

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Vegetarisch**

**2023**

**257 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 29. Dezember 2023.

# Inhalt

Nudel-Auflauf mit Tomaten und Mozzarella . . . . .	1
Apfel-Bohnen-Bällchen, Apfelringe, heißer Apfelwein . . . . .	2
Portobello-Burger mit Thymian-Bun und Röstkartoffeln . . . . .	4
Wirsingroulade mit Ziegenkäse-Pilz-Füllung . . . . .	6
Bulgur-Bällchen mit Tofu-Walnuss-Zimt-Füllung . . . . .	7
Süßkartoffelscheiben, Pastinaken-Püree, Rote Bete . . . . .	9
Semmelknödel mit Pilzrahm und Kürbistalern . . . . .	10
Blumenkohl-Steak, Maronen-Püree, Pilzen, Mayonnaise . . . . .	11
Flammkuchen mit Rote Bete, Birne, Ziegenkäse, Walnuss . . . . .	12
Kumpir mit Rotkraut-Bulgur, Apfelkrapfen, Schmand-Dip . . . . .	13
Pilze, Pfannenbrot, Bratapfel, Vanille-Soße . . . . .	14
Fagottini, Gorgonzola-Birnen-Walnuss-Füllung . . . . .	16
Ofenkürbis mit Chili-Joghurt, Gewürz-Polenta . . . . .	18
Kartoffelroulade mit Waldpilzen und Winter-Gemüse . . . . .	20
Ziegenkäse-Preiselbeer-Ravioli mit Grünkohl-Pesto . . . . .	21
Chili sin carne, Crêpe mit Apfel-Zimt-Kompott . . . . .	22
Champignons mit Kräuter-Soße, Röstbrot, Poffertjes . . . . .	23
Ravioli, Rosenkohl-Füllung in Knoblauch-Soße . . . . .	24
Schwarzwurzeln, Karotten-Espuma, Kaspressknödel, Apfel . . . . .	26
Spitzkohl-Roulade mit Kartoffel-Stampf, Zwiebel-Soße . . . . .	27
Grünkohl-Malfatti mit Maronen-Soße, Radicchio, Chips . . . . .	28
Kürbis-Ravioli, Parmesan-Butter, Salbei-Schaum, Chips . . . . .	29
Tagliatelle im Käsesud, Blattspinat, Kräuter, Trüffel . . . . .	30
Chicorée, Trüffeljus, Pilzpüree, Zwiebeln, Chips . . . . .	31
Orient-Fladen mit Ziegen-Frischkäse und Zimt-Mandeln . . . . .	33

Kürbis-Puffer, Maronen-Pilz-Gröstl, Crème-fraîche . . . . .	34
Kräuterseitlinge mit Aioli, Kartoffel-Sellerie-Rösti . . . . .	35
Wirsing-Eintopf, Ei, Hafer-Gorgonzola-Dattel-Schnitten . . . . .	36
Kartoffel-Auflauf, Köttbullar, Cranberry-Soße, Salat . . . . .	37
Kürbis-Gnocchi, Salbei-Butter, Parmesan-Chip, Salat . . . . .	39
Thai Basil Tofu mit Ei, Pak Choi, Basmati, Chili-Soße . . . . .	40
Ricotta-Ravioli mit Tomaten-Soße und -Tatar, Basilikum . . . . .	42
Ricotta, Zwiebelcreme, Apfel-Sellerie-Gel, Röstzwiebeln . . . . .	44
Kohlroulade mit Birnen-Kürbis-Füllung, Rotwein-Soße . . . . .	45
Zwetschgen-Knödel mit Zwetschgen-Soße, Vanille-Sahne . . . . .	46
Südtiroler Knödeltris mit Nussbutter . . . . .	47
Eclairs, Schokoladen-Butter-Creme, Sahne-Creme . . . . .	48
Blumenkohl-Bratlinge, Spitzkohl-Gemüse, Pfannenbrot . . . . .	49
Sellerie-Risotto mit Rotwein-Birne und Sellerie-Stroh . . . . .	50
Ravioli gefüllt mit Käse, Pilzen, Tomaten, Salzeibutter . . . . .	51
Rahm-Schwammerl mit Brezenknödel . . . . .	52
Kalte Rote-Bete-Suppe mit Dill, heiße Kartoffeln, Ei . . . . .	53
Blumenkohl-Schnitzel mit Zitronen-Senf-Mayonnaise . . . . .	54
Graukäse-Schüttelbrot-Ravioli in Zwiebel-Majoran-Butter . . . . .	55
Tortilla mit Joghurt-Minz-Dip und Feldsalat . . . . .	56
Tagliatelle mit Gemüse-Bolognese . . . . .	57
Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln und gemischtem Salat . . . . .	58
Ricotta-Parmesan-Gnocchi mit Tomaten-Soße, Aubergine . . . . .	59
Tacos mit Pulled Mushrooms, Coleslaw und Erdnüssen . . . . .	60
Steinpilz-Arancini mit Petersilien-Pesto . . . . .	61
Cavatelli in Knoblauch-Joghurt-Soße mit Ofen-Tomaten . . . . .	62
Buttermilch-Schmarrn, Zwetschgen-Röster, Apfel-Joghurt . . . . .	63
Senfeier mit Sellerie-Kartoffel-Püree, Rote-Bete-Salat . . . . .	64
Omas Linsen mit Spätzle und Butterbrösel . . . . .	65
Curry-Kokos-Suppe, Räuchertofu-Spieß, Ingwer-Croûtons . . . . .	66
Mit Paneer gefüllte Auberginen-Röllchen, Linsen-Dal . . . . .	67
Parmesan-Knödel mit Kohlrabi-Soße . . . . .	68

Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln und gemischtem Salat . . . . .	69
Pilz-Risotto mit Haselnüssen und Balsamico-Heidelbeeren . . . . .	70
Rotkohl-Steak mit Miso-Butter und Kürbis-Stampf . . . . .	71
'Jakobsmuscheln' vom Kräuterseitling, Blumenkohl . . . . .	72
Quinoa-Bratling, Mayonnaise, Kartoffel-Stampf, Spinat . . . . .	74
Dreierlei Knödel mit Gorgonzola-Soße und Pflück-Salat . . . . .	75
Thai-Curry mit Shiitake, Soba und frittierten Enoki . . . . .	76
Steinpilz-Schnitzel, Waldhonig-Karotten, Kraut-Salat . . . . .	77
Ravioli mit Pfifferling-Ricotta-Füllung, Salbeibutter . . . . .	79
Kürbis-Piroggen, Kernöl-Schmand, Kürbisschale, Salat . . . . .	80
Kokos-Linsen-Gemüse-Curry mit Teriyaki-Tofu . . . . .	81
Gemüse-Pfanne, Schafskäse, Zwiebelringe, Dätscher . . . . .	82
Couscous-Auberginen-Avocado-Türmchen mit Kichererbsen . . . . .	84
Kürbis-Spalten in Honig-Marinade, Muhammara, Tabouleh . . . . .	85
Kürbis-Flan mit Taleggio und Guanciale und süßsaurer Kürbis . . . . .	86
Mohn-Zwetschgen-, Nuss-Apfel-Strudel, Zwetschgen-Soße . . . . .	87
Baozi mit Gemüse, Grapefruit-Dip und Gurkensalat . . . . .	89
Blumenkohl-Creme, -Röschen mit Panko, Guanciale . . . . .	90
Gebackene und pochierte Eier, Senf-Soße, Salzkartoffeln . . . . .	91
Chili sin carne mit Pfannenbrot und Avocado-Dip . . . . .	92
Kartoffel-Weißkohl-Pfannkuchen mit Limetten-Mayonnaise . . . . .	94
Servietten-Knödel mit Pilz-Ragout . . . . .	95
Wassermelonen-Curry, schwarze Bohnen, Paneer, Basmati . . . . .	96
Flammkuchen mit Roter Bete und Ziegenkäse, Rucola-Salat . . . . .	97
Kräuterseitling-Omelett, Süßkartoffel-Stampf, Spinat . . . . .	98
Gazpacho mit Tofu-Sticks und Champignon-Schaum . . . . .	99
Gerösteter Blumenkohl mit Gemüse-Salsa und Hummus . . . . .	100
Ravioli mit Ziegenkäse-Walnuss-Füllung, Salbeibutter . . . . .	101
Shakshuka mit Ei, Zitrus-Joghurt und gebackenem Feta . . . . .	102
Popcorn-Falafel mit Bohnenmus, Linsen-Dal, Chili-Öl . . . . .	103
Spinat-Käse-Kroketten mit Aioli, Mango-Tomaten-Salat . . . . .	105
Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln und Tomaten-Salat . . . . .	106

Gebratene Pilze mit Erdnussbutter-Hummus, Rote-Bete . . . . .	107
Tagliatelle mit Pfifferlingen, Kirschen und Meerrettich . . . . .	108
Tomatensuppe mit Tomaten-Grießbällchen, Zwiebel-Crunch . . . . .	109
Tomaten-Tarte-Tatin, Burrata, Gremolata, Tomatensorbet . . . . .	110
Tomaten-Tatar, Parmesan-Chip, Tomaten-Gel, Basilikum . . . . .	111
Falafel, Muhammara, Granatapfel-Feldsalat, Pfannbrot . . . . .	112
Spinat-Knödel mit geschmolzener Butter, Gurken-Salat . . . . .	114
Ravioli mit Kräuter-Haselnuss-Füllung, Salbei-Butter . . . . .	115
Rote-Bete-Tatar mit Frischkäse-Topping, Blätterteig-Chip . . . . .	116
Ricotta-Spinat-Crespelle und Orangen-Fenchel-Salat . . . . .	117
Perlgraupen-Risotto, Brunnenkresse, Erbsen, Champignons . . . . .	119
Ricotta-Ravioli mit Tomaten, Basilikum-Parmesan-Soße . . . . .	120
Aubergine mit Cannellini-Püree und Honig-Senf-Dressing . . . . .	121
Kidneybohnen-Frikadellen mit Joghurt-Zucchini-Dip . . . . .	122
Fettuccine mit Tomatensauce, Orange und Minze . . . . .	123
Dal mit gelben Linsen, Basmati, Naan und Raita . . . . .	124
Erdbeer-Topfenknödel, Kokos-Eis, Glasnudeln, Erdbeer-Shot . . . . .	125
Tagliatelle verde mit Zitronen-Sahne-Soße und Spargel . . . . .	126
Asiatischer Milchreis mit Gurken-Fenchel-Salat . . . . .	127
Zitronen-Fregola-sarda mit Spargel und Heidelbeersoße . . . . .	128
Kartoffel-Suppe mit Petersilien-Pesto und Kartoffel-Stroh . . . . .	129
Zweierlei Ricotta-Ravioli in Zitronen-Nussbutter . . . . .	130
Tofu- und Nohut-Dürüm, Knoblauch-, Tomaten-Joghurt-Soße . . . . .	131
Fregola sarda mit Fenchel, Artischocken und Gremolata . . . . .	133
Quinoa-Gemüse-Bällchen mit Erbsen-Stampf, Erdnuss-Soße . . . . .	134
Kokos-Kichererbsen-Curry mit Spitzkohl-Topping . . . . .	135
Shakshuka mit Kichererbsen, Basilikum-Schmand, Salat . . . . .	136
Linsen-Suppe mit Champignons, Kichererbsen und Hummus . . . . .	137
Pilz-Risotto mit Radicchio-Rucola-Salat . . . . .	138
Champignon-Bratlinge mit Rahm-Kohlrabi, Röstzwiebeln . . . . .	139
Bergkäse-Krapfen, Zitronen-Rahmspinat, Wildkräuter-Salat . . . . .	140
Tagliatelle mit Parmesan-Soße, Rucola, Kirschtomaten . . . . .	141

Gemüse-Tajine mit Couscous . . . . .	142
Kokos-Kichererbsen-Curry mit Koriander und Naan . . . . .	143
Süßkartoffel-Pommes, Zwiebelringe, grüne Tomaten . . . . .	144
Pasta Carbonara und Fenchel-Birnen-Salat . . . . .	146
Blumenkohl sous-vide-gegart, frittiert, püriert . . . . .	147
Gnocchi, Salbei-Zitronen-Butter, Tomaten-Avocado-Salat . . . . .	148
Austernpilz- 'Keule' mit Pilzjus und Kartoffel-Stampf . . . . .	149
Ricotta-Ravioli mit Zitronen-Thymian und Nussbutter . . . . .	150
Tagliatelle alla carbonara . . . . .	151
Shiitake-Ph mit Reis-Bandnudeln, Lauch, Eiskaffee . . . . .	152
Shiitake-Ph mit Reis-Bandnudeln, Lauch, Eiskaffee . . . . .	152
Shakshuka Italiana mit pochiertem Ei, Basiliku-Ppesto . . . . .	154
Shakshuka Italiana mit pochiertem Ei, Basiliku-Ppesto . . . . .	154
Rhabarber-Ravioli, Vanille-Soße, -Rosmarin-Kompott . . . . .	156
Rhabarber-Ravioli, Vanille-Soße, -Rosmarin-Kompott . . . . .	156
Gebratener Rhabarber, -Chutney und -Stroh, Ziegenkäse . . . . .	157
Gebratener Rhabarber, -Chutney und -Stroh, Ziegenkäse . . . . .	157
Kaiserschmarrn-Rhabarber-Spieß mit -Himbeer-Soße . . . . .	158
Kaiserschmarrn-Rhabarber-Spieß mit -Himbeer-Soße . . . . .	158
Sellerie-Schnitzel gefüllt, Karotten-Sticks, Salat . . . . .	160
Sellerie-Schnitzel gefüllt, Karotten-Sticks, Salat . . . . .	160
Papri Chaat . . . . .	161
Spiegelei auf Chicorée mit Enoki und Jasminreis . . . . .	163
Knuspriger Blumenkohl mit Tamarindensauce und Kulcha . . . . .	164
Pak-Choi-Gemüse und Pilze in Rotwein-Reduktion . . . . .	166
Spargel mit Mayo, Onigiri mit Spargel, Spargel-Eis . . . . .	167
Brezen-Pressknödel mit Rahm-Schwammerl, Kräuter-Salat . . . . .	169
Kaspressknödel mit Gemüsesud, Feldsalat, Gurken-Sorbet . . . . .	170
Shakshuka mit Fladenbrot und Tomaten-Gurken-Salat . . . . .	172
Grüne Pasta-Rose mit Ziegenfrischkäse-Ricotta-Füllung . . . . .	173
Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit Brokkoli-Blumenkohl-Spieß . . . . .	174
Champignon-Bällchen mit Kartoffel-Espuma, Vinaigrette . . . . .	175

BBQ-Käuterseitlinge, Kartoffel-Sellerie-Stampf, Salat . . . . .	176
Spinat-Tortellini mit Ricotta-Füllung, Limetten-Soße . . . . .	177
Auberginen-Involtini mit Tonkabohnen-Peperonata . . . . .	179
Paniertes Ei mit Bratkartoffeln und Rahmspinat . . . . .	180
Paniertes Ei mit Bratkartoffeln und Rahmspinat . . . . .	180
Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Zwiebeln . . . . .	181
Gebackener Feta mit mediterranem Gemüse, Pfannenbrot . . . . .	182
Weißer Miso-Suppe mit Ramen-Nudeln, Tofu und Pak Choi . . . . .	183
Weißer Miso-Suppe mit Ramen-Nudeln, Tofu und Pak Choi . . . . .	183
Zucchini-Cannelloni mit Spinat-Füllung in Tomaten-Soße . . . . .	184
Ravioli mit Ricotta- und Pilz-Füllung in Salbeibutter . . . . .	185
Maultaschen mit Petersilien-Schaum, Brezel-Croûtons . . . . .	186
Maultaschen mit Petersilien-Schaum, Brezel-Croûtons . . . . .	186
Tagliatelle mit Tomaten-Soße und Champignon-Bällchen . . . . .	187
Tagliatelle mit Tomaten-Soße und Champignon-Bällchen . . . . .	187
Kräuterflädle mit Spargel und Sauce hollandaise . . . . .	188
Kräuterflädle mit Spargel und Sauce hollandaise . . . . .	188
Gnocchi in Parmesan-Schaum . . . . .	189
Gnocchi in Parmesan-Schaum . . . . .	189
Kürbiskern-Parmesan-Ravioli con uovo mit Salbeibutter . . . . .	190
Pilz-'Kebab' mit Erbsen-Minz-Püree und Zatar-Möhren . . . . .	191
Kala Chana Masala, Bhindi Masala mit Jeera Bhaat . . . . .	192
Spargel-Prosciutto-Bündel mit Walnuss-Öl, Parmesan . . . . .	194
Spinat-Feta-Pide mit Tomaten-Petersilien-Salat, Aioli . . . . .	195
Ofen-Blumenkohl, Burrata, Orangen-Harissa-Soße, Pistazien . . . . .	196
Ofen-Blumenkohl, Burrata, Orangen-Harissa-Soße, Pistazien . . . . .	196
Süßkartoffel-Mango-Süppchen mit Räuchertofu, Bhatura . . . . .	197
Gefüllte Brezenknödel mit Champignon-Rahm-Soße, Brokkoli . . . . .	198
Veganes Butter Chicken mit Basmati, Knoblauch-Naan . . . . .	199
Ravioli, Gorgonzola-Birnen-Füllung, Ricotta-Soße, Pesto . . . . .	200
Vegetarische 'Bolognese' mit Bulgur . . . . .	201
Ratatouille mit Erbsen-Püree, Petersilien-Tapenade . . . . .	202

Chili con Tempeh und Basmati-Wildreis . . . . .	203
Süßkartoffel-Babyspinat-Salat mit Ziegenkäse, Feigen . . . . .	204
Linguine Alfredo mit Arrabbiata-Soße . . . . .	205
Ravioli mit Macadamia-Ricotta-Füllung, Kompott, Möhren . . . . .	206
Ravioli mit Macadamia-Ricotta-Füllung, Kompott, Möhren . . . . .	206
Rhabarber-Crumble, Spargel, Grapefruit, Macadamianüsse . . . . .	208
Rhabarber-Crumble, Spargel, Grapefruit, Macadamianüsse . . . . .	208
Arme Ritter, süß mit Mandel, herzhaft mit Wachtel-Ei . . . . .	209
Arme Ritter, süß mit Mandel, herzhaft mit Wachtel-Ei . . . . .	209
Laugen-Taler, Käse-Füllung, Pilz-Ragout, Gurken-Salat . . . . .	211
Laugen-Taler, Käse-Füllung, Pilz-Ragout, Gurken-Salat . . . . .	211
Nougat-Eis, Pistazien, Marzipan, Johannisbeer, Schoko . . . . .	212
Nougat-Eis, Pistazien, Marzipan, Johannisbeer, Schoko . . . . .	212
Vegane Crêpes-Suzette, Mango-Sorbet, Schokoladen-Soße . . . . .	213
Vegane Crêpes-Suzette, Mango-Sorbet, Schokoladen-Soße . . . . .	213
Fettuccine mit Tomaten-Soße, Garnelen, Parmesan-Chip . . . . .	214
Gnocchi mit Champignon-Lauch-Rahm-Soße, Tomaten . . . . .	215
Gnocchi mit Champignon-Lauch-Rahm-Soße, Tomaten . . . . .	215
Blumenkohl-Steak mit Süßkartoffel-Püree, Pinienkerne . . . . .	216
Blumenkohl-Steak mit Süßkartoffel-Püree, Pinienkerne . . . . .	216
Weißer Spargel Orangen-Butter, grüner Spargel Dill . . . . .	217
Ravioli mit Schwarzer-Knoblauch-Walnuss-Erbesen-Creme . . . . .	219
Roquefort-Birnen-Brokkoli-Tarte mit Birnen-Salsa . . . . .	220
Kohlrabi-Schnitzel mit Kichererbsen und Kräuter-Salat . . . . .	222
Linsen-Haferflocken-Bratlinge mit Miso-Mandelmus-Soße . . . . .	223
Frischkäse-Nockerl mit Butter-Bröseln, Vanille-Soße . . . . .	224
Gemüse-Frittata auf Rösti, Eier-Salat und Nockerl . . . . .	225
Senfeier mit Salzkartoffeln und Rote-Bete-Apfel-Salat . . . . .	226
Rote-Linsen-Curry und Brot mit Feta-Füllung . . . . .	227
Kaspressknödel mit Schmand-Dip, Spitzkohl-Apfel-Salat . . . . .	228
Kräuterseitlinge, Hefe-Creme, Brezenknödel, Schalotten . . . . .	229
Kichererbsen-Salat mit Paprika, Sonnenblumenkern-Paste . . . . .	230

Kichererbsen-Salat mit Paprika, Sonnenblumenkern-Paste . . . . .	230
Chicorée auf Sellerie-Püree, Chili-Haselnüsse . . . . .	232
Chicorée auf Sellerie-Püree, Chili-Haselnüsse . . . . .	232
Sellerie-Nuggets, Kohlrabi, Béchamel-Soße, Kartoffeln . . . . .	233
Auberginen-Auflauf mit Ofen-Tomaten, Parmesan-Chip . . . . .	234
Flammkuchen, Thymian, Rote Bete, Feta, Honig, Walnüsse . . . . .	235
Flammkuchen, Thymian, Rote Bete, Feta, Honig, Walnüsse . . . . .	235
Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung, Rosmarin-Butter . . . . .	237
Kichererbsen-Tikka-Masala mit Kurkuma-Erbsen-Reis . . . . .	238
Gyoza mit Sesam-Spinat, Soja-Dip und Kartoffel-Stroh . . . . .	239
Pfannen-Knödel mit Pilz-Soße und Spinat-Salat . . . . .	240
Rote-Bete-Risotto, Ziegenkäse, Walnüssen, Salat . . . . .	241
Pochiertes Ei mit Senf-Soße, Kartoffel-Stampf, Salat . . . . .	242
Kohlrabi-Schnitzel, Mandel-Panierung, Kohlrabi-Röllchen . . . . .	243
Crêpe mit würzigem Ofen-Blumenkohl und Feta-Dip . . . . .	244
Couscous-Türmchen mit Auberginen-Tomaten-Ragout . . . . .	245
Couscous-Türmchen mit Auberginen-Tomaten-Ragout . . . . .	245
Ravioli mit Pilz-Ricotta-Füllung, Salbeibutter, Pilze . . . . .	246
Glasnudel-Salat mit Erdnuss-Soße und Sesam-Tofu . . . . .	247
Glasnudel-Salat mit Erdnuss-Soße und Sesam-Tofu . . . . .	247
Indisches Okraschoten-Curry mit Basmati und Raita . . . . .	248
Indisches Okraschoten-Curry mit Basmati und Raita . . . . .	248
Spinat-Risotto mit Spargel, Basilikum-Limetten-Schaum . . . . .	249
Baklava mit Pistazien, Mara-Eis mit Kiwi-Fruchtspiegel . . . . .	250
Baklava mit Pistazien, Mara-Eis mit Kiwi-Fruchtspiegel . . . . .	250
Lauchmaki mit Lauchschopf im Wasabi-Buttermilchsud . . . . .	251
Lauchmaki mit Lauchschopf im Wasabi-Buttermilchsud . . . . .	251
Ravioli mit Pilz-Füllung, Tomaten-Soße, Zuckerschoten . . . . .	252
Spaghetti mit Champignon-Soße und Kräuterseitlingen . . . . .	253
Falafel mit Taboulé und Tsatsiki . . . . .	254
Blumenkohl im Tempura-Panko-Mantel, Mango-Tamari-Soße . . . . .	255
Rucola-Linsen-Salat, Ziegenkäse, Süßkartoffel-Würfel . . . . .	256

Ananas-Bratreis mit scharfem Tofu . . . . .	257
Schnitzel, Püree, Kohlrabi, Pesto und Chips . . . . .	258
Schnitzel, Püree, Kohlrabi, Pesto und Chips . . . . .	258
Pilze im Tempura-Mantel mit Kartoffel-Lauch-Püree . . . . .	259
Champignon-Tomaten-Couscous mit Pinienkernen, Tomaten . . . . .	260
Pfannkuchen mit Okonomi-Soße, japanischer Mayonnaise . . . . .	261
Pfannkuchen mit Okonomi-Soße, japanischer Mayonnaise . . . . .	261
Ofen-Aubergine mit Bulgur und Gurken-Tomaten-Salat . . . . .	262
Gnocchi mit vegetarischer Carbonara und Brokkoli . . . . .	263
Rahm-Schwammerl im Portobello-Pilz mit Breznpressknödel . . . . .	264
Frikadellen, Bohnen-Champignon-Gemüse, Röstkartoffeln . . . . .	265
Semmelknödel mit Rahm-Schwammerl . . . . .	266
Rote-Bete-Gnocchi mit Meerrettichschaum und Dill-Öl . . . . .	267
Apfel-Kaiserschmarrn mit Brombeerkompott, Rahmjoghurt . . . . .	268
Ofen-Kartoffeln, Austernpilze, Chicorée, Knoblauch-Dip . . . . .	269
Gefüllte Kohlrouladen und Korallen-Chip . . . . .	270
Weißkohl-Spieß mit Ajvar und orientalischen Reismudeln . . . . .	271
Weißkohl-Spieß mit Ajvar und orientalischen Reismudeln . . . . .	271
Ofen-Rübchen mit Hummus, Dill-Orangen-Salat, Croûtons . . . . .	272
Fagottini mit Spinat-Pilz-Füllung, Salbei-Butter . . . . .	273
Fenchel mit Apfel-Dill-Glasur, Kartoffel-Orangen-Püree . . . . .	274
Rosenkohl-Salat, Karotten-Zitrus-Dressing, Cracker . . . . .	275
Rosenkohl-Salat, Karotten-Zitrus-Dressing, Cracker . . . . .	275
Zucchini-Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen, Wildreis . . . . .	276
Malfatti mit Rote-Bete-Soße und Parmesan-Chip . . . . .	277
Linguine alla carbonara mit Pecorino-Chip . . . . .	278
Harissa-Blumenkohl mit Dattel-Couscous und Kürbiskernen . . . . .	279
Ziegenfrischkäse-Ravioli mit Salbei, Ofenkürbis, Pesto . . . . .	280
Shakshuka mit Ciabatta, Feldsalat mit Schafskäse . . . . .	281
Pilz-Ravioli mit Nussbutter, Schwarzwurzel, Rosenkohl . . . . .	282
Pilz-Ravioli mit Nussbutter, Schwarzwurzel, Rosenkohl . . . . .	282
Spinat-Spätzle mit Schwarzwurzel-Shiitake-Ragout . . . . .	284

Ofen-Spitzkohl, Haselnuss-Vinaigrette, Pastinaken-Püree . . . . .	285
Ofen-Spitzkohl, Haselnuss-Vinaigrette, Pastinaken-Püree . . . . .	285
Fenchel-Knusperli, Remoulade, Kartoffel-Püree . . . . .	286
Pilz-Ragout mit Brezen-Knödel und Gorgonzola-Birne . . . . .	287
Gefüllte Zucchini-Schiffchen, Tomaten-Ragout, Chips . . . . .	288
Oliviersalat mit Jackfrucht und Quark-Nuss-Brötchen . . . . .	289
Blumenkohl-Steak, Blumenkohl-Püree, Kräuter-Salat . . . . .	290
Blumenkohl-Steak, Blumenkohl-Püree, Kräuter-Salat . . . . .	290
Linsen mit Tomaten-Soße, Blumenkohl und Polenta . . . . .	291
Pulled Mushrooms, Kartoffel-Käse-Püree, Rotkohl-Salat . . . . .	292
Gefüllte Karotten-Röllchen mit Chicorée, Tomaten, Rösti . . . . .	293
Thai-Suppe mit Glasnudeln, Chinakohl, Shiitake, Tofu . . . . .	294

**Index**

**296**

# Nudel- Auflauf mit Tomaten und Mozzarella

## Für 4 Portionen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote,
400 g Cherrytomaten	50 g Parmesan	125 g Mozzarella
1 Bund Basilikum	400 g Nudeln	Olivenöl
500 g Tomaten, passiert	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden.

Die Chilischote entkernen und ebenso fein hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Parmesan reiben und den Mozzarella grob würfeln. Die Basilikumblätter abzupfen, waschen und trocken tupfen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin laut Packungsangabe al dente garen.

Währenddessen in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Chilischote darin anschwitzen. Die passierten Tomaten hinzufügen und die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Sahne und den geriebenen Parmesan unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und einer ordentlichen Prise Zucker abschmecken.

Wenn die Nudeln soweit sind, diese abgießen und in die Pfanne zur Sauce geben. Die Pfanne von der Hitze nehmen und die halbierten Kirschtomaten und die Hälfte der Mozzarellawürfel unterheben.

Die Basilikumblätter in Streifen schneiden und ebenfalls unterheben.

Alles in eine Auflaufform geben, mit dem restlichen Mozzarella bestreuen und ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene im heißen Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 180 °C Umluft gratinieren.

Dazu passt zum Beispiel ein grüner Salat und Knoblauchbaguette.

Katrinili am 26. Dezember 2023

# Apfel-Bohnen-Bällchen, Apfelringe, heißer Apfelwein

## Für zwei Personen

### Für den Apfelwein:

½ L Apfelwein	1 L Apfelsaft	2 Zitronen, Abrieb
2 Zimtstangen	3 Gewürznelken	

### Für die Apfelringe:

2 große, säuerliche Äpfel	125 ml Sojadrink	50 ml Sprudelwasser
110 g Weizenmehl, 405	½ TL Backpulver	½ EL Zucker
½ Pck. Vanillezucker	½ Prise Salz	1½ EL Zucker
1 TL Zimtpulver	Pflanzenöl	

### Für die vegane Schlagsahne:

200 ml vegane Schlagcreme, 31%	½ Pck. Vanillezucker
--------------------------------	----------------------

### Für den Tomaten-Dip:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 g Tomatenmark
1 EL heller Balsamico	1 EL Ahornsirup	½ TL Chilipulver
1 Prise Zimt	Pflanzenöl	Salz

### Für die Bällchen:

1 kleiner Apfel	250 g Kidneybohnen	1 kleine Zwiebel
3 EL Semmelbrösel	1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Tomatenmark
1 Prise gerebelter Oregano	1 Prise gerebelter Thymian	1 Prise Paprikapulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Apfelwein:

Die Zitronen heiß abwaschen und Schale abreiben. Dann in Scheiben schneiden. Apfelwein, Apfelsaft, Zimt, Gewürznelken und Zitronenschale in einen Kochtopf geben und bei niedriger Hitze kurz köcheln lassen.

Getränk abseihen und in Gläser füllen. Mit Zitronenscheiben garnieren.

### Für die Apfelringe:

Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Pflanzendrink und Sprudelwasser hinzufügen, mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und beiseitestellen.

Äpfel waschen, entkernen, optional schälen und in 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden. So viel Öl in eine beschichtete Pfanne geben, dass der Boden gleichmäßig bedeckt ist. In einem tiefen Teller Zucker und Zimt mischen. Einen weiteren Teller mit Küchenpapier auslegen. Das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen.

Apfelringe mit zwei Gabeln in den Teig tauchen. Herausnehmen, den überschüssigen Teig abtropfen lassen und direkt in das heiße Öl legen.

Bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten pro Seite goldbraun, knusprig ausbacken. Apfelkuchlein aus der Pfanne nehmen und auf den vorbereiteten Teller legen. Den Vorgang mit den restlichen Apfelringen wiederholen.

### Für die vegane Schlagsahne:

Schlagcreme mit Vanillezucker in eine Rührschüssel geben mit einem Handrührgerät 5 Minuten aufschlagen. Mit dem Apfelkuchlein servieren.

### Für den Tomaten-Dip:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl kurz anrösten. Tomatenmark einrühren. Mit 75 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Zimt, Balsamico, Ahornsirup, Chili und etwas Salz hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Bis zum Servieren erkalten lassen.

### Für die Bällchen:

Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem Topf mit einem EL Öl glasig anschwitzen. Kidneybohnen in eine Schüssel geben und zerdrücken. Apfel waschen und direkt zu den Kidneybohnen reiben. Semmelbrösel, Senf und Tomatenmark unterrühren und mit Oregano, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig kleine Bällchen formen.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Bällchen darin bei mittlerer bis hoher Hitze rundherum anbraten, bis sie braun und knusprig sind.

Eda Block am 21. Dezember 2023

# Portobello-Burger mit Thymian-Bun und Röstkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$  Zitrone, davon Saft                      1 Ei                                      2 TL Dijonsenf  
400 ml Rapsöl

### Für die Burger-Buns:

1/2 Bund frischer Thymian    150 g Mehl                              1 TL Backpulver  
50 ml Sprudelwasser                      Salz

### Für die Röstkartoffeln:

300 g Kartoffeln                              4 Zweige Rosmarin                      2 EL Olivenöl  
Salz    Pfeffer

### Für die den Portobello:

2 Portobello-Pilze                              1 EL Sojasauce                              Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für den Chicorée:

2 Köpfe Chicorée                              1 EL Sojasauce                              1 TL flüssiger Honig

### Für die Zwiebelringe:

1 Zwiebel    1 EL Sojasauce                              1 TL flüssiger Honig  
Pflanzenöl

### Für den Ketchup:

2 EL Tomatenmark                              3 TL Ahornsirup                               $\frac{1}{2}$  TL Zimt

### Für den Rosenkohlsalat:

250 g Rosenkohl                              1 Zitrone, davon Saft                      1 TL flüssiger Honig  
2 EL Olivenöl                                      Salz    Pfeffer

### Zusammenstellen:

2 TL Mayonnaise                                      2 TL Ketchups                                      1 Zweig Thymian

## Für die Mayonnaise:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Ei, Senf und Zitronensaft in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab vermischen. Unter rühren Rapsöl einfließen lassen, bis alles emulgiert.

## Für die Burger-Buns:

Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Thymian mit 1 EL der Mayonnaise verrühren und anschließend mit Sprudelwasser und Mehl, Backpulver und einer große Prise Salz zu einem Teig verrühren.

Teig zu gleichmäßigen Bällchen formen, in den vorgeheizten Backofen geben und für 30-35 Minuten backen.

## Für die Röstkartoffeln:

Kartoffeln schälen und gleichmäßig würfeln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kartoffelwürfel mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen, Rosmarinzwige hinzugeben und für 20-25 Minuten im Backofen rösten bis sie goldbraun sind.

## Für den Portobello:

Pilze putzen und Stiel ggf. entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und Pilze darin von beiden Seiten scharf anbraten. Zum Schluss mit Sojasauce ablöschen und bis zum Servieren warmstellen.

## Für den Chicorée:

Chicorée waschen, trockentupfen und halbieren. Zwei Blätter lösen und für die Burger-Garnitur zur Seite legen. Chicorée mit der Schnittseite nach unten, ohne Öl, in die Pfanne legen und anbraten bis die Hälften leicht angeröstet sind. Mit Honig karamellisieren und zum Schluss mit Sojasauce ablöschen. Bis zum Servieren warmstellen.

**Für die Zwiebelringe:**

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe hinzugeben und kurz schmoren lassen. Mit Honig karamellisieren und mit Sojasauce ablöschen. Bis zum Servieren warmstellen.

**Für den Ketchup:**

Alle Zutaten miteinander vermengen und zu einem glatten Ketchup verrühren.

**Für den lauwarmen Rosenkohlsalat:**

Rosenkohlköpfe vom Strunk befreien, äußere Blätter entfernen und anschließend die Köpfe halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne mit Öl geben und für ca. 15 Minuten rösten. Mit Honig karamellisieren und kurz abkühlen lassen.

1 EL Mayonnaise mit Zitronensaft und -abrieb verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Angemachte Mayonnaise mit Rosenkohl vermengen und ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zusammenstellen:**

Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Mit Mayonnaise vermengen. Burger Brötchen halbieren und mit Portobello, Zwiebelringen, je einem Blatt Chicorée, Thymian-Mayonnaise und Ketchup belegen und wieder zusammenklappen. Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Mayonnaise und Ketchup à part servieren.

