem Rapsöl rundherum anbraten.

Für die Rahm-Champignons: Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Champignons putzen und in Stücke schneiden.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze, Schalotten und Knoblauch anbraten. Wenn die Pilze gebräunt sind, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Sojasahne und Gemüsefond ablöschen. Thymian hacken, dazugeben, alles einkochen lassen und gegebenenfalls am Ende noch einmal abschmecken.

Für die Krokette: Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und im Dampfgarer (Topf mit Dämpfeinsatz) ca. 15 Minuten weichdämpfen. Wenn sie gar sind, zweimal durch die Kartoffelpresse geben und abkühlen lassen.

Speisestärke unter die Kartoffeln kneten, mit Salz und Muskat würzen.

Aus der Masse sechs Krokette formen. Aus Haferdrink und Dinkelmehl mit dem Schneebeesen einen dickflüssigen Teig herstellen. Darin die Krokette wenden und dann in Panko panieren. Krokette in der Fritteuse oder im heißen Fett bei 170 Grad ausbacken, bis sie schön braun sind. Entfetten und leicht salzen.

Die Pilzens auf Teller geben und Krokette und Wirsing-Cannelloni drum herum anrichten.

Sandra Gierl am 27. Dezember 2022

Franzbrötchen-Auflauf, Lorbeer-Soße, Grünkohl-Kompott

Für zwei Personen

Für den Auflauf:	2 Franzbrötchen	1 Ei
100 ml Sahne	1 TL Butter	
Für die Lorbeersauce:	8 Blätter frischer Lorbeer	125 ml Milch
125 ml Sahne	25 g Zucker	3 Eigelb
Für das Kompott:	1 Apfel	1 $\frac{1}{2}$ Birnen
200 g Grünkohl	$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ TL Stärke		
Für den Crumble:	$\frac{1}{2}$ Franzbrötchen	50 g Bauchspeck
1 EL Butter		
Für die Garnitur:	$\frac{1}{2}$ Franzbrötchen	1 Birne
$\frac{1}{2}$ Apfel	Grünkohlsaft, von oben	

Für den Auflauf: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Franzbrötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei in einer Schüssel mit der Sahne verquirlen. Franzbrötchen durch die Eiersahne ziehen und in einen gebutterten Servierring eng schichten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und ca. 10 Minuten backen.

Für die Lorbeersauce: Lorbeer in feine Streifen hacken und mit Milch und Sahne vermischen. In ein luftdichtes Behältnis füllen und am besten für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen. Milch-Sahne-Mischung absieben und in einem Topf unter Rühren aufkochen. In einer Metallschüssel Ei und Zucker verrühren. Die heiße Milch-Sahne-Mischung unter Rühren hinzugeben und auf einem Wasserbad solange aufschlagen, bis die Sauce ca. 80 Grad erreicht hat. Anschließend sofort vom Herd nehmen, damit die Sauce nicht gerinnt.

Für das Kompott: Apfel und eine Birne schälen, entkernen und in ca $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Die Hälfte in einen erhitzten Topf geben und unter Rühren etwas karamellisieren lassen. Weißwein mit Stärke verrühren und dazu geben. So lange kochen, bis ein zähflüssiges Kompott entsteht. Mit Zitronensaft und Zitronenschale säuerlich abschmecken.

Grünkohl in einem Entsafter zusammen mit einer halben Birne entsaften.

Die Hälfte des Safts und die restlichen Würfel unter das Kompott heben.

In einen mit einem Streifen Backpapier belegten Servierring füllen und im Kühlschrank erkalten lassen.

Für den Crumble: Speck in feine Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne rösten. Franzbrötchen ebenfalls in Würfel schneiden und zusammen mit der Butter hinzugeben. Ebenfalls rösten, bis die Mischung knusprig ist.

Für die Garnitur: Franzbrötchen von der Mitte her in möglichst dünne Scheiben schneiden.

Im Backofen ca. 5 Minuten zusammen mit dem Auflauf goldbraun rösten.

Birne schälen und mit einem Kugelausstecher aus einer Hälfte Perlen ausstechen. Im Grünkohlsaft bis zum Anrichten marinieren.

Die andere Birnenhälfte sowie den Apfel mit dem Trüffelhobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Auflauf noch warm auf vorgewärmte Teller setzen. Das Kompott passend auf den Auflauf setzen. Die Birnen- und Apfel-Scheiben daraufsetzen.

Crunch, Birnenkugeln und Chip auf den Scheiben verteilen.

Die Sauce in einem separaten Kännchen anrichten und servieren.

Tobias Henrichs am 21. Dezember 2022

Maiskolben, Mais-Kurkuma-Creme, Knobi-Essig-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Maiskolben:

2 frische Maiskolben	2 EL Butter	1 EL Zucker
dänisches Rauch-Salz	2 EL Salz	

Für die Maiscreme:

1 Schalotte	4 vorgegarte Maiskolben	$\frac{1}{2}$ cm Kurkumawurzel
1 gelbe Chilischote	150 ml Geflügelfond	150 ml Sahne
60 g Butter	Salz	

Für die Knoblauch-Mayonnaise:

10 schwarze Knoblauchzehen	1 EL Lauchzwiebelöl	4 TL Sherry Essig
1 Eigelb	1 TL helle Misopaste	100 ml neutrales Öl
1 TL Aktivkohlepulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für den Hibiskus-Mais-Crunch:

50 g frittierter Riesenmais	50 g Tortilla-Chips, gesalzen	1 EL gerösteter Reis
2 EL getrockneter Hibiskus	1 TL Meersalz	

Für die Garnitur:

1 Zitrone	essbare Blüten	roter Sauerklee
-----------	----------------	-----------------

Für die Maiskolben:

4 Liter Wasser in einem Topf aufkochen. 1 EL Butter, Zucker und Salz zugeben. Mais darin zugedeckt ca. 25-30 Minuten köcheln lassen.

Maiskolben in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, jeweils das untere Drittel der Scheibe abschneiden und für die Creme verwenden. In Butter und Rauchsatz goldbraun anbraten. Jeweils einen Holzspieß in diejenige Stelle stecken, an der vorher ein Stück abgeschnitten wurde.

Für die Maiscreme:

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Chili entkernen und kleinschneiden. Kurkuma feinreiben. Alles mit der Butter anschwitzen.

Maiskörner vom Kolben abschneiden, mit anschwitzen und salzen. Mit Fond und Sahne auffüllen und 10 Minuten bei leichter Flamme einreduzieren. 5 Minuten im Hochleistungsmixer sehr glatt mixen und in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Knoblauch-Mayonnaise:

Schwarzen Knoblauch, Essig, Lauchzwiebelöl, Miso und Eigelb in einem Rührbecher mit einem Pürierstab pürieren. Langsam das Öl hinzugeben und dabei weitermixen, bis eine Mayonnaise entstanden ist. Um eine schwarze Farbe zu erzeugen, Aktivkohlepulver untermixen. Mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Für den Hibiskus-Mais-Crunch:

Hibiskus, Riesenmais, Tortilla-Chips und gerösteten Reis grob hacken und alles mischen. Mit Salz abschmecken und in eine kleine Schale füllen.

Für die Garnitur:

Von einer Zitrone längs das untere Drittel abschneiden. Auf einen Teller setzen. Die Maiscreme und die Knoblauch-Mayo abwechselnd auf die Mais-Lollis spritzen, sodass ein Streifenmuster entsteht. Die Lollis in die Zitrone stecken. Mit Sauerklee und Blüten verzieren. Zusammen mit der Schale mit Maiscrunch servieren. So kann jeder seinen Lolli kurz vor dem Essen in den Knusper tunken.

Tobias Henrichs am 20. Dezember 2022

Cannolo, Ricotta-Creme, Pistazien-Eis, Orangen-Marmelade

Für zwei Personen

Für den Teig:

250 g Mehl	50 g Zucker	50 ml Milch
1 Ei, Größe M	Ei	30 g Butter
25 ml Grappa	1 L Erdnussöl	1 Prise Salz

Für die Füllung:

125 g Ricotta	125 g Sahne	1 EL Honig
1 Zitrone (Abrieb, Saft)	1 Zweig Rosmarin	2 EL Amaretto
$\frac{1}{2}$ Blatt Gelatine	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote, Mark
1 EL Zucker		

Für den Biskuit:

25 g gemahlene Mandeln	37,5 g Mehl	2 Eier
1 TL Zitronen-Abrieb	12,5 g Speisestärke	75 g Zucker
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	1 Prise Salz	

Für das Eis:

215 ml Vollmilch	295 ml Sahne	200 g gesüßte Pistaziencreme
60 g Milchpulver	5 g Stabilisator (Pektin)	120 g Dextrose
15 g Invertzuckersirup		

Für die Marmelade:

125 g Blutorangen-Filets	62,5 g extrafeiner Zucker
--------------------------	---------------------------

Für das Rosmarin-Öl:

50 ml Zitronen-Olivenöl	3 Zweige Rosmarin
-------------------------	-------------------

Für die Garnitur:

50 g gemahlene Mandeln	25 g gehackte Pistazien	25 g Bitterschokolade, 70%
Pudierzucker	Zimtpulver	

Für den Teig:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucker und Ei in der Küchenmaschine glattrühren. Die geschmolzene, noch lauwarme Butter, Salz, Grappa und Milch einrühren. Nach und nach das Mehl zufügen und rühren, bis ein weicher Teig entstanden ist. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen und Quadrate ausschneiden. Die Quadrate mithilfe der Metallrohre aufrollen, dabei die Enden mit etwas Ei fixieren (dies verhindert, dass sich die Cannoli beim Frittieren öffnen). Im 180 Grad heißen Öl in einem Topf goldgelb frittieren.

Auf Küchenpapier abtropfen und leicht abkühlen lassen, erst dann von den Metallrohren lösen.

Für die Füllung:

Gelatine ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Ricotta mit Olivenöl, Zucker, Zitronensaft und -abrieb und Vanillemark glattrühren.

Honig zusammen mit dem Rosmarin erwärmen und zum Ricotta geben.

Sahne steif schlagen; den Amaretto erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Die aufgelöste Gelatine unter die Ricottamasse rühren. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben und die fertige Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Für den Biskuit:

Eier mit dem Zucker, Salz, dem Zitronenabrieb und Vanillemark schaumig rühren. Mehl und Stärke einsieben und zusammen mit den gemahlenden Mandeln unterheben. In kleine Silikonformen (oder Muffinformen) füllen und ca. 8-10 Minuten backen.

Für das Eis:

Alle Zutaten mit dem Pürierstab mixen. Die Masse durch ein Sieb gießen, nochmals schaumig

mixen und bis zur gewünschten Festigkeit in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für die Marmelade:

Blutorangen filetieren. Blutorangenfilets mit dem Zucker in einem Topf erhitzen und kochen lassen, bis eine sirupartige eingedickte Marmelade entsteht.

Für das Rosmarin-Öl:

Rosmarin hacken und zunächst mit einem Esslöffel Zitronen-Olivenöl im Mörser zerkleinern. Langsam das restliche Öl zugeben und so lange mörsern, bis ein grünes Öl entstanden ist. Anschließend durch ein Sieb gießen.

Für die Garnitur:

Mandeln in einer Pfanne rösten, Schokolade hobeln.

Auf einem tiefen Teller etwas Ricottacreme aufspritzen. Mit einem Löffel eine Vertiefung hindrücken und etwas Blutorangen-Marmelade auftragen. Mit gehobelter Schokolade bestreuen. Einen Cannolo mit Ricottacreme füllen, mit Zimt und Puderzucker bestäuben und auf den Ricottatupfen setzen. Daneben einen Löffel gemahlene Mandeln geben und einen Esslöffel Pistazieneis darauf platzieren. Mit gehackten Pistazien bestreuen. Zum Schluss etwas erwärmte Blutorangenmarmelade und etwas von dem Rosmarin-Öl eingießen und servieren.

Kristin Stavermann am 20. Dezember 2022

Churros, Früchte, Vanille-Creme, Kokos-Eis, Gewürzsud

Für zwei Personen

Für die Churros:

40 g Butter	120 g Mehl	3 Eier
Öl	Puderrucker	1 Prise Salz

Für die exotischen Früchte:

1 Mango	1 Baby-Ananas	1 Kiwi
1 Banane	1 pinke Drachenfrucht	1 Pink Grapefruit
1 Granatapfel	$\frac{1}{2}$ frische Kokosnuss	4 Physalis
1 Passionsfrucht	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
$\frac{1}{2}$ EL Puderrucker		

Für die Vanillecreme:

150 g Magerquark	30 g Puderrucker	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote		

Für das Kokos-Eis:

400 g cremige Kokosmilch	200 g Zucker
--------------------------	--------------

Für den Ananas-Gewürzsud:

400 ml Ananassaft	1 Limette	1 Zimtstange
1 Sternanis	2 Nelken	2 Kaffir-Limettenblätter
1 Stange Zitronengras	2 Pfefferkörner	

Für die Garnitur:

Blüten	Blutampfer	2 TL Kokosraspel
--------	------------	------------------

Für die Churros:

Die Butter mit 150 ml Wasser und dem Salz in einem Topf aufkochen.

Mehl in einem Schwung dazugeben und solange am Topfboden abbrennen bis sich ein weißer Film am Topfboden gebildet hat. Teig in eine Rührmaschine geben und ein wenig abkühlen lassen. Dann nach und nach die Eier dazugeben und aufschlagen bis ein glatter Teig entstanden ist. In einen Spritzbeutel mit einer kleinen Tülle geben. Teig im 170 Grad heißen Fett ausbacken bis er goldbraun und knusprig ist.

Churros auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Puderrucker bestäuben.

Für die exotischen Früchte:

Mango, Ananas, Kiwi, Banane und Drachenfrucht schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Ananas und Banane leicht abflämmen.

Danach alle Früchte mit einem 3 cm kleinen Ausstecher rund ausstechen und auf einem Teller beiseitestellen. Limette mit dem Mark der halben Vanilleschote und dem Puderrucker verrühren und die Früchte damit marinieren. Von der Grapefruit die Filets auslösen, vom Granatapfel die Kerne auslösen, das Kokosnussfleisch von der Schale befreien und in feine Scheiben hobeln. Physalis in Viertel schneiden und die Passionsfrucht halbieren und das Mark herauskratzen. Alles einzeln in Schälchen füllen und beiseitestellen.

Für die Vanillecreme:

Quark zusammen mit dem Puderrucker, dem Saft und dem Abrieb einer Limette und dem Mark der Vanilleschote glattrühren und in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten kaltstellen.

Für das Kokos-Eis:

200 ml Wasser zusammen mit dem Zucker in einem Topf aufkochen lassen bis der Zucker sich komplett aufgelöst hat. Zucker-Wasser zur Kokosmilch geben und in der Eismaschine zu einem cremigen Eis gefrieren lassen.

Für den Ananas-Gewürzsud:

Ananassaft aufkochen. Alle Gewürze, das Zitronengras und die Kaffir-Limettenblätter grob mörsern und mit zum Saft geben. Circa 10 Minuten lang kochen lassen. Danach mit dem Saft und dem Abrieb der Limette abschmecken. Durch ein sehr feines Sieb geben und bis zum Anrichten bei Seite stellen.

Für die Garnitur:

Die ausgestochenen Früchte in einem großen runden Anrichtering anrichten. Dazwischen 5 Tupfen der Vanillecreme spritzen. Die Grapefruit, den Granatapfel, die Physalis, die Kokosnuss-Scheiben und die Passionsfrucht zwischen die anderen Früchte und die Creme setzen.

Mit den Blüten und dem Blutampfer ausgarnieren. Daneben einen Teelöffel Kokosraspel geben und darauf eine große Nocke vom Kokos-Eis geben. Die Churros separat in einem kleinen Schälchen servieren, sodass man die Churros in die Hand nehmen und mit den restlichen Komponenten essen kann. Den warmen Ananas-Gewürzsud am Tisch angießen.

Dennis Straubmüller am 20. Dezember 2022

Möhren-Saft, Miso, Jasmin-Blüten, Banane, Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für die Möhren-Miso-Reduktion:

600 ml purer Möhrensaft 1 EL helle Misopaste 1 EL Butter
1 EL getrock. Jasminblüten Salz

Für die Banane:

1 eher unreife Banane 1 Limette Salz

Für die Avocadocreme:

1 Avocado $\frac{1}{2}$ Limette $\frac{1}{2}$ TL Salz
Pfeffer

Für die Kräuterbonbons:

3 Kräuterbonbons Meersalz-Flocken

Für die Garnitur 2:

Kräutern und Kressen

Für das Mango-Dressing:

1 reife Mango $\frac{1}{4}$ gelbe Chilischote $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
20 ml Yuzu-Saft 100 ml neutrales Pflanzenöl 1 gehäufter TL Salz

Für die Kohlrabi-Nudeln:

2 möglichst große Kohlrabi Mango-Dressing, von oben

Für den Wacholder-Crunch:

100 g Panko-Brösel 100 g Macadamianüsse 30 g Butter
1 EL Macadamiaöl $\frac{1}{2}$ TL Wacholderbeeren Salz

Für die Garnitur 3:

10 Zweige Zitronen-Tagetes gelbe Blüten

Für die Möhren-Miso-Reduktion:

500 ml Möhrensaft in einem hohen Topf auf mittlerer Flamme aufkochen.

Jasminblüten in eine Tasse geben und mit etwas heißem Möhrensaft begießen. 8 Minuten ziehen lassen, dann absieben und für später aufbewahren. Flüssigkeit im Topf auf 150 ml einkochen lassen. Mit Misopaste, Jasminblütenauszug, Butter und Salz abschmecken. Ggf. mit dem restlichen frischen Möhrensaft verdünnen. In einen vorgewärmten kleinen Becher füllen. Die Reduktion ist sehr intensiv, weshalb eine kleine Portion reicht.

Für die Banane:

Limette auspressen und mit 50 ml Wasser und $\frac{1}{2}$ TL Salz mischen.

Banane schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in der Limettenlösung ca. 10 Minuten marinieren.

Für die Avocadocreme:

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch entfernen.

Zusammen mit Saft und Schale einer halben Limette, Salz und Pfeffer zu einer Creme pürieren und in einen Spritzbeutel füllen. Die Creme sollte etwas zu sauer und zu salzig sein.

Für die Kräuterbonbons:

Kräuterbonbons in einen Gefrierbeutel geben und mit einem flachen Fleischhammer in kleine Splitter zerschlagen. Aus der Tüte entnehmen und etwa mit der gleichen Menge Meersalz mischen. (Die Mischung zieht schnell Wasser. Am besten in einem trockenen Schraubglas aufbewahren).

Für die Garnitur 2:

Bananenstücke mit einem Küchentuch abtrocknen. Etwa einen daumengroßen Punkt Avocadocreme auf einen kleinen Teller spritzen und ein Bananenstück daraufsetzen. Auf die Banane

ebenfalls Avocadocreame spritzen, bis die Oberfläche bedeckt ist. Eine bunte Auswahl an Kräutern und Kressen in die Avocadocreame stecken. Etwas von der Bonbon-Salzmischung auf die Kräuter streuen. Sofort servieren, da sich sonst die Bonbons und das Salz mit Wasser vollziehen.

Für das Mango-Dressing:

Fruchtfleisch von der Mango schneiden. Chili entkernen. Mango und Chili mit den anderen Zutaten in einem Hochleistungsmixer so lange pürieren, bis eine glatte Emulsion entstanden ist. Je nach Süße der Mango mit Salz abschmecken. Das Dressing sollte etwas überwürzt sein. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für die Kohlrabi-Nudeln:

Kohlrabi schälen und halbieren. Mit einem Hobel jeweils etwa 1 cm sehr dünne Scheiben abhobeln. Den Rest knabbern oder anderweitig verkochen. Die Scheiben übereinanderlegen und die Seiten so beschneiden, dass ein möglichst großes Rechteck entsteht.

Optional: Die Scheiben mit Mango-Dressing einstreichen und anschließend wieder zusammensetzen.

Für den Wacholder-Crunch:

Pankobrösel mit Butter und Öl in einer Pfanne goldbraun rösten. In der Zwischenzeit Macadamia grob hacken und kurz mitrösten. Wacholder mit einem Messer flachdrücken und grob hacken. Zusammen mit Salz unter die Brösel mischen.

Für die Garnitur 3:

Das Kohlrabi-Mille-feuille in eine S-Form drücken und so auf einen Teller stellen, dass die Scheiben senkrecht stehen. Mit etwas Dressing nappieren. Kurz vor dem Servieren den Crunch darauf verteilen. Mit Zitronentagetes und gelben Blüten dekorieren.

Alle drei Grüße aus der Küche auf Teller bzw. im Becher anrichten und servieren.

Tobias Henrichs am 19. Dezember 2022

Gefüllte Pappardelle, Sellerie-Espuma, Senf-Kaviar

Für zwei Personen

Für den Nudel-Teig:

1 Ei, Größe M	50 g Weizenmehl, Type 00	50 g feines Hartweizenmehl
1 TL Olivenöl	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

250 g Ziegenfrischkäse	20 g weiße Schokolade
------------------------	-----------------------

Für den Espuma:

200 g Knollensellerie	265 ml Mandelmilch	50 ml Mandelmilch
15 ml franz. Wermut	50 ml Sahne	15 g Parmesan
20 g weiße Schokolade	15 g Butter	Salz

Für die Reduktion:

$\frac{1}{2}$ frische Knolle Rote Bete	75 ml Rote-Bete-Saft	12,5 ml dunkler Balsamico
12,5 ml Rotwein	1-2 TL Sojasauce	1 EL kalte Butter
2 Kardamomkapseln	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Anis	1 TL Sumachgewürz
Evtl. Salz		

Für das Krokant:

12,5 g Butter	10 g Ahornsirup	25 g Mandelblättchen
12,5 g Kürbiskerne	12,5 g Buchweizen	1 TL heller Sesam
1 TL gemahlener Anis	5 g Rohrzucker	Salz

Für den Senf-Kaviar:

75 g gelbe Senfkörner	45 ml klarer Apfelsaft	45 ml Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	40 ml Wasser	10 g Zucker
2,5 g Salz		

Für die Garnitur:

1 L Rote-Bete-Saft	$\frac{1}{2}$ Tafel weiße Schokolade	Salz
--------------------	--------------------------------------	------

Für den Nudel-Teig:

Alle Zutaten zu einem elastischen Nudelteig verarbeiten und kurz ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine dünne Bahnen ausrollen und mit dem Pasta Rädchen gleichgroße Rechtecke zuschneiden.

Für die Füllung:

Ziegenfrischkäse glattrühren, die weiße Schokolade hacken. Beides vermengen und in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Pappardelle: An einer Längsseite der Nudel etwas Füllung aufspritzen, die umliegende Teigfläche mit etwas Wasser anfeuchten, die Seite umklappen und an den Rändern festdrücken. Die überstehenden Enden abschneiden, sodass gefüllte Pappardelle entstehen. Die Enden anfeuchten und zusammenführen.

Für den Espuma:

Sellerie schälen und klein schneiden. Sellerie in der Butter anschwitzen, mit Wermut ablöschen und die 265 ml Mandelmilch zugeben. Salzen und weichkochen.

Gemüse mit den restlichen Zutaten fein mixen, nochmals mit Salz abschmecken und durch ein feines Sieb in eine Siphon-Flasche füllen.

Mit zwei Patronen beladen und im Wasserbad warmstellen.

Für die Reduktion:

Alle Zutaten, bis auf die Rote Bete und Butter, in einem Topf auf ein Drittel einreduzieren lassen und durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Rote Bete in kleine Würfel schneiden und in dem Sud kurz aufkochen. Anschließend die kalte Butter in Flöckchen einrühren und ggf. salzen. Am Ende die Rote-Bete-Würfel anrichten.

Für das Krokant:

Butter, Ahornsirup und Zucker aufkochen. Mit den restlichen Zutaten vermengen und im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 6-8 Minuten backen.

Für den Senf-Kaviar:

Alle Zutaten aufkochen und so lange köcheln lassen, bis die Senfsamen die Flüssigkeit aufgenommen haben und die Konsistenz jene eines echten Kaviars gleicht.

Für die Garnitur:

In einem großen Topf den Rote-Bete-Saft aufkochen und salzen. Die gefüllten Pappardelle 1-2 Minuten darin kochen lassen. Die weiße Schokolade hobeln.

Auf einem tiefen Teller die Selleriecreme aufdressieren, etwas gehobelte weiße Schokolade drüber geben und etwas Reduktion hineinträufeln.

Einige Rote-Bete-Würfel und Pappardelle anrichten und mit Senf-Kaviar und dem Krokant ausgarnieren und servieren.

Kristin Stavermann am 19. Dezember 2022

Tornado-Potatoes, Mayonnaise, Waffeln, Blaubeer-Soße

Für zwei Personen

Für den Birnen-Weißwein-Punsch:

2 Birnen	1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Orange
500 ml Birnensaft	500 ml Apfelsaft	500 ml trockener Weißwein
1 Vanilleschote	1 Zimtstange	1 EL gemahlene Nelke

Für die Tornado-Potatoes:

8 kleine Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 L Frittierfett
1 TL Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Orange	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Honig	175 ml Rapsöl
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz	

Für die Waffeln:

3 Eier	125 g weiche Butter	175 g Mehl
$\frac{1}{4}$ Pck. Backpulver	100 g Zucker	1 Pck. Vanillezucker
$\frac{1}{2}$ EL Rum	5 EL Mineralwasser	8 Tropfen Bittermandelaroma
60 g gemahlene Mandeln	60 g Mandelblätter	

Für die Blaubeer-Zimt-Sauce:

300 g TK-Blaubeeren	1 EL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
---------------------	-----------------	-----------------------

Für den Birnen-Weißwein-Punsch:

Einen mittelgroßen Topf mit 150 ml Wasser erhitzen. Parallel dazu Birne und Apfel waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Ebenfalls die Orange warm abwaschen und die Hälfte der Schale dünn abschneiden. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Sobald das Wasser kocht Obstwürfel, Orangenschale, Zimtstange, Vanillemark, Nelke, Apfelsaft und Birnensaft in den Topf hinzugeben.

Alles ca. 20 Minuten einkochen und kurz vor Ende den Weißwein dazugeben. Weitere zwei Minuten erhitzen und heiß servieren.

Für die Tornado-Potatoes:

Öl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Kartoffeln abwaschen und abtrocknen. Anschließend jede Kartoffel auf einen Holz- oder Metallspieß spießen. Dabei sollte sich die Kartoffel mittig auf dem Spieß befinden, damit sie nicht beim Schneiden herunterfällt. Kartoffeln von oben nach unten mit einem Messer in Form einer Spirale einschneiden und vorsichtig auseinanderziehen. Die Tornado-Potatoes in die heiße Fritteuse legen und goldbraun ausbacken. Auf einem Küchenspapier abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Vor dem Servieren die Petersilie klein schneiden und als Garnitur darüber streuen.

Für die Orangen-Mayonnaise:

Ein hohes Gefäß bereitlegen. Das Ei aufschlagen und mit Salz, Senf und 1 EL ausgepresstem Zitronensaft in das hohe Gefäß geben. Mit einem Pürierstab verrühren und das Öl erst tröpfchenweise, dann in einem dünnem Strahl unter Rühren einfließen lassen. Die Mayonnaise sollte einen schönen Glanz haben und dickflüssig-cremig sein. Orangenschale danach abreiben und die Mayonnaise mit Orangenabrieb, Kurkuma, Honig und ggf. etwas Salz abschmecken.

Für die weihnachtlichen Waffeln:

Mehl durch ein Sieb geben und auffangen. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig mixen, die Eier dazugeben und weiter mit dem Mixer aufschlagen. Backpulver mit gesiebttem Mehl vermischen und gemahlene Mandeln, ca. 80 ml lauwarmes Wasser, Rum und Bittermandelaroma untermischen, noch etwas Mineralwasser nachschütten. Zum Schluss die Mandelblätter mit einem

Löffel in den Teig unterheben. Das Waffeleisen erwärmen, den Teig einfüllen zu Waffeln ausbacken.

Für die Blaubeer-Zimt-Sauce:

Eine kleine Pfanne erhitzen, die Blaubeeren hinzugeben und einkochen lassen. Sobald Flüssigkeit ausgetreten ist, Ahornsirup und Zimt dazugeben. Wenn alles eingekocht ist, die Herdplatte auf die kleinste Stufe stellen und bis zum Servieren warmhalten. Die Blaubeer-Zimt-Sauce zum Schluss zu den Waffeln geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Reinders am 15. Dezember 2022

Flammkuchen mit Camembert, Birne, Nüsse, Kaiserschmarrn

Für zwei Personen

Für die Heiße Orange mit Rum:

3 Orangen	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 ml Weißwein
60 ml Rum	1 Zimtstange	1 Gewürznelke
60 g brauner Zucker		

Für den Flammkuchen:

$\frac{1}{2}$ Birne	$\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel	100 g Schmand
75 g Camembert	25 g Walnusskerne	2 Zweige Thymian
1 EL Honig	100 g Weizenmehl, Type 405	Mehl
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Salz
Pfeffer		

Für den Kaiserschmarrn:

5 Eier	30 g Butter	40 g Rosinen
40 ml Rum	160 g Dinkelmehl	3 EL Zucker
2 EL Puderzucker	1 Prise feines Salz	

Für den Pflaumen-Röster:

300 g Pflaumen	20 ml Rum	25 g Zucker
1 Prise Salz		

Für die Heiße Orange mit Rum:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Zwei Scheiben einer Orange schneiden und als Garnitur beiseitelegen.

Den Saft der übrigen Orangen und der halben Zitrone auspressen. 100 ml Wasser und Weißwein in einen Topf hineinfüllen. Orangen- und Zitronensaft zufügen und erhitzen. Nach fünf Minuten Nelke, Zucker, Zimtstange und Rum hinzugeben. Für ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Danach durch ein feines Sieb in einen neuen Topf abseihen und einmal kurz aufkochen lassen. In Tassen oder Gläser füllen und mit Orangenscheiben und der schon genutzten Zimtstange dekorieren.

Für den Flammkuchen:

Mehl, $\frac{1}{2}$ TL Salz, Öl und 55 ml Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. In zwei gleichgroße Portionen teilen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 20 Minuten kühl stellen.

Schmand glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Birne waschen, ggf. entkernen und in feine Spalten schneiden. Zwiebel abziehen und eine Hälfte in Streifen schneiden. Thymianblätter abzupfen und Camembert in Scheiben schneiden.

Einzelne Teigportionen auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen und je 2 Teigfladen auf einen Bogen Backpapier geben.

Mit Schmand bestreichen und mit Birne, Zwiebel, Camembert und Thymian belegen. Flammkuchen mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Backpapier mit dem Flammkuchen auf ein Backblech ziehen und nacheinander im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten auf einem Pizzastein goldgelb backen. Zum Schluss Walnusskerne hacken, auf den Flammkuchen geben und mit Honig beträufeln.

Für den Kaiserschmarrn:

Dinkelmehl mit Salz und 200 ml Wasser zu einem glatten Teig rühren.

Eier dazugeben und behutsam unterheben. Die Hälfte der Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und schmelzen. Teigmasse hineingeben, Rosinen darauf verteilen, mit dem Deckel schließen und die Hitze um die Hälfte reduzieren. Sobald der Teig zu stocken beginnt, diesen wenden und vierteln. Den Deckel sofort wieder schließen und warten bis der Teig aufgeht. Den Teig danach in Stücke reißen, die Hitze wieder erhöhen und die übrige Butter dazugeben. Mit

Zucker bestreuen, alles gut durchschwenken und leicht karamellisieren lassen. Kaiserschmarrn mit Rum flambieren und zum Schluss mit Puderzucker bestreuen.

Für den Pflaumen-Röster:

Pflaumen waschen, halbieren, vierteln und in einem beschichteten Topf erhitzen. Mit Rum ablöschen. Zucker und Salz dazugeben. Den Röster etwa 20 Minuten dünsten lassen.

Brigitte Jimenez-Guder am 15. Dezember 2022

Champignons, Knoblauch-Creme, Crostini, Quark-Krapfen

Für zwei Personen

Für den Glühwein:	600 ml Rotwein	400 ml Granatapfelsaft
1 Orange	50 g Granatapfelkerne	1 Vanilleschote
4 Nelken	60 g Zucker	
Für die Champignons:	300 g braune Champignons	1 Zwiebel
3 EL Sonnenblumenöl	1 TL edels. Paprikapulver	1 Msp. geräuch. Paprikapulver
Salz, Pfeffer		
Für die Knoblauchcreme:	150 g Crème fraîche	1 Knoblauchzehe
2 Halme Schnittlauch	1 EL Mayonnaise	1 TL Ahornsirup
1 TL Weißweinessig	1 TL Olivenöl	1 TL Salz
Für die Crostini:	$\frac{1}{2}$ Baguette vom Vortag	1 Bund Rosmarin
100 g Butter	Salz	
Für die Quark-Krapfen:	250 g Magerquark	2 mittelgroße Eier
200 g Weizenmehl, (450)	$\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver	250 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker	50 g Speisestärke	1 EL Lebkuchengewürz
500 g Butterschmalz		

Für den Granatapfel-Vanille-Glühwein: Mit einem Sparschäler etwas Orangenschale von der Orange entfernen.

Rotwein und Granatapfelsaft in einem Topf erwärmen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Vanillemark und die Schote mit Orangenschale, Zucker und Nelken in den Topf dazugeben.

Einen Esslöffel Zucker zum Verzieren aufbewahren. Das Ganze 15 Minuten ziehen lassen, nicht kochen! Orange filetieren und mit dem übrigen Zucker ein Glas mit Zuckerrand verzieren. Orangenfilets und Granatapfelkerne in ein Glas geben und mit heißem Glühwein aufgießen.

Für die Champignons: Champignons putzen und den unteren Rand abschneiden.

Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen bis das Öl fast raucht.

Champignons 5 Minuten darin heiß anbraten. Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und zu den Champignons geben. 5 Minuten anbraten, danach geräuchertes und edelsüßes Paprikapulver dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knoblauchcreme: Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Crème fraîche mit Weißweinessig, Mayonnaise und Olivenöl verrühren. Knoblauchzehe abziehen, mit einer feinen Reibe reiben und dazugeben. Anschließend 1 EL Schnittlauch unterrühren und die Creme mit Ahornsirup und Salz abschmecken.

Für die Crostini: Eine Pfanne erhitzen und die Butter darin schmelzen bis sie schäumt.

Baguette vom Vortag in Scheiben schneiden. Baguettescheiben mit Rosmarin in der Pfanne knusprig anbraten und mit Salz abschmecken.

Für die Quark-Krapfen: Eier, 100 g Zucker und Vanillezucker einige Minuten schaumig schlagen. Magerquark, Mehl, Stärke und Backpulver unterheben.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Mit leicht bemehlten Händen kleine Kugeln formen und in dem heißen Fett ca. 4 Minuten ausbacken. Gold gebackene Krapfen mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen.

Übrigen Zucker mit Lebkuchengewürz in einem Teller vermischen und die Krapfen darin wälzen.

Andrea Schönfelder am 15. Dezember 2022

Pumpernickel-Schokoladen-Küchlein mit Rote-Bete-Creme

Für zwei Personen

Für das Küchlein:

60 g Pumpernickel	130 g Zartbitterschokolade	2 Eier
80 g Butter	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	65 g Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz	1 Prise Salz	

Für die Rote-Bete-Creme:

1 rohe Knolle Rote Bete	1 Orange	1 Zitrone
1 Ei	250 g Mascarpone	6 Tropfen Bittermandelaroma
1 Blatt Gelatine	2 EL brauner Zucker	

Für den Erdnuss-Dill-Chip:

2 EL gesalzene Erdnusskerne	1 Zweig Dill	1 Prise Zimt
1 Prise getrocknete Chiliflocken	2 EL Zucker	

Für das Pumpernickel-Schokoladen-Küchlein:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Silikonmuffinformen mit kaltem Wasser auswaschen, sodass noch ein paar Tropfen in der Form bleiben. Zartbitterschokolade und Butter in einem Wasserbad schmelzen. Pumpernickel in kleine Stücke teilen und in den Zerkleinerer geben, bis nur noch Pumpernickelbrösel übrig sind.

Anschließend Eier mit Zucker, Salz und Lebkuchengewürz schaumig rühren. Vanilleschote aufschneiden, das Mark einer halben auskratzen, hinzufügen und kurz verrühren. Die Schokoladen-Butter-Masse und die Pumpernickelbrösel hinzugeben und vermischen. Die Masse gleichmäßig in die Silikonförmchen verteilen und möglichst genau 13 Minuten backen.

Danach vorsichtig aus den Förmchen lösen und auf einen Teller stürzen.

Für die Rote-Bete-Creme:

Gelatine in kaltem Wasser einlegen. Eine mittelgroße Pfanne erhitzen.

Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Würfel in der Pfanne kurz anrösten, mit dem braunen Zucker karamellisieren und mit 80 ml Wasser ablöschen. Das Wasser weitestgehend einkochen lassen, Rote Bete darin garen und die leicht ausgedrückte Gelatine hinzugeben und verrühren. Ei trennen und das Eigelb mit Bittermandelaroma verquirlen.

Danach die Rote-Bete-Mischung in den Zerkleinerer geben und eine homogene Masse herstellen. Orangen- und Zitronenschale abreiben und die Masse mit dem Abrieb abschmecken. Zum Abkühlen kurz beiseitestellen. Danach mit der Eigelbmasse zusammen aufschlagen und vorsichtig die Mascarpone unterheben. 20 Minuten in das Tiefkühlfach stellen.

Für den Erdnuss-Dill-Chip:

Erdnusskerne grob hacken und Dill kleinschneiden. Eine flache Pfanne erhitzen, den Zucker sowie 1-2 EL Wasser in der Pfanne erhitzen und leicht karamellisieren. Sobald sich eine bräunliche Masse bildet, Erdnüsse, Zimt, Dill und Chiliflocken hinzugeben und darin schwenken.

Nudelholz unter das Backpapier legen, festhalten und pro Chip eine Linie vom Karamell nacheinander über das Backpapier gießen und aushärten lassen.

Julian Reinders am 14. Dezember 2022

Rote Bete in Salzkruste, Sanddorn-Soße, Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

Für die Rote Bete:

2 Knollen rohe Rote Bete 1 Zitrone 4 Eier
1 kg grobes Meersalz

Für die Sanddorn-Sauce:

200 g Sanddorn-Mark 50 ml Rhabarbersaft 1 Schalotte
1 Lorbeerblatt Butter 100 g Zucker
Salz Pfeffer

Für die Rösti:

2 große mehligk. Kartoffeln 1 große Zwiebeln 2 Scheiben Pumpernickel
Öl Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für das Espuma:

$\frac{1}{2}$ Zitrone 2 Eier 125 g Butter
50 ml Rhabarbersaft 50 ml Rote-Bete-Saft 3 Zweige Dill
5 g Xanthan Salz, Pfeffer

Für die Rote Bete: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einen Bratschlauch geben. Den Bratschlauch mit dem Verschluss so verschließen, dass noch eine kleine Öffnung bleibt. Für die spätere Salzkruste Eiweiß von 4 Eiern zu einer festen Masse aufschlagen und mit dem gesamten Meersalz vermengen. Zusätzlich mit dem Abrieb einer Zitrone aromatisieren. Die Hälfte der Eiweiß-Meersalz-Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Rote Bete im Bratschlauch auf die Eiweiß-Meersalz-Masse geben und anschließend mit der restlichen Salzmischung bedecken. Im vorgeheizten Backofen für ca. 20-25 Minuten garen. Die Decke des Salzmantels danach aufschlagen und die Rote Bete aus dem Schlauch herausnehmen.

Für die Sanddorn-Sauce: Schalotte abziehen, kleinschneiden und in Butter anbraten. Sanddorn-Mark und Rhabarbersaft gemeinsam mit einem Lorbeerblatt zu den Schalotten in die Pfanne geben, ca. 10 Minuten leicht einköcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Rösti: Kartoffeln schälen, reiben und mit Salz würzen. Die Kartoffelmasse in ein Sieb geben und die Flüssigkeit ablaufen lassen. Die geriebenen Kartoffeln in eine Schüssel geben. Zwiebeln abziehen und kleingeschnitten dazugeben. Mit Muskat, Salz und wenig Pfeffer würzen. Pumpernickel fein würfeln, ebenfalls in die Schüssel geben und in die Kartoffelmasse einrühren. Röstitaler danach von beiden Seiten 1-2 Minuten jeweils in Öl braten.

Für das Espuma: Butter bei hoher Temperatur zum Schmelzen bringen, bis sie braun wird. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und die Eigelbe über dem Wasserbad zusammen mit Rhabarbersaft aufschlagen. Frisch zerkleinerten Dill in die Masse geben und verrühren. Anschließend zwei Drittel der braunen Butter vorsichtig unter die Masse schlagen. Rote-Bete-Saft, Xanthan und ausgepressten Saft der halben Zitrone hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in einen Sahnesiphon füllen, eine Kapsel aufdrehen, gut schütteln und vor dem Servieren das Espuma auf den Teller geben.

Michael Hasselbusch am 14. Dezember 2022

Rote-Bete-Tatar, Frischkäse-Creme, Pumpernickel-Crunch

Für zwei Personen

Für das Rote Bete-Tatar:

2 rohe Knollen Rote Bete	1 TL mittelscharfer Senf	2 EL Apfelessig
2 EL Honig	1 EL Olivenöl	2 TL Rohrzucker
1 Msp. Ras el Hanout	1 Msp. Chiliflocken	Salz

Für das Dill-Öl:

20 g Dill	10 g Petersilie	90 ml Rapsöl
-----------	-----------------	--------------

Für die Ziegenfrischkäse-Creme:

200 g Ziegenfrischkäse	100 g Crème-fraîche	1 Orange
1 Zweig Dill	Salz	Pfeffer

Für die Rote-Bete-Reduktion:

150 ml Rote-Bete-Saft	250 ml Preiselbeeressig	2 EL Honig
1 EL Stärke		

Für den Pumpernickel-Walnuss Crunch:

2 Scheiben Pumpernickel	25 g Walnüsse	2 EL Butter
Salz	Rote-Bete-Blätter	

Für das Rote Bete-Tatar:

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete waschen, trocken tupfen und schälen. In 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, 1 TL Salz und Rohrzucker marinieren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für circa 20-25 Minuten im Ofen rösten. Anschließend kurz abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Mit Senf, Honig, Salz, Chiliflocken, Ras El Hanout und Apfelessig rund abschmecken.

Für das Dill-Öl:

Dill mit Petersilie und dem Öl in einem Mörser bearbeiten. Dill und Petersilie möglichst vollständig in das Öl einarbeiten. Zum Schluss durch ein feines Sieb passieren und in einen sterilen Behälter füllen.

Für die Ziegenfrischkäse-Creme:

Ziegenfrischkäse und Crème fraîche vermengen. Mit einem Handrührgerät ordentlich aufschlagen. Dill zupfen und fein hacken.

Orange waschen und Zesten abreißen. Dill und etwas Orangenzeste unter die fluffige Frischkäsecreme heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten in den Spritzbeutel füllen.

Für die Rote-Bete-Reduktion:

Preiselbeeressig, Honig und Rote-Bete-Saft in einem Topf aufkochen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen. Eventuell Stärke mit 3 EL Wasser vermischen und esslöffelweise hinzugeben bis die Reduktion den gewünschten Glanz und die richtige Konsistenz hat.

Für den Pumpernickel-Walnuss Crunch:

Butter aufschäumen. Walnüsse und Pumpernickel in der Butter anrösten und im feinen Sieb abtropfen lassen. Im Multizerkleiner zerkleinern, auf ein Backblech geben und im Ofen 10 Minuten nachrösten. Mit Salz würzen.

Andrea Schönfelder am 14. Dezember 2022

Reibekuchen mit Apfelkompott, Crêpe mit Zimt und Zucker

Für zwei Personen

Für die Reibekuchen:

500 g große mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Ei
2 EL Mehl	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Apfelkompott:

400 g Boskoop-Äpfel	1 Zitrone	2 EL Weißwein
1 Zimtstange	2 EL Rohrzucker	

Für die Crêpes:

2 Eier	300 ml Milch	160 g Mehl
25 g Zucker + 5 EL Zucker	1 Pck. Vanillezucker	$\frac{1}{2}$ EL Zimt
Öl (zum Ausbacken)	1 Prise Salz	

Für den Hot Orange Aperitivo:

1 Orange	200 ml Weißwein	100 ml bitter Aperitivo
200 ml Apfelsaft	1 Prise Zimt	

Für die Reibekuchen:

Die Kartoffeln schälen, waschen und mit einer Küchenmaschine oder Reibe grob raspeln. Die Flüssigkeit gut ausdrücken.

Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben. Kartoffeln mit Zwiebeln, Ei und Mehl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und mit der Schöpfkelle einen großen Klecks Kartoffelteig hineingeben, etwas plattdrücken. Sobald die Ränder knusprig werden, mit dem Pfannenwender wenden und weitere 2 Minuten backen, bis sie eine goldbraune Farbe bekommen. Fertige Reibekuchen auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen.

Für das Apfelkompott:

Zitrone halbieren und pressen. Äpfel waschen, schälen, vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Apfelstücke mit 2 EL Zitronensaft, Weißwein und 2 EL Wasser in den Topf geben. Zimtstange und Rohrzucker dazugeben. Kurz aufkochen und bei milder Hitze 15-20 Minuten weich dünsten.

Für die Crêpes:

Eier mit dem Handmixer schaumig aufschlagen. 25 g Zucker und Vanillezucker sowie eine Prise Salz dazugeben. Mehl und Milch abwechselnd dazugeben und alles gut verrühren. 1 TL Öl unterrühren.

Pfanne mit Öl einpinseln und erhitzen. Eine halbe Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und mit dem Crêpe-Holzschieber in der gesamten Pfanne verstreichen. Nach ca. 1 Minute backen einmal wenden, Zimt und Zucker drauf streuen und nach 30 Sekunden nach Belieben zusammenlegen. Mit dem restlichen Teig fortfahren.

Für den Hot Orange Aperitivo:

Orange waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Orange mit dem Weißwein, Apfelsaft und Bitter Aperitivo in einen Topf geben und erwärmen (nicht kochen). Zimt dazugeben. Jeweils eine Scheibe Orange in ein Glas geben und das Getränk eingießen.

Tanita Erski am 06. Dezember 2022

Nuss-Nudeln mit Zwetschgen-Röster, Bratapfel-Eis

Für zwei Personen

Für die Nuss-Nudeln:

300 g mehligk. Kartoffel	1 Ei	60 g Butter
80 g geriebene Mandeln	35 g Kartoffelstärke	20 g Mehl
1 EL Ruck-Zuck-Grieß	1 EL Puderzucker	Salz

Für den Zwetschgenröster:

250 g Zwetschgen	1 Zitrone	6 EL Rotwein (Merlot)
2 EL roter Portwein	1 Vanilleschote	1 kl. Ceylon-Zimtstange
2 Kapseln Kardamom	40 g brauner Zucker	1 TL Speisestärke

Für das Bratapfel-Eis:

200 g Apfelmus	1 Zitrone	100 g Joghurt, 3,5%
75 ml Schlagsahne	2 EL flüssiger Honig	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Ceylon-Zimt
1 Vanilleschote		

Für die Garnitur:

Apfeldicksaft	1-2 Zweige Minze
---------------	------------------

Für die Nuss-Nudeln:

Die Kartoffeln waschen, säubern, schälen und klein schneiden. In Salzwasser garen, abgießen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, 20 g der Kartoffelstärke und den Grieß einarbeiten. Ei trennen, das Eigelb zur Kartoffelmasse geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Ggf. restliche Kartoffelstärke einarbeiten. Aus dem Teig Schupfnudeln formen und diese in Salzwasser garen.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Darin Mandeln und Puderzucker anrösten. Die abgetropften Schupfnudeln in der Nussmischung wälzen.

Für den Zwetschgenröster:

Zwetschgen waschen, abtrocknen, halbieren und entsteinen. Zucker erwärmen und mit Rotwein und Portwein ablöschen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 1 TL Zitronensaft, Zwetschgen, Vanilleschote, Zimtstange und Kardamom mit in den Topf geben und bei niedriger Temperatur einkochen lassen. Vor dem Servieren ggf. mit Speisestärke andicken.

Für das Bratapfel-Eis:

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Zitronenabrieb, Vanillemark, Apfelmus, Joghurt, Sahne, Honig und Zimt verrühren. Masse für 10 Minuten in das Tiefkühlfach stellen und anziehen lassen. Dann in die Eismaschine füllen und Eis herstellen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Apfeldicksaft beträufeln und mit Minze garnieren.

Lisa Marie Köhler am 05. Dezember 2022

Spekulatius-Likör, Lebkuchen-Brösel, Lángos, Pralinen

Für zwei Personen

Für das Heißgetränk:

90 ml Vollmilch	100 ml Vollmilch	85 g Sahne
70 g Nuss-Nougat-Creme	85 ml Weinbrand	1 Stück Lebkuchen
1 Vanilleschote	1 TL Lebkuchengewürz	½ TL Zimt

Für die herzhafte Speise:

1 Knoblauchzehe	500 g Naturjoghurt	100 ml saure Sahne
2 EL Schmand	100 g gerieb. Gouda	500 g Mehl
1 TL Backpulver	½ Bund Schnittlauch	Öl
Salz	Schwarzer Pfeffer	

Für die süße Speise:

150 g Spekulatius-Kekse	50 g gemahl. Mandeln	20 g gemahlene Mandeln
50 g Vollmilch-Schokolade	25 ml Sahne	1/5 TL Zimt
1/5 TL Spekulatiusgewürz		

Für das Heißgetränk:

Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Nuss-Nougat-Creme dazugeben und schmelzen lassen. Topf vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten unterrühren. Mit einem Stabmixer gründlich pürieren. Likör durch ein Haarsieb gießen und warm in die vorhandenen Gläser giessen. Zum Schluss noch die aufgeschäumte Milch dazugeben und mit Lebkuchenbröseln bestreuen.

Für die herzhafte Speise:

Mehl mit Salz und Backpulver vermischen und im Anschluss ganz grob mit dem Naturjoghurt verkneten. Sobald das Ganze grob zu einem Teig zusammengekommen ist, geriebenen Käse hinzufügen und weiterkneten, bis der Teig schön geschmeidig aussieht. Zu 8 gleichgroßen Kugeln formen. Mit etwas Mehl bestäuben und mit Frischhaltefolie abdecken. Ca.

10 Minuten ruhen lassen. Kugeln nach und nach zu dünnen Faden ausrollen, mit dem Käse füllen und wieder ausrollen. In ausreichend Öl ausbacken.

Saure Sahne und Schmand in eine Schüssel geben, den Knoblauch abziehen, fein hacken und dazugeben. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch fein schneiden und am Ende über dem Schmand auf den Lángos verteilen.

Für die süße Speise:

Spekulatius-Kekse im Mixer oder in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz fein zerbröseln. Schokolade im Wasserbad langsam schmelzen. Etwa zwei Drittel der Spekulatius-Brösel, die gemahlene Mandeln, die Sahne, Zimt und Spekulatiusgewürz hinzugeben und gut vermischen. Die Mischung in einer kleinen Schüssel ca. 15 Minuten kalt stellen. Anschließend mit den Händen kleine Kugeln formen. Die geformten Kugeln einmal in den zerhackten Spekulatius wälzen, die andere Hälfte in den Mandeln wälzen.

Das Gericht auf Tellern und in Gläsern anrichten und servieren.

Pepe am 01. Dezember 2022

Glüh-Gin, Pastinaken-Suppe, Pfannkuchen mit Kirschen

Für zwei Personen

Für das Heißgetränk:

50 ml Gin	400 ml trüber Apfelsaft	2 Orangen
1 Stück Ingwer	3 Zimtstangen	4 Nelken
2 Sternanis	1 Msp. Piment	

Für die herzhaftige Speise:

250 g Pastinaken	1 kleine Kartoffel	100 g Rosenkohl
2 Zwiebeln	4 EL kernige Haferflocken	50 g gehackte Haselnüsse
100 ml Sahne	600 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein
1 TL Zucker	1 TL ganzen Kümmel	1 EL gemahl. Kurkuma
Rapsöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die süße Speise:

500 g Sauerkirschen im Glas	250 ml Sauerkirsch-Nektar	ca. 20 g Speisestärke
50 g Butter	2 Eier, Gr. M	190 ml Milch
175 g Mehl	1 TL Backpulver	Pflanzenöl
100 g Zucker	1 Pck. Vanillezucker	1 Zimtstange
1 Prise gemahlene Zimt	1 Prise Salz	
Für die Garnitur:	200 ml Sahne	

Für das Heißgetränk: Den Apfelsaft in einen Topf geben. Orangen schälen und gründlich auspressen. Schale und Saft in den Topf zum Apfelsaft geben. Ingwer in dünne Scheiben schneiden und dazugeben.

Anschließend die Zimtstangen, Gewürznelken, Sternanis und Piment in den Topf geben und rund 20 Minuten erwärmen (nicht kochen!). Erst zum Schluss den Gin dazugeben und servieren.

Für die herzhaftige Speise: Kartoffel schälen. Beim Rosenkohl einige feine Blätter abzupfen. Pastinaken und Zwiebeln schälen, waschen und in große Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Kartoffel und Pastinaken darin mit Kurkuma bei starker Hitze 2 Minuten andünsten.

Das Gemüse mit Weißwein und Fond ablöschen und in ca. 7 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen.

Haselnüsse und Haferflocken in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Dann Sahne in die Suppe geben und mit Zucker, Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Kümmel mörsern. Die gezupften Rosenkohlblätter kurz in einer Pfanne mit Kümmel anbraten und diese mit der Haselnuss-Haferflocken-Mischung über die Suppe geben und servieren.

Für die süße Speise: Kirschen abtropfen. Nektar, 2 EL Zucker und Zimtstange in einem Topf aufkochen. Inzwischen den restlichen Nektar und Stärke glattrühren. In den kochenden Nektar rühren, aufkochen und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Kirschen unterheben und weitere ca. 2 Minuten köcheln. Im Topf warmhalten.

Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen. Eier, Vanillezucker und 75 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Flüssige Butter und Milch unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen, unterrühren. Pfanne mit Öl erhitzen und Pfannkuchen in heiße Pfanne geben. Zimt und 2 EL Zucker mischen. Zimtstange aus dem Kompott entfernen. Kompott evtl. noch mal erwärmen. Pfannkuchen mit Kompott anrichten und Zimt-Zucker-Mischung drüberstreuen. Sahne steif schlagen. Das Gericht auf Tellern und in Gläsern anrichten und servieren.

Madeline Kain am 01. Dezember 2022

Kohliger Flammkuchen mit Vanille-Schmand und Walnüssen

Für zwei Personen

Für den Flammkuchen:

125 g Mehl, Type 550 1 EL Sonnenblumenöl $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Belag:

150 g Schmand $\frac{1}{2}$ Kopf Rotkohl 1 Apfel
1 Orange 1 Zitrone 1 Limette
200 g Feta 1 EL Tafelessig 1 Vanilleschote
1 Prise Zimt Salz Pfeffer

Für den Salat:

200 g Feldsalat 1 Orange 1 Limette
50 g körniger Senf 50 g mittelscharfer Senf Weißer Balsamicoessig
50 g Honig 150 ml Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

5 Spekulatius-Kekse 100 g Walnusskerne 1 EL Honig
Currypulver Salz

Für den Flammkuchen:

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

Mehl, Salz und Öl mit 60 ml Wasser in einer Schüssel vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Teig ruhen lassen. Dann den Flammkuchenteig mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen.

Für den Belag:

Rotkohl in sehr feine Streifen hobeln. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Rotkohlstreifen und Apfelwürfel in einer Schüssel mit dem Essig vermischen, Zitronen- und Limettensaft, Zimt, Salz und Pfeffer dazugeben und durchziehen lassen.

Schmand mit Vanillemark abschmecken. Teigboden mit Vanille-Schmand bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Marinierten Rotkohl und Apfelstücke darauf verteilen. Feta zerbröckeln und darüber streuen.

Flammkuchen im heißen Backofen direkt auf dem Pizzastein in ca. 12-15 Minuten knusprig backen. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb würzen.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Aus Orangensaft, Senf, Balsamicoessig, Orangen- und Limettenabrieb, Honig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigratte herstellen und am Ende über dem Salat verteilen.

Für die Garnitur:

Walnusskerne grob hacken, mit Honig karamellisieren und mit Curry und Salz würzen. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, Walnusskernen und ein paar zerbröselte Spekulatius auf dem Flammkuchen verteilen.

Madeline Kain am 30. November 2022

Rote-Bete-Hirse mit Spinat und Kräuterseitlingen

Für zwei Personen

Für die Hirse:

100 g Goldhirse	1 mittelgroße frische Rote Bete	1 Zwiebel
250 ml Gemüsefond	Rapsöl	1 TL Ras el-Hanout
Salz	Pfeffer	

Für den Spinat:

2 Handvoll Blattspinat	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Bohnen-Hummus:

200 g weiße Bohnen (Dose)	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Tahini	1 EL Olivenöl	1 TL Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für die Pilze:

4 große Kräuterseitlinge	Rapsöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	--------	---------------

Für die Garnitur:

1 Karotte	1 gelbe Bete	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Zweige glatte Petersilie	weißer und schwarzer Sesam	Blutampfer, Olivenöl

Für die Hirse:

Die Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden (ca. 0,5cm x 0,5cm). Hirse im Sieb ein paar Mal mit frischem Wasser waschen, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Öl anbraten. Gemüsefond zugeben, zum Köcheln bringen und Hirse und Rote Bete hineingeben. Bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, anschließend vom Herd nehmen und nochmal 10 Minuten quellen lassen (Packungsanweisung beachten). Rote Bete sollte noch biss haben. Am Ende mit Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In der Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Gewaschenen Spinat hinzufügen. Mit Deckel schließen und Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Etwas Abrieb und Saft der Zitrone hinzufügen.

Für den Bohnen-Hummus:

Knoblauch abziehen. Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Evtl. etwas Wasser hinzufügen, um die Paste dünner zu machen.

Für die Pilze:

Kräuterseitlinge putzen und der Länge nach in etwa fünf Millimeter dünne Scheiben schneiden. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Pilzscheiben darin von beiden Seiten anbraten, bis sie außen knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Bete hobeln. Petersilie feinschneiden. Zitrone auspressen.

Kräuterseitlinge auf Hummus anrichten, mit Sesam garnieren, nochmal mit Olivenöl und einem Spritzer Saft aus der Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Hirse mit Spinat im Ring anrichten und mit Karottenstreifen, Bete und Blutampfer garnieren. Petersilie fein hacken, darüber streuen und servieren.

Pati Keilwerth am 29. November 2022

Kürbis-Spalten mit Linsen-Granatapfel-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Kürbis:

600 g Hokkaido-Kürbis	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	4 EL Olivenöl	edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Ziegenfrischkäse:

200 g Ziegenfrischkäse	1 EL Ziegenkäse-Joghurt	1 Limette
Salz	Pfeffer	

Für die Vinaigrette:

1 Granatapfel	100 g gelbe Linsen	200 ml Gemüsefond
2 EL Honig	2-3 EL Balsamico bianco	4 EL Olivenöl
1 TL Kurkuma	1 Prise Cayennpfeffer	Salz

Für die Garnitur:

100 g geröstete Cashews	½ Bund Koriander
-------------------------	------------------

Für den Kürbis:

Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Hälften in Scheiben schneiden und mit Olivenöl, Paprikapulver etwas Salz und Pfeffer, Knoblauch und Kräutern in einer großen Schüssel vermischen.

Grillpfanne auf dem Herd erhitzen. Kürbisspalten in die heiße Grillpfanne legen und scharf etwa 5 Minuten anbraten. Thymian, Rosmarin und Knoblauch darüber verteilen.

Für den Ziegenfrischkäse:

Ziegenfrischkäse mit Joghurt und Limettensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Vinaigrette:

Granatapfel halbieren, von einer Hälfte die Kerne auslösen und die andere Hälfte auspressen. Granatapfelsaft mit Honig Sirupartig einkochen lassen. Dann die Kerne untermischen.

Linsen in Gemüsefond zusammen mit Kurkuma in etwa 5 Minuten bissfest garen. Anschliessend abgessen und mit dem Granatapfelmix, Olivenöl und dem Essig mischen und das Ganze mit einer kleinen Prise Salz und Cayennpfeffer würzig abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Cashews grob hacken.

Ziegenfrischkäse auf Teller streichen, darauf die gegrillten Kürbisspalten verteilen und mit grobgehackten Cashews bestreuen. Granatapfel-Linsen-Vinaigrette darüber träufeln, mit Koriander bestreuen und servieren.

Pepe am 29. November 2022

Wurzel-Gemüse, Grünkohl-Soße, Kartoffeln, Tempeh

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

5 zarte Karotten	4 zarte Petersilienwurzeln	4 kleine frische Rote Bete
2 Zwiebeln	10 Zweige Thymian	1 EL Honig
100 ml Rapsöl	100 ml Olivenöl	Puderzucker
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

6 festk. Kartoffeln, (4x3 cm)	1 TL Honig	1 EL mittelscharfen Senf
6 Zweige Thymian	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

10 Blätter Grünkohl	1-2 TL Miso-Paste	1 Zitrone
Olivenöl	1 TL Salz	

Für den Tempeh:

1 Tempeh aus schwarzen Bohnen	Sojasauce	Rapsöl
-------------------------------	-----------	--------

Für das Gemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete waschen, ggf. bürsten und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben oder Sticks schneiden. Karotten und Petersilienwurzel putzen, waschen, ggf.

bürsten und längs halbieren (möglichst kleine, zarte Exemplare verwenden). Zwiebeln abziehen und in breite Ringe schneiden. Thymian abrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen. Gemüse in einer Schüssel mit Rapsöl, Olivenöl, Salz, Honig, Puderzucker und Pfeffer sowie dem Thymian mischen. Dann auf einem Backblech verteilen und für ca. 25 Minuten im Backofen garen. Bei Bedarf nachwürzen. Das Gemüse noch warm servieren. Bei wenig Zeit wie in der Küchenschlacht das Gemüse und die Kartoffeln im Dampfgarer ca. 10 Minuten garen.

Für die Kartoffeln:

Kleine Kartoffeln aussuchen, waschen und bürsten.

Kartoffeln zwischen zwei Stäbchen legen und von oben nach unten einschneiden, sodass sie unten noch zusammenhalten.

Marinade aus Öl, Thymian, Honig und Senf herstellen und Kartoffeln damit bestreichen auch in den Zwischenräumen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten garen.

Für die Sauce:

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, dann Salz zugeben.

Grünkohlblätter von den Stängeln zupfen. Grünkohlblätter im kochenden Wasser ca. 2 Minuten blanchieren.

Blanchierte Grünkohlblätter im Mixer mit Olivenöl, Zitronensaft und Abrieb der Zitronenschale sowie Misopaste fein mixen.

Für den Tempeh:

Tempeh in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten anbraten. Eventuell mit Sojasauce ablöschen.

Pati Keilwerth am 28. November 2022

Pilz-Risotto mit pochiertem Ei, Belper Knolle

Für zwei Personen

Für das Pilz-Risotto:

150 g Carnaroli-Reis	200 g braune Nusschampignons	100 g Steinpilze
200 g Kräuterseitlinge	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
350 ml Pilzfond	100 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein
50 g Parmesan	50 g Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 Eier	20 ml Essig	Salz, Pfeffer
--------	-------------	---------------

Für die Weihnachtsbutter:

100 g Butter	1 Orange	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	30 g Walnüsse	1 Sternanis
1 Prise Zimt	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Belper Knolle	100 g Pflücksalat	50 ml Olivenöl
50 ml Weißweinessig	Orangensaft	Zucker, Salz, Pfeffer

Für das Pilz-Risotto:

Den Pilzfond und etwas Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

Schalotten und den Knoblauch abziehen und feinhacken. Champignons und Steinpilze putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Pilze dazugeben und anschwitzen. Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Nach und nach mit dem warmen Pilzfond aufgießen, bis der Reis nach ca. 20 Minuten al dente ist. In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben. Nach der Garzeit Butter und Parmesan hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuterseitlinge gitterartig einritzen und in einer Pfanne mit Butter goldgelb anbraten und als Garnitur beiseitelegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das pochierte Ei:

Wasser in einem großen Topf erhitzen und den Essig dazugeben. Eier darin vorsichtig pochieren, bis sie innen noch flüssig sind. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Weihnachtsbutter:

Walnüsse hacken und in einer Pfanne anrösten. Butter in einer weiteren Pfanne zerlassen und langsam braun werden lassen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zu der Butter geben. Orange heiß waschen, Schale abreiben und diese ebenfalls hinzufügen. Sternanis und angebrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Mit Salz, Zimt und Pfeffer würzen. Aromatisierte Butter durch ein Sieb geben und abschließend die Walnüsse hinzufügen. Aromatisierte Butter über das fertig angerichtete Risotto geben.

Für die Garnitur:

Belper Knolle hobeln. Salat waschen und trockenschleudern. Salat mit Olivenöl, Weißweinessig, Orangensaft, Zucker, Salz und Pfeffer anmachen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit der gehobelten Belper Knolle, den gebratenen Kräuterseitlingen und dem Salat garnieren und servieren.

Luisa Lukasczyk am 28. November 2022

Crêpe mit Orangen-Eis, Orangen-Sirup und Orangen-Filets

Für zwei Personen

Für die Crêpes:

1 Orange	2 Eier	25 g Butter
250 g Milch	125 g Mehl	1 Prise Salz

Für das Orangeneis:

2 Orangen	400 g gezuckerte Kondensmilch	500 g griech. Joghurt
30 g geröst. Erdnüsse	1 Vanilleschote	

Für das Orangensirup:

2 Orangen	100 g Zucker	20 ml Orangenlikör
1 Zimtstange	3 Kapseln Kardamom	10 g kalte Butter

Für die marinierten Orangenfilets:

1 Orange	würziges Olivenöl
----------	-------------------

Für die Crêpes:

Die Butter in einem Topf schmelzen. In einer Rührschüssel geschmolzene Butter, Milch, Mehl, Eier und Salz verrühren. Orange waschen und ca. $\frac{1}{2}$ TL Schale abreiben. Schale zum Teig geben, umrühren und mindestens 25 Minuten quellen lassen.