Evelyn Bass am 18. Dezember 2023

# Wirsingroulade mit Ziegenkäse-Pilz-Füllung

## Für zwei Personen

### Für die Wirsingroulade:

2 große Blätter Wirsing	250 g braune Champignons	125 g Ziegenfrischkäse
100 g Walnüsse	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für den Süßkartoffel-Stampf:

150 g Süßkartoffeln	75 g Pastinaken	1 Schalotte
50 g Süßrahmbutter	100 ml Schlagsahne	1 EL heller Balsamico
1 Zimtstange	2 Sternanis	Salz, Pfeffer

### Für die Glühweinzwiebeln:

2 kleine rote Zwiebeln	100 ml Glühwein	100 ml roter Portwein
1 EL Olivenöl		

### Für den Crumble:

1 EL Panko	2 Zweige glatte Petersilie	1 EL Olivenöl
------------	----------------------------	---------------

### Für die Wirsingroulade:

Die Wirsingblätter waschen, in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und sorgfältig trockentupfen. Champignons putzen und klein hacken. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten bis sie braun sind.

Walnüsse in einem Multizerkleinerer erst grob mahlen und einen EL für den Crumble beiseite stellen, dann fein mahlen. Mit in die Pfanne geben und andünsten. Petersilie fein hacken und anschließend mit Ziegenkäse unter Champignons rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsingblätter ausbreiten und Strunk mit einem Nudelholz platt rollen. Auf jedes Blatt Champignon-Masse verteilen, sodass sie zu einer Roulade zusammengerollt werden können. Mit Küchengarn zusammenbinden und in einer zweiten Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten braun abraten.

### Für den Süßkartoffel-Stampf:

Schalotte abziehen und würfeln. Süßkartoffel und die Pastinake schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem kleinen Topf erhitzen und alles darin anrösten. Mit Sahne ablöschen und etwas Wasser angießen, so dass die Würfel knapp bedeckt sind. Zimtstange und Sternanis dazugeben und kochen bis die Würfel weich sind.

Überschüssige Flüssigkeit abgießen und auffangen. Gewürze entfernen.

Restliche Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Bei Bedarf noch etwas von der abgegossenen Flüssigkeit angießen.

Balsamico unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Glühweinzwiebeln:

Zwiebeln abziehen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin leicht bräunen. Mit Glühwein und Portwein ablöschen und auf kleiner Hitze köcheln bis die Zwiebeln weich und die Flüssigkeit nahezu vollständig verdampft ist.

### Für den Crumble:

Petersilie fein hacken. Panko in einer Pfanne mit Öl anrösten, dann Walnüsse unterheben und mit anrösten. Kurz vor dem Servieren Petersilie dazugeben.

Zum Anrichten den Stampf in einem Streifen auf den Teller streichen.

Eine Roulade schräg draufsetzen. Mit dem Glühweinzwiebeln dekorieren und das Crumble über den Teller streuen.

Torsten Woelpl am 18. Dezember 2023

# Bulgur-Bällchen mit Tofu-Walnuss-Zimt-Füllung

## Für zwei Personen

### Für die Bulgur-Bällchen:

100 g feiner Bulgur	1 Ei	$\frac{1}{4}$ EL Tomatenmark
$\frac{1}{4}$ EL mildes Paprikamark	18 g Hartweizengrieß	17-18 g Weizenmehl, 405
Salz	Pfeffer	

### Für die Füllung:

100 g Tofu	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Walnüsse	2 EL Agavendicksaft	3 Zweige glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	Öl
Salz	Pfeffer	

### Für die Fertigstellung:

Öl

### Für den Dip:

300 g Cranberrys	1 Orange, davon Saft	80 g Granatapfelkerne
$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	600 g Frischkäse	100 g scharfe Jalapeño-Scheiben
40 g Zucker	Pfeffer	

### Für den Grünkohlsalat:

200 g Grünkohl	30 g Granatapfelkerne	75 g Apfel
$\frac{1}{2}$ Orange, davon Saft	10 g Kürbiskerne	1 EL Weißweinessig
1 TL flüssiger Honig	1 $\frac{1}{2}$ EL Leinöl	Salz, Pfeffer

### Für die Bulgur-Bällchen:

Das Öl zum Frittieren in einem Topf auf 180 Grad erhitzen.

Bulgur mit etwa 125 ml kochendem Wasser übergießen, alles vermengen und kurz quellen lassen. Paprikamark, Tomatenmark, Ei und die Hälfte des Hartweizengrieß und des Mehls hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für 5-10 Minuten kräftig kneten, bis ein feuchter, körniger Teig entsteht, der sich formen lässt, ohne zu brechen. Dabei nach und nach den restlichen Hartweizengrieß, Mehl und 100 ml Wasser einarbeiten.

### Für die Füllung:

Tofu in eine Pfanne zerbröseln und in Öl scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln, dazu geben und kurz mitbraten.

Walnüsse klein hacken und mit in die Pfanne geben. Mit Paprikapulver und Zimt würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Agavendicksaft zugeben. Petersilie fein hacken und unter die Masse heben.

### Für die Fertigstellung:

Zum Formen der Bulgur-Bällchen eine kleine Schüssel mit Wasser füllen.

Damit wird immer wieder die Hand, die die Bällchen formt, befeuchtet, damit der Teig nicht kleben bleibt. Nun ein Stück vom Teig abstechen, das ca. so groß ist wie 1-2 Walnüsse. Daraus einen länglichen Kegel formen. Zeigefinger anfeuchten und an einer der Spitzen mittig ein Loch in den Kegel bohren. Dieses Loch wird dann immer weiter gedehnt. Mit dem Zeigefinger den Teig vorsichtig öffnen, während der Teig in der Handfläche der anderen Hand gedreht wird. Dabei die Handfläche immer wieder anfeuchten und darauf achten, dass der Teig gleichmäßig dünn ausgehöhlt wird ohne zu brechen. Ist der Teig weit genug ausgehöhlt und intakt, kommen 1-2 TL der Füllung hinein. Die offene Seite vorsichtig verschließen und das Bulgur-Bällchen an den Enden spitz zudrücken, so dass etwa die Form einer Zitrone entsteht. Die bereits fertigen Bällchen unbedingt unter Frischhaltefolie lagern, damit sie nicht austrocknen.

Ein Bällchen nach dem anderen in das heiße Öl geben und mit viel Wenden und Bewegen goldbraun ausbacken. Dann auf Küchenpapier entfetten.

**Für den Dip:**

Orange halbieren und auspressen. Cranberrys, 100 ml Orangensaft, 80 ml Wasser und Zucker in einem Topf 15 Minuten einkochen.

Granatapfelkerne zugeben und unterrühren.

Frischkäse auf einen Servierteller geben und glattstreichen. Cranberrys darauf geben und gut verteilen. Frühlingszwiebelgrün in Ringe schneiden und zusammen mit den Jalapeños gleichmäßig auf der Cranberry-Schicht verteilen. Mit Pfeffer würzen.

**Für den Grünkohlsalat:**

Grünkohlblätter waschen und jeweils von der großen Mittelrippe zupfen.

Bei stärkeren Blättern die Mittelrippe am besten mit einem Messer herausschneiden. In einem großen Topf 2-3 Minuten in Salzwasser blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen.

Orange halbieren und auspressen. Orangensaft mit Essig und Honig verrühren. Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und in Würfel schneiden. Kürbiskerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Grünkohl, Apfelwürfel, Granatapfelkerne, Kürbiskerne und Dressing in einer Salatschüssel vermengen.

Eda Block am 18. Dezember 2023

# Süßkartoffelscheiben, Pastinaken-Püree, Rote Bete

## Für zwei Personen

### Für die gefüllte Süßkartoffel:

1 dicke Süßkartoffel	80 g Ziegenweichkäse-Rolle	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Topping:

1 säuerlicher Apfel	2 große Blätter Rotkohl	30 g Wildpreiselbeeren
2 Zweige Thymian	1 Nelke	Butter, Salz, Pfeffer

### Für das Pastinakenpüree:

400 g Pastinaken	1 Zitrone, davon Abrieb	200 g Sahne
50 g Butter	Salz	

### Für die dunkle Sauce:

250 ml Gemüsefond	1 EL Sojasauce	2 Zweige Thymian
3 Nelken	2 Pimentkörner	3 Wacholderbeeren
25 ml Pflanzenöl	1 EL Mehl	Salz, Pfeffer

### Für die Rote Bete:

3 kl. Knollen Rote Bete	20 g Butter	10 ml flüssigen Honig
Salz, Pfeffer		

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

Süßkartoffel schälen und zwei 4 cm dicke Scheiben abschneiden.

Scheiben mehrmals mit einem Spieß einstechen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Süßkartoffelscheiben im vorgeheizten Backofen für 15 Minuten garen. Ziegenkäserolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen und in der Mitte mit einem kleinen Ausstecher ein Loch ausstechen, was die Größe vom Ziegenkäse hat. Käse in die Öffnung füllen und im Ofen für weitere 10 Minuten garen.

Anschließend 3 Minuten im Backofen unter der Grillfunktion gratinieren.

**Für das Topping:** Rotkohlblätter in Wasser mit einer Prise Salz 5 Minuten blanchieren.

Apfel waschen und in dünne Scheiben schneiden, ggf. entkernen. Strunk von Rotkohlblättern entfernen und in feine Streifen schneiden. Rotkohl in einem Topf mit warmer Butter schwenken und Nelke dazugeben. Mit Wildpreiselbeeren, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Pastinakenpüree:** Pastinaken schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser 10 Minuten kochen. Abgießen und in einem Topf mit Butter und Sahne unter Rühren cremig einkochen. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen.

**Für die dunkle Sauce:** Öl in einem Topf erhitzen, Mehl hinzugeben und eine Mehlschwitze herstellen. Gemüsefond einrühren und einmal aufkochen lassen. Mit Sojasauce und Gewürzen abschmecken und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Sauce vor dem Servieren durch ein Sieb passieren.

**Für die Rote Bete:** Rote Bete 25 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Rote Bete Scheiben darin schwenken. Mit Honig glasieren und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Felix Oltrogge am 18. Dezember 2023

# Semmelknödel mit Pilzrahm und Kürbistalern

## Für zwei Personen

### Für die Semmelknödel:

1 Weizenbrötchen vom Vortag	100 g kleine Salzbrezeln	2 Schalotten
1 Ei	250 ml Mandeldrink	½ Bund glatte Petersilie
1 EL Mehl	Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für den Pilzrahm:

200 g braune Champignons	1 Knoblauchzehe	2 Schalotten
15 g getrock. Steinpilze	30 g Chashewkerne	250 ml Sahne
150 ml Mandeldrink	50 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein
½ Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für die Kürbistaler:

1 kleiner Butternut-Kürbis	1 Zweig Rosmarin	Chiliflocken
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für die Semmelknödel:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Brötchen und Salzbrezeln in einem Multizerkleinerer geben und grob zerkleinern. Mandeldrink in einem Topf erwärmen und anschließend in eine Schüssel geben. Anschließend die Brötchen-Brezelmischung hinzugeben, gut vermengen und 10 Minuten quellen lassen. Schalotten abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte und Petersilie mit dem Teig vermengen. Anschließend Ei und Mehl untermengen. Teig mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit angefeuchteten Händen gleichgroße Knödel formen, Knödel mit Folie abdecken und nochmals 10 Minuten stehen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und die Knödel darin bei geringer Temperatur 10 Minuten garen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

### Für den Pilzrahm:

150 ml Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und die getrockneten Steinpilze darin quellen lassen. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Sahne und Mandeldrink hinzugeben. Steinpilzwasser dazugeben. Steinpilze schneiden und ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsefond würzen, anschließend pürieren. Champignons putzen und gleichmäßig schneiden. Anschließend in etwas Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Cashewkerne grob hacken und ohne Öl in einer kleinen Pfanne rösten, zum Schluss salzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Pilzrahm mit Petersilie und gerösteten Cashewkernen garnieren.

### Für die Kürbistaler:

Kürbis schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem kleinen Plätzchen-Ausstecher Sterne ausstechen. Aus Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken nach Geschmack eine Marinade herstellen.

Kürbisperne darin marinieren und anschließend in eine Auflaufform legen. Rosmarinweig abbrausen, trockenwedeln und dritteln. Rosmarin zum Kürbis geben und Kürbisperne 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Sonja Dale am 18. Dezember 2023

# Blumenkohl-Steak, Maronen-Püree, Pilzen, Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für den Blumenkohl:

2 mittelgr. Blumenkohlköpfe	1 Zitrone, davon Abrieb	2 EL Butter
500 ml Gemüsefond	1 EL Harissa-Pulver	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Maronenpüree:

400 g vorgegarte Maronen	1 EL Crème fraîche	1 EL Butter
100 ml Gemüsefond	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Pilze:

300 g Kräuterseitlinge	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
3 Zweige Thymian	2 EL Crème-double	Butter, Salz, Pfeffer

### Für die Miso-Mayonnaise:

1 Ei	1 TL Dijonsenf	2 EL helle Misopaste
1 Spritzer Reissessig	200 ml neutrales Pflanzenöl	

### Für die Grünkohl-Chips:

4-5 Blätter Grünkohl	3 EL Macadamia-Nussöl	2 EL Dijonsenf
Salz, Pfeffer		

**Für den Blumenkohl:** Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Blätter des Blumenkohls entfernen, anschließend Köpfe waschen und trockentupfen. Blumenkohl in etwa 2,5 cm dicke Steaks schneiden und darauf achten, dass der Strunk erhalten bleibt. Anschließend mit Olivenöl einreiben und mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Gusseisenpfanne sehr heiß erhitzen. Anschließend Blumenkohl pro Seite etwa 90 Sekunden anbraten. Der Blumenkohl soll leicht verbrennen.

Wenn beide Seiten kräftig angebraten sind, Butter und Gemüsefond hinzugeben und Pfanne für etwa 10 Minuten in den Ofen geben bis Blumenkohl die gewünschte bissfeste Konsistenz hat. Mit Zitronenabrieb verfeinern.

**Für das Maronenpüree:** Vorgekochte Maronen mit Butter in Pfanne schwenken. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. In einem Multizerkleinerer mit Crème fraîche mixen und je nach gewünschter Konsistenz etwas Gemüsefond dazu geben. Nochmals abschmecken.

### Für die Pilze:

Kräuterseitlinge putzen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Butter in einem flachen Topf erhitzen und Pilze goldbraun anbraten.

Knoblauch und Thymian hinzufügen und mit Zitronensaft ablöschen.

Crème double zu den Pilzen geben, einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Miso-Mayonnaise:** Ei mit Senf, Misopaste und Reissessig in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Pürrierstab aufmixen und dann Pflanzenöl langsam einfließen lassen, bis alles emulgiert.

**Für die Grünkohl-Chips:** Grünkohl vom Strunk befreien, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Blätter zupfen. Anschließend in einer großen Schüssel mit Öl, Senf, Salz und Pfeffer mischen bis alle Blätter benetzt sind. Grünkohl auf einem Backblech verteilen und für etwa 10 Minuten im Ofen knusprig backen. Hin und wieder den Backofen aufmachen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Roman Kadletz am 18. Dezember 2023

# Flammkuchen mit Rote Bete, Birne, Ziegenkäse, Walnuss

## Für zwei Personen

### Für den Flammkuchen:

80 g Rote Bete in Scheiben	½ Birne	½ rote Zwiebel
50 g Ziegenkäse	100 g Crème-fraîche	1 EL Milch
10 g Walnüsse	2 TL Honig	2 Zweige Thymian
250 g Mehl	Muskatnuss	2 EL Öl
1 Prise Salz	½ TL Salz	1 Prise schwarzer Pfeffer

### Für die Crêpes:

200 g Zwetschgen	1 Zitrone, Saft	1 Ei
150 ml Milch	Butter	30 g Marzipanrohmasse
10 ml Amaretto	1 TL Graumohn	1 TL gemahl. Blaumohn
1 EL Mandelplättchen	1 Prise gemahl. Zimt	1 Prise gemahl. Nelken
20 g Zucker	80 g Mehl	Zucker, Salz

### Für die Schokolade:

50 g Zartbitterschokodrops	20 Amarettini-Kekse	500 ml Milch
80 ml Sahne	30 g Zucker	1/4 TL Kardamompulver
1/4 TL Ingwerpulver	1 Prise Gewürznelkenpulver	15 g ungesüßtes Kakaopulver
½ TL Zimt		

**Für den Flammkuchen:** Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Aus Mehl, 125 ml Wasser, Öl und 1 Prise Salz einen Teig zubereiten und ganz dünn zu einem Fladen ausrollen.

Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Birne halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Crème fraîche mit Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss verrühren.

Flammkuchenteig mit der Creme bestreichen. Flammkuchen mit Rote Bete, Birne, Zwiebeln, Walnüssen und Ziegenkäse belegen und 15-20 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren mit Honig beträufeln und mit frischen Thymianblättchen würzen.

**Für die Crêpes:** Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Zwetschgen waschen, entsteinen, halbieren und mit Zucker, 20 ml Wasser, einen Schuss Zitronensaft und Nelken und Zimt ca. 20 Minuten einkochen. Mit Amaretto abschmecken.

Mehl mit beiden Mohnsorten, Zucker und Salz vermischen. Ei und Milch hinzufügen und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren.

Etwas Butter in der Pfanne bei mittlerer Stufe schmelzen lassen.

Eine Kelle Teig auf die Mitte der heißen Platte gießen und direkt mit dem Crêpes-Schaber in kreisenden Bewegungen über zwei Drittel der Platte verteilen. Nach ca. 30-60 Sekunden, sobald der Teig etwas angebacken ist, kann der Teig mit dem Crêpes-Wender umgedreht werden. Nochmal 30-60 Sekunden backen.

Marzipan in dünne Scheiben schneiden und etwa 3 Minuten in einer Pfanne in zerlassener Butter weich dünsten. Die Crêpes mit Marzipan und Zwetschgenröster füllen sowie toppen und mit Mandelplättchen garnieren.

**Für die Schokolade:** Milch mit Zucker und Schokodrops aufkochen.

Kardamom, Ingwer und Gewürznelke hinzufügen und mit Hilfe eines Zauberstabs schaumig schlagen. Sahne schlagen. Amarettini-Kekse zerbröseln. Heiße Schokolade in Becher füllen und mit Sahne, Keksbröseln, Zimt- und Kakaopulver toppen.

Gesa Schwanke am 12. Dezember 2023

# Kumpir mit Rotkraut-Bulgur, Apfelkrapfen, Schmand-Dip

## Für zwei Personen

### Für die Kumpir:

4 mehlig. Kartoffeln	50 g Instantbulgur	$\frac{1}{4}$ Rotkohl
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	10 schwarze Oliven
100 g griech. Joghurt	5 EL Frischkäse	1 EL Tomatenmark
1 EL Ajvar	1 EL Kräuternessig	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
$\frac{1}{4}$ Bund glatt Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	Öl, Salz, Pfeffer

### Für den Dip:

100 g Schmand	100 g Joghurt	1 Zitrone, Saft, Abrieb
1 EL Puderzucker		

### Für die Apfelkrapfen:

2 große süß-säuerl. Äpfel	1 Ei	75 ml Milch
100 g Mehl	15 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Zucker	1 Prise Salz	Öl

### Für den Punsch:

90 g frische Cranberrys	2 Zitronen, Saft	40 ml Gin
100 ml Cranberrysaft	1 Zweig Rosmarin	60 g Rohrzucker
Mineralwasser, mit viel Kohlensäure		

**Für die Kumpir:** Das Öl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. In einem Topf Wasser erhitzen und die Kartoffeln mit einer Gabel einstecken. Diese dann im Wasser für 20 Minuten kochen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit etwas Öl anbraten.

Instantbulgur hinzugeben und mit 100 ml Kochwasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen und Tomatenmark unterheben. Mit Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Minze hacken und mit griechischem Joghurt und Ajvar verrühren. Rotkohl in feine Streifen hobeln und mit Essig, Zucker, Salz und Olivenöl abschmecken und ordentlich durchkneten.

Petersilie fein hacken. Kartoffeln abgießen und halbieren. Mit einem Löffel die Kartoffeln zu  $\frac{2}{3}$  aushöhlen und die Kartoffelmasse mit Frischkäse und gehackter Petersilie vermengen.

Die Kartoffel-Frischkäsefüllung dann in die halbierte Kartoffel geben, den Bulgur darauf platzieren, mit Rotkraut toppen und mit etwas vom Joghurt-Dip servieren. Oliven halbieren und als Garnitur mit auf der Kartoffel platzieren.

**Für den Dip:** Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Zitronensaft mit Abrieb, Schmand, Joghurt und Puderzucker verrühren.

**Für die Apfelkrapfen:** Ei, Zucker, Mehl, Salz und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Äpfel schälen und den Kern ausstechen. Den Apfel dann in Scheiben schneiden und in dem Teig eintauchen. Danach in die Fritteuse geben und ca. zwei Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Zimt und Zucker bestäuben.

**Für den Punsch:** Aus dem Rohrzucker, 60 ml Wasser und 75 g Cranberrys einen Sirup kochen. Diesen 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen und mit Hilfe eines Siebs passieren. Auf den Rosmarinweig restliche Cranberrys aufspießen. Zitronen halbieren und auspressen. Gin mit 20 ml Zitronensaft und Cranberrysaft vermischen, Rosmarin hinzugeben und mit Eiswürfeln auffüllen. 3 EL vom eingekochten Sirup hinzugeben und mit Mineralwasser auffüllen.

Florian Meyer am 12. Dezember 2023

# Pilze, Pfannenbrot, Bratapfel, Vanille-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Bratäpfel:

2 kleine Äpfel	3 EL Butter	25 g Mandeln
25 g Haselnüsse	2 TL Honig	2 TL Preiselbeermarmelade
2 TL Rum		

### Für die Vanillesauce:

1 Ei	100 ml Sahne	200 ml Milch
1 Vanilleschote	2 EL Zucker	1 TL Speisestärke
10 ml Rum		

### Für den Hot Buttered Rum:

80 ml Rum	100 ml naturtr. Apfelsaft	50 g Butter
10 g brauner Zucker	1 TL Zimt	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kardamom
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Gewürznelken	1 Prise Salz	

### Für die geschmorten Pilze:

400 g braune Champignons	4 Stangen Frühlingszwiebeln	2 EL Butterschmalz
20 ml Rum	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für die Sour Cream:

2 EL Frischkäse mit Joghurt	2 EL Magerquark	2 EL Crème-fraîche
2 EL Saure Sahne	1 Knoblauchzehe	2 EL heller Balsamico
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

### Für das Pfannenbrot:

100 g Weizenmehl	1 TL Backpulver	2 EL Olivenöl
1 Prise Salz		

### Für die Bratäpfel:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Nüsse mahlen und mit 1 EL Butter in einem Topf anrösten. Honig, Marmelade und Rum unterrühren.

Die Äpfel aushöhlen und mit der Füllung füllen. Äpfel jeweils auf ein Stück Butter in eine Auflaufform setzen und 25-30 Minuten backen.

### Für die Vanillesauce:

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.

Milch, Zucker, Vanillemark und Schote in einem Topf aufkochen. Ei aufschlagen, Stärke und Sahne dazugeben und weiter aufschlagen.

Sahne-Ei-Mischung sowie den Rum in die Milch einrühren und kurz aufkochen lassen. Vanilleschote entfernen und zur Garnitur aufbewahren.

### Für den Hot Buttered Rum:

Butter, braunen Zucker,  $\frac{1}{2}$  TL Zimtpulver, Kardamom, Nelkenpulver und Salz in einem Topf erhitzen und glattrühren. Apfelsaft hinzugeben und nochmals erhitzen. Dann den Herd ausschalten und Rum unterrühren.

Das Getränk auf zwei Tassen aufteilen und mit restlichem Zimt bestäuben.

### Für die geschmorten Pilze:

Pilze putzen und je nach Größe in Viertel oder Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Champignons hineingeben und anbraten. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden. Das Weiße der Frühlingszwiebeln zu den Pilzen geben und anbraten. Mit Rum ablöschen und kurz köcheln lassen. Zum Schluss das Grün der Frühlingszwiebeln unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken und einen Teil dazu geben. Den Rest für die Garnitur beiseite stellen.

**Für die Sour Cream:**

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Frischkäse, Quark, Crème fraîche, Saure Sahne und Balsamicoessig miteinander vermengen. Schnittlauch und Knoblauch unterrühren und Sour Cream mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Pfannenbrot:**

1  $\frac{1}{2}$  EL Öl mit Mehl, Backpulver, 50 ml Wasser und Salz zu einem Teig verkneten und abgedeckt 10 min. stehen lassen. Erneut einige Minuten kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Teig in 2 oder 3 gleichgroße Portionen teilen und ca.  $\frac{1}{2}$  cm dick ausrollen. Die Fladen einzeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett ca. 4 Minuten pro Seite ausbacken. Nach dem Ausbacken mit restlichem Olivenöl bestreichen.

Anna Eberl am 12. Dezember 2023

## Fagottini, Gorgonzola-Birnen-Walnuss-Füllung

### Für zwei Personen

#### Für die Fagottini:

175 g Mehl, Type 00                      3 Eier                                       $\frac{1}{4}$  TL Salz  
 $\frac{1}{2}$  EL Olivenöl

#### Für die Füllung:

1 reife Conference Birne              50 g kalifornische Walnüsse      100 g Gorgonzola  
3 Zweige frischer Thymian      2 EL Honig                              Salz, Pfeffer

#### Für die Fertigstellung:

Butter

#### Für das Pesto:

50 g geschälte Walnüsse               $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum                       $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
1 Knoblauchzehe                      1 Orange, Abrieb                      50 g Parmesan  
50 ml Olivenöl                          2 EL Walnussöl                          Salz, Pfeffer

#### Für den Schaum:

1 Schalotte                                   $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe                      100 g Gorgonzola  
3 EL kalte Butter                      120 ml Sahne                              50 ml Weißwein  
200 ml Gemüsefond                      Salz    Pfeffer

#### Für die Birne:

300 g reife Birnen                      1 Zitrone, Saft                              1 EL Zucker  
1 EL Butter

#### Für die Fagottini:

Zwei Eier trennen und Eigelbe, ein ganzes Ei, Mehl, Salz und Olivenöl verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt kühl stellen.

#### Für die Füllung:

Birne schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse hacken und Gorgonzola zerkrümeln. Alle Zutaten in den Mixer geben, alternativ in einen Mörser Honig und Thymian hinzugeben und zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Für die Fertigstellung:

Den Nudelteig ausrollen und zu Quadraten à 5x5 cm schneiden. Füllung in eine Spritztülle geben oder einfach einen Teelöffel nehmen und walnussgroße Tupfer auf die Quadrate setzen.

Fagottini formen: Zwei gegenüberliegende Ecken nehmen und an der Spitze leicht zusammendrücken. Jetzt die anderen zwei Ecken ebenfalls an die Spitze drücken und die Ränder zusammendrücken, so dass ein Hütchen entsteht.

Fagottini in siedendem Salzwasser je nach Teigdicke 4-6 Minuten bissfest garen. Fagottini in einer Pfanne mit Butter und etwas Nudelwasser schwenken.

#### Für das Pesto:

Walnüsse grob hacken. Kräuter zupfen. Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Nüsse, Basilikum, Petersilie und Knoblauch in einem Zerkleinerer oder Mörser fein hacken, dabei Öl zugießen, bis es schön cremig ist. Alternativ unter Zugießen von Öl mit dem Stabmixer fein pürieren. Etwas Schale der Orange abreiben. Parmesan fein reiben und zum Schluss unterrühren. Pesto mit Salz und Pfeffer und Orangenabrieb abschmecken.

#### Für den Schaum:

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit etwas Butter glasig schwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen vollständig reduzieren lassen. Mit Gemüsefond aufgießen, aufkochen und leicht köcheln lassen. Gorgonzola in Stücke schneiden und zusammen mit der Sahne dazugeben. Mit einem Stabmixer pürieren und etwas reduzieren lassen. Den Sud durch ein Sieb sehen. Vor dem Servieren mit dem Rest kalter Butter zu einem Schaum mixen. Mit Salz und

Pfeffer abschmecken.

**Für die Birne:**

Birnen waschen und der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zitrone halbieren und auspressen. Birnenscheiben auf Teller legen mit 1 EL Zitronensaft bepinseln und Zucker bestreuen. In einer Pfanne mit Butter karamellisieren lassen und von beiden Seiten anbraten.

Den Gorgonzolaschaum in Teller füllen, Fagottini darauflegen und mit Walnuss-Pesto beträufeln. Birnenchips in die Mitte setzen.

Klaus Kattenberg am 11. Dezember 2023

# Ofenkürbis mit Chili-Joghurt, Gewürz-Polenta

## Für zwei Personen

### Für den Kürbis:

1 Hokkaido-Kürbis	1 TL gemahlener Zimt	2 EL Olivenöl
1 TL Salz	Pfeffer	

### Für Joghurt und Öl:

30 g Koriander	$\frac{1}{2}$ kleine Knoblauchzehe	100 g griech. Joghurt
20 g Kürbiskerne	1 TL Srirachasauce	2 EL Olivenöl
Salz		

### Für die Polenta:

100 g Instant-Polenta	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Parmesan	30 g Butter	500 ml Gemüfefond
2 Zimtstangen	4 frische Lorbeerblätter	1 TL Anissamen
2 Sternanis	1 EL Wacholderbeeren	1 EL schwarze Pfefferkörner
4 Nelken	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

250 g Feldsalat	3 EL Granatapfelkerne	20 g Kürbiskerne
$\frac{1}{2}$ Schalotte	3 EL Kürbiskernöl	1 $\frac{1}{2}$ EL Balsamicoessig
$\frac{1}{2}$ EL Granatapfelsirup	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{4}$ TL Salz
$\frac{1}{4}$ TL Honig	Pfeffer	

### Für den Kürbis:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis senkrecht halbieren, die Samen entfernen und wegwerfen. Kürbis mit Schale in 2 cm dicke und etwa 7 cm lange Spalten schneiden. In eine große Schüssel legen und Zimt, Olivenöl, Salz und 1 kräftige Prise schwarzen Pfeffer zugeben und alles gründlich vermengen, bis der Kürbis rundherum gleichmäßig bedeckt ist.

Kürbisspalten mit der Schale nach unten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und 2030 Minuten im Ofen backen, bis das Fruchtfleisch weich ist und Farbe angenommen hat. Herausnehmen und abkühlen lassen.

### Für Joghurt und Öl:

Knoblauch abziehen und andrücken. Etwas vom Koriander für die Garnitur beiseitelegen und den Rest Koriander mit Knoblauch, Olivenöl sowie einer kräftigen Prise Salz in einem Mixer fein zerkleinern.

Die Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren. Kürbiskerne auf einem Blech 6-8 Minuten im Ofen rösten, bis die äußere Haut aufplatzt und die Kerne knusprig sind. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren den Joghurt mit der Srirachasauce verrühren.

### Für die Polenta:

Gemüfefond in einem Topf erhitzen und um die Hälfte einkochen.

Knoblauch abziehen und mit Zimt, Lorbeer, Anis, Sternanis, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und Nelken hinzufügen, den Fond nochmals kräftig aufkochen und etwas reduzieren. Durch ein feines Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Polenta hinzufügen und kurz anrösten. Fond zur Polenta zufügen und quellen lassen (1/4 Polenta-Menge vom reduzierten Fond nehmen). Gegen Ende die Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Parmesan reiben und unterheben. Sofort anrichten oder mit Klarsichtfolie abdecken, da die Polenta sonst schnell anzieht.

### Für den Salat:

Salat waschen. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Eine Vinaigrette aus Kürbiskernöl, Balsamicoessig, Granatapfelsirup, Senf, Salz, Honig, einer Prise schwarzen Pfeffer und Schalottenwürfel zubereiten. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Salat mit Dressing vermengen und mit Granatapfelkernen und Kürbiskernen toppen.

Die Kürbisspalten auf länglichen Tellern anrichten und zuerst mit der scharfen Joghurtsauce, dann mit dem Korianderöl beträufeln. Feldsalat daneben anrichten.

Gesa Schwanke am 11. Dezember 2023

# Kartoffelroulade mit Waldpilzen und Winter-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für die Waldpilzfüllung:**

100 g getrock. Steinpilze	100 g getrock. Pfifferlinge	100 g Zwiebeln
2 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	$\frac{1}{2}$ TL,
$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	Öl	

**Für die Kartoffelroulade:**

200 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	Butter
50 g Kartoffelstärke	2 Zweige glatte Petersilie	Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	

**Für das Wintergemüse:**

200 g kleine Möhren, Grün	3 EL Butter	150 ml Gemüsefond
1 Vanilleschote	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

2 Orangen, Saft, Abrieb	5 EL kalte Butter	200 ml Gemüsefond
200 ml weißer Portwein	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	Zucker, Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

80 g ungesüßte Kokoschips	2 EL Sojasauce	1 EL Ahornsirup
$\frac{1}{2}$ EL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Räuchersalz
1 EL Olivenöl		

**Für die Waldpilzfüllung:** Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die getrockneten Pilze in Wasser einweichen und anschließend würfeln.

Zwiebeln abziehen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilz und Zwiebelwürfel darin leicht anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Petersilie fein hacken. 1 EL gehackte Petersilie davon in die Pilzmischung geben.

**Für die Kartoffelroulade:** Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser garkochen. Abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Ei dazugeben. Mit einer Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken. Stärke und 1 EL Petersilie dazugeben und gut verkneten. Teig auf eine bemehlte Frischhaltefolie geben und mit Hilfe eines Nudelholzes ausrollen. Füllung drauf verteilen. Frischhaltefolie dann anheben und zu einer Rolle drehen und die Enden verdrehen. In kochendem Wasser ca.

15 Minuten köcheln lassen. Roulade aus dem Wasser nehmen, auspacken und in Scheiben schneiden. Die Scheiben dann in einer Pfanne in gebräunter Butter anbraten.

**Für das Wintergemüse:** Möhren in einem Topf in Gemüsefond aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und auskratzen. Das restliche Wasser der Möhren ggf. abgießen und mit Vanillemark, Zucker und Butter glasieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Sauce:** Etwas Orangenschale abreiben, anschließend Orangen halbieren und auspressen. In einem kleinen Topf aus Orangensaft und -abrieb, Portwein und Gemüsefond eine cremige Reduktion aufkochen, Zimtstange dazugeben. Die Sauce durch ein Sieb passieren, in einer Pfanne mit kalter Butter aufmontieren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Alle Zutaten vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Backofen für 15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Danach abkühlen lassen und auf die fertige Roulade streuen.

Florian Meyer am 11. Dezember 2023



# Chili sin carne, Crêpe mit Apfel-Zimt-Kompott

## Für zwei Personen

### Für das Chili sin carne:

½ rote Paprika	120 g rote Linsen	250 g passierte Tomaten
200 g Kidneybohnen	125 g Mais	½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Schmand	500 ml Gemüsefond
4 Zweige Petersilie	1 ½ TL Chiliflocken	½ TL Oregano
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für Crêpes, Apfel-ZimtKompott:

300 g Äpfel	½ Zitrone, Saft, Abrieb	1 Ei
125 ml Milch	Butter	75 ml Apfelsaft
3 Tropfen Vanilleextrakt	80 g Mehl	½ Stange Zimt
½ TL gemahlener Zimt	Zucker, Salz	

### Für den Winter-Gin:

2 Orangen	7 cm Ingwer	30 g Granatapfelkerne
700 ml Apfelsaft	10 cl Gin	1 Zweig Rosmarin
3 Zimtstangen	5 getrock. Orangenschalen	

### Für das Chili sin carne:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin goldgelb anbraten. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln mit passierten Tomaten ablöschen und Paprika, Linsen, etwas Fond, Zucker, Chiliflocken und Oregano hinzugeben.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren. Wenn die Sauce zu stark eindickt nach und nach mehr Gemüsefond hinzugeben. Mais und Bohnen durch ein Sieb abtropfen lassen. Mit ins Chili geben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schmand und gehackter Petersilie anrichten.

### Für Crêpes, Apfel-ZimtKompott:

Äpfel schälen und in grobe Stücke schneiden. Apfelsaft, Zimt, 35 g Zucker und etwas Zitronenabrieb sowie Saft in einem Topf zum Kochen bringen. Einkochen lassen und anschließend Apfelstücke zugeben und darin 10 Minuten weich kochen bis die Äpfel zerfallen.