In eine Crêpes-Pfanne jeweils einen Löffel Teig hineingeben, verteilen und zart backen, sodass der Crêpe nur leicht Farbe bekommt.

Für das Orangeneis:

Sahne steif schlagen. Orangen waschen, Zesten abziehen und auspressen. Erdnüsse in einem Multizerkleinerer fein mahlen.

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Kondensmilch in einer Schüssel mit Vanillemark, Orangensaft und Zesten verrühren. Sahne nach und nach unterheben und alles in die Eismaschine geben. In der Maschine zu cremigem Eis rühren lassen.

Später auf den Erdnüssen anrichten.

Für das Orangensirup:

Orangen waschen und Schale abreiben. Saft auspressen. Saft, Schale, Orangenlikör, Zucker, Zimtstange und Kardamomkapseln in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten einköcheln. Zum Schluss die kalte Butter einrühren.

Für die marinierten Orangenfilets:

Orange schälen und filetieren. Filets mit Olivenöl beträufeln und ziehen lassen.

Juliane Schmitz am 17. November 2022

Tandoori-Blumenkohl mit Tropea-Zwiebeln, Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für die gepickelten Zwiebeln:

3 Tropea Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	50 ml Reissessig
50 ml Weißweinessig	50 ml Apfelessig	1 EL Zucker
1 TL Fenchelsaat	1 EL Salz	1 TL Schwarze Pfefferkörner

Für den Tandoori-Blumenkohl:

½ Kopf Blumenkohl	2 EL griech. Joghurt	15 g gemahl. Knoblauch
3 g gemahl. Kardamom	1 g gemahl. Ingwer	1 g Zimt
1 g Chilipulver	30 g Paprika edelsüß	30 g Kurkuma
20 g Curry	Salz	

Für das Püree:

½ Kopf Blumenkohl	200 g Butter	100 ml Sahne
100 ml Gemüfefond	50 ml Weißwein	50 g Marzipan
1 TL Kreuzkümmelöl	Paprika, edelsüß	gemahl. Muskatblüte
Salz	Pfeffer	

Für die Pakora:

100 g Blumenkohl	50 g Kichererbsenmehl	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Garam Masala	1 TL edelsüßen Paprika	1 TL Kurkuma
1 TL Chili	Pflanzenöl	Salz

Für den Minzjoghurt:

1 Bund Minze	200 g griechischen Joghurt	1 Limette
Gemahlene Chili, nach Belieben	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze	25 g Granatapfelkerne
---------------	-----------------------

Für die gepickelten Zwiebeln:

Den Reissessig mit Apfelessig und Weißweinessig mit Zucker, Fenchelsaat, Salz und Pfefferkörner in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch abziehen und halbieren. In den Sud geben. Zwiebeln mit einer Mandoline in feine Streifen hobeln. Sud vom Herd nehmen, zusammen mit Zwiebeln in ein Gefäß geben, abdecken und 30 Minuten ziehen lassen.

Für den Tandoori-Blumenkohl:

Blumenkohl waschen und grob teilen. Drei mittelgroße Scheiben oder aus der Mitte schneiden. Restlichen Blumenkohl für das Püree zerkleinern und zur Seite stellen. Blätter vorsichtig abtrennen und zur Seite legen.

Aus Joghurt, Knoblauch, Kardamom, Ingwer, Zimt, Chili, Paprika, Kurkuma und Curry die Tandoori Marinade anrühren und die Blumenkohl Scheiben darin wenden. In einer Grillpfanne erst bei mittlerer Hitze mit Deckel ca. 10 min. garen, dann auf hoher Hitze ca. 3-5 Minuten anrösten.

Für das Püree:

Blumenkohl für das Püree in ca. 150 g Butter anbraten, bis sich schöne Röstaromen gebildet haben. Mit Weißwein ablöschen und dann mit Fond und Sahne zusammen in einen Topf geben. Salzen und ca. 10 min.

weichkochen. Flüssigkeit absieben und auffangen, Blumenkohl nach und nach mit etwas der Kochflüssigkeit glatt pürieren. Butter in einer Pfanne zu Nussbutter schmelzen lassen. Einen Schuss braune Butter und Marzipan zum Püree geben, nochmals pürieren und mit Kreuzkümmelöl, Paprika, Muskatblüte, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pakora:

Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel, Garam Masala, Paprika, Kurkuma und Chili mit 20 ml Öl

und 40 ml kaltem Wasser zu einem Teig verrühren.

Groben Strunk der Blumenkohlblätter entfernen und Blumenkohl in kleine Röschen brechen. Blumenkohl und Blätter durch den Teig ziehen und in einer hohen Pfanne in heißem Öl 2-3 Minuten frittieren. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und mit etwas Salz bestreuen.

Für den Minzjoghurt:

Minze abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in einen Multizerkleinerer geben. Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Beides mit Griechischem Joghurt zusammen in den Multizerkleinerer geben. Alles miteinander mixen und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Granatapfelkernen und Minze garnieren.

Katharina Ley am 17. November 2022

Spitzkohl-Bällchen, Kartoffel-Püree und Birnen-Chutney

Für zwei Personen

Für die Spitzkohlbällchen:

½ Spitzkohl	1 Schalotte	1 Ei
20 ml Sahne	50 g Semmelbrösel	2 EL Mehl
50 g geröstete Pistazien	Muskatnuss	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

200 g Kartoffeln	100 ml Vollmilch	50 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Birnen-Chutney:

1 Birne	1 Schalotte	2 cm Ingwer
20 ml weißer Balsamico	1 TL eingelegte Senfkörner	1,5 EL Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g geröstete Pistazien	1 TL Zucker
--------------------------	-------------

Für die Spitzkohlbällchen:

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Spitzkohl waschen und mit einem Gemüsehobel in sehr feine Streifen schneiden. Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und in Öl bei mittlerer Hitze dünsten. Spitzkohl hinzugeben und kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Spitzkohl aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. 1 EL Semmelbrösel unter den Spitzkohl heben. Mit der Hand kleine Bällchen formen und diese auf einem Teller im Tiefkühler abkühlen lassen. Pistazien im Mixer klein hacken und mit den restlichen Semmelbröseln vermischen. Ei aufschlagen und mit Sahne verquirlen. Abgekühlten Bällchen in einer Panierstraße aus Mehl, Ei-Sahne und Semmelbrösel-Pistazien panieren.

Panade andrücken und Bällchen nochmal in der Hand rollen. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und zum Abtropfen auf Küchenkrepp legen.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen. Butter in einem kleinen Topf zu Nussbutter schmelzen. Milch mit Nussbutter in einem kleinen Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen und mit einer Presse klein pressen. Butter-Milch-Mischung unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für das Birnen-Chutney:

Birne schälen, Schalotte abziehen und beides in kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Ingwer mit Schale in die Pfanne reiben und mitbraten. 1 EL Zucker dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Anschließend das Ganze mit dem Essig ablöschen, die Birnenwürfel dazu geben und abgedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, dann Senfkörner unterrühren.

Für die Garnitur:

Pistazien hacken, in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten und mit dem Zucker bestreuen.

Juliane Schmitz am 15. November 2022

Spitzkohl-Tarte, Birne, Pistazien-Sahne Ziegenkäse-Soße

Für zwei Personen

Für die Spitzkohl-Tarte:

1 Spitzkohl	1 frischer Blätterteig	2 EL Butter
50 ml Sahne	100 ml Apfelsaft	1 Bourbon Vanilleschote
1-2 EL Muscovado Zucker	1 TL Semmelbrösel	1 Prise Salz

Für die scharfe Birne:

1 reife, nicht weiche Birne	1 Zitrone	3 cm Ingwer
$\frac{1}{4}$ rote Thai-Chili	100 ml Weißwein	1-2 EL Zucker
1 Prise Salz	1 EL geröstetes Sesamöl	

Für die Pistazien-Sahne:

150 ml Sahne	1 EL Pistazienmus	50 g Pistazienkerne
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Sahnesteif	1 Prise Salz

Für die Ziegenkäse-Sauce:

50 g Ziegenfrischkäse-Rolle	1 Knoblauchzehe	50 g Sahne
Muskatnuss	1 Prise Salz	weißer Pfeffer

Für die Spitzkohl-Tarte: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spitzkohl waschen und quer eine ca. 11 cm breite und 2,5 cm hohe Scheibe herausschneiden. Vanille längs halbieren und das Mark herauskratzen. Schote für die scharfe Birne weiterverwenden. Spitzkohl von beiden Seiten mit Vanillemark einreiben. Ca. 1 EL Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und den Spitzkohl vorsichtig darin schmoren lassen. Oberfläche mit Muscovadozucker und Salz bestreuen, ein paar Butterflocken drauflegen und mit geschlossenem Deckel den Spitzkohl 5 Minuten schmoren lassen. Anschließend umdrehen, mit Muscovado erneut bestreuen und weitere 3-5 Minuten in der Pfanne schmoren. Backring mit Butter ausfetten, mit Blätterteig auslegen und Rand abschneiden. Mit einer Gabel den Boden einstechen und Spitzkohl hineinsetzen. Pfanne mit Spitzkohlsud erhitzen, mit Apfelsaft und Sahne auf- und einkochen lassen. Eingedickten Sud über den Spitzkohl geben und die Tarte für ca. 15 Minuten backen.

Für die scharfe Birne: Zucker und Salz in einem kleinen Topf karamellisieren. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken.

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Beides in das Karamell geben und mit Weißwein ablöschen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Andere Hälfte für Ziegenkäse-Sauce verwenden. Sesamöl, 2 TL Zitronensaft, 100 ml Wasser und Vanilleschote in den Sud geben.

Birne waschen, schälen, halbieren, entkernen und längs in ca. 4 mm großen Abständen gefächert aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. In den Sud geben und bis zur gewünschten Konsistenz pochieren.

Für die Pistazien-Sahne: Sahne mit Zucker, Salz und Sahnesteif aufschlagen. Sobald eine schöne Sahnekonsistenz erreicht ist, etwas von der geschlagenen Sahne mit Pistazienmus cremig rühren und danach unter die Sahne heben.

Pistazienkerne in einer Multizerkleinerer kurz streufähig mahlen und damit anschließend die Sahne bestreuen.

Für die Ziegenkäse-Sauce: Zitrone vom Birnensud auspressen. Knoblauch abziehen, mit einem Messer andrücken. Ziegenkäse mit Sahne und Knoblauch in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur zerlassen, 2 Spritzer Zitronensaft, weißen Pfeffer, geriebene Muskatnuss und Salz hinzugeben und zu einer Sauce binden lassen.

Michael Jandt am 15. November 2022

Caramelle mit Kürbis-Frischkäse-Füllung in Nussbutter

Für zwei Personen

Für den Teig:

160 g Weizenmehl, Type 00	40 g Semolina	2 Eier
1 TL Olivenöl	1 EL Kurkuma	1 EL Spinatpulver
1 Prise Salz		

Für die Füllung:

100 g Hokkaido-Kürbis	50 g Frischkäse	1 EL Parmesan
2 g Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die Nussbutter:

150 g Butter	6 Pekannüsse	1 EL Garam Masala
Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ EL Cumin	Salz

Für die Garnitur:

essbare Blüten	1 Zweig Basilikum	
----------------	-------------------	--

Für den Teig:

Die trockenen Zutaten (bis auf Kurkuma und Spinatpulver) in einer Schüssel vermengen. Eine Kühle formen und in die Mitte das Ei und das Öl hineingeben. Eier verquirlen. Mehr Mehl hinzurühren, bis das Ei komplett mit Mehl vermengt ist. Masse auf die Arbeitsfläche geben und in zwei Teile separieren. Eine Hälfte mit Kurkuma verkneten und die andere mit Spinatpulver. Beide Teige für etwa 5 Minuten kneten, bis sie glatt sind. Zwei Kugeln formen, mit Folie umwickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

Für die Füllung:

Kürbis kochen und zu einem groben Püree stampfen. Rosmarinnadeln abzupfen. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gelben Teig mit der Nudelmaschine zu einer dünnen Bahn ausrollen.

Den grünen Teig erst zu einer Bahn rollen und dann durch den Tagliatelle Aufsatz rollen. Tagliatelle auf die gelbe Teig Bahn legen und andrücken.

Danach werden die überschüssigen Enden abgetrennt und der Teig wird erneut durch die Nudelmaschine gerollt.

Arbeitsfläche einmehlen. Die Bahn mit dem Muster nach unten legen und zu Caramelle formen. Diese in kochendem Salzwasser etwa 2,5 Minuten kochen.

Für die Nussbutter:

Pekannüsse mörsern. Butter in einem Topf langsam auf 140 Grad erhitzen, bis die Nussig-Braun wird. Butter vom Herd nehmen und Garam Masala, Muskatnuss, Cumin und eine Prise Salz hinzufügen. Pekannüsse dazugeben. Pasta in der Butter schwenken.

Für die Garnitur:

Basilikum abrausen und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit essbaren Blüten und Basilikum garnieren und servieren.

Hilke Brahms am 10. November 2022

Raviolo all'uovo

Für zwei Personen

Für den Raviolo-Teig:

125 g Semola di grano duro	semola di grano	75 g Mehl, Type 00
2 Eier	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	1 Prise Salz

Für den Raviolo:

50 g Blattspinat	250 g Ricotta	100 g Parmesan
4 Eigelb	Eiswasser	Trüffel
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Salbeibutter:

1 EL Butter	6-8 Salbeiblätter
-------------	-------------------

Für die Garnitur:

1 Stück Wintertrüffel

Für den Raviolo-Teig:

Das Semola, Mehl, Eier, Olivenöl und Salz zu einem geschmeidigen, glatten Nudelteig verkneten (mit Küchenmaschine und evtl. von Hand noch nachkneten). Teig in Frischhaltefolie einwickeln und ruhen lassen.

Anschließend mit etwas Semola nacharbeiten und erneut kneten. Teig portionieren und über den Nudelaufsatz der Küchenmaschine dünn ausrollen.

Für den Raviolo:

Spinat blanchieren und in Eiswasser abschrecken, anschließend sehr stark ausdrücken, um die Flüssigkeit auszupressen. Spinat klein hacken.

Spinat, Ricotta, Parmesan und etwas Trüffel in eine Schüssel geben und vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit einem Ausstecher große runde Kreise aus dem Nudelteig ausstechen. Füllung auf einem Kreis verteilen und in der Mitte eine Kuhle fürs Eigelb eindrücken. Eier trennen und jeweils ein Eigelb in die Kuhle geben und mit Parmesan bestreuen. Den Rand des belegten Teigstückes mit etwas Wasser befeuchten. Ein Teigstück darauf legen und gut zusammendrücken. Dabei darauf achten, dass keine Luft eingeschlossen wird. Ränder mit einer Gabel eindrücken. Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Raviolo leise köchelnd 2-3 Minuten garen lassen.

Das Eigelb auf einen geölten Teller legen und im Tiefkühler leicht anfrieren. Dann zerplatzt das Eigelb nicht so schnell beim Befüllen im Teig und zieht nicht so schnell an, wenn man den Raviolo ins Wasser gibt. So erhält man einfacher den Effekt, dass das Eigelb noch flüssig ist beim Aufschneiden des Raviolo.

Für die Salbeibutter:

Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Die frischen Salbeiblätter dazugeben und aromatisieren. Ein paar Esslöffel Nudelwasser dazugeben und den Topf kräftig schwenken, bis eine milchige Emulsion entstanden ist.

Für die Garnitur:

Einen Hauch Trüffel in die Füllung hobeln und ein wenig als Garnitur.

Raviolo auf dem Teller anrichten und die Salbeibutter darüber verteilen.

Etwas Trüffel darüber hobeln und servieren.

Bernd Demel am 10. November 2022

Spitzkohl, Miso, Shiitake, Ei auf Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kohl:

1 Kopf Spitzkohl	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer	1 Limette	25 g helle Misopaste
8 ml Sojasauce	15 ml Reissessig	1 TL Srirachasauce
30 ml Sesamöl	15-20 g brauner Zucker	1 EL schwarzer Sesam
1 EL heller Sesam		

Für die Pilze:

200 g frische Shiitake	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
1 Zweig Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf mit Wasabi:

400 g mehligk. Kartoffeln	1 EL Crème-fraîche	Wasabipaste, Salz
---------------------------	--------------------	-------------------

Für die Knusper-Eier:

200 ml Brandweinessig	2 Eier, Größe L	1 rohes Ei
3 EL Mehl	3 EL Pankobrösel	Pflanzenöl

Für die Garnitur:

2 Limequats	Shisokresse
-------------	-------------

Für den Kohl:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl halbieren und in Viertel schneiden. Strunk unbedingt dran lassen. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und zur Seite stellen. Ingwer und Knoblauch fein hacken oder reiben und in eine Schüssel geben. Limettensaft, Misopaste, Reissessig, Sojasauce, Srirachasauce, Zucker und Sesamöl dazugeben und gut verrühren.

Spitzkohlstücke auf einem Backblech auslegen und mit der Marinade von beiden Seiten bestreichen. Backblech in den Ofen geben und 25-30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Garzeit nochmal den Kohl mit der Marinade bestreichen, die auf das Backblech gelaufen ist.

Spitzkohl auf einem Teller mit Sesam und Frühlingszwiebeln anrichten.

Für die Pilze:

Shiitake säubern, Stiele entfernen. Pilzköpfe in Scheiben schneiden oder kleine Köpfe ganz lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze mit der Knoblauchzehe und dem Thymian ungefähr 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie klein hacken und zu den Pilzen geben.

Für den Kartoffelstampf mit Wasabi:

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser 15-20 Minuten kochen. Kartoffelwasser abgießen. Crème fraîche zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Salz abschmecken und zum Schluss etwas Wasabipaste unterrühren.

Für die Knusper-Eier:

Einen Liter Wasser mit Essig in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, mindestens die Hälfte der Hitze reduzieren. Nicht mehr kochen! Eier aufschlagen und einzeln in eine Tasse geben. Einen Strudel im Wasserbad erzeugen. Tasse mit Ei dann ganz langsam absenken und das Ei ins Wasser gleiten lassen und 3-4 Minuten im Wasser lassen.

Mit einer Schöpfkelle die Eier aus dem Wasser holen und sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Fritteuse mit Pflanzenöl füllen (die Eier sollen darin schwimmen können) und auf 190 Grad erhitzen.

Das rohe Ei auf einem Teller verquirlen. Einen zweiten Teller mit Mehl und einen dritten Teller mit Pankobröseln bereitstellen. Die abgekühlten Eier in Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in Pankobröseln wenden. Die panierten Eier anderthalb Minuten im 190 Grad heißen Fett ausbacken und sofort anrichten.

Für die Garnitur:

Limequats abwaschen, in Scheiben schneiden und dann als Garnitur auf den Teller geben.

Cordula Pollok am 08. November 2022

Falafel mit Avocado-Hummus, Joghurt-Dip, Chinakohl-Salat

Für zwei Personen

Für die Falafel:

400 g Kichererbsen (Dose)	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Kichererbsenmehl	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	1 Msp. Natron	2 EL Olivenöl
Pflanzenöl	Salz	

Für den Chinakohl-Mango-Salat:

100 g Chinakohl	1 grüne Mango	40 g Zuckerschoten
2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Butter

Für das Dressing:

1 Limette	2 cm Ingwer	1 Stange Zitronengras
1 kleine rote Chili	2 EL Sesamöl	1 TL Currypulver
1 Prise Salz		

Für den Avocado-Hummus:

$\frac{1}{2}$ Avocado	100 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Limette	1 TL Tahini	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander
1 Prise Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

200 g griech. Joghurt	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Zweige Minze	2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne	1 Zweig Minze	1 Zweig Petersilie
1 Zweig Koriander		

Für die Falafel:

Die Kichererbsen mit abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken. Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone auspressen. Alles zusammen in einen Mixer geben und 1 EL Zitronensaft; 1 EL Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel, Koriander, Natron, Salz und Olivenöl hinzufügen. Zusammen mixen und in einer Metallschüssel abkühlen lassen. Je nach Konsistenz mit übrigem Kichererbsenmehl nacharbeiten.

Aus der Masse Kugeln formen und in einer Fritteuse mit heißem Fett ausbacken. Zum Schluss auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Chinakohl-Mango-Salat:

Zuckerschoten in heißem Wasser kurz blanchieren und kalt abschrecken.

Mango schälen. Chinakohl waschen. Frühlingszwiebeln putzen. Alles in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Butter anbraten.

Zuckerschoten in Rauten schneiden und kurz hinzugeben geben. Danach mit Chinakohl und Mango in eine Schüssel füllen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und dazugeben. Alles miteinander vermengen.

Für das Dressing:

Limette halbieren und auspressen. Chili waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und feinhacken. Ingwer schälen und feinhacken. Hälfte des Zitronengras Hacken. Chili, Ingwer und Zitronengras mörsern. 3 EL Limettensaft, Sesamöl, Curry und Salz hinzugeben. Erneut mörsern und den Salat damit marinieren.

Für den Avocado-Hummus:

Knoblauch abziehen und feinhacken. Limette auspressen. Avocado in Stücke schneiden. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.

Limettensaft, Knoblauch, Avocado, Kichererbsen und Tahini pürieren. Mit Koriander, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Joghurt-Dip:

Zitrone auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze, Knoblauch und 2 EL Zitronensaft mit dem Joghurt vermengen. Olivenöl dazugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und Kräutern und Granatapfelkernen garnieren.

Karin Müller am 02. November 2022

Zappo-Kürbis gefüllt mit Tomaten-Sugo und Oliven

Für zwei Personen

Für den gefüllten Zappo-Kürbis:

2 Zappo-Kürbisse	100 g Couscous	1 orange Paprika
50 g getrock. Öl-Tomaten	10 schwarze Oliven	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	100 g Feta
200 ml Gemüsefond	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Pflanzenöl	Salz

Für das Tomatensugo:

4 große Fleischtomaten	2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Oregano
Brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Für die frittierten Oliven:

10 dicke grüne Oliven	50 g Feta	1 Ei
Mehl	Pankomehl	Pflanzenöl

Für den gefüllten Zappo-Kürbis:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kürbisse mit einem Kugelausstecher oder einem Löffel aushöhlen. Von außen und innen mit Olivenöl einreiben, salzen und bei 200 Grad Umluft in den Backofen schieben. Couscous in einem Topf mit Gemüsefond aufkochen und quellen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Öl kurz anschwitzen. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, würfeln und ebenfalls hinzugeben. Einige Minuten mitdünsten. Chilischote waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, würfeln und ebenfalls hinzugeben. Feta, Oliven und getrocknete Tomaten würfeln. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Alles mit dem Couscous vermengen, in die Kürbisse füllen und in nochmals in den Ofen geben, bis der Kürbis gar ist.

Für das Tomatensugo:

Tomaten waschen und grob vierteln. Zwiebeln abziehen und ebenfalls vierteln. Knoblauch abziehen und Enden abschneiden. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch auf einem Backblech verteilen, mit etwas braunem Zucker bestreuen, großzügig Olivenöl darüber verteilen sowie salzen und pfeffern. Anschließend im Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen und Gemüse in einem hohen Gefäß pürieren. Petersilie, Basilikum und Oregano, abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die frittierten Oliven:

Oliven mit Feta füllen. Ei aufschlagen und verquirlen. Eine Panierstraße mit Mehl, Ei und Pankomehl aufbauen. Oliven erst in Mehl, dann Ei und anschließend in Pankomehl wenden. Anschließend in einer Pfanne mit Öl einige Minuten goldbraun frittieren.

Nele Scharfenberg am 02. November 2022

Burger mit Kidneybohnen, Basilikum-Pesto, Kartoffel-Chips

Für zwei Personen

Für das Kidneybohnen-Patty:

400 g Kidneybohnen (Dose)	1 kleine Zwiebel	50 g geriebenen Cheddar
1 Ei	50 g Paniermehl	Mehl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Basilikum-Pesto:

1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	40 g Parmesan
10 g Pinienkerne	50 ml Olivenöl	1 TL Weißweinessig
Salz	Pfeffer	

Für den Burger:

2 Burger-Buns	4 Scheiben Cheddar	1 Knoblauchzehe
50 g Rucola	80 g Walnusskerne	4 EL Crème-fraîche
50 g weiche Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

4 vorw. festk. Kartoffeln	2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver	Pflanzenöl	1 EL Salz

Für das Kidneybohnen-Patty:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. In einer Schüssel mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Zwiebel, Cheddar und Paniermehl hinzugeben. Ei aufschlagen, hinzugeben und zu einer Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hände mit Mehl bestäuben und aus der Masse ungefähr 2 große Patties formen. Von beiden Seiten in einer Pfanne mit Öl 8-10 Minuten anbraten.

Für das Basilikum-Pesto:

Parmesan reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Knoblauch abziehen und feinhacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan, Weißweinessig und Basilikumblätter mixen. Olivenöl hinzugeben und mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Burger:

Knoblauch abziehen und feinhacken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Schnittlauch vermengen und beiseitestellen. Burger Buns aufschneiden und mit weicher Butter bestreichen. Schnittflächen in einer Grillpfanne anrösten und zur Seite stellen. Je zwei Scheiben Cheddar auf je ein Pattie legen und in den Ofen geben. Walnusskerne grob hacken. Auf die Burger-Buns-Hälften zunächst etwas Crème fraîche geben und darauf etwas Basilikum-Pesto. Rucola waschen und trockenwedeln. Auf die untere Burger Bun-Hälfte Rucola und darauf ein Patty mit dem geschmolzenen Käse legen. Auf den Käse noch einen Klecks Basilikum Pesto und anschließend gehackte Walnusskerne geben. Zum Schluss den Deckel des Burger Buns aufsetzen und servieren.

Für die Kartoffelchips:

Kartoffeln waschen und in feine Scheiben hobeln. In einer Fritteuse bei ca. 180 Grad frittieren, bis sie knusprig sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit Paprika-, Knoblauch- und Zwiebel-Pulver sowie Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

René Rüping am 02. November 2022

Grüner Bohnen-Salat mit Tahini-Dressing und Bulgur

Für zwei Personen

Für den Bohnensalat:

300 g grüne Prinzessbohnen	150 g Kirschtomaten	2 EL Kalamata-Oliven
125 g Burrata	2 EL Haselnusskerne	1 TL Waldhonig
1 Prise Chiliflocken	3 Zweige Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
2 Zweige Dill	1 TL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für den Bulgur:

50 g Bulgur	$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 ml Gemüsefond
-------------	-----------------------	-------------------

Für das Tahini-Dressing:

1 EL Tahini	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige Dill
1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Bohnensalat:

Die Bohnen putzen und je nach Länge ganz lassen oder halbieren. In einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 10-12 Minuten blanchieren. Abgießen und in einer Schüssel mit Eiswasser 3 Minuten abkühlen. In einem Sieb abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Haselnüsse in grob hacken. Oliven in Scheiben schneiden.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Beiseitestellen. In derselben Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen und die Kirschtomaten mit 1 TL flüssigem Honig und einer Prise Chiliflocken anschwitzen. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und grob hacken. Burrata in kleine Stücke zupfen. Bohnen, Tomaten, Kräuter, Oliven und Haselnüsse miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Burrata darüber geben.

Für den Bulgur:

Gemüsefond aufkochen. Bulgur in einem Topf damit übergießen und zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Zitrone abwaschen und einen Teil der Schale abreiben. Unter den Bulgur mischen.

Für das Tahini-Dressing:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Knoblauch abziehen und kurz in kochend heißes Wasser legen, so nimmt man ihm etwas die Schärfe. Zitronen auspressen. Kräuter und Knoblauch zusammen mit Zitronensaft, Olivenöl, Tahini und Kreuzkümmel in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einem cremigen Dressing pürieren. Bei Je nach Konsistenz 1-2 EL Wasser hinzugeben.

Timon Voigt am 26. Oktober 2022

Spinat-Knödel mit Cherry-Tomaten und Parmesan

Für zwei Personen

Für die Spinatknödel:

500 g frischer Spinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 Eier	200 ml Milch	500 g Knödelbrot
Semmelbrösel, nach Bedarf	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Cherrytomaten:

250 g Cocktailtomaten	4 Zweige Thymian	1 EL Zucker
3 EL Balsamico Essig	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die braune Butter:

100 g Butter

Für den Parmesan:

30 g Parmesan

Für die Spinatknödel:

Das Knödelbrot in eine Schüssel geben. Milch erwärmen und über Brot geben. 10 Minuten ziehen lassen. Schalotte abziehen und fein würfeln, Knoblauch abziehen und pressen. Beides in einer Pfanne mit Butter andünsten. Spinat waschen und mit ein wenig Salzwasser kochen, bis er zusammenfällt. Mit kaltem Wasser abschrecken und mit einem Mixer passieren. Spinat, Schalotten, Knoblauch sowie Eier zur Brotmasse geben und durchkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Masse zu flüssig ist etwas Semmelbrösel dazugeben. Knödel formen und in einem Topf mit siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Cherrytomaten:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die gewaschenen Tomaten im Ganzen hineingeben und unter Schwenken dünsten. Zucker und Thymian dazugeben und karamellisieren lassen. Mit etwas Balsamico-Essig ablöschen.

Für die braune Butter:

Butter in einer Pfanne schmelzen und leicht bräunen.

Für den Parmesan:

Parmesan fein hobeln.

Katja Hildebrandt-Mertins am 26. Oktober 2022

Spitzkohl, Curry-Karotten-Stampf, Gewürz-Butter, Chilis

Für zwei Personen

Für den Curry-Karottenstampf:

500 g Karotten	50 ml Gemüsefond	1 TL Curry
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Ceylon-Zimt	2 EL Olivenöl	Salz

Für den marinierten Chili:

2 rote Chilischoten	1,5 EL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
---------------------	----------------------	-------------------------

Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	200 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für den Spitzkohlsalat:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	$\frac{1}{4}$ Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
4 Zw. glatte Petersilie	20 g gesalzene Erdnüsse	1,5 TL Zucker
1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Gewürzbutter:

30 g Butter	15 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	$\frac{1}{2}$ TL ganzer Kreuzkümmel	

Für die Garnitur:

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

Für den Curry-Karottenstampf: Die Karotten waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser zehn Minuten garen. Gegarte Karotten mit Olivenöl, Curry, Zimt, Gemüsefond und Salz in eine Schüssel geben und pürieren.

Für den marinierten Chili: Chilischoten waschen und in Ringe schneiden. Essig und Zucker verrühren und Chili darin marinieren.

Für den Spitzkohl: Halben Spitzkohl vierteln und äußere Blätter entfernen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Spitzkohl von allen Seiten braten. Gemüsefond angießen und bei geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spitzkohlsalat: Etwa die Hälfte des Spitzkohls in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen und mit dem Saft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl ein Dressing zusammenrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Spitzkohl mit Frühlingszwiebeln, Petersilie und Dressing vermengen und gut durchkneten und ziehen lassen. Anschließend mit Erdnüssen garnieren.

Für die Gewürzbutter: Ingwer schälen und fein reiben. Butter, Ingwer, Gewürze und Salz in einem Topf 5 Minuten köcheln lassen, bis die Butter leicht braun wird.

Dabei ab und zu umrühren.

Für die Garnitur: Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Limette halbieren und auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und Gewürzbutter darüber geben. Mit Minze, Frühlingszwiebel und etwas Limettensaft garnieren und servieren.

Christopher Huch am 26. Oktober 2022

Halloumi, Tomaten-Paprika-Ragout, Couscous, Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für den Halloumi:

200 g Halloumi	2 rote Spitzpaprika	300 g passierte Tomaten
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Msp. Chilipulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Prise Zimt	$\frac{1}{2}$ TL Paprika edelsüß
1 Prise gemahl. Koriander	1 Prise Kurkuma	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

150 g Instant-Couscous	1 Zitrone	20 g Rosinen
20 g Cashewkerne	300 ml Gemüsefond	1 Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Joghurdip:

100 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer
---------------	--------------------------------------	---------------

Für den Halloumi:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Halloumi in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In der Auflaufform die passierten Tomaten mit Paprikastreifen, Zwiebeln und Knoblauch mischen und mit Gewürzen abschmecken. Halloumi auf Sauce verteilen und für 20 Minuten in den Backofen geben.

Für den Couscous:

Couscous in eine Schüssel füllen. Gemüsefond zum Kochen bringen, über den Couscous gießen und solange quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Petersilie fein hacken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Hälfte der Zitrone auspressen.

Couscous mit einer Gabel auflockern, Rosinen, Cashews, Olivenöl und die Hälfte der Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Joghurdip:

Petersilie fein hacken und unter den Joghurt mischen. Zweite Hälfte der Zitrone vom Couscous auspressen und Joghurt mit Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Halloumi aus dem Ofen holen und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Couscous in einer kleinen Schüssel mit dem Joghurdip anrichten und zusammen mit der Auflaufform auf den Tisch stellen.

Kerstin Schmalzl-Greis am 26. Oktober 2022

Ravioli con uovo mit Pfifferlingen

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 große Eier 210 g Semola Hartweizengrieß ½ TL Salz

Für die Ravioli:

5 Eier

Für die Pfifferlinge:

50 g Pfifferlinge	1 Frühlingszwiebel	4 Kirschtomaten
30 g Butter	20 g Parmesan	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Nudelteig:

Eier auf einem Messbecher aus Glas aufschlagen. Ei-Menge sollten 100 ml sein, sonst etwas Wasser dazu geben. Mehl und Salz vermengen und nach und nach Eier und 7 ml Wasser hinzugeben. Gut durchkneten und beiseite stellen.

Für die Ravioli:

Den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in Quadrate schneiden. Eier trennen und Eigelb vorsichtig in die Mitte setzen. Ränder mit Eiklar bestreichen und Ravioli verschließen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Ravioli darin ca. 2 Minuten garen, bis sie wieder aufsteigen. Mit einer Schöpfkelle herausheben.

Für die Pfifferlinge:

Pilze putzen und in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln und Kirschtomaten schneiden und in derselben Pfanne kurz anbraten. Etwas Wasser dazu geben und Parmesan rein reiben. Durchschwenken und vom Herd nehmen.

Anschließend Butter dazugeben und pfeffern.

Olga Scheiermann am 19. Oktober 2022

Kartoffel-Ravioli mit Shiitake auf roter Paprika-Soße

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

100 g Shiitake	150 g mehligk. Kartoffeln	1 Schalotte
1 Ei	50 g Butter	Butterschmalz
2 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ EL Grieß	Mehl
Muskatnuss	Salz	

Für die Sauce:

1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsefond	50 ml Sahne	1 EL Butterschmalz
1 TL mildes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Ravioli:

Die Shiitake putzen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit der Butter angehen lassen. Pilze zufügen, etwas braten lassen und würzen.

Kartoffeln schälen, in Salzwasser garkochen und durch die Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen. Mehl, Grieß und Ei unter die Masse arbeiten. Mit Salz und Muskat würzen. Masse auf einer mit Mehl bestäubter Arbeitsfläche ausrollen und mit einem runden Ausstecher runde Teigformen ausstechen. Pilz-Schalotten-Gemisch darauf verteilen, zu einem Halbmond umschlagen und an den Rändern andrücken. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und pressen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und mit Knoblauch in einem Topf mit Butterschmalz angehen lassen.

Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, klein schneiden und mit Paprikapulver hinzufügen. Fond angießen und etwas köcheln lassen. Sahne zufügen, aufkochen lassen, mixen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Thomas Löhr am 19. Oktober 2022

Gnocchi mit Ziegenfrischkäse-Soße, Spinat, Kirschtomaten

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

400 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	2 EL Butter
4 EL Stärke	4 EL Mehl	Muskatnuss
1 TL Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Handvoll Babyspinat	1 Knoblauchzehe
40 g Cashewkerne	25 g Parmesan	80 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

150 g Ziegenfrischkäse	150 g gelbe, rote Kirschtomaten	100 g Babyspinat
------------------------	---------------------------------	------------------

Für das Topping:

20 g Pinienkerne

Für die Gnocchi:

Das Ei trennen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen, durch eine Kartoffelpresse drücken und ca. 5 Minuten ausdampfen lassen. Mit Stärke, Mehl, Eigelb, Muskat, Salz und Pfeffer zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Nun auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 cm dicke Rollen formen und kleine Gnocchi abstechen. Mit einer Gabel formen und in Salzwasser kochen bis sie oben schwimmen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Gnocchi darin schwenken.

Für das Pesto:

Basilikum und Spinat abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Ziegenfrischkäse und etwas Wasser zu den Gnocchi geben, anschließend halbierte Kirschtomaten leicht mit garen und Spinat kurz vor dem Servieren untermischen. Etwa die Hälfte des Pestos unter die Sauce mischen, den Rest zum Garnieren bereithalten.

Für das Topping:

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Eva Pilhofer am 19. Oktober 2022

Dinkelvollkorn-Couscous, Auberginen, Lauchzwiebeln

Für zwei Personen

Für die Auberginen:

2 Auberginen, à ca. 300 g 4 EL Olivenöl 4 TL Baharat
Salz

Für den Couscous:

125 g Dinkelvollkorn-Couscous 125 g Heidelbeeren 4 Frühlingszwiebeln
1 kleine Salzzitrone, à 40 g 1 Zitrone 5 Zweige glatte Petersilie
5 Zweige marokkanische Minze 2 EL Pinienkerne 2 EL kräftiger Honig
1 EL Sojasauce 1 EL Butter 2 TL Chakalaka-Gewürz
1 TL Harissa 1 TL Piment d'Espelette 2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Olivenöl Salz

Für den Joghurt:

1 kleine Gurke 150 g Magermilchjoghurt 1 Zweig Minze
Salz

Für die Auberginen:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, putzen, längs vierteln und in 3 cm große Stücke schneiden. Mit Olivenöl mischen, mit Salz und Baharat würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Backofen auf der zweiten Schiene von unten 20 Minuten rösten.

Für den Couscous:

Couscous mit Salz und Chakalaka in einer Schüssel mischen und mit 125-150 ml kochendem Wasser überbrühen. Zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Petersilie und Minze von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Couscous mit der Gabel auflockern, Kräuter und Sonnenblumenöl und Butter untermischen. Zitrone halbieren und auspressen und Couscous mit Zitronensaft, Salz, Harissa und Chakalaka abschmecken.

Heidelbeeren waschen und verlesen. Frühlingszwiebeln putzen und das weiße und hellgrüne schräg in 1 cm breit Ringe schneiden. Salzzitrone in feine Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen.

Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze anbraten und herausnehmen. Honig und Sojasauce in derselben Pfanne erhitzen. Salzzitrone, Frühlingszwiebeln, Heidelbeeren und Auberginen aus dem Ofen zugeben und schwenken.

Pinienkerne leicht in einer anderen Pfanne anrösten.

Couscous mit der Auberginen-Beeren-Mischung anrichten und mit Harissa und Pinienkernen bestreuen.

Für den Joghurt:

Gurke schälen und längs halbieren. Gurkenhälften mit einem Teelöffel entkernen. Das Fruchtfleisch grob raspeln, leicht salzen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Joghurt und etwas Salz in einer kleinen Schale glattrühren, die Gurke mit den Händen ausdrücken und untermischen.

Minze hacken und dazugeben. Abgedeckt beiseitestellen.

Cordula Pollok am 19. Oktober 2022

Blini mit Quark-Creme und Apfelspalten

Für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier	300 ml Milch, 3,5%	70 g Kartoffelmehl
100 g Weizenmehl	15 g Natron	1 Vanilleschote
50 ml Sonnenblumenöl	1 Prise Salz	

Für die Creme:

100 g Quark, 40%	50 g Frischkäse	50 g Butter
30 g Zucker		

Für die Apfelspalten:

1 Apfel	1 Zitrone	2 EL Butter
100 ml Calvados	50 g Zucker	

Für die Garnitur:

100 g TK Preiselbeeren	Puderzucker	essbare Blüten
1 Prise Meersalz-Flocken		

Für den Teig:

Die Vanilleschote auskratzen und Vanillemark mit allen Zutaten bis auf das Öl zu einem glatten Teig verrühren.

Crêpes-Pfanne dünn mit Öl ausstreichen, darin nacheinander den Teig dünn ausbacken.

Für die Creme:

Friskäse mit Quark und Zucker verrühren.

Crêpes von allen Seiten her über der Füllung zu einem Päckchen zusammenschlagen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter erwärmen und Blini hineingeben und gleichmäßig darin kurz anbraten.

Für die Apfelspalten:

Apfel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Spalten mit Butter und Zucker in der Pfanne karamellisieren. Zitrone halbieren, auspressen und dazugeben und köcheln lassen. Calvados dazugeben und damit ablöschen.

Für die Garnitur:

Blini mit Puderzucker bestäuben. Mit Preiselbeeren und Blüten garnieren.

Mit Salz bestreuen.

Blini mit Puderzucker bestreuen und die Preiselbeeren über die Teller verteilen. Apfelspalten daneben geben und mit Blüten garniert servieren und etwas Meersalz drüberstreuen.

Olga Scheiermann am 17. Oktober 2022

Honig-Camembert mit Ofen-Süßkartoffeln, Salat

Für zwei Personen

Für sie Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln	50 ml Olivenöl	edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Camembert:

2 Camembert	2 TL Honig	
-------------	------------	--

Für den Salat:

200 g Rucola	100 g Rote Linsen	1 TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf	1-2 EL dunkler Balsamicoessig	1-2 EL Olivenöl
edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für das Topping:

1 Apfel	100 g Walnüsse	
---------	----------------	--

Für sie Süßkartoffeln:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika marinieren. Auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und für circa 20 Minuten im Ofen backen.

Für den Camembert:

Camembert mit Honig bestreichen und für 15 Minuten zu den Süßkartoffeln in den Ofen geben.

Für den Salat:

Linsen abspülen und für 5-7 Minuten in einem mit Wasser garkochen.

Ein Dressing aus Honig, Senf, Balsamico und Olivenöl herstellen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Linsen abgießen. Rucola waschen. Linsen, Rucola und Dressing miteinander vermengen.

Für das Topping:

Apfel halbieren, entkernen und würfeln. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Beides über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eva Pilhofer am 17. Oktober 2022

Spinat- und Käseknödel mit Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für die Spinatknödel:

175 g Blattspinat	125 g Weizenbrötchen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei	50 ml Milch
1 EL Quark	Butter	1 EL dunkler Balsamicoessig
Muskatnuss	2 EL Mehl	2 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

Für die Käseknödel:

125 g Weizenbrötchen	1 Zwiebel	1 Ei
20 g Bergkäse	20 g Graukäse	20 g Raclettekäse
50 ml Milch	Butter	1 Bund glatte Petersilie
1 EL Mehl	2 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

3 Knollen gekochte Rote Bete	100 g Hüttenkäse	1 Zitrone
6 Thymianzweige	5 EL Olivenöl	½ Bund Brunnenkresse
2 EL Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für die Spinatknödel:

Das Weißbrot würfeln und mit dem Mehl vermischen. Brot in Milch einweichen. Das Brot soll feucht sein, aber nicht klumpen. Stiele des Spinats entfernen. Zwiebel abziehen, fein hacken und in reichlich Butter anschwitzen. Knoblauch abziehen, klein schneiden und hinzufügen.

Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen mit dem Pürierstab kurz aufmixen, mit etwas Balsamico verfeinern und zum Brot geben. Vorsichtig unterheben. Quark und Ei hinzugeben, unterheben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Masse ca. 10 Minuten stehenlassen. Ist sie zu feucht, mit Semmelbröseln nachsteuern. Sie sollte feucht sein, aber nicht kleben.

Für die Käseknödel:

Weißbrot würfeln mit dem Mehl vermischen und in der Milch einweichen lassen. Petersilie hacken. Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne in Butter anschwitzen und mit der Petersilie zur Brotmasse geben. Käse würfeln und zum Brot geben. Zusammen mit dem Ei untermischen, mit Semmelbröseln einstellen und eine halbe Stunde zur Seite stellen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellung: Aus Teig Knödel formen und für zwanzig Minuten ins schwach siedende Salzwasser geben. Mit Butter und Parmesan garniert servieren.

Für den Salat:

Rote Bete grob würfeln und mit 2 EL Olivenöl mischen. Blätter der abzupfen, etwas mit den Fingern zerzupfen und hinzugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer und dem Balsamicoessig abschmecken. Zitrone halbieren, auspressen und mit Hüttenkäse und 3 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian hacken und bis auf einige wenige für die Garnitur unter den Hüttenkäse rühren.

Dann den Hüttenkäse mit einem Teelöffel über Rote Bete verteilen, mit dem restlichen Thymian bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Habermann am 17. Oktober 2022

Blätterteig-Pastete mit Artischocken-Pilz-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

2 Kartoffeln	100 g junge TK-Erbesen	2-3 frische Artischocken
3-4 kl. Kräuterseitlinge	2-3 EL getrock. Morcheln	1 Schalotte
1 Zitrone	1 Liter Sahne	400-500 ml weißer Portwein
1 Liter Gemüsefond	1 Bund Estragon	Sonnenblumenöl

Salz

Für die Pasteten:

1 Blätterteig 1 Ei

Für den Salat:

1 junger Knollensellerie	2-3 kleine Feigen	3-4 EL Walnüsse
1 Zitrone	1 EL Naturjoghurt	1 EL Walnussöl
1-2 EL Weißweinessig	1 Prise Zucker	Salz

Pfeffer

Für das Gemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser gar kochen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen.

Morcheln in warmem Wasser einweichen. Einweichwasser filtern und Morcheln waschen.

Artischocken putzen bzw. schneiden und diese in kaltes Wasser mit Zitronensaft einlegen. Artischocken anschließend kräftig in Öl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne mit Portwein, dem Einweichwasser der Morcheln und Fond aufgießen und zum Kochen bringen. Kräuterseitlinge putzen und hinzugeben. Schalotte abziehen, hacken und ebenfalls untermischen. Morcheln und die Sahne dazugeben und die Flüssigkeit einreduzieren.

Zum Schluss die Erbsen und Kartoffeln hinzufügen. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Estragon abrausen, trockenwedeln, hacken und unterheben.

Für die Pasteten:

Blätterteig in zwei verschiedenen Größen ausstechen. Kleinere Teigstück auf das größere Teigstück legen.

Mit Wasser bestreichen, den oberen Rand mit Ei bepinseln. Blätterteig bei 200 Grad für 10-12 Minuten aufgehen lassen.

Für den Salat:

Sellerie schälen und sehr fein schneiden. Feigen putzen und fein schneiden. Walnüsse hacken. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Joghurt mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Walnussöl, Weißweinessig und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sellerie, Feigen und Walnüsse vermengen und mit Dressing marinieren.

Miriam Bender am 12. Oktober 2022

Fregola sarda mit zweierlei Karotte

Für zwei Personen

Für die Fregola:

160 g Fregola sarda	2 gelbe Karotten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	50 g Butter
1-2 TL Vadouvan	50 ml Weißwein	800 ml Gemüfefond
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Ofen-Karotten:

500 g kleine, junge Möhren	½ Granatapfel	1 Zitrone. Saft, Abrieb
20 g weiche Butter	2 TL Kreuzkümmelsamen	2 TL Ahornsirup
2 EL Harissapulver	1 EL Olivenöl	Salz

Für die gepickelten Karotten:

4 gelbe, bunte Möhren	100 ml Weißweinessig	1 TL Senfsaat
1 TL Pimentkörner	3 Lorbeerblätter	1 Nelke
1 Kardamomkapsel	2 Stück langer Pfeffer	50 g Zucker

Für die Garnitur:

1 Zweig Möhrengrün	10 Halme Schnittlauch
--------------------	-----------------------

Für die Fregola: Den Backofen zuerst auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Gemüfefond in einen Topf geben und erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Karotten schälen. Schalotte, Knoblauch und Karotten fein würfeln. Schalotten- und Knoblauchwürfel mit dem Vadouvan in 2 EL heißem Olivenöl glasig anschwitzen. Karottenwürfel und Fregola sarda dazugeben. Kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Weißwein einkochen lassen und mit dem heißen Gemüfefond aufgießen, sodass die Fregola sarda gerade bedeckt sind.

Alles bei schwacher Hitze offen köcheln lassen, bis die Fregola die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat.

Parmesan reiben. Zur Fertigstellung erneut Fond angießen, dann mit Parmesan und Butter schlotzig abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ofen-Karotten: Kreuzkümmel, Harissa, Butter, Ahornsirup, Olivenöl und etwas Salz vermischen. Granatapfelkerne auslösen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Möhren waschen, mit einem Schwamm gründlich abrubbeln und trockenreiben. Mit der hergestellten Gewürzmischung marinieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Dabei darauf achten, dass die Möhren nicht zu dicht nebeneinander platziert sind. Möhren in den vorgeheizten Ofen geben und in 12-15 Minuten rösten, bis sie zu bräunen beginnen, aber noch bissfest sind. Aus dem Ofen nehmen und mit den Granatapfelkernen, Zitronenabrieb und -saft und Salz würzen.

Für die gepickelten Karotten: Zucker in einem kleinen Topf goldgelb karamellisieren lassen.

Karamell mit 100 ml Wasser und Essig ablöschen. Senfsaat, Pimentkörner, Lorbeerblätter, Nelke, Kardamomkapsel und Pfeffer in einem Teebeutel geben und in den Fond hängen. Fond um die Hälfte einkochen lassen.

Karotten schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Karottenstreifen in den Fond geben und kurz aufkochen lassen. Danach zu kleinen Rollen aufrollen.

Für die Garnitur: Möhrengrün und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Beides als Garnitur verwenden.

Sascha Parlow am 06. Oktober 2022

Gyoza mit Kichererbsen-Weißkohl-Füllung, Weißkohl-Salat

Für zwei Personen

Für die Gyoza:

50 g Weißkohl	100 g Kichererbsen (Dose)	12 runde TK-Gyozablätter
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
1 Limette	1 TL Sojasauce	1 TL Honig
Sesamöl	$\frac{1}{4}$ Stange Zitronengras	2 Zweige Koriander
1 Prise Cayennepfeffer		

Für den Weißkohlsalat:

$\frac{1}{4}$ Weißkohl	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
1 Limette	2 EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce
1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ EL Reissessig	1 Prise Cayennepfeffer
Salz		

Für den Erdnuss-Dip:

10 g geröst., gesalz. Erdnüsse	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer	1 Limette	100 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsefond	3 EL crunchy Erdnussbutter	$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce
1 TL Honig	$\frac{1}{2}$ EL Reissessig	Erdnussöl
1 Prise Cayennepfeffer		

Für die Garnitur:

5 g heller Sesam	5 g schwarzer Sesam	1 Zweig Koriander
------------------	---------------------	-------------------

Für die Gyoza:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Sesamöl anbraten, dann kurz abkühlen lassen.

Kichererbsen zerstampfen. Weißkohl sehr fein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls sehr fein schneiden. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Zitronengras und Koriander abbrausen und trockenwedeln. Koriander hacken. Das untere, weiße Stück des Zitronengras abschneiden und fein hacken.

Abgekühlte Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit Kichererbsen, Weißkohl, Ingwer, Zitronengras und Koriander vermengen und im Anschluss mit Sojasauce, Honig, Limettensaft- und abrieb und Cayennepfeffer abschmecken.

Je einen TL der Füllung in die Mitte eines Gyozablattes geben und zusammenklappen. Den Rand fächerartig zusammenfallen und mit etwas Druck verschließen. Gyoza in Sesamöl ca. 5 Minuten anbraten und anschließend 50-100 ml Wasser in die heiße Pfanne geben und mit einem Deckel verschließen. Wenn das Wasser verdampft ist, sind die Gyoza fertig.

Für den Weißkohlsalat:

Weißkohl in sehr feine Streifen schneiden, leicht salzen und nach 10 Minuten durchkneten und Flüssigkeit ausdrücken.

Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und fein schneiden.

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Knoblauch, Ingwer, Limettensaft und abrieb, Sesamöl, Sojasauce, Honig, Reissessig und Cayennepfeffer verrühren. Weißkohl mit Dressing vermengen.

Für den Erdnuss-Dip:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Erdnussöl anbraten. Mit einem Schuss Kokosmilch ablöschen und 3 EL Erdnussbutter sowie Fond, Sojasauce, Honig, Reissessig, Limettensaft und abrieb und Cayennepfeffer hinzugeben. Alles gut verrühren.

Erdnüsse hacken. Erdnuss-Dip im separaten Schälchen anrichten. Mit gehackten Erdnüssen und Cayennepfeffer garnieren.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gericht mit Koriander sowie hellem und schwarzem Sesam garnieren.

Gesa Schwanke am 06. Oktober 2022

Massaman-Curry, Süßkartoffeln, grünen Bohnen, roten Linsen

Für zwei Personen

Für die roten Linsen:

100 g rote Linsen 200 ml Wasser Salz

Für das Curry:

150 g Süßkartoffel 150 g grüne Bohnen 1 Zwiebel
200 ml Kokosmilch 1 EL Massaman-Currypaste 1 Stange Zitronengras
1 EL Olivenöl

Für das marinierte Ei:

2 Eier, Größe L 2-3 cm Ingwer 2 EL Essig
4 EL Sojasauce 1 TL Ahornsirup 1 Msp. Chiliflocken

Für den Jasminreis:

100 g Jasminreis 150 ml Wasser Salz

Für die Garnitur:

2 Frühlingszwiebeln 1 Limette 1 EL pikant gewürzte Erdnüsse
2-3 Zweige Koriander

Für die roten Linsen:

Die Linsen gründlich waschen. Linsen und 200 ml Wasser in einen Topf geben und auf den Herd stellen. Herd auf höchste Stufe stellen und aufkochen lassen. Danach den Herd auf kleinste Stufe stellen und die Linsen 10 Minuten köcheln lassen. Nach dem Kochen mit Salz würzen.

Für das Curry:

Die grünen Bohnen dritteln und 5 Minuten im Wasser kochen. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Süßkartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin glasig braten. Dann Süßkartoffeln und Bohnen dazugeben und kurz anbraten. Currypaste und Kokosmilch einrühren. Zitronengras dazugeben und das Ganze ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Dann die Linsen dazugeben. Zitronengras vor dem Servieren entfernen.

Für das marinierte Ei:

Eier wachweich kochen. Ingwer schälen und reiben. Eine Marinade aus Ingwer, Essig, Sojasauce, Ahornsirup und Chiliflocken anrühren. Die Eier schälen und in die Marinade legen. Von Zeit zu Zeit vorsichtig umrühren.

Für den Jasminreis:

Reis in ein Sieb geben und gründlich abwaschen, dann in den Kochtopf geben. 150 ml Wasser dazugeben und salzen. Reis 10 Minuten einweichen und danach aufkochen lassen. Sofort auf kleinste Hitze stellen. Nach 15 Minuten ist das Wasser aufgesogen und der Reis fertig.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Limette achteln. Curry mit Frühlingszwiebeln, Limettenstücken, Erdnüssen und Koriander garnieren.

Den Reis in einem Ring auf dem Teller anrichten. Das Curry darüber und drumherum geben. Mit Koriander, Frühlingszwiebeln und Erdnüssen bestreuen und die Limettenstücke anlegen. Ei halbieren und ebenfalls auf dem Curry anrichten und mit etwas Soja-Marinade übergießen und servieren.

Bernd Demel am 06. Oktober 2022

Spinat-Ricotta-Nockerl mit Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Malfatti:

500 g aufgetauter TK-Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
70 g Parmesan	250 g abgetropfter Ricotta	1 Ei
1 TL Butter	50 g Mehl	50 g Hartweizengrieß
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tomatensauce:

500 g Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	Puderzucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Pinienkerne	1-2 Zweige Basilikum
------------------	----------------------

Für die Malfatti:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anrösten. Spinat hinzugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Spinat abkühlen lassen und die Restflüssigkeit ausdrücken, dann mit einem Messer klein hacken. Parmesan reiben. Spinatmasse mit Parmesan, Ricotta, Ei, Mehl, Grieß, Muskat, Salz und Pfeffer vermengen.

Aus der Spinatmasse mit zwei Esslöffeln Nocken stechen und in einen Topf mit siedendem Salzwasser geben. Die Nockerl sind gar, wenn Sie an die Oberfläche kommen.

Nockerl mit Parmesan bestreuen und mit Butterflocken bestücken. Im Ofen gratinieren.

Für die Tomatensauce:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Tomaten waschen, halbieren und mit Knoblauch in eine Auflaufform geben. Mit Puderzucker bestreuen und für 25 Minuten in den Ofen geben.

Geschmolzene Tomaten aus dem Ofen nehmen, einge Tomaten für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen Tomaten im Standmixer pürieren.

Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce anschließend durch ein Sieb streichen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in in heißem Fett ausfrittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nockerl mit Pinienkernen und Basilikum garnieren.

Gesa Schwanke am 05. Oktober 2022

Brot mit Champignon-Zwiebel-Topping und Ketchup

Für zwei Personen

Für das selbstgebackene Brot:

3 Knoblauchzehen	250 g Sauerrahm	50 g Naturjoghurt
250 g griechischer Joghurt	300 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
Mehl	2 EL Olivenöl	Salz

Für das Topping:

300 g braune Champignons	2 Zwiebeln	1 Limette
300 g geriebener Mozzarella	50 g Parmesan	100 g Butter
50 ml Weißwein	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 EL rosenscharfes Paprikapulver	1 TL Cayennepfeffer
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer

Für den Ketchup:

150 g passierte Tomaten	2 EL Tomatenmark	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Apfelessig	2 EL Ahornsirup
1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Blatt Lollo Rosso	1 Blatt Lollo Bionda	2 braune Champignons
---------------------	----------------------	----------------------

Für das selbstgebackene Brot:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen, anschließend griechischen Joghurt unterheben und Teig anrühren. Teig in kleine Brote formen und diese auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Knoblauch abziehen und feinhacken. Sauerrahm mit Naturjoghurt verrühren. Brotteige leicht mit einem Messer anritzen, mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch und Sauerrahm-Joghurt-Mischung bestreichen und für ca. 3 Minuten in den Ofen schieben.

Für das Champignon-Zwiebel-Topping:

Champignons putzen und feinhacken. Zwiebeln abziehen und feinwürfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und darin Pilze anbraten, danach gehackte Zwiebeln hinzufügen. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Pilzgemisch auf den Broten verteilen und glattstreichen.

Mozzarella darüber streuen. Zapiekanka für weitere 8 Minuten in den Ofen geben. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Parmesan fein reiben. Brote aus dem Ofen nehmen und mit Kräutern und Parmesan bestreuen.

Für den Ketchup:

Schalotte und Knoblauch abziehen, feinhacken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und 2 Minuten leicht rösten. Mit Apfelessig ablöschen und passierte Tomaten unterrühren. Mit Ahornsirup, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Masse mit dem Stabmixer pürieren und kurz abkühlen lassen, ggf. durch Sieb passieren.

Für die Garnitur:

Salat abbrausen und trockenwedeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Vanessa Koziolk am 28. September 2022

Walnuss-Polenta mit wildem Brokkoli, Pilzen, Rote-Bete

Für zwei Personen

Für Brokkoli und Pilze:

300 g wilder Brokkoli	150 g kl. Champignons	150 g kl. Kräuterseitlinge
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 EL Ahornsirup	1 EL weißer Balsamicoessig	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Polenta:

150 g Instant-Polenta	50 g gemahlene Walnüsse	500 ml Milch
2 EL Butter	1 Lorbeerblatt	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für Rote-Bete-Creme:

100 g vorgeg. Rote Bete	50 g Ziegenfrischkäse	2 cm Meerrettich
Salz	Pfeffer	

Für den Korallenchip:

70 ml Rote-Bete-Saft	20 g Mehl	50 ml Rapsöl
----------------------	-----------	--------------

Für das Anrichten:

1 vorgeg. Rote Bete	Butter	3 Stängel Thymian
3 EL Rote-Rüben-Keimsprossen		

Für den wilden Brokkoli und Pilze:

Den wilden Brokkoli putzen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Pilze putzen und je nach Größe etwas kleiner schneiden.

Schalotte abziehen und klein schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen aufteilen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Schalotten glasig anbraten, Pilze und Brokkoli dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.

Knoblauch abziehen, feinhacken und hinzufügen. Gemüse mit Ahornsirup und Essig ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Walnuss-Polenta:

Gemahlene Walnüsse in einem Topf kurz anrösten. Milch, 250 ml Wasser, Lorbeerblatt und Butter dazugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Polenta einrühren und eine Minute unter Rühren kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und 5- 10 Minuten quellen lassen. Lorbeerblatt entfernen. Zugedeckt bis zum Servieren warmhalten.

Für die Rote-Bete-Creme:

Rote Bete pürieren und mit Ziegenfrischkäse verrühren. Mit geriebenem Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Korallenchip:

Zutaten klümpchenfrei miteinander verrühren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und backen, bis Flüssigkeit verdampft ist.

Vorsichtig aus der Pfanne lösen und auf einem Küchentuch abkühlen lassen.

Für das Anrichten:

Gekochte Rote Bete in kleine Würfel schneiden und in Butter kurz anrösten. Thymian und Sporsen als Garnitur verwenden.

Gemüse und Rote Bete Würfel mit der Creme auf das Püree geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Thymian und Keimsprossen garnieren.

Cornelia Eberwein am 28. September 2022

Gurken-Gazpacho mit Feta, Pfannenbrot mit Limetten-Dip

Für zwei Personen

Für die Gurken-Gazpacho mit Feta:

1 Gurke	1 Knoblauchzehe	½ Bund Dill
200 g griech. Joghurt	50 g Feta	1 EL Weißweinessig
½ Bund glatte Petersilie	4 Zweige Minze	30 g Walnusskerne
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

150 g griechischer Joghurt	100 ml Milch	300 g Mehl
½ TL Backpulver	1 TL Zucker	Salz

Für den Limetten-Dip:

250 g vegane Crème-fraîche	1 Limette	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Koriander	1 EL Honig	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Gurken-Gazpacho mit Feta:

Die Gurke waschen, halbieren und Kerne mit einem Teelöffel auskratzen.

Gurke fein würfeln. Dill, Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Kräuter mit $\frac{3}{4}$ der Gurkenwürfel, Joghurt und Essig fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta zerbröseln.

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Walnüsse entnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Mit restlicher Gurke, Feta, gerösteten Walnüssen und Olivenöl servieren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl mit Backpulver, Zucker und einer Prise Salz vermengen. Joghurt hinzugeben und mit 50 ml Milch zu einem Teig verarbeiten. Je nach Konsistenz Milch oder Mehl hinzugeben. Teig kurz ruhen lassen. Teig ca.

35 mm dick ausrollen und in gleiche, runde Teile in Pfannengröße schneiden. Teig in einer Pfanne ausbacken.

Für den Limetten-Dip:

Knoblauch abziehen und pressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zusammen mit Knoblauch und veganer Creme fraîche vermengen. Limette waschen, Schale abreiben, halbieren und auspressen. Dip mit Limettensaft und -abrieb sowie Salz, Honig, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Nils Haubrich am 28. September 2022

Petersilienwurzel-Suppe mit Spinat-Bergkäse-Knödeln

Für zwei Personen

Für die Petersilienwurzelsuppe:

200 g Petersilienwurzel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Limette	50 ml Sahne	1 EL Crème fraîche
1 EL Butter	500 ml Gemüfefond	3 Zweige glatte Petersilie
1 Kaffirlimettenblatt	4 EL Olivenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Spinat-Bergkäse-Knödel:

3 Brötchen vom Vortag	125 g Blattspinat	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei	50 g Bergkäse
150 ml Milch	70 g Butter	2 EL Pankomehl
Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Petersilienwurzelsuppe:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl und Butter anschwitzen. Petersilienwurzeln schälen und in kleine Würfel schneiden, hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüfefond und Sahne aufgießen, evtl. etwas Wasser hinzugeben, kurz aufkochen und dann so lange köcheln bis die Petersilienwurzel weich ist. Limette waschen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.

Kaffirlimettenblatt, Limettenschale und eine Prise Muskat dazugeben und ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen. Kaffirlimettenblatt entnehmen.

Suppe pürieren und noch einmal aufkochen, Crème fraîche unterrühren, mit Limettensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln, feinhacken und Suppe damit garnieren.

Für die Spinat-Bergkäse-Knödel:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Spinat waschen, trockenschleudern und hinzugeben.

Milch erwärmen, mit einer Prise Muskat würzen und mit der Spinat-Zwiebel-Mischung vermengen und fein pürieren. Ei aufschlagen.

Brötchen in kleine Würfel schneiden und mit dem Ei mit Spinatmischung vermengen. Bergkäse fein reiben. Bergkäse und Pankomehl hinzugeben und durchmengen, damit eine homogene Masse entsteht. Kleine Knödel formen und ca. 20 Minuten in einem Topf mit Salzwasser kochen. Butter in einer Pfanne erhitzen und fertige Knödel darin schwenken.

In einem tiefen Teller die Suppe anrichten und die Knödel in der Mitte platzieren.

Waltraud Aigner am 28. September 2022

Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung und Zitronen-Espuma

Für zwei Personen

Für den Teig:

100 g Weizenmehl 1 Ei 1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Für die Spinat-Ricotta-Füllung:

250 g Babyspinat 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
1 rote Peperoni 3 EL Ricotta 50 g Parmesan
2 EL Butter 200 ml Weißwein 30 g Pinienkerne
6 Salbeiblätter 1 Msp Chilipulver Piri-Piri-Pulver
Salz Pfeffer

Für das Zitronen-Espuma:

1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 Zitronen
1 rote Peperoni 100 g Mascarpone 50 g Parmesan
2 EL Butter 50 ml Weißwein 50 ml Gemüsefond
3 Zweige glatte Petersilie 1 Zweig Thymian 1 Msp Chilipulver
1 TL Sojalecithin Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Parmesan 10 Spinatblätter 1 Zitrone

Für den Teig:

Das Ei aufschlagen. Weizenmehl, Salz, 50 ml Wasser, Ei und Olivenöl in einer Küchenmaschine 34 Minuten zu einem Teig kneten. Teig ruhen lassen und mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit einem Ausstecher (Durchschnitt 6 cm) Kreise ausstechen.

Für die Spinat-Ricotta-Füllung:

Spinat waschen und im kochenden Wasser blanchieren, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und dann von Hand auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Chilischote halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und kleinhacken. In einer Pfanne mit Butter anbraten. Spinat und Pinienkerne hinzugeben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Piri Piri abschmecken. Parmesan fein reiben. Spinat mit Parmesan und Ricotta zu einer Masse verrühren. Etwas Füllung auf den Ravioliteig geben. Etwa 3 EL Füllung für die Salbeibutter beiseitestellen. Den unteren Rand mit Wasser bestreichen und Rondellen zusammenklappen. Mit einer Gabel den Rand andrücken. In einem Topf mit Salzwasser ca. 3 Minuten garen.

Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen. Inzwischen Butter und Salbeiblätter in eine Pfanne geben und anschwitzen. 2 EL Spinatfüllung dazu geben. Ravioli hinzugeben und kurz darin schwenken und Ravioli mit Butter übergießen.

Für das Zitronen-Espuma:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Thymian und Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Peperoni waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und feinwürfeln. Alles in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und einkochen lassen. Parmesan fein reiben. Alles durch ein feines Sieb passieren. Mascarpone und Parmesan dazugeben. Zitronen waschen und Schale abreiben, halbieren und auspressen. Alles mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Durch ein Haarsieb in eine Espumaflasche streichen. Gut schütteln und kleine Tupfer neben Ravioli spritzen. Eine Portion in einem Schälchen dazustellen.

Für die Garnitur:

Parmesan hobeln. Zitrone waschen und in Spalten schneiden.

Ravioli auf einem tiefen Teller anrichten und mit Spinatblätter, Zitronenspalte und Parmesan garnieren und servieren.

Kurt Raff am 27. September 2022

Tomaten-Tarte-Tatin mit Mozzarella und Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für den Mürbeteig:

100 g Mehl 50 g kalte Butter $\frac{1}{4}$ TL Salz

Für die Tomaten-Tarte Tatin:

150 g gelbe Kirschtomaten 150 g rote Kirschtomaten 1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen 2 Zweige Thymian 2 Zweige Rosmarin
1 TL Puderzucker 1 TL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für das Basilikumpesto:

1 Bund (Mini-)Basilikum 1 Knoblauchzehe 80 g Parmesan
25 g Pinienkerne 125 ml Olivenöl Salz
Pfeffer

Für die Garnitur:

1 rohe Knolle Gelbe Bete 50 ml dunkler Balsamicoessig Rucola
Mini-Basilikum 100 ml Olivenöl Salz

Für den Mozzarella:

1 L frische Bio-Vollmilch, mind. 3,8% 1 Zweig Rosmarin 1 EL Essigessenz
1 TL Salz

Für den Mürbeteig: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl mit 3 EL Wasser, Salz, Butter zu einem Mürbeteig vermengen, im Kühlschrank kalt stellen.

Für die Tomaten-Tarte Tatin: Eine metallene Tarteform mit Olivenöl einpinseln und auf den heißen Herd stellen. Zwiebel abziehen, klein schneiden und darin andünsten.

Tomaten halbieren und Schnittflächen mit Puderzucker bestäuben. Mit der Schnittfläche nach unten Tomaten in Tarteform geben. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Beides über Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und über Tomaten legen. Den Rand andrücken und mehrmals den Boden einstechen. Tarte ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis der Teig leicht bräunlich ist.

Für das Basilikumpesto: Pinienkerne ohne Öl kurz in einer Pfanne rösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen, feinhacken und mit Pinienkernen, Basilikumblätter, Salz und Olivenöl mit dem Stabmixer oder Multizerkleinerer zu einem Pesto zerkleinern.

Zum Schluss geriebenen Parmesan und Olivenöl unterrühren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Mozzarella: Milch mit Salz und Rosmarinzwig in einem Topf zusammen aufkochen und danach vom Herd nehmen. Rosmarin entfernen, Essigessenz hinzufügen und kurz verrühren, so dass die Milch sofort gerinnt und sich absetzt. Ein kleines Sieb in eine Schüssel stellen und mit einem Passiertuch auslegen. Geronnene Milch ins Tuch gießen und ausdrücken. In der Molke den Mozzarella im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für die Garnitur: Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Mini Tarte aus dem Ofen nehmen und kurz stehen lassen. Danach den Teigrand lösen und auf einen Teller stürzen. Selbstgemachten Mozzarella mit Rucola in die Mitte legen und Pesto darüber geben.

Aus Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Gelbe Bete waschen, schälen und eine Scheibe schneiden. Dressing auf Tarte verteilen und mit gelber Bete garnieren.

Cornelia Eberwein am 27. September 2022

Süßkartoffel-Suppe mit Sonnenblumen-Kernen und Chips

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffelsuppe:

500 g Süßkartoffel	1 Frühlingszwiebel	2 große Speisezwiebeln
3 Knoblauchzehen	250 g vegane Crème-fraîche	Butter
500 ml Gemüfefond	1 TL rote Thai-Currypaste	200 ml trockener Riesling
½ Bund Koriander	½ Bund krause Petersilie	edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Süßkartoffelchips:

1 große Süßkartoffel	edelsüßes Paprikapulver	grobes Meersalz
getrock., gemahl. Knoblauch	Pflanzenöl	

Für die Garnitur:

50 g Sonnenblumenkerne

Für die Süßkartoffelsuppe:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und pressen. Süßkartoffel mit Zwiebeln, Knoblauch und Currypaste in einem Topf mit Butter anbraten. Anschließend mit Riesling ablöschen und Gemüfefond dazugeben. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis Süßkartoffeln weich sind. Alles zusammen in einem Mixer fein mixen. Vegane Creme fraîche dazugeben und unterrühren.

Anschließend Suppe zurück in den Kochtopf geben und mit Salz, Pfeffer, Currypaste und Paprikapulver abschmecken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander und Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Frühlingszwiebeln hinzugeben.

Für die Süßkartoffelchips:

Süßkartoffel waschen und schälen. In feine Scheiben hobeln und in einem Topf mit neutralem Pflanzenöl frittieren. Anschließend jeweils mit Paprikapulver, grobem Meersalz und Knoblauch würzen.

Für die Garnitur:

Sonnenblumenkerne kurz im Backofen rösten und über Suppe geben.

Nils Haubrich am 27. September 2022

Tagliatelle mit Pfifferlingen und Rote-Bete-Carpaccio

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

3 große Eier	150 g Weizenmehl	150 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl	Mehl	Salz

Für die Pfifferlinge:

200 g Pfifferlinge	1 Knoblauchzehe	1 große Speisezwiebel
1 Zitrone	250 g vegane Crème-fraîche	Butter
150 ml Gemüsefond	100 ml trockener Riesling	1 Zweig Petersilie
Chiliflocken	Pfeffer	Salz

Für das Rote-Bete-Capriccio:

250 g vorgekochte Rote Bete	1 Zucchini	1 große Speisezwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	20 ml trockener Rotwein
2 EL Balsamicoessig	1 EL Balsamicocreme	3 EL Olivenöl
Chiliflocken	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Tagliatelle:

Das Mehl mit Hartweizengrieß in einer Küchenmaschine vermengen. Eier aufschlagen, mit Olivenöl zum Mehl hinzugeben und zu einem Teig verarbeiten. Falls nötig etwas Wasser zugeben. Zu einer Kugel formen, mit einem Tuch bedecken und kurz ruhen lassen. Den Teig danach mit einer Nudelmaschine zu Tagliatelle verarbeiten. Tagliatelle in einem Topf mit Salzwasser 1-2 Minuten kochen.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Butter andünsten.

Pfifferlinge dazugeben und kurz mitanbraten. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und mit Crème fraîche und etwas ausgepresstem Zitronensaft abschmecken. Petersilie hacken und dazugeben. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Tagliatelle kurz darin schwenken.

Für das Rote-Bete-Capriccio:

Rote Bete in feine Scheiben schneiden und als Carpaccio anrichten.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Zwiebeln, Rotwein, 1 EL Zitronensaft und Balsamicocreme ein Dressing anrühren und mit Chiliflocken, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über Rote-Bete-Scheiben geben und für ca. 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauch zusammen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Anschließend Zucchini-Scheiben auf dem Carpaccio anrichten.

Nils Haubrich am 26. September 2022

Ziegenfrischkäse mit frischen Erbsen, Erbsenschoten-Öl

Für zwei Personen

Für die Erbsen:

500 g frische Erbsen in der Schote 1 Schalotte Öl

Für den Ziegenfrischkäse:

2 L Ziegenmilch 1 Zitrone 4 EL Naturjoghurt
dänisches Rauchsatz

Für das Öl:

Erbsenschoten, von oben 200 ml Pflanzenöl

Für die Garnitur:

Kresse

Für die Erbsen:

Die Erbsen aus der Schote drücken und Schoten aufbewahren. Erbsen kurz in gesalzenem Wasser kochen. Schalotte abziehen, kleinhacken und in Öl anbraten. Erbsen dazugeben.

Für den Ziegenfrischkäse:

Ziegenmilch in einem Topf auf ca. 100 Grad erhitzen und ständig rühren, damit die Milch nicht anbrennt. Zitronensaft und Joghurt dazugeben. Den Schaum abnehmen und die Milch durch ein Passiertuch und Sieb in eine Schüssel drücken. Den Käse, der oben im Tuch bleibt, herausnehmen und am besten 4 Stunden in den Kühlschrank geben. Vor dem Servieren in einen Spritzbeutel füllen.

Für das Öl:

Erbsenschoten mit Öl in einen Standmixer geben und mixen. Durch ein Sieb in eine Spritzflasche füllen.

Für die Garnitur:

Kresse abzupfen.

Ziegenfrischkäse auf einen Teller spritzen, Erbsen darauf verteilen und mit Kresse und Rauchsatz garnieren. Erbsenschoten-Öl Drumherum tröpfeln und servieren.

Neel Nissen am 22. September 2022

Muskatkürbis-Ravioli mit Parmesan-Soße, Kürbiskern-Pesto

Für zwei Personen

Für den Teig der Ravioli:

100 g Semola, Hartweizengrieß	100 g Weizenmehl	2 Eier
1 EL Olivenöl	Salz	

Für die Füllung der Ravioli:

400 g Mustatkürbis	1 Schalotte	200 ml Gemüsefond
1 Ei	50 g Parmesan	1 altbackenes Brötchen
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Zitronen-Butter:

100 g Butter	1 Zitrone	Salz, Pfeffer
--------------	-----------	---------------

Für die Sauce:

100 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	Salz

Für das Kürbiskernpesto:

1 Knoblauchzehe	50 g Kürbiskerne	50 ml Kürbiskernöl
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für den Teig der Ravioli:

Alle Zutaten für den Nudelteig miteinander verkneten und in Klarsichtfolie 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung der Ravioli:

Schalotte abziehen. Muskatkürbis und die Schalotte in Würfel schneiden und in dem Fond weichkochen. Den weichgekochten Kürbis abgießen und fein pürieren. Kürbismasse in eine Schüssel geben und mit dem Eigelb und dem geriebenen Parmesan verrühren. Wenn die Masse nicht fest genug ist, ein wenig altbackenes Brötchen hineinreiben. Schließlich mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Ravioli: Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.

Eine Nudelbahn auf der Arbeitsfläche auslegen und je 1 TL Kürbisfüllung mit etwas Abstand darauf geben. Zwischenräume unter Umständen mit verquirltem Eiweiß bestreichen und eine weitere Nudelbahn darüberlegen. Um die Füllung herum fest andrücken und mit einem Ausstecher die Ravioli ausstechen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, gut salzen, die Kürbisravioli hineingeben und ca. 4-5 Minuten ziehen lassen.

Für die Zitronen-Butter:

Butter in einer Pfanne zerlassen, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer dazugeben. Die fertigen Ravioli aus dem Topf direkt in die Pfanne geben.

Für die Sauce:

Parmesan reiben. Weißwein, Fond und die Hälfte der Sahne erhitzen.

Parmesan, Zitronensaft und Salz dazugeben. Gut verrühren und unter Zugabe der restlichen Sahne mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für das Kürbiskernpesto:

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen. Schließlich sämtliche Zutaten zu einem Pesto mixen. Einige der Kerne für die Garnitur übrigbehalten.

Neel Nissen am 21. September 2022

Espuma, Püree, Thymian-Honig und Pumpernickel-Crunch

Für zwei Personen

Für den gebratenen Kürbis:

$\frac{1}{4}$ Butternusskürbis Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Püree:

$\frac{1}{4}$ Butternusskürbis 50 g Butter Zucker

Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den Espuma:

$\frac{1}{4}$ Butternusskürbis $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel 100 ml Champagner

100 ml Sahne 200 ml Milch Olivenöl

Für die Creme:

100 g Ziegenfrischkäse 1 Schuss Milch

Für den Honig:

50 g flüssiger Honig $\frac{1}{2}$ Bund Thymian

Für den Pumpernickel-Crunch:

2 Scheiben Pumpernickel 50 g Kürbiskerne 1 Schuss Kürbiskernöl

Öl

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Butternusskürbis 50 ml Kürbiskernöl Sonnenblumenöl

2 Farben Shishokresse

Für den gebratenen Kürbis:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Aus dem Butternusskürbis ein rundes Steak ausschneiden und bei mittlerer Hitze mit Öl in der Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree:

Kürbis schälen und in feine Stücke schneiden und für ca. 10 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Dann mit Butter, Zucker, Muskatnussabrieb, Salz und Pfeffer pürieren.

Für den Espuma:

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Kürbis schälen und in feine Stücke schneiden und für ca. 10 Minuten in gesalzenem Wasser kochen.

Gekochte Kürbisstückchen mit fein geschnittener Zwiebel in der Pfanne in Öl kurz anbraten, mit dem Champagner ablöschen, kurz reduzieren und von der Hitze nehmen. Sahne und Milch einrühren und pürieren, anschließend durch ein Sieb passieren und mit 2 Patronen in der Espuma-Flasche aufschäumen.

Für die Creme:

Ziegenkäse mit einem Schuss Milch cremig rühren und in einen Spritzbeutel abfüllen.

Für den Honig:

Honig und frischen Thymian kurz bei 150 Grad im Ofen für 10 Minuten warm werden lassen.

Für den Pumpernickel-Crunch:

Pumpernickel und Kürbiskerne in kleine Stückchen hacken und in einer Pfanne mit Öl knusprig braten. Mit etwas Kürbiskernöl abschmecken.

Für die Garnitur:

Kürbis mit einem Sparschäler in kleine Stückchen abschälen und in heißem Öl ausfrittieren. Kresse abzupfen und mit Kürbiskernöl als Garnitur verwenden.

Brian Kammerer am 21. September 2022

Gemüse-Maultaschen, Schmelz-Zwiebeln, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Mehl, Type 550 2 Eier 50 ml Olivenöl
1 Prise Salz

Für die Füllung:

1 Brötchen vom Vortag 100 g Babyspinat 100 g Karotten
 $\frac{1}{2}$ Stange Lauch $\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 Ei
1 EL Butter 25 g Emmentaler 50 g Quark, 20%
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Maultaschen:

1 Zwiebel 1 EL Butter 400 ml Gemüsefond
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch 1 EL Zucker Salz

Für den Salat:

150 g Wildkräutersalat 15 g Walnüsse 2 EL Weißweinessig
1 EL Walnussöl 2 EL Sonnenblumenöl Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Teig: Das Mehl mit Eiern, Olivenöl und einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Mit den Händen oder mit dem Knethaken einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend zum Ruhen in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung: Brötchen in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein schneiden und Karotten schälen und raspeln. Lauch putzen und fein würfeln. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Karotten und Lauch dazugeben bis das Gemüse weich ist. Spinat in kochendem Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen, fein hacken und in die Pfanne geben. Kurz anbraten und dann die Pfanne vom Herd nehmen. Petersilie abbrausen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Geschnittene Brötchen, gedünstetes Gemüse, Petersilie, Ei und Quark mit geriebenem Käse in einer Schüssel gründlich zu einer festen Masse verkneten.

Masse mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Maultaschen: Nudelteig dünn ausrollen und in gleichmäßige Quadrate mit den Maßen 8x8 cm aufteilen. Jedes Quadrat mit 0,5-1 EL Füllung bestreichen. Dabei die Ränder frei lassen. Ränder anschließend mit etwas Wasser bestreichen und mit einem zweiten etwa gleich großen Teigstreifen darauflegen. Die angefeuchteten Ränder zwischen den Quadraten mit dem Stiel eines Kochlöffels nach unten drücken. Zu Maultaschen schneiden und die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken. Dann die Maultaschen ca. 10-12 Minuten in heißem Fond ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und bei niedriger Hitze ganz langsam braten. Wenn die Zwiebeln schön glasig sind die Hitze etwas hochstellen und den Zucker hinzufügen. Wenn der Zucker karamellisiert ist die Hitze wieder runterstellen, Salz und Butter hinzufügen. Zum Schluss die Maultaschen in der warmen Zwiebel-Butter-Mischung schwenken.

Für den Salat: Walnussöl, Sonnenblumenöl, Weißweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer gut vermengen. In einer Pfanne etwas Zucker schmelzen und die Walnüsse hineingeben, um sie zu karamellisieren. Salat Waschen, trockenschleudern und in einer Schüssel mit der Vinaigrette vermengen.

Zum Servieren die karamellisierten Walnüsse auf dem Salat anrichten.

Tobias Rieger am 19. September 2022

Eier-Ragout, Wachteleiern, Gemüse, Rote-Bete-Nocken

Für zwei Personen

Für die Wachteleier:

10 Wachteleier	1 Hühnerei	20 ml Weißbier
2 EL Mehl	4 EL Pankomehl	Sonnenblumenöl
50 g Salz	Eiswürfelbad	Salz, Pfeffer

Für die Nocken:

1 Rote-Bete-Knolle	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	10 Kapern	1 Ei
50 g Butter	50 g Mascarpone	10 g Parmesan
300 ml Rote Bete Saft	3 EL Mehl	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Romanesco	6 Fingermöhren, mit Grün	10 Kaiserschoten
50 g wilder Brokkoli	1 Zitrone	100 g Butter
100 g Creme Double	100 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond
60 g Mehl	Eiswürfel, Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

300 g kl. festk. Kartoffeln	50 g Butter	4 Zweige glatte Petersilie
Salz		

Für die Senfcreme:

50 g Saure Sahne	2 EL süßen Senf	1 Zitrone
1 Bund Liebstöckel	Salz	Pfeffer

Für die Wachteleier: Die Wachteleier in Eiswürfel mit 50 g Salz legen. 20 Minuten ins Gefrierfach geben. Aus Ei, Mehl, Bier, Salz und Pfeffer einen Bierteig herstellen. Pankomehl in eine Schüssel daneben stellen.

Gefrorene Wachteleier pellen und erst im Bierteig und dann in Pankomehl wenden. Eine Minute in einer Fritteuse gelb Gold ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Nocken: Parmesan reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen und feinhacken.

Butter mit Schalotte und Knoblauch anschwitzen und Kapern dazugeben.

Butter mit frischer Rote Bete pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ei mit Mascarpone, Mehl, und Parmesan aufschlagen und Rote Bete dazugeben. Alles verrühren und Nocken abstechen. Anschließend im leicht siedendem Rote Bete Saft 15 Minuten ziehen lassen.

Für das Gemüse: Gemüse putzen, waschen, kleinschneiden und 5-7 Minuten blanchieren.

In Eiswasser abschrecken. Aus warmem Gemüsefond, Butter und Mehl eine Mehlschwitze ansetzen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, Weißwein, Zitronenabrieb und Saft dazu geben. 15 Minuten köcheln lassen und mit Creme Double verfeinern. Gemüse dazugeben und kurz erwärmen.

Für die Kartoffeln: Kleine Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 12-15 Minuten kochen.

Abschütten und ausdämpfen lassen. Pellen und in Butter schwenken mit gehackter Petersilie bestreuen.

Für die Senfcreme: Saure Sahne mit süßem Senf mischen und mit Salz, Pfeffer, Zitronen Abrieb und -Saft abschmecken und frischen gehackten Liebstöckel dazugeben.

Dennis Börner am 19. September 2022

Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung und Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

200 g Mehl, Type 405	2 Eier	2 EL Olivenöl
Salz		

Für die Spinat-Ricotta-Füllung:

100 g Babyspinat	1 Knoblauchzehe	1 Ei
120 g Ricotta	80 g Parmesan	Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Tomatensauce:

400 g stückige Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g Tomatenmark	200 ml Orangensaft	Honig
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g Pinienkerne	1 Zweig Basilikum	
-------------------	-------------------	--

Für den Ravioli-Teig:

Die Eier aufschlagen und mit Olivenöl, Mehl und Salz zu einem Teig verrühren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. In eine Folie geben und ruhen lassen. Nudelteig danach ausrollen und Kreise ausstechen.

Für die Spinat-Ricotta-Füllung:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zusammen mit Spinat in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Parmesan reiben und mit Spinat, Salz und Pfeffer in einem Mixer pürieren. Ei aufschlagen und trennen.

Anschließend Spinatmasse mit Ricotta, Eigelb und geriebenem Muskat vermengen. Auf die Ravioliteig-Kreise nun etwas von der Füllung raufgeben und zu Ravioli verschließen. In einem Topf mit Salzwasser garen.

Für die Tomatensauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Tomatenmark hinzugeben und mitbraten. Mit Orangensaft ablöschen und stückige Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Lothar Bednarz am 14. September 2022

Indisches Dal, Linsen, Kichererbsen, Raita, Kokos-Reis

Für zwei Personen

Für das indische Dal:

200 g Kichererbsen	200 g getrock. rote Linsen	2 Schalotten
3 Knoblauchzehen	4 cm Ingwer	1 Limette
300 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ EL Teriyaki-Sauce	1 EL Madras-Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	$\frac{3}{4}$ TL Chiliflocken	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
3 TL gemahl. Curryblätter	1 TL Zucker	Rapsöl mit Buttergeschmack
Salz	Pfeffer	

Für die Raita:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Frühlingszwiebeln	1 Zitrone
1 Limette	375 ml Naturjoghurt, 10%	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Kokosreis:

125 g Jasminreis	125 ml Kokosmilch	$\frac{1}{4}$ TL Salz
------------------	-------------------	-----------------------

Für die Garnitur:

1 Bund Koriander	1 EL Chilifäden
------------------	-----------------

Für das indische Dal:

Die Schalotten abziehen, fein hacken und mit Rapsöl in einem Topf anschwitzen. Knoblauch abziehen und pressen, den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch und Ingwer mit in den Topf geben. Nun Currypulver, Koriander, Kreuzkümmel, Curryblätterpulver, Zucker, Salz und Pfeffer einrühren und eine halbe Minute mitköcheln lassen. Ggf.

etwas Wasser angießen. Chiliflocken nach eigenem Geschmack dosieren. Linsen zugeben und alles eine weitere halbe Minute anschwitzen. Nun die Kokosmilch und 300 ml Wasser zugeben, gut verrühren und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen die gewünschte Bissfestigkeit erreicht haben.

Limette halbieren und den Saft auspressen.

Dal nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zucker, Limettensaft und Teriyaki-Sauce abschmecken. Zum Schluss die Kichererbsen abschütten, abspülen und in den Topf mitgeben. Das Ganze aufkochen lassen, so dass die Kichererbsen warm sind.

Für die Raita:

Salatgurke halbieren, entkernen und ungeschält raspeln.

Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Minze fein hacken. Zitrone und Limette halbieren und jeweils den Saft auspressen.

Joghurt mit Gurke, Frühlingszwiebeln, Minze, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Zucker vermengen und mit Zitronensaft, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Raita solange wie möglich kühlen.

Für den Kokosreis:

Reis mit 100 ml Wasser, Kokosmilch und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen. Danach gut umrühren und zugedeckt bei geringer Hitze für 20 Minuten quellen lassen. Im Anschluss noch einmal gut umrühren und gegebenenfalls mit Salz nachwürzen.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen und trockenwedeln. Dal mit Koriander und Chilifäden garnieren.

Martina Labuhn am 14. September 2022

Blumenkohl, Auberginen-Röllchen und Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl-Couscous:

½ Blumenkohl	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
1 Zitrone	5 g Ingwer	½ Bund Petersilie
3 EL Butter	1 TL Chiliflocken	1 EL Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für das Blumenkohl-Püree:

½ Blumenkohl	50 ml Sahne	50 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Auberginen-Röllchen:

1 Aubergine	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
6 Kirschtomaten	100 g Feta	1 Zweig Rosmarin
4 EL Olivenöl	Salz	

Für die Kartoffelwürfel:

300 g festk. Kartoffeln	6 Kirschtomaten	1 Bund Rucola
2 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für den Blumenkohl-Couscous:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl waschen, putzen und mit einer Handreibe reiben.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch dazugeben.

Im Anschluss den Ingwer schälen, hineinreiben und Chiliflocken und Currypulver hinzufügen.

Nun den geriebenen Blumenkohl in die Pfanne dazugeben und alles miteinander vermengen.

Einen Spritzer Zitrone darüber geben und mit Salz würzen. Für ca. 10 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten und etwas braun werden lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Zitronensaft erneut abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Für das Blumenkohl-Püree:

Sahne in einem Topf erwärmen. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen schneiden. Die Röschen in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Danach abgießen und den Blumenkohl stampfen. Währenddessen die warme Sahne hinzufügen.

Im Anschluss die klein geschnittene Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

Für die Auberginen-Röllchen:

Aubergine waschen, trocknen und in etwa 2 cm dünne Scheiben schneiden. Scheiben mit etwas Salz bestreuen und auf Küchenpapier auslegen.

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 2-3 Minuten darin anschwitzen. Kirschtomaten halbieren, Rosmarin hacken und beides in die Pfanne dazugeben. Sobald die Kirschtomaten weich sind, die Masse in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Feta in die Masse bröckeln und alles gut vermischen.

Auberginenscheiben mit dem Küchenpapier abtropfen, mit Olivenöl einstreichen und in der Pfanne kurz braten.

Die gebratenen Auberginenscheiben auf die Arbeitsfläche geben, die Tomaten-Feta-Masse auf die Auberginenscheiben verteilen und aufrollen.

Die Röllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. In der Pfanne, in der die Auberginen gebraten worden sind, die Kartoffeln von allen Seiten anbraten. Rosmarin hinzufügen und die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen, trocknen und die Kirschtomaten halbieren. Beides in die Pfanne zu den Kartoffeln geben und kurz miterhitzen.

Neel Nissen am 14. September 2022

Artischocken-Risotto mit Minz-Öl, Chips, Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für das Artischocken-Risotto:

2 große Artischocken	150 g Risotto	1 Zwiebel
1 Zitrone	50 g Parmesan	4 EL Butter
800 ml Gemüsefond	200 ml Weißwein	1 Bund Minze
20 ml Olivenöl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Chips:

1 Artischocke	20 g Parmesan	50 ml neutrales Pflanzenöl
Meersalz		

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

1 Fenchelknolle mit Grün	1 Orange	½ Zitrone
3 EL Olivenöl	Meersalz	

Für das Artischocken-Risotto: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die äußeren Blätter der Artischocken entfernen, vierteln und Heu mit einem Löffel ausschaben. Zitrone halbieren und auspressen.

Artischocken in eine Schale mit Wasser und der Hälfte vom Zitronensaft geben. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Risotto hinzugeben und umrühren. Mit Weißwein ablöschen und Flüssigkeit verkochen lassen. Fond erhitzen und etwas dazugeben. Die Hälfte der Artischocke ebenfalls nun zum Risotto geben.

Fond unter Rühren verkochen lassen, mehr Fond auf den Risotto geben, bis er halb gar ist. Restliche Artischockenviertel in sehr dünne Scheiben schneiden und ebenfalls zum Risotto hinzufügen. Risotto weiterhin mit restlichem Fond begießen bis er al dente ist. Parmesan fein reiben. Restlichen Zitronensaft, restliche Butter und Parmesan unterrühren.

Risotto mit Pfeffer und Salz abschmecken. Minze mit Öl und Salz mixen und Artischockenviertel im Risotto damit bestreichen.

Um die Artischockenfäden vom Stiel mit dem Boden zu trennen, den Stiel herausbrechen und nicht abschneiden. Danach den Boden großzügig frei schneiden und rundherum die Blätter weg-schneiden. Die sogenannten Barthaare in der Mitte der Artischocke mit dem Löffel rausschaben. Mit einer Zitrone gleich beträufeln, damit die Artischocke nicht braun wird.

Für die Chips: Parmesan reiben und in kleinen Häufchen auf einem Backblech verteilen.

Anschließend für 10 Minuten im Backofen backen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Artischocke vom Strunk befreien und die äußeren unteren Blätter entfernen. Danach mit einer Reibe fein in runde Scheiben hobeln und im Öl ausbacken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz würzen. Chips auf dem Risotto anrichten.

Für den Orangen-Fenchel-Salat: Fenchel putzen und vom Grün und oberen Stängel befreien. Grün abbrausen, trockenwedeln und beiseitelegen. Harten mittleren Teil des Fenchels rausschneiden und anschließend Fenchel in feine Scheiben hobeln. Orange waschen, Schale abreiben, schälen und filetieren. Zitrone waschen, Schale abreiben und auspressen.

Zitronensaft, etwas Zitronen- und Orangenabrieb, Olivenöl und Meersalz vermischen und Fenchel und Orangenfilets damit marinieren.

Anschließend mit Fenchelgrün garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Chips garnieren und servieren.

Sabrina Reichel am 14. September 2022

Pilz-Risotto mit Thymian-Butter-Brösel, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Pilz-Risotto:

200 g Kräuterseitlinge	20 g getrock. Steinpilze	120 g Risottoreis
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	40 g Parmesan	2 EL Butter
200 ml Weißwein	250 ml Pilzfond	250 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Thymian-Butter-Brösel:

100 g Butter	3 EL Pankobrösel	2 Zweige Thymian
Salz		

Für den Wildkräutersalat:

30 g Wildkräuter	100 g Brombeeren	50 g Heidelbeeren
50 g Himbeeren	180 ml Apfelessig	3 EL Ahornsirup

Für das Dressing:

1 EL Pinienkerne	2 EL Balsamicoessig	1 EL Himbeeressig
1 TL süßer Senf	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Kräuterseitlinge	1 frischer Sommertrüffel	Butter
--------------------	--------------------------	--------

Für das Pilz-Risotto:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kräuterseitlinge putzen und ebenfalls würfeln. In einem Topf mit Olivenöl erst den Reis etwas erhitzen. Getrocknete Steinpilze in Wasser einweichen. Zwiebel und Kräuterseitlinge hinzugeben und alles zusammen einige Minuten anschwitzen. Getrocknete Steinpilze hinzugeben. Mit etwas Weißwein ablöschen und warten bis die Flüssigkeit verdampft. Das Ganze mit dem restlichen Wein und den beiden Fonds wiederholen, bis die Flüssigkeiten verdampft sind und der Risottoreis schlotzig wird.

Parmesan reiben. Hitze runterdrehen und den geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die kalte Butter einrühren.

Für die Thymian-Butter-Brösel:

Butter in einem Topf bräunen und durch ein Küchenpapier klären.

Thymian abbrausen. In der geklärten Butter nun die Pankobrösel und den Thymian etwas anbraten, salzen und beiseite stellen.

Für den Wildkräutersalat:

Aus dem Apfelessig, 180 ml Wasser und dem Ahornsirup einen Sud in einem Topf kochen. Die Hälfte der Brombeeren waschen, halbieren und in den Sud geben und ziehen lassen.

Wildkräuter und die restlichen Beeren waschen und vermengen. Beeren aus dem Sud nehmen und auf dem Salat drapieren.

Für das Dressing:

Balsamicoessig, Himbeeressig, Olivenöl und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne in einer erhitzten Pfanne und ohne Öl rösten. Vinaigrette über den Salat gießen und mit Pinienkernen garnieren.

Für die Garnitur:

Kräuterseitlinge putzen und halbieren. Braune Butter herstellen und die Pilze darin anbraten. Den frischen Trüffel am Ende über das Risotto reiben.

Julia Lichtner am 08. September 2022

Caprese, Basilikum-Minz-Pesto, Mango-Gazpacho, Baguette

Für zwei Personen

Für die Caprese:

2 grüne Tomaten	2 gelbe Tomaten	2 rote Tomaten
2 Tigertomaten	5 Kirschtomaten	2 Radieschen
125 g Büffelmozzarella	3 EL weißer Balsamico-Essig	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Basilikum-Minz-Pesto:

4 Zweige Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe
40 g Pinienkerne	50 g Parmesan	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Mango-Gazpacho:

1 Scheibe Toastbrot	1 Mango	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
1 gelbe Paprika	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Limette	150 ml Orangensaft	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das geröstete Baguette:

1 Baguette, vom Vortag	1 Avocado	2 Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Limette
1 EL Crème fraîche	1 EL saure Sahne	2 Zweige junger Basilikum
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

5 Basilikumblätter	2 EL Crème-fraîche	1 Zitrone
--------------------	--------------------	-----------

Für die Caprese: Die Tomaten waschen und schneiden. Radieschen waschen und fein hobeln. Büffelmozzarella in kleine Stücke schneiden.

Mit Balsamico-Essig und Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Basilikum-Minz-Pesto: Basilikum und Minze hacken. Parmesan reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Knoblauch abziehen. Pinienkerne, Knoblauch, Minze, Basilikum, Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Multizerkleinerer geben und zerkleinern.

Für die Mango-Gazpacho: Mango schälen und klein schneiden. Salatgurke waschen, schälen und ebenfalls klein schneiden. Paprika waschen und klein schneiden.

Knoblauch abziehen und hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden. Toast, Mango, Gurke, Paprika, Knoblauch, Limettensaft, Frühlingszwiebel, Orangensaft und Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell etwas Wasser für die Konsistenz hinzugeben.

Für das geröstete Baguette: Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig anbraten. Avocado schälen, entkernen und klein schneiden.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Limette halbieren, Saft auspressen und Limettenschale abreiben. Knoblauch abziehen, hacken. Kirschtomaten waschen, schneiden. Basilikum hacken. Avocado, Knoblauch, Kirschtomaten, Crème fraîche, saure Sahne, Zitronensaft, Limettensaft, Limettenabrieb, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab vermengen.

Für die Garnitur: Basilikumblätter als Garnitur verwenden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Crème fraîche mit Zitronensaft vermengen und ca. 1 TL mit auf das Baguette geben.

Daniela Huttegger am 07. September 2022

Rote-Bete-Ravioli mit Ziegenkäse-Zitronen-Füllung

Für zwei Personen

Für die Füllung:

120 g Ziegenfrischkäse	1 Zitrone (Abrieb, Saft)	1 EL gerebelter Thymian
1 EL Honig	2 EL Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Ravioli-Teig:

100 ml Rote-Bete-Saft	75 g Weizenmehl, Type 405	75 g Hartweizenmehl
1 EL Butter	Mehl	1 TL Salz

Für die Rote Bete:

1 frische rote Bete	2 EL Rotweinessig	1 EL Kokosblütenzucker
---------------------	-------------------	------------------------

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte	150 ml Sahne	60 g geeiste Butter
1 EL Butter	100 ml Weißwein	50 ml franz. Wermut
2 Zweige Rosmarin	1 TL Lecithin	

Für die Garnitur:

2 EL schwarzer Algen-Kaviar

Für die Ziegenkäse-Zitronen-Füllung:

Den Ziegenkäse mit Thymian und Öl verrühren. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Zitronenzesten und etwas Zitronensaft hinzugeben und die Masse mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Ravioli-Teig:

Rote-Bete-Saft stark auf ca. ein Viertel einreduzieren. Mehl, Hartweizenmehl, 75 ml Wasser, Salz und 1 EL von der Saft-Reduktion in einer Küchenmaschine zu einem Teig kneten. Teig etwas ruhen lassen und anschließend mit einer Nudelmaschine ausrollen. Mit einem Servierring Kreise ausstechen (ca. 4-5 cm Durchmesser) und etwas Füllung mit einem Spritzbeutel mittig auf den Teig geben. Anschließend mit Teig abdecken und Ränder mit einer Gabel zusammendrücken. Ravioli auf einen mit Mehl bestäubten Teller geben und anschließend in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Ravioli abschöpfen und in einer Pfanne mit Butter schwenken.

Für die Rote Bete:

Rote Bete schälen, mit einem Sparschäler feine Streifen abschneiden und in kochendem Wasser blanchieren. 4 EL Wasser mit Rotweinessig vermischen und Zucker einrühren. Rote Bete für 15 Minuten darin einlegen.

Für die Beurre blanc:

Schalotte abziehen und feinhacken. In einer Pfanne mit Butter andünsten.

Rosmarin abrausen, trockenwedeln und hinzugeben. Mit Weißwein und Wermut ablöschen. Sahne hinzugeben und einreduzieren. Anschließend durch ein Sieb passieren. Abkühlen lassen und geeiste Butter hinzugeben. Mit einem Pürierstab schaumig mixen und gegebenenfalls Lecithin für gewünschte Konsistenz einrühren.

Für die Garnitur:

Algen-Kaviar als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Algen-Kaviar garnieren.

Meike Huber am 07. September 2022

Vegetarische Rote-Bete-Blutwurst mit Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Rote-Bete-Blutwurst:

1 vorgegarte Rote Bete	400 g Kidneybohnen	100 g Walnüsse
1 EL geschrotete Leinsamen	1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Majoran	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Bohnenkraut	$\frac{1}{2}$ TL Piment
50 g Semmelbrösel	Rauchsatz	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

4 mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	100 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Zwiebeln:

1 Zwiebel	Pflanzenöl
-----------	------------

Für die Apfelstreifen:

1 Apfel	Zucker
---------	--------

Für die Rote-Bete-Blutwurst:

Die Kidneybohnen mit einem Pürierstab pürieren. Rote Bete in kleine Stücke schneiden und zu dem Bohnenpüree geben. Walnüsse hacken, ebenfalls zur Masse geben. Die Masse mit Leinsamen, Tomatenmark, Thymian, Majoran, Bohnenkraut, Piment, Semmelbrösel vermengen und mit Rauchsatz, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen und etwas plattdrücken. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Bällchen von beiden Seiten anbraten.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und im kochenden Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen und mit einem Stampfer grob zerstampfen.

Butter und Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Zwiebeln:

Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden und im Pflanzenöl anbraten.

Für die Apfelstreifen:

Apfel waschen, schälen und in Spalten schneiden. Mit Zucker bestreuen und ebenfalls in der Pfanne anbraten.

Julia Lichtner am 07. September 2022

Knödel-Muffin, Rote-Bete-Knödel, Brennnessel-Rahmspinat

Für zwei Personen

Für den Knödelmuffin:

2 altbackene Brötchen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Eier	100 g Bergkäse	100 g Butter
100 g Quark	100 ml Milch	1 Bund glatte Petersilie
100 g Panko Paniermehl	Salz	Pfeffer

Für den Rote-Bete-Knödel:

1 frische Rote Bete	2 altbackene Brötchen	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 Eier	100 g Butter
100 g Magerquark	100 ml Milch	150 g Panko Paniermehl
$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Brennnessel-Rahmspinat:

100 g Spinat	100 g Brennnesseln	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	50 g Blauschimmelkäse
50 g Butter	100 ml Sahne	100 ml Gemüsefond
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Nussbutter:

200 g Butter	Salz	Pfeffer
--------------	------	---------

Für den Knödelmuffin:

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/und Unterhitze vorheizen. Eine Schale mit Wasser für den Knödel unter das Backbleck stellen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Schalotten, Knoblauch und Petersilie in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Brötchen würfeln und in etwas Milch einweichen. Eier trennen und das Eigelb zum Brötchen geben. Eiweiß separat aufschlagen. Bergkäse fein reiben. Quark und Panko Paniermehl mit dem Brötchen vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse, Petersilien-Schalotten-Mischung und Eiweiß unterheben. Dann die Masse in Muffinformen geben und für 15 Minuten backen.

Für den Rote-Bete-Knödel:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Knoblauch, Schalotte und Kümmel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Rote Bete schälen, reiben und hinzugeben. Dann alles fein pürieren. Brötchen würfeln. Milch in einem Topf erhitzen. Brötchenwürfel in etwas Milch einweichen, dann Panko Paniermehl hinzugeben. Rote-Bete-Masse und Quark unterheben. Eier aufschlagen und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knödelmasse in Frischhaltefolie und Alufolie wickeln und als Rolle dämpfen.

Für den Brennnessel-Rahmspinat:

Brennnessel und Spinat abbrausen und trockenschleudern. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Alles zusammen in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Blauschimmelkäse zerbröseln und ebenfalls hinzugeben. Zitrone waschen, Zitronenschale abreiben und zum Spinat hinzugeben.

Für die Nussbutter:

Butter bei mittlerer Hitze auslassen, Molke abschöpfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dennis Börner am 07. September 2022

Pilz-Nuss-Ravioli mit Nuss-Öl, Rucola, Ofen-Tomaten

Für zwei Personen

Für den Teig:

100 g Hartweizengrieß 2 Eier Salz

Für die Füllung:

1 hand getrock. Steinpilze 2 EL gehackte Haselnüsse 1 Schalotte
50 g Ricotta 1 Ei 1 EL Butter
125 ml Weißwein Salz Pfeffer

Für das Öl:

25 ml Haselnussöl 25 ml Olivenöl $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie 1 Prise grobes Meersalz

Für die Ofen-Tomaten:

6-8 Cherrytomaten Olivenöl Salz

Für die Garnitur:

1 hand Rucola ganze Haselnüsse

Für den Teig:

Den Ofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Eier mit Mehl und einer Prise Salz vermischen, gut kneten und Teig ruhen lassen.

Für die Füllung:

Ei trennen. Steinpilze in ca. 150 ml heißem Wasser ca. 5 Minuten einweichen, herausnehmen und in Würfel schneiden. Das Einweichwasser nicht weg gießen.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Butter anschwitzen, die Steinpilze dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen, das Einweichwasser der Pilze und ein Eigelb dazugeben und einkochen lassen, die Mischung sollte nicht mehr flüssig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Haselnüsse trocken in einer Pfanne rösten, dann dazugeben und mit Ricotta verfeinern.

Für das Öl:

Knoblauch abziehen. Petersilie mit Knoblauch, Salz, Olivenöl und Haselnussöl im Mixer pürieren. Mit Pfeffer und evtl. noch etwas Salz abschmecken.

Für die Fertigstellung: Nudelteig mit Hilfe der Maschine ausrollen und Füllung in kleinen Portionen auf eine Teigplatten geben. Die zweite Teigplatte auflegen und leicht andrücken. Mit Hilfe eines Ravioliausstechers Ravioli ausstechen und in Salzwasser ca. 5 Minuten garen.

Für die Ofen-Tomaten:

Rispe mit Olivenöl einreiben, salzen und für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Garnitur:

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Rucola waschen, trockentupfen und in einer Pfanne kurz durch Butter ziehen.

Rucola auf den Teller geben, Ravioli daraufsetzen, Ofen-Tomaten daneben geben und mit Haselnüssen und Öl garniert servieren.

Konstanze Hanke am 01. September 2022

Süßkartoffel-Püree mit Balsamico-Zwiebeln und Birne

Für zwei Personen

Für das Püree:

1 große Süßkartoffel	1 mittelgroße Kartoffel	50 ml Milch
1 EL Butter	3 Zweige Thymian	1 Prise Kurkuma
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Zwiebeln:

2 große rote Zwiebeln	1 EL Honig	3 EL Balsamico
1 Schuss trockenen Rotwein	2 Zweige Thymian	1 EL Rapsöl
Salz		

Für die Birne:

1 Birne	1 Ziegenkäserolle	100 g Walnüsse
100 g zimmerwarme Butter	1 EL Honig	1 Zweig Rosmarin

Für das Püree:

Den Backofen auf 220 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffel und Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Kurkuma hineingeben und Kartoffeln ca.

15-20 Minuten garen. Abgießen, stampfen, Milch unterrühren mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian abschmecken und Butter unterheben.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Monde schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin goldbraun ca. 2-4. Minuten. anbraten. Hitze reduzieren und Honig und Salz über die Zwiebeln geben und ca. 10 Minuten karamellisieren. Mit Balsamico und ggf. einem Schuss Rotwein ablöschen. Thymian zupfen und hinzugeben. Noch einmal 5 Minuten schmoren lassen.

Für die Birne:

Birne in Streifen schneiden. Für die Haube Walnüsse klein hacken und mit der Butter und einem Honig vermischen (es sollte eine klebrige Masse entstehen). Ziegenkäse auf die Birne legen, in eine Auflaufform geben und eine ca. 1-1,5 cm Haube auftragen. Im Backofen für ca. 2-5 Minuten goldbraun backen. Rosmarin auf das Blech neben die Birne legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp Ferreira Vogt am 31. August 2022

Auberginen-Tomaten-Strudel mit Kichererbsen-Creme

Für zwei Personen

Für den Strudel:

2 Strudelteigblätter	1 rote Paprika	1 Aubergine
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	200 g stückige Tomaten (Dose)
3 getrocknete Aprikosen	50 g gesalzene Pistazien	200 g veganer, weißer Feta
75 g pflanzliche Margarine	2 EL Tomatenmark	1 EL heller und dunkler Sesam
1 TL Rohrzucker	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
$\frac{1}{2}$ TL Koriander	1 TL Cayennepfeffer	40 ml Olivenöl
Salz		

Für die Kichererbsencreme:

1 Dose Kichererbsen	400 g ungezuck. Sojajoghurt	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze
Salz	Pfeffer	

Für den Strudel:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Paprika von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Aubergine in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Aubergine und Paprika darin anbraten. Knoblauch, Zucker, Kreuzkümmel, Zimt und Koriander hinzufügen. Tomaten dazugeben und aufkochen lassen, Tomatenmark unterrühren. Aprikosen und Pistazien hacken und unter das Gemüse mischen. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken Feta in kleine Würfel schneiden. Margarine in einer Pfanne schmelzen und Teigblätter auflegen, jedes einzelne mit Margarine bestreichen und übereinanderschichten. Gemüse auf die Teigblätter geben, Feta darüber verteilen und aufrollen. Oberfläche mit Wasser bepinseln und Sesam darauf verteilen und Strudel im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

Für die Kichererbsencreme:

Kräuter abbrausen und feinhacken. Kichererbsen waschen und im Sieb abtropfen lassen. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen. Kichererbsen mit Joghurt, Knoblauch, Petersilie, Minze und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Konstanze Hanke am 31. August 2022

Süßkartoffel-Kürbis-Curry mit Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Süßkartoffel-Curry:

150 g Süßkartoffeln	100 g Hokkaido-Kürbis	40 g Kaiserschoten
50 g rote Paprika	40 g Kirschtomaten	50 g rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	5 g Ingwer	1 Limette
$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ EL Currypaste	250 ml Kokosmilch
10 g Minze	10 g Basilikum	40 g Cashewkerne
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

150 g Dinkelmehl, Type 630	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	80 ml Milch
25 ml Butter	$\frac{1}{2}$ EL Speiseöl	Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für das Süßkartoffel-Curry:

Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und Knoblauch hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Kürbis und Paprika entkernen und würfeln. Kirschtomaten halbieren. Süßkartoffeln schälen und in gleich große Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Wok bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1-2 Minuten anbraten. Süßkartoffel-, Kürbis- und Paprikawürfel hinzugeben. Tomatenmark, Currypulver und Currypaste hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken nach Geschmack würzen.

Weitere 3-5 Minuten anbraten.

Kokosmilch in den Wok geben und gut umrühren. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist.

Minze und Basilikum grob hacken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und dann mit Kirschtomaten und Kaiserschoten mit in den Wok geben. Alles gut umrühren.

Saft der Limette auspressen und in den Wok geben. Minze und Basilikum vorsichtig unterrühren.

Für das Pfannenbrot:

Butter schmelzen. Mehl mit Backpulver, Salz, Zucker und Kreuzkümmel in einer Schüssel mischen. Die Mischung mit Milch, Butter und $\frac{1}{2}$ EL Speiseöl zu einem glatten Teig kneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen mit ca. 20 cm Durchmesser ausrollen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Teigfladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Tobias Rieger am 31. August 2022

Kichererbsen-Kokos-Curry, Cashew-Basmati, Kichererbsen

Für zwei Personen

Für das Curry:

400 g Kichererbsen, (Dose)	100 g Cherrytomaten	50 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer	75 g Tomatenmark
200 ml Kokosmilch	4 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kardamom	1 TL gelbes Currypulver
10 g brauner Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kichererbsen:

250 g Kichererbsen, (Dose)	$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup
$\frac{1}{4}$ TL Curry	1 Prise Kurkumapulver	1 Prise Chilipulver
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Meersalz	

Für den Reis:

150 g Basmatireis	50 g naturbel. Cashewkerne	1 Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln	55 g Butter	Salz, Pfeffer

Für das Raita:

150 g Naturjoghurt, 3,5%	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ gemahl. Senfkörner	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander
Salz	Pfeffer	

Für das Curry:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Koriander zupfen und fein hacken. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl in einer Pfanne andünsten.

Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom und Curry zugeben und kurz mitdünsten. 25 ml Wasser, Tomatenmark, Kokosmilch sowie halbierte Cherry-Tomaten zugeben und im halboffenen Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen abtropfen lassen, zugeben und ca.

fünf Minuten mitgaren. Kichererbsen-Kokos-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.

Für die Kichererbsen:

Abgetropfte Kichererbsen trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Öl, Salz, Ahornsirup und restlichen Gewürze hinzufügen, Deckel aufsetzen und kräftig schütteln bzw. gut verrühren, so dass die Kichererbsen gut mit der Öl-Gewürz-Mischung mariniert werden.

Kichererbsen gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen circa 30 Minuten backen. Ab und zu wenden bzw. den Ofen öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.

Für den Reis:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf in 30 g Butter farblos dünsten. Reis dazugeben, 30 Sekunden mitdünsten und mit 350 ml Wasser aufgießen. Salzen und zum Kochen bringen. Eine Minute bei hoher Hitze kochen, dann bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 15-20 Minuten quellen lassen.

Cashews in der Zwischenzeit in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. In restlicher Butter anschwitzen, salzen und pfeffern. Mit den Nüssen und dem Reis mischen und zum Curry servieren.

Für das Raita:

Zitrone halbieren, auspressen und circa 1-2 EL mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und kurz mit dem Schneebesen luftig aufschlagen.

Gurke schälen, entkernen und fein reiben. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides zum Joghurt geben. Koriander und Minze fein hacken und in die Schüssel geben. Mit Kreuzkümmel, Senfkörner, gemahlenem Koriander sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und alle Zutaten miteinander vermengen. Die restliche Zeit ziehen lassen und mit etwas frischem Koriander und Lauchzwiebeln garniert servieren.

Carolin Mayr am 31. August 2022

Kohlrabi, Oolong-Tee-Soße, Portwein-Reduktion, Sellerie

Für zwei Personen

Für den Kohlrabi:

1 großer Kohlrabi 100 g Butter Salz, Pfeffer

Für die Oolong-Sauce:

100 g Gudbrandsdalen-Käse 1 Schalotte 100 g kalte Butter
100 ml Sahne 1 EL Milky-Oolong-Tee 250 ml Hühnerfond
100 ml Sherry 10 g Speisestärke Salz, Pfeffer

Für die Portwein-Reduktion:

100 ml Sauerkirschsafte 100 ml roter Portwein

Für die Kirschen:

50 g frische Süßkirschen 20 g getrock. Sauerkirschen 1 EL Ume su

Für den Stangensellerie:

50 g Stangensellerie mit Grün ½ Zitrone 1 Prise Zucker
Salz

Für die Garnitur:

50 g Malcona-Mandeln ½ TL ferment. Kampot-Pfeffer 1 Zweig Zitronenverbene

Für den Kohlrabi: Den Kohlrabi schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zusammen mit der Butter, Salz, Pfeffer und ein wenig Wasser in eine kleine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze langsam schmoren. Zwischendurch wenden.

Immer wieder etwas Wasser hinzugeben, wenn alle Flüssigkeit verdampft ist. Der Kohlrabi braucht ca. 8 Minuten.

Für die Oolong-Sauce: Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In etwas Butter karamellisieren lassen. Milky-Oolong-Tee mit 100 ml 85°C heißem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. Abseihen und beiseitestellen. Käse in Würfel schneiden.

Schalotte mit dem Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Hühnerfond angießen und um die Hälfte einkochen. Sahne mit Stärke verrühren. Tee, Sahne mit Stärke und Käse hinzugeben. Bei milder Hitze köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Sauce in einen Standmixer geben und mixen. Restliche, kalte Butter nach und nach untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Portwein-Reduktion: Saft und Portwein in einem Topf auf 50 ml reduzieren.

Für die Kirschen: Süßkirschen waschen, entsteinen und vierteln. Sauerkirschen grob hacken. Kirschen mit Ume su marinieren.

Für den Stangensellerie: Sellerie waschen, trockenwedeln und in dünne Scheiben schneiden.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Sellerie mit Zitronenabrieb, Salz und Zucker marinieren. Grün des Selleries für die Garnitur beiseitelegen.

Für die Garnitur: Mandeln halbieren, Pfeffer grob hacken. Gericht mit Mandeln, Pfeffer und Zitronenverbene garnieren.

In einen vorgewärmten tiefen Teller den Kohlrabi setzen, die Kirschen und den Stangensellerie darauf verteilen und den grob gehackten Pfeffer darauf streuen. Mit Zitronenverbene, Stangensellerieblättern und Mandeln garnieren. Sauce auf die Mandeln geben, etwas von der Reduktion darüber träufeln und servieren.

Tobias Henrichs am 25. August 2022

Portobello, Tomaten-Salsa, Petersilien-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die panierten Pilze:

4 Portobello-Pilze à 120 g	2 Eier	3 EL Milch
100 g Semmelbrösel	100 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
rosenscharfes Paprikapulver	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Paradeiser-Paprika-Salsa:

500 g Fleischtomaten	1 rote Paprikaschote	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für die Petersilienkartoffeln:

200 g kleine Drillinge	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 EL Butter
Salz		

Für den Pecorino-Kräuter-Chip:

60 g Pecorino	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano
$\frac{1}{2}$ TL getrock. Thymian	Pfeffer	

Für die panierten Pilze: Die Fritteuse einschalten und das Öl auf 170 Grad erhitzen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Stiele der Pilze herausschneiden. Pilze auf der Unterseite leicht salzen und pfeffern. Eier, Milch und Knoblauchpulver verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auf jeweils einen Teller geben. Mehl mit Paprikapulver würzen. Pilze zuerst im Mehl wenden, nacheinander durch das Ei ziehen und in den Bröseln wälzen. Erneut durch Ei und Brösel ziehen und die Panierung leicht andrücken. Anschließend in die Fritteuse geben und goldbraun herausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Paradeiser-Paprika-Salsa: Tomaten halbieren und das Fruchtfleisch mit einer Reibe abreiben.

Paprika schälen, Strunk entfernen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden.

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein hacken. Olivenöl in einen Topf geben und Schalotte und Knoblauch darin etwas anbraten. Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Jetzt das Tomatenfleisch dazugeben.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zur Salsa geben.

Solange köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.

Kräuterzweige herausnehmen und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Petersilienkartoffeln: Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Drillinge waschen, halbieren und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen.

In einem Topf die Butter schmelzen. Drillinge mit der Petersilie in den Topf geben, etwas durchschwenken und salzen.

Für den Pecorino-Kräuter-Chip: Käse reiben. Fenchelsamen im Mörser fein zermahlen. Käse mit den Fenchelsamen, Pfeffer, Oregano und Thymian mischen. Die Käse-Kräutermischung auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech in Form bringen. Im Ofen für etwa 5-10 Minuten backen und knusprig gold werden lassen.

Simon Skerlan am 24. August 2022

Melone mit Malghesino-Madeira-Soße, Meereskräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Lack:

1 Knoblauchzehe	25 g Ingwer	½ rote Chilischote
1 Limette	2 EL Sojasauce	1 EL Yuzusaft
2 EL Waldhonig	50 ml Mirin	1 TL Pflanzenöl

Für die gebratene Wassermelone:

400 g Wassermelone	1 EL Pflanzenöl
--------------------	-----------------

Für die marinierte Melone:

100 g Wassermelone	½ TL Ume Su	Salz
--------------------	-------------	------

Für die Malghesino-Sauce:

2 Schalotten	100 g Blauschimmelkäse	40 g Butter
250 ml Milch	Sahne	100 ml Madeira
250 ml Hühnerfond	1 EL helle Misopaste	Ahornsirup
30 g Mehl	Salz	Pfeffer

Für den Meereskräuter-Salat:

100 g Meereskräuter	½ Zitrone	1 EL Pflanzenöl
Salz		

Für das Maggikraut-Öl:

50 g Liebstöckel	50 g glatte Petersilie	150 ml Pflanzenöl
------------------	------------------------	-------------------

Für den Lack:

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides klein schneiden.

Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Knoblauch, Ingwer und Chili in einer Pfanne mit dem Pflanzenöl leicht dünsten und mit der Schale einer Limette sowie Sojasauce, Yuzusaft, Honig und Mirin aufkochen. Ca. 10 Minuten stehen lassen, abseihen und sirupartig einkochen.

Für die gebratene Wassermelone:

Aus der Mitte der Wassermelone ca. 2 cm dicke Scheiben ausschneiden.

Die Schale großzügig abschneiden. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Wassermelonenscheiben mit etwas Öl einpinseln und von einer Seite grillen. Währenddessen den Lack auf die andere Seite pinseln.

Wassermelone wenden und auch die andere Seite einpinseln.

Wassermelone aus der Pfanne nehmen und sofort servieren.

Für die marinierte Melone:

Aus dem Melonenfleisch mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen.

Kugeln mit Ume Su und Salz marinieren.

Für die Malghesino-Sauce:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In der Butter in einem Topf hellbraun anrösten und mit dem Mehl bestäuben. Ca. eine Minute weiterrühren und mit dem Madeira ablöschen. Mit dem Schneebesen rühren, bis die Masse anzudicken beginnt. Nach und nach Fond, Miso und Milch hinzugeben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Den Käse in kleine Würfel schneiden und zur Sauce geben. Die Sauce in einem Standmixer fein pürieren, zurück in einen Topf geben, leicht erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Sollte der Geschmack des Blauschimmels zu intensiv sein, mit Sahne abmildern.

Für den Meereskräuter-Salat:

Meereskräuter abbrausen und trockenwedeln. Zitrone auspressen.

Kräuter mit Öl, einem Spritzer Zitronensaft und Salz kurz vor dem Servieren marinieren.

Für das Maggikraut-Öl:

Maggikraut und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Mit dem Öl fein mixen, dann durch ein Passiertuch abseihen. In eine Spritzflasche füllen.

Die Melone in die Mitte eines vorgewärmten tiefen Tellers setzen, den Salat und die marinierten Melonen darauf verteilen und die heiße Sauce angießen. Mit einigen Spritzern Maggikraut-Öl garnieren und servieren.

Tobias Henrichs am 24. August 2022

Kartoffel-Nocken mit Marillen-Röster und Topfen-Creme

Für zwei Personen

Für die Kartoffelnocken:

250 g mehligk. Kartoffeln	250 g säuerlicher Apfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Ei	1 EL Butter	50 g Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Vanilleessenz	1 TL Rum	50 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	1 Prise Salz	

Für den Marillentröster:

250 g Marillen	1 säuerlicher Apfel	50 ml Weißwein
1 EL Rum	$\frac{1}{2}$ TL Vanilleessenz	50 g Zucker
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt		

Für die Topfen-Creme:

125 g Speisetopfen, 20% Fett	125 g Naturjoghurt	30 g Puderzucker
1 Zitrone		

Für die Garnitur:

Minzblätter	essbare Blüten
-------------	----------------

Für die Kartoffelnocken:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wasser in einen kleinen Topf zum Kochen bringen. 150 g Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und ins kochende Wasser geben.

Einige Minuten kochen.

Restliche Kartoffeln sowie Äpfel schälen. Äpfel vom Kerngehäuse befreien. Kartoffeln und Äpfel grob reiben. Zitronensaft auspressen und über die Kartoffel-Apfel-Mischung geben, kurz durchmischen. Die kochenden Kartoffeln abseihen, kurz auskühlen lassen und zur Masse dazu pressen. Das Ei mit 40 g Zucker, Vanilleessenz, Rum und Salz vermischen und in die Kartoffel-Apfel-Masse geben. Anschließend das Mehl untermischen und kneten bis eine weiche Teigmasse entsteht.

Die Butter bei mittlerer Hitze in einer großen, ofenfesten Pfanne schmelzen. Aus der Teigmasse mit Hilfe eines Esslöffels Nocken formen und in die Pfanne geben. Von jeder Seite hellbraun anbraten.

Die restlichen 10 g Zucker mit Zimt mischen und über die Nocken geben.

Die Pfanne mit den Nocken in den Ofen geben und ca. 15-20 Minuten backen bis sie leicht knusprig werden.

Für den Marillentröster:

Marillen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Marillen, Apfel, Weißwein, Rum, Vanilleessenz, Zucker und Zimt in eine Auflaufform geben und alles gut vermengen.

Offen im heißen Ofen 20-25 Minuten rösten. Sollte danach noch zu viel Flüssigkeit vorhanden sein, etwas abschöpfen oder noch länger einkochen lassen.

Für die Topfen-Creme:

Topfen, Joghurt und Puderzucker in eine Schüssel geben und alles glatt rühren. Zitrone heiß abspülen und etwas Zitronenabrieb abreiben. Unter die Creme rühren. Creme bis zum Anrichten kalt stellen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Minze und essbaren Blüten garnieren.

Simon Skerlan am 23. August 2022

Ragout aus Kartoffeln, Chicorée, Grapefruit, Guanciale

Für zwei Personen

Für den Guanciale:	150 g Guanciale	
Für das Ragout:	300 g festk. Kartoffeln	4 Schalotten
30 g + 2 EL Butter	300 ml Hühnerfond	80 ml Sherry
1 TL helle Misopaste	Ahornsirup	Salz, Pfeffer
Für den Chicorée:	2 Mini-Chicorée	$\frac{1}{2}$ Zitrone
100 g Butter	2 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer
Für die Grapefruit:	1 Grapefruit	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Für die Kartoffelschalen:	Schalen von 300 g Kartoffeln	300 ml Pflanzenöl
Für die Garnitur:	1 TL Kapern	1 Zweig Liebstöckel

Für den knusprigen Guanciale: Den Guanciale in ca. $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Küchenpapier belegten Teller abtropfen lassen. Das Fett in der Pfanne belassen und für das Kartoffelragout aufgestellt lassen.

Für das Ragout: Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalen beiseitelegen. Kartoffelwürfel in der Pfanne mit dem Guanciale-Fett bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Etwas Butter hinzugeben.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nun die Schalottenwürfel in der Pfanne karamellisieren lassen. Mit Sherry ablöschen und fast vollständig verkochen lassen. Etwa die Hälfte des Fonds, die Misopaste und den Großteil der Kartoffeln hinzugeben und langsam köcheln lassen. Bei Bedarf Fond hinzugeben. Das Ragout soll eine sämige Konsistenz haben und die Kartoffeln sollen noch nicht komplett zerfallen. Die restlichen Kartoffelwürfel und 2 EL Butter unterrühren und mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chicorée: Chicorée waschen und trockenwedeln. Jeweils halbieren. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Chicorée mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne legen und solange rösten, bis er unten Farbe bekommt. Butter, Ahornsirup, Salz und Pfeffer hinzugeben und von der Herdplatte ziehen, sobald sich die Butter komplett aufgelöst hat und braun zu werden beginnt. 2-3 Minuten weitergaren lassen. Zum Schluss noch einige Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb darüber geben.

Für die Grapefruit: Grapefruit heiß abspülen. Schale der Grapefruit in eine Schüssel reiben, dann die Grapefruit filetieren und den Rest Saft auspressen. Filets und Saft mit dem Zucker in die Schale mit der Grapefruitschale geben und sanft vermengen. Beiseitestellen.

Für die frittierten Kartoffelschalen: Das Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Kartoffelschalen (s.o.) im heißen Öl goldbraun frittieren. Auf einem mit Küchenpapier belegten Teller abtropfen lassen und sofort salzen.

Für die Garnitur: Liebstöckel abbrausen und trockenwedeln. Kapern grob hacken, einige kleine Liebstöckelblättchen abzupfen.

Kartoffelragout auf vorgewärmte Schalen verteilen und Chicorée-Hälften mit der Schnittfläche nach oben daraufsetzen. Grapefruit, Kapern und Guanciale auf dem Chicorée verteilen. Zum Schluss die frittierten Kartoffelschalen und die Liebstöckelblätter über das Gericht streuen und servieren.

Tobias Henrichs am 23. August 2022

Kartoffel-Gratin, Bergkäse, Kräutern, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Kartoffelgratin:

4-5 große festk. Kartoffeln	1 Frühlingszwiebel	1-2 Schalotte
1-2 Knoblauchzehen	150 g Bergkäse am Stück	30 g Parmesan
20 g Butter	2 EL Crème-fraîche	200 ml Sahne
250 ml Milch	100 ml franz. Wermut	3 Zweige Oregano
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	3 Zweige glatte Petersilie
3 Halme Schnittlauch	3 Zweige Dill	3 Zweige Kerbel
3 Zweige Pimpinelle	4 EL Pankobrösel	2 Msp. Kreuzkümmel
Muskatnuss	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

50 g Wildkräuter	3 Zweige glatte Petersilie	3 Halme Schnittlauch
3 Zweige Dill	3 Zweige Kerbel	3 Zweige Pimpinelle
1-2 vorw. festk. Kartoffeln	1 Zitrone	50 ml Sherryessig
2 TL Agavendicksaft	100 ml neutrales Öl	1-2 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Pommes soufflées:

1 große, mehligk. Kartoffel	1 Ei	2 EL Kartoffelstärke
Öl	Salz	

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	essbare Blüten
--------------------	----------------

Für das Kartoffelgratin:

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Schalotte und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Butter andünsten.

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Je einen Zweig Rosmarin, Oregano und Thymian mit andünsten und mit einer Prise Salz und Zucker würzen. Mit Wermut ablöschen. Milch und Sahne dazugeben und mit Muskat, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ggf. etwas Crème fraîche einrühren. Kartoffelscheiben hineingeben und darin bissfest garen. Dann herausnehmen und etwas abtropfen lassen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten und mit Backpapier auslegen.

Petersilie, Schnittlauch, Dill und Kerbel klein hacken. Kartoffelscheiben schichtweise in die Auflaufform einlegen und immer wieder mit Kräutern bestreuen. Ggf. etwas nachwürzen. Parmesan reiben und über die Kartoffelscheiben streuen.