Für die Crêpes Mehl, Salz und einer Prise Zucker in einer Schüssel vermischen. Eier unterrühren und langsam Milch hinzufügen bis eine glatte Masse entsteht. Vanilleextrakt einrühren. Für den ersten Crêpe etwas Butter zum Braten verwenden.

### Für den Winter-Gin:

Orangen auspressen. Ingwer mit Schale in Scheiben schneiden.

Apfelsaft, Orangensaft, eine Zimtstange, Ingwer und 3 getrocknete Orangenschalen erwärmen. Gin hinzufügen und ebenfalls warm werden lassen. Nicht kochen lassen. Vor dem Servieren den Winter-Gin durch ein Sieb in ein Glas füllen. Mit einem Rosmarin Zweig, einer Zimtstange und einer getrockneten Orangenschale servieren.

Carla Weissbacher am 07. Dezember 2023

# Champignons mit Kräuter-Soße, Röstbrot, Poffertjes

**Für zwei Personen**

**Für die Champignons:**

400 g Champignons	2 Knoblauchzehen	100 g Parmesan
200 ml Sahne	3 EL Butter	1 TL Trüffelbutter
1 Schuss Sherry	4 Zweige Estragon	4 Zweige Thymian
4 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Röstbrot:**

4 Scheiben Brot	2 EL Butter	2 EL Olivenöl
Salz		

**Für die Poffertjes:**

125 g Weizenmehl, Typ 405	125 g Buchweizenmehl	7 g Trockenhefe
1 Ei	250 ml Milch	50 g Butter
$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	Puderrucker	1 Prise Salz

**Für die heiße Schokolade:**

150 g Zartbitterschokolade, 70%	50 g Vollmilchschokolade	800 ml Milch
125 g Sahne	1 Schuss Whiskey	40 g Zucker
1 Zimtstange	Kakaopulver	

**Für die Champignons:** Die Champignons putzen. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Kräuter abzupfen und fein hacken. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze kräftig anbraten, Knoblauch zugeben und mit Sherry ablöschen. Trüffelbutter einrühren. Kräuter abzupfen. Sahne an Champignons gießen und Kräuter dazugeben. Etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze reduzieren lassen.

**Für das Röstbrot:** Eine Pfanne mit etwas Olivenöl und Butter erhitzen und das Brot von beiden Seiten goldbraun rösten. Mit Salz würzen.

**Für die Poffertjes:** Milch aufwärmen, sodass sie lauwarm ist. Hefe in etwa 3 EL lauwarmen Milch auflösen. Weizenmehl und Buchweizenmehl vermischen. Mehl, aufgelöste Hefe, restliche lauwarme Milch und 2 EL Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Handrührer einen glatten, flüssigen Teig herstellen. Butter schmelzen, Ei verquirlen und beides zusammen mit etwas Salz zum Teig geben. Darauf achten, dass der Teig dabei handwarm ist. Teigschüssel mit einem nassen Geschirrtuch abdecken und etwa 20 Minuten gehen lassen.

Nun die Poffertjes-Pfanne erhitzen und mit Butter einfetten. In jede Vertiefung ein wenig vom Teig einfüllen. Wenn die obere Seite fast trocken aussieht, alles mit einer Pinzette oder einem Zahnstocher wenden. Poffertjes müssen von jeder Seite goldbraun gebacken sein.

Noch warm mit etwas Butter bestreichen, mit Puderrucker bestäuben und Servieren.

**Für die heiße Schokolade:** Milch mit Zucker in einem Topf aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Beide Schokoladensorten grob hacken, in die Milch geben und so lange verrühren, bis sie vollständig geschmolzen sind. Whiskey einrühren.

Sahne halbsteif schlagen. Zum Fertigstellen Schokolade nochmals mit einem Stabmixer aufmischen. Zum Servieren die heiße Schokolade in Punschgläser füllen und die Sahne darauf verteilen. Jeweils mit etwas Kakaopulver bestäuben und Zimt darüber reiben.

Sascha Parlow am 07. Dezember 2023

# Ravioli, Rosenkohl-Füllung in Knoblauch-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Ravioli:

3 Eier	150 g Semola	150 g Mehl, Type 550
2 EL Olivenöl	1 TL Salz	

### Für die Rosenkohl-Füllung:

300 g Rosenkohl	1 Zitrone, Abrieb	2 EL saure Sahne
1 Ei	Muskatnuss	Chili, Salz, Pfeffer

### Für die Knoblauch-Sauce:

4-5 schwarze Knoblauchzehen	1 Schalotte	200 ml Sahne
400 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein	100 ml Portwein
1 Zweig Thymian	2 EL Butter	1 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für das Topping:

100 g Rosenkohl	25 g ganze Mandeln	1 EL Butter
3 EL Gemüsefond	1 TL Lebkuchengewürz	Salz

### Für die Hagebutten:

10 Hagebutten	1 EL Butter	3 EL Gemüsefond
2 EL Ahornsirup	Salz	

### Für die Ravioli:

Den Backofen auf Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eier, Semola, Mehl, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit Hilfe einer Küchenmaschine mit Knethaken glatt kneten. Teig in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 20 Minuten in den Kühlschrank legen.

Teig in vier Stücke teilen und jeweils mit Hilfe einer Nudelwalze ausrollen.

Er sollte am Ende so dünn sein, dass man Zeitung durch ihn lesen kann.

Jeweils auf eine Bahn im Abstand von etwa 5cm einen Teelöffel Füllung platzieren und mit einer weiteren Teigbahn bedecken. Teig eng um die Füllung festdrücken, sodass keine Luft in den Ravioli verbleibt. Mit einem Ravioli-Stempel ausschneiden und noch einmal gut festdrücken. In siedendem Salzwasser 3-4 Minuten kochen bis sie oben schwimmen.

Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und kurz durch die Sauce schwenken.

### Für die Rosenkohl-Füllung:

Topf mit Wasser aufstellen und zum Kochen bringen, reichlich salzen.

Rosenkohl waschen, vom Strunk und den äußeren Blättern befreien.

Dann vierteln und etwa 7-8 Minuten kochen. Anschließend in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einen Multizerkleinerer geben. Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Ei trennen und Eigelb auffangen. Saure Sahne, Eigelb, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss und Chili zum Rosenkohl geben und grob mixen.

Mit geriebenem Parmesan vermengen und kalt stellen.

### Für die Knoblauch-Sauce:

Butter würfeln und ins Gefrierfach stellen. Schalotte abziehen und zusammen mit schwarzen Knoblauch würfeln. Butterschmalz in einer Sauteuse erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Thymian dazu geben, mit Weißwein und Portwein aufgießen und Alkohol verkochen lassen. Mit Fond und Sahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mindestens 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Thymian entfernen, Sahne dazugeben und mit einem Stabmixer durchmischen. Kalte Butterwürfel einmischen und Sauce damit binden.

### Für das Topping:

Mandeln in eine Plastiktüte geben und mit einem Plattierisen zerkleinern. In einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

Rosenkohlblättchen einzeln ablösen. Pfanne mit Butter erhitzen und Rosenkohlblättchen darin anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und mit Salz würzen. Bacon grob zerbröseln und mit den Mandeln in die Pfanne zum Rosenkohl geben. Mit Lebkuchengewürz und etwas Zitronenabrieb würzen und kurz durchschwenken.

**Für die Hagebutten:**

Hagebutten von der Blüte und dem Strunk befreien, halbieren und Kerne rauskratzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Hagebutten darin anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und mehrere Minuten köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, mit Ahornsirup ablöschen und mit Salz würzen.

Jaqueline Paasche am 06. Dezember 2023

# Schwarzwurzeln, Karotten-Espuma, Kaspressknödel, Apfel

## Für zwei Personen

### Für die Schwarzwurzeln:

4 Stangen Schwarzwurzel	1 Zitrone, Saft, Abrieb	125 g Butter
100 ml Weißweinessig	50 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für den Apfel:

1 grüner Apfel	50 g gehackte Mandeln	100 ml Apfelessig
4 Kapseln Kardamom	3 Nelken	1 TL Zimt
1 Sternanis	50 g Zucker	

### Für die Kaspressknödel:

4 altbackene Weizenbrötchen	1 weiße Zwiebel	3 Eier
250 ml Milch	125 g milden Gouda	100 g Butter
50 g Mehl	100 g Semmelbrösel	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für das Karotten-Espuma:

4 gelbe Karotten	1 Vanilleschote	125 g Butter
250 ml Sahne	100 ml Karottensaft	1 Prise weißer Pfeffer
Salz		

## Für die Schwarzwurzeln:

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und anschließend gleich in ein Essig-Wasserbad geben. Stangen in gleichgroße Stücke schneiden und in Salzwasser 8 Minuten bissfest garen. Butter und Öl in einer Pfanne schmelzen lassen und Schwarzwurzeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Zitronensaft und Abrieb aromatisieren.

## Für den winterlichen Apfel:

Apfel waschen und in gleichgroße Spalten schneiden. Entkernen.

Spalten zusammen mit Zimt, Kardamom, Apfelessig, Nelken, Anis und Wasser aufkochen lassen. Hitze reduzieren und den Apfel ziehen lassen.

Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen und Mandeln hinzugeben. Alles karamellisieren lassen und die Apfelspalten mit hinzugeben. Gut miteinander vermengen und anschließend Apfelspalten einzeln auf Backpapier auskühlen lassen.

## Für die Kaspressknödel:

Milch erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Brötchen in feine Würfel schneiden und mit der heißen Milch übergießen und ziehen lassen. Zwiebel abziehen, Schnittlauch und Petersilie fein hacken und alles in der Butter anschwitzen. Masse zusammen mit Eiern und geriebenem Gouda zu den Brötchen geben und alles gut kneten bis ein Teig entsteht. Anschließend gleichgroße Knödel formen und in einer Pfanne mit Butter knusprig ausbacken.

## Für das Karotten-Espuma:

Butter in einer Pfanne schmelzen und bräunen lassen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend mit Sahne und Karottensaft weichkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten zusammen mit der Flüssigkeit und brauner Butter fein pürieren. Mark der Vanilleschote auskratzen und mit zur Karottenmasse geben. Nochmals aufmixen. Alles durch ein feines Sieb passieren und in einen Sahnesiphon umfüllen. Bis zum Servieren warmhalten.

Maximilian Hensel am 04. Dezember 2023

# Spitzkohl-Roulade mit Kartoffel-Stampf, Zwiebel-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Spitzkohlroulade:

200 g vegetar. Hackfleisch	1 Spitzkohl	1 altbackenes Brötchen
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Ei
4 EL Butterschmalz	½ Bund Petersilie	1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise Piment d'Espelette	1 Prise gemahlener Kümmel	Salz

### Für den Kartoffelstampf:

200 g mehligk. Kartoffeln	50 ml Sahne	130 g kalte Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Zwiebelsauce:

3 Zwiebeln	3 EL Butter	500 ml Gemüsefond
2 TL Sojasauce	4 EL trockenen Rotwein	1 TL dunklen Balsamico
2 TL Tomatenmark	2 EL Mehl	1 Zweig Majoran
Salz, Pfeffer		

### Für die Spitzkohlroulade:

Einen großen Topf mit Salzwasser aufstellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie hacken. Brötchen in etwas Wasser einweichen und danach ausdrücken. Vegetarisches Hack mit Ei, Zwiebeln, Knoblauch, eingeweichtem Brötchen und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Piment und Kümmel abschmecken.

Spitzkohl waschen und ein paar Blätter vorsichtig abtrennen. Fein hacken und unter Hackmasse rühren.

Restlichen Kohl vom Strunk und äußeren Blättern befreien und in den Topf mit siedendem Wasser legen, bis die Blätter sich gut lösen.

Herausnehmen, Strunkteile aus den Blättern V-förmig ausschneiden.

Jeweils 3 Blätter übereinanderlegen und Hackmasse darauf verteilen, dann zusammenrollen und mit einem Bindfaden fixieren. Roulade in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz kräftig anbraten. Mit 1-2 Kellen Kohlkochwasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Etwa 15 Minuten garen.

### Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser garen und anschließend abgießen. Zu den warmen Kartoffeln, Sahne, 3 EL Butter, Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss geben und stampfen. Restliche Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen bis sie braun wird. Braune Butter beim Anrichten über den Stampf geben.

### Für die Zwiebelsauce:

Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten bis sie glasig sind. Mit Tomatenmark tomatisieren, dann mit Mehl bestäuben und einrühren. Mit Fond ablöschen und aufkochen lassen. Sojasauce, Rotwein und Balsamico angießen und alles langsam köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und gezupftem Majoran abschmecken.

Ulrike Dengler am 04. Dezember 2023

# Grünkohl-Malfatti mit Maronen-Soße, Radicchio, Chips

## Für zwei Personen

### Für die Grünkohl-Malfatti:

½ Grünkohl	1 Zitrone, Abrieb	1 Orange, Abrieb
2 Eier	250 g Ricotta	100 g Parmesan
100 g Mehl, Typ 405	2 EL Weizengrieß	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Maronensauce:

250 g vorgeg. Maronen	1 Schalotte	100 ml Sahne
1 EL kalte Butter	100 ml trockener Weißwein	100 ml weißer Portwein
200 ml Gemüsefond	1 Msp. Zimt	1 Lorbeerblatt
Muskatnuss	Stärke	Salz, Pfeffer

### Für den Radicchio:

2 längliche Radicchio	250 ml roter Traubensaft	50 g Pinienkerne
50 g Rosinen	1-2 EL Honig	1 Prise Zimt
Salz	Pfeffer	

### Für den Grünkohlchip:

5 Blätter Grünkohl	½ TL grobes Meersalz	3 EL Olivenöl
--------------------	----------------------	---------------

### Für die Grünkohl-Malfatti:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Grünkohl waschen und Blätter von den Stielen schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Grünkohl darin bei starker Hitze etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Sehr gut ausdrücken und fein hacken. Ricotta mit Eiern, geriebenem Parmesan, Mehl und Weizengrieß gründlich verrühren, Grünkohl untermischen und alles mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und etwas Zitronen- und Orangenabrieb abschmecken.

Wasser aufsetzen. Malfatti-Masse mit zwei Esslöffeln in Nocken abstechen und ins leicht siedende Salzwasser gleiten lassen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben.

### Für die Maronensauce:

Schalotte abziehen und in Olivenöl glasig anschwitzen, Maronen und Lorbeerblatt dazugeben und mit anbraten. Mit Weißwein und Portwein ablöschen, köcheln lassen bis der Alkohol verdunstet ist. Mit Gemüsefond aufgießen. Lorbeerblatt entfernen. Dann alles miteinander pürieren, Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Orangenabrieb (s.o.) abschmecken. Mit Butter aufmontieren.

### Für den Radicchio:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, herausnehmen und zur Seite stellen. Dann einen Schuss Olivenöl in die Pfanne geben und Rosinen darin anbraten bis diese sich aufblähen. Radicchio waschen und in Streifen schneiden. Mit in die Pfanne geben, anbraten und mit Traubensaft ablöschen. Mit Honig, Zimt, Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Grünkohlchip:

Grünkohl waschen und gut abtrocknen. In mundgerechte Stücke zupfen.

Mit Olivenöl einpinseln und mit Meersalz würzen. Auf einem Backblech für etwa 20 Minuten in den Ofen geben bis sie knusprig sind. (Nicht aus den Augen lassen!)

Stefan Binder am 04. Dezember 2023

# Kürbis-Ravioli, Parmesan-Butter, Salbei-Schaum, Chips

## Für zwei Personen

### Für die Ravioli:

175 g Semola	75 g Mehl, Type 00	5 Eier
100 ml Mineralwasser	1 Prise Kurkuma	1 Prise Salz

### Für die Füllung:

250 g Hokkaido-Kürbis	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
3 cm Ingwer	1 Zitrone, Saft	125 g Ricotta
10 Kürbiskerne	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Parmesanbutter:

80 g Butter	100 g Parmesan	150 ml Gemüsefond
-------------	----------------	-------------------

### Für die Rote-Bete-Chips:

1 vorgekochte rote Bete	200 ml neutrales Pflanzenöl	1 Prise Salz
-------------------------	-----------------------------	--------------

### Für den Salbei-Schaum:

1 Bund Salbei	3 g Lecithin
---------------	--------------

## Für die Ravioli:

In einem kleinen Topf Öl auf 160 Grad erhitzen.

Semola und Mehl vermengen. Eier, Salz und Kurkuma dazugeben und zu einem glatten Teig kneten, bei Bedarf etwas Mineralwasser hinzufügen.

Nudelteig in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen.

Anschließend in Bahnen ausrollen.

## Für die Füllung:

Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser kochen bis er weich ist. Knoblauch und Schalotte abziehen, Ingwer schälen. Alles zusammen mit dem Kürbis in einen Multizerkleinerer geben und pürieren. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, klein hacken und zur Masse hinzufügen. Mit Ricotta, Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und etwa 1 EL ausgepresstem Zitronensaft abschmecken. Füllung portionsweise auf Nudelteigbahnen geben und mit einer weiteren Bahn bedecken. Mit einem Raviolistempel ausstechen. Ravioli in siedendem Salzwasser al dente garen.

## Für die Parmesanbutter:

Parmesan reiben. Gemüsefond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Butter dazugeben und sämig einkochen lassen. Dann den Parmesan unterrühren.

## Für die Rote-Bete-Chips:

Rote Bete mit der Mandoline in dünne Scheiben schneiden. Scheiben in vorgeheiztem Öl knusprig frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Leicht salzen.

## Für den Salbei-Schaum:

240 ml Wasser mit Salbeiblättern und Lecithin in einer Schüssel mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren bis sich Schaum bildet. Dabei den Pürierstab kurz unter der Oberfläche und leicht schräg halten. Schaum abnehmen, auf die Ravioli geben und sofort servieren.

Carla Weissbacher am 04. Dezember 2023

# Tagliatelle im Käsesud, Blattspinat, Kräuter, Trüffel

## Für zwei Personen

### Für die Tagliatelle:

250 g Semola                      150 g Mehl                      4 Eier  
1 Prise Salz

### Für den Parmesansud:

1 Schalotte                      1 Knoblauchzehe              100 ml Sahne  
100 g Parmesan                2 EL Butter                    100 ml Weißwein  
50 ml Wermut                   500 ml Gemüfefond        1 EL Risotto  
1 Zweig Rosmarin              1 Zweig Thymian            1 Zweig Salbei  
2 Tropfen Trüffelöl            Muskatnuss                    Salz, Pfeffer

### Für den Spinat:

200 g junger Blattspinat      1 Schalotte                    1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter                      Muskatnuss                    Salz, Pfeffer

### Für die frittierten Kräuter:

3 Zweig Rosmarin              3 Zweig Thymian            3 Zweig Salbei  
Pflanzenöl

**Für die Garnitur:**             $\frac{1}{2}$  Trüffel

### Für die Tagliatelle:

Das Semola und Mehl in einer Schüssel miteinander vermengen. Eier und Salz dazu geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend ausrollen und durch Nudelgitarre streichen.

### Für den Parmesansud:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf aufschäumen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Risotto, Rosmarin, Thymian und Salbei zufügen, kurz anschwitzen und mit Weißwein und Wermut ablöschen. Alkohol komplett einkochen lassen. Fond dazugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen. Kräuterzweige entnehmen, Sahne angießen, nochmals aufkochen lassen. Parmesan fein reiben. Topf vom Herd ziehen und geriebenen Parmesan in Sud einrühren, genauso wie Trüffelöl. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles durch ein Sieb passieren.

### Für den Spinat:

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides in einer Pfanne mit Butter glasig andünsten. Gewaschenen Spinat dazugeben und bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die frittierten Kräuter:

Kräuter kurz in einer Pfanne mit dem heißen Öl knusprig ausbacken und auf einem Küchenpapier trockentupfen.

### Für die Garnitur: Trüffel hobeln.

Tagliatelle in den Sud geben und miteinander vermengen. Mit einer Pinzette und Suppenkelle aufrollen und auf einem Teller drapieren.

Spinat dazu geben, Trüffel darübergeben, Kräuter mittig anlegen.

Sascha Parlow am 04. Dezember 2023

# Chicorée, Trüffeljus, Pilzpüree, Zwiebeln, Chips

## Für zwei Personen

### Für den Chicorée:

2 Chicorée	1 Zitrone, davon Abrieb	1 EL Butter
150 ml Gemüsefond	1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Trüffeljus:

1 große Karotte	$\frac{1}{4}$ Sellerie	2 Schalotten
400 ml Gemüsefond	150 ml roter Portwein	1 EL Sojasauce
1 EL Ponzusauce	1 EL braune Miso-Paste	1 EL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette
$\frac{1}{2}$ TL Rauchsatz	1 TL Steinpilzpulver	3 EL Trüffelbutter
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für das Pilzpüree:

350 g braune Champignons	1 Schalotte	150 ml Sahne
1 EL Crème-fraîche	1 EL Butterschmalz	50 ml Gemüsefond
50 ml Cognac	50 ml Weißwein	50 ml franz. Wermut
2 EL Sojasauce	$\frac{1}{4}$ Bund krause Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für die gepickelten Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln	100 ml Apfelessig	1 EL Senfkörner
1 Lorbeerblatt	2 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffelchips:

2 kleine, festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker	Pflanzenöl, Salz
-----------------------------	---------------------------------	------------------

### Für die Garnitur:

1 schwarzer Wintertrüffel	2 braune Champignons
---------------------------	----------------------

## Für den Chicorée:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Chicorée waschen, längs halbieren und den Strunk herausschneiden.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und leicht salzen und zuckern. Chicorée-Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf mittlerer Hitze etwa 3 Minuten goldbraun darin rösten. Dann umdrehen und mit Fond aufgießen, etwa 5 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Zitrone heiß abwaschen. Chicorée gegen Ende mit etwas Zitronenabrieb und Pfeffer abschmecken.

## Für die Trüffeljus:

Trüffelbutter grob würfeln und in den Gefrierschrank stellen. Schalotten mit Schale grob hacken. Karotte und Sellerie mit Schale in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und Gemüse sehr scharf darin anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit Portwein aufgießen und köcheln lassen, bis der Alkohol verkocht ist.

Thymian und Rosmarin dazugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Mit Rauchsatz, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette, Steinpilzpulver und etwas Zitronenabrieb (s.o.) würzen. Soja- und Ponzusauce sowie die Miso-Paste zugeben. Mindestens 25 Minuten köcheln und reduzieren lassen.

Zum Schluss durch ein feines Sieb passieren, zurück in den Topf geben und kalte Trüffelbutter mit einem Schneebesen einrühren.

## Für das Pilzpüree:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Champignons auf hoher Hitze einige Minuten scharf anbraten. Schalotte hinzufügen und glasig dünsten. Mit Cognac, Weißwein und Wermut ablöschen und kurz köcheln lassen, bis Alkohol verdampft ist. Sahne und Gemüsefond hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Sojasauce und etwas Abrieb der Zitrone (s.o.) hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und zum Schluss dazugeben. Pilzmischung in einen Mixer geben und mit Crème fraîche zu einem glatten Püree verarbeiten. Wenn nötig, kann zusätzliche Sahne oder Gemüsefond hinzugefügt werden, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

**Für die gepickelten Zwiebeln:**

Zwiebeln abziehen und achteln. Essig, 100 ml Wasser, Zucker, Senfkörner und Lorbeer aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln für etwa 5 Minuten in den Sud geben und mitköcheln lassen.

Danach bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen und wieder kalt werden lassen.

**Für die Kartoffelchips:**

Kartoffeln mit Schale mit einem Gemüsehobel in ca. 1 mm dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel mit Wasser geben.

Anschließend gut abtrocknen und in heißem Öl goldbraun frittieren.

Herausnehmen und auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen. Mit Salz und einer Prise braunem Zucker würzen.

**Für die Garnitur:**

Trüffel und Champignons fein hobeln und roh auf dem Gericht anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jaqueline Paasche am 04. Dezember 2023

# Orient-Fladen mit Ziegen-Frischkäse und Zimt-Mandeln

## Für zwei Personen

### Für den Orient-Fladen:

200 g Weizenmehl, 550	20 g Roggenmehl, 1150	40 g Trockenhefe
100 g getrock. Datteln	200 g Crème-fraîche	1 Rolle Honig-Ziegenfrischkäse
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Zitrone, Abrieb	1 Bund Minze
1 TL Zimt	1 TL Hirschhornsalz	Salz, Pfeffer

### Für die Mandeln:

200 g ungeschälte Mandeln	200 g Zucker	1 EL Vanillezucker
$\frac{1}{2}$ TL Zimt		

### Für den Hot Orange Aperitivo:

3 Orangen	90 ml Bitter Aperitivo	300 ml süßer Weißwein
150 ml Orangensaft	30 ml Maracujasaft	4 Nelken
2 Zimtstange	60 g Zucker	

### Für den Orient-Fladen:

Einen Backofen auf 220°C und einen weiteren auf 40°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Weizenmehl, Roggenmehl und Trockenhefe gut vermischen.

Hirschhornsalz mit einem Teelöffel Wasser vermischen.

150 ml lauwarmes Wasser mit der Hirschhornsalz-Mischung zum Mehl geben und zu einem glatten Teig kneten. Ca. 15 Minuten bei 40°C im Ofen gehen lassen.

Crème fraîche mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zitronenabrieb vermischen und beiseitestellen. Frühlingszwiebel fein schneiden, Minze hacken. Dattel in Ringe schneiden und in einer Pfanne in etwas Wasser andünsten.

Teig nach der Ruhezeit zu einem Fladen formen und mit der Crème-fraîche-Mischung bestreichen. Datteln und Ziegenfrischkäse auf dem Fladen verteilen. Das Ganze im 220 Grad heißen Ofen backen. Zum Schluss mit Frühlingszwiebeln, Minze und etwas Zitronenabrieb garnieren.

### Für die Mandeln:

100 ml Wasser in eine beschichtete Pfanne geben. Zucker, Vanillezucker und Zimt einrühren und kurz aufkochen lassen. Dann die Mandeln dazugeben. Bei mittlerer Hitzeiterrühren bis der Zucker vollständig karamellisiert. Sobald die Mandeln dunkel ummantelt sind, auf ein Backblech mit Backpapier schütten, verteilen und auskühlen lassen.

### Für den Hot Orange Aperitivo:

Orangen in Scheiben schneiden. Weißwein, Orangensaft und Maracujasaft mit 50 g Zucker, Nelken, Zimtstangen und Orangenscheiben erhitzen. Ganz kurz aufkochen und dann ziehen lassen. Anrichteglas am oberen Rand anfeuchten und den Rand in übrigem Zucker wälzen. Bitter Aperitivo in das Anrichteglas geben und eine Orangenscheibe hinzufügen. Vor dem Anrichten mit dem Heißgetränk aufgießen.

Christine Lisku am 29. November 2023

# Kürbis-Puffer, Maronen-Pilz-Gröstl, Crème-fraîche

## Für zwei Personen

### Für die Kürbis-Puffer:

$\frac{1}{4}$ Hokkaido-Kürbis	1 Ei	3 EL Dinkelmehl
Öl	1 Msp. Ras el-Hanout	Salz, Pfeffer

### Für das Gröstl:

100 g braune Champignons	100 g vorgek. Maronen	1 rote Zwiebel
1 EL Butter	Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Orangen-Crème-fraîche:

200 g Crème-fraîche	1 Orange, Abrieb	1-2 Frühlingszwiebeln
Salz	Pfeffer	

### Für das Stollen-Tiramisu:

2 Scheiben Christstollen	250 g Magerquark	250 g Quark, 20%
200 ml Schlagsahne	2 EL Butter	50 ml Orangenlikör
50 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	

### Für den Orangen-Punsch:

1 Orange	300 ml Orangensaft	200 ml Weißwein
50-75 ml Orangenlikör	1 Zimtstange	2 Nelken
1 Vanilleschote		

### Für die Kürbis-Puffer:

Den Kürbis grob reiben, mit Ei, Dinkelmehl und Gewürzen vermengen und in einer Pfanne mit reichlich Öl von beiden Seiten knusprige Puffer daraus braten.

### Für das Gröstl:

Maronen hacken. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in etwas Rapsöl anbraten, dann erst die Champignons und 5 Minuten später die gehackten Maronen hinzufügen und knusprig braten. Zum Schluss Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Orangen-Crème-fraîche:

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Crème fraîche mit der abgetriebenen Orangenschale einer halben Orange, Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer vermengen.

### Für das Stollen-Tiramisu:

Stollen zerbröseln. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brösel darin unter ständigem Rühren knusprig braten. Mit dem Orangenlikör ablöschen und so lange weiter braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Danach abkühlen lassen.

Beide Quarksorten mit Zucker und Zimt cremig rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Quarkmasse mit den Stollenbröseln abwechselnd in ein Dessertglas schichten. Dabei mit den Bröseln beginnen und enden.

### Für den Orangen-Punsch:

Orange in Scheiben schneiden. Vanilleschote aufschneiden und das Mark auskratzen.

Orangensaft, Weißwein, Likör, Orangenscheiben, Vanillemark und die ausgekrazte Schote, Nelken und Zimtstange in einem Topf zusammen erhitzen - aber nicht kochen. Das Ganze ziehen lassen, in einem Sieb abgießen und das Getränk heiß servieren.

Dana Burde am 29. November 2023

# Kräuterseitlinge mit Aioli, Kartoffel-Sellerie-Rösti

## Für zwei Personen

### Für die Kartoffel-Sellerie-Rösti:

150 g Knollensellerie	100 g Kartoffeln	1 Frühlingszwiebel
1 Schalotte	1 Halm Schnittlauch	2 EL Kichererbsenmehl
Sonnenblumenöl	1 TL Salz	Pfeffer

### Für die Kräuterseitlinge:

250 g Kräuterseitlinge	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zweig glatte Petersilie	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Aioli:

3 Knoblauchzehen	1 Orange, Saft, Abrieb	100 ml Sojamilch
2 Zweige Thymian	250 Sonnenblumenöl	Salz
roter Pfeffer	Pfeffer	

### Für die Bratbirne:

2 große, reife Birnen	60 g Walnusskerne	2 TL vegane Butter
4 TL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	

### Für den weißen Glühwein:

500 ml Weißwein	250 ml Birnensaft	3 cm Ingwer
1 Zweig Rosmarin	1 Zimtstange	1 TL gemahlener Zimt
1 TL Vanillegewürz	1 Prise gemahlener Anis	1 Prise gemahlene Nelken
1 Prise gemahlener Piment	1 EL Zucker	

### Für die Kartoffel-Sellerie-Rösti:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotte abziehen und würfeln. Kartoffel und Sellerie schälen und reiben. Frühlingszwiebeln und Schnittlauch klein schneiden. Schalotte, geriebene Kartoffeln, Frühlingszwiebel, Schnittlauch, 1 TL Salz und  $\frac{1}{4}$  TL Pfeffer in eine große Schüssel füllen und vermengen. Mit Kichererbsenmehl vermischen und ziehen lassen. Mit den Händen das überschüssige Wasser aus der Kartoffelmasse herausdrücken.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und kleine Häufchen der Kartoffelmasse hineingeben. Mit einem Esslöffel flachdrücken und jede Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Anschließend Rösti herausnehmen und mit der restlichen Masse genauso verfahren.

### Für die Kräuterseitlinge:

Pilze halbieren, einschneiden und in Öl heiß anbraten. Schalotte abziehen, in Streifen schneiden und zufügen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze zum Schluss zu den Rösti geben. Mit gehackter Petersilie garnieren.

### Für die Aioli:

Sojamilch und Öl in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch abziehen, klein hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Stabmixer in den Becher eintauchen, mixen und dabei von unten nach oben ziehen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Mit Orangenabrieb und -saft sowie gehacktem Thymian abschmecken.

Zum Schluss zu den Pilzen geben und roten Pfeffer darüber streuen.

### Für die Bratbirne:

Birnen waschen, längs halbieren und mit einem Kugelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften in eine ofenfeste Auflaufform legen. Jeweils  $\frac{1}{2}$  TL Butter auf die Birnen geben. Gehackte Walnüsse und je 1 TL Ahornsirup in die Mulde füllen und auf den Birnen verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen, bis die Birnen weich sind. Mit Zimt zum Schluss bestreuen.

### **Für den weißen Glühwein:**

Birnensaft mit allen Gewürzen ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und hinzufügen. Weißwein dazugeben und nicht mehr kochen lassen. Ingwer zum Schluss entfernen und das Heißgetränk mit Zimtstange und Rosmarinzweig anrichten.

Bartholomäus Rymek am 29. November 2023

## **Wirsing-Eintopf, Ei, Hafer-Gorgonzola-Dattel-Schnitten**

### **Für zwei Personen**

#### **Für den Eintopf:**

200 g Perlgraupen	500 g Wirsing	250 g Cocktailtomaten
150 g getrock. Tomaten	1 Zwiebel	1 Zitrone
2 EL Tomatenmark	2 L Gemüsefond	6 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter	2 EL scharfes Paprikapulver	Muskatnuss
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

#### **Für das pochierte Ei:**

2-4 Eier	3 EL Weißweinessig	Salz
----------	--------------------	------

#### **Für die Schnitten:**

100 g feine Haferflocken	100 g Mehl, Type 405	50 g Panko
1 Ei	100 g pikanter Gorgonzola	50 g Parmesan
100 g Datteln ohne Kern	1 TL Honig	2 TL Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### **Für den Eintopf:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Wirsing in Streifen schneiden.

Graupen, Zwiebel und Wirsing in Olivenöl andünsten. Tomatenmark, getrocknete Tomaten und Cocktailtomaten hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Gemüsefond ablöschen und Lorbeerblätter, Thymian und Paprikapulver unterrühren. Das Ganze 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das pochierte Ei:**

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Essig dazu geben. Den Herd auf geringe Hitze reduzieren und mit einem Stiel vom Kochlöffel einen Strudel erzeugen. Ei geöffnet in eine Suppenkelle geben und in den Strudel gleiten lassen. Nach 4-5 Minuten herausholen und auf Backpapier legen. Mit einer Prise Salz würzen.

### **Für die Schnitten:**

Parmesan fein reiben und Datteln würfeln. Haferflocken, Panko, Mehl, Ei, Öl, Gorgonzola, Parmesan und Datteln zu einem Teig verkneten und Kreuzkümmel, Honig, Salz und Pfeffer zugeben. Teig auf einem Backblech mit Backpapier dünn ausrollen. 10 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in Schnitten-Form zerteilen.

Christine Lisku am 28. November 2023

# Kartoffel-Auflauf, Köttbullar, Cranberry-Soße, Salat

## Für zwei Personen

### Für die veganen Köttbullar:

100 g vegetar. Hackfleisch	150 g braune Champignons	1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen	70 g Haferflocken	150 g Walnusskerne
1 Zweig Petersilie	3 EL Sojasauce	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Öl	1 TL Salz	1 TL Pfeffer

### Für die Cranberry-Sauce:

200 g Cranberries	3 Orangen, Saft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
100 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	$\frac{1}{4}$ TL Nelkenpulver
$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Muskat		

### Für den Kartoffelaufbau:

500 g vorw.. festk. Kartoffeln	2 Zwiebeln	10 Anchovis
500 ml vegane Sahne	2 EL vegane Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
3 EL Semmelbrösel	Öl	

### Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	1 Lauchzwiebel	1 Orange, Saft, Filets
40 g Walnusskerne	2 EL Weißweinessig	1 EL Ahornsirup
1 EL Walnussöl	Salz	Pfeffer

### Für die veganen Köttbullar:

Den Backofen auf 220-250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel ca. 3 Minuten darin glasig anbraten. Knoblauch abziehen, fein würfeln, hinzufügen und für eine weitere Minute anrösten. Pilze klein schneiden und mit dem Kreuzkümmel hinzufügen. Braten, bis die Pilze weich sind.

Walnusskerne grob hacken. Haferflocken in einen Multizerkleinerer geben und zu Mehl mixen. Die gebratene Zwiebel-Pilz-Mischung, vegetarisches Hackfleisch, Walnüsse, Petersilienblätter, Sojasauce, Salz und Pfeffer hinzufügen. Mixen, bis die Masse grob gehackt, aber nicht püriert ist. Die Köttbullar-Masse für 10 Minuten beiseitestellen und danach mit feuchten Händen zu Bällchen formen. In einer Pfanne in Öl knusprig anbraten.