Bergkäse reiben. Pankobrösel mit den restlichen gehackten Kräutern mischen und mit dem Bergkäse sowie Butterflocken auf das Gratin geben. Im Ofen unter dem Grill goldbraun backen.

Frühlingszwiebel putzen und in fein schneiden. Gratin mit Pimpinelle, Dill und Frühlingszwiebel garnieren.

Für den Wildkräutersalat:

Wildkräuter waschen und trockentupfen bzw. trockenwedeln. Ggf. etwas zupfen.

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und im Salzwasser weichgaren. Abseihen und kurz ausdampfen lassen. Kartoffel in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Dabei nach und nach mit Wasser verdünnen, damit es sich besser mixen lässt. Mit Essig, Agavendicksaft, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verarbeiten und abschmecken.

Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Pimpinelle abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und unterheben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und unter die Vinaigrette rühren.

Vinaigrette vor dem Servieren über die Wildkräuter geben und mit Blüten garnieren.

Für die Pommes soufflées:

Kartoffel schälen und in ganz dünne, gleichmäßige Scheiben hobeln.

Auswaschen und gut trockentupfen. Ei trennen und das Eiweiß auffangen. Je eine Scheibe mit Kartoffelstärke bestreuen und eine Scheibe mit Eiweiß bestreichen, dann übereinanderlegen und mit einem Anrichtering Kreise ausstechen.

Öl in einer Fritteuse auf 175 Grad erhitzen und die Kartoffelscheiben darin portionsweise goldbraun frittieren. Ggf. ein zweites Mal frittieren.

Etwas salzen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Gericht mit Blüten garnieren.

Tamara Hesselmann am 23. August 2022

Gefüllte Kartoffel-Rösti, Pilze und Spinat-Creme

Für zwei Personen

Für die Portweinschalotten:

300 g Schalotten	1 Knoblauchzehe	150 ml Portwein
100 ml trockener Rotwein	1-2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelrösti:

6 mehligk. Kartoffeln	Muskatnuss	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pilze:

300 g Kräuterseitlinge	Butter	5 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Spinatcreme:

400 g Blattspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 EL Butter	50 ml Sahne
1 EL Crème-fraîche	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone	Radieschensprossen	Gartenkresse
Brunnenkresse	Meersalz	

Für die Portweinschalotten:

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein reiben. Schalotten und Knoblauch in einen Topf geben und mit Rotwein und Portwein auffüllen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und hinzugeben, alles aufkochen lassen. Flüssigkeit zu 90 lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelrösti:

Kartoffeln mit Schale ca. 10 Minuten kochen, abseihen, kurz abkühlen lassen, schälen und dann grob reiben. In einer Schüssel mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Teller nun eine runde Platte (Durchmesser ca. 15 cm, Dicke ca. 1cm) aus der Masse formen, darauf die Portweinschalotten platzieren und wieder mit der Kartoffelmasse bedecken. Rundherum verschließen. Eine Palette zur Hilfe nehmen und einen schönen runden Rösti formen. Rösti in einer Pfanne mit reichlich Öl knusprig goldbraun braten.

Für die Pilze:

Kräuterseitlinge putzen und vierteln. In Butter anbraten und schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eine Minute vor Ende der Garzeit klein gehackte Petersilie hinzugeben und gut durchschwenken.

Für die Spinatcreme:

In einem Topf Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Schalotte und Knoblauch abziehen, Schalotte fein hacken, Knoblauch reiben. Schalotte und Knoblauch zur Butter geben und alles glasig andünsten. Blattspinat gründlich waschen und trockenschleudern. Mit in den Topf geben und einfallen lassen. Crème fraîche und Sahne hinzugeben und mit dem Mixstab pürieren. Creme mit Salz und Pfeffer würzen, optional mit Zitronenabrieb sowie etwas Zitronensaft abschmecken. Die Konsistenz sollte cremig sein und die Farbe hellgrün.

Für die Garnitur:

Kresse und Sprossen zupfen und auf dem Teller mit anrichten. Die Spinatcreme mit etwas Zitronenabrieb und Meersalz bestreuen.

Maximilian Klösges am 23. August 2022

Arme Ritter mit Aprikosen-Dijonsenf-Kompott, Salbei-Soße

Für zwei Personen

Für die Armen Ritter:

4 Sch. helles Weizenbrot	1 Ei, Kl. M	40 g Butter
250 ml Milch	2 EL brauner Zucker	1 Prise Salz

Für das Kompott:

300 g reife Aprikosen	25 g getrock. Aprikosen	1 Zitrone
150 ml Aprikosensaft	1 EL Amaretto	1 TL Dijonsenf
2 EL brauner Zucker	Ggf. etwas Stärke	

Für die Sauce:

7-8 Salbeiblätter	3 Eier	125 ml Sahne
125 ml Milch	25 g Zucker	

Für die Garnitur:

1-2 EL Amarettini	essbare Blüten	
-------------------	----------------	--

Für die Armen Ritter:

Von den Brotscheiben die Rinde entfernen. Brot in ca. 3 cm große Streifen schneiden. Ei, Milch, und eine Prise Salz gut miteinander verquirlen und die Brotscheiben darin kurz einweichen lassen.

Butter in der Pfanne zerlassen und die Brotscheiben portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten, dann in Zucker wälzen.

Für das Kompott:

Die getrockneten Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Zucker in der Pfanne karamellieren lassen und mit Aprikosensaft und Amaretto ablöschen. Die getrockneten Aprikosen hinzugeben und die Flüssigkeit auf 2/3 einreduzieren. Die frischen Aprikosen entsteinen und in Achtel schneiden. Aprikosen in die Pfanne geben, umrühren und die Pfanne vom Herd ziehen. Dijonsenf unterrühren und alles mit Zitronensaft abschmecken. Falls das Kompott noch zu flüssig ist, etwas Wasser mit Stärke verrühren und das Kompott damit binden.

Für die Sauce:

Salbei abbrausen, trockenwedeln, in feine Streifen hacken und mit Milch und Sahne vermischen. In ein luftdichtes Behältnis füllen und (am besten für ein paar Stunden) in den Kühlschrank stellen. Milch-Sahne-Mischung absieben und in einem Topf unter Rühren aufkochen. In einer Metallschüssel Eier und Zucker verrühren. Die heiße Milch-Sahne-Mischung unter Rühren hinzugeben und auf einem Wasserbad solange aufschlagen, bis die Sauce ca. 80 Grad erreicht hat. Anschließend sofort vom Herd nehmen, damit die Sauce nicht gerinnt.

Für die Garnitur:

Amarettini grob hacken.

Arme Ritter auf einen vorgewärmten Teller setzen. Das Kompott verteilen und mit Amarettini bestreuen. Mit Blüten dekorieren. Die Salbeisauce separat servieren.

Tobias Henrichs am 22. August 2022

Reis mit Linsen, Röstzwiebeln und Joghurt mit Sumach

Für zwei Personen

Für das Mejadra:

80 g braune Linsen	70 g Basmati	1 Tomate
1 große Zwiebel	$\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen
1 Msp. Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Piment	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
3 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Baharat	1 EL Olivenöl
Olivenöl	Salz	

Für die Röstzwiebeln:

1 große Zwiebel	2 EL Mehl	Sonnenblumenöl, Salz
-----------------	-----------	----------------------

Für den Joghurt:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 g griech Joghurt
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie	2 Zweige Koriander	1 TL Sumach
Rosenblätter		

Für das Mejadra:

Die braunen Linsen in Salzwasser für 20 Minuten garkochen.

Kreuzkümmelsamen und Koriandersamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl anrösten. Olivenöl, Reis, Kurkuma, Piment, Zimt und Salz hinzugeben. Mit 170 ml Wasser aufgießen und 15 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl und Zucker karamellisieren. Tomate waschen, Strunk entfernen, fein würfeln und mit Baharat würzen. Linsen, Reisgemisch und Zwiebel-Tomaten-Pfanne miteinander vermengen.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Im Mehl wenden und in einer Fritteuse mit Sonnenblumenöl frittieren. Auf ein Küchenpapier geben und mit Salz würzen.

Für den Joghurt:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone auspressen. 1 EL Zitronensaft, Joghurt, Cayennepfeffer und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Mejadra auf Teller anrichten, Petersilie darüber streuen und Röstzwiebeln darauf verteilen. Joghurt dazu reichen und mit Rosen- und Korianderblättern und Sumach garniert servieren.

Sabine Tröster am 11. August 2022

Polenta mit Pilz-Bordelaise, Mais und Schnittlauch-Öl

Für zwei Personen

Für die Polenta:

225 g Polenta Maismehl	500 ml Milch	1 EL Butter
Muskatnuss	2 EL Salz	

Für den Mais:

1 Maiskolben

Für die Demiglace:

1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle
1 Zwiebel	2 TL Tomatenmark	1 Schuss Portwein
50 g getrocknete Steinpilze	2 EL Weizenmehl	2 EL Butter

Für die Pilz-Bordelaise:

200 g Kräuterseitlinge	2 Schalotten	1 Zitrone
250 ml trockener Rotwein	1 EL Traubenkernöl	1 EL Butter
Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt
1 Prise Puderzucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	2 Bund Schnittlauch	150 ml Traubenkernöl
Salz		

Für die Polenta: Die Milch mit dem Salz zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und Maismehl langsam einrühren. Nun bei gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren 1 EL Butter unter die Polenta rühren und mit Muskat abschmecken.

Für den Mais: Maiskolben mit einem Bunsenbrenner rundherum abflammen, bis dunkle Stellen entstehen. Die Maiskörner vom Kolben schneiden und beiseite stellen.

Für die Demiglace: Die getrockneten Pilze in 200 ml Wasser einlegen.

Karotte, 1 Scheibe Sellerie und Lauch grob schneiden und in einem Topf anrösten. Zwiebel vierteln und mit Schale mitrösten. Tomatenmark kurz mitrösten und mit Portwein ablöschen und köcheln lassen. Das Pilzwasser hinzufügen.

Mehl in Butter zu einer braunen Mehlschwitze rühren.

Die Mehlschwitze zur Brühe hinzugeben und ca. 5 Minuten reduzieren lassen. Demiglace durch ein Sieb auffangen.

Für die Pilz-Bordelaise: Schalotten mit Schale grob vierteln und mit Thymian, Lorbeer und dem Rotwein in einem Topf köcheln, bis auf die Hälfte reduziert. Pilze in Scheiben schneiden und mit dem Traubenkernöl in einer Pfanne anbraten. und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Wenn Flüssigkeit austritt die Butter hinzufügen und bei leichter Hitze weiter braten. Die fertig gestellte Demiglace in die Weinschalotten einrühren und leicht köcheln lassen. Rosmarin hinzufügen. Mit Puderzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Schnittlauch mit Traubenkerlöl mixen und mit Salz abschmecken.

Die Polenta auf Teller geben, Pilz-Bordelaise aufgießen und auf der Polenta anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

kuechenschlacht.zdf.de

Felix Kaufmann am 10. August 2022

Steinpilz-Tortellini mit Thymian-Butter

Für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier	75 g Mehl	125 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl	1 Prise Salz	Nudelgrieß
Salz		

Für die Füllung:

150 g getrock. Steinpilze	1 Zitrone	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	125 g Ricotta	20 g Parmesan
1 Zweig glatte Petersilie	1 TL getrock. Steinpilzpulver	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Thymian-Butter:

30 g Butter	2 Zweige Thymian	Salz
-------------	------------------	------

Für die Garnitur:

1 Belper-Knolle	1 Thymianzweig	1 Zitrone
-----------------	----------------	-----------

Für den Teig:

Die Eier aufschlagen und mit Mehl, Hartweizengrieß, Olivenöl und Salz zu einem Teig kneten und ruhen lassen.

Für die Füllung:

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Steinpilze in Wasser einlegen und anschließend klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Steinpilze und Petersilie zur Schalotten-Knoblauch-Mischung geben.

Zitronenschale reiben. Hälfte des Abriebs für Garnitur beiseitestellen.

Parmesan fein reiben. Pfanneninhalt entnehmen und mit Ricotta, Parmesan, Steinpilzpulver und Abrieb einer halben Zitrone vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelgrieß auf eine Arbeitsfläche streuen, Teig ausrollen und Tortellini rund ausstechen. Füllung mittig auf den Teig geben, verschließen und Ränder andrücken. In Salzwasser ca. 4 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Thymian-Butter:

Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter in einer Pfanne aufschäumen, mit Thymian vermengen und mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Belper-Knolle hobeln. Zitronenschale reiben.

Tortellini in tiefen Tellern anrichten und Thymian-Butter daneben geben.

Mit Thymian, Zitronenzesten und Belper Knolle garniert servieren.

Sabine Tröster am 10. August 2022

Käse-Spätzle mit Schmelz-Zwiebeln und Schnittlauch

Für zwei Personen

Für den Teig:

3 Eier	250 g Mehl	100 ml Milch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Zwiebeln:

2 Metzgerzwiebeln	150 g Butter	Salz
Pfeffer		

Fertigstellung:

100 g Emmentaler	100 g Appenzeller	100 g Limburger
50 ml Sahne	Butter	Öl

Für die Garnitur:

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

Für den Teig:

Die Eier, Mehl, Milch und lauwarmes Wasser nach Ermessen zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Gleichzeitig einen Topf mit heißem Wasser aufsetzen und leicht salzen.

Mit Hilfe eines Spätzlehobels den Teig in das heiße Wasser einlaufen lassen. Kochen lassen bis die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen. Aus dem Wasser nehmen und mit kaltem Wasser abkühlen.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butter zu Schmelzzwiebeln anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellung:

Spätzle in einer Pfanne mit ein wenig Öl und Butter anbraten. Käse reiben und Stück für Stück einarbeiten. Sahne hinzufügen und zu einer schlotzigen Masse zusammen rühren.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Käsespätzle auf Teller anrichten und mit Schmelzzwiebeln und Schnittlauch garniert servieren.

Brian Kammerer am 10. August 2022

Kurkuma-Falafel mit Joghurt-Tahini-Dip und Ofen-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Falafel:

230 g Kichererbsen	1 Karotte	1 Limette
75 g Kichererbsenmehl	3 Zweige glatte Petersilie	1 EL Tahini
1 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
4 EL Paniermehl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Ofengemüse:

2 Karotten	1 gelbe Paprika	100 g Cherrytomaten
1 Brokkoli	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	1 Msp. Paprikapulver
1 Msp. gemahl. Koriander	2 EL neutrales Pflanzenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Joghurt-Tahini-Dip:

150 g Joghurt, 3,8%	1 EL Tahini	3 Zweige Koriander
3 Zweige Minze	Salz	Pfeffer

Für den Blattsalat:

150 g Lollo rosso	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Honig
-------------------	---------------	------------------------

Für die Falafel:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Limette waschen, halbieren, auspressen und Schale abreiben. Schale für den Dip beiseitelegen. Kichererbsen mit Tahini, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Limettensaft fein mixen. Möhre waschen und grob raspeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Beides zur Kichererbsenmasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn Masse zu feucht, etwas Paniermehl hinzugeben. Kleine Kugeln formen, in Paniermehl wälzen und in einer Fritteuse ausbacken.

Für das Ofengemüse:

Karotten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Cherrytomaten waschen und halbieren. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Gewürze, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl vermengen. Gemüse darin marinieren. Gemüse auf ein Backblech geben und für 15 Minuten im Ofen garen.

Für den Joghurt-Tahini-Dip:

Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Tahini und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Blattsalat:

Lollo rosso waschen und trockenschleudern. 3 EL von dem Joghurt-Tahini-Dip mit Olivenöl und Honig verrühren und Salatblätter damit marinieren. Zum Servieren die Salatblätter auf den Teller drapieren und das Ofengemüse darauf verteilen. Daneben die Falafel legen und den Dip in einer extra Schale dazureichen.

Lucineide Strohm am 10. August 2022

Senfeier mit Rote-Bete-Kartoffel-Stampf, Röstzwiebeln

Für zwei Personen

Für die Senfeier:

4 Eier	1 Zitrone	350 ml Gemüsefond
350 ml Milch	1 EL mittelscharfen Senf	1 EL grobkörnigen Senf
2 TL Estragon-Essig	1 EL Butter	1 Prise Zucker
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

300 g festk. Kartoffeln	300 g Rote-Bete-Knollen	80 ml Milch
20 ml Sahne	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	$\frac{1}{4}$ Bund Estragon	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Röstzwiebeln:

1 Gemüsezwiebel	1 rote Zwiebel	Mehl, Butter, Salz
-----------------	----------------	--------------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Estragon	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Zitronenmelisse
------------------	---------------------------	-------------------------

Für die Senfeier:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Butter in einem Topf erhitzen und Mehl hinzufügen und verrühren. Fond hinzugeben und mit Milch aufgießen. Senf unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und 15 Minuten köcheln lassen. Eier separat wachweich kochen bzw. mit Estragon-Essig pochieren. Eier abschrecken, pellen und zur Sauce geben.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln und Rote Bete waschen, schälen und in Salzwasser garkochen.

Milch in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Rote Bete abgießen und stampfen. Warme Milch und Sahne hinzugeben. Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kräuter abrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterrühren.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Ringe mehlieren, salzen und in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Für die Garnitur:

Estragon, Petersilie und Zitronenmelisse abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Estragon, Petersilie und Zitronenmelisse garniert servieren.

Melanie Koser am 08. August 2022

Orangen-Tabouleh mit gebratenem Halloumi

Für zwei Personen

Für das Orangen-Tabouleh:

50 g Couscous	2 Orangen	1 Zitrone
1 Tomate	1 Salatgurke	1 rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	2 TL flüssiger Honig	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den gebratenen Halloumi:

100 g Halloumi	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Orangen-Tabouleh:

Die Orangen waschen, schälen und filetieren. Orangenfilets vierteln und beiseitestellen. Dabei austretenden Saft auffangen und Fruchtgehäuse auspressen, sodass 50 ml Saft entstehen. Wenn nicht genug Saft vorhanden ist, zweite Orange halbieren und auspressen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft, Orangensaft und 150 ml Wasser zusammen in einem Topf aufkochen. Mit 1 TL Honig, Kreuzkümmel und etwas Salz abschmecken. Knoblauch abziehen, halbieren und Hälfte mit in den Orangensud geben. Couscous einrieseln lassen und mit dem Sud aufkochen. Danach vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten quellen lassen.

Tomate waschen, halbieren, Strunk entfernen und entkernen. Gurke waschen, etwa $\frac{1}{4}$ der Gurke abschneiden. Längs halbieren und entkernen. Rote Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl kurz andünsten. Tomaten, Gurke fein würfeln.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Kräuter fein hacken.

Couscous mit einer Gabel auflockern und Knoblauch entfernen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Zweite Zitronenhälfte auspressen und Saft mit restlichem Honig, Olivenöl und einem Schuss Wasser verquirlen. Mit Kräutern und Orange mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing und Gemüse vorsichtig unter Couscous heben.

Für den gebratenen Halloumi:

Halloumi würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft eine Hälfte auspressen. Saft mit 2 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Halloumi damit marinieren und 20 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Kai Hantzsch am 03. August 2022

Quarkteig-Wrap mit Burger-Füllung und Joghurt-Soße

Für zwei Personen

Für den Quarkteig-Wrap:

250 g Quark 3 Eier 100 g Cheddar

Für die Füllung:

180 g vegetar. Soja-Hack 1 Tomate $\frac{1}{2}$ Eisbergsalat

4 süß-saure Essiggurken 1 Knoblauchzehe 100 g Cheddar

375 ml Gemüsefond Chili, nach Belieben Pflanzenöl

Salz Pfeffer

Für die Sauce:

6 EL Naturjoghurt 3 EL Senf 6 EL Tomatenketchup

1 EL Tomatenmark

Für den Quarkteig-Wrap:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Cheddar reiben. Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit Quark und geriebenem Cheddar vermengen. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und ca. 20 Minuten backen.

Für die Füllung:

Fond in einem Topf erhitzen. Soja-Hack mit Gemüsefond übergießen und zwei Minuten quellen lassen. Danach abgießen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Soja Hack mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, und Chili würzen.

Tomate waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

Eisbergsalat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.

Essiggurken abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Cheddar reiben.

Für die Sauce:

Joghurt mit Senf, Tomatenmark und Tomatenketchup vermischen.

Teig aus dem Backofen holen und abkühlen lassen. Vorsichtig vom Blech ziehen und in zwei gleichgroße Vierecke schneiden. Mit Sauce bestreichen und mit Tomaten, Essiggurken und Salat belegen. Soja-Hack darauf geben und geriebenen Cheddar. Nochmals Sauce darüber geben und Teig aufrollen. Rolle in der Mitte durchschneiden.

Eva Engelke am 03. August 2022

Ofen-Aubergine mit Tomate, Zucchini, Brie, Maisbrot

Für zwei Personen

Für das Maisbrot:

150 g Maismehl	80 g Weizenmehl	2 Eier
300 ml Milch	100 g Butter	50 g Zucker
3 TL Backpulver	1 TL Salz	

Für die gefüllte Aubergine:

1 Grafitti-Aubergine	1 Avocado	$\frac{1}{2}$ gelbe Zucchini
100 g Tomaten	250 g würzigen Brie	1 Soloknoblauch
Olivenöl	Rapsöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz
50 g ferment. Kampot-Pfeffer		

Für die Oliventapenade:

100 g schwarze Kalamata-Oliven	50 g Kapern	$\frac{1}{2}$ Soloknoblauch
50 g getrock. Öl-Tomaten	1 Limette	100 ml Olivenöl

Für das Maisbrot:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Maismehl, Weizenmehl, Zucker, Backpulver und Salz miteinander vermengen. Eier und Milch unterrühren. Anschließend 8 EL geschmolzene Butter hinzufügen und alles zu einem glatten Teig kneten. Temperatur im Backofen auf 180 Grad reduzieren. Teig in eine gusseiserne Pfanne geben und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Mit einem Holzspieß prüfen, ob das Maisbrot fertig ist.

Für die gefüllte Aubergine:

Aubergine waschen und längs aufschneiden und das Fruchtfleisch aushöhlen. Damit das Auberginenschiffchen nicht umkippt, am Boden eine gerade Fläche wegschneiden. (Später als Gemüse verwenden.) Mit Salz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen 10 Minuten vorbacken.

Zucchini und Tomaten waschen. Zucchini fein würfeln, Tomaten von Strunk befreien und auch fein würfeln. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Aubergine klein würfeln. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Meersalz zu einer Paste zermahlen.

Geschnittenes Gemüse mit Knoblauchpaste und Pfeffer vermengen und in einer Pfanne mit Rapsöl anrösten.

Brie würfeln. Aubergine aus dem Ofen holen und mit Gemüse und Brie füllen. Wieder in den Backofen geben bis der Käse braun wird und die Aubergine gar ist.

Für die Oliventapenade:

Oliven, Kapern und getrocknete Tomaten grob hacken und in einen Multizerkleinerer geben. Knoblauch abziehen, die Hälfte grob würfeln und auch in den Mixer geben. Alles miteinander mixen bis eine Tapenade entsteht. Limette waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Tapenade mit Olivenöl und Limettensaft verfeinern.

Lars Eickmeyer am 03. August 2022

Hirse-Bratling mit überbackenem Feta und Salat

Für zwei Personen

Für die Hirse-Bratlinge:

100 g Hirse	1 Sch. Weizentost	2 Eier
100 g harter Schafskäse	50 g schwarze Oliven	1 Zweig Petersilie
1 Zweig Minze	Olivenöl	1 TL Salz
$\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer		

Für den überbackenen Feta:

200 g Feta	1 große, reife Pflaumentomate	6 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Salbei
$\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano	120 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

3 große Blätter Batavia	4 Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Dill
30 g Mungobohnensprossen	1 TL cremiger, dunkler Balsamico	1 TL Rotweinessig
1 EL Leinöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Hirse-Bratlinge:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft mit Grillfunktion vorheizen.

Hirse ca. 20 Minuten in 500 ml kochendem Salzwasser garen. Toastbrot in einem Toaster oder in einer Pfanne antoasten. In kleine Würfel schneiden. Eier in eine Schüssel aufschlagen. Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Oliven klein hacken. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Alles in die Schüssel mit den Eiern geben. Toastbrot und abgegossene Hirse dazugeben und miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratlinge aus der Masse formen und in Anrichteringen in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben.

Von einer Seite goldbraun anbraten, Ringe abziehen, Bratlinge wenden und von der anderen Seite braten.

Für den überbackenen Feta:

Feta in kleine Vierecke schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Mit Oregano und schwarzem Pfeffer würzen. Tomate waschen, in Scheiben schneiden und Strunk entfernen. Tomaten auf Feta verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und im Ganzen neben Feta in die Form geben. Thymian, Rosmarin und Salbei abbrausen, trockenwedeln und über den Tomaten verteilen. Olivenöl darüber gießen.

Im Ofen auf oberster Schiene ca. 10-15 Minuten überbacken.

Für den Salat:

Bataviablätter waschen, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke zupfen. Cocktailtomaten waschen und vierteln. Gurke waschen, längs halbieren, von Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden.

Dill, Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Einen Teil Schnittlauch und Basilikum zur Garnitur zur Seite legen. In einer Schüssel mit Balsamico, Rotweinessig und Leinöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Tomaten und Gurke darin marinieren. Kurz vor dem Servieren marinierte Tomaten und Gurken auf die Bataviablätter geben. Mit Schnittlauch und Basilikum garnieren. Mit Sprossen garnieren.

Dana Schädle am 03. August 2022

Tarka-Dal mit selbstgebackenem Naan

Für zwei Personen

Für das Tarka Dal:

100 g gelbe Linsen	100 g rote Linsen	50 g Babyspinat
1 Strauchtomate	1-2 cm Ingwer	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	10 Curryblätter	1 TL Kurkuma
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Garam Masala	3 EL Ghee
Salz		

Für das Naan:

150 g Weizenmehl, Typ 550	40 g Naturjoghurt	1 TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ EL Sesamsamen	$\frac{1}{2}$ EL Schwarzkümmelsamen	1 EL Ghee
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz		

Für das Tarka Dal:

Die Linsen waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Kurkuma, Curryblätter und Salz hinzufügen und köcheln lassen, bis die Linsen weich werden. Nach Bedarf Wasser hinzufügen.

Schalotte abziehen und kleinhacken, Ingwer schälen und fein reiben, Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer und Knoblauch zu einer Paste vermengen. Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel hineingeben und mitbraten bis es duftet. Schalotte ergänzen und glasig anschwitzen. Knoblauch und Ingwer dazugeben und 20 weitere Sekunden braten. Garam Masala einrühren und mitbraten. Herd ausstellen. Einen kleinen Teil der gekochten Linsen in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen. Anschließend diese Linsen unter die restlichen Linsen rühren und weiter köcheln lassen. Curryblätter entnehmen. Spinat und Tomaten waschen und beides klein schneiden.

Eininge Spinatblätter zur Garnitur beiseitelegen. Kleingeschnittenen Spinat und Tomaten vor dem Servieren unter die Linsen geben und mit erwärmen.

Für das Naan:

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und 50 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in drei Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Fladen mit Schwarzkümmel und Sesamsamen bestreuen und leicht andrücken. In einer Pfanne ohne Öl die Fladen von beiden Seiten je 2-3 Minuten backen. Ghee kurz in einem Topf erhitzen und schmelzen lassen. Anschließend Fladen damit bestreichen.

Katharina Erbismann am 01. August 2022

Kritharaki-Risotto mit Gyros-Pilzen und Gurken

Für zwei Personen

Für das Risotto:

250 g Kritharaki	2 St. Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 Chilischote	1 Zitrone	50 g Oliven
100 g Feta	80 g griech. Joghurt	50 g Hartkäse
500 ml Gemüsefond	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

200 g Austernpilze	1 TL getrock. Oregano	1 TL getrock. Thymian
1 TL getrock. Majoran	1 TL edels. Paprikapulver	1 TL gemahl. Koriander
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Chiliflocken	1 TL Zimt
10 ml Olivenöl		

Für die marinierten Gurken:

1 Gurke	1 Zitrone	2 St. Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{4}$ Bund Blatt Petersilie	50 g Walnüsse	Zucker
Salz		

Für das Risotto:

Die rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chilischoten längs halbieren und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und den weißen Teil in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl leicht anschwitzen. Den Saft einer Zitrone (50 ml) auspressen. Kritharaki hinzugeben und mit Zitronensaft ablöschen. Anschließend mit etwas Fond ablöschen. Das Ganze 2-3 Mal wiederholen. Oliven in Ringe schneiden und mit in den Topf geben. Nach kurzer Zeit die Herdplatte ausschalten. Den Feta in den Topf bröseln, Joghurt hinzugeben. Hartkäse reiben und in das Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pilze:

Pilze in feine Streifen schneiden und bei hoher Hitze in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Anschließend mit den Gewürzen würzen.

Für die marinierten Gurken:

Gurke waschen, die Kerne entfernen, schneiden und sofort salzen, um das Wasser zu entziehen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Gurke mit etwas Zucker und Zitronensaft würzen. Zuletzt das Grüne der Frühlingszwiebeln schneiden und hinzufügen. Walnüsse klein hacken und auf dem Gurkensalat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Braun am 28. Juli 2022

Gemüse-Pflanzerl mit Reiber-Datschi, Schnittlauch-Quark

Für zwei Personen

Für die Gemüsepflanzerl:

1 festk. Kartoffel	1 rote Paprika	2 Möhren
150 g Erbsen	1 Zucchini	2 Zwiebeln
1 Chilischote	2 Eier	100 g Mehl
200 ml Öl	Kümmel	Salz, Pfeffer

Für das Reiberdatschi:

200 g Kartoffeln	1 Ei	50 g Mehl
100 g Butterschmalz	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Quark:

200 g Quark	50 g Schnittlauch	1 Knoblauchzehe
50 ml Ouzo	Salz	Pfeffer

Für die Gemüsepflanzerl:

Die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Möhren dann kurz in einem Topf mit Wasser blanchieren. Zucchini waschen und würfeln. Paprika waschen, die Kerne entfernen und klein würfeln. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin anbraten und anschließend abkühlen lassen.

Gemüse mit Ei, Mehl, Chili, Salz, Pfeffer und Kümmel zu kleinen Frikadellen formen. Frikadellen in einer Pfanne mit Öl goldbraun ausbacken.

Für das Reiberdatschi:

Kartoffeln schälen und fein reiben. Anschließend mit Mehl, Ei, Muskatnuss, Salz, Pfeffer vermengen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und zu flachen Fladen ausbacken.

Für den Quark:

Knoblauch abziehen und klein hacken. Quark mit Salz, Pfeffer und Knoblauch cremig rühren, anschließend vorsichtig den Ouzo untermengen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden und kurz vor dem servieren in den Quark rühren.

Franziska Braun am 27. Juli 2022

Ravioli mit Pilz-Haselnuss-Ricotta-Füllung, Salbeibutter

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

120 g Mehl, Type 405 80 g Semola 2 Eier
Salz

Für die Füllung:

200 g Champignons 200 g Waldpilze 100 g getrock. Waldpilze
4 Knoblauchzehen 2 Schalotten 100 g Haselnüsse
100 g Pecorino 100 g Ricotta 4 EL Weißwein
200 ml Waldpilzfond 2 frische Lorbeerblätter 6 Zweige Thymian
6 Zeige Rosmarin 8 Stängel Petersilie 4 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Butter:

80 g gesalzene Butter 1 Bund Salbei 1 Knoblauchzehe

Zur Fertigstellung: 15 g Pecorino

Für die Ravioli: Einen Teller in den Backofen bei 70 Grad Ober-/Unterhitze geben. Einen Topf mit Wasser und Salz erhitzen.

Mehl und Semola in eine Schale geben und eine Mulde in der Mitte bilden. Eier und Salz in die Mulde geben und langsam mit dem Mehl vermengen. Sobald die Feuchtigkeit aufgesogen ist, den Teig mit der Hand glatt kneten. Teig in Frischhaltefolie im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung: Schalotten abziehen, schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Pilze putzen, hacken und zu den Schalotten geben. Zwei Pilze für die Garnitur zur Seite legen. Mit Salz abschmecken. Getrocknete Waldpilze in einem Multizerkleinerer zerkleinern und hinzugeben. Knoblauch abziehen und hacken. Ebenfalls hinzugeben. Lorbeerblatt, Thymian und Rosmarin in ein Kochsäckchen geben und ebenfalls hinzugeben. Alles mit Weißwein ablöschen. Pilzfond hinzugeben und einkochen lassen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Wenn die Pilzmasse eingekocht ist, die Masse in einem Mixer zu einer Creme verarbeiten und in Eiswasser abkühlen lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Pecorino reiben. Haselnüsse kleinhacken und mit der Petersilie, Pecorino und Ricotta zu der abgekühlten Pilzmasse geben.

Übrigen Pilze in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und salzen.

Für die Butter: Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur auslassen. Knoblauch abziehen und hacken. Salbei abrausen, trockenwedeln und hacken.

Beides hinzugeben und Butter langsam braun werden lassen.

Zur Fertigstellung: Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen und in zwei gleichgroße Hälften teilen. Beide Hälften mit der Nudelmaschine zu einer dünnen Teigplatte ausrollen. Füllung auf eine Hälfte verteilen. Zweite Hälfte aufsetzen, glattdrücken und mit einem Pastaschneider Raviolis ausschneiden.

Pecorino hobeln. Ravioli in einem Topf mit Salzwasser al dente kochen. Fertige Raviolis in der Pfanne zu der braunen Butter geben und durchschwenken.

Ravioli auf einem Teller mit der Salbeibutter übergießen und mit den angebratenen Pilzscheiben und Pecorino garnieren und servieren.

Paul Schroth am 27. Juli 2022

Rösti mit Crème fraîche, Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola

Für zwei Personen

Für die Rösti:

650 g vorw. festk. Kartoffeln	80 g Karotten	90 g Zucchini
1 Zwiebel	2 Eier	100 g Ziegenfrischkäse
2 EL gehackte Haselnüsse	5 getrocknete Datteln	3 Zweige Petersilie
Butterschmalz	Muskatnuss	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Crème fraîche:

200 g Crème-fraîche	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Petersilie	6 Zweige Schnittlauch	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Carpaccio:

200 g Rote Bete	75 g Rucola	50 g Feta
1 TL Honig	1 TL Senf	4 EL weißer Balsamico
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rösti:

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Zwiebel abziehen und ebenfalls grob reiben. Eier, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben und alles gut vermengen. Basisteig in drei gleich große Mengen teilen.

Datteln klein schneiden. Einen Teil mit dem Ziegenfrischkäse, Chiliflocken und den klein geschnittenen Datteln vermengen.

Zucchini waschen und grob raspeln. Den anderen Teil mit Haselnüssen und der grob geraspelten Zucchini vermengen.

Karotten schälen und grob raspeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Den letzten Teil des Teigs mit der geraspelten Karotte und der Petersilie vermengen.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Rösti darin goldbraun ausbacken.

Für die Crème fraîche:

Knoblauch und Schalotte abziehen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und gemeinsam mit dem Knoblauch und der Schalotte sowie einem Teil der Crème fraîche in einem Multizerkleinerer mixen.

Anschließend die restliche Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für das Carpaccio:

Rucola waschen und trockentupfen. Rote Bete in hauchdünne Scheiben hobeln.

Aus Essig, Öl, Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.

Rucola auf einen Teller geben. Rote Bete auf den Rucola geben und den Feta darüber krümeln. Anschließend das Dressing über der Roten Bete verteilen. Nach Bedarf mit Pfeffer würzen.

Die dreierlei Rösti aufschichten. Zwischen jede Lage etwas Crème fraîche geben. Türmchen mit einem Holzspieß fixieren. Rote-Bete Carpaccio dazu anrichten und servieren.

Astrid Tiedtke am 27. Juli 2022

Austernpilz- 'Stroganoff' mit Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für das Stroganoff:

300 g Austernpilze	1 Paprika	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	50 ml pflanzliche Sahne	180 ml Gemüsefond
50 ml Rotwein	1 EL Sojasauce	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie	2 EL brauner Zucker	edelsüßes Paprikapulver
Chilipulver	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark	Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

200 g frischer Spinat	75 g getrock. Aprikosen	150 ml Gemüsefond
100 ml Orangensaft	1 TL Essig	2 TL Walnussöl
1 Msp. gemahlener Piment	Salz	Pfeffer

Für das Stroganoff:

Die Austernpilze in dicke Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Paprika waschen, Zwiebel abziehen und in Julienne schneiden.

Knoblauch abziehen und hacken. Beides mit dem Knoblauch in einer Pfanne anrösten mit Öl Tomatenmark und braunen Zucker zugeben, kurz mitrösten und karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen.

Paprikapulver, Chili, Salz und Pfeffer hinzugeben. Einreduzieren lassen und mit Gemüsefond, Sojasauce und der pflanzlichen Sahne aufgießen.

Austernpilze hinzugeben. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ebenfalls hinzugeben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für den Salat:

Spinat waschen und trockentupfen. Die Aprikosen in einem Topf mit Gemüsefond und Orangensaft aufkochen lassen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sud abkühlen lassen und anschließend mit Essig, Öl und den Gewürzen zu einem Dressing verrühren. Spinat in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen.

Chris Schabrau am 27. Juli 2022

Allgäuer Käse-Spätzle mit Rotwein-Zwiebeln und Salat

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl 4 Eier Salz

Für die Zwiebeln:

4 kleine Zwiebeln 50 ml Rotwein 150 ml Gemüsefond

1 frisches Lorbeerblatt 2 Zweige Rosmarin Rapsöl, Butter

Zucker Salz, Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat 50 g Lollo Rosso 50 g Rucola

$\frac{1}{2}$ Bund Wildkräuter 2 Tomaten 1 Gurke

5 Radieschen 1 rote Zwiebel

Für das Dressing:

1 Zitrone 2 EL Dijonsenf 2 Ahornsirup

3 EL Olivenöl 2 Zweige Thymian $\frac{3}{4}$ Bund Schnittlauch

Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Speck 75 g Emmentaler 75 g Bergkäse

50 g Semmelbrösel 40 g Butter $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Zur Fertigstellung: 50 ml Gemüsefond

Eine Servierpfanne bei 70 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen geben.

Einen Topf mit Wasser und Salz erhitzen.

Eier aufschlagen und mit Mehl und Salz in einen großen Topf geben. Mit einem Kochlöffel die Zutaten vermengen und den Teig luftig schlagen.

Teig an die Seite stellen.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In Butter und Rapsöl anbraten. Sobald die Zwiebeln gebräunt sind, etwas Zucker dazugeben und langsam karamellisieren lassen. Zweimal mit Rotwein ablöschen. Rosmarin und Lorbeerblatt hinzugeben und immer wieder mit Gemüsefond aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach ca. 15 Minuten sollte die Flüssigkeit vollständig verkocht sein.

Für den Salat:

Kopfsalat, Lollo Rosso und Rucola waschen, trockentupfen und zupfen.

Tomaten, Gurke und Radieschen waschen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Wildkräuter waschen, trockentupfen und hacken. Alles in eine große Schüssel geben und mit dem fertigen Dressing vermengen.

Für das Dressing:

Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Zitronenschale abreiben.

Dijonsenf, Ahornsirup und den Zitronensaft vermengen. Thymian und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ebenfalls hinzugeben. Olivenöl langsam hineintröpfeln lassen und mit Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

In einer Pfanne Butter langsam auslassen, Semmelbrösel hinzugeben und bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Käse reiben. Speck würfeln und in einer großen Pfanne braten.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zur Fertigstellung:

Spätzleteig erneut aufschlagen und durch Spätzlesieb in siedendes Wasser drücken. Sobald Spätzle im Wasser aufsteigen, mit Schaumlöffel absieben und zum Speck in die Pfanne geben. $\frac{1}{4}$ der Zwiebeln, Käse und ca. 50 ml Gemüsefond mit in die Pfanne geben und vermischen. Spätzle mit Zwiebeln, Bröseln und mit gehacktem Schnittlauch auf Tellern anrichten und servieren.

Paul Schroth am 25. Juli 2022

Rote-Bete-Schafskäse-Turm mit Schafskäse-Oliven-Crostini

Für zwei Personen

Für den Turm:

2 vorgeg. Rote-Bete-Knollen	50 g Panko	100 g Schafskäse
1 Knoblauchzehe	50 g Butter	30 g Parmesan
1 TL Honig	30 ml alter Balsamicoessig	Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Ciabatta:

1 Ciabatta	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
100 g grüne Oliven	100 g Frischkäse	100 g Schafskäse
Butter	10 ml Sahne	1 Bund Thymian
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Thymian-Pesto:

$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	20 g Parmesan
20-30 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Turm:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete in 1 cm dicke Scheiben schneiden und Salz und Zucker aktivieren.

Butter und Panko in einen kleinen Topf geben und langsam erwärmen.

Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl zusammen mit Rote Bete kurz anbraten. Mit Balsamico ablöschen. Rote Bete mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Schafkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden und rund ausstechen. Rote Bete gleichrund ausstechen. Parmesan reiben.

Panko-Butter-Mischung auf ein Backblech geben. Mit Honig beträufeln, Rote Bete drauflegen, mit etwas Parmesan bestreuen, Schafskäse drauflegen, eine Scheibe Rote Bete, wieder mit Parmesan bestreuen, Schafskäse draufgeben und abschließend mit Rote Bete belegen. Turm für etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

Für das Ciabatta:

Oliven in Scheiben schneiden. Thymian fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Frischkäse, Schafskäse und Sahne mit Oliven und Thymian zu einer Creme verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Knoblauch abziehen. Ciabatta in Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit Butter rösten und mit Knoblauch einreiben. Mit der Creme bestreichen.

Für das Thymian-Pesto:

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen. Thymian mit Knoblauch, Parmesan und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Andreas Hauck am 20. Juli 2022

Bulgur-Köfte in Tomaten-Soße mit Auberginen-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Köfte:

200 g feiner Bulgur	300 ml Wasser	1 Ei
200 g Mehl	1 TL Tomatenmark	1 TL scharfes Paprikamark
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für die Tomatensauce:

2 Fleischtomaten	1 Knoblauchzehe	1 TL scharfes Paprikamark
1 Bund Blattpetersilie	2 EL Öl	Salz

Für den Auberginen-Joghurt:

2 Auberginen	2 Knoblauchzehen	500 g Joghurt, 10%
Salz		

Für die Butter:

100 g Butter	1 rote Chilischote
--------------	--------------------

Für die Köfte:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Bulgur mit 300 ml heißen Wasser übergießen und abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Mehl, Ei, Tomatenmark, Paprikamark, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles gut vermengen.

Kleine Köfte formen und in Salzwasser garen.

Für die Tomatensauce:

Tomaten häuten und klein hacken. Knoblauch abziehen und zerdrücken.

Öl im Topf erhitzen und das Paprikamark sowie zerdrückten Knoblauch darin anrösten. Tomaten zugeben und mit Salz würzen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Etwas Petersilie für die Garnitur beiseitelegen, den Rest mit in den Topf geben.

Vor dem Servieren Köfte in die Sauce geben.

Für den Auberginen-Joghurt:

Auberginen einstecken und im Backofen auf höchster Stufe grillen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Joghurt mit Knoblauch und Salz verrühren.

Die gegrillte Aubergine halbieren, Fruchtfleisch aus der Schale kratzen und kurz abkühlen lassen. Dann unter den Joghurt rühren.

Für die Butter:

Butter in einen Topf geben und eine Nussbutter herstellen. Chili in Ringe schneiden und in die Butter geben. Ziehen lassen.

Tülay Sahin am 20. Juli 2022

Auberginen-Tatar mit Tomaten, Tomaten-Mate-Consommé

Für zwei Personen

Für das Auberginen-Tatar:

2 Auberginen	1 Zitrone	1 TL helle Misopaste
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Tomaten-Mate-Consommé:

1 kg reife Tomaten	2 Eier	1 EL Matetee
Zucker	Salz	

Für die gehäuteten Tomaten:

250 g bunte Cocktailtomaten	Salz	Eiswasser
-----------------------------	------	-----------

Für das Kamillen-Öl:

2 Beutel Kamillentee	50 ml neutrales Öl
----------------------	--------------------

Für die Garnitur:

2 Zweige Orangen-Tagetes

Für das Auberginen-Tatar:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen weich garen.

Auberginenfleisch mit einem Löffel auskratzen und grob hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Auberginenfleisch mit Zitronenabrieb, Misopaste, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.

Für die Tomaten-Mate-Consommé:

Eier trennen und dabei das Eiweiß auffangen. Tomaten mit Eiweiß fein mixen. In einem großen Topf (Achtung, es schäumt!) aufkochen und durch ein Passiertuch (oder Küchenhandtuch) abseihen.

Matetee mit kochendem Wasser bedecken und 3 Minuten ziehen lassen.

Matetee zu der Consommé geben und mit Salz und ggf. Zucker abschmecken.

Normalerweise startet man den Klärvorgang immer mit kalten Fonds. Erst durch langsames Erwärmen von Fond und Eiweiß werden die Trübstoffe gebunden. Wichtig ist auch, dass der Fond nicht mehr zu stark kocht, sobald die Trübstoffe gebunden sind. Ansonsten lösen sie sich und machen den Fond wieder trüb.

Für die gehäuteten Tomaten:

Cocktailtomaten am Stielansatz kreuzförmig einschneiden und in kochendem Wasser blanchieren, bis sich die Schale zu lösen beginnt.

Tomaten in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Etwas salzen.

Für das Kamillen-Öl:

Öl leicht erwärmen und die Teebeutel ca. 5 Minuten darin ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Orangen-Tagetes für die Garnitur nutzen.

Auberginen-Tatar mit einem Servierring in der Mitte der Schalen verteilen.

Die gehäuteten Tomaten und Orangentages-Blätter und Blüten darauf verteilen. Zum Schluss die heiße Consommé angießen und servieren.

Tobias Henrichs am 20. Juli 2022

Ziegenkäse in Spinat-Knödel mit Butter und Parmesan

Für zwei Personen

Für Spinatknödel:

2 alte Brezeln	300 g frischer Spinat	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 Eier	50 g Ziegenkäserolle
150 ml laktosefr. Milch	3 EL Mehl	2 EL Paniermehl
Muskatnuss	Öl	Salz, Pfeffer

Für die zerlassene Butter:

100 g Butter	2-3 Zweige Salbei	3 EL Paniermehl
--------------	-------------------	-----------------

Für die Garnitur:

20 g Parmesan	1 Körbchen Kresse	essbare Blüten
---------------	-------------------	----------------

Für Spinatknödel:

Die Milch erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen und Brezeln darin einweichen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat waschen, trockenschleudern und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, dann Spinat hinzugeben und leicht zusammenfallen lassen. Etwas abkühlen lassen.

Brezeln gut ausdrücken und mit Spinat-Zwiebel-Mischung, Eiern, Milch, Mehl und Paniermehl in eine Schüssel geben und gut vermengen. Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse zu flüssig sein, etwas Mehl unterrühren. Masse einige Minuten ziehen lassen.

Ziegenkäserolle in Würfel schneiden. Knödelmasse um die Käsewürfel formen.

Knödel in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten garziehen lassen.

Für die zerlassene Butter:

Salbei abbrausen und trockenwedeln. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Vor dem Servieren Salbei und Paniermehl unterrühren.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und über die Knödel streuen. Knödel zudem mit Kresse und Blüten garnieren.

Lisa Gütt am 20. Juli 2022

Türkisches Käse-Fondue mit Pfannenbrot und Coban-Salat

Für zwei Personen

Für das Käsefondue:

200 g Kasar Peynir 80 g Butter 1 EL feines Maismehl

Für das Pfannenbrot:

2 Eier 200 ml Joghurt, 3,5% 200 g Mehl
1 Pck. Backpulver 3 EL Rapsöl 1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Für den Salat:

1 Salatgurke 150 g Kirschtomaten 1 grüne Spitzpaprika
1 rote Zwiebel 1 Bund Frühlingszwiebeln 1 Zitrone
1 EL Sumak 2 EL Granatapfelsirup 20 g Pinienkerne
1 Bund Blattpetersilie 4 EL Olivenöl

Für den Tee:

Cay

Für das Käsefondue:

Zuerst die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, das Maismehl darin goldgelb anrösten. Langsam und nach und nach 300 ml Wasser zugießen. Es muss eine cremige und eher flüssige Konsistenz entstehen.

Käse reiben. Zuletzt den geriebenen Käse dazugeben, darin schmelzen lassen und sofort servieren.

Für das Pfannenbrot:

Eier, Joghurt, Mehl, Backpulver, Olivenöl und Salz zu einem eher flüssigen Teig verarbeiten. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Rapsöl auspinseln. Mit einem Löffel ca. 10 cm große Teigleckse in die Pfanne geben und bei geringer bis mittlerer Wärmezufuhr von beiden Seiten goldgelb braten.

Für den Salat:

Zwiebel abziehen und hauchdünn in Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Frühlingszwiebeln putzen. Gurke, Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln klein schneiden. Alles vermengen.

Zitrone auspressen. Zitronensaft, Sumak, Granatapfelsirup und Olivenöl verrühren und über den Salat geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und ebenfalls zum Salat geben.

Für den Tee:

Tee mit heißem Wasser aufbrühen und servieren.

Tülay Sahin am 18. Juli 2022

Parmigiana di melanzane, Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für die Parmigiana:

1 Aubergine	1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
300 g Tomatenfruchtfleisch	300 g passierte Tomaten	70 g Parmesan
200 g Mozzarella	1 Bund Basilikum	½ TL getrock. Chiliflocken
2 EL Weißweinessig	Mehl	Olivenöl
Erdnussöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

½ Radicchio	½ Fenchel	50 g rote kernlose Trauben
50 g Brunnenkresse	¼ Bund glatte Petersilie	30 g Walnüsse
1 TL Rosinen		

Für das Dressing:

10 ml Apfelessig	½ TL Ahornsirup	½ TL Dijon Senf
1 EL Olivenöl	1 TL geröstetes Walnussöl	Salz, Pfeffer

Für die Parmigiana di melanzane:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine waschen, in 3 mm dünne Scheiben schneiden mit Salz einreiben und zur Seite stellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Mit Zucker und Chiliflocken würzen. Weißweinessig, Tomatenstücke und passierte Tomaten hinzugeben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Eine kleine Menge zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach ca. 10 Minuten Auberginenscheiben mit kaltem Wasser abwaschen und abtrocknen. Auberginenscheiben mehlieren und von beiden Seiten kurz in einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Sauce erneut abschmecken. Parmesan reiben. Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine Schicht Sauce in einer Auflaufform verteilen. Darauf angebratene Auberginenscheiben verteilen. Parmesan, Mozzarella und Basilikum darauf schichten. Erneut Sauce darauf geben. Schichtvorgang 4-5 mal wiederholen. Letzte Schicht endet mit Sauce, Basilikum und Parmesan.

Für etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für den Salat:

Walnüsse auf ein Blech geben und für 10 Minuten in den Ofen geben.

Radicchio waschen und fein schneiden. Fenchel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Brunnenkresse abbrausen und trockenwedeln.

Radicchio, Fenchel und Brunnenkresse vermengen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Trauben von Rispen trennen, waschen und halbieren. Kurz vorm Servieren Trauben, Walnüsse und Rosinen zum Salat geben.

Für das Dressing:

Apfelessig, Ahornsirup und Senf vermengen. Oliven- und Walnussöl langsam hinzugeben und rühren bis sich eine Emulsion ergibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing vermengen Parmigiana di Melanzane auf einem Teller anrichten.

Lisa Nocht am 13. Juli 2022

Blumenkohl-Wings, Limetten-Minz-Dip, Coleslaw

Für zwei Personen

Für die Blumenkohl-Wings:

1 Blumenkohl	100 g Mehl	1 TL Knoblauchpulver
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Wings-Marinade:

2 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe	3 EL Sojasauce
2 EL weißer Sesam	2 EL Honig	1 EL Tomatenmark
1 EL Sriracha	2 EL Sesamöl	

Für den Coleslaw:

½ Kopf Weißkohl	250 g Karotten	1 Zitrone
100 g Saure Sahne	2 EL Weißweinessig	1 EL Mayonnaise
Salz	Pfeffer	

Für den Limetten-Minz-Dip:

200 g saure Sahne	1 Limette	½ Bund Minze
½ TL Dijon Senf	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Zweige glatte Petersilie	1 TL weißer Sesam	
----------------------------	-------------------	--

Für die Blumenkohl-Wings:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Blumenkohl waschen und einzelne Röschen abbrechen. In einer großen Schüssel Mehl, Knoblauchpulver, Salz und 200 ml Wasser zu einem Teig vermengen. Röschen in Schüssel geben und schauen das alle gut mit Teig bedeckt sind. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Wings danach wieder in eine Schüssel geben.

Für die Wings-Marinade:

Eine kleine Pfanne mit dem Sesamöl erhitzen. Knoblauch abziehen, pressen und Ingwer schälen und fein hacken. Kurz anbraten.

Sesamsamen dazu geben, kurz anrösten und mit Sojasauce ablöschen.

Tomatenmark, Honig und Sriracha beifügen und alles unter Rühren aufkochen lassen bis sich eine homogene Masse bildet. Marinade über die Blumenkohl-Wings geben und gut vermengen. Auf einem Backblech verteilen und für 5-10 Minuten in den Ofen geben.

Für den Coleslaw:

Weißkohl waschen und in feine Streifen reiben. Karotten waschen, schälen und in Stifte hobeln. In eine Schüssel geben, salzen und ziehen lassen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Saure Sahne, Weißweinessig und Mayonnaise vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ausgetretenes Wasser von Weißkohl und Karotten abgießen und Gemüse dann mit Dressing vermengen.

Für den Limetten-Minz-Dip:

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken.

Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen und auffangen.

Saure Sahne mit Minze, Limettensaft, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gericht mit Petersilie und Sesam garnieren.

Simon Skerlan am 13. Juli 2022

Tagliatelle und Grapefruit-Avocado-Salat

Für zwei Personenb

Für die Tagliatelle:

125 g Semola di Grano duro	Semola, (Arbeitsfläche)	75 g Mehl
2 Eier	1 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 TL schwarze Pfefferkörner		

Für Cacio e Pepe:

100 g Pecorino Romano	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	Pfeffer
-----------------------	---	---------

Für den Grapefruit-Avocado-Salat:

1 Grapefruit	1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
1 Zitrone	2 Zweige Basilikum	$\frac{1}{4}$ TL milder Senf
$\frac{1}{2}$ TL Granatapfelsirup	1 Prise Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ EL Sumak
1 TL Honig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tagliatelle:

Die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Semola, Mehl, Eier, Olivenöl und Salz, sowie gerösteten Pfeffer zu einem glatten, geschmeidigen Nudelteig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen. Anschließend mit einem Nudelholz ausrollen und durch eine Nudelmaschine dünn auslassen.

Mithilfe der Nudelmaschine in dünne Tagliatelle schneiden. Pasta in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest garen.

Für Cacio e Pepe:

Pfeffer in einen Mörser geben und zerstoßen. In einer Pfanne ohne Fett anrösten. Pecorino reiben und in eine Schüssel geben. Etwa zwei Kellen Nudelwasser nach und nach zum Pfeffer geben und ordentlich verrühren.

Fertige Pasta mit einer Pastakralle direkt aus dem Topf in der Pfanne mit Pfeffer geben. Nun nach und nach geriebenen Käse zur Pasta geben und solange schwenken, bis sich der Käse aufgelöst hat und eine cremige Konsistenz entstanden ist. Einen kleinen Teil geriebenen Pecorino zurückbehalten zur Garnitur. Kurz vor dem Servieren Pasta mit Pecorino und Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Für den Grapefruit-Avocado-Salat:

Grapefruit schälen und filetieren. Avocado halbieren und entkernen.

Fruchtfleisch mit Löffel aus der Schale lösen und grob schneiden.

Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Senf, Granatapfelkerne, Zitronensaft, Granatapfelsirup, Honig und Olivenöl vermischen und Dressing mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Sumach abschmecken.

Dressing über vermengte Grapefruitfilets und die Avocado geben.

Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Grob hacken und Salat damit bestreuen.

Nurgül Üste am 13. Juli 2022

Baba Ghanoush mit Fladenbrot und Petersilien-Salat

Für zwei Personen

Für das Baba Ghanoush:

2 mittelgroße Auberginen	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 EL Tahini	1 TL weißer Sesam	2 EL Olivenöl
1 Prise Rauchsatz	Salz	Pfeffer

Für das Fladenbrot:

200 g Mehl	1 Knoblauchzehe	125 g Naturjoghurt
1 TL Backpulver	Mehl	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für den Petersiliensalat:

2 große Rispent-Tomaten	1 Mini-Gurke	$\frac{1}{4}$ Granatapfel
1 Zitrone	2 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 TL weißen Sesam	1 EL Olivenöl
-------------------	---------------

Für das Baba Ghanoush:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, längs halbieren und auf der Hautseite mehrfach mit einem Messer einstechen. Im vorgeheizten Backofen auf einem Backblech mit Papier so lange backen bis die Haut und die Schneideflächen braun sind. Knoblauch abziehen und grob hacken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch, Petersilie, Olivenöl und Tahini in einen Multizerkleinerer geben.

Auberginen aus dem Ofen holen und das weiche Fruchtfleisch von der Haut lösen. Zu den anderen Zutaten in den Mixer geben und alles miteinander mixen. Mit Rauchsatz, Salz und Pfeffer abschmecken und Sesam unterheben.

Für das Fladenbrot:

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen. Danach Joghurt untermengen und zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig etwas zu klebrig sein, mehr Mehl hinzufügen. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit Olivenöl vermischen. Teig in 2 Teile teilen und mit Mehl auf einer Arbeitsfläche dünn ausrollen. Fladenbrote alle 2 cm etwas einschneiden und mit dem Olivenöl-Knoblauch Gemisch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad knusprig backen.

Für den Petersiliensalat:

Gurke waschen und klein würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Beides in eine Schüssel geben, ordentlich salzen und Wasser ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Granatapfel entkernen und die Kerne auffangen. Einen Teil der Petersilie und der Granatapfelkerne für die Garnitur zur Seite stellen. Wasser von Gurke und Tomaten abgießen und Petersilie und Granatapfelkerne untermischen. 3 EL Olivenöl über den Salat geben. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Salat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Sesam bestreuen und mit Öl beträufeln.

Simon Skerlan am 12. Juli 2022

Fettuccine mit Gorgonzola-Birnen-Soße und Walnüssen

Für zwei Personen

Für die Fettuccine:

170 g Farina di Grano Duro	2 Eier	1 TL Öl
1 TL Salz	Butter	

Für die Gorgonzola-Birnen-Sauce:

10 Rucolablätter	250 g Gorgonzola	1 Birne
100 g Ricotta	150 g Sahne	1 Zwiebel
2-4 EL Weißwein, Riesling	Muskatnuss	Zucker
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Walnüsse:

150 g Walnusskerne	1 TL Zucker	Salz
Pfeffer		

Für die Fettuccine:

Farina die Grano Duro, Eier, Öl und Salz vermengen und mind. 5 Minuten lang ordentlich durchkneten. So viel Wasser hinzufügen, dass der Teig geschmeidig wird. Teig zu einer Kugel formen und auf einen bemehlten Teller geben, mit etwas Öl dünn einreiben und zugedeckt mind. 15 Minuten ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und die Teigbahnen zusammenfalten, dabei unbedingt etwas mehlen. Dann Rolle in ca. 8 mm breite Nudeln schneiden. In Wasser mit Salz 2-4 Minuten garkochen und abseihen. Ggf. etwas Butter unter die Nudeln heben, damit sie nicht zusammenkleben.

Für die Gorgonzola-Birnen-Sauce:

50 g Gorgonzola einfrieren. Rucola abbrausen und trockentupfen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Weißwein etwas einreduzieren lassen, dann Sahne angießen und alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen.

Restlichen Gorgonzola und Ricotta hinzugeben und einköcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren mit dem Mixstab durchmischen. Rucola hinzugeben und untermixen. Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und unter die Sauce heben.

Für die Walnüsse:

Walnüsse mit Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Gegarte Nudeln in Gorgonzola-Birnen-Sauce schwenken und auf einem Teller anrichten. Karamellierte Walnüsse oben draufgeben und mit einem Sparschäler gefrorene Gorgonzola-Späne abholen.

Maximilian Maier am 04. Juli 2022

Wok-Gemüse mit Mango, Mie-Nudeln, Fenchel-Karotten-Salat

Für zwei Personen

Für die Mie-Nudeln:	125 g Mie-Nudeln	$\frac{1}{2}$ TL Salz
Für das Wokgemüse:	1 Möhre	1 grüne Paprika
1 Mango	180 g Bambusschösslinge	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	15 g Ingwer	1 kl. rote Chilischote
25 g geröst. Erdnusskerne	30 g Erdnussmus	1,5 EL Erdnussöl
5 EL Sojasauce		
Für den Fenchel-Karotten-Salat:	$\frac{1}{2}$ Fenchel	2 Karotten
1 Stangensellerie	30 g Mungobohnensprossen	
Für das Miso-Dressing:	1 Limette	1 Zweig Koriander
20 g Cashewmus	3 EL Reisessig	1 EL Sojasauce
1 EL Yaconsirup	15 g Misopaste	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		
Für die Garnitur:	25 g geröstete Erdnüsse	1 Bund Koriander
1 Bund Minze	1 TL weißer Sesam	2 EL Sesamöl

Für die Mie-Nudeln: Die Nudeln in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Für das Wokgemüse: Bambusschösslinge abtropfen lassen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Mango schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Ein wenig Mango für Salat beiseitelegen. Chili waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Möhren und Paprika in einem Wok mit Erdnussöl anbraten und anschließend herausnehmen. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Bambusschösslinge in derselben Pfanne anbraten.

Möhren, Ingwer, Paprika, Chili und Mango hinzugeben und alles unter Wenden 3-4 Minuten braten. Mit 125 ml Wasser ablöschen, Sojasauce und Erdnussmus einrühren. Gekochte Mie-Nudeln hinzugeben und umrühren.

Für den Fenchel-Karotten-Salat: Fenchel waschen und in mundgerechte, feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Stangensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel, Sellerie, Mango und Karotten mit Mungobohnensprossen vermengen.

Für das Miso-Dressing: Limette halbieren und Saft auspressen. 2 EL Limettensaft mit Cashewmus, Reisessig, 2 EL Wasser, Yaconsirup und Misopaste verrühren. Olivenöl langsam unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und zum Dressing geben. Dressing über den Salat geben und alles gut miteinander vermengen.

Für die Garnitur: Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Erdnüsse hacken. Koriander, Minze und Erdnüsse über Wokgemüse geben. Fenchel-Karotten-Salat mit Sesamöl beträufeln und mit Sesamkörnern und Koriander garnieren.

Puya Yaghoubi Bina am 30. Juni 2022

Pilz-Risotto mit Ei im Römer-Salat-Nest

Für zwei Personen

Für das Pilz-Risotto:

150 g Risotto	120 g braune Champignons	120 g Kräuterseitlinge
1 weiße Zwiebel	130 g Parmesan, (18-20 Monate)	75 ml trockener Weißwein
500 ml Gemüsefond	60 g Butter	Salz, Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 Eier	3 EL Tafelessig
--------	-----------------

Für das Römeralat-Nest:

2 Römersalatherzen

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Für das Pilz-Risotto:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Parmesan fein reiben.

Champignons und Kräuterseitlinge putzen und würfeln. In einer Pfanne ohne Öl anbraten. Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit 30 g Butter zu den Pilzen geben. Risotto hinzugeben und 3 Minuten mit andünsten.

Anschließend mit Weißwein ablöschen. Nach und nach Gemüsefond unter stetigem Rühren untermischen.

Bei gewünschtem Garpunkt restliche Butter und Parmesan unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das pochierte Ei:

Einen Topf mit 1 Liter Wasser und Essig zum Kochen bringen. Ei vorsichtig in eine Tasse aufschlagen, sodass das Eigelb nicht zerläuft. Mit einem Löffel einen Strudel im Wasser erzeugen und Ei hineingeben. 3 Minuten im siedenden Wasser garen und anschließend auf einen Teller geben.

Für das Römeralat-Nest:

Römersalatherz waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Den Pilz-Risotto auf Tellern anrichten. Den Salat in die Mitte des Risottos eindrücken und darauf das pochierte Ei drapieren und mit Petersilie garnieren.

Alexander Walter King am 29. Juni 2022

Chili sin Carne mit Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:

300 g Dinkelmehl, Type 630	160 ml Milch	50 g Butter
1 TL Backpulver	1 EL Speiseöl	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Mehl, Pflanzenöl

Für das Chili sin Carne:

250 g Kidneybohnen	250 g braune Linsen	200 g Mais
400 g geschälte Tomaten	1 mittelgroße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
200 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ EL gemahlene Liebstöckel
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	1 EL getrocknete Oregano	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian
$\frac{1}{2}$ TL Ancho-Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL geräuchertes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Koriandersamen
1 TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Limette
--------------	-----------------------

Für das Pfannenbrot:

Das Mehl mit Backpulver, Salz, Zucker und Kreuzkümmel mischen.

Butter in einer Pfanne schmelzen. Milch, flüssige Butter und Speiseöl zum Mehlgemisch hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten.

Teig in 6 Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu je ca. Ø 10 cm runden Fladen ausrollen.

Pfanne mit etwas Öl erhitzen, je ein Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten backen.

Für das Chili sin Carne:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Öl anschwitzen. Tomatenmark, Currypulver und getrockneten Oregano unterrühren und kurz scharf anbraten.

Gemüsefond und die geschälten Tomaten hinzugeben.

Mais, Kidneybohnen und Linsen abtropfen lassen und hinzufügen.

Gemahlene Liebstöckel, Currypulver, getrockneten Oregano, getrockneten Thymian, Ancho-Chilipulver, geräuchertes Paprikapulver, gemahlene Koriandersamen, edelsüßes Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzugeben. Bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel für ca. 20 Min. köcheln lassen und zwischendurch umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Limette waschen und vierteln. Limette und Schmand als Garnitur verwenden.

Chili sin carne anrichten und Schmand dazugeben. Mit Limettevierteln garnieren und servieren.

Puya Yaghoubi Bina am 29. Juni 2022

Kräuter-Süppchen mit Gemüse, Tofu, Rote-Bete-Chip

Für zwei Personen

Für das Kräuter-Süppchen:

50 g Brennessel	½ Bund Petersilie	½ Bund Schnittlauch
50 g Rucola	3 Zweige Koriander	1 Schälchen Kresse
2 Stangen Frühlingszwiebel	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette	250 ml Gemüsefond	50 ml Sahne
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für den gebackenen Tofu:

250 g geräuch. Tofu	2 Eier	2 EL Pistazien
2 EL Pinienkerne	2 EL gemahlene Haselnüsse	3 EL Mehl
Rapsöl	Salz	

Für die Gemüseeinlage:

100 g Erbsenschoten	50 g Zuckerschoten	1 EL Walnussöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 rohe rote Bete	50 g Rucola	150 ml Rapsöl
4 Gänseblümchen		

Die Brennessel, Schnittlauch, Petersilie, Koriander und Rucola abbrausen, trockenwedeln und bei Bedarf Blätter abzupfen. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und ca. 7 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer 1-2 Minuten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Limette halbieren und Saft auspressen. Suppe mit Limettensaft abschmecken. Kräuter und Salat einrühren und auf der höchsten Stufe schaumig schlagen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren und je nach Konsistenz mit Gemüsefond verdünnen.

Für den gebackenen Tofu:

Tofu in Scheiben schneiden. Eier aufschlagen und verquirlen. Zuerst in Mehl, dann in Ei wenden. Pistazien und Pinienkerne im Mörser fein mahlen. Tofu jeweils in den gemahlene Haselnüssen, Pinienkernen und Pistazien wälzen. Tofuwürfel in 160 Grad heißem Öl ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Gemüseeinlage:

Die Erbsen- und Zuckerschoten waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Walnussöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rucola in Öl frittieren. Aus Fett entnehmen und Rote-Bete-Chip erneut frittieren.

Die Erbsen und Zuckerschoten in tiefe Teller verteilen, jeweils 3 Tofuwürfel zugeben, die Suppe hineingießen und mit Rote-Bete-Chips und frittiertem Rucola garnieren.

Sandra Kolliski am 29. Juni 2022

Kartoffel-Shakshuka mit Kichererbsen-Salat und Ciabatta

Für zwei Personen

Für die Kartoffel-Shakshuka:

300 g festk. Kartoffeln	2 Strauchtomaten	1 rote Paprika
250 g Tomaten	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	1 Stück Ingwer á 3 cm	2 Eier
1 EL Tomatenmark	1 Msp. gemahl. Koriander	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel
1 Msp. Garam Masala	2 EL Olivenöl	Salz

Für den Kichererbsen-Salat:

200 g Kichererbsen	½ Gurke	1 Strauchtomate
½ rote Paprikaschote	1 Lauchzwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Feta	½ Bund glatte Petersilie	½ EL Sambal Oelek
20 ml heller Balsamicoessig	20 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das geröstete Ciabatta: 2 Scheiben Ciabatta 2 EL Olivenöl

Für die Garnitur: 100 g Feta 1 Bund Minze

1 Bund Koriander 1 Scheibe Ciabatta

Für die Kartoffel-Shakshuka: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser kochen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in einer hohen Pfanne auslegen und leicht salzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Würfel schneiden.

Tomaten waschen, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch und Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen..

Paprika und Tomaten dazugeben. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Chili waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Beides ebenfalls dazugeben. Mit Korianderpulver, Kreuzkümmel und Garam Masala würzen und kurz mitrösten.

Tomatenmark hinzugeben, mit den Dosentomaten aufgießen und einköcheln lassen.

Die Paprika-Tomatenmasse über Kartoffeln geben und stocken lassen.

Eier aufschlagen und in kleine Mulden auf die Shakshuka geben. Im Ofen 10 Minuten garen.

Für den Kichererbsen-Salat: Kichererbsen abtropfen lassen, waschen und bei 100°C für 5 Minuten in den Ofen geben. Gurke waschen und klein schneiden. Tomate waschen, vom Strunk befreien und klein schneiden.

Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und alles miteinander vermengen.

Konlauch abziehen und fein hacken. Mit Olivenöl, Essig und Sambal Oelek vermengen. Dressing über den Salat geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Feta zerbröseln und mit Petersilie über den Salat geben.

Für das geröstete Ciabatta: Ciabatta in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten.

Für die Garnitur: Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Feta zerbröseln. Eine Scheibe Ciabatta zerbröseln.

Kartoffel-Shakshuka in der Pfanne servieren und mit Kräutern, zerbröseltem Feta und Ciabatta bestreuen. Kichererbsen-Salat in ein Schüsselchen geben und Ciabattascheibe dazulegen.

Uwe Neugebauer am 29. Juni 2022

Tagliatelle mit vegetarischer 'Bolognese', Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für die vegetarische Bolognese:

180 g veganes Hack	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	2 frische Knoblauchzehen
400 g Cherrytomaten, (Dose)	50 g Tomatenmark	500 ml Gemüsefond
100 ml Rotwein	25 ml Portwein	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Thymian
1 TL getrock. Oregano	1 Msp. gemahl. Rosmarin	15 g Butter
$\frac{1}{2}$ TL Selleriesalz	Salz	Pfeffer

Für die Tagliatelle:

200 g Weizenmehl, Type 405	2 Eier, Größe M	Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl	1 Prise Salz	

Für den Babyspinat-Salat:

300 g frischer Babyspinat	100 g Pinienkerne	20 ml Brandweinessig
100 ml Birnensaft	1 TL Mirin	3 grüne Kardamomkapseln
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g Parmesan	1 Zweig Basilikum
----------------	-------------------

Für die vegetarische Bolognese:

Das vegane Hackfleisch in eine beschichtete Pfanne ohne Öl geben und auf höchster Stufe erhitzen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, eine Zehe in Scheiben schneiden und eine durch eine Presse geben. Hack mit Selleriesalz würzen. Zwiebel und Knoblauchscheiben zum Hack geben und mit anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen.

Gemüsefond aufkochen und einreduzieren. Cherrytomaten hinzufügen und leicht andrücken. Je nach Süße mit Portwein abschmecken.

Thymian, Oregano und gemahlene Rosmarin hinzugeben. Anschließend auf niedriger Temperatur köcheln lassen und gepressten Knoblauch hinzugeben. Butter hinzugeben und köcheln lassen.

Für die Tagliatelle:

Salz, Mehl und Eier miteinander vermengen und zu einem Teig kneten.

Den Teig durch eine Nudelmaschine geben. Auf einer mehlierten Arbeitsfläche den Teig zu Tagliatelle schneiden.

Tagliatelle in kochendem Salzwasser mit Olivenöl kochen.

Für den Babyspinat-Salat:

Babyspinat waschen und trockenschleudern. Birnensaft und Kardamom in einem Topf für 10 Minuten einkochen. Anschließend Kardamom entnehmen. Birnensaft mit Salz, Pfeffer, Brandweinessig und Mirin abschmecken. Abkühlen lassen und Olivenöl hinzugeben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dressing und Pinienkerne über den Salat geben.

Für die Garnitur:

Parmesan fein reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

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

Alexander Walter King am 27. Juni 2022

Rotes Thai-Curry mit mariniertem Tofu und Jasminreis

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	1 Kaffir-Limette
10 getrocknete Thai-Chilis	2 Stangen Zitronengras	15 g Galgant
15 g Ingwer	1 TL gemahlene Koriandersamen	1 TL Cayenne Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfeffer	1 TL Salz

Für den Tofu:

200 g geräucherter Tofu	1 EL Sojasauce	1 EL Ahornsirup
1 TL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Zwiebelpulver

Für das Curry:

1 rote Paprika	1 Zucchini	1 große Zwiebel
50 g Buschbohnen	50 g Bambusstreifen	120 g Zuckerschoten
400 ml Kokosmilch	20 g Cashewkerne	1 Bund Thai-Basilikum
1 EL Fischsauce	1 TL Kreuzkümmelpulver	2 TL mildes Currypulver
Sesamöl	Salz	schwarzen Pfeffer

Für den Reis:

100 g Jasmin Reis	$\frac{1}{2}$ TL Salz
-------------------	-----------------------

Für die Garnitur:

1 Limette	1 Bund Koriander	40 g Erdnüsse
-----------	------------------	---------------

Für die Currypaste: Einen Teil der getrockneten Chilis und Koriandersamen in einem Zerkleinerer fein mahlen. Anderen Teil Chilis klein schneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein hacken. Zitronengras putzen, äußerste Haut entfernen und in Ringe schneiden. Ingwer und Galgant schälen und fein würfeln. Kaffirlimette waschen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.

Alle Zutaten mit Salz, Cayenne-Pfeffer, Szechuanpfeffer, Koriandersamen und Kreuzkümmel in den Mörser geben und zu einer Paste mörsern.

Für den Tofu: Tofu in Würfel schneiden. Sojasauce, Sesamöl, geräuchertes Paprikapulver, Zwiebelpulver und Ahornsirup vermischen und Tofu darin einlegen.

Für das Curry: Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Zucchini klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Buschbohnen waschen. In einer Pfanne mit Sesamöl Buschbohnen, Zwiebeln, Paprika und Zucchini anbraten. Selbstgemachte Paste und den eingelegten Tofu samt Marinade hinzufügen. Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, grob hacken und dazugeben. Alles umrühren und nach 3 Minuten Kokosmilch dazugeben. Curry 5 Min köcheln lassen. Zuckerschoten waschen. Currypulver, Kreuzkümmelpulver, Cashewkerne, Zuckerschoten und Bambusstreifen hinzufügen und nochmal 5-10 Min köcheln lassen. Fischsauce dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis: Reis waschen und mit der doppelten Menge Salzasser 10-15 Minuten garkochen.

Für die Garnitur: Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette waschen und vierteln. Erdnüsse hacken. Koriander, Erdnüsse und Limette als Garnitur verwenden.

Den Reis und das Curry auf Tellern anrichten und mit Limettenviertel, Koriander und Erdnüssen garnieren.

Puya Yaghoubi Bina am 27. Juni 2022

Shakshuka mit selbstgebackenem Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Shakshuka:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 eingelegte Paprikaschoten
10 Kirschtomaten	1 Dose gewürfelte Tomaten	100 g Hirtenkäse
4 Eier	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

300 g Dinkelmehl	160 ml Milch	50 ml Butter
1 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL Salz
1 EL Speiseöl	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Oregano
Öl		

Für die Shakshuka:

Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. In einer gusseisernen Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Paprika und Tomaten waschen, trockentupfen, klein schneiden und gemeinsam mit der Zwiebel in der Pfanne schmoren lassen. Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und ca. 2 Minuten mitbraten.

Dosentomaten und Kreuzkümmel, Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzugeben, umrühren und die Pfanne mit einem Deckel verschließen.

Wenn alles eingekocht ist, die Eier vorsichtig in die Tomatenmasse geben, in dem man vorher kleine Mulden formt. Sobald das Eiweiß gestockt ist und das Eigelb noch flüssig ist, ist das Ganze fertig.

Hirtenkäse klein hacken, Koriander hacken. Beides über die Shakshuka geben.

Für das Pfannenbrot:

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch, Butter und Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Mit Kreuzkümmel und Oregano würzen. Teig in vier Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu je ca. 20 cm runden Fladen ausrollen. Pfanne mit Öl erhitzen, je einen Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken, bis dieser leicht braun, knusprig und innen nicht mehr teigig ist.

Die Shakshuka in der Pfanne servieren. Brot in Dreiecke schneiden zum Eintauchen/Dippen dazulegen.

Stefan Vilsmaier am 22. Juni 2022

Roter Mangold mit Kartoffel-Ziegenkäse-Püree, Walnüsse

Für zwei Personen

Für den Mangold:

300 g roter Mangold	2 Schalotten	30 g Butter
150 ml Gemüsefond	2 TL grober Senf	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

4 mittlere mehlig. Kartoffeln	50 g Ziegenkäse	100 ml Milch
100 ml Sahne	1 EL Butter	Muskatnuss

Für die Walnüsse:

16 Walnusshälften	2 EL Butter	1 EL Zucker
50 g Blaubeeren		

Für den Mangold:

Mangold waschen, Blätter von den Stielen zupfen und Stiele in feine Streifen schneiden. Blätter in Streifen schneiden. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Stiele kurz anbraten, mit Gemüsefond ablöschen und mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Blätter ebenfalls kurz mit garen.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Abgießen, durch die Kartoffelpresse drücken und Masse mit Ziegenkäse, Butter, Sahne und Milch verrühren und Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

Für die Walnüsse:

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Walnusskerne dazugeben, mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Blaubeeren kurz in der Pfanne mit schwenken.

Gisela Schang am 22. Juni 2022

Blumenkohl, Kichererbsen, Buchweizen, Rote-Bete-Hummus

Für zwei Personen

Für das Hummus:

800 g Kichererbsen 250 g vorgek. Rote-Bete 2 Knoblauchzehen
1 Zitrone 60 g Tahini

Für die Ofenkichererbsen:

150 g Kichererbsen 2 EL Olivenöl 2 TL rosenscharfes Paprikapulver
2 TL Ras el Hanout 1 TL Kreuzkümmel Salz

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl 1 Frühlingszwiebel 200 g gekeimter Buchweizen
3 EL Olivenöl 100 ml Milch 2 EL Mehl
3 EL Stärke 200 g Pankomehl 5 Korianderzweige
1 TL Ras el hanout Salz

Für die Sauce:

250 g griech. Joghurt 1 Zitrone 3 EL Tahin
Salz

Für das Hummus:

Kichererbsen waschen und in eine Schüssel geben.

Rote Bete in Stücke schneiden und hinzugeben. Den Saft der Rote Bete aufbewahren und später hinzugeben. Zitrone halbieren, auspressen und mit Tahini hinzugeben und alles in einem Mixer oder mit einem Pürierstab sehr fein pürieren. Zwei bis vier Esslöffel kaltes Wasser und Rote-Bete-Saft hinzugeben, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.

Knoblauchzehen abziehen, in feine Würfel schneiden und erst nach dem Pürieren unterheben. Mit Salz und nach Bedarf mit weiterem Zitronensaft abschmecken.

Für die Ofenkichererbsen:

Den Ofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Kichererbsen waschen und mit Küchenpapier gut trockentupfen. Mit Olivenöl vermengen und im Ofen für 20 Minuten backen. Nach 20 Minuten mit Salz, Ras el Hanout, Paprikapulver und etwas Kreuzkümmel würzen und weitere 10 Minuten backen bis sie schön goldbraun sind und leicht knusprig. Nach ca. 30 Minuten aus dem Ofen nehmen und zunächst in einen ausgelegten Teller mit Küchenpapier auslegen. Sie sollten beim Servieren aber noch lauwarm sein.

Für den Blumenkohl:

Den Ofen auf 205 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl vom Strunk befreien und gut waschen. So schneiden, dass nur kleine bis mittelgroße Röschen entstehen und die dicken Stiele entfernen. Blumenkohl in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz schwenken und etwa ein Drittel davon beiseitestellen. Die große Menge wird auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilt.

In einer Schüssel Mehl, Stärke und Ras el Hanout mit Milch verrühren, sodass eine dickflüssige Masse entsteht. In Einer weiteren Schüssel das Pankomehl bereitstellen. Die restlichen Blumenkohlroschen zunächst in dem Mehl-Milchgemisch gut ummanteln und danach im Pankomehl wenden und ebenfalls mit auf das Backblech legen.

Das Blech für 20 Minuten in den Ofen geben. Danach den Blumenkohl einmal vorsichtig wenden und für weitere 8-10 Minuten garen.

Koriander samt Stiel klein schneiden und den Frühlingslauch in ganz feine Streifen schneiden und in einer Schüssel beiseitestellen.

Wenn alles fertig ist kommt der Blumenkohl im Teigmantel zunächst in eine Schale. Der Rest wird mit dem geschnittenen Koriander und dem Frühlingslauch vermengt und Buchweizen hinzugefügt.

Für die Sauce:

Joghurt mit Tahini und vier Esslöffel Wasser vermengen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Joghurtmischung mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Gegebenenfalls mehr Wasser zufügen, bis es halbflüssig ist.

Hummus mittig auf Teller anrichten und mit einem Löffel eine Kuhle bilden. Blumenkohl hineinlegen. Mit Kichererbsen bestreuen und mit Joghurt-Tahin-Sauce garniert servieren.

Katharina Nüser am 22. Juni 2022

Tofu-Nuggets, Cashew-Dip, Mango-Paprika-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für die Nuggets:

400 g Naturtofu im Block	100 ml Tamari	4 EL Speisestärke
4 EL Mehl	1 TL Backpulver	200 g mittelgrobes Pankomehl
Öl		

Für den Salat:

1 Mango	1 rote Paprika	1 Avocado
2 Frühlingszwiebeln	4 Korianderzweige	4 EL weißer Balsamico
1 EL Ahornsirup	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Dip:

2 EL Cashewmus	2 EL griech. Joghurt	½ Limette
1 Chilischote	1 kleines Stück Ingwer	1 EL Ahornsirup
1 EL Tamari	Salz	

Für die Garnitur:

40 g Erdnüsse	Öl
---------------	----

Für die Nuggets:

Tofu mit Küchenpapier gut trocken tupfen, damit die Marinade besser aufgenommen werden kann. Tofublock einmal halbieren, in mittelgroße Würfel schneiden und auf einen tiefen Teller legen. Tamari über den Tofu geben und für 15 Minuten ziehen lassen.

In einer Schüssel Speisestärke, Mehl und Backpulver miteinander vermengen. Einen Teil der Marinade zur Mehlmischung geben, bis eine zähflüssige Konsistenz entsteht. Schüssel mit Pankomehl bereitstellen.

Tofu zunächst in der Speisestärke-Mehlmischung wenden und gleichmäßig damit bedecken. Anschließend im Pankomehl wenden.

Die Nuggets in einer Pfanne mit Rapsöl goldbraun ausbacken. So viel Öl in die Pfanne geben, dass die Nuggets bis ca. zur Hälfte bedeckt sind.

Für den Salat:

Mango schälen, halbieren und vom Kern befreien. Paprika waschen und trockentupfen. Avocado halbieren und entsteinen. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien. Mango, Paprika, Avocado und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Mango, Paprika und Frühlingszwiebel in eine Schüssel geben. Avocado ganz zum Schluss hinzugeben. Koriander fein hacken und dazugeben. Für das Dressing Balsamico, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit einander verrühren und mit dem Salat vermengen.

Für den Dip:

Joghurt und Cashewmus in einer Schüssel verrühren. Limette halbieren eine Hälfte auspressen und dazugeben. Ingwer schälen, Chilischote sowie Ingwer in feine Streifen schneiden und hinzugeben. Ahornsirup und Tamari unterheben und mit Salz abschmecken. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben, falls die Masse zu dick ist.

Für die Garnitur:

Erdnüsse in einer Pfanne mit etwas Öl und Salz anrösten und über den Salat streuen.

Katharina Nüser am 21. Juni 2022

Crêpes-Mille-feuille mit Fenchel, Aprikosen, Frischkäse

Für zwei Personen

Für den Teig:

110 g Weizenmehl, Type 405	50 g Buchweizenmehl	2 Eier, Größe M
250 ml Milch	50 g Butter	1 TL Zucker
1 Prise Salz		

Für die Füllung:

2 Fenchelknollen, mit Grün	4 getrocknete Aprikosen	100 g Ziegenfrischkäse
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	1 EL Macadamia-Nüsse
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

150 g Sellerieknolle	4 weiße Champignons	10 Kirschtomaten
1 kleine mehlig. Kartoffel	1 kleine Stange Lauch	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	100 ml Sahne
1 EL Butter	150 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein
0,05 g Safranfäden	2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Teig:

Aus Mehl, Buchweizenmehl, Eiern, Milch, Zucker und Salz einen Crêpe-Teig herstellen und in einer Pfanne in Butter braten. Rechteckig ausdrücken oder per Hand schneiden.

Für die Füllung:

Fenchel waschen und hobeln. Aprikosen in warmem Wasser einweichen und danach halbieren. Fenchel und Aprikosen im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.

Ziegenfrischkäse mit geschnittenem Kerbel verrühren. Macadamia-Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend hacken. Rucola mit Olivenöl leicht marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen. Den weißen Teil vom Lauch sowie Sellerie, Champignons, Schalotte, eine übrige Knoblauchzehe und Kartoffel sehr klein schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Wein ablöschen und mit Fond aufgießen. Safran und übrigen Rosmarinzweig dazugeben. Sahne zugießen und kurz vor dem Servieren aufmixen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer schaumig schlagen.

Tomaten mit einer Knoblauchzehe und einem Zweig Rosmarin anbraten.

Die Haut der Tomaten entfernen und mit den anderen Zutaten auf den Crêpe legen.

Alle Zutaten mit dem ausgestochenem Crêpe schichten. Sauce um das Mille-feuille gießen und servieren.

Romana Berg am 15. Juni 2022

Falafel, Hummus und Salat

Für zwei Personen

Für die Falafel:

250 g getrock. Kichererbsen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, 2 EL Saft	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 TL Kreuzkümmel	Kirchererbsenmehl	Öl, Salz, Pfeffer

Für den pinken Hummus:

1-2 vorgek. rote Bete	250 g Kichererbsen	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 EL helles Tahini	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Kichererbsen-Salat:

500 g Kichererbsen	1 rote Spitzpaprika	6 Cherry-Tomaten
$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 rote Zwiebel	1 Zitrone
100 g Feta	1 Bund Dill	1 Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 EL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
4 EL Olivenöl	1 Msp. Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Falafel:

Schon am Vortag die Kichererbsen in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen.

Koriander und Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Die ungekochten Kichererbsen mit dem Stabmixer pürieren. Danach Petersilie, Koriander, Knoblauch und Schalotte dazugeben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, den Zitronensaft hinzugeben und alles gut vermischen, optional mit Kirchererbsenmehl die Konsistenz beeinflussen.

In einer tiefen Pfanne oder Fritteuse das Öl erhitzen. Dann aus der Masse Bällchen formen (am besten mit leicht feuchten Händen) und rundum die Bällchen goldbraun backen. Vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den pinken Hummus:

Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen. Knoblauch auspressen.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Rote Bete Hummus je nach Geschmack noch mit etwas mehr Tahini, Zitronensaft oder Salz verfeinern.

Für den Kichererbsen-Salat:

Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Paprika sowie Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Granatapfel rundherum einschneiden und in Stücke brechen. Kerne herauslösen.

Koriander, Petersilie sowie Dill abrausen und gut trockenwedeln. Blätter vom Koriander und der Petersilie zupfen und mit dem Dill sehr fein hacken. Feta abtropfen lassen.

Für das Dressing die Zitrone auspressen und mit dem Öl vermischen.

Essig, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zugeben und gut vermengen.

Alle Zutaten miteinander vermengen. Das Dressing zum Gemüse zugeben und alles abschmecken. Falls Schärfe gewünscht ist Cayennepfeffer nach Belieben dem Dressing zufügen. Feta zerkrümeln und darüber streuen.

Maximilian Klösges am 15. Juni 2022

Pistazien-Bandnudeln mit Zitronen-Kapern-Öl, Fenchel

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

140 g Weizenmehl, (405) 1-2 Eier 1 EL Olivenöl

60 g geröstete Pistazien 1 Prise Salz

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen 1 Zitrone Olivenöl

1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für die Nudeln:

2 EL Mehl

Für das Zitronen-Kapern-Öl:

3 Kapernäpfel 6 EL feine Kapern 1 Zitrone

60 g getrock. Öl-Tomaten Butterschmalz 6-8 EL Olivenöl

Salz

Für die Garnitur:

1-2 EL geröstete Pistazien 3 EL Fenchelgrün

Für den Nudelteig:

Die Pistazien sehr fein mahlen und mit den übrigen Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Den Teig auf der Arbeitsfläche verkneten und in Folie gewickelt etwas im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Fenchel:

Fenchel in feine Streifen hobeln und in Olivenöl anbraten. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und warm stellen.

Für die Nudeln:

Den Teig portionsweise dünn ausrollen, mit einer Nudelmaschine zu Bandnudeln verarbeiten und mit etwas Mehl leicht antrocknen lassen.

Für das Zitronen-Kapern-Öl:

Kapern abtropfen lassen und Kapern-Äpfel halbieren. Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Von der Zitrone Zesten abziehen und den Saft auspressen. Olivenöl erhitzen. Kapern und die Zesten der Zitronen unterschwenken und etwas ziehen lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen und Nudeln darin portionsweise bissfest garen (ca. 3-5 Minuten). Abtropfen lassen und unter das Zitronen-Kapern-Öl schwenken. Tomatenstreifen untermischen. Übrige Kapern in Butterschmalz frittieren und zum Garnieren verwenden.

Für die Garnitur:

Fenchelgrün fein schneiden. Pistazien fein hacken und das Gericht damit garnieren.

Rainer Gröger am 15. Juni 2022

Onsen-Eigelb auf Kartoffel-Püree mit Spinat und Trüffel

Für zwei Personen

Für das Onsen-Eigelb:

2 Eier, Gr. L, Zimmertemperatur

Für das Kartoffelpüree:

2 große, mehligk. Kartoffeln

1 EL Butter

50 ml Milch 100 ml Sahne

Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für den Spinat:

100 g Baby-Spinat

Olivenöl

1 Schalotte $\frac{1}{2}$ Zitrone

Muskatnuss Salz

Für die Garnitur:

1 Sommertrüffel

Für das Onsen-Eigelb:

Das Sous-Vide-Becken auf 69 Grad vorheizen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Ei für 26 Minuten hineingeben. Im Anschluss das Ei pellen und das Eigelb aus dem Eiweiß lösen. Das Eigelb sollte wachsw weich sein.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und achteln. Kartoffeln in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Anschließend abgießen und mit einem Schuss Milch zu einem Püree verrühren. Sahne steif schlagen und 1-2 EL geschlagene Sahne und die Butter unterheben. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden, den Spinat waschen und in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben. Die feinen Schalottenwürfel darin anschwitzen und den geschnittenen Spinat dazugeben. Mit Salz, etwas Zitronenzesten und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Garnitur:

Trüffel hobeln.

Marius Zander am 15. Juni 2022

Tortelloni, Artischocken-Tomaten-Sugo, Parmesan-Schaum

Für zwei Personen

Für die Tortelloni:

100 g Pastamehl, Type 00	100 g Hartweizengrieß	2 Eier
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	3 EL Olivenöl	Salz
50 g Pastamehl, Type 00	50 g Hartweizengrieß	

Für die Füllung:

200 g Ricotta	75 g Pinienkerne	6 eingel getrock. Tomaten
1 Schalotte	1 Zitrone	1 Schuss Wermut
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	2 Prisen Zucker	1 Msp. Piment-d'Espelette
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Sugo:

4 frische Artischockenherzen	100 g gelbe Snacktomaten	3 rote Kirschtomaten
2 Schalotten	1 Zitrone	100 g kalte Butter
50 ml Weißwein	20 ml Wermut	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian	3 Zweige Majora	3 Zweige Rosmarin
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz

Für den Schaum:

125 g Parmesan	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	50 ml Sahne	25 g Butter
50 ml weißer Portwein	250 ml Gemüsefond	1 TL Lecithin
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Tortelloni:

Aus Hartweizengrieß, Pastamehl, Eiern, Kurkuma und Salz einen glatten Teig herstellen. Gegebenenfalls etwas Wasser oder Olivenöl hinzufügen.

Teig in Frischhaltefolie geben und ruhen lassen. Mithilfe einer Nudelmaschine so dünn wie möglich ausrollen und anschließend Kreise ausstechen.

Für die Füllung:

Zitronenschale reiben. Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten.

Schalotten abziehen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten anschwitzen. Leicht salzen und zuckern. Thymianblätter dazugeben. Die eingelegten getrockneten Tomaten klein schneiden und zusammen mit den Pinienkernen ebenfalls dazugeben. Mit Wermut ablöschen. Ricotta einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in einen Standmixer geben und pürieren. Mit etwas Zitronenschale, restlicher Prise Zucker, Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Etwa 1 Teelöffel der Masse auf die zugeschnittenen Teigkreise geben und zu Tortelloni formen. In gesalzenem, siedendem Wasser garen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für den Sugo:

Zitronenschale reiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen und Zitronenwasser herstellen.

Artischocken zurechtschneiden und sofort ins Zitronenwasser legen.

Schalotten abziehen, würfeln und in Olivenöl anbraten. Etwas salzen und zuckern. Artischocken dazugeben und mit anbraten. Kräuter dazugeben.

Mit Wermut und einem Schuss Weißwein ablöschen. Kirschtomaten und Snacktomaten dazugeben und zu einem Sud köcheln lassen. Auf die Säure achten und ggf ausgleichen. Butter dazugeben.

Die Tortelloni aus dem Nudelwasser direkt in den Sud geben und mit dem mehligem Nudelwasser den Sud etwas anziehen lassen.

Für den Schaum:

Parmesan reiben und mit dem kalten Gemüsefond in einem Standmixer pürieren. Danach durch ein Sieb oder Passiertuch abgiessen und das Parmesanwasser auffangen.

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit etwas Öl glasig schwitzen. Mit Portwein ablöschen und diesen vollständig reduzieren lassen. Mit dem Parmesanwasser aufgießen, Sahne dazugeben, aufkochen und um die Hälfte reduzieren lassen.

Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter und Lecithin dazugeben und mit dem Stabmixer zu einem Schaum mixen.

Tamara Hesselmann am 09. Juni 2022

Gefüllte Aubergine mit Brokkoli und Mandelmus

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 Aubergine 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

1 ½ rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 rote Paprikaschoten
120 g Brokkoli	30 g getrocknete Tomaten	130 g Kichererbsen
1 TL Tomatenmark	1 Chilischote	1 Zitrone
½ Bund Basilikum	1 EL dunkles Mandelmus	70 g weißes Mandelmus
½ TL Kurkuma	1 TL Oregano	½ TL Thymian
½ TL Kreuzkümmel	½ TL Koriandersaat	½ TL Zimt
1 TL Vadouvan	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Crunch:

100 g Pankomehl vegane Margarine Salz

Für die Aubergine:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine waschen halbieren und mit einem Löffel aushöhlen.

Das Fruchtfleisch feinhacken. Die ausgehölte Aubergine innen und außen mit Öl bestreichen und etwas salzen, dann für 12 Minuten in den Backofen geben.

Für die Füllung:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kichererbsen waschen, trocknen und mit Olivenöl, etwas Salz und Paprikapulver vermischen und für einige Minuten im Backofen backen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken und in einer Pfanne in Öl glasig dünsten. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Chili klein hacken. Paprika und Auberginenfleisch mit in die Pfanne geben. Getrocknete Tomaten hacken und mit Chili ebenfalls dazugeben und mit Tomatenmark, Kurkuma, Oregano und Thymian schmoren lassen. Basilikum hacken, einen Teil beiseite legen und den Rest zusammen mit dem dunklen Mandelmus mit in die Pfanne. Mit Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriandersaat und Zimt abschmecken. Das Ragout mit Kichererbsen mischen und in die Auberginen füllen.

Brokkoli in Röschen teilen und für drei Minuten blanchieren.

Weißes Mandelmus mit 60 ml Wasser erwärmen, restlichen Basilikum dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Crunch:

Pankomehl in der Margarine in einer Pfanne rösten. Mit Salz würzen.

Später über dem Brokkoli verteilen.

Auberginenschiffchen auf Tellern anrichten und mit Brokkoli und Sauce servieren.

Andreas Dähn am 09. Juni 2022

Spargel auf Pumpernickel-Brösel, Ei und Kartoffel-Espuma

Für zwei Personen

Für den Espuma:

250 g mehligk. Kartoffeln	25 g Butter	200 ml Sahne
100 ml Milch	100 ml Gemüsefond	Muskatnuss, Salz

Für das Pumpernickel:

3 Scheiben Pumpernickel	20 g Butter	Salz
-------------------------	-------------	------

Für das Ei:

2 Eier	60 ml Speiseöl
--------	----------------

Für den Spargel:

8 Stangen grüner Spargel	2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer
--------------------------	--------------------	---------------

Für das grüne Öl:

10 g frischer Kerbel	10 g frischer Estragon	5 EL neutrales Öl
----------------------	------------------------	-------------------

Salz

Für den Espuma:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln abwaschen und mit Schale klein hacken. Mit Sahne, Fond, Milch und Salz in einem Topf kochen bis die Kartoffeln weich sind.

Kartoffelmasse mit Muskatnuss abschmecken und noch warm durch ein Sieb in eine Siphonflasche streichen. Es ist wichtig, dass die Masse nicht zu dick und ohne Stückchen ist, damit der Siphon nicht verstopft.

Für das Pumpernickel:

Pumpernickel mit den Händen zerbröseln, in eine Pfanne geben, kurz anschwenken, Butter dazugeben und schmelzen lassen. Mit Salz würzen.

Für das Ei:

Ca. 5 Minuten vor dem Anrichten Eier trennen und Eigelbe in eine kleine backofenfeste Form mit dem Öl geben und im Backofen konfieren.

Für den Spargel:

Spargel von den holzigen Enden befreien. Spargel in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit Essig ablöschen und abschmecken.

Für das grüne Öl:

Kerbel, Estragon und Öl mixen. Die Masse durch ein Sieb mit einem Küchentuch geben. Der Behälter in den das Öl fließt sollte auf Eis stehen, damit es schön grün bleibt. Mit Salz würzen. Pumpernickel-Brösel wie eine Erde auf Teller platzieren. Spargel draufsetzen und Eigelbe darauf platzieren. Anschließend mit Kartoffel Espuma und Öl garniert servieren.

Yannick Philippe am 09. Juni 2022

Spinat-Knödel mit Bergkäse-Soße und Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Knödel:

100 g altbackene Brötchen	300 g frischer Spinat	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Eier	25 g Parmesan
25 g Bergkäse	1 EL Butter	100 ml Milch
2 EL Panko-Paniermehl	2 EL Mehl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Bergkäsesauce:

1 Schalotte	1 EL Butter	200 g Gruyere
150 g Sahne	100 ml Vollmilch	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

50 g Feldsalat	5 Radieschen	1 Zitrone
2 TL Süßer Senf	1 TL Honig	75 ml Olivenöl
25 ml Himbeeressig	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch

Für die Knödel:

ie Brötchen in Würfel schneiden und mit ca. der Hälfte der Milch übergießen und einweichen lassen. Spinat waschen und trockenschleudern. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in Butter kurz andünsten und den Spinat dazugeben. Dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Spinat etwas zerkleinern und zu den Brötchenwürfeln geben. Parmesan und Bergkäse reiben und mit Eier, Mehl und Pankobrösel zu der Masse hinzufügen.

Masse mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken, alles mit den Händen verkneten und kurz ruhen lassen. Bei Bedarf noch etwas Milch hinzugeben.

Die Masse zu tennisballgroßen Knödeln formen und in siedendem Wasser ca. 15-20 Minuten ziehen lassen.

Für die Bergkäsesauce:

Schalotte abziehen, hacken und in einer Pfanne in der Butter anschwitzen und mit Sahne und Milch ablöschen. Bergkäse fein reiben und zu den anderen Zutaten dazugeben und schmelzen lassen. Sauce mit Pfeffer und ggf. Salz würzen. Die Sauce pürieren und ggf. durch ein Sieb streichen, um eine angenehme Konsistenz zu erreichen.

Für den Salat:

Feldsalat gut putzen. Radieschen in sehr feine Scheiben schneiden.

Senf, Honig sowie Essig und Öl in einer Schale miteinander verrühren.

Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen.

Für etwas mehr Frische den Abrieb einer Zitrone und etwas Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feldsalat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren.

Für die Garnitur:

Schnittlauch schneiden.

Annemarie Lippold am 07. Juni 2022

Bhajas und Gâteaux piment mit Spinat nach indischer Art

Für zwei Personen

Für die Bhajas:

260 g Kichererbsenmehl	130 g Weizenmehl	2 Frühlingszwiebeln
1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Pflanzenöl, Salz

Für die Gâteaux piment:

130 g gelbe, getrock. Linsen	1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	1 grüne Chilischote	1 Bund Koriander
0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel	Pflanzenöl	Salz

Für den Spinat nach indischer Art:

300 g Blattspinat	2 Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 ml Kokosmilch	1 TL Kurkuma
1 TL gemahlener Koriander	1 Msp. Chilipulver	2 EL Kokosöl
Salz	Pfeffer	

Für die Bhajas:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Ei aufschlagen. Kichererbsenmehl, Weizenmehl, Backpulver, 60 ml Wasser und Ei zu einem dickflüssigen Teig vermengen.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zum Teig geben.

Mit Salz abschmecken. Bällchen formen und in heißem Öl frittieren.

Für die Gâteaux piment:

Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Linsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen bis sie weich sind, dann abgießen. (Nur, wenn keine eingeweichten Linsen zur Verfügung stehen.) Knoblauch abziehen. Knoblauch, Linsen und Kreuzkümmel in einem Multizerkleinerer fein mixen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Chilischoten waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Zur Linsenmasse dazugeben und mit den Händen vermengen. Mit Salz abschmecken. Zu Bällchen formen und in heißem Öl frittieren.

Für den Spinat nach indischer Art:

Tomatenstrunk entfernen, Tomaten waschen und überkreuzend einschneiden. Kurz in kochendes Wasser geben. Mit eiskaltem Wasser abschrecken und Haut entfernen. Spinat waschen, trocken-schleudern und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen.

Zwiebel fein hacken. Knoblauch durch eine Presse geben. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Kokosöl anbraten. Spinat hinzugeben und mitbraten, bis er zusammenfällt. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Kokosmilch in dieselbe Pfanne geben und mit Kurkuma, Koriander, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Reduzieren lassen.

Tomaten in Stücke schneiden und zur Kokosmilch geben. Spinat dazu geben und alles zusammen ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Farah Fleck am 02. Juni 2022

Kohlrabi-Radieschen-Carpaccio mit Kohlrabiblatt-Roulade

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:	1 Kohlrabiknolle mit Blättern	3 Radieschen mit Grün
3 EL Weißweinessig	3 EL Neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
Für das Rhabarber-Chutney:	2 Stangen Rhabarber	40 g getrock. Cranberrys
1 Schalotte	1 rote Chilischote	1 EL Honig
75 ml Weißweinessig	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
Für die Kohlrabiblatt-Roulade:	3 Kohlrabi-Blätter	100 g getrock. Öl-Tomaten
Grün von Carpaccio-Radieschen	1 Zitrone. Abrieb & Saft	250 g Ricotta
150 g Pecorino	75 g Pinienkerne	Oliveneröl, Salz, Pfeffer
Für die Kohlrabi-Stängel:	100 g Tempuramehl	3 Kohlrabistängel
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
Für die Kohlrabiblätter:	4 Kohlrabiblätter	Pflanzenöl, Salz

Für das Carpaccio: Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Blätter vom Kohlrabi entfernen und samt Stängeln beiseitelegen.

Kohlrabi schälen und dünn hobeln. Radieschen waschen, Strunk entfernen und ebenfalls dünn hobeln. Radieschengrün aufheben. Marinade aus Essig und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi und Radieschen darin marinieren und ziehen lassen.

Für das Rhabarber-Chutney: Rhabarber putzen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Öl anschwitzen.

Honig, Cranberrys und Rhabarber hinzugeben und weiter anschwitzen.

Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. 100 ml Wasser, Essig und Chili hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chutney weitere 25 Minuten köcheln lassen.

Für die Kohlrabiblatt-Roulade: Stängel von Blättern entfernen und beiseitelegen. Blätter waschen und abtrocknen. In heißem Wasser blanchieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Pecorino fein reiben. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Getrocknete Tomaten, Öl der Tomaten, 50 g Pinienkerne und etwa 50 g Pecorino zu einem Pesto mörsern. Bei Bedarf Olivenöl hinzugeben.

Radieschengrün abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Ricotta, restliche Pinienkerne, restlichen Pecorino und Radieschengrün vermengen. Zitrone abwaschen und Schale abreiben. Zitrone auspressen. Saft und Schale zur Ricottamasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blätter mit Pesto bestreichen. Ricottamasse dazugeben und zu einer Rolle aufwickeln. Rolle in einer Pfanne ohne Öl anbraten, danach für 12 Minuten in den Ofen geben.

Für die Kohlrabi-Stängel: Tempuramehl mit dem Schneebesen mit 110 ml eiskaltem Wasser glattrühren (der Teig soll leicht zähflüssig sein). Kohlrabistängel waschen und abtrocknen. Durch Tempurateig ziehen, kurz abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Öl goldgelb frittieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die gebackenen Kohlrabiblätter: Kohlrabiblätter waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

Öl mit Salz vermengen. Kohlrabiblätter damit bestreichen. Auf ein Backblech mit Papier geben und mit den Rouladen im Ofen ca. 8 Minuten backen.

Sally-Samantha Naumann am 01. Juni 2022

Bunte Reis-Pfanne mit Paprika, Champignons und Bohnen

Für zwei Personen

150 g Langkornreis	1 große Zwiebel	150 g Buschbohnen
1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	250 g weiße Champignons
1 Zitrone, davon Abrieb & Saft	70 g Tomatenmark	100 ml trockener Weißwein
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Reis in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und garen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Bohnen waschen und Enden abschneiden. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Champignons putzen und vierteln. Bohnen in Salzwasser 7 Minuten kochen. Aus dem Wasser nehmen und mit Paprika und Champignons in einer Pfanne mit Öl 4 Minuten braten.

Danach in einer Schüssel beiseitestellen. In gleicher Pfanne Zwiebeln und Tomatenmark in Öl anbraten. Reis hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und weitere 2 Minuten braten. Gemüse und 50 ml Wasser hinzugeben und für 3 Minuten braten.

Zitrone waschen und Schale abreiben. Zitrone halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Andere Hälfte nochmals halbieren und für Garnitur beiseitelegen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Reispfanne mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterheben.

Abwechselnd den Reis mit dem Gemüse in einem Servierring schichten und als Türmchen servieren. Mit Zitronenvierteln anrichten.

Enver Perviz am 01. Juni 2022

Spargel-Muffin, Spargel-Suppe, Spargel im Bierteig

Für zwei Personen

Für die Spargel-Muffins:

2 Stangen weißer Spargel	2 Stangen grüner Spargel	1 festk. Kartoffel
1 Zwiebel	2 Eier	80 g Butter
100 ml Schlagsahne	100 g Parmesan	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
Muskatnuss	Zucker, Salz	Pfeffer

Für die Spargelsuppe:

2 Stangen grüner Spargel	3 Stangen weißer Spargel	2 festk. Kartoffel
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Limette
50 g Butter, 1 EL kalte Butter	100 ml Sahne	4 EL saure Sahne
300 ml Geflügelfond	70 ml trockener Weißwein	15 g Mehl
1 Prise Kümmel	Muskatnuss	Zucker, Salz
Pfeffer		

Für den Spargel im Bierteig:

1 Stange grüner Spargel	3 Stangen weißer Spargel	2 Eier
100 ml Bier	120 g Mehl	Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 Prise Kümmel	1 TL edels. Paprikapulver
300 g Fett	Salz	Pfeffer

Für den Liebstöckel-Dip:

1 Limette, davon Saft	5 Zweige Liebstöckel	100 g saure Sahne
20 g Frischkäse	1 TL Zucker	1 TL Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill	3 Zweige Liebstöckel	$\frac{1}{2}$ Beet Kresse
Schnittlauch		

Für die Spargel-Muffins:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen. Spargel putzen, schälen und in Wasser mit 1 EL Salz und 1 EL Zucker garkochen.

Kartoffel schälen, dünn hobeln und nach 3 Minuten Garzeit zum Spargel geben. Spargel und Kartoffel 9 Minuten kochen, abgießen und beiseitestellen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 50 g Butter andünsten.

Eine Prise Muskat reiben. Eier aufschlagen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch und Zwiebel zum Eiergemisch geben.

Sahne leicht aufschlagen und unterheben. Muffinform mit restlicher Butter einfetten. Spargel längs in dünne Scheiben schneiden und auf Durchmesserlänge von Muffinform kürzen. Muffinformboden mit Kartoffelscheiben auslegen und Spargel darauf geben. Etwas Eimasse dazugeben. Schichtvorgang mehrmals wiederholen. Am Schluss eine Schicht mit Eimasse bündig auffüllen. Parmesan dünn hobeln und auf Muffins verteilen. Für 15 bis 20 Minuten im Ofen goldgelb backen. Muffins abkühlen lassen und aus Form lösen.

Für die Spargelsuppe:

Spargel putzen, schälen und in Wasser mit 1 EL Salz und 1 EL Zucker garkochen. Kartoffeln waschen, schälen, in dünne Scheiben hobeln und in einem separaten Topf mit Wasser garkochen. Spargel abgießen.

Spargelwasser auffangen und beiseitestellen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 15 g Butter anschwitzen. Eine Prise Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Restliche Butter dazugeben und Mehl einrühren.

Limette aufschneiden und eine Hälfte auspressen. Mehlschwitze mit Limettensaft und Weißwein ablöschen. Mit Fond und 5 EL Spargelwasser aufgießen und mit einem Schneebesen glattrühren. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Spargelköpfe vierteln und beiseitestellen. Eine Prise Muskat reiben. Spargel und Kartoffeln zur Suppe geben und mit Muskat, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten köcheln lassen. Schlagsahne und saure Sahne verrühren. Vor Servieren die Suppe fein pürieren. In Topf zurückgeben, Sahnegemisch hinzugeben und aufkochen. Mit kalter Butter aufmontieren und Spargelköpfe hinzugeben.

Für den Spargel im Bierteig:

Spargel putzen, schälen und in Wasser mit Salz und Zucker garkochen.

Mehl und Bier zu einem glatten Teig verrühren. Eier aufschlagen und hinzugeben. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel und Backpulver hinzugeben und unterrühren.

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und in Mehl wälzen.

Spargelstücke zum Teig geben und untermengen. Mit einer Pinzette Spargel aus Bierteig entnehmen und in Fritteuse geben. Spargel hell ausbacken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Liebstöckel-Limetten-Dip:

Limette aufschneiden und eine Hälfte auspressen. Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit saurer Sahne, Frischkäse, Limettensaft, Salz und Zucker vermischen.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Den Muffin mit Dill garnieren. Ein Zweig Liebstöckel fein hacken und mit Kresse über die Suppe geben. Restlichen Liebstöckel fein hacken und über Spargel im Bierteig geben.

Maximilian Maier am 01. Juni 2022

Rote-Bete-Ravioli, Feldsalat mit Rote Bete und Walnüssen

Für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

4 Eier	5 EL Rote-Bete-Saft	150 g Hartweizengrieß
150 g Mehl + Mehl	1 EL neutrales Pflanzenöl	1 TL Salz

Für die Füllung:

3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
1 Zitrone	1 Orange	2 Eier
300 g Ricotta	½ Bund Schnittlauch	3 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Minze	2 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Für die Ravioli:

50 g Walnusskerne	50 g Butter	2 EL Walnussöl
50 ml Olivenöl		

Für den Feldsalat:

150 g Feldsalat	½ Granatapfel	1 TL Sahnemerrrettich
3 EL Himbeeressig	1 TL Holunderblütensirup	3 EL Olivenöl
2 EL Walnussöl	Salz	Pfeffer

Für die gebratene Rote Bete:

1 Knolle vorgekochte Rote Bete	Butter, Pflanzenöl	grobes Salz, Pfeffer
--------------------------------	--------------------	----------------------

Für die karamellisierten Walnüsse:

50 g Walnüsse	2 EL Zucker	1 Prise Salz
---------------	-------------	--------------

Für den Ravioli-Teig:

Das Mehl, Hartweizengrieß, 3 Eier, Salz, Öl und Rote-Bete-Saft zu einem Teig verarbeiten. Im Kühlschrank etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und in etwa 7 cm breite Bahnen schneiden. Füllung in kleinen Portionen auf den Teig geben. Ei trennen, das Eigelb auffangen und verquirlen. Zwischenräume mit Eigelb bestreichen. Zweite Bahn darauflegen und Ravioli ausstechen. Ränder mit einer Gabel eindrücken, damit sie nicht aufplatzen. In kochendem Salzwasser 4 Minuten garen.

Für die Füllung:

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Abkühlen lassen und mit Ricotta und Semmelbrösel vermengen. Schnittlauch, Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zitrone und Orange waschen und Schale abreiben. Eier aufschlagen und trennen.

Eiweiß anderweitig verwenden. Kräuter, Eigelbe und Zitruschalen zu Ricotta-Masse geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ravioli:

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend Butter und Walnussöl hinzugeben und die abgetropften Ravioli darin schwenken.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Himbeeressig, Holunderblütensirup, Meerrettich, Olivenöl und Walnussöl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfel entkernen. Dressing und Granatapfelkerne über den Salat geben.

Für die gebratene Rote Bete:

Rote Bete fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl und Butter anbraten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die karamellisierten Walnüsse:

Zucker und Salz in einer Pfanne schmelzen. Walnüsse dazugeben und karamellisieren. Auf einem Backpapier auskühlen lassen und über den Feldsalat geben.

Farah Fleck am 01. Juni 2022

Gemüse-Pfanne mit Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Gemüsepfanne:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
6 Kirschtomaten	3 frische Champignons	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	200 g Sahne	Knoblauchgranulat
Kräuter der Provence	edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehlig. Kartoffeln	40 g Butter	100 ml Milch
Knoblauchgranulat	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für die Gemüsepfanne:

Die Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Zucchini waschen und in der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Tomaten und Pilze putzen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, Knoblauch pressen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Paprika, Tomaten, Pilze, Zwiebeln und Knoblauch darin braten und garen. Mit Knoblauchgranulat, Kräuter de Provence, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Sahne einrühren. Kurz köcheln lassen, dann servieren.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. In Salzwasser 15-20 Minuten garen, dann abgießen.

Butter und Milch zu den Kartoffeln geben und zu einem Stampf verarbeiten. Kartoffelstampf mit Knoblauchgranulat, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dieter Groß am 25. Mai 2022

Birnen-Ziegenkäse-Ravioli mit Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für den Pastateig:

200 g Pastamehl 2 Eier

Für die Füllung:

1 Abate-Birne 300 g Ziegenfrischkäse 50 g Ziegenhartkäse
½ TL Honig 1 Zweig Rosmarin 1 EL rosa Pfefferbeeren
1 TL Zucker 2 EL Semmelbrösel Muskatnuss
Salz

Für die Salbeibutter:

50 g Butter 6 EL Pastawasser 1 Bund Salbei

Für die Garnitur:

10-20 g Parmesan

Für den Pastateig:

Aus Pastamehl und Eiern einen Teig herstellen. Sollte dieser zu trocken sein, etwas Wasser einarbeiten. Solange wie möglich ruhen lassen.

Für die Füllung:

Birne schälen, vierteln und dann das Kerngehäuse entfernen. Mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Dann in einer Pfanne mit Zucker leicht karamellisieren und abkühlen lassen. Ziegenhartkäse reiben. Dann Ziegenhartkäse und Ziegenfrischkäse zur Birne geben und gut vermengen. Da die Birne noch etwas Saft abgibt, Semmelbrösel dazugeben. So erhält die Füllung eine gute Konsistenz.

Pfefferbeeren in einem Mörser zerkleinern. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Nadeln abzupfen und diese hacken. Pfefferbeeren, Rosmarin und Honig unter die Birnen-Ziegenkäse-Masse rühren. Masse mit Muskat und Salz abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Zwei Teigbahnen ausrollen. 1 EL Füllung im Abstand von ca. 10 cm auf eine Teigbahn geben und mit der zweiten Teigbahn bedecken. Luft aus den Ravioli drücken, dann mit einem Ravioli-Stempel ausstechen. Ravioli ca. 3 Minuten im kochenden Salzwasser garen, bis sie oben schwimmen.

Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Für die Salbeibutter:

Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Einen Topf bei niedriger Temperatur erhitzen. Butter, Salbei und Pastawasser zusammen hineingeben. Alles verrühren, bis die Butter geschmolzen ist und sich aus allen Zutaten eine cremige Emulsion gebildet hat.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Fabio Inverso am 25. Mai 2022

Gemüse-Tempura mit Sesam-Chili-Dip, Gurken-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für das Gemüse-Tempura:

6 Stangen grüner Spargel	1 Brokkoli	2 rote Paprikaschoten
1 Möhre	10 Zuckerschoten	10 Shiitake
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Eier	200 g Tempuramehl
100 g Reisflocken	Öl	Salz, Eiswasser

Für den Dip:

1 kleine Chilischote	2 cm Ingwer	1 EL Sesam
2 EL Sojasauce	3 EL Reissessig	2 EL Sesamöl
2 EL Zucker		

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Avocado	1 Granatapfel
1 frische Chilischote	1 Limette, davon Saft	2 EL helle Misopaste
2 EL Reissessig	1 TL geröstetes Sesamöl	2 EL Honig
3-4 Zweige glatte Petersilie	3-4 Zweige Minze	1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam	1 TL Kokosblütenzucker	1 EL Olivenöl
½ TL Salz	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse-Tempura:

Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Pilze putzen, Stiele entfernen. Möhre schälen.

Zuckerschoten putzen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden.

Von den Frühlingszwiebeln das Weiße und Hellgrüne waschen und putzen. Gemüse nacheinander in kochendem Salzwasser je 15 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

Reisflocken im Mörser grob zerkleinern. Tempuramehl mit dem Schneebesen mit 220 ml eiskaltem Wasser und Salz glatt rühren (der Teig soll leicht zähflüssig sein). Teig und Reisflocken in je eine Schüssel füllen.

Öl in der Fritteuse auf ca. 175 Grad erhitzen. Gemüse portionsweise nacheinander im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.

Gemüse durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und in den Reisflocken wälzen. Gemüse portionsweise in 2-3 Minuten knusprig frittieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Chili fein hacken. Sesam, Ingwer, Chili, Sojasauce, Zucker, Essig und Öl verrühren.

Für den Salat:

Gurke der Länge nach halbieren und in Halbmonde schneiden.

Gurkenscheiben leicht einsalzen und beiseitestellen.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, Misopaste, Reissessig, Sesamöl, Honig, Kokosblütenzucker, Olivenöl und Salz mit einem Stabmixer zu einer sämigen Vinaigrette vermengen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chili in feine Streifen schneiden. Petersilie und Minze abrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Das abgesetzte Gurkenwasser abgießen und die Gurken mit Kräutern und Chili vermengen. Dann mit dem Miso-Dressing marinieren.

Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen, klein schneiden und zu den

Gurken geben. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Salat mit Granatapfelkernen und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jürgen Gütling am 25. Mai 2022

Eier-Türmchen mit Champignons, Rosmarin-Kartoffeln, Dip

Für zwei Personen

Für die Eier:

6 Eier	1 kleine Zwiebel	20 g Parmesan
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Champignons:

400 g braune Champignons	1-2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
Butter	2-3 Zweige Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Rosmarinkartoffeln:

6 Kartoffeln	5 Zweige Rosmarin	Olivenöl, Salz, Pfeffer
--------------	-------------------	-------------------------

Für den Dip mit Apfelscheiben:

1 Apfel	3 große Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 ml Apfelsaft	1-2 TL Honig
4 cl Rum	Chilipulver	Paprikapulver
Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Eier:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das erste Spiegelei ein Ei trennen. Das Eiweiß in einer Pfanne braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Parmesan reiben. Für das Rührei, ein Ei sowie das getrennte Eigelb vom Spiegelei verrühren. Zwiebel in Butter glasig garen. Dann das Rührei und Parmesan hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das zweite Spiegelei, ein Ei in einer kalten Pfanne mit Butter braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Rund ausstechen.

Für die Champignons:

Pilze putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In etwas Butter und Olivenöl anschwitzen. Pilze hinzufügen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rosmarinkartoffeln:

Kartoffeln putzen und in kaltes Wasser legen. Dann mitsamt Schale vierteln oder achteln.

Backblech mit Olivenöl bepinseln, Kartoffeln darauflegen und den Rosmarin sowie etwas Olivenöl über die Kartoffeln geben. Für 20-30 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Dip mit Apfelscheiben:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In Olivenöl anschwitzen. Tomaten schälen und Strunk entfernen. Apfel abbrausen, vom Kerngehäuse befreien und mitsamt Schale in Scheiben schneiden.

Tomaten zu Zwiebeln und Knoblauch geben und einkochen lassen. Mit Apfelsaft ablöschen. Apfelscheiben hineinlegen. Honig und Rum hinzufügen, dann alles mit Paprika- und Chilipulver, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Apfelscheiben aus dem Topf nehmen und als Garnitur verwenden.

Maximilian Drimalski am 25. Mai 2022

Gefüllte Auberginen-Röllchen, Tomaten-Sugo und Polenta

Für zwei Personen

Für die Auberginen-Röllchen:

1 große Aubergine	150 g Ricotta	8 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Tomaten-Sugo:

2 Rispen Cherrytomaten (20 Stück)	400 g geschälte Dosen-Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	1 Orange	100 ml Rotwein
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 TL getrock. Oregano	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

100 g Maisgrieß	80 g Pinienkerne	470 ml Milch
100 g Parmesan	Salz	

Für die Garnitur:

25 g Rucola	1 EL Olivenöl	Salz
-------------	---------------	------

Für die Auberginen-Röllchen: Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Aubergine putzen, waschen und der Länge nach in 5 mm breite Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben von beiden Seiten salzen und kurz ziehen lassen.

Dann mit einem Küchenpapier trockentupfen. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und Aubergine darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten von jeder Seite hellbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen. Restliche Auberginenscheiben ebenso braten. Kurz vor dem Servieren Auberginenscheiben nebeneinander legen, mit Ricotta bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und einrollen.

Für den Tomaten-Sugo: Cherrytomaten waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Anschließend vierteln und achteln. Knoblauch und Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch sowie die Schalotten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Nach kurzer Zeit die Tomatenwürfel dazugeben und mit Tomatenmark kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen. Thymian und Rosmarin abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Geschälte Tomaten, Thymian, Rosmarin und Oregano mit in die Pfanne geben und 10 Minuten köcheln lassen. Orange waschen und abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Tomatensugo mit Salz, Pfeffer, Orangensaft und Orangenschale abschmecken.

Für die Polenta: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 10 g Pinienkerne beiseitestellen. Restliche Pinienkerne mit Milch und etwas Salz in einem Topf kurz aufkochen lassen. Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen. Parmesan reiben und etwa 20 g beiseitestellen zur Garnitur. Den Rest unter die Polenta rühren.

Für die Garnitur: Rucola waschen, trockenschleudern und mit Öl und etwas Salz in einer Schüssel vorsichtig mischen.

Die Auberginenröllchen mit Polenta und Sugo auf Tellern anrichten. Mit Olivenöl beträufeln. Pinienkerne, Rucola und Parmesan darüber streuen und servieren.

Benjamin Kofler am 19. Mai 2022

Indisches Okraschoten-Curry mit Raita und Naan

Für zwei Personen

Für das Okraschoten-Curry:

300 g Okraschoten	3 große Strauchtomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer à 3 cm	2 Zweige Koriander
1,5 TL Kreuzkümmel	1,5 TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Amchurpulver	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamern	1 Prise Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	1 Prise Asafoetida
1,5 TL Salz	Pflanzenöl	

Für das Naan:

125 g Weizenmehl	40 g Naturjoghurt	65 ml Milch
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 Prise Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ EL neutrales Pflanzenöl		

Für die Raita:

100 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zweig Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	scharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für das Okraschoten-Curry:

Die Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden.

Spitzen und Enden der Okraschoten entfernen. In einer Pfanne mit heißem Öl rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Ingwer schälen und fein reiben. In der Okraschoten-Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Amchurpulver und Asafoetida hinzugeben. Tomaten dazugeben, mit Salz würzen und köcheln, bis sie weich sind. Evtl. Wasser zugeben, wenn es zu trocken wird. Nach und nach Korianderpulver, Chilipulver, Garam Marsala, Kurkuma, Zimt, Fenchelsamen und Kreuzkümmel hinzugeben. Ca. 1 Minute köcheln.

Okraschoten hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zum Schluss Curry damit bestreuen.

Für das Naan:

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen. Dann Joghurt, Milch und Öl dazugeben und zu einem Teig verkneten. In einer beschichteten Pfanne ausbacken.

Für die Raita:

Gurke waschen und fein raspeln. Mit Joghurt, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Raita heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Ehrlich am 18. Mai 2022

Champignon-Creme-Suppe mit pochiertem Ei, Kräutern

Für zwei Personen

Für die Champignon-Cremesuppe:

600 g Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
125 ml Schlagsahne	300 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Dinkel-Knusperstangen:

100 g Dinkelmehl, Type 1050	4 Zweige Thymian	Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die Kräuter:

4 Zweige Kerbel	1 Beet Erbsenkresse	4 Blätter Kapuzinerkresse
-----------------	---------------------	---------------------------

Für das pochierte Ei:

2 Eier	80 ml Weißweinessig
--------	---------------------

Für die Champignon-Cremesuppe:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und darin bei mittlerer Hitze ca. 500 g Champignons, Zwiebeln, Knoblauch und Thymian anbraten. Restliche Champignons für die Suppenbeilage beiseitestellen.

Angebratene Champignons mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond und Sahne angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pürierstab fein pürieren. Bei milder Hitze 15 Minuten leise köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Kurz vor dem anrichten, Öl in einer Pfanne erhitzen und bei starker Hitze die restlichen Champignons anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Dinkel-Knusperstangen:

Dinkelmehl mit Salz mischen. Nach und nach 50 ml warmes Wasser hinzugeben und zu einem weichen, nicht mehr klebrigen Teig vermischen. Mehl auf die Arbeitsfläche geben und den Teig 3mm Dick ausrollen. Thymianblättchen abzupfen. Teig mit Olivenöl bestreichen, Thymian darüber streuen und mit einem großen Messer vorsichtig in Streifen schneiden. Jeden Streifen etwas drehen, um so eine dünne Rolle, bzw. Locke zu formen. Die Teigrollen auf ein Backblech legen und im Ofen 10 bis 15 Minuten bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze goldbraun backen.

Für die Kräuter:

Erbsenkresse vom Beet schneiden, Kapuzinerkresse und Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Kräuter mit einem feuchten Tuch abdecken.

Für das pochierte Ei:

1 Liter Wasser mit Essig in einem breiten Topf zum Sieden bringen. Mit einem Holzlöffel einen Strudel im Wasser erzeugen. Ein Ei aufschlagen und in das sich drehende Wasser gleiten lassen. In 3-4 Minuten wachweich garen. Dann mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Suppe in vorgewärmten Teller anrichten. Mit Pilzen, Kräutern und einem pochierten Ei belegen. Auf den Rand des Tellers ein/zwei Dinkel-Knusper-Stangen legen.

Benjamin Kofler am 18. Mai 2022

Blumenkohl-Steaks mit Zitronen-Tahini-Soße, Kapern-Salsa

Für zwei Personen

Für die Blumenkohl-Steaks:

1 Blumenkohlkopf	1 TL Kreuzkümmel	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronen-Tahini-Sauce:

150 g hellen, ungeschälten Sesam	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
30 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kapern-Salsa:

$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 Zitrone, davon Saft	1,5 EL Kapern
2 EL Pinienkerne	2 Zweige Minze	2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	1 Prise Meersalz	

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat	50 g Heidelbeeren	50 g Himbeeren
1 Stück Ingwer à 4cm	50 g Mandelblättchen	1 EL flüssiger Honig
4 EL Apfelessig	4 EL Walnussöl	Salz, Pfeffer

Für die Dekoration:

essbare Blüten

Für die Blumenkohl-Steaks:

Die äußeren Blätter vom Blumenkohl entfernen. Strunk abschneiden und den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten auf ein Brett legen. Mit einem großen Messer den Kopf in der Mitte von oben nach unten durchschneiden und von den Hälften je 1 Scheibe ca. 2-3 cm dick abschneiden, so dass der Strunk die Röschen zusammenhält. Steaks auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben bei mittlerer Hitze und dann bei stärkerer Hitze darin goldbraun anbraten bis sie gar sind. Bei Bedarf im Backofen bei 150 Grad Umluft nachgaren.

Für die Zitronen-Tahini-Sauce:

Sesamkörner in einer beschichteten Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Kurz abkühlen lassen und in einem Mixer mit einer Prise Salz und dem Pflanzenöl zu einer feinen Paste mixen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Beides mit 2 EL der Sesampaste vermengen und nochmals aufpürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn nötig mit kaltem Wasser zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

Für die Kapern-Salsa:

Blätter der Minze und Petersilie abzupfen und fein hacken.

Granatapfelkerne aus der Schale klopfen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Kapern fein hacken. Pinienkerne grob hacken. Alles zusammen mit Olivenöl und Meersalz vermischen.

Für den Wildkräutersalat:

Wildkräutersalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind und duften. Heidelbeeren und Himbeeren verlesen, bei Bedarf behutsam waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Geriebenen Ingwer, Honig, Apfelessig, Walnussöl, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren und den Salat darin wenden. Kurz vor dem Servieren Mandelblättchen und Beeren über den Salat streuen.

Für die Dekoration: Gericht mit Blüten garnieren.

Christian Schimitzek am 18. Mai 2022

Zitronen-Kartoffel-Püree mit Sesam-Feta und Blattspinat

Für zwei Personen

Für das Zitronen-Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln 1 Zitrone, davon Abrieb 100 ml Milch
20 g Butter Salz

Für den Sesam-Feta:

200 g Feta 1 Ei 3 EL heller Sesam
Mehl Pflanzenöl

Für den Blattspinat:

200 g Blattspinat 4 Kirschtomaten 3 Frühlingszwiebeln
 $\frac{1}{2}$ TL Puderzucker $\frac{1}{2}$ EL heller Sesam Muskatnuss
1 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Zitronen-Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Milch mit Salz und Butter erwärmen. Kartoffeln durch Presse drücken, die Milch dazugeben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Abrieb unter das Kartoffelpüree rühren.

Für den Sesam-Feta:

Ei aufschlagen und verquirlen. Mit Mehl, Ei und Sesam eine Panierstraße erstellen. Feta abtropfen lassen, in 4 gleichgroße Streifen schneiden.

Feta mit Sesam panieren und in einer Pfanne mit heißem Öl, von allen Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Blattspinat:

Tomaten halbieren, mit der Schnittseite nach oben dicht nebeneinander auf einen Teller legen und mit Puderzucker bestäuben. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten und beiseitestellen. Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. In der Sesam-Pfanne Tomaten mit der Schnittseite nach unten karamellisieren lassen, dann herausnehmen. In einer anderen Pfanne mit Öl, Zwiebeln glasig dünsten. Spinat waschen und trockenschleudern, dann in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Zugedeckt 2-3 Minuten dünsten.