### Für die Cranberry-Sauce:

Zwei Orangen auspressen und etwa 180 ml Saft auffangen.

Orangensaft mit Cranberries und Zucker in einem mittleren Topf zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und die Sauce 8-10 Minuten einkochen lassen. Dabei die Seiten abkratzen. Hitze abschalten, mit Zimt, Nelke und Muskat würzen. Schale der übrigen Orange abreiben und Orangenabrieb unterrühren.

Petersilienblätter fein hacken. Köttbullar direkt in die Cranberry- Sauce geben. Einmal gut umrühren, den Deckel auflegen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

### Für den Kartoffelaufbau:

Kartoffeln schälen und fein reiben. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Aufbaufform mit Butter einfetten.

Anchovis in einen Behälter abgießen. Den Sud auffangen und mit der Hälfte der Sahne mischen. Zwiebelringe in einer tiefen Pfanne mit Öl andünsten. Die geriebenen Kartoffeln und die Sahne hinzufügen und 9 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffel-Mischung abwechselnd mit den Anchovis in die Form schichten.

Sahne-Anchovisud-Mischung über das Geschichtete gießen und die Semmelbrösel darüber verteilen. Etwa 25 Minuten in den Ofen geben.

Petersilienblätter fein hacken. Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie garnieren.

**Für den Feldsalat:**

Etwa 3 EL Orangensaft auspressen und mit Weißweinessig, Ahornsirup und Walnussöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Feldsalat waschen und trocknen. Lauchzwiebel putzen und klein schneiden. Aus der übrigen Orange Filets herausschneiden und Walnusskerne grob hacken. Nüsse über den Salat streuen, mit dem Dressing beträufeln und mit den Orangenfilets garnieren.

Bartholomäus Rymek am 28. November 2023

# Kürbis-Gnocchi, Salbei-Butter, Parmesan-Chip, Salat

## Für zwei Personen

### Für die Kürbis-Gnocchi:

500 g mehligk. Kartoffeln	300 g Hokkaido-Kürbis	2 Eier, Größe M
60 g Parmesan	150 g Mehl	1 TL Stärke
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Salbei-Butter:

2 Zweige Salbei	60 g Butter	Salz, Pfeffer
-----------------	-------------	---------------

### Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Pfeffer
----------------	------------------------------	---------

### Für den Chicorée-Apfel-Salat:

2 Chicorée	1 Apfel, Braeburn	1 Schalotte
3 g Ingwer	½ Zitrone, Saft	50 ml Apfelsaft
3 Zweige Petersilie	50 g Walnüsse	1 TL Honig
2 EL Walnussöl	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

## Für die Kürbis-Gnocchi:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In zwei separaten Töpfen Wasser zum Kochen bringen. Das kochende Wasser salzen und die Kartoffeln darin weichkochen. Kürbis schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Kürbis in den zweiten Topf geben und kochen lassen, bis er weich ist. Anschließend Wasser beider Töpfe abgießen. Kartoffeln kalt abspülen und pellen. Kürbis und Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Eier trennen. Kartoffel-Kürbis-Masse mit Mehl, geriebenem Parmesan und zwei Eigelben vermischen und gut durchkneten. Bei Bedarf Stärke hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Wasser mit etwas Salz erneut im Topf zum Kochen bringen.

KartoffelKürbis-Masse gut durchkneten und daraus eine lange Rolle formen. Ca. 1,5 cm große Stücke abschneiden und zu Gnocchi formen. Mit Mehl bestäuben und mit der Gabel Rillen-Muster eindrücken. Gnocchi in das kochende Salzwasser geben. Sobald sie oben schwimmen, sind sie fertig.

## Für die Salbei-Butter:

Butter in einem Topf zerlassen. Salbeiblätter fein hacken. Die fertigen Gnocchi in Butter schwenken und den Salbei hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für den Parmesan-Chip:

Parmesan reiben, mit Paprikapulver vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Auf einem Backbleck Backpapier auslegen und einen großen EL der Parmesanmischung kreisrund darauf verteilen. 5-7 Minuten im Ofen ausbacken, bis der Chip goldbraun ist.

## Für den Chicorée-Apfel-Salat:

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Chicorée waschen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chicorée und Apfel mit Schalotten in eine Schüssel geben und vermengen.

Ingwer schälen und klein schneiden. Ingwer mit Apfelsaft und 2 EL Zitronensaft, Oliven- und Walnussöl, Honig, Salz und Pfeffer vermischen. Walnusskerne grob hacken. Petersilienblätter abzupfen und ebenfalls hacken. Das Dressing zum Salat geben und mit Walnüssen und Petersilie verfeinern.

Nicolas Heuss am 28. November 2023

# Thai Basil Tofu mit Ei, Pak Choi, Basmati, Chili-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Tofu:

2 Blöcke Räuchertofu	10 Stangenbohnen	2 Knoblauchzehen
2 Schalotten	1 ½ Thai Chilis	15 g Thai Basilikum
2 Stangen Zitronengras	1 EL helle Sojasauce	1 EL dunkle Sojasauce
1 EL vegane Fischsauce	1 EL vegane Austernsauce	1 EL geröstetes Sesamöl
Kokosöl	1 TL Zucker	

### Für das pochierte Ei:

2 Eier	Salz
--------	------

### Für den Basmati:

250 g Basmati	4 Kaffir-Limettenblätter	2 Sternanis
2 cm Ingwer	Salz	

### Für die Sauce:

1 Thai Chili	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
½ Limette, Saft	2 EL helle Sojasauce	1 EL vegane Fischsauce
1 TL geröstetes Sesamöl	1 TL Zucker	

### Für den Pak Choi:

2 Pak Choi	1 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
5 EL helle Sojasauce	3 EL Reisessig	1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Kokosöl	1 EL Sesamkörner	1 TL Maisstärke
1 EL Zucker	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

¼ Gurke
---------

## Für den Tofu:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, Chili entkernen und alles fein hacken.

In einer Pfanne Kokosöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Schalotten- Chili-Mischung hinzugeben und 2-3 Minuten braten bis sie duftet.

Zitronengras anklopfen, in Stücke schneiden und hinzufügen. Tofu zerbröseln und hinzugeben. Circa 3 Minuten braten, bis er goldbraun ist. Eine Sauce aus heller und dunkler Sojasauce, Fischsauce, Austernsauce und Zucker in einer kleinen Schüssel vermischen. Sauce zum Tofu geben und umrühren. Basilikumblätter abzupfen und hinzufügen.

Kurz unter Rühren mitbraten, bis die Blätter zusammengefallen sind.

Stangenbohnen kurz blanchieren, danach in 0,5 cm Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Mit Sesamöl abschmecken.

## Für das pochierte Ei:

Ei vorsichtig aufschlagen und jeweils in einen Beutel aus Frischhaltefolie geben, mit Salz würzen. Beutel luftdicht zudrehen und in heißem Wasser garen.

## Für den Basmati:

500 ml Wasser aufkochen, mit Salz würzen. Zu Beginn Limettenblätter reingeben. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und mit Sternanis hinzufügen. Reis darin kochen und zum Schluss die Gewürze entfernen.

## Für die Sauce:

Chili entkernen. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides klein hacken. Mit Sojasauce, 1 TL ausgepressten Limettensaft, veganer Fischsauce und Sesamöl vermengen. Zucker unterrühren.

**Für den Pak Choi:**

Pfanne mit Kokosöl erhitzen. Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten in den Wok legen und ohne zu wenden für 3 Minuten anbraten.

Gebratenen Pak Choi auf einem Teller beiseitestellen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides hacken. Mit Kokosöl zusammen in die Pfanne geben und für eine Minute anbraten.

Sojasauce, einen Schuss Wasser, Reisessig, Sesamöl, Zucker, Maisstärke und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und in den Wok geben.

Für ca. 30 Sekunden kochen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Dann den Pak Choi mit der Schnittfläche nach oben zurück in den Wok geben und weitere 2-3 Minuten braten, bis er bissfest ist.

Pak Choi beim Anrichten mit der restlichen Sauce aus der Pfanne beträufeln und mit Sesam bestreuen.

**Für die Garnitur:**

Gurke in Scheiben schneiden und als Garnitur mit auf den Teller geben.

Bartholomäus Rymek am 27. November 2023

# Ricotta-Ravioli mit Tomaten-Soße und -Tatar, Basilikum

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

200 g Mehl, Type 405	2 Eier, Größe M	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

### Für die Ricotta-Füllung:

1 Limette, Abrieb	4 EL Ricotta	10 g Parmesan
5 große Blätter Basilikum	1 TL Honig	Muskatnuss
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Fertigstellung:

Salz

### Für die Sauce:

2 Ochsenherztomaten	1 Schalotte	20 g Parmesan
50 g Butter	3 EL Sahne	50 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond	10 Blätter Basilikum	Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Tomatentatar:

2 Ochsenherztomaten	100 g entsteinte Taggiasca Oliven	1 TL Weißweinessig
Zucker	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den frittierten Basilikum:

6 Blätter Basilikum	Öl	Salz
---------------------	----	------

## Für den Nudelteig:

Das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine große Mulde formen. Die Eier in die Mulde schlagen und Olivenöl und Salz hinzugeben. Die Zutaten mit einem Holzlöffel oder mit der Küchenmaschine zu einem bröseligen Teig verkneten. Alternativ kann man alles in einen Mixer geben, einmal mixen und dann mit den Händen zu Ende kneten. Teig zur Seite legen und ruhen lassen.

## Für die Ricotta-Füllung:

Limette heiß abspülen und 1 Teelöffel Schale abreiben. Parmesan reiben.

Ricotta mit 1 Esslöffel Parmesan, Limettenabrieb, Honig, Öl, 1 Prise Muskat, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren.

Basilikum hacken und unter die Masse rühren. Masse in einen Spritzbeutel geben.

## Für die Fertigstellung:

Ravioli-Teig ausrollen, Füllung mit Abstand auf den Teig spritzen, dann eine zweite Teigbahn darüberlegen und mit einem Ravioli-Ausstecher Ravioli herstellen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Ravioli darin al dente garen.

## Für die Sauce:

Tomaten mit Basilikum, Salz, Zucker und Pfeffer mixen. Masse in ein Passiertuch geben und über einer Schüssel abtropfen lassen. Dabei das weiße Tomatenwasser auffangen.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren. Fond angießen und wieder reduzieren lassen.

Etwas Sahne angießen, dann das Tomatenwasser. Diesen Sud nur kurz warm werden lassen, dann mit Butter und 2 Esslöffel geriebenen Parmesan aufmixen.

## Für das Tomatentatar:

Tomaten kreuzweise einschneiden und im siedenden Wasser 1 Minute ziehen lassen, dann die Tomaten herausnehmen, in kaltes Wasser legen und schließlich die Haut abziehen. Tomatenfleisch klein schneiden und in einem Passiertuch ausdrücken. Oliven klein schneiden. Tomaten und Oliven vermengen und mit Weißweinessig, Zucker, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Am Ende noch zwei Oliven mit der Raviolifüllung füllen und alles zusammen anrichten.

**Für den frittierten Basilikum:**

Basilikum im heißen Öl frittieren. Auf Küchentuch abtropfen lassen.

Salzen. Dann schnell servieren, denn der Basilikum wird schnell wieder weich.

Laura Krafft am 20. November 2023

# Ricotta, Zwiebelcreme, Apfel-Sellerie-Gel, Röstzwiebeln

**Für zwei Personen**

<b>Für den Ricotta:</b>	1 Zitrone, davon Abrieb	50 ml Sahne
400 ml Bio-Vollmilch	4-6 cl Weißweinessig	Salz, Pfeffer
<b>Für die Zwiebelcreme:</b>	1 große weiße Zwiebel	2 cl trockener Sherry
100 ml Gemüsefond	2 EL Butter	
<b>Für die Zwiebeln:</b>	2 mittelg. weiße Zwiebeln	Butt, 250 ml Weißweinessig
250 g Zucker		
<b>Für das Apfel-Sellerie-Gel:</b>	2 Granny Smith Äpfel	2-3 Stangen Staudensellerie
2 g Agar Agar		
<b>Für die Röstzwiebel:</b>	1 weiße Zwiebel	Mehl, Pflanzenöl
<b>Für den Zwiebelschalen-Erde:</b>	4 Zwiebeln, trockene Schale	1 EL Röstzwiebel, s.o.
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer
<b>Für die Garnitur:</b>	$\frac{1}{2}$ Granny Smith Apfel	

**Für den Ricotta:** Die Milch und Sahne auf ca. 80 Grad erwärmen und salzen, danach langsam den Essig einrühren. Das Milch-Sahne-Gemisch soll sich trennen. Nach 15 Minuten in einem Tuch abseihen und den im Tuch verbleibenden Ricotta mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken und kaltstellen.

**Für die Zwiebelcreme:** Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und langsam in Butter braun braten, mit Sherry und Gemüsefond ablöschen und einkochen lassen. Zwiebel zu einem Püree verarbeiten. Etwas Zwiebelcreme für die Garnitur zurückbehalten.

**Für die Zwiebeln:** Zwiebeln abziehen und die trockenen Zwiebelschalen für die Zwiebelschalen-Erde aufheben.

Zwiebelwurzeln großzügig entfernen, sodass die Zwiebel auf dem Teller stehen kann.

250 ml Wasser, den Essig und den Zucker aufkochen und die Zwiebeln darin vorsichtig köcheln lassen. Danach in Eiswasser geben, das Innere der Zwiebel entfernen und den zartesten Teil aufheben. Die äußere Zwiebelschicht mit dem Ricotta und der Zwiebelcreme füllen.

Den zarten Teil der Zwiebel in Butter braten und mit anrichten.

**Für das Apfel-Sellerie-Gel:** Äpfel und Sellerie entsaften. 100 ml Saft mit Agar Agar 2 Minuten köcheln lassen, auf einem Metallblech kühlen und steif werden lassen. Danach mit einem Stabmixer zu einem Gel vermengen, in einen Spritzbeutel füllen und kaltstellen.

**Für die Röstzwiebel:** Zwiebel abziehen und mit einer Mandoline in feine Ringe schneiden.

Zwiebelringe mehlieren und in Pflanzenöl goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. 1 Esslöffel Röstzwiebeln für den Zwiebelschalensand beiseitelegen.

**Für den Zwiebelschalen-Erde:** Die äußersten, trockenen Zwiebelschalen auf einem Backblech ausbreiten und bei 180 Grad im Backofen 8-12 Minuten trocknen.

Danach im Multizerkleinerer gemeinsam mit den Röstzwiebeln (s.o.) und dem Zucker zu einem Sand zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Mit einem kleinen Ausstecher Kugeln aus dem Apfel stechen. Als Garnitur verwenden.

Isabella Farnleitner am 20. November 2023

# Kohlroulade mit Birnen-Kürbis-Füllung, Rotwein-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Kohlroulade:

1 Spitzkohl	$\frac{1}{4}$ Hokkaido	1 Birne
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Abrieb
1 Ei	Butter	2-3 Zweige Petersilie
20 g Walnusskerne	2 EL Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

400 ml Rinderfond	150 ml Rotwein	1 EL kalte Butter
1 EL Speisestärke	Salz	Pfeffer

### Für die Kürbiscreme:

$\frac{1}{4}$ Hokkaido	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Abrieb
1-2 EL Butter	200 ml Gemüfefond	1 EL Honig
1 Zweig Rosmarin	Muskatnuss	Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Kohlroulade:

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Spitzkohl putzen, Blätter lösen und diese in kochendem Wasser blanchieren. Blätter kalt abschrecken und gut abtrocknen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Hokkaido und Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter nach und nach anbraten. Bei gewünschter Farbe und Konsistenz alles in eine Schüssel geben.

Walnusskerne fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Zucker karamellisieren. Einen kleinen Teil der Nüsse für die Garnitur beiseitelegen.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Petersilie fein hacken und zusammen mit dem Zitronenabrieb und den karamellisierten Nüssen zu der Masse geben. Nach Bedarf Ei hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.

Spitzkohl-Blätter ausbreiten und etwa zwei Esslöffel Füllung mittig auf ein Blatt geben. Dann seitlich einklappen und dann straff aufrollen. Mit Zahnstochern, Rouladennadeln oder Küchengarn fixieren.

Olivenöl in einen heißen Bräter oder Topf geben, Rouladen 4-5 Minuten rundherum scharf anbraten. Bei Bedarf noch einige Minuten in der Pfanne schmoren lassen.

### Für die Sauce:

Rinderfond zum Kochen bringen, Rotwein hinzugeben und weiter köcheln lassen.

Etwas Wasser mit Speisestärke verrühren und unter den Rinderfond rühren. Noch einmal kurz aufkochen lassen. Zum Schluss etwas kalte Butter unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Kürbiscreme:

Hokkaido putzen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. In Gemüfefond weichkochen. Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen.

Kürbis abgießen, dabei etwas Fond auffangen. Kürbis zusammen mit dem Knoblauch, Butter und Honig fein pürieren. Mit Rosmarin, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und etwas Zitronenabrieb hinzugeben.

Jennifer Schönrock am 15. November 2023

# Zwetschgen-Knödel mit Zwetschgen-Soße, Vanille-Sahne

## Für zwei Personen

### Für die Knödel:

6 Zwetschgen	250 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei
60 g Butter	200 g Semmelbrösel	60 g griffiges Mehl, 405/W480
50 g Weizengrieß	6 Würfelzucker	10 g Kristallzucker
1 Prise gemahl. Zimt	1 TL Salz	

### Für die Sauce:

3 Zwetschgen	1 Orange, davon Abrieb	1 Zitrone, davon Abrieb
500 ml Rotwein	1 Stange Zimt	2 Nelken
3 EL Kristallzucker		

### Für die Garnitur:

250 ml Sahne	1 Vanilleschote	1-2 Zweige Hugominze
--------------	-----------------	----------------------

### Für die Knödel:

Die Kartoffeln schälen und in salzigem Wasser kochen. Danach pressen.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Gepresste Kartoffel mit 20 g Butter, Eigelb, Mehl, Weizengrieß und Salz zu einem Teig verarbeiten. Teig in sechs gleiche Teile aufteilen.

Zwetschgen putzen, entkernen und jeweils einen Würfelzucker hineingeben. Zwetschgen mit Teig ummanteln und Knödel anschließend ca. 12 Minuten in Salzwasser leicht köcheln lassen.

Zucker mit restlicher Butter karamellisieren und die Semmelbrösel dazugeben. Leicht braun anrösten und mit Zimt würzen. Vor dem Servieren die Knödel darin wälzen.

### Für die Sauce:

Zwetschgen putzen, entkernen und würfelig schneiden. In Zucker karamellisieren, dann mit Rotwein ablöschen.

Orange und Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Zimtstange, Nelken, Zitronen- und Orangenschale zu den Zwetschgen geben und alles aufkochen lassen. Sauce mit dem Pürierstab aufmixen. Erneut abschmecken.

### Für die Garnitur:

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.

Sahne mit Vanillemark in einen Sahnesyphon geben, Syphon verschließen und CO<sub>2</sub>-Kapsel(n) aufschrauben. Syphon kräftig schütteln und Sahne herauspritzen. Knödel mit Sahne und Minze garnieren.

Carmen Lamisch am 14. November 2023

# Südtiroler Knödeltris mit Nussbutter

## Für zwei Personen

### Für die Knödel-Grundmasse:

200 g altbackene Brötchen	60 g Zwiebel	2,5 Eier
30 g Butter	100 ml Milch	100 g Quark
ca. 50 g Mehl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Rote-Bete-Knödel:

50 g vorgeg., vakuum. Rote Bete	Aceto Balsamico	1 Zweig Koriander
1 Zweig Salbei	1 TL Kümmelsamen	Salz, Pfeffer

### Für die Spinatknödel:

125 g TK-Spinat	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Abrieb
1 Zweig Petersilie	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Käseknödel:

25 g Fontina	25 g Gruyère	1 EL Schnittlauchröllchen
Paprikapulver	Salz	Pfeffer

### Für die Nussbutter:

100-150 g Butter

### Für die Garnitur:

30 g Parmesan

**Für die Knödel-Grundmasse:** Das Brot in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein hacken und in Butter dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, mit etwas Milch ablöschen und zusammen mit dem Quark über die Brötchenwürfel geben.

Eier hinzufügen, gründlich vermischen, dann nach und nach das Mehl einarbeiten. Es sollte eine gut zusammenhaltende Masse entstehen, sollte die Masse zu trocken sein, weitere Milch zugeben. Sollte die Masse zu dünn/weich sein, etwas mehr Mehl einarbeiten.

Masse gleichmäßig auf drei Schüsseln aufteilen.

**Für die Rote-Bete-Knödel:** Koriander und Salbei fein hacken. Rote Bete pürieren und zusammen mit Koriander, Salbei, Kümmel und Aceto Balsamico mit einem Teil der Grundmasse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Salzwasser je nach Größe 6-15 Minuten garen.

**Für die Spinatknödel:** Spinat kochen, dann abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch abziehen, eine Zehe beiseitelegen, andere Zehe fein hacken. In etwas Öl glasig anschwitzen. Spinat zugeben und im Anschluss im Mixer pürieren.

Die Spinatmasse mit dem zweiten Teil der Grundmasse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Salzwasser je nach Größe 6-15 Minuten garen.

Zweite Knoblauchzehe fein hacken. Zitrone heiß abspülen und Schale abreiben. Petersilien fein hacken. Petersilie, Zitronenabrieb und Knoblauch vermengen und vor dem Servieren über den Knödel geben.

**Für die Käseknödel:** Schnittlauch fein schneiden. Fontina und Gruyère zerkleinern.

Schnittlauch und Käse mit dem dritten Teil der Grundmasse vermengen.

Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und in Salzwasser je nach Größe 6-15 Minuten garen.

**Für die Nussbutter:** Butter in einer Pfanne schmelzen, bis sie die gewünschte Farbe erreicht bzw. zur Nussbutter wird.

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

Jennifer Schönrock am 13. November 2023

# Eclairs, Schokoladen-Butter-Creme, Sahne-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Eclairs:

20 g Schokolade, 75%	3 Eier, Größe M	20 g Butter
20 ml Sahne	50 ml Milch	100 ml Wasser
100 g Mehl	1 Prise Zucker	1 Prise Salz

### Für die Schokoladen-Buttercreme:

60 g Schokolade, 75%	100 g zimmerwarme Butter	200 ml Schlagsahne
120 ml Milch	36 g Zucker	25 g Speisestärke
1 Prise Salz		

### Für die Madeira-Sahnecreme:

15 ml Madeira	50 g Magerquark	100 ml Sahne
20 g Zucker		

### Für die Quittensauce:

1 Quitte	1 Orange, Saft, Abrieb	300 ml Wasser
1 TL Zucker	20 g Speisestärke	

### Für den Kürbis:

4 EL Zucker	$\frac{1}{4}$ Butternut-Kürbis	1 EL Butter
	Muskatnuss	Salz

**Für die Eclairs:** Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, einen zweiten Ofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

100 ml Wasser mit Milch, Butter, Salz und Zucker aufkochen. Mehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel glattrühren. So lange rühren, bis sich ein weißer Belag auf dem Topfboden bildet. Die Masse in eine Schüssel geben und mindestens 3 Minuten auskühlen lassen. Eier nach und nach hinzugeben und so lange rühren bis der Teig glänzt.

Teig in einen Spritzbeutel geben und ca. 5 cm lange Stangen spritzen. Im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen, den Ofen dabei immer geschlossen halten. Die fertigen Eclairs abkühlen lassen, dann der Länge halbieren. Schokolade zerkleinern, Sahne aufkochen und heiß auf die Schokolade gießen. So lange rühren bis eine cremige Ganache entsteht.

Die gefüllten Eclairs damit verzieren.

**Für die Schokoladen-Buttercreme:** Zucker in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Zimmerwarme Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Schokolade in einem Topf mit der Schlagsahne schmelzen. Milch mit Salz und Speisestärke mischen und in die kochende Schoko-Masse rühren, bis es eine puddingartige Konsistenz erhält. Den Pudding erkalten lassen und dann nach und nach in die Butter-Zucker Mischung rühren. Mit einem Spritzbeutel in die Eclairs füllen.

**Für die Madeira-Sahnecreme:** Zucker in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Quark mit Madeira mischen und die Schlagsahne vorsichtig unterheben.

**Für die Quittensauce:** Quitte klein schneiden und in 300 ml Wasser 20 Minuten lang mit Zucker köcheln lassen. Dann die Flüssigkeit abnehmen und mit Speisestärke eindicken. Mit Orangensaft und abrieb abschmecken. Die fertigen Eclairs mit der Sauce verzieren.

**Für den Kürbis:** Kürbis schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in gröbere Würfel schneiden. 3 Esslöffel Wasser, Zucker und eine Prise Muskat in eine Pfanne geben und Zucker schmelzen. Kürbis hinzufügen und bei hoher Hitze ca. 15 Minuten braten. Dabei aufpassen, dass nichts verbrennt. Bei 120 Grad Umluft 10 Minuten in den Ofen geben und fertigaren. Dann salzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Oliver Giemsa am 09. November 2023

# Blumenkohl-Bratlinge, Spitzkohl-Gemüse, Pfannenbrot

## Für zwei Personen

### Für die Bratlinge:

1 Blumenkohl	1 kl. Stück Parmesan	1 Ei
8 EL Pankomehl	Ggf. 1-2 EL Paniermehl	Öl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für den Spitzkohl:

1 kleiner Spitzkohl	1 mittlere Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Schale, Saft
100 ml Sahne	100 ml Gemüsesfond	50 ml trockener Weißwein
1 Schuss Agavendicksaft	Pflanzenöl	Muskatnuss
2 Prisen Zucker	1 TL Salz	Pfeffer

### Für das Pfannenbrot:

75 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	100 g Mehl
1 TL Salz		

**Für die Garnitur:** glatte Petersilie

**Für die Bratlinge:** Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen, den Blumenkohl hineingeben und in etwa 12-15 Minuten garen.

Käse grob reiben und in eine Schüssel geben.

Den gegarten Blumenkohl abgießen, abtropfen und leicht abkühlen lassen.

Dann etwas zerdrücken und zum Käse geben. Ei hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss herzhaft würzen.

Alle Zutaten mit den Händen vermengen und zu einer festen Masse verarbeiten. Bei zu viel Feuchtigkeit etwas Paniermehl dazugeben. Bratlinge formen und in Pankomehl wälzen.

Nun das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlbratlinge mit Käse darin zunächst 3-4 Minuten auf einer Seite, dann noch einmal 3-4 Minuten auf der anderen Seite braten, bis sie goldbraun sind.

**Für den Spitzkohl:** Die äußeren Blätter vom Spitzkohl ggf. entfernen. Spitzkohl vierteln, den Strunk herausschneiden und ca. 300 g Spitzkohlblätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Ca. 2 EL Öl oder in einer Pfanne mit Deckel oder einem weiten Topf erhitzen.

Dann die Zwiebeln zugeben und glasig schwitzen Ggf. noch etwas mehr Öl in die Pfanne geben und die Spitzkohlstreifen darin rundherum für ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Dann mit dem Weißwein, Fond und Sahne ablöschen, Salz, Pfeffer sowie den Agavendicksaft oder 2 Prisen Zucker zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einer Prise Muskat abschmecken und noch einmal zugedeckt für 10-15 Minuten weiterköcheln.

Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Beiseite stellen. Sobald der Kohl bissfest gekocht ist, vom Herd ziehen, den Zitronensaft unterheben und ggf. noch einmal mit Salz und Zucker/Sirup abschmecken und Sahne ergänzen.

**Für das Pfannenbrot:** Mehl mit dem Backpulver und dem Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Joghurt dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Mit der Hand kleine Teigfladen formen. Nun eine Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Pfannenbrot mit Joghurt darin auf beiden Seiten durchbacken.

**Für die Garnitur:** Petersilie feinhacken und als Garnitur verwenden.

Dieter Schmidt am 02. November 2023

# Sellerie-Risotto mit Rotwein-Birne und Sellerie-Stroh

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

100 g Risottoreis	100 g Knollensellerie	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	40 g Butterschmalz	40 g Parmesan
300 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein	3 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für die Rotwein-Birne:

2 reife Birnen	300 ml trockener Rotwein	2 Nelken
1 Prise Zimt		

### Für das Selleriestroh:

50 g Knollensellerie	Öl	Salz
----------------------	----	------

### Für das Risotto:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Parmesan fein hobeln, etwas Käse für die Garnitur beiseitestellen. Sellerie putzen, schälen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Hälfte des Butterschmalzes in einem Topf zerlassen.

Schalotten, Knoblauch und Risottoreis darin glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis der Wein fast vollständig aufgesogen ist. Fond angießen, Selleriewürfel dazugeben und unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel bei mittlerer Hitze ca. 18 Minuten garen, sodass der Reis am Ende noch Biss hat. Restliche Butter und Parmesan unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Risotto mit Petersilie und Parmesan garnieren.

### Für die Rotwein-Birne:

Birnen schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Rotwein in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Birnen, Nelken und Zimt hineingeben und bei geringer Hitze ca. 12 bis 15 Minuten gar ziehen lassen. Birnen aus dem Topf nehmen und in Spalten schneiden. Ein paar Spalten in feinen Würfel schneiden.

### Für das Selleriestroh:

Sellerie putzen, schälen und in hauchdünne Streifen schneiden. Sellerie blanchieren, abgießen und trockentupfen. Öl in einer Fritteuse erhitzen und Sellerie darin knusprig und goldgelb frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Salz würzen. Das Risotto auf einem Teller in einem Servierring anrichten und die Birnen an den Rand des Tellers legen. Auf dem Risotto die kleinen Birnenwürfelchen und das Selleriestroh anrichten und servieren.

Eli John am 01. November 2023

# Ravioli gefüllt mit Käse, Pilzen, Tomaten, Salbeibutter

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

200 g griffiges Mehl                      Salz

### Für die Käse-Füllung:

1 Schalotte                                  40 g Ricotta                      30 g Gorgonzola  
10 g Parmesan

### Für die Pilz-Füllung:

120 g braune Champignons      1 Schalotte                      10 g Parmesan  
75 ml Sahne                              50 g Crème-fraîche          4 Zweige glatte Petersilie  
2 EL Olivenöl                              Muskatnuss                      Salz, Pfeffer

### Für die Tomaten-Füllung:

15 g getrock. Öl-Tomaten          50 g Mascarpone              25 g Parmesan

### Für die Salbeibutter:

100 g Butter                              1 Zweig Salbei                  Parmesan

**Für die Ravioli:**                      Mehl                                  Salz

### Für den Salat:

125 g Rucola                              50 g Pinienkerne              50 g Parmesan  
1 EL Balsamico                          2 EL Olivenöl                  Parmesan

**Für die Garnitur:**                      1 Zweig Basilikum              Parmesan

### Für den Teig:

Das Mehl, 100 ml Wasser und Salz in der Küchenmaschine kneten bis ein homogener Teig entstanden ist. Diesen in Folie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Salzwasser im großen Topf zum Kochen bringen.

### Für die Käse-Füllung:

Käse reiben. Schalotte abziehen und kleinwürfeln. Alle Zutaten gut vermengen.

### Für die Pilz-Füllung:

Pilze putzen und kleinwürfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Zuerst die Schalotten in Olivenöl anschwitzen. Dann die Pilze dazugeben. Bei nicht zu starker Hitze mitdünsten. Sollte Flüssigkeit austreten, diese wieder komplett wegreduzieren lassen. Dann Muskatnussabrieb, Salz und Pfeffer dazugeben und die Sahne angießen.

Hitze reduzieren und die Crème fraîche einrühren. Dann die Masse in ein hohes Gefäß umfüllen und mit dem Pürierstab pürieren. Parmesan reiben und Petersilie feinhacken. Petersilie und den Parmesan unterheben und evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Tomaten-Füllung:

Parmesan reiben. Getrockneten Tomaten kleinschneiden oder hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

### Für die Salbeibutter:

Butter in einem Topf zerlassen, vom Herd nehmen und zwei Esslöffel gehackten Salbei einrühren. 5 Minuten erhitzen, auf die Seite stellen und warm halten. Zum Servieren mit Parmesan bestreuen.

### Für die Ravioli:

Teig mit der Nudelmaschine dünn auswalzen und ausstechen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf die eine Ravioli Hälfte ca. einen Teelöffel Füllung geben. Die Ränder mit wenig Wasser bestreichen und die Füllung zudecken. Damit sich die Ravioli nicht öffnen, einfach mit der Gabel die Ränder etwas festdrücken. Ravioli ca. 3 Minuten im Salzwasser kochen, anschließend in der Salbeibutter schwenken und damit anrichten.

### Für den Salat:

Rucola Salat mit kaltem Wasser waschen und auf Küchenpapier trocknen. Anschließend in eine Salatschüssel geben. Mit Olivenöl und Balsamico Essig vermengen. Pinienkerne in eine heiße Pfanne geben, goldbraun rösten und in die Salatschüssel dazugeben. Frisch geriebenen Parmesankäse oben drauf. Jetzt nochmal alles mit einander kurz mischen.

**Für die Garnitur:**

Basilikumblätter abzupfen und als Garnitur verwenden. Parmesan reiben und über den Ravioli verteilen.

Dieter Schmidt am 01. November 2023

## Rahm-Schwammerl mit Brezenknödel

**Für zwei Personen**

**Für die Pilze:**

100 g Pfifferlinge	100 g Egerlinge	100 g Steinpilze
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL Sauerrahm
200 ml Sahne	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für die Knödel:**

5 altbackene Brezen	1 kleine Zwiebel	150 ml Milch
Einweich-Milch	2 Eier	2 EL Butterschmalz
1 Bund glatte Petersilie	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

2 Zweige glatte Petersilie	2 Halme Schnittlauch
----------------------------	----------------------

**Für die Pilze:**

Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden. Pilze vorsichtig mit einem kleinen Messer, einer weichen Bürste oder einem Tuch putzen und nach Belieben kleinschneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln in Öl anschwitzen. Pilze und Knoblauch dazu geben und anschwitzen. Sahne und Sauerrahm dazu geben und kurz ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter darin zergehen lassen und langsam unterrühren. Petersilie und Schnittlauch dazu geben.

**Für die Knödel:**

Brezen in ca. 2 cm große Stücke schneiden und ca. 30 Minuten vorher in Milch einweichen. Zwiebel abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anschwitzen und abkühlen lassen. Eier, Milch, einer Prise Muskatnussabrieb, Pfeffer und Salz verquirlen und über die Brezenstücke geben. Petersilie und Zwiebeln unterheben und die Masse 30 Minuten ziehen lassen. Ab und zu vorsichtig mit einem großen Löffel durchmischen (Knödelteig nicht kneten).

Wasser in einem ausreichend großen Topf aufkochen. Aus der Knödelmasse zwei Rollen formen. Erst in Frischhaltefolie eindrehen, dann die Knödelrollen nochmals in Alufolie wickeln. Ca. 20 Minuten im siedenden Wasser garen.

Knödelrollen aus dem Wasser nehmen und kurz ruhen lassen, auswickeln und den Knödel in Scheiben schneiden.

**Für die Garnitur:**

Petersilie feinschneiden und zusammen mit Schnittlauch als Garnitur verwenden.

Ulla Meyer am 01. November 2023

# Kalte Rote-Bete-Suppe mit Dill, heiße Kartoffeln, Ei

**Für zwei Personen**

**Für die gekochten Eier:**

2 Eier

**Für die Kartoffeln:**

6 festk. Kartoffeln

Butterschmalz

1 Bund Dill

Salz

**Für die kalte Rote Bete-Suppe:**

1 kl. Glas Rote Bete in Essig

1 Salatgurke

2 Schalotten

1 Zitrone, Saft

400 ml kalte Buttermilch

200 g kalte saure Sahne

1 Bund Dill

2 TL Balsamico bianco

Butterschmalz

Zucker

Salz

Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 vorgeg. Rote Bete

1 Bund Frühlingszwiebeln

**Für die gekochten Eier:**

Die Eier in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser sprudelnd kocht, die Hitze leicht herunterstellen und die Eier 10 Minuten kochen lassen. Anschließend abschrecken, pellen und in Hälften schneiden. Eier beiseitestellen und zum Anrichten am Ende auf die Suppe geben.