Katrin Anter am 18. Mai 2022

Blumenkohl-Steaks auf Granatapfel-Minz-Couscous

Für zwei Personen

Für den Couscous:

25 g Couscous	2 EL Granatapfelkerne	1 Zitrone, Saft & Abrieb
50 ml Gemüsefond	Olivenöl	1 Bund frische Minze
Salz	Pfeffer	

Für die Blumenkohl-Steaks:

1 Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Abrieb
Ras el-Hanout	10 EL Olivenöl	Salz

Für das Chimichurri:

1 Bund glatte Petersilie	2 Zweige frischer Thymian	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ frische Chilischote	1 Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Tahini-Dressing:

2 EL helles Tahini	1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
Salz	Pfeffer	

Für den Couscous:

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Couscous zusammen mit dem Fond und dem Olivenöl mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Dann mit dem Dressing, den Granatapfelkernen und der fein gehackten Minze vermengen. Mit Zitronensaft, Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Blumenkohl-Steaks:

Um die Steak-Form erreichen zu können, muss zuerst der ganze Blumenkohl in dicke Scheiben geschnitten werden. Dafür sollten die äußeren Blätter entfernt werden, jedoch nicht sehr viel von dem Strunk, damit die Scheiben nicht auseinanderbrechen. Steaks mit der Marinade bestehend aus gepresstem Knoblauch, Olivenöl, Zitronenabrieb, Ras el Hanout und Salz bepinseln und für ungefähr 15 Minuten im Ofen backen (oder so lange, bis sie Farbe bekommen haben und gar sind.) **Für das Chimichurri:**

Schalotte und Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen. Chili von den Kernen befreien. Alle Zutaten in einem Mixer nach gewünschter Konsistenz pürieren.

Für das Tahini-Dressing:

Alle Zutaten vermengen und je nach Wunsch die Konsistenz mit etwas Wasser regulieren. Es kann sein, dass das Sesammus nach der Zugabe der Zitrone wieder fest wird, hier muss dann mir Wasser verdünnt werden. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lioba Horn am 12. Mai 2022

Ramen-Suppe mit selbstgemachten Nudeln

Für zwei Personen

Für die Ramen-Nudeln:

185 g griffiges Mehl ½ EL Backpulver 1 Prise Salz

Für den Veggie-Dashi:

1 getrock. Shiitake-Pilz 2 Platten Kombu-Alge

Für die Suppe:

1 Frühlingszwiebel 1 Knoblauchzehe 20 g Ingwer
2 TL Chili-Paste 2 TL dunkle Miso-Paste Sake
2 EL Sojasauce 3 EL ungesüßte Sojamilch 400 ml Veggie-Dashi, von oben
Sesamöl 1 TL weißen Sesam 1 TL schwarzen Sesam

Für den Suppeninhalt:

1 Karotte 1 kleinen Pak Choi 2 Shiitake Pilze
2 Eier, Größe L Öl

Für die Ramen-Nudeln:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

100 ml Wasser kochen, Backpulver hinzugeben, umrühren und zur Seite stellen. Mehl und Salz in einer Küchenmaschine vermischen und gekochtes Wasser langsam hinzugeben. Teig drei Minuten kneten und im Kühlschrank 20 Minuten ruhen lassen.

Teig mit dem passenden Aufsatz zu Nudelplatten ausrollen, zusammenlegen und ein weiteres Mal bei Stärke 5 der Nudelmaschine walzen. Teig teilen und mit einem Spaghetti-Aufsatz durch die Maschine drehen. Frische Nudeln kurz in Salzwasser kochen, abschütten und danach in die Ramen-Suppe geben. 2 Minuten ziehen lassen.

Für den Veggie-Dashi:

Shiitake und Kombu 30 Minuten in 400 ml Wasser aufweichen.

Herausnehmen und in einem Topf kurz aufkochen lassen.

Für die Suppe:

Ingwer und Knoblauch abziehen, kleinhacken und das weiße der Frühlingszwiebel kleinhacken. Sesamöl im Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebel in das Öl geben und leicht anbräunen. Chili-Paste und Miso zugeben. Mit Sake ablöschen. Zerstoßenen Sesam, Sojasauce und Sojamilch zugeben. Veggie-Dashi von oben zugeben.

Für den Suppeninhalt:

Eier in sprudelndem Wasser 7 Minuten wachweich kochen. Karotte schälen und in Stifte schneiden. Pak Choi im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen. In den Pilzkopf ein X schneiden und in der Pfanne in Öl anbraten.

Kamil Lewandowski am 11. Mai 2022

Süßsaure Auberginen Szechuan-Art, Reis, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Auberginen:

1 große Aubergine	3 Knoblauchzehen	2 cm Stück Ingwer
1 rote Chili-Schote	Sesamöl und Olivenöl	Salz

Für die Sauce:

1 $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	1 EL Chinkiang Vinegar	1 TL Maisstärke
2 TL Zucker		

Für den Reis:

120 g Sushireis	3 EL Reissessig	Salz
-----------------	-----------------	------

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ frische rote Chili
1 Lauchzwiebel	2 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl
2 EL Reissessig	1 EL weiße Sesamsamen	1 TL Zucker

Für die Garnitur:

1 EL weißen Sesamsamen	1 EL schwarze Sesamsamen	1 Limette
1 Lauchzwiebel	4 Zweige Koriander	

Für die Auberginen:

Die Aubergine in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit viel Salz bestreuen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Ingwer, Chili und Knoblauch fein hacken. Nach den 15 Minuten die Auberginen gut mit einem Küchentuch abtupfen, um überschüssiges Wasser zu entfernen. In einem gut erhitzten Wok in einer Mischung aus Oliven- und Sesamöl anbraten.

Nachdem die Aubergine etwas Farbe bekommen hat, Ingwer, Knoblauch und Chili hinzugeben.

Für die Sauce:

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Aubergine mit der Sauce ablöschen und einreduzieren lassen.

Für den Reis:

Reis in dem Verhältnis 1:2 mit leicht gesalzenem Wasser garkochen.

Reis kurz abkühlen lassen und mit dem Essig und dem Salz abschmecken.

Für den Gurkensalat:

Gurke in Scheiben schneiden und mit dem zuvor angerührten Dressing aus Chiliringen, Sojasauce, Sesamöl, Reissessig, Sesam und Zucker vermengen. Knoblauchzehe pressen und ebenfalls hinzufügen. Zum Schluss mit Lauchzwiebelringen garnieren.

Für die Garnitur:

Sesam über dem Gericht verteilen. Aus der Limette viertel schneiden und zur Aubergine geben. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und Koriander hacken. Beides auf dem Gericht verteilen.

Lioba Horn am 11. Mai 2022

Rote-Bete-Risotto, Tiroler Graukäse, Schüttelbrot-Crunch

Für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Risottoreis	2 vorgeg. Rote-Bete-Rüben	10 grüne Weintrauben
50 g Zwiebeln	50 g Parmesan	100 g Graukäse
50 g kalte Butter	50 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond
500 ml Rote-Bete-Saft	½ TL Kümmelsamen	1-2 EL Puderzucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Crunch:

1 Südtiroler Schüttelbrot

Für den Rote-Bete-Chip:

1 frische Rote Bete Olivenöl Salz-Flocken

Für die Garnitur:

frischer Meerrettich 1 TL Kümmelsamen

Für das Risotto:

Die Zwiebeln abziehen, hacken und in Öl leicht anschwitzen. Reis hinzugeben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Gemüsefond erhitzen. Fond und Rote-Bete-Saft nach und nach zugießen, sodass der Reis immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Fleißig rühren nicht vergessen. Reis soll bissfest, seine Konsistenz aber cremig werden (ca. 20-25 Minuten Garzeit).

Nebenbei die Rote Bete Rüben schälen und in kleine Würfel schneiden.

Graukäse in Würfel schneiden und bei Seite legen. Erst ganz am Ende dazugeben. Parmesan reiben. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, die kalte Butter und den Parmesankäse einrühren. Traubenhaut abziehen, halbieren und zur Seite legen. Am Ende über das Risotto geben. Kümmelsamen in einer Pfanne mit Puderzucker karamellisieren und unter das Risotto mischen. Wenn Sie zu Hause mit Rote Bete arbeiten, ist es immer gut einen Spritzer Holunderblüten-Sirup dazuzugeben. Der nimmt den erdigen Geschmack raus.

Für den Crunch:

Schüttelbrot zerbröseln.

Für den Rote-Bete-Chip:

Rote Bete waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Mit einem Küchenhobel in sehr dünne Scheiben schneiden.

Rote-Bete-Scheiben auf Backpapier verteilen, die Chips sollten dabei nicht überlappen. Leicht mit Öl bepinseln und etwas Salz darüber streuen. Auf einem Ofengitter in den Ofen geben und bei 160 Grad für ca.

20 Minuten knusprig backen.

Für die Garnitur:

Meerrettich reiben. Kümmel und Meerrettich über dem Risotto verteilen.

Klaus Rottensteiner am 11. Mai 2022

Rucola-Frittata mit Ziegen-Frischkäse, Erdbeer-Chutney

Für zwei Personen

Für die Frittata:

250 g frischer Rucola	1 große Zwiebel	8 Eier
150 g Ziegenfrischkäse	2 EL Olivenöl	Salz
Salzflocken	Pfeffer	

Für das Erdbeer-Chutney:

250 g Erdbeeren	1 kleine Zwiebel	1 rote frische Chilischote
30 ml Himbeeressig	250 g Gelierzucker	1 Prise Salz
1 Prise grüner grober Pfeffer		

Für die Frittata:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rucola waschen, trocken schütteln, von groben Stängeln befreien und klein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken.

In einer großen beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Rucola dazugeben und 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und alles etwas abkühlen lassen.

Eier in einer Schüssel schaumig schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermasse über den angebratenen Rucola in die Pfanne gießen und gleichmäßig darin verteilen. Ziegenkäse in Klecksen darüber geben und die Frittata im Backofen auf der mittleren Schiene 15-18 Minuten stocken lassen. Mit Salzflocken bestreuen.

Für das Erdbeer-Chutney:

Erdbeeren waschen und klein schneiden. Grün entfernen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Chili entkernen und kleinhacken.

Erdbeeren, Chili, Zwiebel und Essig mit Gelierzucker in einem großen Kochtopf gut verrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen, dabei ab und zu umrühren. Salz und Pfeffer hinzugeben.

Gelierprobe durchführen: 1-2 TL der heißen Masse auf einen Teller geben. Falls sie nicht fest wird, 1 Minute weiterkochen.

Christin Schöne am 11. Mai 2022

Indisches Linsen-Dal mit selbstgebackenem Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Linsen-Dal:

300 g Rote Linsen	4 mittelgroße Tomaten	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer	1 Limette, 2-3 EL Saft
1 Zitrone, 2-3 EL Saft	700 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark
250 ml Kokosmilch	200 ml passierte Tomaten	200 ml gehackte Tomaten
1 TL Kurkuma	1 TL Koriander	1 TL Kreuzkümmel
1 TL rotes Paprikapulver	1 TL Garam Masala	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

300 g Weizenmehl	1 Knoblauchzehe	1 TL Backpulver
1 EL Olivenöl	1 TL Chili	1 TL Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie	4-6 EL Naturjoghurt, 3,5%	1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam		

Für das Linsen-Dal:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Ingwer reiben. Alles in Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die Gewürze Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Garam Masala dazugeben. Linsen waschen, gemeinsam mit dem Gemüsefond dazugeben und aufkochen lassen bis die Linsen die Flüssigkeit aufnehmen. Kokosmilch, Tomatenmark sowie passierte und gehackte Tomaten dazugeben. Frische Tomaten vierteln und ebenfalls hinzugeben. Abschließend alles kräftig umrühren und mit Pfeffer, Salz, Zitronen- und Limettensaft abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Alle Zutaten mit 200 ml Wasser in eine Schüssel geben und anschließend zu einem glatten, weichen Teig verrühren. Das Ganze für etwa 10 Minuten ruhen lassen und danach noch einmal kurz kneten. Eine beschichtete Pfanne erhitzen.

Teig in etwa 8 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken.

Für die Garnitur:

Zum Servieren etwas Joghurt über das Dal tröpfeln und mit etwas Sesam und gehackter Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Uebel am 09. Mai 2022

Veganer Risotto mit Austernpilzen und Silber-Zwiebeln

Für zwei Personen

Für das Risotto:

125 g Risottoreis	2 große Knoblauchzehen	100 ml veganer Weißwein
1 L Gemüsesfond	50 g veganer Reibekäse	1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Austernpilze:

200 g frische Austernpilze	1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Silberzwiebeln:

100 g einge. Silberzwiebeln	ca. 2 EL Ahornsirup	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

Steirisches Kürbiskernöl

Für das Risotto:

Den Knoblauch abziehen und klein hacken.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch zusammen mit dem Reis kurz anrösten. Reis soll dabei ein bisschen Farbe bekommen und demnach goldgelb werden. Mit Weißwein ablöschen. Wein sollte dabei gut einreduzieren. Gemüsesfond hinzugeben und köcheln lassen.

Sobald dieser wieder vom Reis aufgesogen wurde, erneut Fond hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto vom Herd nehmen und den veganen Käse hinzufügen.

Für die Austernpilze:

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Austernpilze in Streifen reißen (funktioniert meist besser als schneiden). Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und die Pilze hinzugeben. Nun scharf anbraten und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss eine ordentliche Menge kleingehackte Petersilie hinzufügen.

Für die Silberzwiebeln:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die abgetropften Silberzwiebeln hinzugeben. Gut andünsten und dann mit dem Ahornsirup ablöschen und diesen einreduzieren. Mit Pfeffer und ggf. Salz würzen.

Für die Garnitur:

Kürbiskernöl über dem Gericht verteilen.

Lioba Horn am 09. Mai 2022

Zitronen-Blumenkohl-Tempura mit Erbsen-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

½ Blumenkohl	1 Zitrone, Abrieb & Saft	2 EL Agavendicksaft
150 ml Sprudelwasser	75 g Mehl	35 Stärke
1 TL Salz	Öl	

Für das Erbsen-Kartoffelpüree:

300 g TK-Erbsen	400 g mehligk. Kartoffeln	1 eingelegte Salzzitrone
100 ml Hafermilch	20 g vegane Butter	3 Zweige Basilikum
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für Basilikum-Zitronensauce:

5 Stiele Basilikum	1 eingel. Salzzitrone	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 TL Speisestärke	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für den Blumenkohl:

Blumenkohlröschen herauslösen und in Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen und dann abgießen. Mehl, Stärke und Salz in einer Schüssel verrühren. Zitronenschale abreiben, Zitrone auspressen und beides mit Agavendicksaft verrühren und mit Sprudelwasser aufgießen.

Die Mischung unter die Mehlmischung geben und zu einem schönen flüssigen Teig verrühren. Blumenkohlröschen in dem Teig wenden und dann ins heiße Fett geben und frittieren bis sie schön knusprig sind.

Für das Erbsen-Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 10- 15 Minuten kochen und dann die tiefgefrorenen Erbsen dazu geben.

Weitere 5 Minuten kochen.

Hafermilch und vegane Butter im Topf aufkochen und die Erbsen und die Kartoffeln dazu geben. Die Blätter des Basilikums ebenfalls in den Topf geben und mit einem Pürierstab oder dem Kartoffelstampfer zu einem schönen Püree vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Salzzitrone in Scheiben schneiden und zur Deko benutzen.

Für den Salat 2 rohe Rote-Bete-Knollen 1 säuerliche Apfel 1 Zitrone, davon Saft 1 EL Olivenöl Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Rote Bete schälen und mit Apfel klein raspeln und untereinander mischen. Zitronensaft mit dem Olivenöl vermengen und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Basilikum-Zitronensauce:

Knoblauch schälen und im Olivenöl anbraten. Salzzitrone klein schneiden und dazu geben. Basilikum mit etwas Öl pürieren oder mit dem Mörser zerstoßen. Alles miteinander vermischen und mit Olivenöl und Pfeffer abschmecken, ggf. noch etwas salzen. Sauce durch ein Sieb geben und mit ein wenig Zucker und Speisestärke nochmal aufkochen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten garnieren.

Maria Hertenberg am 04. Mai 2022

Grüner Gemüse-Eintopf mit Mie-Nudeln und Pomelo

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

150 g TK-Dicke-Bohnenkerne	75 g Zuckerschoten	125 g TK-Erbesen
65 g Mie-Nudeln	1 rote Chilischote	15 g Ingwer
200 ml Kokosmilch	150 ml Möhrensaft	2 EL Cashewkerne
1½ Stangen Zitronengras	¼ Bund Koriander	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

¼ Pomelo	1 EL dunkle Sesamsaat	essbare Blüten
----------	-----------------------	----------------

Für den Eintopf:

Die Chilischote entkernen, halbieren und eine Hälfte fein würfeln.

Möhrensaft und Chili in einen Topf geben und sirupartig einkochen.

Ingwer in Scheiben schneiden und einige Scheiben beiseitelegen.

Zitronengras in 5 cm lange Stücke schneiden. Restliche Chili einritzen.

Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden, die dicken Stiele grob hacken. 400 ml Wasser mit Ingwer, Zitronengras, Korianderstielen und eingeritzter Chilischote aufkochen und 15 Minuten leicht kochen lassen.

Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Abschrecken, abtropfen lassen und aus den Häuten lösen. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in Stücke schneiden. Kräutersud durch ein Sieb gießen und auffangen. Sud aufkochen, Erbsen, Zuckerschoten und Nudeln zugeben und 5 Minuten leicht kochen lassen. Ingwerscheiben in Streifen schneiden. Kokosmilch, Ingwer und Dicke Bohnen in den Topf geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cashewkerne unterheben.

Für die Garnitur:

Pomelo schälen, das Fruchtfleisch aus der Haut pellen und zerzupfen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Pomelo, Sesam und Blüten als Garnitur verwenden.

Eintopf mit Koriander, Pomelo und Sesam bestreuen. Sirup darüber träufeln und servieren.

Florian Berwing am 04. Mai 2022

Cremiger Rote-Bete-Risotto mit grünem Spargel

Für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Risotto	150 g TK-Erbesen	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	800 ml Gemüfefond
150 ml Weißwein	400 ml Rote-Bete-Saft	100 g Parmesan
2 EL Butter	6 EL Olivenöl	Pfeffer

Für den Spargel:

500 g grüner Spargel	2 TL Kräuter der Provence	2 EL Balsamico
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Walnüsse

Für das Risotto:

Den Parmesan reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin glasig andünsten. Reis dazugeben, Pfeffer und mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach den Fond bei ständigem Umrühren hinzufügen.

Nach 15 Minuten Rote Bete Saft dazugeben. Nach weiteren 5 Minuten die Erbsen hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen und dann den Parmesan und Butter einrühren. Mit Zitronensaft würzen.

Für den Spargel:

Spargel von den holzigen Enden befreien und in Querstreifen schneiden.

Den Spargel in der Pfanne mit Öl anbraten, in Balsamico und Zucker schwenken und mit Kräutern der Provence und Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Walnüsse fein hacken.

Melina Kunkel am 04. Mai 2022

Rotes Erdnuss-Thai-Curry mit Reis und Tempeh

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

15 getrocknete Thai-Chilis	2 Stangen Zitronengras	1 TL Galgant
1 Knoblauchzehe	1 kleine Schalotte	1 TL Kaffir-Limettenschale
1 TL Koriandersamen	$\frac{1}{4}$ TL weiße Pfefferkörner	1 TL grobes Salz

Für das Curry:

200 g Tempeh	1 rote Paprika	2 Karotten
120 g Zuckerschoten	1 Glas Bambusstreifen	2 EL Erdnussmus
1 Dose vollfette Kokosmilch	1 TL Kreuzkümmelpulver	2 TL helles Currypulver
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

100 g Jasmin Reis

Für die Garnitur:

1 Bund Koriander	50 g Erdnüsse	1 Limette
1 TL schwarzer Sesam		

Für die Currypaste:

Die getrockneten Chilis im Zerkleinerer fein mahlen.

Schalotte, Knoblauch und Galgant abziehen bzw. schälen und klein hacken. Haut vom Zitronengras entfernen und in Ringe schneiden.

Kaffirlimettenschale in feine Streifen schneiden.

Danach alle Zutaten und die Chilis mit Salz, Pfefferkörnern und Koriandersamen in den Mörser geben und zu einer Paste mörsern.

Für das Curry:

Tempeh klein schneiden. Karotten schälen und klein schneiden. Paprika halbieren, entkernen und von den Scheidewänden befreien und klein schneiden. In der Pfanne Tempeh, Karotten und Paprika kurz in Öl anbraten, die selbstgemachte Currypaste hinzufügen und nach 1-2 Minuten die Kokosmilch. Alles 5 Min aufkochen. Currypulver, Zuckerschoten, Erdnussmus und Bambusstreifen hinzufügen und nochmal 5-10 Min köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Für den Reis:

Reis mit der doppelten Menge an Wasser 10-15 Minuten garkochen.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette vierteln.

Erdnüsse hacken. Koriander, Erdnüsse, Limette und Sesam als Garnitur verwenden.

Den Reis und das Curry auf Tellern anrichten und mit Koriander, Erdnüssen, Sesam und zwei Limettenspalten anrichten.

Melina Kunkel am 02. Mai 2022

Empanadas, Rhabarber-Spinat-Füllung, -Chutney, -Sorbet

Für zwei Personen

Für den Empanada-Teig:

200 g Weizenmehl 75 ml neutrales Pflanzenöl Salz

Für die Füllung:

4 Stangen Rhabarber 150 g Baby-Blattspinat 2 Schalotten
2 kleine Knoblauchzehen 1 kleine rote Chilischote 1 Ei
2 EL Himbeeressig 3-5 Zweige Thymian 1 EL Rohrzucker
Pflanzenöl Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Chutney:

400 g Rhabarber 1 reife Saftorange 1 Schalotte
1 Chilischote 2-3 cm Ingwer 2 EL Weißweinessig
75 g brauner Zucker 1 EL gelbe Senfkörner

Für das Sorbet:

500 g Rhabarber 50 ml Prosecco $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
175 g Zucker

Für den Empanada-Teig: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl, Öl, 100 ml Wasser und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und kurz im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend den Teig auf der Arbeitsfläche ca. 1 mm dünn ausrollen und rund ausstechen.

Für die Füllung: Rhabarber waschen und abziehen, sodass keine Fasern mehr dran sind und die Endstücke abschneiden. Rhabarber in kleine Stücke schneiden.

Spinat putzen und trockenschleudern. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zucker darin leicht karamellisieren lassen. Rhabarber dazu geben und anbraten. Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein hacken und dazugeben. Himbeeressig angießen und bei schwacher Hitze weiter braten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Zum Schluss den Spinat unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Füllung auf die Teig-Kreise legen. Die Ränder mit Wasser bestreichen und zusammenfalten. Ei verquirlen. Die Empanadas mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Ofen für ca. 10 Minuten backen. Vor dem Servieren in etwas Pflanzenöl nachbraten.

Für das Chutney: Ingwer schälen, Schalotte abziehen, beides fein würfeln. Chili abbrausen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Rhabarber waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Zucker in einem großen Topf schmelzen. Ingwer, Schalotten und Rhabarber karamellisieren. Senfkörner und Chili zugeben, mit Essig ablöschen und mit Orangensaft auffüllen. Bei schwacher Hitze sämig einkochen lassen.

Für das Sorbet: Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. 125 g Zucker mit 200 ml Wasser aufkochen lassen und ca. 1 TL gehackten Rosmarin hinzugeben. Alles einkochen lassen bis die Masse leicht dickflüssig ist.

Durch ein Küchensieb abseihen, den Sirup auffangen.

Rhabarber putzen und in ca. 1 cm kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit 100 ml Wasser und restlichem Zucker (50 g) aufkochen. Wenn der Rhabarber weich ist leicht mit dem Stabmixer pürieren. Sirup und Rhabarber mischen und in die Eismaschine geben. Prosecco à Part zum Sorbet servieren.

Alissa Scheunemann am 28. April 2022

Toskanische Pasta mit Kirschtomaten-Knoblauch-Soße

Für zwei Personen

Für die Pasta:

150 g Hartweizengrieß 1 EL Mehl Salz

Für die Sauce:

5 große Knoblauchzehen 15 Kirschtomaten 1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl Salz

Für die Garnitur:

50 g Parmesan 4 Kirschtomaten Olivenöl. Zum Beträufeln

Für die Pasta:

Den Hartweizengrieß mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben und nach und nach ca. 60 ml Wasser dazugeben und verkneten, bis ein fester Teig entsteht je trockener, desto besser. Diesen dann erneut auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche kneten, bis er glatt und seidig ist. In zwei Teile trennen und jede Hälfte zu einer ca. 2 cm dicken Wurst rollen.

Diese in ca. 3 cm lange Stücke trennen und jedes von diesen erneut zu einem Picio rollen diese sollten etwa so lang sein wie ein Spaghetto, jedoch deutlich dicker. Die Pici müssen ca. 10-15 Minuten in Salzwasser kochen. Sie müssen am Ende außen weich, im Kern aber noch bissfest sein.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen, Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die ganzen Knoblauch darin kurz anbraten, bis sie gelblich sind und Kirschtomaten dazugeben. Kräftig salzen, kurz sehr stark brutzeln lassen und dann bedecken und die Hitze reduzieren.

Während Sauce köchelt, Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter von den Stängeln trennen und nur die Blätter mit einem Wiegemesser ganz fein hacken. Wenn die Sauce fast fertig ist, den Großteil der Petersilie (nicht alles) dazugeben und vermengen.

Mit der Sauce beginnt man, sobald die Nudeln im Wasser sind. Alternativ kann man bereits vorher die gewaschenen und halbierten Kirschtomaten sowie die geschälten ganzen Knoblauchzehen mit etwas Öl und viel Salz in die Pfanne geben, jedoch noch nicht erhitzen, sondern den Tomatensaft austreten lassen. So geht es nachher schneller, da diese kalte Sauce nur noch kurz erhitzt werden muss.

Wenn die Nudeln fast fertig sind, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in die Pfanne zur Sauce geben. Nudeln mit Sauce verrühren und noch 1-2 Minuten in dieser kochen lassen, damit die Nudeln die Sauce absorbieren. Ggf. etwas von dem Kochwasser dazugeben, falls es zu trocken wird.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Kirschtomaten für 1-2 Minuten im Nudelwasser kochen, so dass die Haut aufplatzt. Mit Olivenöl beträufeln.

Nudeln als eine Art Nest mit Hilfe einer Zange auf Tellern anrichten.

Sauce darüber geben. Parmesan und restliche Petersilie darüber streuen, mit einem Schuss Olivenöl und jeweils zwei Kirschtomaten als Dekoration garniert servieren.

David Eibeck am 21. April 2022

Taco mit BBQ-Jackfruit, Avocado-Mango-Salsa, Sour Cream

Für zwei Personen

Für den Teig:

93 g Weizenmehl 30 ml Pflanzenöl $\frac{1}{4}$ TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die BBQ-Sauce:

1 Knoblauchzehe 125 g Ketchup 1-2 EL Apfelessig
1 EL Sojasauce 1 Prise Chiliflocken 1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Senfkörner 2 EL brauner Zucker Salz

Für die Füllung:

1 Dose Jackfruit 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
1 TL edels. Paprikapulver 1 TL gemahl. Kreuzkümmel 1 TL getrock. Oregano
Olivenöl $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Salsa:

1 Avocado 1 Mango 1 Tomate
1 Lauchzwiebel 1-2 Knoblauchzehen 1 Chilischote
1 Limette Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Sour Cream:

200 g Sojaquark 150 g veganer Frischkäse 1 Knoblauchzehe
1 Zitrone 1 EL Apfelessig Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

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

Für den Teig: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen. Anschließend das Öl und 40 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und mit einer Gabel verrühren, bis der Teig zusammenklebt. Den Teig auf einer Arbeitsplatte ca. 2-3 Minuten kneten, bis er eine glatte Konsistenz hat. Zu einer Kugel formen und 15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in 2-3 Kugel teilen und auf einer bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen. Eine Pfanne aufstellen und etwas Öl darin erhitzen. Die ausgerollten Fladen werden dann einige Sekunden von beiden Seiten angebraten, bis sie leicht gebräunt sind. Um eine Schale aus den Tortillas zu erhalten, werden diese auf ein Ofengitter gestülpt und ca. 2-3 Minuten bei hoher Hitze im Backofen gebacken.

Für die BBQ-Sauce: Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Ketchup, Apfelessig, Sojasauce, Chiliflocken, Paprikapulver, Senfkörner, Zucker, Salz und 25 ml Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Dann bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für die Füllung: Die Flüssigkeit aus der Jackfruit herausdrücken, abspülen und trocknen lassen. Anschließend Jackfruit zerrupfen und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Oregano, Salz und etwas Öl in eine Schüssel gegeben.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Jackfruit hinzugeben und anbraten bis sie leicht knusprig wird. Mit der hergestellten BBQ-Sauce vermengen und noch einmal köcheln lassen.

Für die Avocado-Mango-Salsa: Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden.

Tomate und Lauchzwiebel abbrausen und trockentupfen. Avocado, Mango, Tomate und Lauchzwiebel klein schneiden.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen.

Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Limettensaft mit Knoblauch, Chili, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und mit Avocado, Mango, Tomate und Lauchzwiebel vermengen.

Für die vegane Sour Cream: Knoblauch abziehen und pressen. Sojaquark, Frischkäse, Apfelessig und Knoblauch in einer Schüssel vermischen und den Zitronensaft hinzugeben. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Petersilie schneiden.

Charlotte Fuhrmann am 21. April 2022

Bibimbap mit Gochujang-Soße und knusprigem Tofu

Für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Sushi-Reis

Für die Sauce:

100 g Gochujang-Paste $\frac{1}{2}$ TL heller Sesam 1 EL Reissirup

1 TL geröstetes Sesamöl

Für Gemüse und Tofu:

1 Zucchini 100 g Babyspinat $\frac{1}{4}$ Weißkohl

1 große Karotte 2 Knoblauchzehen 200 g Tofu

2 Eier 2 EL Sojasauce 2 TL heller Sesam

1 TL milde Chiliflocken 3 Tropfen Sesamöl Öl, Salz

Für den Reis:

Den Reis gründlich waschen und mit der doppelten Menge Wasser zubereiten.

Für die Sauce:

Sesam in etwas Öl anrösten bis er duftet. Den gerösteten Sesam zusammen mit der Paste, Reissirup, Sesamöl und Wasser nach Bedarf verrühren.

Für das Gemüse und Tofu:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Weißkohl in feine, dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl, Salz und $\frac{1}{3}$ des Knoblauchs für 3 Minuten scharf anbraten. Karotte und die Zucchini schälen und in feine Streifen (Julienne) schneiden und für 3 Minuten getrennt voneinander in Öl, Salz und restlichen Knoblauch scharf anbraten. Spinat dazugeben. Tofu würfeln und in etwas Öl für 15 bis 20 Minuten knusprig anbraten und mit Sojasauce ablöschen und für weitere 2 Minuten anbraten. Eier in einer Pfanne zu Spiegeleiern anbraten. Mit etwas Salz, Sesam und Chiliflocken bestreuen.

Sushi-Reis in Schalen füllen und Gemüse auf dem Reis anrichten. Mit Spiegelei, knusprigen Tofu und der Gochujang-Sauce garniert servieren.

Patrick Nüser am 21. April 2022

Gebackene Süßkartoffeln, Rote Bete, Trüffel-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffeln:

2 große Süßkartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Oregano
Zwei Zweige Rosmarin	5 EL Olivenöl	2 TL Rohrzucker
2 TL Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Rote Bete:

250 g vorgegarte Rote Bete	Salz
----------------------------	------

Für die Mayonnaise:

2 Eier	1 TL mittelscharfer Senf	50 g Crème-fraîche
150 ml Olivenöl	30 ml Trüffelöl	½ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

25 g Pinienkerne	¼ Bund Schnittlauch
------------------	---------------------

Für die Süßkartoffeln:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und hacken. Oregano und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Olivenöl, Oregano, Rosmarin, Knoblauch, Rohrzucker und Paprikapulver in eine Rührschüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffeln schälen, halbieren und mit Marinade bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 15 Minuten garen.

Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken.

Für die Rote Bete:

Rote Bete in Julienne schneiden und in eine Rührschüssel geben. Mit Salz abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Mayonnaise:

Eier trennen. Eigelbe in ein hohes Gefäß geben, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker dazugeben. Das Öl langsam einmischen bis eine feste Masse entsteht. Trüffelöl dazu geben, mixen und mit Crème Fraîche abschmecken.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2 - 3 Minuten rösten bis sie goldbraun sind. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Süßkartoffeln auf Teller anrichten, Rote Bete und Trüffelmayonnaise darauf geben und mit Pinienkernen und Schnittlauch garniert servieren.

Katharina Otto am 19. April 2022

Ravioli mit Walnuss-Ricotta-Füllung, Rote-Bete-Creme

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

130 g Weizenmehl, Type 405	70 g Hartweizengrieß	2 Eier, Zimmertemperatur
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ EL lauwarmes Wasser	1 Prise Salz

Für die Füllung:

150 g Walnusskerne	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
150 g Ricotta	100 g Parmesan	1 Ei
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für die Fertigstellung:	1 Ei	Salz

Für die Rote-Bete-Creme:

300 g vorgegarte Rote Bete	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 Zitrone	20 g Frischkäse	Weißweinessig
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Butter: 200 g Butter

Für die Rote-Bete-Chips: 1 frische Rote Bete Salz, Öl

Für die Garnitur: 1 Beet Kresse

Für den Nudelteig:

Das Mehl, Hartweizengrieß, 2 Eier, Olivenöl, Salz und $\frac{1}{2}$ EL lauwarmes Wasser mit einer Gabel vermischen und danach für mindestens 5 Minuten miteinander verkneten. Zu einer Kugel formen und diese in Frischhaltefolie im Kühlschrank ca. 10-15 Minuten ruhen lassen. Den Teig durch eine Nudelmaschine geben, bis er etwa 1-2 mm dick ist.

Für die Füllung:

Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl braten.

Parmesan reiben. Walnüsse hacken und mit Ricotta, Eigelb und Parmesan vermischen. Anschließend die Zwiebel-Knoblauch-Mischung hinzugeben und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Ei trennen und dabei das Eiweiß auffangen. Nudelteig mit Hilfe eines Ravioli-Ausstechers befüllen und den Rand mit Eiweiß bestreichen. Für 2-4 Minuten in Salzwasser kochen.

Für die Rote-Bete-Creme:

Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Knoblauch und Chili in Olivenöl erhitzen und anbraten. Dill abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch-Chili-Mischung, Rote Bete, Frischkäse und Dill in einen Mixbecher geben und alles fein pürieren. Mit Weißweinessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Creme in eine Pfanne geben und kurz erhitzen.

Für die Butter:

Butter in einen Topf geben, schmelzen und braun werden lassen.

Für die Rote-Bete-Chips:

Rote Bete schälen und dünn hobeln. In heißem Fett frittieren und mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Kresse schneiden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Charlotte Fuhrmann am 19. April 2022

Tagliatelle mit Tomaten-Soße und Auberginen-Klößen

Für zwei Personen

Für die Sauce:

300 ml passierte Tomaten	1 TL Tomatenmark	1 TL Reissirup
1 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	1 TL Oregano	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Auberginen:

2 Auberginen	2 Knoblauchzehen	1 Ei
50 g Ricotta	30 g Parmesan	5 g Petersilie
1 EL Mehl	50 g helle Semmelbrösel	75 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Tagliatelle:

200 g Weizenmehl, Type 00	2 Eier	Salz
---------------------------	--------	------

Für die Garnitur:

15 Kalamata-Oliven	10 g Parmesan	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum
--------------------	---------------	------------------------------

Für die Sauce:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin für ungefähr eine Minute anbraten. Tomatenmark und Reissirup dazugeben und für eine weitere Minute unter ständigem Rühren anbraten. Passierte Tomaten dazu geben und mit Chiliflocken, Paprikapulver, Oregano, und Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze für ca. 10 Minuten einkochen.

Für die Auberginen:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmesan reiben.

Auberginen vom Strunk befreien, in feine Stücke hacken und mit dem Öl und einer Prise Salz und Pfeffer vermischen. Auf einem Backblech für 20 Minuten (nach 10 Minuten wenden) rösten. Die Aubergingenstücke im Anschluss fein zerkleinern, kurz abkühlen lassen und mit Semmelbrösel, Ricotta, Parmesan, Petersilie, Ei, Mehl und Knoblauch zu einem Teig vermengen. Aus der Masse ca. 8 kleine Klöße formen. Klöße in einer Pfanne von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten bis sie von allen Seiten braun sind.

Für die Tagliatelle:

Mehl mit den Eiern und einer Prise Salz mit einer Gabel vermengen, bis eine bröselige Masse entsteht. Dann mit den Händen für 5 bis 10 Minuten kneten bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in zwei gleichgroße Bälle teilen und jeden Ball der Länge nach bis zu einer Stärke von ca. 1 bis 2 mm ausrollen. Anschließend den ausgerollten Teig in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tagliatelle für 2 Minuten in gesalzenes, kochendes Wasser geben, abgießen und kurz durch die Sauce ziehen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Oliven hacken.

Tagliatelle zusammen mit den Klößen und Sauce auf Teller anrichten und mit Parmesan, Basilikum und Oliven dekoriert servieren.

Patrick Nüser am 19. April 2022

Auberginen-Curry mit selbstgemachtem Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Auberginen-Curry:

1 Aubergine	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g frischen Ingwer	300 ml Kokosmilch	2 EL Tomatenmark
1 Zitrone, Saft	100 ml Gemüsefond	1 EL heller Sesam
2 Zweige glatte Petersilie	2 TL Ras el-Hanout	2 TL Currypulver
1 TL edelsüßes Parpikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

5 EL Dinkelmehl, Type 1050	1 EL Magerquark, 20%	100 ml Milch, 3,5%
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Trockenhefe	1 EL Olivenöl
1 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam	Salz

Für die Garnitur:

1 Zweig krause Petersilie

Für das Auberginen-Curry:

Die Aubergine waschen und würfeln, in reichlich Olivenöl goldbraun garen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zerkleinern, zur Aubergine geben und mit anbraten. Tomatenmark, Kreuzkümmel, Salz, Curry, Paprika und Ras el Hanout dazugeben und andünsten. Mit Kokosmilch ablöschen und etwas Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zerkleinern und in das Curry geben.

Wenn das Curry zu dick sein sollte, mit Gempsefond oder Wasser verdünnen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Am Ende über das Curry streuen.

Sollte das Curry zu fettig sein und sich die Sauce trennen, dann füllen Sie etwas Gemüsefond dazu. Am besten gießen Sie aber schon das überschüssige Fett nach dem Braten der Aubergine ab.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Quark, Öl, Salz, Backpulver und Trockenhefe vermengen, wenn der Teig zu fest ist Milch hinzugeben.

Aus dem Teig zwei Fladen drücken, mit Wasser bepinseln und mit Sesam bestreuen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Fladen auf jeder Seite gold braun backen.

Für die Garnitur:

Petersilienblätter abzupfen und auf dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dina Siegfried am 13. April 2022

Kohlrabi-Schnitzel mit Süßkartoffel-Püree und Spargel

Für zwei Personen

Für das Kohlrabi-Schnitzel:

2 große Kohlrabi	2 Eier	75 g Semmelbrösel
Butterschmalz	edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

Für das Süßkartoffelpüree:

4 Süßkartoffeln	1 EL Butter	50 ml Vollmilch
1 TL Curry	Salz	Pfeffer

Für den karamellisierten Spargel:

250 g grüner Spargel	4 EL Ziegenfrischkäse	5 TK Himbeeren, aufgetaut
40 g Butter	2 EL brauner Zucker	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

Für das Kohlrabi-Schnitzel:

Den Kohlrabi schälen und in gleichmäßige, ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Kohlrabi-Scheiben darin etwa 4 Minuten blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kohlrabi-Scheiben in verquirltem Ei und in den Semmelbröseln wenden. Butterschmalz in eine Pfanne geben und nicht zu stark erhitzen. Kohlrabi-Scheiben auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. In einem Topf mit Salzwasser etwa 20 Minuten weichkochen. Wasser abseihen und mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Milch und Butter in die heiße Masse einrühren und mit Curry, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Mit Hilfe eines Servierrings anrichten.

Für den karamellisierten Spargel:

Spargel waschen und die unteren Enden abschneiden. Gegebenenfalls das untere Drittel des Spargels schälen. Spargel in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 2-3 Minuten blanchieren.

Unter kaltem Wasser gründlich abschrecken.

Butter auf mittlerer Hitze schmelzen und Spargel sowie Zucker hinzugeben.

Himbeeren pürieren und mit Ziegenfrischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemeinsam mit dem Spargel anrichten.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und auf dem Püree anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Borwin Julius Adler am 13. April 2022

Kaspress-Knödel mit Nussbutter und Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Kaspressknödel:

125 g 2 Tage altes Weißbrot	1 Schalotte	125 g würziger Bergkäse
2 Eier	25 g Butter + 2 EL Butter	60 ml Milch
½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Schnittlauch	25 g Mehl
Muskatnuss	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Nussbutter:

3 EL Butter

Für den Salat:

125 g Feldsalat

Für die gepickelten Radieschen:

8-12 Radieschen	100 ml Apfelessig	100 g Zucker
Meersalz		

Für die Gin-Gurken:

½ Salatgurke	2-3 EL aromatischen Gin	1-2 EL Sonnenblumenöl
Salz		

Für die karamellisierten Walnüsse:

50 g Walnusskerne	1 EL Ahornsirup
-------------------	-----------------

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Für die Kaspressknödel:

Das Weißbrot würfeln und mit der Milch übergießen.

25 g Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden, kurz in der Pfanne mitschwenken.

Alles zu den Brotwürfeln geben.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Bergkäse fein würfeln. Schnittlauch, Käse, Eier und Mehl zu den Brotwürfeln geben und alles vorsichtig vermischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl und die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Aus der Brotmasse 6-8 Knödel formen und im heißen Fett goldgelb ausbacken.

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Nussbutter:

Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie sich bräunlich verfärbt und anfängt leicht nussig zu riechen.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern.

Für die gepickelten Radieschen:

Radieschen putzen. Die Hälfte der Radieschen je nach Größe vierteln oder achteln.

100 ml Wasser mit dem Essig in einem Topf erhitzen. Zucker hinzufügen und auflösen lassen. Den Topf zur Seite stellen und die Radieschen ca. 15-20 Minuten darin ziehen lassen.

Die restlichen Radieschen mit einem Hobel sehr fein hobeln und mit Meersalz würzen.

Für die Gin-Gurken:

Gurke waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen runter schneiden. Gurkenstreifen salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Gurkenstreifen abtrocknen und je nach Geschmack mit dem Gin und dem Öl marinieren.

Für die karamellisierten Walnüsse:

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann mit Ahornsirup karamellisieren lassen. In eine Schüssel zum Abkühlen umfüllen.

Für das Dressing 40 ml Walnussöl 60 ml Condimento Balsamico Bianco 1 TL Senf 1-2 TL Honig 1-2 TL Ahornsirup Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Walnussöl, Balsamico, Senf, Honig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in ein Schraubglas füllen und durch Schütteln gut miteinander vermengen.

Dressig mit Salat vor dem Servieren vermengen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nicole Vogt am 07. April 2022

Spinat-Knödel, Nussbutter, Feldsalat, Walnuss-Crunch

Für zwei Personen

Für die Knödel:

200 g frischer Spinat	½ Zwiebel	½ Knoblauchzehe
100 g altbackene Brötchen	50 g Bergkäse	50 g Parmesan
2 Eier, Größe M	100 ml Milch	25 g Butter
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Majoran	Muskatnuss
2-2½ EL Mehl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

200 g Feldsalat	2 EL Walnussöl	2 EL Balsamicoessig
1 EL mittelscharfer Senf	1. Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für den Walnuss-Crunch:

50 g Walnüsse	1 EL Honig
---------------	------------

Für die Knödel:

Das Brötchen in sehr dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Milch erhitzen und darüber träufeln, locker mischen und zugedeckt etwas ziehen lassen.

Spinat abbrausen und trockenschleudern. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch pressen. Butter in einer Pfanne auslassen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und ca. 5 Minuten weich dünsten. Spinat hinzugeben und kurz mitdünsten. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie und Majoran abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterrühren. Alles kurz abkühlen lassen.

Spinat in ein Sieb geben, kräftig ausdrücken und anschließend fein hacken.

Eier leicht verquirlen. Bergkäse und Parmesan reiben.

Spinatmischung, Eier, Käse, Mehl und Brötchen mit den Händen durchmischen. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann mit nassen Händen 8 tennisballgroße Portionen abnehmen und zu Knödeln formen. Spinatknödel in kochendem Salzwasser halb zugedeckt in ca. 20 Minuten gar sieden (nicht kochen) lassen. Herausheben und abtropfen lassen.

Für den Salat:

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Walnussöl, Balsamicoessig, Senf und Schnittlauch verrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Walnuss-Crunch:

Walnüsse in der Pfanne anrösten und mit Honig karamellisieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus Kattenberg am 06. April 2022

Popcorn-Falafel mit Rote-Bete-Hummus und Kichererbsen

Für zwei Personen

Für die Falafel:

75 g gesalzenes Popcorn	250 g Mais	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	1 Limette	50 ml Mineralwasser
20 g glatte Petersilie	45 g Speisestärke	Sonnenblumenöl
Meersalz		

Für den Rote-Bete-Hummus:

2-3 vorgeg. Rote-Bete-Knollen	250 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1-2 EL Sauerrahm	1 EL Tahini	Meersalz, Pfeffer

Für die gerösteten Kichererbsen:

100 g Kichererbsen	1 TL italien. Kräuter	2 EL Olivenöl
Meersalz		

Für den Zitronen-Joghurt:

150 g griech. Joghurt	50 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone
$\frac{1}{4}$ TL Agavendicksaft	Salz	weißer Pfeffer

Für das Pfannbrot:

175 g Naturjoghurt	175 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver
Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	

Für die Garnitur:

3-4 Zweige glatte Petersilie

Für die Falafel:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

50 g Popcorn in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu feinem Mehl verarbeiten. Limette halbieren und 10 ml Saft auspressen.

Mais abtropfen lassen. Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und grob hacken. Knoblauch abziehen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Petersilie ebenfalls grob zerkleinern. Dann Mais, Chili je nach Geschmack, Knoblauch und die Petersilie fein pürieren. Das Püree in eine Schüssel geben und mit der Speisestärke, dem Popcorn-Mehl, dem Limettensaft und Meersalz vermischen. Das restliche Popcorn und das Mineralwasser zur Masse geben und gut mit der Hand vermengen. Dann mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.

Soviel Öl in eine Pfanne geben, dass die Bällchen zur Hälfte bedeckt sind. Das Öl auf 170 Grad erhitzen. Bällchen bei 170 Grad ca. 3-4 Minuten von jeder Seite ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rote-Bete-Hummus:

Kichererbsen abgießen und abspülen. Rote Bete in kleine Stücke schneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Kichererbsen, Rote Bete, Zitronensaft, Sauerrahm, Rote-Bete-Saft, Tahini, Meersalz und Pfeffer in ein Gefäß füllen und mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse mixen.

Für die gerösteten Kichererbsen:

Kichererbsen gut abspülen und abtrocknen. Trockene Kichererbsen mit den Kräutern, dem Olivenöl und Fleur de Sel vermengen.

Kichererbsen 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie knusprig sind. Kurz auskühlen lassen und mit Meersalz abschmecken.

Für den Zitronen-Joghurt:

Joghurt mit dem Schmand verrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Joghurt mit Zitronenabrieb, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Aus Joghurt, Mehl, Backpulver und Fleur de Sel einen Teig kneten. Mit den Händen vier Kugeln formen und auf einer bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen. In der Pfanne unter mehrmaligem Wenden ca. 5-8 Minuten ausbacken.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren über das Gericht streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nicole Vogt am 06. April 2022

Birnen-Lauch-Gemüse, Karotten-Stampf, falscher Speck

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

400 g Lauch	2 große reife Birnen	2 rote Chilischoten
1 Zitrone	2 EL Schmand	100 ml Weißwein
2-3 TL Apfelbalsamessig	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Stampf:

250 g Karotten mit Grün	1-2 mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone
1 EL Butter + Butter	200-300 ml Milch	2 EL geschälte Haselnüsse
2-3 EL Haselnussöl	3 Zweige glatte Petersilie	Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den falschen Speck:

4 Blätter Reispapier	1 EL Sojasauce	1 EL Teryakisauce
1 TL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL Senf	1 EL Ahornsirup
1 EL Sesamöl	2 EL Sojaöl	1,5 TL geräuch. Paprikapulver
1-2 TL Reismehl		

Für die Garnitur:

2 Zweige Rosmarin

Für das Gemüse:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Lauch putzen und von Enden befreien. Weißen Teil abschneiden, längs halbieren und waschen. Dann quer in dünne Scheiben schneiden. Den grünen Teil des Lauchs anderweitig verwerten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch mit Rosmarin sanft anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Chilischoten abbrausen, trockentupfen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chilis in kleine Würfel schneiden und zum Lauch geben. Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.

Zum Lauch geben und je nach Reifegrad der Birnen entsprechend mitdünsten. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Rosmarin entfernen und das Gemüse mit Zitronensaft, Apfelbalsamessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Schmand unterrühren.

Für den Stampf:

Vier Karotten schälen und Karottengrün bis auf 2-3 cm abschneiden.

Geputzten Karotten in Salzwasser bissfest blanchieren. Butter in eine Pfanne geben und die Karotten langsam und gleichmäßig darin glasieren.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch in einem Topf langsam erhitzen. Restliche Karotten und Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Dann abgießen und ausdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und die erhitzte Milch dazugeben, so dass der Stampf sämig wird. Haselnussöl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Haselnüsse hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Möhrengrün und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit einigen Nüssen unter den Stampf heben und mit 1 Esslöffel Butter, Zitronensaft und abrieb abschmecken. Restliche Nüsse als Garnitur verwenden.

Für den falschen Speck:

Jeweils 2 Blätter Reispapier mit Wasser anfeuchten und aufeinanderlegen. Mit der Schere in ca. 1-2 cm breite Streifen schneiden.

Sojasauce, Teryakisauce, Tomatenmark, Senf, Ahornsirup, Sesamöl, Sojaöl, Paprikapulver und

Reismehl in einer Schüssel gut verrühren und die Reispapier-Streifen durch die Marinade ziehen.
Im vorgeheizten Backofen 8-10 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriele Schäfer am 06. April 2022

Aubergine mit Gazpacho-Salat, Basilikum-Pesto, Croûtons

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 kleine-mittelgroße Aubergine	Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gazpacho-Salat:

1 Salatgurke	1 rote Paprikaschote	500 g kleine bunte Tomaten
400 g gestückelte Tomaten	1 rote Chilischote	1 Zitrone
1 altbackenes Brötchen	1 TL Dijon-Senf	Apfelessig
Ahornsirup	3 Zweige Basilikum	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Basilikumpesto:

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	100 g Parmesan
3 EL Pinienkerne	100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Croûtons:

$\frac{1}{4}$ Ciabatta	1 große Knoblauchzehe	Olivenöl
------------------------	-----------------------	----------

Für die Garnitur: 10 g Parmesan 1 Zweig Basilikum

Für die Aubergine: Die Aubergine abbrausen, trockentupfen, in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mehlieren. In heißem Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Gazpacho-Salat: Tomaten abbrausen, trockentupfen und klein schneiden. Salatgurke waschen und die Hälfte der Gurke auf Größe der Tomaten schneiden.

Restliche Gurke zunächst beiseitelegen.

Brötchen in Wasser einweichen, dann gut ausdrücken. Paprika abbrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chili der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Brötchen, Paprika, halbe Gurke, Chili, Tomaten aus der Dose, Senf und Olivenöl in einen hohen Becher geben und alles fein pürieren. Mit Zitronensaft und abrieb, Apfelessig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Wasser die Konsistenz der Gazpacho-Marinade bestimmen. Klein geschnittene Tomaten und Gurke mit Gazpacho-Marinade vermengen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und zum Schluss über den Salat geben.

Wenn Sie mehr Zeit haben, dann können Sie das Gemüse (z.B. Paprika, Tomate, Gurke) für die Gazpacho putzen, kleinschneiden, mit Salz und Zucker würzen und über Nacht ziehen lassen. Das Salz entzieht dem Gemüse das Wasser und die Suppe wird noch aromatischer.

Für das Basilikumpesto: Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Basilikum mit Knoblauch, Parmesan, Pinienkernen, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mörser geben und ein Pesto herstellen.

Für die Croûtons: Ciabatta würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Brotwürfel mit Knoblauch in Olivenöl gleichmäßig und knusprig rösten.

Für die Garnitur: Parmesan reiben. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Parmesan und Basilikumblätter als Garnitur verwenden.

Daniel Schöller am 06. April 2022

Tortellini mit Käse-Füllung und cremiger Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

280 g Hartweizengrieß 2 Eier 2 EL Olivenöl
Salz

Für die Käsefüllung:

50 g Parmesan 100 g Ricotta 100 g milder Gorgonzola
1 Ei Pfeffer

Für die Tomatensauce:

250 ml passierte Tomaten 2 Knoblauchzehen 100 ml Sahne
 $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Rosmarin
 $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Basilikum Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Parmesan

Für den Nudelteig:

Aus Hartweizengrieß, Eiern, 2 Esslöffeln Wasser, Olivenöl und Salz einen glatten Teig herstellen. Teig 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, dann mithilfe einer Nudelmaschine so dünn wie möglich ausrollen. In 6x6 cm große Quadrate schneiden.

Für die Käsefüllung:

Parmesan reiben und zusammen mit Ricotta, Gorgonzola und dem Ei zu einer glatten Masse verrühren, mit Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung: Etwa 1 Teelöffel der Käsemasse auf die zugeschnittenen Teigquadrate geben und zu Tortellini formen. In gesalzenem, siedendem Wasser garen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Tomatensauce:

Tomaten mit Sahne mischen und zum Köcheln bringen. Knoblauch abziehen, pressen und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Rosmarin und Basilikum abschmecken und für 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Britta Gall am 04. April 2022

Dreierlei von der Karotte mit Sesam-Tofu

Für zwei Personen

Für den Sesam-Tofu:

200 g fester Tofu	1 Knoblauchzehe	3 EL heller Sesam
3 EL dunkler Sesam	1 Prise Chilipulver	1 EL Maisstärke
4 EL Sojasauce	1 EL Ahornsirup	2 EL Sesamöl

Für das Karottenpüree:

125 g Bund-Karotten	50 ml Karottensaft	30 g Butter
1 TL Sesamöl	1 Pimentkorn	Muskatnuss, Salz

Für die glasierten Karotten:

8 gelbe Bund-Karotten mit Grün	20 g Butter	100 ml Gemüsefond
1 Zweig Rosmarin	1 Vanilleschote	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Karottensauce:

600 g Ur-Karotten	1 rote Zwiebel	1 Zitrone
30 ml weißer Portwein	1 TL Sesamöl	30 g kalte Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Sesam-Tofu:

Den Tofu in einer Tofu-Pressen auspressen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Sojasauce, Chilipulver, 1 EL Sesamöl und Ahornsirup zusammen zum Tofu geben und umrühren. Maisstärke dazugeben, einen Deckel auf die Schüssel geben und kräftig durchschütteln, bis der Tofu rundum mit Maisstärke bedeckt ist. Dunklen und hellen Sesam auf einem Teller mischen und Tofu darin wälzen. Den Rest Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu gleichmäßig von allen Seiten darin anbraten.

Für das Karottenpüree:

Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit dem angedrückten Pimentkorn kurz in Sesamöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Karottensaft aufgießen. Ca. 20 Minuten weichkochen. Das Pimentkorn herausholen, danach in einen Multizerkleinerer füllen und fein mixen. Butter zugeben und nochmals mixen. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für die glasierten Karotten:

Karotten schälen und Grün bis auf 2 cm entfernen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Butter und Honig in einer Pfanne erhitzen, Möhren dazugeben und mit Vanille, Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Nadeln abzupfen und zu den Karotten geben. Mit Gemüsefond ablöschen und bei geringer Hitze kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhren glänzen.

Für die Karottensauce:

Ur-Karotten schälen und mithilfe eines Entsafters 250 ml Saft herstellen.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Sesamöl glasig dünsten und dann mit Portwein ablöschen.

Selbstgepressten Karottensaft hinzufügen und auf die Hälfte einkochen.

Noch ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und die Sauce mit kalter Butter aufmontieren. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jeannine Heetmeyer am 30. März 2022

Basilikum-Spätzle mit Pesto alla genovese, Champignons

Für zwei Personen

Für die Basilikum-Spätzle:

2 Eier	200 g Mehl	30 ml Mineralwasser
1 Bund Basilikum	Olivenöl	Salz

Für das Basilikum-Pesto:

2 Bund Basilikum	75 g Pinienkerne	100 g Parmesan
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die tomatisierten Champignons:

150 g braune Champignons	150 g Cherrytomaten	50 g getrock. Öl-Tomaten
100 ml Gemüsefond	2 Zweige Basilikum	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Basilikum-Spätzle:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Basilikum abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Eier aufschlagen und in ein hohes Gefäß geben. Basilikum dazu geben und beides zusammen pürieren. In einer Schüssel Mehl mit 2 TL Salz vermengen und mit Basilikum-Ei-Gemisch zu einem Teig kneten. Nach und nach Mineralwasser hinzufügen bis eine klebrige Konsistenz erreicht ist. Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen. Danach über eine Spätzlereibe in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und garen. Zum Schluss in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten und einen Teil des Basilikum Pestos dazu geben.

Für das Basilikum-Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Basilikum abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Parmesan in grobe Stücke brechen und alles zusammen in einen Multizerkleinerer geben. Mixen und dann so viel Olivenöl hinzufügen, bis ein cremiges Pesto entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die tomatisierten Champignons:

Cherrytomaten waschen und halbieren. Auf ein Backblech mit Papier legen und gut salzen. Dann für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Champignons putzen und vierteln. Getrocknete Tomaten klein schneiden und das Öl direkt in eine Pfanne geben und erhitzen. Bei Bedarf weiteres Öl hinzufügen und Champignons darin anbraten. Basilikum abrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und mit in die Pfanne geben. Tomaten aus dem Ofen holen und gemeinsam mit den getrockneten Tomaten zu den Champignons geben. Mit Gemüsefond ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Höpfner am 30. März 2022

Pappardelle mit Pilz-Stroganoff

Für zwei Personen

Für die Pappardelle:

200 g Doppel-00-Mehl 50 g Hartweizengrieß 2 Eier
1 EL Olivenöl Salz

Für das Pilz-Stroganoff:

150 g rosa Champignons 100 g Kräuterseitlinge 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen 2 TL Joghurt 1 EL Butter
200 ml Gemüsfond 100 ml trockener Weißwein 2 TL vegane Worcestershiresauce
2 TL Tomatenmark 2 Zweige Thymian 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
2 EL Mehl Olivenöl Meersalz

Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Bund glatte Petersilie 30 g Parmesan

Für die Pappardelle:

Das Mehl, Grieß und eine gute Prise Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Eier, Öl und 1 EL Wasser zugeben. Mit dem Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig aus der Schüssel nehmen, mit dem Handballen noch ordentlich kneten dann in zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einschlagen und im Kühlschrank etwa 10 Minuten ruhen lassen. Dünn ausrollen und gleichmäßige bis 4 cm dicke Streifen schneiden. Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und Nudeln bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Dann herausheben und abtropfen lassen.

Für das Pilz-Stroganoff:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Abgezupfte Blätter und Butter in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und weiter garen. Mehl in die Pfanne streuen und dann mit Weißwein ablöschen, sodass die Sauce andickt. Fond, Worcestershire Sauce, Tomatenmark und geräuchertes Paprikapulver dazugeben und umrühren. Hitze reduzieren und Joghurt einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Parmesan reiben. Die Pappardelle zu Nestern aufrollen und das Pilz Stroganoff rundherum anrichten. Mit Parmesan und Petersilie bestreuen und servieren.

Gisela Breuer am 30. März 2022

Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Fetakäse mit den Händen zerbröseln und untermengen.

Avocados entkernen und in Stücke schneiden. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken bis eine grobe Masse entsteht. Tomate waschen und entkernen, fein würfeln und zur Avocadomasse geben. Limetten waschen und entsaften und zur Avocadomasse geben. Nach Belieben Olivenöl untermengen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Alles unter die Avocadomasse heben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die gepickelten Zwiebeln:

Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Salz in eine Schüssel geben. Mit der Hand vermischen bzw. leicht kneten. Lorbeerblatt und die Koriandersamen in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Essig, 20 ml Wasser und Zucker in einer Schüssel vermischen, erhitzen und das Lorbeerblatt wie auch die Koriandersamen in den Sud geben. Kurz aufkochen und dann über die gesalzenen Zwiebeln geben. Abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alissa Scheunemann am 30. März 2022

Tomaten-Risotto, Balsamico-Schalotten, Pesto, Käse-Chip

Für zwei Personen

Für den Tomatenrisotto:

150 g Risotto	800 g Tomaten	2 Knoblauchzehen
75 g Parmesan	1 EL Butter	500 ml Gemüfefond
100 ml Weißwein	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Balsamico-Schalotten:

100 g Schalotten	1 EL brauner Zucker	100 ml dunkler Balsamicoessig
1 EL Olivenöl		

Für das Basilikum-Pesto:

1 Bund Basilikum	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
50 g Pinienkerne	30 g Parmesan	50 ml Olivenöl
Salz		

Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan

Für den Tomatenrisotto:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder halbieren, den Strunk entfernen. Knoblauchzehen schälen, aber ganz lassen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Tomaten mit Olivenöl, Knoblauch und dem Rosmarin vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen etwa 20 min backen. Danach abkühlen lassen und die Schalen der Tomaten abziehen. In der Zwischenzeit Butter in einem Topf erhitzen und Risotto darin kurz anrösten. Mit Weißwein ablöschen, die Temperatur reduzieren und einkochen lassen. Nach und nach den Gemüfefond hinzugeben und Risotto auf niedriger Temperatur garen lassen, dabei immer gut durchrühren. Nach ca. 15 min die gebackenen Tomaten, bis auf einige zum Anrichten, samt Garflüssigkeit zum Risotto geben, unterrühren und zu Ende garen. Der Risotto ist fertig, wenn er außen weich und innen noch etwas Biss hat. Parmesan reiben und zum Schluss unter Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Balsamico-Schalotten:

Schalotten abziehen und vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin andünsten. Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Balsamicoessig hinzufügen und Schalotten etwa 10 min bei mittlerer Hitze garen.

Für das Basilikum-Pesto:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Parmesan reiben, Knoblauchzehe abziehen und in grobe Stücke schneiden. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan, Olivenöl und Knoblauch zusammen mit dem Stabmixer zu einem Pesto pürieren. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Das Pesto mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für den Parmesanchip:

Parmesan reiben und auf einem Backblech mit Backpapier kleine Häufchen in beliebiger Größe streuen. Für 5 Minuten in den Ofen geben, bis die Chips goldbraun gebacken sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jeannine Heetmeyer am 28. März 2022

Apfel-Pfannkuchen mit Zimt-Eis und Haselnuss-Brösel

Für zwei Personen

Für das Zimteis:

4 Eier	400 ml Sahne	800 ml Milch
180 g Zucker	2 TL Johannisbrotkernmehl	25 g gemahlener Zimt

Für den Apfelpfannkuchen:

2 Äpfel	1 Zitrone	4 Eier
Butter	375 ml Milch	125 ml Sprudelwasser
250 g Weizenmehl	1 Päck. Vanille-Zucker	1 TL gemahlener Zimt
1 TL Zucker	1 Prise Salz	

Für die Haselnussbrösel:

25 g Haselnüsse	1 Scheibe Weizentoast	20 g Butter
-----------------	-----------------------	-------------

Für das Zimteis:

Die Eier aufschlagen und trennen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen.

Johannisbrotkernmehl in die Milch einrühren und diese dann nach und nach mit der Ei-Zucker-Masse vermischen. Das Eiweiß anderweitig verwenden. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Dann Zimtpulver unterrühren. Für mindestens 30 Minuten in die Eismaschine geben.

Für den Apfelpfannkuchen:

Zitrone waschen, halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Äpfel schälen und in feine Scheiben schneiden, anschließend in eine Schüssel geben und mit etwas Wasser und Zitronensaft bedecken. Mehl, Vanillezucker, Eier, Milch, Sprudelwasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren und ca. 20 Minuten kühl stellen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Teig in die Pfanne laufen lassen, sodass der Pfannenboden bedeckt ist. Solange der Teig noch flüssig ist, Apfelscheiben darauf verteilen.

Sobald sich der Pfannkuchen vom Boden lösen lässt umdrehen und von der anderen Seite noch eine Minute anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Zimt und Zucker bestreuen.

Für die Haselnussbrösel:

Butter in einer Pfanne schmelzen. Toastbrot von der Rinde befreien und zusammen mit den Haselnüssen in einem Multizerkleinerer fein hacken.

Haselnüsse und Brotbrösel in die Pfanne geben und goldbraun anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alissa Scheunemann am 28. März 2022

Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, Espuma und Ciabatta

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier	125 g Nudelgrieß	2 EL Nudelgrieß
75 g Mehl	1 Prise Salz	

Für die Ricotta-Spinat-Füllung:

150 g Blattspinat	4 Cocktailtomaten	1 Zwiebel
50 g Parmesan	110 g Ricotta	Butter
2 EL Sahne	1 Prise Piment	1 Zweig Thymian
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Zitronen-Espuma:

1 Zitrone	1 Limette	1 Orange
1 Ei	100 g Sahne	100 ml Zitronen-Olivenöl
70 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Ciabatta:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	4 Cocktailtomaten	3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl		

Für die Garnitur:

50 g Spinat

Für den Nudelteig: Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Eier, Nudelgrieß, Mehl und Salz vermengen und einen glatten Nudelteig herstellen. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 10 Minuten in den Kühlschrank legen. Ravioliteig mithilfe der Nudelmaschine ausrollen und Kreise ausstechen.

Für die Ricotta-Spinat-Füllung: Blattspinat waschen, trockenschleudern, dann kurz pürieren. Spinat in eine Schüssel geben und Ricotta, Sahne, Piment, Muskat, Salz und Pfeffer zufügen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Parmesan reiben.

Parmesan und Zwiebeln unterrühren und alles gut miteinander vermengen. Ricotta-Füllung auf die ausgestochenen Kreise geben, Ravioli verschließen und den Rand mit einer Gabel andrücken. Ravioli 4 Minuten in Salzwasser kochen. Butter in einer Pfanne auslassen und die Ravioli darin schwenken. Tomaten mit dem Thymian ebenfalls kurz in der Pfanne schwenken.

Für den Zitronen-Espuma: Zitrone und Limette abreiben. Danach Zitrone und Orange halbieren, jeweils den Saft auspressen und auffangen. Ei, Zitronensaft, Orangensaft, Zitronenabrieb und Limettenabrieb, Sahne, Salz und Pfeffer pürieren. Währenddessen langsam Zitronen-Olivenöl sowie Olivenöl hinzufügen. Alles weiter aufschäumen. Dann Sud in die Espumaflasche geben. Über Kopf Kapsel aufdrehen und schütteln. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für das Ciabatta: Knoblauch abziehen. Ciabatta in Scheiben schneiden und im vorgeheizten Ofen kross backen. Dann mit einem Teil des Knoblauchs einreiben und mit Olivenöl beträufeln. Cocktailtomaten waschen und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch kurz schwenken. Beim Anrichten mit zum Ciabatta geben.

Für die Garnitur: Spinat waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen und dann zur Garnitur verwenden.

Benita Meinen am 23. März 2022

Gefüllte Gnocchi mit Tomaten, veganer Weißwein-Schaum

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

125 g mehligk. Kartoffeln 60 g Mehl

Für das Basilikum-Pesto:

1 Bund Basilikum 1 Knoblauchzehe 30 g Pinienkerne

10 g Cashewkerne 2 EL Hefeflocken 40 ml Olivenöl

Salz

Für den Weißweinschaum:

1 Zwiebel 50 ml veganer Weißwein 100 ml Gemüsefond

25 ml Sojasahne 1 TL Speisestärke 1 Lorbeerblatt

1 Msp. Soja-Lecithin Pflanzenöl

Für die geschmorten Tomaten:

1 Rispe Cherrytomaten 1 EL dunkle Balsamico-Creme Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Gnocchi: Die Kartoffeln schälen, waschen, in gleichgroße Stücke schneiden und in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis Kartoffeln bedeckt sind und salzen. Anschließend Wasser zum Kochen bringen und Kartoffeln darin weich garen. Wasser abgießen und die Kartoffeln zu Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann Mehl darüber streuen und solange verkneten bis ein Teig entstanden ist. Bei Bedarf mehr Mehl hineingeben, bis der Teig nicht mehr klebt. Zu einer dünnen Rolle formen und dann in ca. 4 cm breite Scheiben schneiden. Nach Zubereiten des Pestos, die Scheiben jeweils plattdrücken und etwas Pesto hineingeben.

Gnocchi schließen und in Form bringen, dann über eine Gabel rollen für die typischen Rillen. In siedendem Salzwasser so lange kochen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Für das Basilikum-Pesto: Pinienkerne und Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Aus Pfanne nehmen und beiseitestellen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und ein paar Blätter für die Garnitur zu Seite legen. Rest des Basilikums in einen Multizerkleinerer geben.

Geröstete Kerne, Hefeflocken, Salz und Olivenöl dazugeben. Knoblauch abziehen, pressen und auch in den Mixer geben. Miteinander pürieren bis ein cremiges Pesto entstanden ist.

Für den Weißweinschaum: Zwiebel klein schneiden und in etwas Pflanzenöl glasig dünsten. Mit veganem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Gemüsefond hinzufügen und weiter reduzieren lassen. Sojasahne dazugeben und aufkochen. Mit Salz würzen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, sodass keine Klumpen mehr da sind und mit in den Topf geben.

Flüssigkeit weiter einkochen lassen und ein Lorbeerblatt dazugeben. Eine Messerspitze Soja-Lecithin hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Masse durch ein feines Sieb geben und in ein hohes Gefäß füllen. Mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.

Für die geschmorten Tomaten: Tomaten waschen. Zwei Cherrytomaten von der Rispe schneiden, halbieren und für die Garnitur beiseitelegen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Cherrytomaten an der Rispe darin ein paar Minuten schmoren, bis sie weich geworden sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss mit etwas Balsamico-Creme und etwas Gnocchi-Kochwasser ablöschen. Die fertigen Gnocchi mit den Tomaten in der Pfanne schwenken. Auf einen Teller geben und den Weißweinschaum drum herum verteilen. Mit ein paar frischen Basilikum-Blättern und halbierten Cherrytomaten verzieren.

Natália dos Reis Goncalves am 23. März 2022

Karotten-Kokos-Suppe, Parmesan-Chip, Blätterteig-Herzen

Für zwei Personen

Für die Karotten-Kokos-Suppe:

150 g Junge Möhren mit Grün	1 kleine Petersilienwurzel	1 Lauchzwiebel
3 Fleischtomaten	1 Schalotte	4 cm Ingwer
1 Kurkumawurzel	1 Orange	20 g gesalz., kalte Butter
Butter	40 ml Sahne	60 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsefond	1 Stange Zitronengras	½ TL Curry Madras
1 Prise Piment d'Espelette	1 Msp. Lecithin	Salz, Pfeffer

Für die Einlage:

1 Karotte	1 Zitrone	3 cm Ingwer
25 ml Kokosmilch	25 ml Sahne	1 TL Ahornsirup
1 TL Holunderblütensirup	1 Prise Piment d'Espelette	1 TL Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für das Karottengrün-Pesto:

Karottengrün	20 g Rucola	20 g Basilikum
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	1 Zitrone
40 g Parmesan	50 g Pinienkerne	1/1 TL Piment d'Espelette
2 TL Holunderblütensirup	Kalahari Salz	100 ml mildes Olivenöl
weißer Pfeffer		

Für die Blätterteig-Herzen:

1 Rolle Blätterteig	1 Ei	1 EL Sahne
3-4 EL Karottenpesto		

Für den Parmesanchip:

70 g Parmesan	½ TL Piment d'Espelette
---------------	-------------------------

Für die Garnitur:

4 Cocktailtomaten	1 Karotte	essbare Blüten, nach Belieben
-------------------	-----------	-------------------------------

Für die Karotten-Kokos-Suppe:

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Karotten von Grün befreien und Grün für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln waschen, Wurzeln sowie oberes Grün abschneiden und in kleine Stücke schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Fleischtomaten über Kreuz anritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und eine der drei Fleischtomaten in zarte Streifen schneiden. Für die Einlage zurücklegen. Tomaten in Stücke teilen. Petersilienwurzel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Kurkuma und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Einen Topf für die Suppe erhitzen und Butter, sowie Curry darin leicht anrösten. Dann Karotten, Tomaten, Petersilienwurzel, Kurkuma und Ingwer hinzugeben und mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Orange waschen und die Schale abreiben. Anschließend teilen und den Saft einer Hälfte auspressen. Etwa die Hälfte des Orangenabriebs für die Einlage beiseitestellen. Abrieb und Saft in den Topf geben. Zitronengras anklopfen und dazugeben, dann mit Gemüsefond aufgießen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann das Zitronengras herausnehmen. Alles mit einem Pürierstab aufmixen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Kokosmilch und Sahne zugießen und erneut erhitzen. Je nach Konsistenz der Suppe weiteren Gemüsefond dazugeben. Kalte Salzbutter in kleinen Flocken mit einem Stabmixer unter die Suppe montieren. Die Suppe sollte schaumig sein. Nach Belieben Lecithin hinzufügen.

Für die Einlage:

Karotte waschen und schälen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Ingwer schälen und fein raspeln. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und die Spaghetti darin dünsten. Etwas Curry, Ingwer, Orangenabrieb und Zitronensaft dazugeben. Dann mit Ahornsirup ablöschen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen und mit Holunderblütensirup aromatisieren. Zurückgelegten Tomatenstreifen nach dem Dünsten der Karotten mit in die Pfanne legen damit sie warm werden und etwas von dem Geschmack annehmen.

Kokosmilch mit Sahne und etwas Curry und Salz leicht erhitzen und dann aufschäumen, um sie beim Servieren mit in die Suppe zu geben.

Für das Karottengrün-Pesto:

Karottengrün, Rucola und Basilikum abrausen und trockenwedeln. Dann in kochendem Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Grün aus dem Eiswasser nehmen und in einer Salatschleuder trocknen. Dann grob hacken. Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein raspeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und dann auskühlen lassen.

Parmesan fein reiben. Alle Zutaten, außer dem Ingwer, mit Hilfe eines Mixers zu einer cremigen, aber nicht zu feinen Masse zerkleinern.

Anschließend mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Holunderblütensirup und Piment d'Espelette würzen. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Danach eine Hälfte auspressen und den Saft auffangen. Abrieb und Saft zur Masse geben und abschmecken.

Für die Blätterteig-Herzen:

Blätterteig auf der Arbeitsplatte auslegen, dabei aber am Papier lassen und mit Karottenpesto bestreichen. Jeweils von der Längsseite zur Mitte hin aufrollen bis beide Rollen sich treffen. Ei aufschlagen und trennen.

Eigelb mit Sahne verquirlen und die beiden Rollen innen und außen bestreichen. Mit einem scharfen Messer ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Dann auf ein Backblech mit Papier legen und im Ofen ca. 10- 15 Minuten backen. Nach dem Backen den Ofen auf 180 Grad abkühlen lassen, für den Parmesanchip.

Für den Parmesanchip:

Parmesan fein reiben und mit Piment d'Espelette würzen. Parmesan in einen Anrichtering auf ein Backblech streuen und so mehrere Chips drapieren. Für ca. 5 Minuten in den Ofen schieben und die Chips goldbraun ausbacken. Parmesan-chips auf dem Blech kurz abkühlen lassen und auf einem Kuchengitter knusprig-fest werden lassen.

Für die Garnitur:

Karotte waschen und schälen und längs mit einem Sparschäler dünne Scheiben abziehen. Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Einen Esslöffel Pesto in einen tiefen Suppenteller geben und die Karotten- sowie Tomatenstreifen darauf drapieren. Suppe angießen und mit Sahne verzieren. Parmesanchip auf der Einlage drapieren. Pesto-Herzen auf einem anderen Teller anrichten. Nach Belieben verzieren und servieren. Pesto dazu reichen.

Christa Lührmann am 23. März 2022

Erbsen-Minz-Risotto, Erbsen-Mousse, Ziegenkäse-Bonbon

Für zwei Personen

Für den Risotto:

200 g Risotto	150 g Erbsen	2 Frühlingszwiebeln
1 frischen Knoblauch mit Grün	50 g Parmesan	50 g Butter
700 ml Gemüsefond	150 ml trockener Weißwein	2 Zweige Minze
Oliveneröl	Salz	Pfeffer

Für das Ziegenkäse-Bonbon:

100 g Ziegenfrischkäse	2 Blätter Filoteig	2 Zweige Thymian
Honig	Butter	Salz, Pfeffer

Für die Erbsenmousse:

100 g Erbsen	50 g Butter	50 ml Gemüsefond
1 Prise Zucker	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Pinienkerne	30 g Parmesan	1 Zweig Minze
------------------	---------------	---------------

Für den Risotto:

Die Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, dabei den grünen Teil der Zwiebel erstmal beiseitestellen. Grün vom Knoblauch abtrennen, waschen und auch in feine Ringe schneiden. Gemüsefond in einem Topf zum Sieden bringen. Danach Erbsen in einem Sieb mit heißem Fond übergießen und abtropfen lassen. Fond auffangen. Minze abrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und darin Frühlingszwiebeln und Knoblauch glasig werden lassen. Risotto hinzugeben und mit dünsten, nach etwa 2-3 Minuten mit Weißwein ablöschen. Immer wieder rühren bis der Weißwein verdampft ist, dann immer wieder Fond hinzugeben bis der Risotto bissfest gegart und schlotzig ist. Parmesan reiben. Grün der Frühlingszwiebeln, Erbsen, Parmesan und Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Minze hinzugeben.

Für das Ziegenkäse-Bonbon:

Thymian abrausen, trockenwedeln und die Blätter von den Zweigen zupfen. Ziegenfrischkäse mit Thymian vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem kleinen Topf schmelzen. Filoteigblätter ausbreiten und mit Butter bestreichen. In 4 gleichgroße quadratische Stücke zerteilen und jeweils zu zweien aufeinanderlegen.

Ziegenfrischkäsemasse auf das untere Ende des Quadrats geben und nach Belieben mit Honig beträufeln. Teig nach oben hin aufrollen. Enden so zusammendrücken, dass es nach einem Bonbon aussieht. Bonbons auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit restlicher Butter bestreichen und in der Fritteuse goldbraun ausbacken.

Für die Erbsenmousse:

Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Erbsen dazugeben und andünsten. Mit Fond ablöschen und weitergaren bis sie weich sind. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und geriebenem Muskat würzen. Dann mit einem Pürierstab fein mixen und abschließend durch ein Sieb streichen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Parmesan reiben. Minze abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, garnieren und servieren.

Alexander Fritz am 23. März 2022

Indisches Linsen-Curry mit veganer Raita, Gewürzreis

Für zwei Personen

Für das Linsen-Curry:

125 g rote Linsen	1 grüne Chilischote	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	30 g vegane Butter
200 ml Kokosmilch	1 TL schwarze Senfkörner	½ TL Kurkuma
Salz		

Für den Gewürzreis:

250 g Basmati	Vegane Butter	½ TL gemahl. Kardamom
½ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Lorbeerblatt	1 Zimtstange
3 Sternanis	10 Gewürznelken	

Für die vegane Raita:

100 g Gurke	1 Limette	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer	175 g veganer Joghurt	3 Zweige Koriander
3 Zweige Minze	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Salz
Salz	Pfeffer	

Für das Linsen-Curry:

Die Butter bei schwacher bis mittlere Hitze in einem Topf zerlassen.

Senfkörner in den Topf geben und mit einem Deckel verschließen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und etwa 1 Teelöffel fein reiben. Sobald die Senfkörner anfangen zu platzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben. Offen köcheln lassen, bis alle Zutaten weich sind. Chilischote waschen, längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Dann zusammen mit Kurkuma in den Topf geben und 1-2 Minuten mit garen. Linsen hinzugeben und 2 Minuten unter Rühren garen, bis die Linsen leicht glasig werden. 300 ml Wasser und Kokosmilch hinzugeben und einmal aufkochen lassen, danach die Hitze reduzieren. Köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und dann mit Salz abschmecken.

Für den Gewürzreis:

Reis waschen. Vegane Butter in einem Topf zerlassen. Gewaschenen Reis und Gewürze ca. 2-3 Minuten darin anschwitzen. 500 ml Wasser hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Danach die Hitze reduzieren und den Reis bei geringer Hitze ziehen lassen bis er gar ist.

Für die vegane Raita:

Gurke waschen und mit Schale in eine Schüssel reiben. Mit 1 Teelöffel Salz bestreuen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen und die überschüssige Flüssigkeit mit den Händen ausdrücken. Beiseitestellen. Knoblauch abziehen und pressen, Ingwer schälen und reiben. Koriander und Minze abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Veganen Joghurt in eine andere Schüssel geben, die ausgedrückte Gurke, gepressten Knoblauch, geriebenen Ingwer, gehackten Koriander und Minze dazugeben und alles verrühren. Mit Kreuzkümmel, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Linsen-Curry mit dem Reis in einen tiefen Teller geben, die Raita separat dazu stellen damit sie nicht warm wird.

Natália dos Reis Goncalves am 21. März 2022

Kokos-Zucchini-Risotto mit Tofu

Für zwei Personen

Für den Risotto:

150 g Risotto	1 Zucchini	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	500 ml Gemüsefond
500 ml Kokosmilch	Kokosfett	Salz

Für den Tofu:

160 g Räuchertofu	1 EL Reissessig	5 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce	2 EL Sesamöl	Kokosfett

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	3 Zweige Koriander
--------------------	--------------------

Für den Risotto:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln, Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden.

Risotto waschen. Kokosmilch und Gemüsefond zusammen in einem Topf erhitzen und warmhalten. Kokosfett in einem Topf schmelzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Anschließend den Risotto dazu geben und unter Rühren mit andünsten bis er glasig ist.

Etwas Kokosbrühe dazugeben und so lange rühren, bis die Brühe komplett aufgenommen ist. Nach und nach Brühe hinzugießen, bis der Risotto cremig ist, aber dennoch Biss hat. Nach 10 Minuten Garzeit Zucchini hinzugeben. Mit Salz abschmecken.

Für den Tofu:

Räuchertofu in Würfel schneiden. Reissessig, Sesamöl, Sojasauce und Fischsauce miteinander vermengen und den Tofu darin marinieren. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Tofu in einer Pfanne mit etwas Kokosfett kross anbraten.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel waschen und trockenwedeln anschließend in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Beides auf den fertigen Risotto geben, sobald das Gericht fertig ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Bartholomäus Rymek am 21. März 2022

Grüne Erbsen-Ravioli mit Pistazien-Schmelze

Für zwei Personen

Für den Teig:

50 g feines Hartweizenmehl	50 g Mehl, Type 00	1 Ei
1 TL Olivenöl	1 Msp. grüne Lebensmittelfarbe	1 Prise Salz

Für die Füllung:

100 g TK-Erbsen	1 Schalotte	30 g Butter
75 g Ricotta	25 g Parmesan	½ Bunde Minze
½ Bund Basilikum	1 Prise Natron	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Ravioli:

100 g TK-Erbsen	1 Knoblauchzehe	1 Ei
50 g Butter	4 Zweige Thymian	½ Vanilleschote

Für die Pistazien-Schmelze:

2 EL Pistazien	2 EL Pankomehl	2 EL Butter
1 Prise Meersalz-Flocken		

Für die Garnitur:

4 Sch. Südtiroler Speck	frische Erbsensprossen	kleines Stück Parmesan
-------------------------	------------------------	------------------------

Für den Teig: Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem festen Nudelteig verkneten und kurz rasten lassen.

Für die Füllung: Erbsen in kochendem Salzwasser (mit etwas Natron versetzt) blanchieren, abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

Schalotte abziehen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Schalotte darin anschwitzen und so lange bräunen, bis die Butter nussig riecht. Erbsen mit den Schalotten und der Butter in ein hohes Gefäß geben. Ricotta, Parmesan, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker sowie die fein gehackten Kräuter zufügen und fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb streichen. Masse dann in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Ravioli: Nudelteig mit der Nudelmaschine zu zwei dünnen Bahnen ausrollen.

Erbsenpüree in kleinen Portionen auf eine Teigplatte (im Abstand von ca.

5 cm) spritzen. Ei trennen und das Eiweiß verquirlen und die Teigzwischenräume damit bestreichen. Die zweite Teigplatte auflegen und leicht andrücken. Mit einem Teigrad Ravioli ausschneiden und die Ränder gut festdrücken.

Inzwischen die Butter in einer Pfanne mit Knoblauch und Thymian leicht bräunen, dann das Mark einer ½ Vanilleschote zufügen.

Die Ravioli in reichlich Salzwasser zusammen mit den Erbsen ca. 2 Minuten kochen lassen, herausnehmen, abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Gut durchschwenken.

Für die Pistazien-Schmelze: Pistazien reiben. Alle Zutaten bis auf das Salz langsam in einer Pfanne zusammen goldbraun anrösten. Salz zugeben.

Für die Garnitur: Speck im Ofen bei 180 Grad Heißluft ca. 10-15 Minuten backen und anschließend im Mörser mahlen. Parmesan hobeln.

Die Ravioli und Erbsen auf einen tiefen Teller geben. Die Pistazienschmelze darüber verteilen und mit frischen Erbsensprossen und Parmesanhobeln ausgarnieren und servieren.

Kristin Stavermann am 17. März 2022

Südtiroler Käse-Lauch-Knödel mit Krautsalat und Lauch-Öl

Für zwei Personen

Für die Käse-Lauch-Knödel:

1 Stange Lauch mit Grün	100 g Babyspinat	1 kleine weiße Zwiebel
175 g geschnitt. Knödelbrot	25 g reifer Camembert	25 g Bergkäse
25 g kräftiger Appenzeller	25 g mittelalter Gouda	Parmesan am Stück
50 g Magerquark	1 Ei	100 g Butter
25 g Paniermehl	½ kl. Bund Schnittlauch	Eiswasser
Salz	Pfeffer	

Für den Krautsalat:

½ Weißkohl, möglichst grün	50 g Staudensellerie	1 Chicorée
1 säuerlicher grüner Apfel	50 g grüne Tafeltrauben	½ Stange Lauch
10 ml Weißweinessig	1 EL geröstetes Sesamöl	25 g Butter
10 g Olivenöl	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Lauch-Öl:

1 Bund Schnittlauch	100 ml feines Sonnenblumenöl	Kräutersalz
---------------------	------------------------------	-------------

Für die Käse-Lauch-Knödel: Den Lauch putzen und waschen. Die dunkelgrünen Bestandteile fein schneiden, in Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Die hellen Bestandteile fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Spinat waschen, trockenschleudern und fein pürieren. Knödelbrot in eine große Schüssel geben.

Die Zwiebel- und Lauchwürfel in der Hälfte der zerlassenen Butter farblos dünsten. Camembert zerrupfen und mit den Zwiebeln kurz andünsten bis er schmilzt. Diese Zwiebelmischung zum Knödelbrot geben. Das abgetropfte Lauchgrün und den abgetropften pürierten Babyspinat zusammen mit dem Magerquark und den Eiern mixen, dann ebenfalls zum Knödelbrot geben. Bergkäse und den Schnittkäse in kleine Würfel schneiden und zugeben. Gouda fein darüber reiben. Alles zusammen mit beiden Händen locker vermengen, bis alles gut verbunden ist. Keinesfalls die Knödelmasse zu sehr kneten. Knödelmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit nassen Händen etwa 60 Gramm schwere Knödel formen. Währenddessen reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Knödel im leicht siedenden Salzwasser etwa 15 Minuten gar ziehen lassen, dabei keinesfalls kochen lassen. Die zweite Hälfte Butter in einer Pfanne aufschäumen und leicht braun werden lassen. Knödel aus dem Wasser schöpfen und tropfnass in der gebräunten Butter kurz anrösten. Dann etwas Parmesan darüber reiben und mit Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zum Schluss darüber streuen.

Für den Krautsalat: Weißkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Selleriestangen putzen und in feine Scheiben schneiden. Chicorée längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Apfel vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und Apfel in dünne Scheiben schneiden. Tafeltrauben halbieren. Alles zusammen in einer großen Schüssel vermengen.

Für die Vinaigrette den geputzten Lauch in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Etwas Olivenöl zugeben und darin die Lauchwürfel farblos andünsten. Weißweinessig zugeben. Diese Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen und warm über den Krautsalat geben. Alles zusammen mit den Händen gut vermengen und mit Salz, Weißweinessig, Zucker und geröstetem Sesamöl abschmecken.

Für das Lauch-Öl: Die Zutaten mit dem Pürierstab vermengen und tropfenweise auf den Teller tröpfeln.

Sabine Zink am 17. März 2022

Sommer-Rollen mit Möhren-Reisnudel-Füllung, Gemüse-Salat

Für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

6 Reisteigblätter	50 g Reisnudeln	75 g orange Möhre
1 Lauchzwiebel	5 g frischer Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette
1 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Sojasauce	5 Zweige Koriander
1 EL Kokosöl	1 Prise Chiliflocken	1 Prise Schwarzen Pfeffer

Für das Dressing:

$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	1 Limette	1 EL helles Tahini
1 EL Sojasauce	1,5 EL Olivenöl	1 TL Kokosblütenzucker

Für den Gemüsesalat:

$\frac{1}{2}$ dicke orange Möhre	$\frac{1}{2}$ dicke lila Möhre	$\frac{1}{2}$ dicke gelbe Möhre
$\frac{1}{4}$ Gurke	1 Lauchzwiebel	1 TL Kokosblütenzucker
$\frac{1}{2}$ TL Himalayasalz		

Für den Erdnuss-Dip:

2 EL feines Erdnussmus	1 Limette	2 EL Coco Aminos
$\frac{1}{2}$ TL Ingwer	1 TL Kokosblütenzucker	

Für die Röstzwiebeln:

$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{4}$ TL Kokosblütenzucker	1 EL Weizenmehl
Öl	$\frac{1}{4}$ TL Himalayasalz	

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander	25 g Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ EL heller Sesam
--------------------	---------------	-------------------------------

Für die Sommerrollen:

Die Möhre schälen, Enden abschneiden und reiben. Reisnudeln ein wenig zerkleinern und in einem Gefäß mit kochendem Wasser übergießen, ca. 2 Minuten garen lassen und in ein Sieb schütten.

Lauchzwiebel waschen, das Ende abschneiden und in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter (ohne Stiele) fein hacken. Ingwer fein reiben. Alle zuvor zubereiteten Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Zu den Zutaten nun Sesamöl, Sojasauce, Chiliflocken, schwarzen Pfeffer und Abrieb der $\frac{1}{2}$ Limette geben. Füllung schön marinieren und bereitstellen.

Für die Reisteigblätter einen tiefen Teller mit kaltem Wasser sowie ein Stück Backpapier bereitstellen. Reisteigblätter einzeln in den tiefen Teller mit dem Wasser ca. 2 Minuten einweichen lassen. Die nun weichen Reisteigblätter auf das Backpapier legen. Jedes Reisteigblatt mit einem kleinen Abstand zum rechten Rand mit 1-1,5 EL der Füllung befüllen.

Ende umklappen und nun von rechts nach links rollen. Falls sie noch zu nass sind, mit einem Küchenpapier trocknen, bevor sie in der Pfanne gebraten werden. In der Zwischenzeit eine beschichtete Pfanne mit Kokosöl erhitzen. Die gefüllten Sommerrollen darin von beiden Seiten braten.

Für das Dressing:

Knoblauchzehe abziehen und fein reiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Alle Zutaten in einem Gefäß mit einem Mixstab mixen. Ggf.

mit ein wenig Wasser verlängern, aber daran denken, dass der bunte Wurzelgemüsesalat Feuchtigkeit enthält.

Für den Gemüsesalat:

Möhren schälen und die Enden abschneiden. Mit einem Spiralschneider lange Nudeln für den Salat zubereiten. Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebel waschen, die Enden abschneiden und in feine, dünne Ringe schneiden. Möhren-Nudeln und Gurken-Würfel in

einer Schüssel mit dem Himalayasalz und dem Kokosblütenzucker vermengen.
Salat mit dem zubereiteten Dressing (s.o.) marinieren und beiseitestellen.

Für den Erdnuss-Dip:

Ingwer fein reiben. Erdnussmus mit Coco Aminos, Kokosblütenzucker, frisch geriebenem Ingwer und 2-3 EL Wasser vermischen (da es ein Dip ist, darf er gerne etwas dickflüssiger sein). Nach Belieben mit etwas Limettensaft abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und fein hobeln. Zwiebel mit Zucker und Salz marinieren. 10 Minuten stehenlassen und dann auf einem Küchenpapier ausdrücken. Umso trockener sie sind umso besser. Zwiebeln im Mehl wälzen. In heißem Öl goldbraun frittieren und beiseitestellen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trocken wedeln und die Blätter verwenden (zwei Blätter für die Deko des Dips verwenden). Erdnüsse hacken und in einer beschichteten Pfanne, ohne Öl, goldbraun mit dem Sesam braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Janina Seifert am 15. März 2022

Rote-Bete-Ravioli mit Ziegenkäse-Füllung, Parmesan-Soße

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

1 vorgeg. Knolle Rote Bete	150 g Weizenmehl, Type 550	50 g Semola, Hartweizengrieß
1 Ei	1 EL Olivenöl	Rote-Bete-Pulver

Für die Ravioli-Füllung:

150 g vorgeg. Rote Bete	100 g Ziegenfrischkäse	1 Orange
1 Ei	1 TL Meerrettich	10 Walnusskerne
2 EL Ahornsirup	½ Bund Thymian	2 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

Für den Parmesan-Schaum:

1 Schalotte	3 EL Parmesan	2 EL Butter
200 ml Sahne	50 ml Weißwein	1 TL Speisestärke

Für den Rote-Bete-Salat:

150 g vorgeg. Rote Bete	1 Boskop-Apfel	1 TL Meerrettich
1 EL Ahornsirup	10 Walnusskerne	2 EL weißen Balsamico
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Chips:

1 Knolle frische Rote Bete	1 EL neutrales Öl	1 TL Salzflöcken
----------------------------	-------------------	------------------

Für den Nudelteig:

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig in der Küchenmaschine oder mit der Hand verkneten, dazu die rote Bete mit dem Stabmixer zerkleinern und 2-3 Esslöffel hinzufügen. In Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank lagern.

Für die Ravioli-Füllung:

Rote Bete auf einer Reibe zu einem Mus verarbeiten. Walnusskerne hacken. Thymian abbrausen, trockenwedeln, abzupfen, die Orange abreiben. Die restlichen Zutaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesan-Schaum:

Hälfte der Butter schmelzen, Schalotte abziehen, kleinschneiden und darin glasig dünsten. Weißwein und Sahne dazugeben und etwas einkochen. Wenn die Sauce genug eingekocht ist, durch ein Sieb geben und den Parmesan fein hineinreiben und den restlichen Esslöffel Butter dazugeben. Eventuell mit etwas Speisestärke andicken. Schaum mit dem Stabmixer aufmixen.

Für den Rote-Bete-Salat:

Rote Bete in schmale, ca. 2 cm lange Stifte schneiden. Genauso den Apfel schneiden (die Schale sollte wegen der Knackigkeit am Apfel bleiben). Walnusskerne grob hacken. Marinade aus Ahornsirup, Meerrettich, Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer anrühren und durchziehen lassen. Rote Bete und Äpfel hineingeben. Gut vermischen und mit gehackten Walnüssen garnieren.

Für die Chips:

Rote Bete dünn hobeln und die Scheiben getrennt auf ein Backpapier legen. Mit Öl einpinseln und bei 120-150 Grad ca. 20-30 Minuten backen.

Anschließend mit Salzflöcken bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Zink am 15. März 2022

Dreierlei gefüllter Pfannkuchen auf Rote-Bete-Carpaccio

Für zwei Personen

Für den Teig:

100 g Mehl	2 Eier	250 ml Milch
Butterschmalz	4-6 Zweige Rosmarin	2 EL Pflanzenöl
1 Prise Zucker	1 TL Salz	

Für die Spinat-Füllung:

100 g junger Spinat	100 g Ziegenfrischkäse	2 EL Crème-fraîche
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Schafskäse-Füllung:

100 g Feta-Käse	2 EL Crème-fraîche	10 schwarze getrock. Kräuteroliven
Pfeffer		

Für die Ricotta-Füllung:

150 g Ricotta	$\frac{1}{2}$ Zitrone	30 g Parmesan
1 EL Limoncello-Likör	Evtl. Semmelbrösel	Chili , Salz

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

2 vorgek. Knollen Rote Bete	2 EL weißen Balsamico	1 TL mittelscharfen Senf
1 EL flüssigen Honig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Pfannkuchen:

Für den Teig: Den Ofen auf ca. 120 Grad Umluft vorheizen.

Eier mit Salz, Zucker und der Hälfte der Milch in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Mehl hinzufügen und gut umrühren. Die restliche Milch und das Öl dazugeben und noch einmal gut rühren.

Ein paar Minuten ruhen lassen, dann aus dem Teig dünne Pfannkuchen in Butterschmalz ausbacken. Rosmarin mitbraten. Zur Seite stellen.

Für die Spinat-Füllung: Spinat mit etwas Öl in einer Pfanne zusammenfallen lassen, Ziegenkäse und Crème fraîche untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schafskäse-Füllung:

Schwarze Oliven kleinhacken und mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

Für die Ricotta-Füllung: Parmesan reiben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale einer Hälfte abreiben. Alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken.

Für das Rote-Bete-Carpaccio: Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden (evtl. ausstechen). Alle weiteren Zutaten zu einem würzigen Dressing verarbeiten.

Für die Pfannkuchen: Auf einen Pfannkuchen 2-3 EL der Spinat-Ziegenkäse-Füllung geben, auf einen weiteren 2-3 EL der Ricotta-Zitronenfüllung. Pfannkuchen jeweils zu einem Säckchen formen und mit den Rosmarinzweigen zusammenstecken.

Auf einen dritten Pfannkuchen die Schafskäse-Oliven-Füllung streichen und aufrollen.

Alle Pfannkuchen für 10 Minuten im Ofen warm werden lassen.

In der Zwischenzeit die Rote-Bete-Scheiben auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Den Pfannkuchen mit der Schafskäse-Oliven-Füllung aufschneiden.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Pfannkuchen mit Schnittlauch bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilisabé von Kalben am 14. März 2022

Pochierte Eier mit Senf-Soße, Kartoffel-Püree, Spinat

Für zwei Personen

Für die Sauce:

1 EL scharfer Dijon-Senf	1 EL grober Senf	1-2 EL süßer bayrischer Senf
25 g Butter	125 ml Sahne	100 ml Milch
125 ml kräftiger Hühnerfond	1 EL Kapernflüssigkeit	1 EL Gewürzgurkenwasser
15 g Mehl	½ TL Madras Currypulver	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. Kurkuma	Cayennepfeffer	Zucker, Salz

Für die Eier:

1 L Wasser	2 frische Eier, (M)	3 EL weißer Essig
------------	---------------------	-------------------

Für den Spinat:

400 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 EL gesalzene Butter	50 ml Weißwein
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

4 mehligk., gelbe Kartoffeln	50 ml Sahne	50 g Butter
Muskatnuss	Salz	

Für die Garnitur:

1 kleiner Trüffel

Für die Sauce:

Die Milch, den Fond und die Sahne mit Currypulver, Paprikapulver und Kurkuma in einem Topf kurz aufkochen. Mehl und Butter zu einer cremigen Masse verkneten und Stückchenweise unter die Sauce rühren, nochmals aufkochen und 3-4 Minuten leise köcheln lassen. Sauce mit Senf, Kapern- und Gurkenwasser, Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Eier:

Wasser aufkochen und den Essig hinzugeben, das Ei in eine Tasse hinein aufschlagen und vorsichtig in das kochende Wasser geben, dabei das Eiweiß mit einem Löffel etwas um das Ei wickeln, damit nicht zu viel Eiweiß verloren geht. Etwa 4 Minuten im heißen Wasser sieden lassen, Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und abtropfen lassen.

Für den Spinat:

Chili in Ringe schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Babyspinat gut waschen, In einer tiefen Pfanne die fein gewürfelte Schalotte und den Knoblauch in Butter glasig anschwitzen.

Einige kleine dünne Ringe Chili (nach Geschmack) dazugeben, den feuchten Spinat draufgeben und mit etwas Wein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4 Minuten köcheln bis der Spinat zusammengefallen ist.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Kochwasser abgießen und Kartoffeln mit Sahne und Butter pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Für die Garnitur:

Trüffel hobeln und beim Anrichten über die Eier streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pia Sauber am 14. März 2022

Kokos-Tofu-Frikassee mit Venere-Reis

Für zwei Personen

Für den Kokos-Tofu:

½ Block Tofu Natur	½ Knoblauchzehe	¼ EL frischer Ingwer
2 EL Coco Aminos Würzsauce	1 EL helles Mandelmus	20 g ungesüßte Cornflakes
20 g feine Kokosraspeln	¼ TL getrocknetes Oregano	¼ TL getrockneter Thymian
1 Prise Chiliflocken		

Für den schwarzen Reis:

125 g schwarzer Venere Reis ½ TL Himalayasalz

Für das Gemüse:

100 g Möhren	100 g TK-Erbesen	100 g braune Champignons
4 Stangen grünen Spargel	250 ml Gemüsefond	2 EL Kokosöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

30 g vegane Butter	40 g Weizenmehl	125 ml Kokosmilch
100 g Kokossahne	1 Zitrone	Muskatnuss
½ TL Himalayasalz		

Für die Garnitur:

2 Zweige krause Petersilie	20 g Erbsensprossen	20 g Kokoschips
----------------------------	---------------------	-----------------

Für den Kokos-Tofu: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Tofu in reichlich Küchenpapier wickeln und auf einen Teller legen um überschüssiges Wasser herauszupressen. Je trockener der Tofu ist, umso knuspriger bleibt die Kokoskruste. Tofu in 2cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer auch reiben. Für das Dressing die Coco Aminos, Mandelmus, Knoblauch, Ingwer und die Gewürze in einer Schale mischen und die Tofu-Würfel darin marinieren. So lange wie möglich einziehen lassen.

Cornflakes in eine kleine Tüte füllen und drauf klopfen, bis kleine Crispys draus entstehen. Kokosflocken hinzutun und vermischen. Panade zu den Tofu-Würfel geben, alles miteinander vermengen und auf ein Backblech legen und 10-15 Minuten im Ofen knusprig backen.

Für den schwarzen Reis: Reis in 250 ml leicht gesalzenem Wasser etwa ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Für das Gemüse: 250 ml Wasser und Gemüsefond zum Kochen bringen.

Möhren schälen und hobeln. Möhren in einem Gareinsatz über das kochende Wasser setzen und knapp 10 Minuten garen. Erbsen dazugeben. Champignons bei Bedarf putzen und vierteln. Champignons mit den 4 Stangen Spargel in einer Pfanne mit Kokosöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelenden abschneiden und etwas schälen. In einer weiteren Pfanne 4 Stangen grünen Spargel in Kokosöl anbraten.

Für die Sauce: Vegane Butter in einem Topf schmelzen. Mit dem Mehl zu einer Mehlschwitze verarbeiten und mit der Kokosmilch aufgießen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Anschließend die Kokossahne, einen Spritzer Zitronensaft, Salz und Muskatnuss hinzufügen. Nach Belieben Abschmecken.

Für die Garnitur: Grobe Kokoschips kurz in einer Pfanne anbraten. Petersilie feinhacken. Das Frikassee mit den Kokosraspeln, Erbsensprossen und den Spargelstangen anrichten und servieren.

Janina Seifert am 14. März 2022

Rava Upma

Für 4 Personen:

1 große Zwiebel	1 TL Ingwer	1 grüne Chili
100 g Weizengriß	2 EL Ghee	1 TL Senfkörner
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Chana dal	1 TL Urad dal
10 Cashewnüsse	10 Curryblätter	2 EL Koriander
250 ml Wasser	1 - 2 TL Zucker	2 EL Zitronensaft
Salz		

Zwiebel und Ingwer schälen. Beides sowie grüne Chili fein hacken.

Eine Pfanne oder einen Wok erhitzen. Rava bzw. Griß darin ohne Fett bei schwacher Hitze rösten. Dabei häufig umrühren, da der Rava nicht braun werden darf. Anschließend beiseitestellen. In einer Pfanne Ghee (oder als vegane Alternative Öl) erhitzen und die Senfkörner hinzufügen. Wenn das Knistern der Senfkörner zu hören ist, Kreuzkümmel, Koriander, Chana dal und Urad dal hinzugeben. Braten, bis alles goldbraun ist.

Die Cashewnüsse rösten, bis sie eine goldene Farbe annehmen und zu den Gewürzen in die Pfanne geben.

Nun die fein gehackten Zwiebeln kurz anbraten, bis sie glasig sind. Dann die gehackten grünen Chilis, den Ingwer und die Curryblätter hinzugeben und kurz anbraten.

Das Wasser mit Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Anschließend alle Zutaten bis auf den Zitronensaft und Koriander dazugeben, den gerösteten Rava langsam einrieseln lassen. Dabei gut umrühren.

Den Rava-Upma zugedeckt bei schwacher Hitze 2 bis 3 Minuten ziehen lassen.

Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die gehackten Korianderblätter über das Gericht streuen.

Upma mit Kokosnuss oder Tamarinde Chutney servieren.

Neena Hartmann am 11. März 2022

Offene Möhren-Lasagne mit Möhrengrün-Pesto

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier 75 g Mehl 125 g Semola di Grano Duro
Salz

Für die Möhren-Füllung:

5 Möhren 3-4 Orangen 1 kleine Zwiebel
2 EL Butter 100 ml Sahne 3 EL franz. Wermut
1 TL mildes Currypulver 1 TL Zucker Salz, Pfeffer

Für die Fertigstellung:

50 g Cheddar

Für das Möhrengrün-Pesto:

Möhrengrün von 4 Möhren 3 EL Walnusskerne 50 g Pecorino
100 ml Rapsöl Salz Pfeffer

Für den Nudelteig:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Mehl, Semola di Grano Duro, Eier und Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Dann zu einer großen Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Den Teig im Kühlschrank ruhen lassen.

Dann den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, Folie entfernen und zunächst mit einem Nudelholz auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Anschließend die Teigbahnen mit der Nudelmaschine sehr dünn ausrollen. Mit einem Glas oder einem Anrichtering Kreise ausstechen und die fertigen Teigkreise auf ein bemehltes Brett beiseitelegen, mit einem Handtuch abdecken, damit die Pasta nicht austrocknet.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Teigkreise portionsweise im siedenden Wasser bissfest garen.

Für die Möhren-Füllung:

Orangen halbieren und etwa 150 ml Saft auspressen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Möhrenwürfel nach zwei bis drei Minuten zugeben und bei starker Hitze mitbraten. Nach einigen Minuten alles mit Wermut ablöschen. Wermut fast vollständig einkochen lassen, dann mit Orangensaft aufgießen. Currypulver und Zucker einstreuen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einreduzieren lassen. Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein letztes Mal aufkochen lassen und dann warmhalten.

Für die Fertigstellung:

Cheddar reiben. Vorgegarte Teigkreise nun abwechselnd mit der Möhren-Füllung auf vorgewärmte Teller schichten. Mit Cheddar bestreuen und zwei bis drei Minuten im vorgeheizten Ofen gratinieren.

Für das Möhrengrün-Pesto:

Pecorino reiben. Möhrengrün sorgfältig waschen und trockenschleudern.

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett einige Minuten rösten bis sie duften.

Möhrengrün mit Walnusskernen und Pecorino in einen kleinen Mixer geben und pürieren. Das Öl nach und nach angießen und nur so viel zugeben, bis das Pesto die richtige Konsistenz bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kamilla Kowalewski am 10. März 2022

Senf-Ei mit Kartoffel-Stampf, Zwiebeln und Panko-Bröseln

Für zwei Personen

Für das Senfei:

4 Eier

Für die Senfsauce:

2 EL Butter	150 ml Milch	3,5 EL mittelscharfer Senf
2 EL Mehl	420 ml Gemüsefond	1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Pilzpulver	1 Prise Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehlig. Kartoffeln	4 EL Butter	90 ml Milch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Zwiebeln:

2-3 Zwiebeln	Butter	Olivenöl
--------------	--------	----------

Für die Pankobrösel:

3-4 EL Pankobrösel	2-3 EL Butter
--------------------	---------------

Für das Senfei:

Die Eier 6,5 Minuten wachweich kochen. Abschrecken, pellen und halbieren.

Für die Senfsauce:

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl hinzugeben und alles kurz aufkochen lassen, damit der Mehlgeschmack etwas verfliegt. Mit Milch und Gemüsefond ablöschen. Die Konsistenz der Sauce durch Zugabe von Gemüsefond und/oder Milch bestimmen.

Senf einrühren und die Sauce mit Balsamicoessig, Pilzpulver, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles aufkochen lassen und servieren.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen.

Milch in einem Topf erwärmen. Butter, warme Milch, Salz, Pfeffer und Muskat zu den Kartoffeln geben und alles zu einem Stampf verarbeiten.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln auf kleiner Flamme 10-15 Minuten darin weich schmoren, bis sie braun karamellig sind.

Für die Pankobrösel:

Butter in einer Pfanne erhitzen. Pankobrösel dazugeben und alles goldgelb anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manu Wisbeck am 09. März 2022

Spinat- und Rote-Bete-Knödel mit Nussbutter und Salat

Für zwei Personen

Für die Spinatknödel:

100 g frischer Spinat	4 altbackene Brötchen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Ei	100 g Bergkäse	1 EL Butter
125 ml Milch	5 Zweige glatte Petersilie	20 g Semmelbrösel
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Rote-Bete-Knödel:

100 g vorgeg. Rote Bete	4 altbackene Brötchen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Ei	50 g Blauschimmelkäse	1 TL Butter
125 ml Milch	5 Zweige glatte Petersilie	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Nussbutter:

200 g Butter

Für die Garnitur:

100 g Gruyère	1 Beet rote Shiso-Kresse	4-5 kleine Blätter roter Mangold
---------------	--------------------------	----------------------------------

Für den Salat:

100 g bunter Blattsalat	5 Radieschen	4 Cocktailtomaten
1 kleine Karotte	1 kleine Gurke	1 orange Paprika
1 Frühlingszwiebel	2 Halme Schnittlauch	

Für das Dressing:

1 EL mittelscharfer Senf	2 EL flüssiger Honig	1 EL heller Balsamicoessig
5 Halme Schnittlauch	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Spinatknödel:

Den Spinat waschen und klein hacken. Zwiebel abziehen, fein schneiden und in Butter andünsten. Mit Milch ablöschen und erhitzen. Brötchen zerkleinern, mit der Zwiebel-Milch-Mischung übergießen und ziehen lassen.

Käse reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Spinat, Käse, Ei und Petersilie mit dem eingeweichten Brötchen vermengen und die Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Gut durchkneten und aus der Masse kleine Knödel formen. Sollte die Masse zu weich sein, Semmelbrösel unterkneten. Die Knödel in ausreichend Salzwasser 10-15 Minuten kochen lassen.

Für die Rote-Bete-Knödel:

Zwiebel abziehen, fein schneiden und in Butter andünsten. Mit Milch ablöschen und erhitzen. Brötchen zerkleinern, mit der Zwiebel-Milch-Mischung übergießen und ziehen lassen.

Rote Bete fein schneiden. Blauschimmelkäse fein raspeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rote Bete mitsamt der Flüssigkeit, Käse, Ei und Petersilie mit dem eingeweichten Brötchen vermengen und die Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gut durchkneten und aus der Masse kleine Knödel formen. Die Knödel in ausreichend Salzwasser 10-15 Minuten kochen lassen.

Für die Nussbutter:

Butter im Topf schmelzen, dann bei kleiner Hitze köcheln, bis sich an der Oberfläche eine weiße Schicht bildet. Nun bei niedriger Hitze weiter köcheln. Die Butter sollte hierbei klar und zu hell-goldgelben Krümeln werden. Nun durch ein feines Sieb geben.

Für die Garnitur:

Gruyère fein hobeln. Mangold putzen. Käse, Mangold und Kresse als Garnitur verwenden.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Radieschen und Frühlingszwiebel putzen. Tomaten abbrausen und trockentupfen. Karotte und Gurke schälen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Salat, Radieschen, Frühlingszwiebel, Tomaten, Karotte, Gurke, Paprika und Schnittlauch klein schneiden.

Für das Dressing:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Senf, Honig, Essig und Schnittlauch verrühren. Öl tröpfchenweise darunter schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat damit marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carla Weissbacher am 09. März 2022

Kräuter-Pfannkuchen mit Pilz-Ragout und Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Pfannkuchen-Teig:

3 Eier, Gr. M	250 ml Vollmilch	125 g Mehl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Rapsöl, Salz	Pfeffer

Für die Pilze:

100 g braune Champignons	100 g Kräuterseitlinge	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
125 g Crème-double	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2-3 Zweige glatte Petersilie

Für den Feldsalat:

50 g Feldsalat	1 EL Cranberries	20 g Parmesan
----------------	------------------	---------------

Für das Dressing:

2 TL dunkler Balsamicoessig	1 TL Senf	2 TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl		

Für den Pfannkuchen-Teig:

Die Eier, Milch, Mehl und 4 Esslöffel Rapsöl zu einem glatten Teig verrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter den Teig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin nach und nach Pfannkuchen ausbacken.

Für die Pilze:

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Dann Pilze hinzugeben und 5 Minuten mitbraten. Crème double einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Petersilie unterheben.

Ausgebackene Pfannkuchen mit Pilzragout füllen und aufrollen oder zusammenklappen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Für den Feldsalat:

Salat waschen, Cranberries kleinhacken und den Parmesan hobeln.

Für das Dressing:

In einem kleinen Gefäß den Senf mit Balsamicoessig und Honig sämig rühren. Erst dann das Olivenöl nach und nach dazugeben und weiter rühren bis ein gleichmäßiges Dressing entsteht.

Feldsalat in einer Schale anrichten, Cranberries grob unterrühren und mit Parmesan bestreuen.

Das Dressing mit einem Esslöffel über dem Salat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kamilla Kowalewski am 09. März 2022

Tomaten-Bohnen-Eintopf mit Couscous, Minz-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

4 Strauchtomaten	200 g Kidneybohnen	1,5 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 EL cremige Erdnussbutter	1 TL Sambal Oelek
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	Rapsöl	Salz

Für den Couscous:

100 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 Orange
100 ml Gemüsefond	1 TL Ras el-Hanout	Salz

Für den Minz-Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zitrone	75 g Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	3 Zweige Minze	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze

Für den Eintopf:

Die Kidneybohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in feine Scheibe schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Gewürfelte Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Tomaten häuten, Strunk entfernen und grob würfeln. Zu den Zwiebeln geben und 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.

Kidneybohnen, Knoblauch, Erdnussbutter, Sambal Oelek, Kreuzkümmel und Salz zu den Tomaten geben. Alles 3 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Für den Couscous:

Gemüsefond kurz aufkochen, über den Couscous gießen und diesen kurz quellen lassen. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft und etwas abrieb zum Couscous geben. Couscous mit Ras el-Hanout und Salz würzen.

Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen und mit dem Couscous vermengen.

Für den Minz-Gurkensalat:

Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden, salzen und ca. 15 Minuten in den Kühlschrank geben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Crème fraîche, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer glattrühren. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese fein hacken. Zur Crème fraîche geben und verrühren. Gurkenscheiben etwas ausdrücken und ebenfalls dazugeben. Vermengen und kurz durchziehen lassen. Den Salat kühl servieren.

Für die Garnitur:

Minze abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lydia Janko am 09. März 2022

Raviolo mit Eigelb-Spinat-Ricotta-Füllung, Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

250 g Mehl, Type 405 250 g Hartweizengrieß 2 Eier
ggf. Olivenöl

Für die Füllung:

200 g Blattspinat 1 Zitrone 100 g Parmesan
140 g Ricotta 4 Eier Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Butter ½ Bund Salbei 2 EL Pinienkerne

Für den Nudelteig:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Grieß und Eier mit den Händen zu streuselartigen Krümeln verrühren. Dann nach und nach teelöffelweise kaltes Wasser (und ggf.

Olivenöl) hinzugeben. Anschließend mit den Händen zu einem festen Teig zusammenkneten. Eine Kugel Formen und in Folie gewickelt kaltstellen.

Für die Füllung:

Spinat waschen und in einer Pfanne mit Deckel in etwas Wasser dünsten, bis die Blätter beginnen, in sich zusammenzufallen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit aller Kraft die Flüssigkeit herauspressen, damit später die Füllung nicht verwässert. Auf einem Schneidebrett klein hacken.

Ricotta in eine Schüssel geben, Parmesan hinein reiben und mit Muskat, Pfeffer, Salz und ein klein wenig Zitronenabrieb würzen.

Zubereitung:

Nach der Ruhezeit den Teig in kleinen Portionen durch die Nudelmaschine geben. Wieder falten und durch die Nudelmaschine geben. Jetzt den Abstand der Walzen bis zur gewünschten Dicke verringern und ggf. von Hand noch einmal walzen. Danach den Teig mit einem Ausstecker kreisrund ausstechen.

Die Füllung großzügig in die Mitte der Kreise setzen. In die Mitte der Füllung eine kleine Kuhle drücken und vorsichtig das rohe Eigelb hineingleiten lassen. Etwas Parmesan darüber reiben.

Den Rand des belegten Teigstücks mit einem ins Wasser getunkten Finger befeuchten, ein zweites Teigstück darauflegen und die Teigränder gut zusammendrücken. Drauf achten, dass keine Luft eingeschlossen wird, sonst blähen sich die Nudeln auf und platzen. Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Raviolo reingleiten lassen, im leise köchelnden Wasser etwa zweieinhalb bis drei Minuten garen lassen und abschließend abschöpfen.

Für die Garnitur:

Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Salbei dazugeben. Einige Esslöffel Nudelwasser hinzufügen, Pfanne ein wenig schwenken bis eine milchige Emulsion aus Nudelwasser und Butter entstanden ist.

Pinienkerne auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen rösten.

Raviolo auf Teller anrichten, Salbeibutter und Pinienkerne darüber geben und servieren.

Uwe Globisch am 01. März 2022

Eintopf mit Mie-Nudeln, Karotten-Sud, Röst-Schalotten

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

250 g Mehl, Type 550 1 EL Öl $\frac{1}{2}$ TL Salz
Speisestärke

Für den Eintopf:

100 g Zuckerschoten 100 g TK-Erbesen 2 rote Chilischoten
30 g Ingwer 400 ml Kokosmilch 300 ml Möhrensaft
3 EL Reissig 2 EL Sesamsaat 2 Stangen Zitronengras
4 Kaffir-Limettenblätter 1 Bund Koriandergrün Salz, Pfeffer

Für das Topping:

3 Schalotten Mehl 1 Pomelo
Öl

Für den Nudelteig:

Das Mehl mit 100 ml Wasser, Öl und Salz in einer Schale vermengen.

Kneten bis ein Teigklumpen entsteht. Ruhen lassen. Teig nochmal kneten und auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig mit der Stärke bestäuben und den Teig mehrmals falten. Am Ende den Teig in dünne Streifen schneiden.

Für den Eintopf:

1 Chili in feine Würfel schneiden. Möhrensaft, Reissig und Chiliwürfel in einem Topf geben und sirupartig einkochen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet.

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras in 5 cm lange Stücke schneiden. Restliche Chili einritzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, von den Stielen zupfen und beiseitelegen, die Stiele grob hacken.

800 ml Wasser mit Ingwerscheiben, Zitronengras, Korianderstielen, Kaffir-Limettenblätter und Chili aufkochen und für 15 Minuten leicht kochen lassen.

Kräutersud durch ein Sieb gießen, 6 Ingwerscheiben beiseitelegen und in Streifen schneiden. Sud mit Kokosmilch nochmal aufkochen, Erbsen, Zuckerschoten, Ingwer und Nudeln dazugeben und 3 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:

Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Mehlieren und in einer Fritteuse in Öl bei 170 Grad knusprig ausfrittieren. Auf einem Küchentuch beiseitestellen.

Pomelo schälen, etwas Fruchtfleisch aus der Haut pellen und grob zupfen.

Eintopf mit Koriandergrün, Pomelo und Sesam bestreuen, Chili-Möhren Sud darüber träufeln und mit den frittierten Schalotten anrichten.

Daniel Ledwa am 01. März 2022

Pilz-Pfanne mit Zucchini-Kartoffel-Puffer und Schmand

Für zwei Personen

Für die Puffer:

2 Zucchini	2 festk. Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Ei	25 g Mehl	200 g Paniermehl
$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	2 EL neutrales Öl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Pilzpfanne:

400 g weiße Champignons	1 Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone	4 EL Frischkäse	2 EL Butter
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

4 EL Schmand	2 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer
--------------	--------------------	---------------

Für die Puffer:

Die Enden der Zucchini abschneiden. Kartoffeln schälen und mit Zucchini raspeln und in einem Küchentuch ordentlich ausdrücken. Zwiebel abziehen, in Scheiben raspeln und in die Masse einrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Basilikum abrausen, trockenwedeln und klein hacken und unter die Masse heben. Ei und Mehl unterrühren und Teig ruhen lassen. Aus der Masse Puffer formen, in Paniermehl wenden und in der Pfanne in Öl goldbraun anbraten.

Für die Pilzpfanne:

Pilze putzen und vierteln. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen und die Pilze mit den Zwiebeln hineingeben. Deckel auf den Topf geben und einige Minuten andünsten und gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Frischkäse einrühren. 2-3 Minuten weitergaren.

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden.

Petersilie abrausen, trockenwedeln klein hacken und mit den Frühlingszwiebelringen über die Pilzpfanne streuen. Mit Zitronenabrieb würzen. Einige Frühlingszwiebeln, Abrieb und etwas Petersilie für den Dip übrig lassen.

Für die Garnitur:

Schmand und Crème fraîche miteinander verrühren, mit Frühlingszwiebeln, Petersilie, Zitronenabrieb (s.o.) und Salz und Pfeffer abschmecken.

Gericht auf Tellern anrichten und mit Schmand garniert servieren.

Carolin Klein am 01. März 2022

Panierte Senf-Eier mit Kartoffeln und Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für die Sauce:

200 g mittelscharfer Senf	100 g körniger Senf	50 g scharfer Senf
1 Zitrone	50 g Butter	250 ml Sahne
250 ml Milch	750 ml Rinderfond	50 g Mehl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

4 große Kartoffeln	Salz
--------------------	------

Für die Eier:

6 Eier	100 g Panko	100 g Mehl
Öl		

Für den Salat:

200 g vorgeg. Rote Bete	1 Schalotte	1 Zitrone
2 TL gemörserten Kümmel	1 Prise Zucker	100 ml neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

Die Butter in einem Topf erhitzen bis sie geschmolzen ist. Mehl unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen, sodass eine Mehlschwitze entsteht. Mit Fond ablöschen und köcheln lassen. Immer wieder rühren, bis die Sauce eine gute Konsistenz hat und mit Milch und Sahne auffüllen. Senf hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Sauce mit Abrieb und Saft abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

Für die Eier:

Eine Panierstraße aus Mehl, zwei verquirlten Eiern und Panko vorbereiten. Restliche Eier 4-5 Minuten in einem Topf mit sprudelndem Wasser kochen. Abgießen, abschrecken und erst in Mehl, dann im Ei und abschließend in Panko wenden. In einer Fritteuse bei 180 Grad goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

Rote Bete in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und würfeln.

Zitrone halbieren und auspressen. Aus Zitronensaft, Kümmel, Zucker und Öl eine Marinade herstellen und Rote Bete darin marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Katja Ahlers am 28. Februar 2022

Gnocchi mit Tomaten-Sugo, Rucola-Pesto und Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g festk. Kartoffeln 25 g Hartweizengrieß 125 g Mehl
Salz

Für das Tomaten Sugo:

2 Rippen Cherrytomaten 400 g geschälte Tomaten (Dose) 1 Knoblauchzehe
1 Schalotte 1 Zitrone 100 ml Rotwein
1 EL Tomatenmark 1 Zweig Thymian 1 Zweig Rosmarin
2 TL getrockneter Oregano Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Rucola Pesto:

100 g Rucola 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone
50 g Parmesan 50 g Pinienkerne 100 ml Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Parmesanchip: 100 g Parmesan

Für die Gnocchi:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen und danach pellen. Mit dem Grieß, einer Prise Salz und einem Teil Mehl einen Teig kneten. Erneut Mehl dazu geben und weiter kneten bis ein glatter Teig entsteht. Teig vierteln und aus den Stücken daumendicke Würste rollen. Mit einer Palette Stücke à 2-3 cm abschneiden und mit Mehl bestäuben damit sie nicht aneinanderkleben. Stücke mithilfe einer Schaumkelle in siedendes Salzwasser geben. Sobald die Stücke an die Wasseroberfläche treten mit einer Schaumkelle aus dem Topf holen.

Für das Tomaten Sugo:

Cherrytomaten waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen.

Anschließend vierteln und achteln. Knoblauch und Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch sowie die Schalotten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Nach kurzer Zeit die Tomatenwürfel dazugeben und mit Tomatenmark kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Geschälte Tomaten, Thymian, Rosmarin und Oregano mit in die Pfanne geben und 10 Minuten köcheln lassen. Zitrone waschen und eine Hälfte abreiben.

Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Tropfnasse Gnocchis in das Sugo geben. Alles gemeinsam durchschwenken.

Für das Rucola Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl braun anrösten. Rucola waschen und trockenschleudern. Parmesan in kleine Stücke schneiden, Knoblauch abziehen und grob hacken. Zusammen mit Rucola, gerösteten Pinienkernen sowie Olivenöl mit dem Stabmixer zu einem Pesto vermengen. Zitrone waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Pesto mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Parmesanchip:

Parmesan reiben. Auf einem Blech mit Backpapier 5-7 cm große Parmesanhaufen bilden. Mit dem Finger auf eine gleichmäßige Dicke bringen. Im Ofen 5-10 Minuten backen. Chip anschließend vorsichtig vom Blech lösen.

Die Gnocchi mit der Soße in einen tiefen Teller geben, das Pesto darauf träufeln, mit einem Parmesanchip garnieren und servieren.

Tobias Zenger am 23. Februar 2022

Kräuter-Polenta mit Pilzen, Rote-Bete-Radicchio-Salat

Für zwei Personen

Für die Polenta mit Pilzen:

100 g Champignons	50 g Kräuterseitlinge	50 g Austernpilze
80 g Instant-Polenta	2 Knoblauchzehen	80 g Parmesan
100 g Taleggio	30 g Butter	500 ml Gemüsefond
2 Zweige Estragon	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
4 Zweige Kerbel	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Rote-Bete-Radicchio Salat:

2 vorgek. Knollen Rote Bete	1 kleiner Radicchio	50 g kernlose Weintrauben
15 frische Himbeeren	100 ml Weißweinessig	3 EL Haselnussöl
Ahornsirup	1 Bund Minze	4 EL Kürbiskerne
1 EL Zucker	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Polenta mit Pilzen:

Den Backofen vorheizen auf 200 Grad Umluft mit Grillfunktion.

Pilze putzen und nur die großen Exemplare halbieren. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze scharf darin anbraten.

Knoblauch abziehen und fein hacken, Estragon und Thymian abrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken. Knoblauch und Kräuter mit zu den Pilzen in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fond in einem Topf zum Kochen bringen und Polenta, unter stetigem rühren, dazu geben. Sollte die Polenta zu trocken und nicht breiig sein, weiteren Fond angießen und umrühren. Parmesan reiben. Sobald die Polenta die gewünschte Konsistenz hat den Parmesan und die Butter unterrühren. Rosmarin und Kerbel abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kräuter auch in die Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Taleggio in kleine Würfel schneiden. Fertige Masse auf 2 kleine ofenfeste Formen verteilen und jeweils mit ca. 50 g Taleggio belegen und unter den vorgeheizten Backofengrill schieben. Sobald der Käse anfängt Blasen zu werfen, die Pilze drüber verteilen und nochmals 1-2 Minuten unter dem Grill lassen. Danach aus dem Ofen holen.

Für den Rote-Bete-Radicchio Salat:

Rote-Bete-Knollen halbieren und in dünne Scheiben hobeln. Aus Weißweinessig, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und die Rote Bete-Scheiben darin für 20 Minuten marinieren. Minze abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Weintrauben waschen und halbieren. Radicchio waschen, die Blätter trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. 2-3 Blätter zur Garnitur am Stück lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseitestellen.

Rote-Bete aus der Marinade nehmen und mit Radicchio und Weintrauben vermengen. Himbeeren mit Zucker vermengen, kurz ziehen lassen und durch ein feines Sieb passieren. Haselnussöl, Olivenöl und Himbeerpüree zu der Marinade geben, in der vorher die Rote Bete lag. Alles miteinander vermischen und nach Belieben mit Ahornsirup süßen. Dressing über den Salat verteilen. Den Rote-Bete-Radicchio-Salat auf einem Teller drapieren und mit Kürbiskernen bestreuen. Polenta aus dem Ofen holen, in der Form mit auf den Salatteller stellen und servieren.

Denis Küper am 23. Februar 2022

Mit Ricotta gefüllte Zucchini-Röllchen, Couscous

Für zwei Personen

Für die Zucchini:

1 große Zucchini Salz

Für die Füllung:

2 Knoblauchzehen 150 g Ricotta 50 g körniger Frischkäse

50 g Parmesan 2 Zweige krause Petersilie 1 Bund Basilikum

1 TL Chiliflocken Salz Pfeffer

Für die Tomatensauce:

100 g Cherrytomaten 125 ml passierte Tomaten 1 Knoblauchzehe

250 g Mozzarella 1 TL getrock. Basilikum 1 TL getrock. Oregano

1 TL getrock. Thymian 1 TL getrock. Rosmarin 1 Prise Zucker

Salz Pfeffer

Für den Couscous:

250 g Couscous 250 ml Gemüsefond Olivenöl

1 TL Salz

Für die Zucchini:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zucchini mit einer Mandoline längs in dünne Scheiben hobeln.

Zucchinischeiben auf ein Backblech mit Backpapier legen, salzen und im Ofen 5 Minuten backen.

Danach auskühlen lassen. Zucchini mit Küchenpapier trocken tupfen.

Für die Füllung:

Ricotta, Frischkäse und Parmesan in einen Mixer geben. Knoblauch abziehen und in grobe Stücke hacken. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Knoblauch und Kräuter mit in den Mixer geben und alles miteinander zu einer cremigen Masse vermengen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils 1 EL der Füllung auf die Zucchinischeiben geben, verstreichen und aufrollen.

Für die Tomatensauce:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Basilikum, Oregano, Thymian und Rosmarin in die passierten Tomaten geben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatensauce in die Auflaufform geben. Die Cherrytomaten waschen und auch in die Auflaufform geben. Die Zucchiniröllchen mit der zugerollten Seite nach unten in die Auflaufform legen. Mozzarella in kleine Stücke zupfen und über die Zucchiniröllchen streuen. Alles zusammen für 20-25 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Ofen geben.

Für den Couscous:

Gemüsefond mit Salz und Olivenöl in einen Topf geben, gut verrühren und zum Kochen bringen. Anschließend Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und zugedeckt für ca. 3-5 Minuten quellen lassen.

Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Olivenöl beträufeln.

Den Couscous auf einen Teller geben und die Zucchiniröllchen mit der Sauce darauf verteilen und servieren.