**Für die Kartoffeln:**

Kartoffeln schälen und in einem Kochtopf mit gut gesalzenem Wasser (bitte abschmecken, es muss salzig wie Meerwasser sein) zum Kochen bringen, bis sie weich sind (ca. 25 Minuten). Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und in Butterschmalz schwenken.

Kleingehackten Dill dazugeben und heiß zur kalten Suppe servieren.

**Für die kalte Rote Bete-Suppe:**

Schalotten abziehen, fein würfeln und in etwas Butterschmalz glasig anschwitzen. Gurke schälen und auf einer Vierkantreibe grob raspeln.

Rote Bete aus dem Glas abgießen und zusammen mit der Buttermilch und der sauren Sahne sowie dem abgezapften Dill und der Gurke fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Zucker, Pfeffer und evtl. noch etwas Balsamico Bianco abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Von den Frühlingszwiebeln den grünen Teil in feine Ringe schneiden.

Die Rote Bete in kleine Würfelchen schneiden und als Einlage für die Suppe verwenden.

Das Gericht in Suppenschüsseln anrichten, mit Frühlingszwiebeln und Rote Bete Würfelchen garnieren, Kartoffeln daneben drapieren und servieren.

Alexander Makris am 01. November 2023

# Blumenkohl-Schnitzel mit Zitronen-Senf-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für das Blumenkohl-Schnitzel:

1 großer Blumenkohl	2 Eier	50 g Parmesan
½ TL edelsüßes Paprikapulver	200 g Panko	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Zitronen-Senf-Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 Ei
2 EL Dijonsenf	2 Zweige Dill	2 Zweige glatte Petersilie
200 ml Rapsöl	1 TL Zucker	½ TL weißer Pfeffer
Salz		

### Für die Kichererbsen:

400 g Kichererbsen	1 TL edelsüßes Paprikapulver	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat mit Nüssen:

100 g Wildkräutersalat	30 g Walnüsse	30 g Pekannüsse
30 g Mandeln	1 EL dunklen Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Blumenkohl-Schnitzel:

Den Blumenkohl waschen und in gleichmäßige, ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. So, dass die Röschen am Strunk zusammenhalten. Panko mit Paprikapulver vermengen und etwas salzen und pfeffern. Eier verquirlen.

Blumenkohlscheiben erst in Mehl wenden, dann durch verquirltes Ei ziehen und in Parmesan wälzen. Dann ein zweites Mal in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in Panko wälzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Blumenkohl-Schnitzel auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Zitronen-Senf-Mayonnaise:

Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen.

Knoblauch abziehen und pressen. Ei in einen Messbecher geben und mit etwas Salz, Senf, Zucker, Pfeffer, gepresstem Knoblauch und einem Drittel vom Öl verrühren. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale einer Hälfte fein abreiben. Etwas Saft auspressen. Abrieb mit in den Becher geben. Mit einem Pürierstab aufmixen. Restliches Öl langsam einfließen lassen bis alles zu einer Mayonnaise emulgiert. Mit Zitronensaft abschmecken.

### Für die Kichererbsen:

Abgetropfte und abgespülte Kichererbsen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut würzen.

### Für den Salat mit Nüssen:

Nüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Salat waschen und trockenschleudern. Aus Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Über Salat geben und Nüsse darauf verteilen.

Haress Ghafari am 25. Oktober 2023

# Graukäse-Schüttelbrot-Ravioli in Zwiebel-Majoran-Butter

**Für zwei Personen**

**Für die Schüttelbrot-Ravioli:**

50 g Schüttelbrot	3 Eier	250 g Mehl
1 EL Olivenöl	2 Prisen Salz	

**Für die Graukäse-Füllung:**

300 g Graukäse	100 g Mascarpone	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Zwiebel-Majoran-Butter:**

150 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Zweige Majoran
--------------	-----------------------	------------------

**Für die Garnitur:**

30 g Parmesan

**Für die Schüttelbrot-Ravioli:**

Das Schüttelbrot in Stücke brechen und in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Unter das Mehl mischen und mit Olivenöl, Eiern und Salz einen Teig zusammenrühren. Für ca. 10 Minuten kühl ruhen lassen.

Anschließend in zwei dünne Teigbahnen ausrollen.

**Für die Graukäse-Füllung:**

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Graukäse reiben und mit Mascarpone, Eigelb, Zwiebeln und Knoblauch zu einer Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse portionsweise auf den Nudelteig setzen und mit der zweiten Teigbahn verschließen. Mit Ravioliausstecher in Form bringen. In siedendem Salzwasser garen.

**Für die Zwiebel-Majoran-Butter:**

Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. In Butter glasig andünsten.

Majoran abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Mit in die Butter geben.

**Für die Garnitur:**

Parmesan reiben und über Ravioli geben.

Antonia Renger am 25. Oktober 2023

# Tortilla mit Joghurt-Minz-Dip und Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für die Tortilla:

4 große Kartoffeln	1 Zwiebel	4 Eier
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Joghurt-Minz-Dip:

500 g griech. Joghurt	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
1 Bund Minze	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	1 Rispe Kirschtomaten	4 Radieschen
1 Mini-Gurke	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Tortilla:

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in einer tiefen Pfanne mit reichlich Öl bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten frittieren. Salzen und pfeffern. Petersilie hacken. Eier in einer größeren Schüssel mit Petersilie verquirlen und salzen. Dann Kartoffeln zu den Eiern geben und gut miteinander vermengen. Pfanne erneut mit reichlich Öl erhitzen und Kartoffel-Ei-Masse hineingeben. Bei niedriger Temperatur braten bis das Ei stockt. Nach etwa 7 Minuten wenden und weiter garen. Sobald die Tortilla von beiden Seiten goldbraun ist, kann sie serviert werden.

### Für den Joghurt-Minz-Dip:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Beides mit Joghurt vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zitrone auspressen. Dip mit 3 EL Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

### Für den Feldsalat:

Salat waschen und trockenschleudern. Kirschtomaten, Gurke und Radieschen waschen und kleinschneiden. Zitrone auspressen. Aus Saft, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing machen und mit Salat, Gurken, Radieschen und Tomaten vermengen.

Amal Andres am 25. Oktober 2023

# Tagliatelle mit Gemüse-Bolognese

## Für zwei Personen

### Für die Tagliatelle:

350 g Semola	3 Eier	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Muskatnuss	2 EL Olivenöl	

### Für die Gemüse-Bolognese:

400 g geschälte Tomaten	2 Karotten	1 Knollensellerie
1 Zucchini	1 rote Paprika	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	100 g kalte Butter
1 EL Tomatenmark	200 ml Gemüsefond	20 ml Rotwein
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin	1 Bund Basilikum
1 EL gerebelter Oregano	1 EL gerebelter Thymian	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 TL Salz	1 TL schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

70 g Parmesan

### Für die Tagliatelle:

Das Semola und Eier mit einer Prise Salz, etwas geriebener Muskatnuss, Olivenöl und Kurkuma vermengen. Zu einem Teig kneten, dann in Vakuumbutel geben, vakuumieren und in der Kühlung kurz ruhen lassen. Teig per Nudelmaschine ausrollen und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser al dente kochen.

### Für die Gemüse-Bolognese:

Karotten und Sellerie schälen und fein würfeln. Paprika und Chili waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Karotten, Sellerie, Paprika, Knoblauch und Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Zucchini und Chili dazugeben und mit dünsten. Mit Tomatenmark tomatisieren und dann mit Rotwein ablöschen. Geschälte Tomaten zerdrücken und samt Saft in die Pfanne geben. Gemüsefond angießen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kurz vor dem Servieren Oregano, Rosmarin und Thymian dazugeben und nochmal aufkochen lassen. Mit kalter Butter aufmontieren.

### Für die Garnitur:

Parmesan grob hobeln und über fertige Bolognese geben.

Volker Bettin am 25. Oktober 2023

# Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln und gemischtem Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Käsepätzle:**

250 g Spätzlemehl	4 Eier	125 ml Milch
300 g Bergkäse	150 g Räbikäse	150 g Emmentaler
125 ml Mineralwasser	5 Halme Schnittlauch	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für die Röstzwiebeln:**

2 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	1 Prise Salz
Mehl	Pflanzenöl	

**Für den gemischten Salat:**

150 g Kopfsalat	100 g Kirschtomaten	1 Zitrone, davon Saft
1 EL körniger Senf	1 EL Honig	5 EL weißer Balsamico
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Käsepätzle:**

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Mehl mit Eiern, Milch und Mineralwasser zu einem Teig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Bergkäse, Emmentaler und Räbikäse reiben. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Teig durch ein Spätzlesieb hineinschaben. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen mit einer Schaumkelle abschöpfen. Spätzle in eine Schüssel geben und abwechselnd geriebene Käsesorten dazugeben und verrühren.

**Für die Röstzwiebeln:**

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Paprika und Salz mit Mehl vermischen und Zwiebelringe darin wenden. In heißem Fett knusprig ausbacken. Spätzle mit Röstzwiebeln garnieren.

**Für den gemischten Salat:**

Salat waschen und trockenschleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Zitrone halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Aus Balsamico, Senf, Honig, und Olivenöl ein Dressing anrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Tomaten vermengen und mit Dressing marinieren.

Bernhard Nagel am 23. Oktober 2023

# Ricotta-Parmesan-Gnocchi mit Tomaten-Soße, Aubergine

## Für zwei Personen

### Für die Gnocchi:

250 g Ricotta	80 g Parmesan	1 Ei
100 g Mehl, W 480	2 Zweige Petersilie	2 Zweige Kerbel
Mehl	Salz	

### Für die Tomatensauce:

400 g geschälte Tomaten	150 g Mozzarella	2 EL Butter
2 Zweige Basilikum	heller Balsamicoessig	1 TL brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Auberginenwürfel:

1 Aubergine	200 g Maisstärke	Pflanzenöl, Salz
-------------	------------------	------------------

### Für die Garnitur:

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

### Für die Gnocchi:

Den Parmesan reiben und mit Ricotta, Ei und Mehl zu einem Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Gnocchi formen und diese in Salzwasser 3-4 Minuten köcheln. Gnocchi aus dem Kochwasser nehmen, abtropfen lassen und in einer Pfanne in Butter mit jeweils 4 EL frisch gehackter Petersilie und Kerbel wälzen.

### Für die Tomatensauce:

Butter in einer Pfanne erhitzen und Zucker leicht karamellisieren. Strunk von den Tomaten entfernen und diese kleiner schneiden. Die grob geschnittenen Tomaten zufügen und durchschwenken. Auf kleiner Hitze ca. 5 Minuten schmoren. Gehackte Basilikumblätter und Mozzarella in Würfel geschnitten zugeben, durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

### Für die Auberginenwürfel:

Auberginen würfeln zum Entwässern salzen und nach ca. 15 Minuten mit Küchenpapier trocken tupfen. In Maisstärke wälzen und in heißem Öl frittieren. Auf ein Küchenkrepp legen und salzen.

### Für die Garnitur:

Parmesan reiben.

Gnocchi mit Tomatensauce auf Tellern anrichten und Auberginenwürfel darüber streuen. Mit frischem Basilikum und geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Isabella Jorthan am 18. Oktober 2023

# Tacos mit Pulled Mushrooms, Coleslaw und Erdnüssen

## Für zwei Personen

### Für die Tacos:

200 g Masa Harina Maismehl    100 g Weizenmehl 405    1 TL Salz  
Öl

### Für die Mushrooms:

200 g Kräuterseitlinge    1 Knoblauchzehe    5-10 EL Sojasauce  
2 EL Ahornsirup    2 EL Sesamöl    2 EL edels. Paprikapulver  
1 EL scharfes Paprikapulver    2 TL gemahl. Kreuzkümmel    5 EL Olivenöl  
Salz    Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

1 Limette, Saft, Abrieb    2 Eier    1 EL Dijonsenf  
250-300 ml Distelöl    1 Prise Zucker    Salz

### Für den Krautsalat:

170 g Rotkohl ohne Strunk    3 große Karotten    1 Zitrone, Saft  
100 g Mais, Dose    10 g Koriander    10 g Ingwer  
Salz    Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Limette     $\frac{1}{4}$  Bund Koriander    10 g geröstete Erdnüsse

## Für die Tacos:

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. Den Backofen auf 200 Grad Ober Unterhitze vorheizen. Mehl und Salz miteinander vermischen, dann das Ganze mit 60-80 ml heißem Wasser verkneten bis ein fester, nicht klebender Teig entstanden ist. Sollte der Teig nicht zusammenhalten, das Maismehl durch etwas Weizenmehl ersetzen. Den Teig kurz ruhen lassen.

Den Teig zu kleinen Kugeln formen, z.B. mit Hilfe eines Eisportionierers, und mit einer Tortillapresse oder einem Topf (mit Frischhaltefolie dazwischen) Tortilla plattdrücken. Tortillas kurz in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten bräunen. Anschließend mit einer Gabel mehrmals kurz einstechen. Tortillas in die Fritteuse heben und mit einem Holzlöffel oder einem Holzpfannenwender mittig nach unten drücken, bis sie ihre Form halten. Nach dem Frittieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für die Mushrooms:

Kräuterseitlinge putzen und mit einer Gabel zerrupfen, sodass sie der Textur von zerrupftem Hühnchen ähneln. In eine Auflaufform geben. Mit 5 EL Olivenöl, Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und gut durchmischen. Für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Knoblauch abziehen und reiben. Mit Sojasauce, Ahornsirup und Sesamöl mischen. Marinade zu den Pilzen geben, vermischen und nochmals 5-10 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Die Pilze sollten gut mit der Würzung und der Marinade bedeckt sein. Bei Bedarf je etwas mehr der Zutaten verwenden.

## Für die Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelbe mit Senf, Salz und Zucker in ein schmales hohes Gefäß geben. Den Pürierstab bis zum Boden des Gefäßes führen und einschalten, dabei langsam das Öl einlaufen lassen. Nach und nach den Pürierstab vorsichtig nach oben ziehen. Limettenschale abreiben.

Limette halbieren, auspressen und Mayonnaise mit Saft und Abrieb abschmecken.

## Für den Krautsalat:

Rotkohl waschen und in Streifen schneiden. Karotte schälen und raspeln.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mais, Kohl, Karotte und Zitronensaft mischen. 2-3 EL von der selbstgemachten Mayonnaise dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer fein, Koriander grob hacken und zum Salat geben.

**Für die Garnitur:**

Erdnüsse grob hacken. Koriander zupfen. Limette aufschneiden.

Tacos mit Coleslaw und Pulled Mushrooms füllen. Mit Erdnüssen und etwas Koriander garnieren. Zwei aufgeschnittene Limettenspalten zur Garnitur dazu reichen.

Anna Hofmann am 18. Oktober 2023

## Steinpilz-Arancini mit Petersilien-Pesto

**Für zwei Personen****Für die Arancini:**

200 g Risottoreis	50 g Haferflocken	2 Schalotten
10 frische Steinpilze	2 Eier	70 g Parmesan
Butter	200 ml Weißwein	200 ml Pilzfond
100 g Mehl	8 EL Pankomehl	1 Lorbeerblatt
1 EL weißer Balsamico	Mehl	Öl
1 TL Zucker	Salz	

**Für das Pesto:**

70 g Petersilie	50 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb
30 g Pinienkerne	100 ml Olivenöl	Meersalzflocken
Pfeffer		

**Für die Garnitur:**

Parmesan	4 Cherrytomaten	2 kleine Olivenzweige
3 Lavendelzweige	3 EL Olivenöl	

**Für die Arancini:**

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. In Öl und Butter glasig dünsten. Risotto und Haferflocken dazugeben und mitdünsten. Wein angießen und sobald dieser verkocht ist, Pilzfond dazugeben.

Lorbeerblatt hinzufügen und köcheln lassen, bis der Fond verkocht ist.

Mit Zucker, Salz und Essig abschmecken und geriebenen Parmesan unterheben.

Sechs Steinpilze hacken und kurz in Butter anbraten. Danach unter das Risotto rühren. Restliche ganze Pilze in einer Pfanne in Öl braten und für die Deko aufbewahren.

Steinpilz-Risotto 2-3 Minuten im Tiefkühler abkühlen lassen. Danach die Risotto-Masse wieder herausnehmen und in sechs Portionen teilen.

Hände anfeuchten und jede Portion flach drücken. Ein Blech melieren und eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Pankomehl aufstellen. Risottobällchen erst in Mehl, dann in die Ei-Masse und danach in Panko panieren und auf dem Blech ablegen. In der Fritteuse bei 180 Grad in Öl ausbacken.

**Für das Pesto:**

Petersilie, geriebenen Parmesan, Pinienkerne, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer in den Multizerkleinerer geben und mixen, so dass eine breiige Masse entsteht. Zum Schluss mit dem Abrieb einer halben Zitrone abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Cherrytomaten halbieren und als Garnitur verwenden. Parmesan über die Arancini reiben. Mit Kräutern garnieren und mit Öl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Heike Weidemann am 18. Oktober 2023

# Cavatelli in Knoblauch-Joghurt-Soße mit Ofen-Tomaten

**Für zwei Personen**

**Für die Cavatelli:**

200 g Semola di Grano Duro    Mehl    1 Prise Salz

**Für die Sauce:**

200 g griech. Joghurt    1 Ei    1 Knoblauchzehe  
 $\frac{1}{2}$  TL geräuch. Paprikapulver     $\frac{1}{2}$  TL gemahl. Kreuzkümmel     $\frac{1}{4}$  TL gemahl. Ras el-Hanout  
 $\frac{1}{4}$  TL gemahl. Kurkuma    Salz    Pfeffer

**Für den kalten Joghurt:**

150 g kalter griech. Joghurt    1 Zitrone, Abrieb    1 Prise Meersalz

**Für die Tomaten:**

175 g Kirschtomaten    1 Knoblauchzehe    1 Zitrone, Abrieb  
2 Zweige Thymian    2 Stängel Oregano     $\frac{1}{4}$  TL Kreuzkümmelsamen  
 $\frac{1}{4}$  TL Zucker    1,5 EL Olivenöl     $\frac{1}{4}$  TL Meersalz  
Pfeffer

**Für das Öl:**    1 Bund Koriander    100 ml Olivenöl

**Für die Garnitur:**    30 g Pinienkerne     $\frac{1}{2}$  TL Chiliflocken

**Für die Cavatelli:** Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mehl in eine Schüssel geben und das Salz darin vermengen. 90 ml Wasser hinzugeben und mit den Fingern zu einem Teig kneten. Auf der Arbeitsfläche ca. 10 Minuten kneten. Mit der Schüssel abdecken und ca.

10 Minuten ruhen lassen. Eine längliche ca. fingerdicke Rolle aus dem Teig formen. Wiederum ca. ein fingerbreites Stückchen davon abschneiden. Die Teigstücke mit dem Daumen von hinten gegen eine Parmesanreibe drücken, damit ein schönes genobbtes Muster entsteht.

Salzwasser erhitzen und Cavatelli ca. 8-10 Minuten al dente kochen.

**Für die Sauce:** Ei trennen und Eigelb mit dem Joghurt verrühren. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Ras el-Hanout und Kurkuma hineinrühren. Knoblauch abziehen und in die Sauce hineinpressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die fertige Pasta direkt aus dem Kochwasser mit einem Schaumlöffel in die Joghurtsauce geben und umrühren.

**Für den kalten Joghurt:** Joghurt mit Salz und Zitronenabrieb verrühren.

**Für die Tomaten:** Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zitronenschale abreiben. Tomaten mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Zucker, Knoblauch, Thymian, Oregano und  $\frac{1}{4}$  TL Zitronenabrieb vermengen. Meersalz und Pfeffer zugeben und in eine feuerfeste Auflaufform geben. 20 Minuten im Ofen rösten. Dann die Grillfunktion des Backofens einschalten und nochmal 6-8 Minuten grillen. Die heißen Tomaten mitsamt dem entstandenen Sud über die Nudeln und den kalten Joghurt geben.

**Für das Öl:** Koriander und Olivenöl zusammen mixen.

**Für die Garnitur:** Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne leicht Gold anrösten.

Den kalten Joghurt auf die Teller streichen. Nudeln mit Sauce darauf geben und mit Chiliflocken und Pinienkernen garniert servieren.

Anton Schweizer am 18. Oktober 2023

# Buttermilch-Schmarrn, Zwetschgen-Röster, Apfel-Joghurt

**Für zwei Personen**

**Für den Buttermilch-Schmarrn:**

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb	150 g Buttermilch
60 ml Sahne	2 Eier	1 Vanilleschote
1 EL Mehl, Typ W 480	20 g Zucker	Zucker
Puderrucker	Butter	

**Für den Zwetschgenröster:**

250 g Zwetschgen	40 g Zucker	$\frac{1}{2}$ Zimtstange
2 Gewürznelken	1 Zitrone, Saft	

**Für den Apfel-Joghurt:**

125 g Naturjoghurt, 3,5%	1 Elstar Apfel	1 Zitrone, Saft, Abrieb
1 TL Honig	Minze	

**Für den Buttermilch-Schmarrn:**

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Buttermilch, Sahne und das ausgekratzte Mark der Vanilleschote verrühren. Eier trennen. Eigelbe mit Zitronen- und Orangenabrieb in die Masse mischen und das Mehl einrühren.

Eiweiße steif schlagen, dabei nach und nach Kristallzucker einlaufen lassen und unter die Buttermilchmasse heben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Masse eingießen. Kurz auf dem Herd anbacken, dann im Backofen etwa 10 Minuten so lange weiterbacken, bis die Oberseite goldbraun ist. Pfanne wieder aus dem Ofen nehmen, den Schmarrn mit Zucker bestreuen und wenden.

Nochmals auf dem Herd kurz backen, bis der Zucker karamellisiert. Dann mit zwei Gabeln in Stücke zerteilen. Mit Puderrucker garnieren.

**Für den Zwetschgenröster:**

Zwetschgen halbieren und entkernen. Zucker hell karamellisieren, mit 50 ml Wasser ablöschen und kurz einkochen lassen.

Zwetschgen, Zimt und Nelken zugeben und ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft abschmecken und Zimtstange und Nelken wieder entfernen. Zwetschgenröster anschließend kaltstellen.

**Für den Apfel-Joghurt:**

Äpfel schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Auf einer Küchenreibe grob raspeln und sofort mit Zitronensaft mischen. 23 EL der Apfeleraspel für die Deko zur Seite stellen, übrige Raspeln mit dem Naturjoghurt vermischen. Mit Honig süßen und mit Zitronensaft und - Abrieb verfeinern. In eine kleine Schüssel füllen und mit den übrigen Apfeleraspeln und der Minze garnieren.

Isabella Jorthan am 16. Oktober 2023

# Senfeier mit Sellerie-Kartoffel-Püree, Rote-Bete-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Eier:

6 Eier, Kl. M

### Für die Senfsauce:

500 ml Sahne	500 ml Milch	50 g Butter
3 EL mittelscharfer Senf	1 TL grobkörniger Senf	50 g Weizenmehl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für das Püree:

300 g Knollensellerie	100 g mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone, Abrieb
150 ml Sahne	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für den Rote-Bete-Salat:

250 g vorgek. Rote Bete	1 Frühlingszwiebel	100 g Feta
1 TL Honig	1 EL Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch

### Für die Eier:

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser 7-10 Minuten kochen (je nach Wunsch des Grades).

### Für die Senfsauce:

Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, nicht braun werden lassen. Zucker und Mehl in die geschmolzene Butter geben und verrühren, ebenfalls nicht braun werden lassen. Milch und Sahne miteinander vermischen und Stück für Stück der Mehlschwitze unterrühren. Ist das Milch-Sahne-Gemisch vollständig eingerührt, alles einmal aufkochen, für 2-3 Minuten köcheln lassen und den Senf einrühren. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Konsistenz zu dickflüssig, kann diese mit noch etwas Milch angepasst werden.

### Für das Püree:

Sellerie und Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser kochen. Wenn alles weich gekocht ist kurz anstampfen und die Masse in einen Mixer geben. Zitronenschale abreiben. Sahne und Zitronenabrieb zum Püree geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Alles ordentlich im Mixer zu einer Art Mousse verarbeiten.

### Für den Rote-Bete-Salat:

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in dünne Ringe schneiden.

Öl, Balsamicoessig und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rote Bete auf Teller verteilen, das Dressing und Frühlingszwiebel darüber geben. Feta klein schneiden und darüber streuen.

### Für die Garnitur:

Schnittlauch klein schneiden.

René Feldmann am 16. Oktober 2023

# Omas Linsen mit Spätzle und Butterbrösel

## Für zwei Personen

### Für die Linsen:

175 g rote Linsen	1 kleine Zwiebel	1 ½ EL Butter
1 EL Tomatenmark	375 ml Gemüsefond	200 ml Weißwein
2 EL weißer Balsamicoessig	3 EL Kräuteressig	1 EL Orangenmarmelade
1 Lorbeerblatt	1 EL Mehl	Salz, Pfeffer

### Für die Spätzle:

2 Eier	100 g Mehl	25 g Grieß
1 TL Salz	Salz	

### Für die Butterbrösel:

40 g Semmelbrösel	15 g Butter	¼ Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	1 Prise Salz	

### Für die Garnitur:

1 Orange, Abrieb

### Für die Linsen:

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf in ½ EL Butter andünsten. Linsen dazugeben, umrühren und mit Gemüsefond und 75 ml Weißwein aufgießen. Lorbeerblatt zugeben und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen bis die Linsen weich, aber noch etwas bissfest sind.

Die restliche Butter zerlassen und das Mehl einrühren. Unter Rühren, am besten mit einem Schneebesen, eine helle Mehlschwitze herstellen. Den Topf vom Herd ziehen und den restlichen Wein unter Rühren einarbeiten.

Wenn der ganze Wein unter die Mehlschwitze gerührt wurde, wird die Mischung in die Linsen eingerührt und kurz aufgekocht.

Mit Tomatenmark, Balsamico- und Kräuteressig, Orangenmarmelade, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Spätzle:

Mehl, Gries und Salz vermengen. Die Eier und 125 ml Wasser mit einem Kochlöffel in das Mehl einrühren, bis sich am Schüsselrand Blasen zeigen. Den Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen. Mit Hilfe eines Spätzleblettes und einem Messer den Teig in kochendes Salzwasser hobeln. Wenn alle Spätzle im Wasser sind ca. 5 Minuten warten bis das Wasser einmal aufkocht. Die Spätzle dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit heißem Wasser abspülen, damit sie nicht gleich auskühlen.

### Für die Butterbrösel:

Petersilie fein hacken. Öl und Butter in einer Pfanne zerlassen.

Semmelbrösel hinzugeben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Mit einer Prise Salz und Petersilie, ohne Hitze, vermengen.

### Für die Garnitur:

Etwas Schale der Orange reiben und mit Hilfe eines Zestenreißers große Zesten abziehen.

Linsen auf Tellern anrichten und Spätzle in einer Straße auf den Linsen anrichten. Mit Butterbröseln, Orangenabrieb und Orangenzesten garniert servieren.

Anton Schweizer am 16. Oktober 2023

# Curry-Kokos-Suppe, Räuchertofu-Spieß, Ingwer-Croûtons

**Für zwei Personen**

**Für die Curry-Kokos-Suppe:**

2 mehligk. Kartoffeln	1 Karotte	1 Knoblauchzehe
4 cm Ingwer	1 rote Chilischote	1 Limette, Saft, Abrieb
100 ml Sahne	300 ml Kokosmilch	300 ml Gemüsefond
1 EL Sesamöl	2 Kaffirlimettenblätter	1 Stange Zitronengras
3 Zweige Koriander	2 TL gelbe Currypaste	Salz, Pfeffer

**Für die Räuchertofu-Spieße:**

150 g Räuchertofu	3 cm Ingwer	120 ml Buttermilch
2 EL Ahornsirup	5 EL Sojasauce	50 g Speisestärke
150 g Pankomehl	1 EL Chilipulver	1 EL Paprikapulver
1 EL Knoblauchpulver	2 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer

**Für die Ingwer-Croûtons:**

3 Scheiben Toastbrot	100 g Butter	4 cm Ingwer
----------------------	--------------	-------------

**Für die Curry-Kokos-Suppe:**

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffeln und Karotte schälen und klein würfeln. Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Beides fein hacken. Zitronengras mit Messer andrücken. Chili fein hacken. Alles in einem Topf mit Sesamöl anbraten.

Kaffirlimettenblätter und Currypaste mit hineingeben und anbraten. Mit 1 EL Limettensaft ablöschen und mit Kokosmilch, Gemüsefond und Sahne aufgießen. Ca. 25 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Limettenblätter und Zitronengras herausnehmen und Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriandergrün bestreuen.

**Für die Räuchertofu-Spieße:**

Ingwer schälen und fein reiben. Aus Sojasauce, Sesamöl, Ingwer, Chilipulver, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Ahornsirup eine Marinade für den Tofu herstellen. Tofu in Würfel schneiden und hineingeben. Anschließend in Speisestärke wenden, dann durch Buttermilch ziehen und in Panko wenden. In der Fritteuse goldbraun ausbacken. Auf Spieße aufspießen.

**Für die Ingwer-Croûtons:**

Ingwer schälen und fein reiben. Butter in einer Pfanne schmelzen und Ingwer einrühren. Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in Ingwer-Butter anbraten.

Felipe Fellens am 11. Oktober 2023

# Mit Paneer gefüllte Auberginen-Röllchen, Linsen-Dal

## Für zwei Personen

### Für die Auberginen-Röllchen:

2 Auberginen	300 g Paneer	1 Limette, Saft, Abrieb
25 g scharfes Mangopickle	2 Zweige Koriander	1 TL Currypulver
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Linsen-Dal:

50 g rote Linsen	2 Schalotten	5 cm Ingwer
1 rote Chilischote	200 ml Kokosmilch	1 TL Tomatenmark
15 frische Curryblättern	1/2 TL schwarze Senfsamen	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel
1/2 TL gemahl. Koriander	1/2 TL Kurkuma	1 TL Currypulver
2 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Auberginen-Röllchen:

Die Auberginen waschen, Enden entfernen und längs in Scheiben hobeln. Öl mit Salz und Pfeffer mischen und über Auberginen träufeln.

Gemüse in einer Grillpfanne scharf anbraten. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und auspressen. Koriandergrün abzupfen und fein hacken. Paneer mit Limettenabrieb und Saft, Mangopickle, Koriander, Curry und etwas Salz zu einer krümeligen Masse vermengen. Zu kleinen Kugeln formen. Auberginen-Streifen auslegen und jeweils 1 Kugel Paneer auf das Ende des Streifens geben. Aufrollen und kurz vor dem Servieren in das Dal geben.

### Für das Linsen-Dal:

Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl andünsten.

Ingwer schälen und reiben. Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann fein hacken. Beides zusammen mit Curryblättern in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Nach und nach Senfsamen, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Currypulver dazu geben und anrösten lassen. Anschließend Tomatenmark und Linsen unterrühren. Mit Kokosmilch und 400 ml Wasser ablöschen und etwa 20 Minuten einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Katinka Weidler am 11. Oktober 2023

## Parmesan-Knödel mit Kohlrabi-Soße

### Für zwei Personen

#### Für die Parmesanknödel:

50 g Toastbrot	1 Ei	50 g Parmesan
25 g Butter	125 g Magerquark	Muskatnuss
Salz	1 Prise weißer Pfeffer	

#### Für die Kohlrabisauce:

200 g Kohlrabi	2 Lauchzwiebeln	1 Zitrone, Saft
60 g Butter	50 g Parmesan	30 g Crème-fraîche
Speisestärke	Salz	

#### Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne

#### Für die Parmesanknödel:

Die Rinde vom Toastbrot entfernen. Toastbrot kleinschneiden und in einem Multizerkleinerer zerbröseln. Butter schmelzen lassen und Parmesan reiben. Ei trennen und Eigelb auffangen. Toastbrot mit Butter, Parmesan, Quark und Eigelb zu einer Masse verrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Kurz kühlstellen. Knödel formen und in siedendem Salzwasser 10-15 Minuten ziehen lassen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen.

#### Für die Kohlrabisauce:

Kohlrabi schälen und würfeln. In etwa 500 ml kochendem Salzwasser garen. Abgießen und das Wasser auffangen. Kohlrabi beiseitestellen.

Wasser zurück in den Topf geben und mit Butter, Parmesan, Crème fraîche und einem Spritzer Zitronensaft aufmixen. Mit Speisestärke abbinden und mit Salz würzen. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit Kohlrabi unter Sauce rühren.

#### Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Anschließend fein hacken.

Michael Stapf am 11. Oktober 2023

# Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln und gemischtem Salat

## Für zwei Personen

### Für die Käsespätzle:

250 g Spätzlemehl	3 Eier	2 EL Butter
150 g Emmentaler	150 g Gouda	1 Limburger
100 ml Mineralwasser	Salz	

### Für die frittierten Zwiebeln:

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	1 EL Mehl
-----------------------------	-----------

### Für den gemischten Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	1 Möhre	1 Tomate
$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Schalotte	2 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig	1 EL Zucker	1 EL Honig
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

4 Halme Schnittlauch	Pfeffer
----------------------	---------

### Für die Käsespätzle:

Das Mehl, Eier, Mineralwasser und eine Prise Salz miteinander zu einem glatten Teig verrühren. Kurz ruhen lassen. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und mit einem Spätzlehobel den Teig portionsweise ins siedende Wasser streichen. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen mit einer Schaumkelle herausheben und mit kaltem Wasser abschrecken. Emmentaler und Gouda fein reiben und Haut vom Limburger wegschneiden, bevor er gewürfelt wird. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Spätzle darin schwenken. Geriebenen Käse darüber geben und mit schmelzen lassen.

Bei Bedarf etwas von dem Spätzlewasser dazu geben und verrühren.

### Für die frittierten Zwiebeln:

Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und in Mehl wenden. Ringe in Öl goldbraun ausbacken und auf Küchentuch abtropfen lassen.

### Für den gemischten Salat:

Salat waschen, trockenschleudern und Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Möhre schälen und klein raspeln. Gurke waschen und in Scheiben hobeln. Tomate waschen, Strunk entfernen und vierteln, bzw.

achteln. Schalotte abziehen und in feine Scheiben/Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Öl, Essig, Zucker und Honig miteinander verrühren bis es emulgiert. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

### Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Carmen Kraus am 11. Oktober 2023

# Pilz-Risotto mit Haselnüssen und Balsamico-Heidelbeeren

**Für zwei Personen**

**Für das Pilzrisotto:**

220 g Risotto

60 g Speck

30 g Parmesan

3 Zweige Petersilie

120 g Kräuterseitlinge

1 Zitrone, davon Saft

3 EL Mascarpone

Olivenöl

1 Zwiebel

50 g Butter

600 ml Hühnerfond

Salz

**Für die Pilze:**

80 g Steinpilze

Salz

40 g Haselnüsse

30 g Butter

**Für die Balsamico-Heidelbeeren:**

100 g Heidelbeeren

10 ml Ahornsirup

30 g Butter

1 TL Currypulver

10 ml dunkler Balsamico

**Für das Pilzrisotto:**

Den Fond erhitzen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kräuterseitlinge putzen und würfeln. Speck klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Kräuterseitlinge und Speck darin andünsten. Risotto hinzufügen und mit Fond ablöschen und alles ohne zu Rühren 15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Parmesan reiben. Petersilie fein hacken und eine Hälfte der Zitrone auspressen. Risotto vom Herd nehmen und Butter, Mascarpone, Parmesan und Petersilie unterrühren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Anschließend mit Topfdeckel nochmal 2 Minuten ziehen lassen.

Nochmals umrühren und bei Bedarf salzen.

**Für die Pilze:**

Haselnüsse halbieren. Steinpilze putzen und grob schneiden. Alles in einer Pfanne mit heißer Butter anbraten und salzen.

**Für die Balsamico-Heidelbeeren:**

Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Heidelbeeren, Balsamico, Ahornsirup und Currypulver einrühren und bis zum Servieren bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Kris Santa am 09. Oktober 2023

# Rotkohl-Steak mit Miso-Butter und Kürbis-Stampf

## Für zwei Personen

### Für Rotkohl, Miso-Butter:

1 mittelgroßer Rotkohl	$\frac{1}{2}$ Orange, Saft	1 EL Misopaste
2 EL weiche Butter	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Knoblauch-Chips:

1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	Salz
-----------------	---------------	------

### Für den Kürbisstampf:

1 Hokkaido Kürbis, ca. 700 g	200 g mehlig. Kartoffeln	1 Orange
1 EL Sesampaste	1 EL Olivenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

2 cm Meerrettich	1 Orange, Saft, Zesten	3 EL Schmand
500 ml Gemüfefond	$\frac{1}{2}$ TL Misopaste	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für Rotkohl, Miso-Butter:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rotkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, so dass sie wie ein Steak aussehen. Die äußeren Rotkohlblätter mit circa 4 Zahnstochern miteinander fixieren. Misopaste mit der Butter glattstreichen.

Etwas Olivenöl in eine gusseiserne Pfanne geben und die Rotkohl-Steaks auf jeder Seite 4 Minuten anbraten. Danach die Steaks mit der Miso-Butter bestreichen. Salzen und Pfeffern und bei 200 Grad für 15 Minuten in den Backofen geben. Kurz vor Schluss etwas ausgepressten Orangensaft darüber geben.

### Für die Knoblauch-Chips:

Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten in Öl goldbraun frittieren. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

### Für den Kürbisstampf:

Kürbis und Kartoffeln schälen. Beides in ca. 2 cm große Stücke schneiden und im Topf in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Wasser abgießen und 300 ml davon für die Sauce auffangen.

Kürbis und Kartoffeln mit Sesampaste, Olivenöl und dem ausgepressten Saft der Orange zusammen stampfen und verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

### Für die Sauce:

Zesten der Orangenschale abziehen und den Saft auspressen.

Meerrettich reiben. 300 ml aufgefangenes Kürbis-Kochwasser mit Schmand, 2 TL geriebenem Meerrettich, Orangensaft und Zesten, Misopaste und Gemüfefond aufkochen. Unter Rühren ca. 2 Minuten weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie hacken und zum Garnieren verwenden.

Hajo Fritsch am 05. Oktober 2023

# 'Jakobsmuscheln' vom Kräuterseitling, Blumenkohl

## Für zwei Personen

### Für die „Jakobsmuscheln“:

2 Kräuterseitlinge                      2 Knoblauchzehen    ½ Zitrone, Saft  
2 EL Sojasauce                            1 EL Honig

### Für das Blumenkohlpüree:

½ Kopf Blumenkohl                      400 ml Milch                      1 EL Butter  
100 ml Gemüsefond                      Muskatnuss                      Salz  
Pfeffer

### Für den Ofen-Blumenkohl:

½ Kopf Blumenkohl                      1 EL Olivenöl                      4 EL Haselnüsse  
Salz    Pfeffer

### Für den Pilz-Sud:

50 g Shiitake                              50 g Champignons    25 g getrock. Steinpilze  
1 Zwiebel                                    50 ml Gemüsefond    20 ml Weißwein  
1 TL Sojasauce                              Öl                                      Salz  
Pfeffer

## Für die „Jakobsmuscheln“:

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen, fein hacken, mit Sojasauce und Honig mischen.

Den Saft einer halben Zitrone dazugeben.

Kräuterseitlinge putzen und den äußersten Teil des Stiels entfernen, den restlichen Stiel in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Rest der Kräuterseitlinge für den Pilzsud zur Seite legen. Seitlingscheiben für ca. 5 Minuten in der Marinade einlegen, dann zur Seite legen und leicht abtupfen. Kurz vor dem Anrichten eine beschichtete Pfanne ohne Öl hoch erhitzen, dann die Seitlingscheiben hineingeben und von beiden Seiten kurz scharf anbraten.

## Für das Blumenkohlpüree:

Blumenkohl in Röschen teilen. Fond und Milch mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss erhitzen, den Blumenkohl hineingeben und ca. 15 Minuten weich kochen.

Die Milch danach abgießen und auffangen, den Blumenkohl im Standmixer pürieren. Je nach Konsistenz schluckweise etwas von der Milch wieder dazugeben. Zum Schluss die Butter mit unterrühren.

## Für den Ofen-Blumenkohl:

Aus dem Blumenkohl ca. 6 feine Scheiben ausschneiden. Auf einem Backblech das Olivenöl verteilen, die Blumenkohlscheiben darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für circa 10-15 Minuten in den Ofen geben. Haselnüsse halbieren und in den letzten 5 Minuten mit in den Ofen geben.

## Für den Pilz-Sud:

Steinpilze in warmem Wasser einweichen.

Ein paar der schönsten Shiitake und Champignons in Scheiben schneiden (ca. 10 Stück) und für später zur Seite legen.

Restliche Pilze (auch Reste der Kräuterseitlinge von oben) putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Pilz-Stücke bei hoher Hitze kurz kräftig anbraten, dann mit der Hitze runtergehen und mit einem Schuss Öl die Zwiebeln dazugeben. Alles in der Pfanne braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne dann mit Weißwein ablöschen und fast einreduzieren lassen. Die eingeweichten Steinpilze dazugeben.

Alles immer wieder mit Flüssigkeit (Fond oder Einweichwasser der Steinpilze) aufgießen und

einreduzieren lassen, bis die gewünschte Konsistenz nach ca. 10 Minuten und der gewünschte Geschmack erreicht ist. Am Ende ggf. mit Sojasauce abschmecken.

Die schönen Pilzscheiben für die Deko sehr scharf anbraten, so dass eine schöne Bräunung entsteht und am Ende mit in den Sud geben.

Alina Habert am 05. Oktober 2023

# Quinoa-Bratling, Mayonnaise, Kartoffel-Stampf, Spinat

## Für zwei Personen

### Für den Bratling:

95 g Quinoa	1 kleine rote Zwiebel	1 Frühlingszwiebel
3 Eier	50 g Semmelbrösel	220 ml Gemüsefond
24 g Pinienkerne	1,5 TL Senf	1,5 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Currypulver	Butter	

### Für die Mayonnaise:

1 Ei	2,5 TL Dijon-Senf	1 Zitrone, Saft
200 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf:

600 g mehlig. Kartoffeln	80 ml Milch	120 ml Sahne
40 g Butter	30 g Parmesan	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

400 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2,5 EL Walnüsse
1 TL Honig	$\frac{1}{2}$ EL Worcestersauce	3 EL Walnussöl
$\frac{1}{2}$ EL Himbeeressig		

### Für den Bratling:

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Quinoa in einem Topf mit Fond aufkochen. Sobald der Fond verkocht ist, Quinoa weiterhin quellen lassen. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Pinienkernen in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Eier trennen und Eigelbe mit Quinoa, Zwiebeln, Pinienkernen und Semmelbrösel vermischen und mit Senf, Paprikapulver und Curry würzen. Bratlinge aus dem Teig formen und in einer Pfanne in Butter von beiden Seiten circa 4 Minuten goldbraun anbraten. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien, klein schneiden und über den Bratling geben.

### Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren und auspressen. Ei, Senf und Zitronensaft in einen Mixbecher füllen. Mit einem Pürierstab von unten zu mixen anfangen, unter leichten auf und ab Bewegungen das Rapsöl hinzufügen, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Abgießen, stampfen und mit Butter, Milch und Sahne verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Servierringe auf ein Blech setzen und mit Stampf füllen.

Parmesan reiben, drüberstreuen und bei 220 Grad Grillfunktion gratinieren, bis der Käse goldgelb ist.

### Für den Salat:

Babyspinat waschen. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit 2 TL Wasser und Honig in der Pfanne ablöschen.

Für das Dressing Knoblauch abziehen und fein reiben. Walnussöl, Worcestersauce und Himbeeressig miteinander mischen, Knoblauch und Honig-Nuss-Mischung dazugeben und kräftig verrühren und über den Babyspinat geben.

Christine Dietrich am 05. Oktober 2023

# Dreierlei Knödel mit Gorgonzola-Soße und Pflück-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Knödel-Teig:

150 g Knödelbrot	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Ei	120 ml Milch	50 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

### Für die Dreierlei-Knödel:

100 g frischer Spinat	1 vorgek. Rote Bete	50 g milder Schnittkäse
1 EL Paniermehl	Salz	

### Für die Sauce:

100 g milder Gorgonzola	20 g Butter	125 ml Sahne
50 ml Milch		

### Für den Salat:

100 g Pflücksalat	10 Cocktailtomaten	3 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	Salz	

### Für den Knödel-Teig:

Das Ei mit Milch verrühren und das Knödelbrot mit der Eier-Milch-Mischung vermengen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken und in Butter anbraten. Diese zur Knödelmasse geben. Petersilie und Schnittlauch klein schneiden und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knödelmasse etwas ruhen lassen und danach in drei Schüsseln aufteilen.

### Für die Dreierlei-Knödel:

Spinat in etwas Wasser blanchieren, kurz abkühlen lassen, ausdrücken und grob mit dem Pürierstab mixen.

Vorgekochte Rote Bete ebenfalls mit dem Pürierstab mixen.

Rote-Bete-Masse und Spinat-Masse jeweils getrennt voneinander in eine der drei Schüsseln zur Knödelmasse geben und locker verkneten. Die 3.

Knödelmasse ohne Zusatz so belassen.

Sollte die Masse zu weich sein, etwas Paniermehl zugeben.

Als Füllung Käse in kleine Würfel schneiden und mit den Händen mit einer Handvoll Knödelmasse ummanteln. Knödel mit feuchten Händen rund formen. Für alle drei Arten von Knödel so verfahren, so dass jeder Knödel einen Käse-Kern hat.

In kochendem und gesalzenem Wasser alle Knödel für ca. 15 Minuten ziehen lassen. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen, mittig auf dem Teller platzieren und mit der Sauce zum Schluss übergießen.

### Für die Sauce:

Gorgonzola ohne Rinde in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit etwas Butter bei schwacher Hitze schmelzen lassen.

Nun die Sahne in den Käse einrühren und kurz aufkochen lassen. Dabei immer umrühren. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Milch hinzugeben.

### Für den Salat:

Pflücksalat waschen und trockentupfen. In einer kleinen Schüssel mit Essig, Öl und Salz vermengen. Über den Salat geben. Cocktailtomaten halbieren und zum Garnieren verwenden.

Lisa Comploi am 02. Oktober 2023

# Thai-Curry mit Shiitake, Soba und frittierten Enoki

## Für zwei Personen

### Für die Currypaste:

3 Knoblauchzehen	1 Schalotte	3 cm Ingwer
1 Zweig Minze	2 mittelscharfe rote Chilis	1 TL Reisessig
1 TL helle Sojasauce	1 TL gemahl. Koriander	1 TL gemahl. Piment
1 TL gemahl. Kardamom	½ TL Kumin	½ TL gereb. Korianderkraut
½ TL Kurkuma	1 TL Zucker	

### Für das Curry mit Einlage:

200 g Soba-Nudeln	6 Shiitake	1 kl. grüne Zucchini
1 Karotte	2 rote Snack-Paprika	2 gelbe Snack-Paprika
1 L Kokosmilch		

### Für die frittierten Enoki:

1 Pck. Enoki-Pilze, ca. 80 g	2 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Limetten
1 Ei	3 Zweige Koriander	3 Zweige Petersilie
1 EL Mehl	½ EL Speisestärke	50 ml geröst. Erdnussöl
Öl	1 Prise Salz	

**Für die Currypaste:** Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Koriander, Piment, Kardamom und Kumin in einen beschichteten Wok geben und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten leicht anrösten.

Knoblauch, Ingwer, Schalotte und Chilis im Ganzen lassen und im Ofen auf der Grillstufe etwas rösten, bis sie weich sind und eine dunklere Farbe bekommen. Knoblauch, Ingwer und Schalotte schälen. Beim Knoblauch und der Schalotte den Strunk abschneiden. Bei den Chilis den Stiel und Strunk entfernen, aufschneiden und ebenfalls die Kerne entfernen.

Alles zusammen mit den Gewürzen aus der Pfanne sowie den übrigen Zutaten Korianderkraut, Zucker, Kurkuma, Reisessig, Sojasauce und gehackte Minze in einem Multizerkleinerer zu einer glatten Paste vermischen. Die fertige Currypaste abschmecken, in den Wok geben und erhitzen.

**Für das Curry mit Einlage:** Gemüse putzen und in dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden.

Sobald die Curry-Paste erste Blasen bildet und etwas dunkler wird, das geschnittene Gemüse zu der Curry-Paste geben. Das Gemüse einige Minuten lang mit anbraten. Anschließend mit Kokosmilch aufgießen. Ein paar Minuten lang köcheln lassen, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.

Gesalzenes Wasser für die Soba-Nudeln aufsetzen und zum Kochen bringen. Nudeln darin gar kochen und abseihen.

**Für die frittierten Enoki:** Pilzbüschel unten etwas abschneiden, vorsichtig abwaschen und ausschütteln. Auf Küchenkrepp trocknen und unterteilen.

Ei, Mehl, 2 EL kaltes Wasser, Speisestärke und Salz verrühren. Das Ende der Pilzbüschel festhalten, durch den Backteig ziehen und in der Fritteuse in heißem Öl goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.

Limetten vierteln. Kräuter putzen und grob hacken. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und als Garnitur verwenden.

Das Curry mit den gekochten Nudeln und der Gemüse-Einlage in einer Schüssel anrichten. Knusprige Enoki-Pilze als Topping darauf geben, mit ein paar Tropfen Erdnussöl beträufeln.

Stefan Buchner am 02. Oktober 2023

# Steinpilz-Schnitzel, Waldhonig-Karotten, Kraut-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Steinpilz-Schnitzel:

4-6 große Steinpilze	1 Ei	50 g gekühlter Munster-Käse
Butterschmalz	Mehl	Paniermehl
Salz	Pfeffer	

### Für die Karotten:

4 Karotten mit Grün	100 g Walnüsse	2 EL Waldhonig
2 EL Olivenöl	Salz	

### Für den Krautsalat:

100 g Rotkraut	1 frischer Meerrettich	Karottengrün, s.o.
1 Hdv. Löwenzahn	1 Hdv. Spitzwegerich	1 Hdv. Schafgarbe mit Blüte
1 Hdv. roter Sauerampfer	1 Hdv. Taubnessel	1 Zweig wilder Oregano
1 Zweig Petersilie	1 EL Traubenkernöl	4 EL Himbeeressig
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz
Pfeffer		

### Für die Trüffel-Mayonnaise:

1 schwarzer Sommertrüffel	1 Zitrone, davon Saft	1 Ei, Zimmertemperatur
1 EL mittelscharfer Senf	180 ml Rapsöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für das Preiselbeer-Chutney:

200 g Preiselbeeren	1 Orange, davon Saft	1 rote Zwiebel
50 ml trockener Rotwein	50 ml Balsamicoessig	1 TL Senfkörner
2 EL Puderzucker	1 Zweig Thymian	

### Für die Steinpilz-Schnitzel:

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Käse bis zur Verwendung in den Kühlschrank oder in das Tiefkühlfach legen. Eine Panierstraße aufbauen. Dafür Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einen tiefen Teller Mehl geben, in einen zweiten Teller Paniermehl. Pilze der Länge nach in Scheiben schneiden. Scheiben erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in Paniermehl wälzen. In einer heißen Pfanne mit reichlich Butterschmalz goldbraun ausbacken, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und den Käse auf die noch heißen Schnitzel reiben.

### Für die Karotten:

Karottengrün bis auf ca. 2 cm entfernen und für Salat beiseitestellen.

Karotten waschen, längs halbieren und ca. 10 Minuten blanchieren.

Honig und Öl verrühren, mit Salz abschmecken. Blanchierte Karotten in eine Auflaufform legen und mit der Marinade bepinseln. Walnüsse darüberstreuen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten fertigaren. Vor dem Servieren mit Salz würzen.

### Für den Krautsalat:

Rotkraut in feine Streifen schneiden, mit 1 EL Essig und Salz vermengen und ordentlich vermengen.

Waldkräuter putzen, verlesen und nach Belieben zerkleinern. Aus dem restlichen Essig und den Ölen eine Vinaigrette herstellen. Mit Zucker abschmecken. Alles zusammenmischen und mit frisch geriebenem Meerrettich und den Schafgarbenblüten servieren.

### Für die Trüffel-Mayonnaise:

Ei trennen und Eigelb mit Senf, Salz und Zucker gut vermischen. Dann tröpfchenweise Öl hinzufügen und gleichzeitig ständig mit einem Stabmixer oder Schneebesen aufschlagen. Zum Schluss mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und den frisch geriebenen Trüffel hinzugeben.

Mit einer feinen Trüffelscheibe garnieren.

**Für das Preiselbeer-Chutney:**

Orange halbieren und 1 EL Saft auspressen. Puderzucker in eine heiße Pfanne geben und leicht anbräunen lassen, dann mit Rotwein und Orangensaft ablöschen.

Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden, mit den restlichen Zutaten zugeben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Thymian vor dem Servieren entfernen.

Oliver Giemsa am 28. September 2023





# Kokos-Linsen-Gemüse-Curry mit Teriyaki-Tofu

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

30 g braune Berglinsen	30 g rote Linsen	30 g gelbe Linsen
1 Karotte	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
1 kleiner Blumenkohl	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer	1 Zitronengras
1 rote Chilischote	1 Zitrone, davon Saft	400 ml Kokosmilch
1-2 TL rote Currypaste	1 TL Tomatenmark	1 TL scharfes Paprikapulver
1-2 TL Currypulver	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	Kokosfett

### Für die Teriyakisauce:

40 ml Sojasauce	4 EL Sojasauce	1 EL Apfelessig
5 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	5 schwarze Pfefferkörner
25 g brauner Zucker	1-2 TL Speisestärke	

### Für den Tofu:

150 g Naturtofu	1 Zitrone, davon Saft	4 EL Teriyakisauce. s.o.
1 TL flüssiger Honig	2 EL Kokosfett	2 EL heller Sesam
$\frac{1}{4}$ TL Chilipulver	Sesam in einer Pfanne anrösten.	

<b>Für die Garnitur:</b>	2-3 Zweige glatte Petersilie	Chilifäden
--------------------------	------------------------------	------------

**Für das Curry:** Die Linsen in Wasser blanchieren. Zuerst die braunen Linsen in das Wasser geben, nach 5 Minuten die roten und zum Schluss die gelben Linsen. Linsen abseihen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Gelbe und rote Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Karotte schälen und würfeln. Blumenkohl in Röschen teilen. Zitronengras andrücken. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden.

Chilischote in Ringe schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Kokosfett anschwitzen.

Currypulver, Currypaste, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Tomatenmark und etwas Chili sowie Ingwer dazu geben. Blumenkohl hinzufügen und anrösten. Dann restliches Gemüse zufügen und anrösten. Mit Kokosmilch auffüllen. Dann braune, rote und gelbe Linsen hinzufügen und ziehen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Curry mit Zitronensaft abschmecken.

**Für die Teriyakisauce:** Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken. Knoblauch abziehen und pressen. Zucker mit Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, 40 ml Sojasauce und Essig in einem kleinen Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 8 Minuten kochen lassen. Stärke mit 4 EL Sojasauce glattrühren und die Sauce damit binden. Weitere 2 Minuten ziehen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren.

**Für den Tofu:** Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Tofu in Würfel schneiden und mit der zuvor hergestellten Teriyakisauce, Honig, Chili und Zitronensaft marinieren. In einer Pfanne mit Kokosfett anbraten. Dann angeröstetem Sesam wälzen und erneut ringsherum anbraten.

**Für die Garnitur:** Petersilie hacken und über das Gericht streuen. Chilifäden ebenfalls über das Gericht geben.

Renate Stolzenberger-Hamers am 27. September 2023

# Gemüse-Pfanne, Schafskäse, Zwiebelringe, Dätscher

## Für zwei Personen

### Für die Gemüsepfanne:

1 Aubergine	1 gelbe Zucchini	1 rote Spitzpaprika
1 Staudensellerie	1 Knolle Fenchel	1 kleine Schalotte
1 Frühlingszwiebel	2-3 Knoblauchzehen	20-30 g Tomatenmark
100 ml Gemüsefond	50 g Pinienkerne	2-3 Zweige Oregano
2-3 Zweige Salbei	2-3 Zweige Thymian	2-3 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Schafskäse:

250 g Schafskäse	2 Eier	Weizenmehl 405
150 g Paniermehl	150 g Panko	20 g weißer Sesam
20 g schwarzer Sesam	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Fett, Pfeffer

### Für die Zwiebelringe:

2 rote Zwiebeln	Mehl	Öl
-----------------	------	----

### Für die Dätscher:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	1 Ei
1 EL saure Sahne	10 g edelsüßes Paprikapulver	3-4 EL Öl
Salz	Pfeffer	

### Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	10 g Speisestärke
---------------	--	-------------------

### Für die Gemüsepfanne:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüse waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Schalotte abziehen und kleinschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Erst Aubergine, dann Paprika und Schalotte, dann Fenchel und Staudensellerie und zum Schluss Zucchini hinzugeben und alles anbraten. Tomatenmark zugeben und langsam weiterbraten. Alles nur solange braten, dass noch ein leichter Biss bleibt. Bei Bedarf etwas Gemüsefond zugeben.

Knoblauch abziehen, kleinschneiden und hinzugeben. Kräuter klein schneiden und unterrühren. Alles Salz und Pfeffer abschmecken.

Frühlingszwiebel kleinschneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zum Schluss mit den Frühlingszwiebeln unter das Gemüse heben.

### Für den Schafskäse:

Schafskäse vorsichtig in vier etwa gleichgroße Stücke schneiden und eine Panierstraße vorbereiten. Dafür in einer Schüssel Mehl, Pfeffer und Paprikapulver vermengen, in einer weiteren Schale ein Ei aufschlagen und verquirlen, in einer dritten Schale Paniermehl mit schwarzem Sesam vermengen und in einer vierten Panko mit weißem Sesam vermengen.

Schafskäsescheiben vorsichtig zunächst in der Mehlmischung wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend zwei Scheiben in der Paniermehl-Mischung und zwei in der Panko-Mischung wälzen.

Öl in einer Fritteuse erhitzen und den Käse im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp entfetten.

### Für die Zwiebelringe:

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, leicht im Mehl wälzen und in einer heißen Fritteuse kross ausbacken, bis sie leicht hellbraun/goldgelb sind. Auf Küchenkrepp entfetten.

**Für die Dätscher:**

Kartoffeln schälen, waschen, mit der Küchenreibe grob raspeln, in ein Tuch geben, Wasser ausdrücken und anschließend in eine Schüssel geben.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Saurer Sahne zur Masse geben. Ei trennen und Eigelb hinzugeben. Alles gut vermengen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gut zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Darin aus der Masse portionsweise die Dätscher goldbraun/knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Parmesan-Chip:**

Parmesan reiben, mit etwas Paprikapulver und Stärke mischen und auf dem Backblech zu einer Chipform auslegen.

Im Backofen bei 180 Grad für 4-6 Minuten goldgelb backen.

Jürgen Escher am 27. September 2023

# Couscous-Auberginen-Avocado-Türmchen mit Kichererbsen

**Für zwei Personen**

**Für das Auberginen-Ragout:**

2 Auberginen	6 Rispentomaten	1 grüne Peperoni
2 Knoblauchzehen	150 ml dunk. Balsamicoessig	2 EL Tomatenmark
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Couscous:**

250 g Instant-Couscous	100 g Walnüsse	500 ml Gemüsefond
1 EL Chilipulver	1 EL Currypulver	2 EL Paprikapulver
1 EL gemahl Kreuzkümmel	Salz	

**Für die Avocado:**

2 Avocados	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Peperoni	2 Limetten, davon Saft	1 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

**Für die Kichererbsen:**

400 g Kichererbsen	1 TL süßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchgranulat	$\frac{1}{2}$ TL braunes Senfmehl
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Fenchel	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Macis	$\frac{1}{2}$ TL gerebelt. Bohnenkraut
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Pfefferminze
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Lorbeerblätter	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

Chilifäden

**Für das Auberginen-Ragout:** Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. In heißem Olivenöl bei hoher Hitze braten, bis sie weich ist. Peperoni klein schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Beides zur Aubergine geben und mitbraten. Mit Balsamicoessig ablöschen, dann Tomatenmark einrühren. Tomaten klein schneiden, zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Couscous:** Walnüsse in einer Pfanne rösten. Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Couscous damit übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Chili, Curry, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz würzen.

Dann die Walnüsse unterheben.

**Für die Avocado:** Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, dann mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in eine Schüssel geben. Limetten halbieren und Saft auspressen.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Zwiebel und Knoblauch zur Avocado in die Schüssel geben.

Peperoni in Ringe schneiden und dazugeben. Limettensaft darüber träufeln, alles verrühren, Avocado etwas zerdrücken. Koriander hacken und unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen.

**Für die Kichererbsen:** Kichererbsen abtropfen lassen. Mit den gesamten Gewürzen und Olivenöl ordentlich vermengen.

Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten und im heißen Ofen ca. 20 Minuten rösten.

**Für die Garnitur:** Gericht mit Chilifäden garnieren.

Tanja Kollischan am 27. September 2023

# Kürbis-Spalten in Honig-Marinade, Muhammara, Tabouleh

## Für zwei Personen

### Für die Kürbisspalten:

1 Hokkaido-Kürbis	1 Zitrone, davon Abrieb	1 EL Honig
5 g Harissapaste	10 g helles Tahin	½ TL Ras el-Hanout
½ TL gemahlener Zimt	1 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam
3 EL Olivenöl	Salz	

### Für das Muhammara:

1 ½ rote Paprika	½ Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
50 g Walnüsse	25 g Semmelbrösel	½ EL Granatapfelsirup
2 Zweige Thymian	½ EL Chiliflocken	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 EL Kürbiskernöl	1 EL Olivenöl	1 Prise Salz

### Für die Tabouleh:

70 g Couscous	1/3 Salatgurke	2 Tomaten
80 g Granatapfelkerne	½ rote Zwiebel	2 Zitronen, davon Saft
200 g glatte Petersilie	50 g Minze	80 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Pfannenbrot:

50 g Naturjoghurt	1 EL Butter	150 g Mehl
1 TL Backpulver	1 Msp. Natron	50 g Kürbiskerne
Olivenöl	Salz	

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

Kürbis waschen, halbieren und Kerne entfernen. Anschließend in feine Spalten schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Saft mit Olivenöl, Honig, Harissa, Ras el-Hanout, Zimt und Tahin verrühren. Mit Salz abschmecken. Kürbisspalten damit marinieren, Sesam dazugeben, Kürbis auf ein Backblech geben und 20 Minuten im Ofen backen.

### Für das Muhammara:

Walnüsse rösten. Paprika halbieren und entkernen. Auf der Hautseite in Öl etwa 5 Minuten braten. Anschließend wenden, etwas Wasser hinzugeben und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 20 Minuten dämpfen.

Paprika mit Knoblauch, Chiliflocken, Granatapfelsirup, Kreuzkümmel, Thymian, 1 ½ Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl und Salz glatt pürieren.

Walnüsse und Semmelbrösel hinzugeben und bis zur gewünschten Konsistenz weiter pürieren. Mit Kürbiskernöl beträufeln und mit gehackten Walnüssen garnieren.

**Für die Tabouleh:** Couscous mit 140 ml heißen Wasser übergießen und etwa 15 Minuten quellen lassen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und zu Olivenöl und 80 ml Zitronensaft geben. Gemüse und Kräuter fein schneiden. Alles zusammen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Pfannenbrot:** Mehl, Backpulver, Natron, Kürbiskerne und etwas Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und 50 ml Wasser hinzugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in zwei oder drei Stücke teilen und diese auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten mindestens zwei Minuten backen. Optional vorher mit wenig Butter oder Olivenöl bestreichen.

Thomas Bößem am 19. September 2023

# Kürbis-Flan mit Taleggio und Guanciale und süßsaurer Kürbis

## Für zwei Personen

### Für den Flan:

1/3 Hokkaido-Kürbis	½ Stange Porree	2 Scheiben Guanciale
1 Knoblauchzehe	100 g Taleggio	125 g Ricotta
1 EL Parmesan	2 Eier	Olivenöl
Salz	Pfeffer	Eiswasser

### Für den süßsauren Kürbis:

1 Scheibe Hokkaido-Kürbis	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Minze
60 ml Weißweinessig	getrockneter Oregano	15 g feinen Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

#### Für den Flan:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Im Olivenöl den Guanciale auslassen und knusprig werden lassen.

Porree putzen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken.

Guanciale aus der Pfanne nehmen und in dem Fett in der Pfanne den Porree und Knoblauch anschwitzen. Mit ca. 2 Esslöffel Wasser ablöschen und weiter garen.

Kürbis schälen und in Würfel schneiden. In einer anderen Pfanne in Olivenöl anbraten. Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben und mit Wasser ablöschen, bis er gar ist.

Eier in einen Mixer geben und eine Prise Salz, Ricotta, Kürbis und Porree aus der Pfanne (ohne die Flüssigkeit) hineingeben und mixen. Parmesan hinzufügen und unterrühren. Mit etwas Pfeffer würzen.

Die Masse in eine Silikon-Muffinform geben, halb voll befüllen und die Formen auf ein tiefes Blech, welches halb mit Wasser gefüllt ist, stellen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die Schale des Taleggios wegschneiden, den Käse würfeln und in einem beschichteten Topf pur schmelzen lassen.

Flan aus dem Ofen holen, das Wasser vom Blech wegkippen und es dann mit eiskaltem Wasser befüllen. Die Förmchen kurz stehen und etwas abkühlen lassen. Dann die Förmchen vorsichtig auf einen Teller stürzen und den geschmolzenen Käse darauf verteilen. Knusprigen Guanciale darüber streuen.

#### Für den süßsauren Kürbis:

Kürbis schälen, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. In der Pfanne kleingeschnittenen Knoblauch in Scheiben anbraten bis sie hellbraun sind, dann den angebratenen Kürbis wieder dazugeben und mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer ablöschen bis alles eingekocht ist. Minze kleinhacken und zusammen mit Oregano dazugeben.

#### Für die Garnitur:

Getrockneter Oregano, zum Bestreuen Das ganze Gericht mit Oregano bestreuen.

Valentina Rendo am 19. September 2023

# Mohn-Zwetschgen-, Nuss-Apfel-Strudel, Zwetschgen-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Haselnuss-Eis:

400 g gesüßte Kondensmilch      200 g Haselnussmus, 100%      400 ml Sahne  
4 EL Puderzucker

### Für die Mohnfülle:

100 g gemahlene Mohn       $\frac{1}{2}$  Zitrone, Abrieb      80 ml Milch  
 $\frac{1}{2}$  EL Honig       $\frac{1}{2}$  TL gemahlene Zimt      40 g Puderzucker

### Für die Zwetschgen:

120 g Zwetschgen      120 g Pflaumenmus      1 EL Zwetschgenlikör  
1 Zitrone, Saft       $\frac{1}{2}$  EL Zucker

### Für die Nussfülle:

1 säuerlicher Apfel      60 g gemahl. Walnüsse      60 g gemahl. Haselnüsse  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone, Abrieb      90 ml Milch      1 EL Honig  
30 g Semmelbrösel      1 EL Rum      50 g Puderzucker  
 $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Zimt

### Für den Strudel:

6 Strudelteigblätter      Öl

### Für die Zwetschgensauce:

$\frac{1}{2}$  der Zwetschgenfüllung      3-4 EL Pflaumensaft       $\frac{1}{2}$  Zitrone, Saft  
2 cl Zwetschgenschnaps      Zucker

### Für die Schokoladen-Erde:

50 g Zartbitterschokolade, 60%      Ca. 50 g Maltodextrinpulver

### Für die Garnitur:

2 frische Zwetschgen

## Für das Haselnuss-Eis:

Alle Zutaten im Standmixer mixen und dann ca. 30 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen.

## Für die Mohnfülle:

Alle Zutaten in einen Topf geben, gut verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. 2 Minuten köcheln lassen, bis sich alles gut verbunden hat. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

## Für die Zwetschgen:

Zwetschgen halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Pflaumenmus, Zucker, Likör (oder Schnaps) und dem Saft einer Zitrone mischen und kurz ziehen lassen. Die Hälfte davon unter die Mohnfüllung rühren und die andere Hälfte für die Sauce beiseite stellen.

## Für die Nussfülle:

Apfel schälen, entkernen und kleinschneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben, gut verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. 2 Minuten köcheln lassen, bis sich alles gut verbunden hat. Vom Herd nehmen, den geschälten und geriebenen Apfel unterrühren und kurz abkühlen lassen.

## Für den Strudel:

Je zwei Strudelteigblätter übereinander auf die Arbeitsfläche legen und mit Öl bepinseln. Die Füllung jeweils am unteren Drittel verteilen, die Seiten einschlagen und zu einer Rolle aufrollen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Strudelrollen darin bei milder Hitze ca. 3 Minuten je Seite goldbraun braten.

## Für die Zwetschgensauce:

Die Hälfte der Zwetschgenfüllung mit dem Pflaumensaft verrühren und mit 1 EL Zitronensaft, Schnaps und Zucker abschmecken.

## kuechenschlacht.zdf.de Für die Schokoladen-Erde:

Schokolade im Wasserbad schmelzen, kurz abkühlen lassen und das Maltodextrinpulver dazu geben. Mit den Händen erst verrühren, dann immer weiter mit den Fingern kneten, bis man eine krümelige Schokoerde hat.

**Für die Garnitur:**

Den Strudel aufschneiden und mit dem Eis, der Schokoladen-Erde und der Sauce auf Tellern anrichten. Mit frischen Zwetschgenstücken garnieren und servieren.

Sabine Waltner am 18. September 2023

# Baozi mit Gemüse, Grapefruit-Dip und Gurkensalat

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

150 g Weizenmehl                      1 Prise Salz

**Für die Gemüsefüllung:**

100 g Spitzkohl                      1 Möhre                                      ½ Stange Porree  
1 rote Paprika                      100 g Shiitake                              1 Knoblauchzehe  
1 EL Sojasauce                      1 EL Sesamöl                              1 TL Sambal Oelek  
Salz

**Für die Baozi:**

1 Frühlingszwiebel                      1 EL weißer Sesam                      1 EL neutrales Öl

**Für den Grapefruit-Dip:**

60 ml Grapefruitsaft                      2 Grapefruits                              ½ Limette, ½ EL Saft  
1 rote frische Chilischote                      1 EL Reisessig                              1 EL Mirin  
1 Prise Salz

**Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke                              1 Knoblauchzehe                              ½ Limette, Saft  
30 g helles Tahin                              1 EL Sojasauce                              1 EL Mirin  
1 ½ EL Reisessig                              1 ½ EL Sonnenblumenöl                      1 TL schwarzer Sesam  
1 EL Meersalzflöcken

**Für den Teig:** Das Mehl mit Salz in einer Schüssel vermischen. 80 ml heißes Wasser unter Rühren hinzugeben. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank geben.

**Für die Gemüsefüllung:**

Spitzkohl und Möhre raspeln. Porree, Paprika, Knoblauch und Shiitake fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin 2-3 Minuten anbraten. Sojasauce, Salz und Sambal Oelek hinzufügen und abschmecken.

**Für die Baozi:** Teig ausrollen und Kreise mit einem Durchmesser von 12 cm ausstechen. In die Mitte 2-3 Esslöffel der Gemüsefüllung geben. Dann den Teig herum falten. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Teigtaschen mit der Faltseite nach oben kurz anbraten. Dann entweder im Bambuskorb oder in der Pfanne 10 Minuten dämpfen. Zum Dämpfen in der Pfanne 30 ml Wasser hinzugeben und die Pfanne sofort abdecken.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und später zum Garnieren verwenden.

**Für den Grapefruit-Dip:** Grapefruits auspressen. Chilischote kleinhacken und Kerne entfernen. Alle Zutaten verrühren. Je nach Schärfeempfinden ein paar Kerne der Chili dazugeben.

**Für den Gurkensalat:** Gurke längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Gurke mit dem Knoblauch, ½ EL Reisessig, 1 ½ EL Limettensaft und den Meersalzflöcken in eine Schüssel geben. Öl leicht erhitzen, über die Gurken gießen und durchziehen lassen.