Tatjana Zöh am 23. Februar 2022

Aprikosen-Chili-Couscous mit Ziegenkäse-Aprikose

Für zwei Personen

Für den Couscous:

200 g Couscous	3 Frühlingszwiebeln	50 g getrock. Aprikosen
1 Chilischote	1 Zitrone	500 ml Gemüsefond
1 TL Ras el-Hanout	Olivenöl, nach Belieben	Salz, Pfeffer

Für die Ziegenkäse-Aprikosen:

2 frische Aprikosen 200 g Ziegenweichkäse

Für die Pistazien-Vinaigrette:

75 g grüne Pistazien	1 Chilischote	1 Zitrone
1 EL Agavendicksaft	4 EL Olivenöl	Salz , Pfeffer

Für den Couscous:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft mit Grillfunktion vorheizen.

Gemüsefond in einem Topf einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und den Couscous einrühren. Ca. 3-5 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, getrocknete Aprikosen fein würfeln. Chili waschen, längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Alles in den Couscous geben. Zitrone waschen und abreiben. Abrieb und Ras el Hanout zusätzlich in die Couscous-Masse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben Olivenöl dazu geben damit die Masse nicht klebt.

Für die Ziegenkäse-Aprikosen:

Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. Auf ein Backblech legen, Ziegenkäse darauflegen und im Ofen gratinieren.

Für die Pistazien-Vinaigrette:

Pistazien fein hacken. Chili waschen, längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Zitrone waschen und halbieren, Saft auspressen und auffangen. Pistazien, Chili, Zitronensaft und Olivenöl zu einem Dressing vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

Die Couscous-Masse in einem Speisering auf den Teller geben und die Ziegenkäse-Aprikose darauflegen. Pistazien-Vinaigrette rundherum träufeln und servieren.

Tanja Westerwinter am 23. Februar 2022

Gemüse-Bulgur-Pfanne, Schafskäse, Koriander Limetten-Dip

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

150 g Bulgur	2 Schalotten	1 EL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	Öl, Salz

Für das Gemüse:

1 kleine Petersilienwurzel	1 Stange Lauch	1 große Karotte
100 g Sellerieknolle	1 Prise Currypulver	1 Prise Korianderpulver
50 ml Olivenöl	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	3 EL Tomatenmark
1 EL gelbe Currypaste	1 EL Harissa	1 Pr. Zimt
1 Pr. Kreuzkümmel	1 Pr. gemahl. Thymian	1 Pr. Paprikapulver
1 EL Olivenöl	Salz	

Für den Dip:

150 g Joghurt	2 EL Crème-fraîche	1 Limette
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	1 TL Tahin	1 Prise Kreuzkümmel
Salz		

Für die Garnitur:

100 g Schafskäse	2 EL schwarzer Sesam
------------------	----------------------

Für den Bulgur:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Schalotten abziehen, fein würfeln und mit dem Öl in einer Pfanne anschwitzen. Bulgur dazu geben und kurz mit anbraten. Ebenso mit dem Tomatenmark verfahren. Das Ganze mit 300 ml Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen lassen. Mit Salz, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken und zur Seite stellen.

Für das Gemüse:

Petersilienwurzel, Karotte und Sellerie schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit Curry, Koriander und Olivenöl in einer Schüssel mischen und auf einem Blech verteilen. Salzen und Pfeffern und Gemüse im Ofen ca. 20 Minuten backen. Lauch in schmale Ringe schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Tomatenmark, Currypaste, Harissa, Zimt, Olivenöl und Knoblauch vermischen und mit Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Thymian abschmecken.

Für den Dip:

Koriander abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. 2 EL Koriander mit Joghurt, Tahin und Crème Fraîche verrühren und mit Limettenabrieb, Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Für die Garnitur:

Schafskäse zerbröseln. Sesam in einer Pfanne anrösten.

Bulgur, Gemüse und die Sauce in der Pfanne vermischen und anschließend auf Teller anrichten. Schafskäse und Sesam darüber streuen und mit dem Dip garniert servieren.

Ilisabé von Kalben am 16. Februar 2022

Tomaten-Suppe mit Tomaten-Tatar, Basilikum-Öl, Burrata

Für zwei Personen

Für die Tomatensuppe:

1 kg Rispen-Tomaten	200 ml Sahne	2 Prisen Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Öl:

100 g Basilikum	200 ml Olivenöl	Salz
-----------------	-----------------	------

Für den Brotchip:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	2 EL Olivenöl
------------------------	---------------

Für das Tatar:

400 g Mini-Rispen-Tomaten	1 weiße Zwiebel	2 Schalotten
100 g Butter	2 Zweige Oregano	2 Zweige Thymian
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Burrata:

2 Kugeln Burrata	Pfeffer
------------------	---------

Für die Tomatensuppe:

Die Tomaten waschen, klein schneiden und zusammen mit Salz und 1 Prise Zucker in einem Mixer pürieren. Tomatenmasse in ein Küchenhandtuch geben und in einem Sieb über einen Topf abtropfen lassen. Mit Sahne auffüllen, aufkochen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für das Öl:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Basilikum mit Öl pürieren und mit Salz würzen. Anschließend das Öl in eine Dosierflasche geben und im Kühlschrank kalt stellen.

Für den Brotchip:

Ciabatta dünn aufschneiden und mit etwas Öl beträufeln und in der Pfanne knusprig ausbacken.

Für das Tatar:

Tomaten waschen, halbieren, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine feine Würfel schneiden. Zwiebel und Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit Butter und etwas Zucker und Salz in einer Pfanne glasig anschwitzen. Thymian und Oregano abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Tomaten und Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Zucker abschmecken. Tatar in tiefen Tellern mit Hilfe eines Servierings anrichten.

Für den Burrata:

Burrata halbieren und mit etwas Pfeffer würzen.

Burrata auf das Tomatentatar geben und Brotchip oben drauf legen.

Weißer Tomatensuppe angießen und mit Basilikum-Öl dekoriert servieren.

Richard Decker am 16. Februar 2022

Kokos-Reis mit Sticky Tofu, Sesam-Brokkoli, Erdnuss-Dip

Für zwei Personen

Für den Reis:

150 g Basmati 150 ml Kokosnussmilch Salz

Für den Brokkoli:

250 g Brokkoli 3 EL Erdnussöl 2 TL Sesamöl
3 EL helle Sesamsaat Salz

Für den Tofu:

200 g fester Tofu 1 Schalotte 3 Knoblauchzehen
10 g Ingwer 1 Limette 3 EL Agavendicksaft
3 EL Sojasauce 2 EL Sesamöl 2 TL Chiliflocken
40 g Speisestärke Öl

Für den Dip:

200 g geschälte Erdnüsse 20 ml Erdnussöl 1 TL Sriracha-Sauce
5 g Zucker 5-10 g Salz

Für die Garnitur:

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

Für den Reis:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis mit 150 ml Wasser, Kokosmilch und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist und dann zur Seite stellen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli waschen, in Röschen teilen und mit Sesam- und Erdnussöl beträufeln. Brokkoli auf einem Backblech verteilen und für 10-15 Minuten im Ofen backen. Sesam in einer Pfanne anrösten. Brokkoli aus dem Ofen holen und mit Sesam bestreuen.

Für den Tofu:

Tofu in einem Küchentuch einwickeln bis der Tofu sich trocken anfühlt.

Anschließend in kleine Würfel schneiden und in der Speisestärke wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin goldbraun anbraten.

Ingwer und Knoblauch abziehen und reiben. Schalotte abziehen und würfeln. Limette halbieren und auspressen.

Limettensaft, Ingwer, Knoblauch, Schalotte, Sesamöl, Sojasauce und Agavendicksaft miteinander vermengen. Tofuwürfel aus der Pfanne nehmen und Sauce zum leichten Reduzieren in die Pfanne geben. Nach ca. 3-4 Minuten die Tofuwürfel wieder dazugeben, so dass die Tofuwürfel komplett mit der Marinade umgeben sind.

Für den Dip:

Erdnüsse in einer Pfanne rösten bis sie duften. Anschließend zusammen mit dem Öl, Salz und Zucker in einen Mixer geben und mixen. Mit der Sriracha-Sauce vermengen. Eventuell etwas Wasser dazugeben, falls der Dip zu fest ist.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken und als Garnitur verwenden.

Gericht auf Teller anrichten und mit dem Erdnuss-Dip und Koriander garniert servieren.

Tandiss Rezazadeh am 16. Februar 2022

Spinat-Spätzle al forno mit Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Spinatspätzle:

100 g TK-Spinat	2 Eier	50 ml Milch
150 g Spätzlemehl (Weizendunst)	2 EL Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Hackfleischmischung:

250 g gemischtes Hack	2 Zwiebeln	6 kleine Mozzarella-Kugeln
150 ml Sahne	125 ml Rotwein	4 EL Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie	Öl	Salz
Pfeffer		

Für den Salat:

100 g Feldsalat	100 g Salatkernmix	1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL süßer Senf	1 TL Dijon-Senf	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Spinatspätzle:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Spinat fein hacken. Eier, Spinat und Öl auf niedriger Stufe mit der Küchenmaschine verrühren. Nach und nach das Mehl dazugeben, bis ein Teig entsteht, der vom Löffel fällt. Eventuell etwas Milch oder Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wasser mit ausreichend Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Teig mit einem Spätzlehobel oder Brett in das Wasser schaben. Sobald die Spinat-Spätzle oben schwimmen mit einer Schaumkelle herausnehmen und kalt abbrausen.

Für die Hackfleischmischung:

Zwiebeln abziehen, klein hacken und in etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Hackfleisch und das Tomatenmark dazugeben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und zum Schluss unterheben.

In einer Auflaufform die fertigen Spätzle und die Hackfleischmischung schichten, mit der Sahne übergießen. Mozzarella halbieren und als oberste Schicht abschließen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auflauf ca. 10 Minuten im Ofen backen.

Für den Salat:

Feldsalat putzen und in mundgerechte Stücke teilen.

Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat mit Dressing vermischen. Mit Salatkernen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Isabé von Kalben am 14. Februar 2022

Vegane Ramen mit Pak Choi aus dem Ofen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

10 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	600 g Gemüsefond
100 ml Sojamilch	3 EL Tahin	1 Möhre
200 g Champignon	3 EL Sojasauce	1 EL Zucker
2 TL Sambal Oelek	40 g Mirin	Sesamöl

Für den Pak Choi:

1 Pak Choi	$\frac{1}{2}$ kl. rote Chilischote	1 EL neutrales Öl
1 TL Sesamöl		

Für die Ramen:

200 g Ramennudeln, (Asia)	Laden	3 EL Sesamöl
---------------------------	-------	--------------

Für die Garnitur:

2 Frühlingszwiebeln	3 EL helle Sesamsaat	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
100 g Enoki-Pilze		

Für die Suppe:

Den Backofen auf 180-200 Grad Umluft vorheizen.

Ingwer schälen, und Knoblauch abziehen. Ingwer und Knoblauch reiben und mit etwas Sesamöl in einem Topf anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Sobald die Suppe kocht, ausstellen und Sojamilch und Tahin dazugeben.

Anschließend pürieren, damit keine Flocken entstehen. Die Suppe nun warmhalten. Sie darf aber nun nicht mehr kochen.

Möhre schälen, in dünne Scheiben schneiden und in die Suppe geben.

Pilze putzen, klein schneiden und in die Suppe geben.

Kurz vorm Servieren die Suppe mit Sojasauce, Zucker, Sambal Oelek und Mirin abschmecken.

Für den Pak Choi:

Pak Choi waschen, halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Chili hacken mit den Ölen zusammenrühren. Pak Choi mit der Marinade einreiben und für 8-10 Minuten in den Ofen geben.

Für die Ramen:

Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Nudeln darin gar kochen.

Wasser abgießen und Nudeln mit etwas Sesamöl beträufeln.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien, in feine Streifen schneiden und in Eiswasser legen, damit sie sich lockern. Sesam in einer Pfanne anrösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Enoki Pilze putzen.

Nudeln in Schüsseln füllen, mit der Suppe angießen so dass man die Nudeln noch erkennt und Frühlingszwiebeln dazu geben. Pak Choi auf die Suppe geben und mit Koriander, Enoki und Sesam garniert servieren.

Tandiss Rezazadeh am 14. Februar 2022

Gnocchi mit Champignon-Rahm-Soße und Ofen-Tomaten

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g mehligk. Kartoffeln 25 g Hartweizengrieß 150 g Mehl
Salz

Für die Champignon-Rahmsauce:

500 g Champignons 1 Zwiebel 250 ml Sahne
250 ml Milch 50 ml Gemüsefond Muskatnuss
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Rispe Kirschtomaten 50 g Parmesan 2 Zweige Rosmarin
 $\frac{1}{4}$ Bund Basilikum

Für die Gnocchi:

Den Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser garen. Abgießen.

Mit Hartweizengrieß, einer Prise Salz und einem Teil Mehl zu einem Teig stampfen. Auf der Arbeitsplatte den Teig weiter verkneten, damit es ein möglichst glatter Teig wird. Teig vierteln. Aus den Stücken daumendicke Würste rollen. Mit einer Palette Stücke abschneiden und mit Mehl bestäuben.

Die Gnocchi mithilfe einer Schaumkelle in einen Topf mit siedendem Wasser geben und eine große Prise Salz dazugeben. Das Wasser darf nicht sprudelnd kochen, sonst zerfallen die Gnocchi. Sie sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Für die Champignon-Rahmsauce:

Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl andünsten. Champignons putzen, klein schneiden, mit in die Pfanne geben und anbraten. Mit Sahne, Milch und Fond aufgießen und gut einköcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Tomaten in den vorgeheizten Ofen geben. Basilikum und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmesan, Tomaten und Kräuter Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Zimmermann am 02. Februar 2022

Linsen-Curry mit Birnen-Walnuss-Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Curry:

125 g Pardina-Linsen	1 große rote Paprika	1 kleine Zucchini
1 Dose gehackte Tomaten	1 große Zwiebel	4 Knoblauchzehen
20 g rote Currypaste	500 ml Gemüsefond	Olivenöl
Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 reife Birne	5 Walnüsse
1 Schalotte	5 TL heller Balsamicoessig	3 TL dunkle Balsamico-Creme
1 TL Honig	1 EL Dijon-Senf	6 TL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Dekoration:

3 Zweige Basilikum

Für das Curry:

Die Linsen gründlich unter klarem Wasser auswaschen. Dann in einem Topf mit 1,5 Liter Wasser ca. 15 Minuten kochen. Die Linsen sollen noch etwas bissfest sein.

Paprika von Kernen und Scheidewänden befreien und zusammen mit Zucchini klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Dann die Paprika in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei geringer Temperatur andünsten. Nach ca. 5 Minuten die Zucchini und die Zwiebel hinzugeben. Das Gemüse sollte nach ca. 10 Minuten noch bissfest sein.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Dose gehackte Tomaten zum Gemüse geben und alles mit Knoblauch, Currypaste, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Die fertigen Linsen hinzugeben und mit dem Gemüsefond auffüllen. Das Linsencurry soll eine schöne sämige Konsistenz haben.

Für den Salat:

Feldsalat gründlich waschen und trockenschleudern. Birne vom Kerngehäuse befreien, schälen und in feine Streifen schneiden. Drei Birnenstreifen für die Garnitur beiseitelegen. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Balsamicoessig, Honig, Rapsöl und Dijon-Senf zu einem Dressing verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten zugeben.

In einer beschichteten Pfanne die Birnenstreifen und Walnüsse in 2 Teelöffel Rapsöl bei geringer Temperatur kurz anschmoren und anschließend das Dressing hinzugeben. Kurz vermengen und den Feldsalat samt Dressing auf Tellern anrichten. Mit drei rohen Birnenstreifen und der dunklen Balsamico Creme dekorieren.

Für die Dekoration:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ingo Schilling am 02. Februar 2022

Knuspriger Blumenkohl mit Dukkah und Blumenkohl-Creme

Für zwei Personen

Für die Blumenkohlröschen:

600 g Blumenkohl	1 Ei	50 g Weißbrotbrösel
25 g Dinkelmehl, Type 630	2 TL Himalaya Salz	$\frac{1}{4}$ TL scharfes Currypulver
$\frac{1}{4}$ TL klassisches Currypulver	Kokosöl	

Für die Blumenkohlcreme:

3 EL vorgegarte Erbsen	30 g Butter	50 ml Hafermilch
Muskatnuss	Salz	

Für das Dukkah:

10 g Haselnüsse	10 g Macadamianüsse	10 g Pistazien
10 g Cashewkerne	$\frac{1}{4}$ Zitrone	10 g schwarzer Sesam
10 g weißer Sesam	$\frac{1}{2}$ TL bunte Pfefferkörner	1 TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ Himalaya Salz		

Für die Dekoration:

10 g Erbsensprossen	1 EL vorgegarte Erbsen	2 Msp. scharfes Jaipur-Curry
---------------------	------------------------	------------------------------

Für die Blumenkohlröschen:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen ca. 8 bis 10 Minuten in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit drei Schüsseln zum Panieren vorbereiten: Eine Schüssel mit Semmelbrösel und eine Schüssel mit beiden Sorten Currypulver, Mehl und Salz aufstellen. In der dritten Schüssel das Ei mit $\frac{1}{2}$ TL Salz verquirlen. Die Pfanne mit Kokosöl erhitzen und zum Frittieren vorbereiten. Die Hälfte der Blumenkohlröschen aus dem Wasser nehmen und abtupfen. Erst in dem gewürzten Mehl, anschließend im Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Die panierten Blumenkohlröschen in der Pfanne frittieren und immer wieder wenden, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Ggf. im Ofen warmhalten.

Für die Blumenkohlcreme:

Den Rest des Blumenkohls im Kochwasser fertig garen (s.o.). Die vorgegarten Erbsen in siedendes Wasser geben und einige Minuten warm werden lassen. Daraufhin abgießen und ebenfalls im Ofen warmhalten. Hafermilch und die Butter erwärmen. Den gegarten Blumenkohl hinzufügen und fein pürieren. Mit Salz und Muskat kräftig würzen.

Für das Dukkah:

Die Makadamia und Pistazien rösten und salzen.

Haselnüsse, Macadamia, Pistazien und Cashewkerne hacken und zusammen mit Pfefferkörnern, Kreuzkümmel und Salz in eine Pfanne ohne Fett geben und so lange rösten, bis leichte Duftschwaden aufsteigen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und etwas Schale von der Zitrone abreiben.

Die Nüsse aus der Pfanne nehmen, ggf. nachwürzen und zusammen mit dem Zitronenabrieb in einem Mixer fein mixen. Die Sesamsamen unterrühren.

Für die Dekoration:

Erbsensprossen, Erbsen und Jaipur-Curry als Garnitur verwenden. .

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Janina Seifert am 02. Februar 2022

Spinatknödel mit Salbeibutter, Tomaten, Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für die Knödel:

200 g frischer Spinat	100 g altbackene Brötchen	1 Zwiebel
2 Eier	50 g Parmesan	100 ml Milch
50 g Semmelbrösel	50 g Weizenmehl	1 EL Olivenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Butter:

6 EL Butter	3 Zweige Salbei
-------------	-----------------

Für den Salat:

1 vorgegarte Rote Bete	1 Orange	20 g Pinienkerne
1 EL weißer Balsamico	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

6 Cherrytomaten	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
-----------------	---------------	---------------

Für die Dekoration:

20 g Walnüsse	2 g Parmesan	4 Zweige Salbei
---------------	--------------	-----------------

Für die Knödel:

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Milch in einem Topf etwas erwärmen. Die alten Semmeln mit der lauwarmen Milch vermengen und gut durchziehen lassen. Zwiebel abziehen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Spinat waschen, trockenschleudern und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen, eventuell ausdrücken und fein hacken.

Danach den Spinat mit der Brötchen-Milch-Masse vermengen. Parmesan reiben. Salz, Pfeffer, Muskat, Parmesan, Eier und Semmelbrösel zur Masse geben und gut vermischen. Ggf. etwas Mehl hinzufügen. Danach aus der Masse Knödel formen und in kochendes Salzwasser geben.

Sobald die Knödel an der Wasseroberfläche schwimmen, herausnehmen.

Gut abtropfen lassen.

Für die Butter:

Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter hineingeben. Leicht braten lassen und nach circa 3 Minuten vom Herd nehmen. Beiseitestellen.

Für den Salat:

Rote Bete in Würfel schneiden. Orange auspressen und den Saft auffangen. Rote Bete mit Olivenöl, Balsamico, Orangensaft und Salz und Pfeffer vermengen. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten und auf dem Rote-Bete-Salat verteilen.

Für die Tomaten:

Tomaten samt Rispe waschen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl beträufeln. Für 10-15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Herausnehmen und beiseitestellen.

Für die Dekoration:

Parmesan grob hobeln. In einer heißen Pfanne die Walnüsse leicht anrösten. Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Knödel mit Walnüssen, Parmesan und Salbeiblätter garnieren.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Emma Trotter am 31. Januar 2022

Cremiger Steinpilz-Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

125 g Carnaroli-Risotto	2 mittelgroße Zwiebeln	6 große Steinpilze
1 mittelgroße Karotte	1 kleine Zucchini	100 g Parmigiano Reggiano
200 g Butter	2 L Gemüsefond	1 Bund Basilikum
Salz	Pfeffer	

Für die Dekoration:

2 Zweige Basilikum	1 TL Balsamicocreme
--------------------	---------------------

Den Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen. Karotten schälen, in Scheiben schneiden und im Fond 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Karotten bissfest gegart sind, aus dem Fond nehmen und beiseitestellen.

Eine Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur mit 100 g Butter und dem Risotto-Reis glasig andünsten. Danach immer wieder mit einer Kelle Gemüsefond auffüllen und unter ständigem Rühren 20 Minuten bissfest kochen. Die zweite Zwiebel abziehen und klein schneiden. Pilze putzen und Zucchini putzen und kleinschneiden. Zwiebel, Pilze und Zucchini in einer Pfanne bissfest anbraten, die Karotten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwischenzeitlich immer wieder den Reis mit Fond auffüllen und umrühren. Parmesan reiben.

Sobald der Reis seinen optimalen Garpunkt erreicht hat, cremig aber noch leicht bissfest, die Pilze, Karotten und Zucchini dazugeben. Zum Schluss den Parmesankäse unterrühren und das Risotto auf einem Teller anrichten.

Für die Dekoration:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Risotto mit Basilikum und Balsamicocreme garnieren.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Ingo Schillig am 31. Januar 2022

Hirse-Gemüse-Bowl mit Tempeh und Erdnuss-Dressing

Für zwei Personen

Für den Tempeh:

1 Block Tempeh Natur	40 g ungesüßte Cornflakes	1 Knoblauchzehe
4 EL Coco Aminos Sauce	2 EL helles feines Mandelmus	$\frac{1}{2}$ TL getrocknetes Oregano
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian		

Für die Hirse:

100 g Hirse	1 TL Himalaya-Salz
-------------	--------------------

Für das Erdnussdressing:

2 EL feines Erdnussmus	2 EL Coco Aminos Sauce	$\frac{1}{2}$ TL schwarzen Sesam
2 Zweige Koriander		

Für das Gemüse:

70 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 lila Möhre	$\frac{1}{4}$ Kohlrabi	4 Radieschen
4 Cherry-Tomaten	$\frac{1}{2}$ Gurke	

Für die Dekoration:

10 g Sprossen-Mix	2 Frühlingszwiebeln	1 Limette
2 Zweige Koriander	2 EL Kürbiskerne	2 TL schwarzen Sesam

Für den Tempeh:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Tempeh-Block in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Coco Aminos Sauce, Mandelmus, Knoblauch, Oregano und Thymian in einer Dose mit Deckel mischen und die Tempeh-Würfel darin marinieren.

Cornflakes in eine kleine Tüte füllen und durch Klopfen zerkleinern. Die zerkleinerten Cornflakes in die Dose zur Marinade und Tempeh geben und ordentlich mischen. Tempeh-Würfel einzeln auf ein Backblech legen und min. 15 Minuten im Ofen knusprig backen.

Für die Hirse:

Hirse und 200 ml Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Nach dem Aufkochen die Temperatur reduzieren und 7-8 Minuten bei geringer Hitze weiterköcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Kochen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Für das Erdnussdressing:

Coco Aminos Sauce mit Erdnussmus und 6 Esslöffel Wasser zu einem Dressing vermischen. Koriander abrausen, trockenwedeln und zupfen.

Dressing mit Sesam und Koriander garnieren.

Für das Gemüse:

Das Gemüse schälen sowie den Babyspinat waschen. Das Gemüse beliebig kleinschneiden.

Für die Dekoration:

Kürbiskerne mit dem schwarzen Sesam in einer Pfanne rösten.

Limette halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und etwas hacken. Alles als Garnitur verwenden.

Spinat auf eine Hälfte der Bowl platzieren und mit dem Gemüse bedecken. Die andere Hälfte mit Hirse füllen und Tempeh dazulegen. Die Garnitur gleichmäßig und schön auf der Bowl verteilen.

Janina Seifert am 31. Januar 2022

Gefüllte Spinat-Crêpe mit Cashew-Creme, Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für den Crêpe:

75 g Babyspinat	250 ml Vollmilch	2 Eier
60 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Msp. Zucker	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

1 kleine Süßkartoffel	1 Knoblauchzehe	50 g Feta
2-3 EL Milch	300 ml Gemüsefond	Pfeffer

Für die Cashewcreme:

100 g Cashewkerne	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ EL Apfelessig
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

110 g vorgegarte Rote Bete	90 g Feta	20 g Walnüsse
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	1 EL Apfelessig
$\frac{1}{2}$ TL Kräuter de Provence	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1-2 EL Cashewkerne	2 Zweige glatte Petersilie
--------------------	----------------------------

Für den Crêpe:

Den Babyspinat waschen, trocknen und mit der Milch in einen Mixer geben. Die Mischung sehr fein pürieren und nach und nach die Eier, das Mehl, Zucker sowie Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles zu einem feinen Teig verrühren. Die Pfanne mit etwas Öl bepinseln und die Crêpes nacheinander von beiden Seiten backen.

Für die Füllung:

Süßkartoffel schälen und in Gemüsefond weich kochen. Abseihen.

Knoblauch abziehen und grob hacken. Süßkartoffel mit Milch, Knoblauch, und Pfeffer fein pürieren. Crêpes mit der Süßkartoffelmasse füllen und mit Feta bestreuen.

Für die Cashewcreme:

Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Knoblauch abziehen.

Cashewkerne mit Knoblauch, 75 ml Wasser und Apfelessig fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Rote Bete in feine Würfel schneiden. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Etwas Zitronensaft, Senf, Apfelessig, Kräuter de Provence und Olivenöl zu einem Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Rote Bete verteilen. Zum Schluss den Feta und die Walnüsse darauf verteilen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Granatapfelkerne und Cashewkerne sowie Petersilie als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gesche Deutsch am 26. Januar 2022

Gebackene Aubergine, Dattel-Couscous und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die gebackene Aubergine:

2 Auberginen à ca. 400 g 4 EL Olivenöl Salz

Für den Couscous:

200 g Couscous 125 g getrock. Softdatteln 1 Granatapfel
1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 6 EL Mandeln mit Haut
1 EL weiche Butter 200 ml Gemüsefond 1 TL gemahlener Zimt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel 2 TL Cayenepfeffer Öl, Salz, Pfeffer

Für den Minz-Joghurt:

250 g Vollmilchjoghurt $\frac{1}{2}$ Bund Minze 1 Zitrone
2 TL Agavendicksaft Salz Pfeffer

Für die gebackene Aubergine:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, trockentupfen und längs halbieren (auch den Stiel).

Fruchtfleisch mit einem Küchenmesser erst rundherum einschneiden, dabei ca. 0,5 cm Rand lassen. Dann in Würfel schneiden, dabei auf keinen Fall die Schale mit durchschneiden. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel von der Schale lösen und die Würfel etwas kleiner schneiden.

Auberginenwürfel beiseitelegen.

Auberginenhälften mit der ausgehöhlten Seite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Hälften mit je 1 EL Öl bestreichen, mit Salz bestreuen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.

Für den Couscous:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Mandeln grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Herausnehmen. 4 Esslöffel Öl in der verwendeten Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel (s.o.) darin unter Wenden 5-6 Minuten goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel und Cayenepfeffer würzen und ca. 1 Minute weiterbraten. Pfanne vom Herd nehmen.

Datteln fein würfeln. Couscous in eine große Schüssel geben. 200 ml Gemüsefond aufkochen und über den Couscous gießen. Ca. 5 Minuten quellen lassen. Danach Butter mit einer Gabel unter den Couscous rühren, dabei den Couscous etwas auflockern.

Granatapfel halbieren und die Kerne über einer großen Schüssel mit einem Holzlöffel herausklopfen.

Gebratene Auberginenwürfel, Datteln und die Hälfte der Mandeln mit Couscous vermengen. Couscous-Mischung in die gebackenen Auberginenhälften füllen, mit übrigen Mandeln und Granatapfelkernen bestreuen.

Für den Minz-Joghurt:

Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Unterrühren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft und Agavendicksaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jennifer Schönrock am 26. Januar 2022

Veganer Okonomiyaki mit Tofu, Mayonnaise, Barbecue-Soße

Für zwei Personen

Für den Okonomiyaki:

100 g geräucherter Tofu	1/8 Weißkohl	1 Frühlingszwiebel
1 Ei, Größe M	1 TL Sesam	100 g Yams-Wurzel
1 -2 TL Sojasauce	Sriracha	Sesamöl
100 g Weizenmehl		

Für japanische Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	1 TL Senf
1-2 TL Honig	1 EL Reissig	1 EL Sojasauce
180 g neutrales Öl	1 Prise Salz	

Für japanische Barbecue-Sauce:

2-3 kleine Knoblauchzehen	5 cm Ingwer	80 ml Sojasauce
1 EL Reissig	1 EL Sriracha	1 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Maisstärke	1 EL brauner Zucker	

Für die Garnitur:

1 Noriblatt	Weißkohl (von oben)	1 TL Sesam
-------------	---------------------	------------

Für den Okonomiyaki:

Den Tofu in kleine Stücke schneiden, kurz in Sesamöl anbraten, danach abfetten. 150 ml Wasser mit dem Mehl in einer Schale mischen.

Weißkohl putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Etwas für die Garnitur beiseitelgen. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Yams-Wurzel reiben. Im Anschluss Tofu, Weißkohl, Frühlingszwiebel, Ei, Sesam, Yams-Wurzel, Sojasauce und Sriracha in die Schale geben und alles gut durchmengen.

Sesamöl in der Pfanne erhitzen, die gesamte Mischung gleichmäßig verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 4-6 Minuten von jeder Seite braten.

Für japanische Mayonnaise:

Zitrone achteln und Saft eines Achtels ausdrücken. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Zitronensaft, Ei, Senf, Honig, Reissig, Sojasauce und Salz in einem hohen Gefäß mischen. Mit einem Pürierstab mixen und langsam das Öl zugeben.

Für japanische Barbecue-Sauce:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und hacken.

Knoblauch, 2 Esslöffel Ingwer, Sojasauce, Reissig, Sriracha, Sesamöl, Zucker und 2 Esslöffel Wasser in einem Topf mischen, langsam erhitzen und mit Stärke abbinden.

Für die Garnitur:

Noriblatt in sehr feine Streifen schneiden. Weißkohl (s.o.), Nori-Blatt und Sesam als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Oltrogge am 26. Januar 2022

Kasknödel mit Butter und Tomaten-Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für die Knödel:

5 altback. Weizenbrötchen	1 Zwiebel	100 g Graukäse
100 g Gruyère	1 Ei	125-150 ml Milch
Butter	5 Zweige glatte Petersilie	Mehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Butter:

100 g Butter

Für den Tomaten-Fenchel-Salat:

400 g aromatische Tomaten	1 Fenchelknolle, mit Grün	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	1 EL gesalzene Butter	1 TL körniger Dijon-Senf
1 TL Honig	2 EL Balsamicoessig	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Für die Knödel:

Die Brötchen in Scheiben schneiden, in eine große Schale geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Graukäse und Gruyère grob reiben und darunter mengen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebel in einer Pfanne mit Öl und Butter anschwitzen. Milch angießen und leicht erwärmen. Die Mischung zum Knödelbrot geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ei leicht aufschlagen und mit fein gehackter Petersilie ebenfalls zur Knödelmasse geben. Alles gut verkneten. Mit etwas Mehl bestäuben und nochmals kneten. Knödelmasse kurze Zeit ruhen lassen. Aus der Knödelmasse mit feuchten Händen kleine Knödel formen und dann in kochendem Salzwasser für 15 Minuten ziehen lassen, anschließend abseihen.

Für die Butter:

In einer Pfanne Butter schmelzen bis sie Farbe annimmt.

Für den Tomaten-Fenchel-Salat:

Tomaten, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Fenchel putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Fenchel in gesalzener Butter in einer Pfanne leicht anschwitzen. Auf Teller anrichten. Olivenöl, Balsamicoessig, Dijon-Senf, Honig, Pfeffer und Salz verrühren und über die Tomaten und Fenchel geben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Tomaten und Fenchel mit Zitronenabrieb und Fenchelgrün bestreuen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und über den Knödel bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pia Sauber am 26. Januar 2022

Ravioli mit Walnuss-Füllung, Butter und Parmesan

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g Mehl 50 g Hartweizengrieß 2 Eier
Salz

Für die Füllung:

50 g Walnusskerne 1 Wintertrüffel 150 g Ricotta
50 g Parmesan $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie 1 EL Zucker
Salz Pfeffer

Für die Fertigstellung:

Mehl

Für die Butter:

150 g Butter

Für die Garnitur:

50 g Parmesan Wintertrüffel

Für den Nudelteig:

Mehl, Hartweizengrieß, Eier und Salz zusammenkneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entstanden ist. Zum Abrunden noch etwas Mehl hinzugeben. Danach zum Ruhen in den Kühlschrank geben.

Für die Füllung:

Walnusskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, Zucker zugeben und Nüsse goldgelb karamellisieren. Karamellnüsse auf ein Stück Backpapier geben, abkühlen lassen und fein hacken. Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Wintertrüffel reiben. Etwa 1 Esslöffel Wintertrüffel, Ricotta, Parmesan und Petersilie gut verrühren.

Nüsse unterheben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Für die Fertigstellung:

Den Teig aus dem Kühlschrank holen und mithilfe der Nudelmaschine dünne Bahnen ausrollen (bis Stufe 7).

Die Füllung in einen Einweg-Plastikbeutel füllen und unten eine Ecke abschneiden. Nun kleine Häufchen von der Füllung auf die untere Hälfte der Teigbahn setzen, mit einem Abstand von ungefähr 10 cm. Dann die obere Hälfte des Teiges über die Füllung legen. Die Ravioli mit einem Raviolistempel ausstechen und auf einem Leinentuch, das mit Mehl bestäubt ist, zum Trocknen legen.

Die Ravioli für drei bis vier Minuten in kochendem Salzwasser garen. Mit der Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und etwas abtropfen lassen.

Für die Butter:

Butter in einer Pfanne auslassen bis sie leicht bräunlich ist, dann die Ravioli kurz darin schwenken.

Für die Garnitur:

Parmesan sowie Wintertrüffel reiben und über die Ravioli streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jennifer Schönrock am 24. Januar 2022

Gyozas mit Rosenkohl-Füllung, Kakiage und Mango-Salsa

Für zwei Personen

Für die Rosenkohl-Füllung:

10 Rosenkohlröschen	1 Frühlingszwiebel	1 Chili
3 cm Ingwer	50 ml Mirin	100 ml Teriyakisauce
4 EL Sesamöl		

Für die Gyozas:

125 g Mehl, Typ 00	15 g Kartoffelstärke	$\frac{1}{4}$ TL Salz
Sesamöl	Mehl	

Für die Mango-Salsa:

$\frac{1}{2}$ Mango	1 rote Zwiebel	1 Chili
3 cm Ingwer	1 Limette	Sesamöl
Sojasauce	Fischsauce	

Für die Kakiage:

2 Frühlingszwiebeln	4 getrocknete Garnelen	6 EL Mehl
Öl		

Für die Garnitur:	1 EL schwarzer Sesam	1 Zweig Koriander
--------------------------	----------------------	-------------------

Für die Rosenkohl-Füllung:

Den Rosenkohl mit der Frühlingszwiebel putzen und in kleine Stücke schneiden. Chili entkernen und fein würfeln. Rosenkohl und Zwiebel in einer Pfanne in etwas Sesamöl bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Etwas frischen Ingwer darüber reiben und Chili dazugeben. Mit Mirin ablöschen und einkochen lassen. Teriyakisauce angießen und einköcheln lassen.

Für die Gyozas:

Das Mehl mit Kartoffelstärke und Salz in eine Schüssel sieben und mit 70 ml heißem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Im Kühlschrank ruhen lassen. Danach mit der Nudelmaschine zu Teigplatten verarbeiten und auf der bemehlten Arbeitsplatte verteilen. Mit einem runden Ausstecher (etwa 9 cm) Kreise ausstechen. Mit der Rosenkohl-Füllung belegen, den Rand mit etwas Wasser befeuchten und faltenartig zu Gyozas verschließen. Die Ränder andrücken und in einer Pfanne in Sesamöl von einer Seite anbraten. Mit Wasser ablöschen und einen Deckel auf die Pfanne setzen. Nach etwa 4 Minuten vom Herd nehmen.

Für die Mango-Salsa:

Mango entkernen und das Fleisch klein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chili entkernen und den Ingwer schälen, beides fein würfeln.

Limettensaft auspressen.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Limettensaft, Sesamöl, Sojasauce und Fischsauce abschmecken.

Für die Kakiage:

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Getrocknete Garnelen grob zerteilen. Für den Teig das Mehl mit 6 EL Wasser in einer Schüssel grob verrühren. Zwiebeln und Garnelen zusammen in den Teig tunken und in einer Fritteuse zusammen in kleinen Häufchen bei 170 Grad kurz goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Koriander und Sesam als Garnitur verwenden.

Anja Henn am 20. Januar 2022

Spinat-Crespelle mit Tomaten und Bergkäse-Espuma

Für zwei Personen

Für die Spinat-Crespelle:

50 g Mehl	1 Ei	125 ml Milch
15 g Butter	Butter	Salz

Für die Füllung:

250 g Spinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 g Ricotta	10 g Parmesan	20 g Butter
Muskatnuss	Butter, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die geschmolzenen Tomaten:

250 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Basilikum	1 EL Orangenmarmelade	4 EL Olivenöl
1 TL Brauner Zucker	Piment-d'Espelette	Salz

Für den Bergkäse-Espuma:

100 g Bergkäse	80 ml Milch	70 ml Sahne
Muskatnuss		

Für die Spinat-Crespelle:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus Mehl, Milch, Ei und Butter einen Teig herstellen, salzen und kurz ruhen lassen.

In einer Pfanne etwas Butter zerlassen und aus dem Teig nacheinander hauchdünne Crêpes backen.

Für die Füllung:

Spinat blanchieren und fein hacken. In einem Topf etwas Olivenöl und Butter erhitzen. Knoblauch und Schalotte abziehen, hacken und darin andünsten. Spinat zugeben, kurz durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Ricotta und 2 EL geriebenem Parmesan vermengen und zum Spinat geben.

Die Crêpes nun mit der Füllung bestreichen und aufrollen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausfetten, die Röllchen hineingeben und mit 20 g Butterflöckchen belegen. 15-20 Minuten im Ofen backen.

Für die geschmolzenen Tomaten:

Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einem Topf erwärmen und mit der Knoblauchzehe und Thymian ca. 10 Minuten mit aufgelegtem Deckel aromatisieren. Die Tomatenwürfel zufügen, die Hitze erhöhen und mit braunem Zucker karamellisieren. Mit Orangenmarmelade, Salz und Piment dEspelette abschmecken. Zuletzt Basilikum unterrühren.

Für den Bergkäse-Espuma:

Milch und Sahne zusammen erwärmen. Bergkäse reiben und unter Rühren in der Milch-Sahne-Mischung schmelzen. Mit einer Prise Muskat würzen und mit dem Stabmixer mixen. In einen Sahnesyphon füllen, eine CO2 Kapsel aufdrehen, gut schütteln und kaltstellen. Erst kurz vor dem Anrichten Espuma auf den Teller sprühen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kristin Stavermann am 19. Januar 2022

Sellerie-Schnitzel, gefüllte Champignons, Lauchgemüse

Für zwei Personen

Für das Sellerie-Schnitzel:

½ Knollensellerie	175 g Pankomehl	100 g Mehl
1 Ei	100 g Butterschmalz	2 TL scharfer Senf
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die gefüllten Champignons:

5 braune Champignons	200 g Frischkäse	½ rote Paprika
150 g Pecorinokäse	50 g Butter	100 ml Neutrales Öl
20 g Chilipulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz

Für den Kartoffel-Karotten-Stampf:

3 große mehligk. Kartoffeln	2 Karotten	1 Zitrone
200 ml Milch	70 g Butter	1 Bund glatte Petersilie
Muskatnuss	Salz	

Für das Lauchgemüse:

2 Stangen Lauch	1 Schalotte	1 Zitrone
300 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein	100 ml Milch
200 g Crème-fraîche	2 EL Butter	1 TL Mehl
Öl, Muskatnuss	Zucker, Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

8 kleine Cocktailtomaten	50 g Butterschmalz	1 TL Paprikapulver
--------------------------	--------------------	--------------------

Für das Sellerie-Schnitzel:

Den Backofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Salzwasser im Topf erhitzen. 2 Scheiben Sellerie schneiden, danach schälen und sofort ins kochende Salzwasser geben. Danach in kaltem Wasser abschrecken und abtrocknen.

Für die Panierstraße Ei in einer Schale verquirlen und Senf, Salz und Pfeffer dazugeben.

Eine zweite Schale mit Mehl aufbauen und eine dritte Schale aus Pankomehl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vorbereiten.

Selleriescheiben dann nacheinander zuerst in Mehl dann in der Ei Mischung und zum Schluss in der Panko-Mischung wälzen. In Butterschmalz zu Schnitzel ausbacken.

Für die gefüllten Champignons:

Pilze putzen, von innen mit Salz, Paprikapulver und etwas geriebenem Pecorino würzen.

Friskäse mit Chilipulver vermengen. Paprika entkernen, fein schneiden und dazugeben. Frischkäsemischung in die Pilze hineingeben und darauf den Pecorino reiben. Erstmal in einer Pfanne in Öl braten und etwa 15 Minuten vor dem Servieren mit Butter in eine Schale geben und etwas vermengen.

Für den Kartoffel-Karotten-Stampf:

Wasser im Topf zum Kochen bringen und salzen.

Kartoffeln und Karotten schälen, kleine Stücke schneiden und in dem Salzwasser 15 Minuten garen.

Wasser abgießen und das Gemüse im Topf auf die heiße Herdplatte stellen. 50 g Butter hineingeben und schmelzen. Milch dazugeben. Zitronenschale abreiben und mit dem Abrieb, Salz und Muskat abschmecken.

Mit dem Kartoffelstampfer stampfen, je nach Konsistenz Milch und restliche Butter dazugeben. Zum Garnieren Petersilie abrausen, trockenschütteln, die Blätter hacken und drüberstreuen.

Für das Lauchgemüse:

Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen und salzen.

Lauch putzen, zerkleinern und kurz in den Fond geben. Danach herausnehmen und warmhalten. Schalotte abziehen, klein schneiden und in Öl anbraten. Bemehlen und nach ca. 1 Minute mit Wein ablöschen. Fond dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Temperatur runterschalten und Lauch dazugeben. Crème fraîche, Butter und Milch einrühren und mit Zucker, Muskatnuss und einem Spritzer ausgepressten Zitronensaft abschmecken.

Cocktailtomaten in einer heißen Pfanne in Butterschmalz schwenken und mit Paprikapulver würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gottfried Schmitz am 19. Januar 2022

Kartoffel-Linsen-Curry, Mango, Pfannenbrot mit Joghurt

Für zwei Personen

Für das Kartoffel-Linsen-Curry:

200 g festk. Kartoffeln	150 g getrock. rote Linsen	1 Stange Lauch
1 Karotte	1 rote Paprika	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Mango	600 ml Gemüsesfond
7 EL Sojajoghurt	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Kreuzkümmel
1 TL Curry	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
Öl		

Für das Pfannenbrot:

300 g Dinkelmehl	1 TL Backpulver	160 ml Milch
50 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 TL Salz
1 TL weißer Sesam	1 TL schwarzer Sesam	1 EL Speiseöl
Öl	Mehl	

Für den Knoblauch-Joghurt:

200 g Soja-Joghurt	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Zweig Koriander	1 TL Kreuzkümmel	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Für das Kartoffel-Linsen-Curry:

Den Knoblauch abziehen, hacken und in Öl anbraten. Kartoffel und Karotte schälen und würfeln. Paprika entkernen und würfeln. Lauch putzen und klein schneiden. Alles in die heiße Pfanne geben und anbraten. Mit Fond ablöschen. Nach etwa 15 Minuten die roten Linsen dazugeben. Mit Kreuzkümmel, Curry, Salz, und Pfeffer würzen.

Nach etwa 28 Minuten die Temperatur vom Curry runterdrehen. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft mit 4 EL Joghurt dazugeben.

Die Mango schälen, entkernen und würfeln. Koriander abbrausen, trockenschütteln und 2 EL hacken. Koriander und Mango in das Curry rühren. Mit übrigem Koriander und Joghurt garnieren.

Für das Pfannenbrot:

Butter in einer Pfanne schmelzen. Dinkelmehl mit Backpulver, Salz, Zucker, Milch, Speiseöl und der flüssigen Butter vermengen und zu einem Teig kneten. Brotteig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz ausrollen und mit Sesam bestreuen. Mit dem Servierring rund ausstechen.

Die Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, mit Öl einfetten und den Brotteig jeweils ca. 2 Minuten von jeder Seite in der Pfanne backen.

Für den Knoblauch-Joghurt:

Knoblauch abziehen und in den Joghurt hineinpresse. Koriander abbrausen, trockenschütteln, 1 TL hacken und dazugeben. Mit ausgepresstem Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Benni Zablonki am 19. Januar 2022

Rote-Bete-Ravioli, Käse-Gemüse-Füllung, Kartoffel-Soße

Für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

2 Eier	200 g Mehl, Typ 00	150 ml Rote-Bete-Saft
1 EL Olivenöl	Salz	

Für die Ravioli-Füllung:

70 g Camembert aus Cashew	50 g rote Paprika	50 g gelbe Paprika
1 Möhre	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 Ei	10 ml Sahne
2 Zweige Dill	2 Zweige Petersilie	2 Zweige Koriander
1 TL Lavendelblätter	1 EL neutrales Öl	Mehl, Salz

Für die Süßkartoffelsauce:

1 mittelgroße Süßkartoffel	300 ml Sahne	Salz, Pfeffer
----------------------------	--------------	---------------

Für die Garnitur:

2 Flower Sprouts	4 Brombeeren	4 essbare Blüten
------------------	--------------	------------------

Für den Ravioli-Teig:

Den Rote-Bete-Saft in einer heißen Pfanne stark reduzieren.

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eigelbe mit Mehl, einer Prise Salz, Olivenöl und dem reduziertem Rote-Bete-Saft in einer Küchenmaschine zusammen zu einem Nudelteig verarbeiten. Ggf. mit etwas Mehl für eine feste Konsistenz nacharbeiten. Den Nudelteig in Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen. Danach mit einer Nudelmaschine zu Teigplatten ausrollen.

Für die Ravioli-Füllung:

Den veganen Camembert in eine Schüssel zupfen.

Paprika entkernen, Möhre schälen und beides in feine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und zusammen mit Paprika und Möhre in etwas Öl glasig dünsten. Die Kräuter und Lavendelblätter abrausen, trockenwedeln, fein hacken und zugeben.

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem veganen Camembert und der Sahne zu einer Masse verarbeiten. 2 EL Zitronenschale abreiben und den Abrieb hinzufügen.

Die vorbereiteten Teigplatten nun auf eine bemehlte Arbeitsplatte legen und einzelne Kreise rund ausstechen. Dann die Füllung jeweils häufchenweise auf die Kreise setzen. Ei trennen und den Nudelrand überall mit Eiweiß einstreichen. Danach jeweils mittig zusammenklappen und die Ränder fest andrücken.

Ravioli in einem Topf in sprudelndem Salzwasser ca. 3 Minuten gar kochen.

Für die Süßkartoffelsauce:

Die Süßkartoffel schälen und grob reiben. Sahne in einem Topf mit der Süßkartoffel aufkochen und dicklich einkochen lassen. Mit einem Pürierstab danach fein mixen. Durch ein Sieb seihen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Die Blätter der Flower Sprouts ablösen und mit den Blüten und Brombeeren zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anja Henn am 19. Januar 2022

Shakshuka, Kichererbsen, Pfannenbrot, Gurken-Feta-Salat

Für zwei Personen

Für die Shakshuka:

1 rote Paprikaschote	3 reife Tomaten	2 Knoblauchzehen
2 Eier, Größe M	1 EL Harissa	1 TL Tomatenmark
1,5 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 EL Olivenöl	Salz

Für Hummus und Kichererbsen:

300 g vorgek. Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	2 EL Tahini	2 TL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für das Pfannenbrot:

150 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl		

Für den Gurken-Feta-Salat:

70 g Feta	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 kleine rote Zwiebel
1 EL Schlagsahne	1 EL Saure Sahne	1 Spritzer Kräuter-Essig
1 Schuss Agavendicksaft	3 Zweige Minze	Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Shakshuka:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika entkernen und würfeln.

Knoblauch abziehen und hacken. Harissa, Tomatenmark, Paprika, Knoblauch, Kreuzkümmel und $\frac{3}{4}$ TL Salz hinzugeben, umrühren und das Ganze etwa 8 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen, bis die Paprikawürfel weich sind. Die Tomaten kleinschneiden und dazugeben.

Die Mischung weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis eine relativ dicke Sauce entstanden ist. Danach mit Salz abschmecken und zwei kleine Mulden hineindrücken. Die zwei Eier aufschlagen und vorsichtig in die Mulden gleiten lassen. Anschließend Eiweiß leicht mit der Sauce verquirlen. Dabei darauf achten, dass die Eigelbe nicht auslaufen. Das Gericht 8-10 Minuten köcheln lassen. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen.

Für Hummus und Kichererbsen:

Knoblauch abziehen und mit $\frac{1}{3}$ der Kichererbsen, Tahini, ausgepresstem Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz in einen Mixer geben und glatt pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Die übrigen Kichererbsen in etwas Olivenöl anrösten.

Für das Pfannenbrot:

Alle Zutaten mit 100 ml Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig rühren und 10 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen.

Den Teig in 4 Teile aufteilen und mit einem Löffel in die Pfanne geben, beim Wenden mit dem Pfannenwender flach drücken und ausbacken.

Für den Gurken-Feta-Salat:

Gurke waschen, entkernen und in kleine Halbmonde schneiden. Feta würfeln. Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Für das Dressing Zwiebel abziehen und hacken. Mit Sahne, saure Sahne, Kräuter-Essig, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermischen und mit Gurke und Feta vermengen. Mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Bergmann am 17. Januar 2022

Mangold-Falafel mit Zhug und Süßkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Mangold-Falafel:

150 g Mangold	135 g Kichererbsen (Dose)	1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie	1 Bund Koriander
150 g Vollkorn-Dinkelmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	4 EL weißer Sesam
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander
Schwarzkümmelsamen	Chiliflocken	Salz
Pfeffer	400 ml Frittieröl	

Für den Kartoffelstampf:

400 g Süßkartoffeln	2 Zwiebeln	1 EL Honig
1 EL Tahini	2 EL gesalzene Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Zhug:

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ kl. grüne Chilischote
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	50 ml Olivenöl
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Süßkartoffel	Öl
----------------	----

Für die Mangold-Falafel: Den Mangold putzen, klein schneiden und in Salzwasser 4 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken und trocken ausdrücken.

Kichererbsen im Sieb abbrausen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. $\frac{1}{2}$ Bund Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, vermengen und Chilipulver, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Salz, Pfeffer und Backpulver dazugeben. Alles grob pürieren.

Mangold-Kichererbsen-Masse mit Dinkelmehl in einer Schüssel zu einem festen Teig kneten. Daraus 6 Bällchen formen und diese zugedeckt ruhen lassen. Danach den Sesam auf Teller verteilen und die Falafel-Bällchen im Sesam wälzen.

Frittieröl auf 160-170 Grad erhitzen, Falafel darin knusprig ausbacken und abtropfen lassen. Zum Schluss mit restlicher Petersilie und Koriander sowie Chiliflocken und Schwarzkümmel garnieren.

Für den Süßkartoffelstampf: Süßkartoffeln schälen, Zwiebeln abziehen. Beides grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen.

Abgießen und die Butter mit etwas geriebenem Muskat dazugeben.

Salzen, pfeffern und alles grob zerstampfen. Zum Anrichten Süßkartoffelstampf mit Honig und Tahini beträufeln.

Für den Zhug: Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Chilischote entkernen und grob hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls grob hacken. Zitronensaft auspressen.

Kräuter, die halbe Chili, Knoblauch, 3 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Koriander und Olivenöl mit dem Stabmixer zusammen pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Süßkartoffeln schälen, raspeln und in einem Topf mit Öl frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Zink am 06. Januar 2022

Tagliatelle mit Salsa tartufata und Parmesan-Schaum

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

300 g Mehl
doppelgriffiges Mehl

3 Eier

Salz

Für die Salsa tartufata:

1 schwarzer Wintertrüffel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl

2 braune Champignons

40 g Trüffelbutter

Salz

2 schwarze Oliven

1 EL Olivenöl

Für den Parmesanschaum:

1 Schalotte
200 ml Milch
100 ml Gemüsefond

1 Zitrone

200 ml Sahne

2 g Sojalecithin

60 g Parmesan

100 ml Weißwein

Öl, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Essbare Blüten

2 Zweige Petersilie

Für die Tagliatelle:

Aus dem Mehl und den Eiern in der Küchenmaschine einen geschmeidigen Nudelteig kneten. In Frischhaltefolie einwickeln und kurz ruhen lassen. Anschließend mit der Nudelmaschine flach auswallen.

Daraus gleichmäßige Teigrechtecke schneiden und mithilfe der Nudelmaschine Tagliatelle herstellen. Die Nudeln mit etwas doppelgriffigem Mehl bestäuben und auf einem Blech kurz antrocknen lassen. Anschließend in gut gesalzenem köchelndem Wasser sehr bissfest garen.

Für die Salsa tartufata:

Champignons putzen und mit dem Trüffel und Oliven zu gleichen Teilen klein hacken. Die Menge des Trüffels hängt von seiner Aromatik ab.

Zusammen mit den Ölen zu einer groben Salsa verrühren. Knoblauch abziehen, reiben und dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Die Salsa in einer Pfanne erwärmen und die fertigen Tagliatelle mit etwas Nudelwasser darin fertig garen, bis die Nudeln al dente sind. Alles gut durchschwenken.

Den übrigen Trüffel hobeln, in heißer Trüffelbutter schwenken und über die Pasta geben.

Für den Parmesanschaum:

Schalotte abziehen und nur die Hälfte in etwas Öl glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Gemüsefond aufgießen und Milch und Sahne dazugeben. Alles aufkochen und den Parmesan hineinreiben. Kurz köcheln lassen, alles mixen und durch ein Sieb in einen neuen Topf abpassieren. Zitrone auspressen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit dem Stabmixer alles schaumig aufschlagen und etwas Sojalecithin untermixen.

Für die Garnitur:

Blüten verlesen, Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Beides als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Blüten und Petersilie garnieren und servieren.

Martina Schenk am 06. Januar 2022

Chili sin carne mit Knoblauch-Fladenbrot

Für zwei Personen

Für das Chili:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	100 g Kidneybohnen (Dose)
200 g stückige Tomaten	200 g rote Linsen	75 g Mais
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Knoblauchzehen	150 ml Gemüfefond
100 ml Rotwein	50 ml Cola	1 EL Sojasauce
1,5 EL Tomatenmark	1 Zweig Petersilie	2 TL Kakaopulver
$\frac{1}{2}$ EL Paprikapulver	1 Msp. Chilipulver	$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1,5 EL Olivenöl	

Für das Fladenbrot:

75 g Naturjoghurt	90 g Mehl	1/3 TL Backpulver
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	

Für das Chili:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Grüne und rote Paprika entkernen und klein schneiden. Mais, Kidneybohnen und Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch, Paprika und Zwiebel in einem Topf mit Öl andünsten und mit Cola ablöschen. Tomatenmark einrühren und mit etwas Rotwein ablöschen. Fond nach und nach zugießen. Stückige Tomaten, Paprika, Mais, Linsen und Kidneybohnen einrühren. Mit Chilipulver, Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Kakaopulver und Sojasauce abschmecken. Alles etwa 20 Minuten einköcheln lassen, dabei öfters umrühren. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

Für das Knoblauch-Fladenbrot:

Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Joghurt unterheben und zu einem Teig anrühren. Den Teig in kleine Kugeln formen und diese mit etwas Mehl dünn ausrollen. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Für das Knoblauch-Öl den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Olivenöl verrühren. Die Fladenbrote mit einem Messer leicht einritzen und mit dem Knoblauch-Öl einpinseln. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nenad Skaricic am 06. Januar 2022

Gefüllte Topfen-Knödel mit Vanille-Soße, Rotwein-Birnen

Für zwei Personen

Für die Mohnfüllung:

50 g gemahlener Mohn 1 TL Pflaumenmus 2 cl Rum
30 g Butter 1 EL Zucker

Für die Topfenknödel:

250 g Quark, 20% 1 Ei 50 ml Milch
80 g Hartweizengrieß 80 g Semmelbrösel $\frac{1}{2}$ TL Natron
1 TL Zucker $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Rotweibirnen:

500 ml Rotwein 2 Birnen 1 Zitrone
2 Zimtstangen 150 g Zucker 3 Pimentkörner

Für die Vanillesauce:

200 ml Milch 200 g Sahne 4 Eier
1 Vanilleschote 50 g Zucker

Für die Garnitur:

30 g Mandelblättchen 30 g Butter 1 EL Zucker

Für die Mohnfüllung:

Den Mohn kurz in einer Pfanne anrösten, mit Rum ablöschen und die Butter dazugeben. Sobald die Butter geschmolzen ist, Zucker und Pflaumenmus hinzufügen. Alles vermengen und abkühlen lassen.

Für die Topfenknödel:

Ei mit Quark, Grieß, 80 g Semmelbrösel, Milch, Natron, Salz und Zucker in einer Schüssel zu einem Teig verarbeiten. Diesen 10-15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Den Teig in 10 Teile teilen und flachdrücken. Mit der Mohnfüllung belegen, mit dem Teig umschließen und zu Knödeln formen.

In siedendem Salzwasser etwa 8 Minuten ziehen lassen. Knödel herausnehmen, abtropfen lassen und einer Pfanne mit den übrigen Semmelbröseln goldgelb rösten.

Für die Rotweibirnen:

Birnen waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Rotwein, Zimtstangen, Piment, Zitronensaft und -Abrieb mit Zucker in einem hohen Topf erhitzen. Die Birnenhälften ca. 15 Minuten darin garen, bis sie bissfest sind.

Für die Vanillesauce:

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.

Milch mit Sahne, 25 g Zucker und Vanillemark aufkochen. Eier trennen und die Eigelbe in einer Metallschüssel mit dem restlichen Zucker verquirlen. Die heiße Vanille-Milch-Mischung langsam unter ständigem Rühren zu den Eigelben gießen. Die Sauce über dem Wasserdampf im Wasserbad so lange rühren, bis sie eine cremige Konsistenz hat.

Für die Garnitur:

Die Mandelblättchen mit Butter und Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Anschließend abkühlen lassen und über die Topfenknödel streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Rudolf Schmidt am 05. Januar 2022

Index

- Apfelmus, 21
Artischocke, 54, 78, 143
Aubergine, 50, 76, 86, 108, 118, 119, 122,
125, 145, 159, 166, 181, 182, 191, 242
Auflauf, 2
Avocado, 8, 38, 40, 80, 108, 124, 138, 156,
177, 196
- Birne, 2, 12, 14, 32, 33, 85, 126, 132, 155,
189, 236, 257
Blätterteig, 33, 54, 202
Blumenkohl, 30, 76, 123, 136, 162, 164, 171,
237
Bohnen, 25, 27, 42, 43, 58, 109, 127, 129, 133,
150, 172, 221, 256
Brokkoli, 61, 73, 104, 145, 156, 232
Burger, 42, 103, 107
- Chicoree, 95, 208
Chinakohl, 38
Couscous, 41, 46, 50, 106, 164, 221, 228, 229,
242
Crepes, 20, 29, 139, 241
Curry, 24, 30, 38, 45, 58, 60, 67, 75, 76, 87,
88, 110, 129, 133, 160, 174, 182, 183,
202, 205, 213, 215, 216, 230, 236,
237, 251
- Eier, 4, 6, 12, 14, 16–18, 20, 21, 23, 28, 29,
34–36, 44, 47, 51, 58, 68, 70, 72–74,
83, 84, 91, 99, 102, 103, 105, 107–
109, 112–114, 116, 119–121, 124, 126,
128, 130–132, 134, 139, 141–143, 146,
147, 151, 153, 155, 156, 158, 161,
165, 168, 172, 178–181, 183, 184, 186,
192, 194, 195, 199, 200, 213, 216,
217, 220–222, 225, 233, 238, 241, 246,
252, 253, 255, 257
- Eisberg, 107
Erbsen, 54, 69, 112, 130, 161, 171–173, 204,
207, 214, 223, 237
- Falafel, 38, 104, 140, 187, 254
- Fenchel, 78, 122, 127, 139, 141, 244
Filoteig, 204
Fladenbrot, 110, 125, 160, 245, 256
Flammkuchen, 14, 24
Frischkäse, 10, 19, 26, 33, 34, 49, 51, 61, 69,
71, 81, 114, 117, 139, 151, 155, 168,
177, 180, 183, 204, 211, 212, 224,
228, 249
- Gnocchi, 49, 201, 226, 235
Gorgonzola, 126, 192
Grünkohl, 2, 27
Gratin, 96
Grillenkäse, 46, 106
Gurke, 50, 62, 75, 80, 88, 106, 107, 109, 111,
116, 121, 125, 131, 156, 160, 166,
184, 191, 205, 209, 213, 218, 221,
240, 253
- Kürbis, 10, 26, 34, 41, 70, 71, 87, 170, 227,
240
Knödel, 44, 53, 63, 83, 120, 147, 184, 186,
208, 218, 238, 244, 257
Kohlrabi, 8, 90, 149, 183, 240
Kraut, 208
Kuchen, 14, 16, 17, 20, 22–24, 199, 212, 220
- Lasagne, 216
Lauch, 189, 249
Linsen, 26, 52, 58, 75, 100, 110, 129, 148,
169, 205, 236, 245, 251, 256
- Möhren, 8, 25, 27, 45, 55, 72, 73, 101, 104,
112, 114, 123, 127, 156, 165, 172,
174, 178, 189, 193, 202, 209, 214,
216, 218, 223, 230, 234, 239, 240,
249, 251, 252
Mangold, 135, 218, 254
Mozzarella, 60, 66, 80, 122, 228, 233
- Nudeln, 10, 47, 55, 64, 68, 70, 72, 74, 81,
84, 102, 103, 111, 113, 116, 124, 126,
132, 143, 153, 155, 176, 180, 192,

194, 195, 200, 207, 211, 216, 233,
 246, 255

Pak-Choi, 165, 234

Paprika, 41, 80, 86, 112, 118, 127, 131, 140,
 150, 156, 191, 218, 236, 240, 252

Pastinaken, 23

Pfannkuchen, 23, 199, 212, 220, 248

Pilze, 1, 16, 25, 28, 36, 47, 48, 54, 60, 61, 68,
 79, 84, 91, 98, 101, 102, 111, 113,
 115, 128, 139, 150, 154, 156, 158,
 161, 165, 170, 194, 195, 214, 217,
 220, 224, 227, 234, 235, 239, 249, 255

Polenta, 61, 101, 159, 227

Quark, 6, 16, 51, 53, 72, 83, 94, 107, 112,
 177, 182, 208, 257

Röstli, 18, 98, 114

Rüben, 61, 167

Radicchio, 122, 227

Radieschen, 80, 98, 116, 147, 149, 184, 218,
 240

Ragout, 46, 73, 95, 220

Reis, 3, 28, 75, 78, 79, 88, 100, 111, 128, 133,
 150, 167, 170, 173, 174, 198, 204,
 205, 214, 232, 239

Rettich, 61, 167, 211

Romanesco, 73

Rosenkohl, 23, 247

Rote-Bete, 10, 17–19, 25, 27, 53, 61, 66, 68,
 73, 81–83, 105, 114, 117, 130, 136,
 140, 153, 167, 173, 179, 180, 187,
 211, 212, 218, 225, 227, 238, 241, 252

Rotkraut, 24

Rucola, 42, 52, 66, 76, 84, 114, 116, 126, 130,
 139, 159, 168, 202, 226

Schafskäse, 109, 117, 230

Schoten, 38, 45, 69, 73, 87, 130, 133, 134,
 145, 156, 160, 172, 174, 189, 223

Sellerie, 10, 54, 90, 101, 127, 132, 139, 208,
 230, 249

sonstige, 92

Spätzle, 103, 116, 194, 233

Spargel, 146, 151, 156, 173, 183, 214

Spinat, 25, 34, 35, 44, 49, 53, 59, 63, 64, 72,
 74, 83, 98, 110, 115, 120, 132, 142,
 147, 148, 163, 175, 178, 186, 200,
 208, 212, 213, 218, 222, 233, 238,
 240, 241, 248

Spitzkohl, 32, 33, 36, 45

Strudel, 86

Suppen, 23, 63, 67, 151, 161, 165, 202, 231

Tagliatelle, 68, 124, 132, 181, 255

Tatar, 19, 119, 231

Teig-Taschen, 35, 47, 48, 64, 70, 72, 74, 81,
 84, 102, 113, 153, 155, 175, 180, 192,
 200, 207, 211, 222, 246, 252

Trüffel, 35, 79, 142, 179, 213, 246, 255

Vegan, 25, 127, 145, 150, 164, 166, 175, 196,
 209, 215, 240, 247

Waffel, 12

Weißkohl, 56, 123, 178, 208, 243

Wirsing, 1

Ziegenkäse, 10, 19, 26, 33, 49, 61, 69, 71, 81,
 85, 114, 120, 135, 139, 155, 168, 183,
 204, 211, 212, 229

Zucchini, 68, 108, 112, 114, 133, 154, 178,
 206, 224, 228, 236, 239