Tahin, Sojasauce, Mirin und 1 EL Reisessig mit ½ EL Wasser glattrühren.

Gurken gut abtropfen lassen und auf einem Saucenspiegel anrichten. Mit schwarzem Sesam garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Thomas Bößem am 18. September 2023

# Blumenkohl-Creme, -Röschen mit Panko, Guanciale

## Für zwei Personen

### Für die Blumenkohlcreme:

½ Blumenkohl	1 Schalotte	1 Zitrone, Saft, Schale
3 EL Schmand	2 EL Butter	200 ml Gemüsefond
1 EL mildes Currypulver	Salz	Pfeffer

### Für Blumenkohl-Röschen, Guanciale:

½ Blumenkohl	50 g ital. Guanciale	50 g Parmesan
3 EL Panko	1-2 EL Butter	1 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

2 EL Haselnusskerne	1 Lauchzwiebel
---------------------	----------------

### Für die Blumenkohlcreme:

Den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen.

Blumenkohl sowie den Strunk mit etwas Salz hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Currypulver bestäuben, gut umrühren und nach kurzem anschwitzen mit Fond ablöschen und weich garen.

Blumenkohl mit Kochfond und Schmand pürieren, mit Salz, Pfeffer, Curry und Zitronensaft abschmecken. Creme zurück in den Topf geben und nochmal erwärmen.

### Für Blumenkohl-Röschen, Guanciale:

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen.

Panko ohne Fett in einer Pfanne goldgelb rösten und beiseitestellen.

Guanciale in Streifen schneiden und in der Pfanne auslassen.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Blumenkohl-Röschen langsam darin braten. Sobald die Röschen gar sind und noch Biss haben, gerösteten Panko mit Butter und geriebenem Parmesan dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Knoblauch-Öl 3 Knoblauchzehen 1 Schalotte 25 g getrock. Chiliflocken 1 EL Fischsauce 50 ml Sonnenblumenöl 5 Pfefferkörner 2 TL geräuch. Paprikapulver 1 EL brauner Zucker .

Pfeffer im Mörser grob zerstoßen.

Knoblauch und Schalotten abziehen, in feine Scheiben schneiden und mit allen Zutaten außer dem Öl in einer großen Metallschüssel vermischen.

Das Öl auf ca. 170 °C erhitzen und anschließend über die Zutaten in der Schüssel gießen, so dass die Zutaten frittiert werden und knistern.

Knistern lassen und das Öl unter gelegentlichem Umrühren abkühlen lassen.

### Für die Garnitur:

Nüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und grob hacken.

Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Creme auf Tellern in einem Desserttring anrichten. Geröstete Blumenkohl-Röschen und Guanciale darauf verteilen. Mit Haselnüssen und Frühlingslauch bestreuen und etwas vom Knoblauch-Öl darauf verteilen und servieren.

Matthias Hambach am 14. September 2023

# Gebackene und pochierte Eier, Senf-Soße, Salzkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Pochierte Ei:

2 Eier Salz

### Für das gebackene Ei:

4 Eier 100 g Mehl 100 g Semmelbrösel  
1 L Öl Salz

### Für die Senfsauce:

$\frac{1}{2}$  Zwiebel 1 Zitrone, davon Saft 100 ml Sahne  
1 EL Butter 150 ml Weißwein 200 ml Gemüsefond  
2 Zweige krause Petersilie 2 Halme Schnittlauch 1 TL Mehl  
2 EL grober Senf 2 EL mittelscharfer Senf Zucker  
Salz Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln 25 g Butter Salz  
Pfeffer

Eine kleine Tasse mit Frischhaltefolie auskleiden. Dann ein frisches Ei hineingeben, zu einem Beutel zusammennehmen und zuknoten. Den Beutel in 1 Liter siedendem Wasser drei bis fünf Minuten pochieren.

Pochiertes Ei vorsichtig aus dem Beutel nehmen und zum Schluss mit Salz würzen.

### Für das gebackene Ei:

Eine Panierstrasse aus Mehl, zwei verquirlten Eiern und Semmelbrösel jeweils in Schüsseln vorbereiten.

Zwei Eier in reichlich Salzwasser 4 Minuten kochen lassen. Danach behutsam schälen und trocken tupfen. In Mehl, verquirltem Ei und Semmelbrösel nacheinander zweimal panieren (Mehl - verrührtes Ei - Semmelbrösel - Ei Semmelbrösel).

Bei 180°C in heißem Pflanzenfett in der Fritteuse goldgelb backen.

### Für die Senfsauce:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem schweren Topf die Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Mehl über die Butter-Zwiebel-Mischung stäuben und kurz anrösten.

Nach und nach Gemüsefond und Wein unter die Mehlschwitze rühren.

Sauce dabei aufkochen und für 10 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Danach beide Senfsorten unter die Sauce mischen und das Ganze mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und ausgeresstem Zitronensaft abschmecken. Sauce danach pürieren.

Sahne steif schlagen und unter die Sauce heben. Schnittlauch und Petersilie hacken und drüberstreuen.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen. In einen Topf geben und mit kaltem Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln mit dem Wasser bedeckt sind. Salz hinzufügen, aufkochen lassen, anschließend die Hitze reduzieren und die Kartoffeln für rund 15-20 Minuten weich garen. Kochwasser abgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss in Butter schwenken.

Michelle Tirschler am 14. September 2023

# Chili sin carne mit Pfannenbrot und Avocado-Dip

## Für zwei Personen

### Für das Chili sin carne:

250 g veganes Hackfleisch	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
220 g Kidneybohnen	220 g Tomatenstücke	220 g Mais
20 g Schokolade, 70%	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	1 grüne Chilischote	2 EL Crème-fraîche
250 ml Gemüsefond	3 EL Tomatenmark	2 Zweige glatte Petersilie
1 TL geräuch. Paprikapulver	3 EL süßes Paprikapulver	1 EL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Chilipulver	1 EL Meersalz	50 ml Öl, Zucker, Pfeffer

### Für das Pfannenbrot:

185 g Weizenmehl, 405	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
10 ml Olivenöl	Öl	

### Für den Avocado-Dip:

1 reife Avocado	2 Datteltomaten	1 Frühlingszwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette, davon Saft	1 EL Olivenöl
Salz		

### Für das Chili sin carne:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Mais und Kidneybohnen separat abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit der Kidneybohnen auffangen und für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Eine große, hochwandige Pfanne oder große Stielkasserolle mit Öl erhitzen.

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und vierteln.

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Jeweils eine halbe rote und grüne Chilischote entkernen und sehr fein schneiden.

Hackfleisch anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitschwitzen. Tomatenmark auf eine freie Fläche ins Bratbehältnis geben und anrösten. Mit einem Teil des Gemüsefunds nach und nach ablöschen. Paprika und Chili dazugeben. Immer wieder umrühren, dann mit beiden Paprikapulvern und Kreuzkümmel würzen.

Mais, Kidneybohnen und die Tomatenstücke dazugeben. Die Flüssigkeit der Kidneybohnen dosiert dazugeben und damit die Konsistenz des Chilis bestimmen. Mit etwas Zucker, Chilipulver, Pfeffer und Meersalz abschmecken. Schokolade untermischen, nochmal abschmecken.

Eventuell noch ein Stück Schokolade dazugeben. Sollte das Chili sin carne zu dickflüssig sein, etwas heißen Gemüsefond nachgießen.

Petersilie hacken und drüberstreuen. Mit Crème fraîche garnieren.

### Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und mit einem Löffel gut vermengen. 80 ml lauwarmes Wasser und Öl dazugeben, mit dem Kugelquirl vermischen, dann in der Schüssel kneten. Teig aus der Schüssel auf die Arbeitsfläche geben und ca. 3 Minuten kneten, bis der Teig geschmeidig ist. Eine Kugel formen, in Klarsichtfolie packen und 15 Minuten (am besten im Kühlschrank) ruhen lassen.

Danach in vier gleichgroße Stücke teilen, flachdrücken und mit einem Nudelholz sehr dünn, etwa 1,5 mm, ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, schwenken und bei mittlerer Hitze die Teiglinge für etwa 1 Minute braten.

Nach ca. 45 Sekunden den Bräunungsgrad prüfen, evtl. mit der Hitze oder der Zeit nachjustieren.

### Für den Avocado-Dip:

Frühlingszwiebel putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden. Chilischote sehr fein schneiden. Avocado aus der Schale lösen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, damit ein Mus entsteht. Frühlingszwiebel, Chili und Tomaten hinzugeben und alles mischen.

Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Evtl. etwas Öl für die Geschmeidigkeit hinzugeben.

Reinhold Holtz am 13. September 2023

# Kartoffel-Weißkohl-Pfannkuchen mit Limetten-Mayonnaise

**Für zwei Personen**

**Für den Pfannkuchen:**

100 g festk. Kartoffeln	80 g Weißkohl	50 g Karotte
1 Frühlingszwiebeln	2 Eier	125 g Mehl, 550
2 EL Panko	Olivenöl	Salz

**Für die Tomaten-Sojasauce:**

3 EL Tomatenmark	2 EL Sojasauce	1 EL Blaubeermarmelade
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für die Limetten-Mayonnaise:**

1 Ei	1 Limette, Saft, Schale	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 TL Senf	100 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Pak-Choi-Salat:**

2 Pak Choi	1 Handvoll grüne Salatblätter	1 Stange Staudensellerie
1 Frühlingszwiebel	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Petersilie
2 Zweige Minze	50 g Walnüsse	Öl

**Für das Salatdressing:**

$\frac{1}{2}$ Zitrone Saft, Schale	1 TL Honig	1 TL Senf
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

2 EL weißer Sesam	2 EL schwarzer Sesam
-------------------	----------------------

**Für den Pfannkuchen:** Die Kartoffeln waschen und schälen. Kohl, Karotte und Frühlingszwiebel waschen und putzen. Kartoffel, Kohl und Karotte grob reiben.

In einer Schüssel Mehl, Panko, Salz, Eier und 50 ml Wasser vermengen.

Gemüse dazugeben und zu einem glattem Teig verrühren.

Öl in der Pfanne erhitzen und den Teig in einem Anrichtering goldbraun ausbacken, danach das Fett abtropfen lassen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und als Garnitur verwenden.

**Für die Tomaten-Sojasauce:** Alle Zutaten zu einer glatten Sauce verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**Für die Limetten-Mayonnaise:** Knoblauch schälen. Ei, Knoblauch und Senf in hohem Gefäß mit dem Pürierstab mixen und Öl nach und nach hinzugeben, bis die Mayonnaise entsteht.

Mit Limettensaft und -abrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Mayonnaise in eine Spritzflasche füllen.

**Für den Pak-Choi-Salat:** Pak Choi, Salat und Sellerie waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pak Choi und Sellerie kurz in Öl anbraten.

Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter grob hacken. Alles zu einem Salat vermengen. Nüsse grob hacken und zum Garnieren bereitlegen.

**Für das Salatdressing:** Alle Zutaten verrühren. Salat mit Dressing gut durchmengen und mit den Nüssen bestreuen.

**Für die Garnitur:** Pfannkuchen auf einem großen Teller anrichten.

Mit der Sauce bestreichen. Mayonnaise wellenförmig darüber spritzen und mit Sesam bestreuen. Salat daneben geben.

Matthias Hambach am 13. September 2023

# Servietten-Knödel mit Pilz-Ragout

## Für zwei Personen

### Für das Pilzragout:

250 g Champignons	150 g Austernpilze	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	150 ml Sojasahne	2 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein	2 EL Portwein	150 ml Gemüsfond
2 EL Sojasauce	2 EL Ahornsirup	2 EL Balsamicoessig
2 Zweige Petersilie	2 EL Erdnussöl	1 TL Piment d'Espelette
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer	Salz	

### Für die Serviettenknödel:

4 altbackene Semmel	1 Zwiebel	1 Ei
150 ml Sojasahne	10 g weiche Butter	1 Zweig Petersilie
Öl	Salz	Pfeffer

### Für das Pilzragout:

Die Champignons und Austernpilze putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Erdnuss-Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Einen weiteren EL Erdnuss-Öl in die selbe Pfanne geben und die Zwiebel darin glasig anbraten. Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten. Rotwein dazugeben und die Hitze erhöhen. Wein einige Minuten köcheln lassen, um den Alkohol rauszukochen. Sojasauce, Sojasahne, Portwein, Balsamicoessig, Ahornsirup, Gemüsfond, Piment d'Espelette, Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen. Nun die Pilze wieder hinzugeben, die Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten etwas einkochen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

### Für die Serviettenknödel:

Semmel in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

Sojasahne erhitzen und hinzugeben.

Zwiebel abziehen, hacken und in einer heißen Pfanne in etwas Öl anbraten, bis sie goldbraun sind. Danach zu den Semmelwürfeln in die Schüssel geben. Butter, Ei, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer zu der Semmel-Mischung geben. Alles gut vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. Masse zu einer Rolle formen und sie zuerst in Frischhaltefolie und danach in Alufolie fest einwickeln.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die eingewickelte Rolle vorsichtig hineingeben und die Hitze auf mittlere Stufe runterstellen. Für ca. 15-20 Minuten köcheln lassen bis sie gar ist. Gelegentlich vorsichtig umdrehen. Semmel-Rolle aus dem Kochwasser nehmen, Folien entfernen und danach in Scheiben schneiden.

Irene Knobe am 13. September 2023

# Wassermelonen-Curry, schwarze Bohnen, Paneer, Basmati

**Für zwei Personen**

**Für die Curry-Paste:**

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen	3 cm frischer Ingwer
$\frac{1}{2}$ scharfe Chilischote	$\frac{1}{2}$ Stängel Zitronengras	1 EL Butter
1 TL gemahlener Kurkuma	2 TL gemahlener Koriander	4 TL Kreuzkümmelsamen
1 Prise Cayennepfeffer		

**Für Wassermelone, Paneer:**

2 kg kernarme Wassermelone	125 g schwarze Bohnen	$\frac{1}{2}$ Limette, davon Saft
100 g Indischer Paneer	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Öl, Salz

**Für den Basmati:**

220 g Basmatireis	1 TL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander
1 Prise Salz		

**Für die Curry-Paste:**

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und mit Knoblauch und Zwiebel hacken. Chilischote entkernen und hacken. Das Innere vom Zitronengras ebenfalls fein hacken. In einem großen Topf 1 EL Butter auf mittlerer Hitze schmelzen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin sanft weich dünsten. Chili und Zitronengras zusammen mit den Gewürzen in den Topf geben und 1 Minute anbraten und zuletzt pürieren.

**Für Wassermelone, Paneer:**

Melone aushöhlen und die Schale zum Anrichten aufbewahren.

Die Hälfte der Melone in 1 cm große Würfel schneiden und zur Seite stellen. Die andere Hälfte der Melone im Mixer glatt pürieren.

Anschließend die pürierte Melone in den Topf zur Currypaste geben, die Hitze hochstellen und die Sauce unter gelegentlichem Rühren kochen, bis sie auf die Hälfte reduziert ist.

Schwarze Bohnen in einem Sieb unter Wasser spülen und gut abtropfen lassen. Paneer in Scheiben schneiden und einer Pfanne in Öl braten.

Koriander hacken und Limette auspressen.

Wenn die Melonen-Sauce reduziert ist, Melonenwürfel, Bohnen, gebratenen Paneer, den Großteil des Korianders und Limettensaft in die Sauce geben. Umrühren und auf kleiner Hitze sanft durchwärmen. Zum Schluss kräftig mit Salz abschmecken.

**Für den Basmati:**

Reis zuerst waschen, danach einen Topf mit Wasser aufkochen. Sobald das Wasser kocht die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf geben und den Reis für ca. 15-20 Minuten quellen lassen bis das Wasser verdampft ist.

Mit einem Stück Butter, Salz und gehacktem Koriander verfeinern.

Das Gericht in der ausgehöhlten Melonenschale anrichten und servieren.

Michelle Tirschler am 13. September 2023

# Flammkuchen mit Roter Bete und Ziegenkäse, Rucola-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Flammkuchen:**

125 g Mehl	1 rohe Rote Bete	1 weiße Zwiebel
60 g Ziegenkäserolle	200 g Crème-fraîche	3 Zweige Rosmarin
1 EL Ahornsirup	1 Prise Zucker	Olivenöl, Salz

**Für den Salat:**

50 g Rucola	$\frac{1}{2}$ Wassermelone	1 Gurke
100 g Erdbeeren	100 g Blaubeeren	1 Grapefruit
50 g Pinienkerne	essbare Blüten	1 EL Ahornsirup
1 EL heller Balsamicoessig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Flammkuchen:**

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

1 EL Öl, 60 ml Wasser, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten.

Teig so dünn wie möglich ausrollen und mit Crème Fraîche bestreichen.

Zwiebel abziehen, fein hacken und bei niedriger Temperatur in etwas Öl und Zucker glasig schwitzen und leicht karamellisieren lassen.

Rote Bete schälen, in ganz dünne Scheiben schneiden oder hobeln, mit Olivenöl beträufeln, salzen und auf dem Teig verteilen. Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf den Teig legen. Zwiebeln darüber verteilen.

Rosmarin zupfen, drauflegen und Ahornsirup über den Flammkuchen verteilen. Flammkuchen im Ofen circa 15-20 Minuten knusprig backen.

**Für den Salat:**

Salat waschen, trockenschleudern, bei sehr langen Stielen ein- bis zweimal durchschneiden. Gurke waschen, würfeln, zum Salat geben, beides salzen und vermengen. Melone von der Schale befreien und in 2cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben mit Essig einstreichen, salzen und pfeffern, von beiden Seiten in einer Pfanne kurz scharf anbraten. In ca. 1 cm große Würfel schneiden und zum Salat geben.

Grapefruit halbieren und auspressen. Saft mit Öl und Ahornsirup mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben.

Erdbeeren waschen, kleinschneiden und mit Blaubeeren zum Salat geben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, zum Salat geben und mit essbaren Blüten garnieren.

Maria Matz am 06. September 2023

# Kräuterseitling-Omelett, Süßkartoffel-Stampf, Spinat

**Für zwei Personen**

**Für den Süßkartoffelstampf:**

2 Süßkartoffeln	1 Schalotte	1 kleine Knoblauchzehe
30 g Parmesan	500 ml Gemüsefond	1 Zweig Rosmarin
1 Prise Piment d´ Espelette	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Kräuterseitling-Omelett:**

150 g Kräuterseitlinge	1 Schalotte	4 Eier
1 EL Sahne	Butter	1 TL Sojasauce
1 TL Sherry (medium dry)	3 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

**Für den Blattspinat:**

400 g Spinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
Pflanzenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Kräuterseitling

**Für den Süßkartoffelstampf:**

Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Fond garen, bis sie weich (nicht zu weich) sind. Knoblauch und Schalotte abziehen, Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Alles fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. In den Topf mit Süßkartoffeln geben und alles miteinander zu einem Stampf verarbeiten. Parmesan reiben und untermischen. Stampf mit Salz, Pfeffer und Piment d´ Espelette abschmecken.

**Für das Kräuterseitling-Omelett:**

Kräuterseitlinge putzen und in feine Würfel schneiden. In einer trockenen Pfanne scharf anbraten und dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Schalotte abziehen und fein würfeln. 1 EL Butter in Pilzpfanne zerlassen, Schalotten anschwitzen und mit dem Sherry ablöschen. Pilze wieder dazugeben und mit Sojasauce und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter Pilze rühren und alles mit Salz abschmecken. Pilzmasse sollte eher trocken sein, bei Bedarf weiter reduzieren lassen.

Eier aufschlagen und mit Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und ca. 1/3 vom Ei in einer dünnen Schicht einfließen lassen. So, dass der komplette Boden bedeckt ist. Auf einer Hälfte Pilze verstreichen und Omelett zuklappen. Das nächste Drittel Ei in die Pfanne geben und Omelett anheben damit das Ei auch darunter fließt. Auf das bereits gestockte Omelett nochmals Pilze geben und erneut zuklappen. Vorgang mit dem letzten Drittel Ei wiederholen.

Achtung, die Pfanne darf nicht zu heiß sein damit das Omelett nicht sofort braun wird und das Ei leicht stockt.

**Für den Blattspinat:**

Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Spinat dazugeben und bei geringer Hitze leicht zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Kräuterseitling putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Öl kurz anbraten und als Deko nutzen.

Jo Gondorf am 06. September 2023

# Gazpacho mit Tofu-Sticks und Champignon-Schaum

## Für zwei Personen

### Für die Gazpacho:

200 g Tomaten	125 ml passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Gurke
$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 TL Tomatenmark
2 EL Sherryessig	2 Zweige Basilikum	2 Prisen Zitronenpfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette	1 Prise Zucker
1 TL Salz		

### Für die Tofu-Sticks:

200 g geräuch. Tofu	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	200 ml Sojamilch
1 TL Senf	2 EL Mehl	80 g Pankomehl
4 EL weißer Sesam	2 TL Kashmir Curry	100 ml neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Champignon-Schaum:

4 weiße Champignons	1 kleine Schalotte	30 ml weißer Wermut
200 ml Sojasaahne	1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Gazpacho:

Die Tomaten waschen und von Strunk befreien. Gurke waschen und schälen. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Schalotte und Knoblauch abziehen. Alles in grobe Stücke schneiden und in ein Gefäß zum Pürieren geben. Zitrone auspressen. Saft zusammen mit 125 ml Wasser, Tomatenmark und passierten Tomaten hinzufügen. Alles miteinander pürieren und mit Sherryessig, Zitronenpfeffer, Paprikapulver, Piment d'Espelette, Zucker und Salz würzen. Bis zum Servieren kaltstellen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zur Garnitur verwenden.

### Für die Tofu-Sticks:

Tofu trockentupfen und in viereckige Streifen schneiden. Sojamilch mit Senf und Mehl in eine Schüssel geben und gut vermischen. Panko, Curry und Sesam vermengen. Tofu durch Sojamilch ziehen und anschließend in Panko wälzen. In einer Pfanne mit heißem Öl knusprig von allen Seiten ausbacken. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

### Für den Champignon-Schaum:

Champignons putzen und hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Beides in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Mit Wermut ablöschen. Hitze reduzieren und Sahne angießen. Einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Pürierstab kurz vor dem Servieren aufschäumen.

Nathalie Keller am 06. September 2023

# Gerösteter Blumenkohl mit Gemüse-Salsa und Hummus

## Für zwei Personen

### Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl                      Olivenöl                      Salz

### Für die Gemüse-Salsa:

1 Fleischtomate                      3 große Radieschen                      1 Mini-Gurke  
1 grüne Chilischote                      1 Knoblauchzehe                      1 Zitrone, davon Abrieb  
Salz                      Pfeffer

### Für das Hummus:

400 g Kichererbsen                      1 Knoblauchzehe                      1 Zitrone, davon Saft  
1  $\frac{1}{2}$  EL Tahini                      1 EL Olivenöl                      1 Prise Meersalz

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie                       $\frac{1}{2}$  Beet Radieschen-Kresse                      1 Prise Paprikapulver  
1 Prise Pul Biber                      1 TL heller Sesam                      1 TL Schwarzkümmel  
Olivenöl

### Für den Blumenkohl:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl waschen, in Röschen schneiden und diese noch mal halbieren. In eine Schüssel geben und großzügig mit Olivenöl beträufeln und mit einer Prise Salz würzen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, Röschen darauf verteilen und in den Backofen geben und ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

### Für die Gemüse-Salsa:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zitronenschale abreiben. Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Gurke, Radieschen und Tomate waschen und klein würfeln. Mit Knoblauch und Chili vermengen und mit Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Hummus:

Kichererbsen abgießen und Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen.

Kichererbsen mit ca. 60 ml Aquafaba, 1 EL Zitronensaft, Olivenöl, Tahini und Knoblauch in den Standmixer geben und mit Meersalz würzen. Bei Bedarf für die Konsistenz noch Aquafaba und Olivenöl dazugeben.

### Für die Garnitur:

Petersilie hacken. Sesam und Schwarzkümmel vermischen. Kresse zupfen.

Hummus mit dem Löffel kreisförmig auf Teller verstreichen. Blumenkohl in die Mitte geben, Gemüse-Salsa drüber geben und mit Pul Biber, Paprikapulver, Sesam-Schwarzkümmelmischung, Petersilie, Kresse und Olivenöl garniert servieren.

Michael Damast am 06. September 2023

# Ravioli mit Ziegenkäse-Walnuss-Füllung, Salbeibutter

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

2 Eier	180 g Mehl	30 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl	2 TL Salz	

### Für die Füllung:

60 g Walnüsse	1 Zitrone, davon Saft	100 g Ziegenfrischkäse
50 g Ricotta	50 g Parmesan	2 Eier
Mehl	Salz	Pfeffer

### Für die Salbeibutter:

60 g Butter	15-20 Blätter Salbei	10 Cherrytomaten
Salz	Pfeffer	

### Für die Ravioli:

10 g Parmesan

### Für den Nudelteig:

Die Eier, Mehl, Hartweizengrieß, Öl und Salz mit den Knethaken einer Küchenmaschine verrühren, anschließend mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie verpacken und im Kühlschrank ruhen lassen.

Ravioli-Teig aus dem Kühlschrank nehmen und stückweise so dünn wie möglich ausrollen. Mit einem Glas oder einem Plätzchenausstecher gleichgroße Kreise ausstechen.

### Für die Füllung:

Walnüsse in einem Multizerkleinerer zerkleinern. Parmesan reiben.

Walnüsse mit Ziegenfrischkäse, Ricotta und Parmesan verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

Ein Ei trennen und das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen.

Auf jeden zweiten ausgestochenen Teigkreis einen Teelöffel der Füllung geben, den Rand leicht mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und einen zweiten Teigkreis auflegen. Rand zusammendrücken, sodass man wenig Luft einschließt. In Mehl wenden und beiseitelegen.

Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli für 2 Minuten kochen.

Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

### Für die Salbeibutter:

Tomaten waschen und halbieren. Butter in einer Pfanne schmelzen, Tomaten und Salbeiblätter dazugeben. Anschließend die Ravioli hineingeben. In der Butter schwenken und etwas ziehen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Ravioli:

Parmesan reiben und über die Ravioli streuen.

Melissa Karagöz am 30. August 2023

# Shakshuka mit Ei, Zitrus-Joghurt und gebackenem Feta

## Für zwei Personen

### Für die Tomatensauce:

200 g Cherrytomaten	300 g stückige Tomaten	1 rote Paprika
1 große Schalotte	2 Knoblauchzehen	1 TL Harissapaste
½ Bund Schnittlauch	Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das pochierte Ei:

2 Eier	50 ml Weißweinessig	Salz, Pfeffer
--------	---------------------	---------------

### Für den Zitrus-Joghurt:

100 g Joghurt	1 Zitrone, davon Abrieb	1 Limette, davon Abrieb
---------------	-------------------------	-------------------------

### Für den Feta:

200 g Feta	2 Eier	1 TL weißer Sesam
100 g Mehl	100 g Paniermehl	Öl

### Für die Tomatensauce:

Die Cherrytomaten halbieren. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika würfeln. Cherrytomaten, Tomaten aus der Dose und Paprikawürfel mit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit Salz und Zucker würzen.

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte in feine Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Erst Schalotte in die Pfanne zu den Tomaten geben, dann Knoblauch zusammen mit der Harissapaste. Alles einköcheln lassen. Je nach Geschmack Tomatenschalen aus der Sauce entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und geschnittenen Schnittlauch untermengen.

### Für das pochierte Ei:

Einen Topf mit Wasser, Salz und dem Weißweinessig zum Sieden bringen. Dann einen Strudel in dem Topf mit Wasser erzeugen und ein Ei langsam in diesen Strudel geben. Nach 4 Minuten aus dem Wasser holen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vorgang mit zweitem Ei wiederholen. Eier vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Zitrus-Joghurt:

Zitrone und Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Joghurt mit Zitronen- und Limetenabrieb verrühren.

### Für den Feta:

Feta vierteln. Eier in eine Schüssel geben und leicht anschlagen.

Paniermehl und Sesam mischen. Feta erst im Mehl, dann durch das Ei ziehen und schließlich im Paniermehl panieren. Feta ggf. doppelt panieren.

Eine Pfanne mit reichlich Öl erhitzen und den Fetakäse darin ausbacken.

Feta aus dem Fett holen, sobald er goldgelb ist und auf Küchenpapier trocknen lassen.

Paul Dähre am 30. August 2023

# Popcorn-Falafel mit Bohnenmus, Linsen-Dal, Chili-Öl

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

100 g Popcorn, ungesalzen	250 g Mais	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	50 ml Mineralwasser
1/4 Bund Petersilie	1/4 Bund Koriander	45 g Speisestärke
1 L Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Salz

### Für das Bohnenmus:

325 g weiße Riesenbohnen	1 Zitrone, davon Saft	1 EL Olivenöl
Meersalzflocken	2 EL Wasser	

### Für das Linsen-Dal:

125 g rote Linsen	1 Tomate	1 kleine Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 cm Ingwer	2 EL Crème fraîche
2 EL Ghee	1-2 Zweige Koriander	1-2 Zweige Minze
1 TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

### Für das Chili-Öl:

1 rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 kleine Zwiebel
3 Knoblauchzehen	1-2 TL Tomatenmark	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Korianderkörner	100 ml Olivenöl	Meersalzflocken

### Für die Falafel:

80 g Popcorn in einen Mixer geben und solange mixen, bis es eine mehlartige Konsistenz hat. Knoblauch abziehen und grob hacken. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und grob hacken. Koriander und Petersilie grob hacken. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Mais aus der Dose abtropfen lassen.

Mais, Knoblauch, Chili, Koriander und Petersilie in eine Schüssel geben und pürieren. Dann Popcorn-Mehl, Speisestärke, Zitronensaft und Salz untermischen. Restliches Popcorn und Mineralwasser unterheben, alles gut vermengen und mit Salz abschmecken.

Öl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Aus der Falafelmasse kleine Kugeln mit 3 cm Durchmesser formen und 3-5 Minuten im heißen Fett frittieren, bis sie knusprig, aber noch nicht verbrannt sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für das Bohnenmus:

Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen. Bohnen abtropfen lassen.

Bohnen, Zitronensaft, Olivenöl, Meersalzflocken und 2 EL Wasser in einen Mixer geben und sehr glatt pürieren. Das Püree in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur unter Rühren erwärmen.

### Für das Linsen-Dal:

Linsen mit Kurkuma und Cayennepfeffer 20 Minuten in 350 ml Salzwasser kochen. Dann das Wasser abgießen. Linsen abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel klein schneiden, Knoblauch zerdrücken. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebeln in Ghee leicht anbräunen, Knoblauch und Ingwer zufügen und kurz mitbraten. Tomate klein schneiden, hinzugeben und so lange mitkochen, bis sie weich ist. Linsen unterrühren, Garam Masala, Crème fraîche und die Hälfte der gehackten Kräuter dazugeben. Gut umrühren. Linsen anrichten und mit restlichen Kräutern bestreuen.

**Für das Chili-Öl:**

Kreuzkümmelsamen und Korianderkörner in einen Mörser geben und zerstoßen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Chilischote hacken. Chilischote, Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl leicht anbraten. Dann mit Chiliflocken, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Koriander und restlichem Öl fein pürieren. Mit Salz würzen.

Mareike Oeltjen am 30. August 2023

# Spinat-Käse-Kroketten mit Aioli, Mango-Tomaten-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Kroketten:

100 g Blattspinat	25 g Manchego	25 g Butter
150 ml Milch	40 g Mehl	1 EL Olivenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer, Eiswasser

### Für die Panade:

1 Ei	50 g Semmelbrösel	25 g Mehl
Rapsöl	Salz	Pfeffer

### Für die Aioli:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Abrieb, Saft	1 Ei
2 EL Naturjoghurt	1 TL Senf	1 EL Essig
150 ml neutrales Öl	Salz	

### Für den Tomaten-Mango-Chili-Salat:

10 Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Mango	1 Frühlingszwiebel
1 grüne Chilischote	2 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
2 Zweige Koriander	3-4 EL weißer Balsamicoessig	3-4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Salbei-Datteln:

6 entkernte Medjoul-Datteln	10 g Schafskäse	6 große Salbeiblätter
Butter		

## Für die Kroketten:

Den Spinat in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.

Butter und Öl in einer Pfanne schmelzen, Mehl dazugeben und kräftig umrühren. Nach und nach Milch unterrühren, zu einem dicken Brei einkochen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat kräftig ausdrücken, zerhacken, salzen und pfeffern. Dann unter den Brei rühren. Käse reiben und ebenfalls untermischen. Masse final mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller etwas auskühlen lassen. Anschließend ca. 40 g schwere Kroketten mit den Händen formen.

## Für die Panade:

Mehl auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen.

Kroketten erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in Semmelbröseln wenden. Soviel Rapsöl in eine Pfanne geben, dass es ca. 1 cm hoch steht. Kroketten darin beidseitig goldbraun braten.

## Für die Aioli:

Ei mit Öl und Senf in ein hohes Rührgefäß geben. Einen Pürierstab vom Boden des Gefäßes nach oben ziehen. Mixen, bis die Masse emulgiert.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Knoblauch, Naturjoghurt, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Essig und eine Prise Salz nacheinander unterrühren.

## Für den Tomaten-Mango-Chili-Salat:

Tomaten waschen, trockentupfen, vom Strunk und Kernen befreien.

Fruchtfleisch in kleine, gleichgroße Stücke schneiden. Mango schälen, den Kern entfernen und ähnlich in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen, vom Ende befreien und in Ringe schneiden.

Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Ingwer schälen und klein hacken.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Tomaten, Mango, Frühlingszwiebel, Chili, Ingwer, Zitronensaft, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zusammengeben und vermengen. Nach Belieben Korianderblätter abzupfen, dazugeben und mit ein paar Blättern garnieren.

**Für die Salbei-Datteln:**

Schafskäse ist sechs kleine Stücke schneiden. Datteln jeweils mit einem Stück Schafskäse füllen, zusammendrücken, mit einem Salbeiblatt umwickeln und mit dem Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten knusprig braten.

Caroline Rainisch am 30. August 2023

## Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln und Tomaten-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Käsespätzle:**

3 Eier	200 g Emmentaler	100 g Bergkäse
50 g Romadur	1 EL Butter	100 ml Sahne
300 ml Sprudelwasser	300 g Weizenmehl	Salz, Pfeffer

**Für den Tomatensalat:**

500 g Strauchtomaten	2 Zitronen, davon Saft	1-2 EL Balsamicocreame
Salz	Pfeffer	

**Für die Zwiebeln:**

2 Gemüsezwiebeln	100 g Mehl	Öl
------------------	------------	----

**Für die Käsespätzle:**

Das Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen. Eier und Sprudelwasser zugeben und zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Teig mit dem Kochlöffel ca. 5 Minuten schlagen bis er Blasen wirft. Mit einem Geschirrtuch abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Alle Käsesorten von Rinden befreien, grob reiben und vermengen.

In einem großen Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen, Spätzlehobel mit etwas kaltem Wasser befeuchten und auf den Topf setzen. Ein Viertel des Teiges auf den Hobel geben und mit Hilfe des Teigschabers in das siedende Wasser drücken. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, diese ca. 1 Minute ziehen lassen. Anschließend die Spätzle abschöpfen und auf die vorbereiteten Formen verteilen. Pfanne mit Butter erhitzen, Spätzle mit Käse mischen und anbraten. Etwas Sahne nach Bedarf dazugeben. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Tomatensalat:**

Tomaten waschen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel sammeln.

Zitronen halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Zitronensaft, Balsamicocreame, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Kurz vor dem Anrichten das Dressing zu den Tomaten geben.

**Für die Zwiebeln:**

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Streifen durch Mehl ziehen und in die Fritteuse geben bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Melissa Karagöz am 28. August 2023

# Gebratene Pilze mit Erdnussbutter-Hummus, Rote-Bete

## Für zwei Personen

### Für die Pilze:

140 g braune Champignons	120 g Shiitake	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ getrock. Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 TL Ahornsirup
1-2 Zweige Dill	1-2 Zweige Petersilie	30 ml Olivenöl

### Für den Hummus:

150 g vorgeg. Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
2 EL griech. Joghurt	1 EL Tahin	1 TL Erdnussbutter
Kreuzkümmel	geräuch. Paprikapulver	Meersalzflocken
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, Eiswasser

### Für die Rote-Bete:

4 vorgegarte Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Salzzitrone	1 Zitrone, davon Saft
75 g griech. Joghurt	1 EL Tahin	1-2 Zweige Dill
1 TL Kreuzkümmelsamen	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Cracker:

10 g Parmesan	75 g Dinkelmehl, Type 630	20 g Butter
35 ml Milch	$\frac{1}{4}$ TL Salz	Sesam, Meersalz

## Für die Pilze:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pilze säubern und vierteln. Knoblauch abziehen, zerkleinern und beides zusammen im Olivenöl anbraten. Chilischote zerkleinern und zugeben.

Zum Schluss mit Ahornsirup ablöschen. Zitrone auspressen und Zitronensaft zu den Pilzen geben. Dill und Petersilie hacken und über die Pilze geben.

## Für den Hummus:

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen.

Kichererbsen, Joghurt, Olivenöl und 2 Esslöffel eiskaltes Wasser in den Mixer geben und alles fein mixen.

Nacheinander Knoblauch, Zitronensaft, Tahin und Erdnussbutter zufügen und untermixen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit geräuchertem Paprikapulver und Meersalzflocken dekoriert servieren.

## Für die Rote-Bete:

Rote Bete in Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen.

Olivenöl erhitzen und Kreuzkümmelsamen ca. 3 Minuten darin anrösten.

Über die Rote-Bete-Scheiben streuen.

Salzzitrone entkernen und mit der Schale fein hacken. Dill fein hacken.

Salzzitrone, 2/3 des Dills, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und auf die Rote Bete geben.

Tahin und Joghurt vermischen und auf den Salat klecksen. Alles mit restlichem Dill bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Cracker:

Ein Blech mit Backpapier belegen. Parmesan reiben.

Mehl, Butter, Milch und Salz zu einem Teig verkneten. Zwischen Backpapier dünn ausrollen und zu Crackern ausstechen. Dann die Cracker auf das Blech legen und mit Wasser bepinseln. Mit Sesam, Parmesan und Meersalzflocken bestreuen. Ca. 8 Minuten backen.

Mareike Oeltjen am 28. August 2023

# Tagliatelle mit Pfifferlingen, Kirschen und Meerrettich

**Für zwei Personen**

**Für den Nudelteig:**

300 g Mehl, Type 00

3 Eier

Salz

**Für die Pfifferlinge:**

200 g Pfifferlinge

200 ml kräftiger Gemüsefond

6 Zweige Petersilie

2-3 EL Mehl

3 EL Olivenöl

**Für die Kirschen:**

200 g Süßkirschen

2 EL zimmerwarme Butter

Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

10 cm frische Meerrettichwurzel

**Für den Nudelteig:**

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben, sodass ein Haufen entsteht. In die Mitte eine Kuhle formen. Eier und Salz in die Kuhle geben und nach und nach mit einer Gabel in das Mehl einrühren. Den Teig mit den Händen so lange kneten, bis er homogen ist. Ist der Teig zu hart und lässt sich nicht vernünftig kneten, muss tröpfchenweise Wasser dazu gegeben werden. Der Teig ist fertig, wenn er geschmeidig und elastisch, aber nicht klebrig ist.

Teig zu einer Kugel formen, mit Frischhaltefolie umwickeln und mindestens 15 Minuten ruhen lassen. Teig nun ausrollen (mit Nudelmaschine oder Nudelholz) und in die gewünschte Form schneiden.

Pasta in reichlich kochendem Salzwasser (10 g Salz pro Liter Wasser) garen. Wenn die Pasta oben schwimmt, ist sie fertig.

**Für die Pfifferlinge:**

Pfifferlinge putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sind die Pilze sehr schmutzig oder sandig, kann man sie ohne großen Zeitaufwand säubern. Hierzu einige Esslöffel Mehl in eine Schale mit kaltem Wasser geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Die Pilze anschließend portionsweise in das Mehlwasser geben und zügig sauberreiben. Auf Küchenpapier oder Handtuch trocknen lassen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin 2-3 Minuten von allen Seiten anbraten.

Gemüsefond zugeben und 4-5 Minuten einkochen.

Zum Schluss die Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und zu den Pilzen geben.

**Für die Kirschen:**

Kirschen entkernen.

Kirschen, Pasta und Butter zu den Pilzen geben und unterschwenken.

Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Garnitur:**

Mit frisch geraspeltem Meerrettich bestreut servieren.

Andreas Westenburger am 28. August 2023

# Tomatensuppe mit Tomaten-Grießbällchen, Zwiebel-Crunch

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

50 g Kidneybohnen	500 g kl. Rispen-Tomaten	1 Zwiebel
250 ml Rinderfond	1 cm Ingwer	$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen
Salz	6 Pfefferkörner	

### Für die Bällchen:

50 g Hartweizengrieß	50 g Weichweizengrieß	1 große Tomate
1 EL Tomaten-Ketchup	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Peperoni
75 ml Buttermilch	1 TL Natron	1 Zitrone
Eiswasser	Salz	

### Für den Zwiebel-Crunch:

6 EL Kichererbsenmehl	1 rote Zwiebel	Öl
1 EL getrock. Oregano	Salz	

### Für die Salsa:

1 große Tomate	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Zitrone	4 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
Salz		

### Für die Garnitur:

1 große Tomate	Gartenkresse	Salz
----------------	--------------	------

## Für die Suppe:

Die Kidneybohnen über Nacht einweichen. Kidneybohnen anschließend abgießen und mindestens 20 Minuten im gesalzenem Wasser köcheln lassen. Rispen-Tomaten kurz in kochendes Kidneybohnen Wasser tauchen, um Schale zu lockern. Haut von Tomaten schälen. Ingwer, Pfefferkörner und Kreuzkümmel in einer Pfanne braten. Zwiebel abziehen und feinschneiden. Geschälte Tomaten zusammen mit gebratenen Gewürzen in einem Mixer zerkleinern. Mit Rinderfond zu den Kidneybohnen geben und köcheln lassen.

## Für die Bällchen:

Tomatenfleisch von einer großen Tomate pürieren. Korianderstängel und Peperoni kleinhacken. Hartweizengrieß, Weichweizengrieß mit pürierter Tomate, Ketchup, Buttermilch, Salz, Natron und Zitronensaft mischen. 15 Minuten ruhen lassen. Es sollte dickflüssig sein. Falls nötig ein wenig Wasser dazu gießen. Teig in Muffin Förmchen geben und im Dampfgarer ca. 10 Minuten garen. Danach die Muffin Förmchen auf eiskaltes Wasser legen.

## Für den Zwiebel-Crunch:

Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Kichererbsenmehl, Salz und Oregano mischen. 10 Minuten ruhen lassen. Öl in Pfanne erhitzen. Zwiebelscheiben in der Panade wälzen und in Öl frittieren.

## Für die Salsa:

Tomate vierteln und Fleisch rauslöffeln. Rest klein hacken. Schalotten abziehen, kleinschneiden und in Weißweinessig einweichen. Gehackten Koriander, Zitronensaft, Salz, Essig-Zwiebeln, Olivenöl und Tomaten zusammen mischen.

## Für die Garnitur:

Eine große Tomate in dünne runde Scheiben schneiden und salzen. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Anu Jauhan am 23. August 2023

# Tomaten-Tarte-Tatin, Burrata, Gremolata, Tomatensorbet

## Für zwei Personen

### Für die Tarte:

10 Kirschtomaten	1 Blätterteig	1 kleine Knoblauchzehe
1 Zweig Basilikum	1 Zweig Oregano	2 EL Pinienkerne
Parmesan	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Sorbet:

12 große Fleischtomaten	100 ml Tomatensaft	1 TL Honig
2 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

### Für die Praline:

150 g Cherrytomaten	$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	1 Zitrone, Zeste
Eiswasser	Lavendelblüten	2 Lorbeerblätter
60 g Zucker	2 schwarze Pfefferkörner	

### Für den Burrata mit Gremolata:

1 Burrata	1 Zitrone, Zeste	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Garnitur:

Basilikumblättchen	essbare Blüten
--------------------	----------------

## Für die Tarte:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Tomaten halbieren und in einer Pfanne mit Öl, Kräutern und fein gehacktem Knoblauch ein paar Minuten anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten mit der Schnittseite nach unten in eine kleine runde Tarteform geben, Blätterteig in Größe der Form zuschneiden und auf die Tomaten legen. Mit einer Gabel ein paar Mal in den Blätterteig einstechen. Tarte bei 200 Grad im Ofen backen, bis der Teig knusprig ist.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Tarte stürzen, mit frischen Kräutern und gerösteten Pinienkerne bestreuen und etwas Parmesan darüber reiben.

## Für das Sorbet:

Kleines Förmchen ins Eisfach stellen. Tomaten und Tomatensaft ca. 45 Minuten vor Zubereitung in den Kühlschrank geben.

Kerne und grüne Teile der Tomaten entfernen, mit dem Pürierstab feinmixen, die übrigen Zutaten dazugeben und in die Eismaschine füllen.

## Für die Praline:

Cherrytomaten waschen, am Ende über Kreuz einritzen und 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Sofort im bereitgestellten Eiswasser abschrecken und Haut abziehen.

125 ml Wasser, Zucker, feingeschnittene Knoblauchzehe, Lorbeerblätter, Pfeffer und Zitronenzeste zu einem würzigen Sud aufkochen und dann abkühlen lassen.

Tomaten in ein sauberes Gefäß einfüllen und den Sud dazu gießen.

Tomaten erst in Olivenöl und dann in Lavendelblüten wälzen.

## Für den Burrata mit Gremolata:

Petersilie fein hacken, mit Zitronenzeste vermischen und Salz abschmecken.

Etwas Gremolata und Öl über die Burrata geben.

## Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, ausgarnieren und servieren.

Katja Zimny am 23. August 2023

# Tomaten-Tatar, Parmesan-Chip, Tomaten-Gel, Basilikum

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

200 g rote Strauchtomaten	200 g grüne Zebratomaten	10 kleine gelbe Tomaten
$\frac{1}{2}$ EL getrocknete Tomaten	$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark	1 EL Kapern	50 ml Tomatensaft
1 EL Sojasauce	1 EL Agavendicksaft	1 TL getrockneter Oregano
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver		

### Für den Chip:

50 g Parmesan

### Für das Tomaten-Gel:

150 ml Tomatensaft	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	2 g Xanthan	1 TL ital. Kräuter
Salz	Pfeffer	

### Für die Basilikumcreme:

5-6 Zweige Basilikum	4 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer
----------------------	--------------------	---------------

### Für das Brot:

600 g Dinkelmehl	300 ml lauwarmes Wasser	$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe
8 schwarze Oliven	1 TL flüssiger Honig	1 TL Salz

### Für die Garnitur:

1 kleines Bund Rucola	10 kleine gelbe Tomaten	$\frac{1}{2}$ Büffelmozzarella
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Tatar:** Die Tomaten halbieren, aushöhlen und in kleinste Würfel schneiden. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen und feinschneiden. Tomatenmark mit klein geschnittenen Kapern, getrockneten Tomaten, Schalotten und Knoblauch mischen. Mit Agavendicksaft, Sojasauce, Chilipulver und Oregano abschmecken.

Tomatenwürfel unterheben. Im Sieb die restliche Flüssigkeit für ca. 5 Minuten abtropfen lassen. Tomaten-Tatar in eine Schüssel geben und etwas vom Tomaten-Gel (siehe unten) unterheben, so erhält das Tatar mehr Bindung. In einen Servierring füllen und bis zum Servieren auf einem Küchenpapier zum Abtropfen platzieren.

**Für den Chip:** Parmesan zu langen Stiften hobeln. Mit einem TL zu kleinen Haufen auf ein Backpapier setzen und im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 6 Minuten backen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Zum Servieren in das Tatar stecken.

**Für das Tomaten-Gel:** Schalotte und Knoblauch abziehen. Alle Zutaten, bis auf Xanthan, pürieren und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Über ein Sieb abseihen, danach durch ein Passiertuch geben. In einem Topf aufkochen lassen, Xanthan hinzufügen und nochmals aufkochen. In einen Spritzbeutel füllen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

### Für die Basilikumcreme:

Alle Zutaten pürieren, gut abschmecken und bis zum Servieren kaltstellen.

**Für das Brot:** Hefe mit Honig und 3 EL Wasser verrühren. Restliches Wasser und Salz hinzugeben. Alles mit einem Schneebesen vermengen. Mehl und klein gehackte Oliven dazugeben und gut verkneten. 2 kleine Baguettes daraus formen. In einen kalten Backofen geben, Ofen auf 180 Grad Ober- /Unterhitze stellen und 25 Minuten backen.

**Für die Garnitur:** Tomaten und Mozzarella kleinschneiden und mit Rucola, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Mozzarella schick anrichten.

Sindy Braun am 23. August 2023

# Falafel, Muhammara, Granatapfel-Feldsalat, Pfannenbrot

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

275 g getrock. Kichererbsen	140 g Edamame	3 Frühlingszwiebel
2 große Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Msp. schwarzer Pfeffer
1 Msp. goter Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 TL Natron
1 TL Salz	Pflanzenöl	

### Für das Pfannenbrot:

4 EL griech. Joghurt	80 g Butter	1 Knoblauchzehe
2 Zweige glatte Petersilie	5 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
Salz		

### Für das Muhammara:

2 rote Spitzpaprika	1 kleine Knoblauchzehe	1 Orange, Abrieb, Schale
2 Zweige glatte Petersilie	50 g Walnusskerne, natur	1 MSP edelsüßes Paprikapulver
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

### Für den Feldsalat:

250 g Feldsalat	1 Granatapfel	50 g Feta
-----------------	---------------	-----------

### Für das Dressing:

1 Zitrone, davon Saft	1 EL Senf	1 EL Ahornsirup
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

## Für die Falafel:

Die Kichererbsen mit Natron über Nacht in Wasser einweichen.

Kichererbsen am nächsten Morgen abgießen, Wasser entsorgen.

Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Edamame über einem Sieb abtropfen und gründlich abbrausen. Kräuter waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und grob schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren.

Alle Zutaten mit den Gewürzen und Backpulver in einen Mixer geben und mit 100 ml Wasser zu einer feinen Masse mixen. Nach Bedarf Wasser hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Falafel mit Hilfe eines Eislöffels portionieren und mit den Händen zu Bällchen formen. Pflanzenöl in einer Fritteuse erhitzen und die Falafel darin goldbraun frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für das Pfannenbrot:

Joghurt, Mehl und Backpulver mit einer kräftigen Prise Salz zu einem homogenen Teig verarbeiten. Ggf. mit etwas Mehl nacharbeiten. Teig ausrollen und zwei Pfannenbrote formen. Pfanne ohne Öl erhitzen und die Brote darin goldbraun von beiden Seiten backen.

Butter in einem Topf schmelzen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in die Butter drücken. Petersilie waschen, trockenwedeln, fein schneiden und ebenfalls in die Butter geben. Fertig gebackene Brote mit der flüssigen Butter einpinseln.

## Für das Muhammara:

Paprika waschen, trockentupfen, vierteln und von Kernen und Trennhäuten befreien. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Paprika zusammen mit dem Knoblauch auf ein Backblech legen und für 20 Minuten im Ofen garen bis sich die Haut der Paprika anfängt zu lösen.

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Paprika und Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und die Schale entfernen. Orange heiß abspülen, Schale reiben und

auffangen.

Anschließend halbieren, Saft auspressen und ebenfalls auffangen.

Paprika, Knoblauch, Orangenabrieb und -saft mit Paprikapulver, Chiliflocken, Petersilie und Walnusskernen in Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Feldsalat:**

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Granatapfel halbieren.

Eine Hälfte auspressen, Saft auffangen und für das Dressing verwenden.

Aus der anderen Hälfte die Kerne lösen und von den weißen Trennhäuten befreien. Granatapfel und Salat miteinander vermengen.

Zum Servieren Feta über dem Salat zerbröseln.

**Für das Dressing:**

Von der Zitrone einen Esslöffel Saft auspressen. Zitronensaft mit den restlichen Zutaten und dem Granatapfelsaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing erst kurz vor dem Servieren zum Salat geben.

Valentina Rendo am 17. August 2023

# Spinat-Knödel mit geschmolzener Butter, Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Spinatknödel:**

500 g Blattspinat	250 g Knödelbrot	1 Zwiebel
2 Eier	3 EL Quark	200 ml Milch
100 g Semmelbrösel	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Butter:**

200 g Butter

**Für den Salat:**

1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe	1 Limette, davon Saft
1 Bund Dill	100 ml Saure Sahne	3 EL Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

20 g Parmesan

**Für die Spinatknödel:**

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen.

Eier, Milch, Knödelbrot, Semmelbrösel, Quark und Zwiebelwürfel in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blattspinat waschen, blanchieren, eiskalt abschrecken, ausdrücken und anschließend unter die Knödelmasse heben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine, gleichmäßige Knödel formen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Knödel darin unter dem Siedepunkt garziehen lassen.

**Für die geschmolzene Butter:**

Butter in einer Pfanne schmelzen. Knödel in der flüssigen Butter schwenken.

**Für den Salat:**

Gurke waschen, trockentupfen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Anschließend in Viertel schneiden. Limette auspressen und den Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Dill waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Saure Sahne, Kürbiskernöl und Limettensaft zu einem Dressing verrühren. Dill und Knoblauch untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing und Gurke miteinander vermengen.

**Für die Garnitur:**

Parmesan reiben. Spinatknödel mit flüssiger Butter und geriebenen Parmesan garnieren.

Stefan Macek am 16. August 2023

# Ravioli mit Kräuter-Haselnuss-Füllung, Salbei-Butter

## Für zwei Personen

### Für den Ravioliteig:

2 Eier	115 g Mehl, 405	85 g Semola
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

### Für die Füllung:

150 g Parmesan	80 g gemahlene Haselnüsse	1 Bund glatte Petersilie
100 g schwarze Oliven	250 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Zitronenmelisse-Butter:

200 g Butter	1 Bund Salbei	1 Bund Zitronenmelisse
--------------	---------------	------------------------

### Für die Schmortomaten:

1 Zweig Cocktailtomaten	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	grobes Meersalz	

### Für die Garnitur:

50 g Parmesan	2 Zweige Salbei	
---------------	-----------------	--

## Für den Ravioliteig:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl und Semola in einer Schüssel miteinander vermengen. In der Mitte eine Mulde bilden und Eier, Öl und Salz hineingeben. Mit Hilfe einer Küchenmaschine den Teig kneten. Den Teig anschließend nochmals mit den Händen geschmeidig kneten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und kurz im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine in dünne Bahnen ausrollen.

## Für die Füllung:

Petersilie und Oliven waschen, trockenwedeln und grob schneiden.

Parmesan grob reiben. Kräuter, gemahlene Haselnüsse und Parmesan in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren, dabei langsam das Olivenöl einfließen lassen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem viereckigen Ausstecher Ravioli ausstechen und in der Mitte jeweils mit einem Teelöffel etwas Füllung platzieren. Ravioli gut verschließend und im nicht mehr kochenden Salzwasser garziehen lassen. Die Ravioli sind fertig, wenn sie oben schwimmen.

Restliche Füllung als Pesto-Garnitur verwenden.

## Für die Zitronenmelisse-Butter:

Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Kräuter hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten lassen.

## Für die Schmortomaten:

Rosmarin waschen und trockenwedeln. Tomaten vorsichtig waschen und trockentupfen. Tomaten mit Strunk in eine feuerfeste Schale geben und mit Olivenöl beträufeln. Knoblauch andrücken und mit dem Rosmarin in die Schale zu den Tomaten geben. Tomaten in den Ofen geben und solange garen bis sie anfangen leicht aufzuplatzen. Vor dem Servieren mit Salz würzen.

## Für die Garnitur:

Parmesan grob reiben. Salbei waschen, trockenwedeln und grob zupfen.

Inga Schmidt am 16. August 2023

# Rote-Bete-Tatar mit Frischkäse-Topping, Blätterteig-Chip

## Für zwei Personen

### Für das Rote-Bete-Tatar:

300 g vorgek. Rote Bete	3 Frühlingszwiebeln	1 kleine Schalotte
1 Zitrone, davon Saft	2 EL flüssigen Honig	1 EL grober Senf
50 ml Gemüsefond	50 ml Weißweinessig	½ Bund Dill
50 ml Olivenöl	2 EL Rapsöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für das Frischkäse-Topping:

100 g Frischkäse	50 g Crème-fraîche	1 Limette, Saft, Abrieb
1 EL flüssigen Honig	Salz	Pfeffer

### Für den Blätterteig:

1 Lage Blätterteig	Olivenöl	Meersalz
--------------------	----------	----------

### Für den Salat:

120 Rucola	4 Radieschen	4 Aprikosen
1 kleine Schalotte	20 ml Orangenlikör	1 TL Zucker
½-1 EL Essig	½ EL Rapsöl	2 EL Olivenöl
Salz		

**Für die Garnitur:** 1 EL Wodka

**Für das Rote-Bete-Tatar:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und ebenfalls klein würfeln. Dill waschen, trockenwedeln, ein paar Dillspitzen für die Garnitur zurückbehalten und den Rest fein schneiden. Schalotte abziehen und fein schneiden. Dill, Rote Bete, Frühlingszwiebel und Schalotte vorsichtig miteinander vermengen. Mit Rapsöl und Zucker abschmecken. Aus Fond, Essig, Olivenöl, Honig, Senf und Zitronensaft ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete mit dem Dressing marinieren und bis zum Servieren ziehen lassen.

**Für das Frischkäse-Topping:** Limette heiß abspülen, Schale reiben und Saft auspressen und auffangen. Frischkäse und Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Mit Limettensaft und -abrieb, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

**Für den Blätterteig:** Blätterteig mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Fleur de Sel bestreuen. Anschließend für 10 Minuten im Ofen knusprig backen. In große Chips zerbrechen und als Garnitur verwenden.

**Für den Salat:** Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. Essig, einen Esslöffel Wasser, Zucker und eine Prise Salz in einem Topf aufkochen. Schalotte und Radieschen in eine Schüssel geben und mit dem heißen Sud übergießen. Zugedeckt für 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend Schalotte und Radieschen abtropfen lassen und dabei den Sud auffangen. Auskühlen lassen.

Aprikosen waschen, trockentupfen, halbieren und entsteinen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Aprikosen beidseitig darin für 2 Minuten braten. Mit Orangenlikör flambieren. Aprikosen auskühlen lassen. Rucola, Aprikosen, Schalotten und Radieschen miteinander vermengen. 2 EL vom beiseitegestellten Sud abnehmen, mit Olivenöl vermengen und mit Salz abschmecken. Entstandenes Dressing über den Salat träufeln.

**Für die Garnitur:** Mit dem Wodka mögliche Fettflecken auf dem Tellerrand entfernen.

Müller Ramos Reusch am 16. August 2023

# Ricotta-Spinat-Crespelle und Orangen-Fenchel-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Crêpe-Teig:

2 Eier	200 ml Milch	100 g Mehl
$\frac{1}{4}$ TL Salz	Pflanzenöl	

### Für die Füllung:

250 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Ei	200 g Ricotta	40 g Parmesan
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Béchamelsauce:

2 EL Butter	250 ml Milch	2 EL Mehl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Tomatensauce:

200 ml passierte Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
geredelten Oregano	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Zum Fertigstellen:

20 g Parmesan	Salz	Pfeffer
---------------	------	---------

### Für den Orangen-Fenchelsalat:

$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	1 Frühlingszwiebel	1 EL schwarze Oliven
1 Orange	geredelter Oregano	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Crêpe-Teig:

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, einen zweiten Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Mehl mit Salz in einer Rührschüssel mischen. Nach und nach Eier und Milch mit den Quirlen des Handrührgeräts unterschlagen, bis ein glatter, flüssiger Teig entstanden ist.

In einer großen beschichteten Pfanne 1 TL Öl mit einem Backpinsel verstreichen und erhitzen. Ein Viertel des Teigs einfüllen, durch Schwenken der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten backen. Pfannkuchen wenden und nochmals für 2 Minuten fertig backen.

Anschließend im Ofen bei 60 Grad warmhalten. Aus dem übrigen Teig und drei weitere Pfannkuchen backen und ebenfalls im Ofen warmhalten.

### Für die Füllung:

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben.

Spinat waschen und trockenschleudern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotte darin glasig anschwitzen. Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat in der Pfanne etwas zerkleinern.

Etwas abkühlen lassen. Ricotta, Ei und Parmesan in einer Schüssel miteinander verrühren. Gewürzten Spinat mit einer Gabel untermengen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Béchamelsauce:

Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen lassen. Mehl in den Topf streuen und bei schwacher Hitze unter Rühren mit dem Schneebesen zwei bis drei Minuten anschwitzen, aber nicht bräunen.

Nach und nach die Milch zugießen. Dabei kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Béchamel offen bei schwacher Hitze 8-10 Minuten ganz leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Sollten immer noch hartnäckige Klümpchen vorhanden sein, die Sauce am besten kurz mit dem Pürierstab mixen.

### Für die Tomatensauce:

Knoblauch abziehen und halbieren. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, die halbierte Knoblauchzehe und gehackte Schalotte farbig anschwitzen. Anschließend den Topf kurz vom Herd nehmen und passierte Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Oregano verfeinern und circa 8 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

**Zum Fertigstellen:**

Parmesan reiben. Ausgebackene Crêpes nach und nach mit 2 EL der Ricotta-Spinat-Füllung belegen und zusammenrollen. Anschließend in eine Auflaufform geben und mit Tomatensauce übergießen. Auf der Tomatensauce die Béchamelsauce verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Crespelle für 20-25 Minuten im Ofen bei 220 Grad backen.

**Für den Orangen-Fenchelsalat:**

Orange filetieren und in eine Schüssel geben. Fenchel waschen, trockentupfen und anschließend fein hobeln. Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Oliven entsteinen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Alles vorsichtig miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Valentina Rendo am 16. August 2023

# Perlgraupen-Risotto, Brunnenkresse, Erbsen, Champignons

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

150 g mittelgroße Perlgraupen	50 g junger Spinat	100 g Brunnenkresse
100 g junge Erbsen	125 g Champignons	90 g Lauchstangen
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
25 g Pecorino Romano	25 g Parmigiano Reggiano	50 g Butter
75 ml Weißwein	1 L Gemüsefond	1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Paprikacreme:

60 g orangene Paprika	30 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Kartoffelstärke
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

10 g Pecorino Romano	10 g Parmigiano Reggiano
----------------------	--------------------------

## Für das Risotto:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in 1 EL Olivenöl und 10 g Butter anschwitzen. Thymian, Lorbeer und Graupen hinzufügen, anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Thymian, Lorbeer und 900 ml Gemüsefond hinzugießen und kochen lassen.

Zitrone halbieren und auspressen. Brunnenkresse und Spinat 30 Sekunden blanchieren, kalt abspülen, mit 50 g Erbsen und 1 EL Zitronensaft pürieren. Restlichen Gemüsefond erhitzen und zu den pürierten Zutaten geben. Mit 40 g Butter aufmontieren. Lauch in Streifen, Champignons klein schneiden. Beides 30 Sekunden in Olivenöl anschwitzen. Alle Zutaten mischen, restliche Erbsen unterheben und kurz aufkochen.

Zum Schluss beide Käsesorten reiben und unter das Graupenrisotto heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian und Lorbeer vor dem Servieren entfernen.

## Für die Paprikacreme:

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. In Olivenöl kurz anbraten, mit Gemüsefond ablöschen und köcheln, bis die Paprika weich wird. Kartoffelstärke zugeben und im Mixer pürieren. Durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spargelsalat 5 Stangen grünen Spargel 1 Zitrone, davon Saft 1 TL Olivenöl Salzflöcken, zum Würzen .

Zitrone halbieren und auspressen. Holzige Spargelenden abschneiden und Spargel der Länge nach in dünne Scheiben mit Hilfe eines Sparschälers schneiden. Salzen und mit Olivenöl und 1 TL Zitronensaft vermengen.

## Für die Garnitur:

Pecorino und Parmigiano mit einem Trüffel-Hobel fein hobeln.

Risotto auf Teller verteilen und Spargelsalat darauf geben. Mit Pecorino garniert servieren.

Ivan Chlumsky am 09. August 2023

# Ricotta-Ravioli mit Tomaten, Basilikum-Parmesan-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Ravioli:

150 g doppelgriffiges Mehl	4 Eier	100 g Ricotta
150 g getrock. Öl-Tomaten	eingelegt	2 EL Pinienkerne
½ Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

100 g Parmesan	250 ml Sahne	1 Bund Basilikum
Salz		

### Für die Tomaten:

100 g Cherrytomaten	1 Prise Zucker	3 EL Butter
---------------------	----------------	-------------

### Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne	50 g Austernpilze	50 g Parmesan
------------------	-------------------	---------------

### Für die Ravioli:

Die Eier trennen. Aus Mehl, einem Ei, drei Eigelben, Salz und evtl. 1-2 TL Wasser einen glatten Teig herstellen, in Frischhaltefolie wickeln und kurz ruhen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Ricotta mit Pinienkernen, Tomaten und Basilikum vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche oder mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Kreise ausstechen und die Füllung in kleinen Portionen auf den Teig setzen. Ravioli zusammenklappen, Luftblasen austreichen, Teigblätter gut andrücken. In Salzwasser 8-10 Minuten garen.

### Für die Sauce:

Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, neunzig Prozent der Basilikumblätter hinzugeben und alles gründlich pürieren. Die Basilikumsahne durch ein Sieb geben, um kleine Basilikumstücke zu vermeiden. Parmesan reiben, in den Topf geben, mit dem Pürierstab einarbeiten, mit Salz abschmecken und ein wenig einkochen lassen, bis eine feine und cremige Sauce entstanden ist. Restlichen Basilikum als Garnitur verwenden.

### Für die Tomaten:

Butter in einer Pfanne zerlassen, Zucker hinzufügen und verrühren. Cherrytomaten darin anschmoren.

### Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett erhitzen. Im Anschluss aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Austernpilze putzen und in schmale Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pilze hinzugeben und darin goldbraun braten. Parmesan reiben.

Ravioli mit Sauce und Cherrytomaten auf Tellern anrichten und mit Basilikum, Pinienkernen, Austernpilzen und Parmesan garniert servieren.

Beeke Meister am 09. August 2023

# Aubergine mit Cannellini-Püree und Honig-Senf-Dressing

## Für zwei Personen

### Für die Auberginenscheiben:

1 große Aubergine	3 Eier	1 Zweig Rosmarin
100 g Weizenmehl	150 g Pankomehl	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
Pflanzenöl	Salz	

### Für das Püree:

250 g Cannellinibohnen	1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, davon Saft	15 ml ungesüßter Haferdrink	3 EL Butter
1 EL Dijonsenf	1 EL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

### Für das Dressing:

2 EL Naturjoghurt	1 Zitrone, davon Saft	1 EL körniger Senf
1 EL Honig	1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Zitrone, in Scheiben	grobes Salz	1 Zweig Rosmarin
------------------------	-------------	------------------

## Für die Auberginenscheiben:

Die Aubergine von den Enden befreien und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Schale entfernen und Scheiben einsalzen. Mehl, Pankomehl und Eier auf drei tiefe Teller verteilen. Eier verquirlen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Auberginenscheiben nach frühestens 10 Minuten trocken tupfen und zuerst im Mehl wenden, leicht abklopfen, durch die Eier ziehen und zuletzt im Pankomehl wenden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin dazu geben und die panierten Auberginenscheiben von beiden Seiten braten, bis sie knusprig sind und eine goldbraune Farbe annehmen.

## Für das Püree:

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin mit dem Paprikapulver glasig dünsten.

Cannellinibohnen und Zitronensaft hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten einkochen. Anschließend zusammen mit Haferdrink, restlicher Butter, Salz, Pfeffer und Senf in einen Mixer geben und cremig pürieren.

## Für das Dressing:

Rosmarin fein hacken, sodass 1 EL entsteht. Zitronen halbieren und auspressen. Zitronensaft, Rosmarin, Joghurt, Senf, Honig und Olivenöl zu einem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Garnitur:

Zitrone in Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit grobem Salz, Rosmarin und Zitronenscheibe garniert servieren.

Thomas Bößem am 09. August 2023

# Kidneybohnen-Frikadellen mit Joghurt-Zucchini-Dip

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

250 g Kidneybohnen	40 g Karotten	5 g frischer Meerrettich
30 g rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	30 g Haferflocken
30 g Walnusskerne	70 g Bergkäse	1 EL Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie	2 TL geräuch. Paprikapulver	1 g gemahl. Kreuzkümmel
2 TL gemahlener Kümmel	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 Prise Korianderpulver
1 TL Ras el-Hanout	1 TL Garam Masala	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für den Dip:

150 g griech. Joghurt, 10%	$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 Zitrone, davon Saft
1 g gerebelter Majoran	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
1 Prise gerebeltes Bohnenkraut	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für das Carpaccio:

400 g vorgega. Rote Bete	5 g heller Balsamico	1 TL Honig
5 g Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Frikadellen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel, Knoblauch und Karotte abziehen bzw. schälen und fein hacken.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Karotte darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben und 2-3 Minuten anrösten.

Haferflocken in einer Mühle oder mit einem Mörser fein mahlen.

Walnüsse fein hacken. Bergkäse fein reiben. Meerrettich schälen und fein reiben. Petersilie hacken. Kidneybohnen mit einer Gabel zerdrücken.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Ras el-Hanout, Garam Masala, Chiliflocken und Kreuzkümmel würzen. Mit den Händen kräftig verkneten und aus der Masse vier Frikadellen formen. Einen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und 6 Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite goldbraun braten.

### Für den Dip:

Zucchini waschen und fein raspeln. Majoran hacken. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Zucchiniraspel mit Majoran, Paprika, Knoblauch, Zucker, Kreuzkümmel, Bohnenkraut, Joghurt und Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern.

### Für das Carpaccio:

Rote Bete in Scheiben schneiden.

Einen Sud aus Balsamico, Honig, Pfeffer und Salz herstellen. Mit einem Schneebesen gut verquirlen, bis der Honig sich aufgelöst hat. Erst jetzt das Öl unterschlagen. Rote Bete hineingeben und etwas ziehen lassen.

Bärbel Adelhelm am 09. August 2023

# Fettuccine mit Tomatensauce, Orange und Minze

**Für zwei Personen**

**Für die Linguine:**

400 g Hartweizenmehl      1 EL Olivenöl      Salz

**Für die Sauce:**

1 große Fleischtomate      6 EL passierte Tomaten      2 dünne Scheiben Roggenbrot

1 kleine Zwiebel      2 EL Tomatenmark      40 ml Rotwein

$\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver      1 Prise Zucker       $\frac{1}{4}$  TL Salz

Olivenöl

**Für die Beilage:**

1 Orange, Abrieb, Fleisch       $\frac{1}{2}$  Chilischote      1 Handvoll Minze

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

**Für die Linguine:**

Das Mehl mit 200 ml Wasser und Öl in eine Rührmaschine geben bis ein klumpiger Teig entsteht. Diesen nochmals mit der Hand durchkneten und für ca. 15 Minuten in den Kühlschrank legen. Teig ausrollen und durch die Nudelmaschine laufen lassen und mit Hilfe eines Linguine-Aufsatzes in Form bringen. Im Salzwasser gar kochen.

Eine Tasse Nudelwasser für die Sauce beiseitestellen.

**Für die Sauce:**

Zwiebel abziehen und würfeln. Fleischtomate würfeln. Brot grob zerbröseln. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Tomatenwürfel, Brot, Salz, Zucker, Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und 1 Minute durchschwenken. Mit Rotwein ablöschen. Passierte Tomaten und Nudelwasser dazugeben und alles 4 Minuten köcheln lassen.

**Für die Beilage:**

Von der Orange einen Teelöffel Schale abreiben, anschließend halbieren und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Minze und Petersilie fein hacken. Alles unter die Sauce heben und schnell servieren.

Selina Hofmann am 03. August 2023

# Dal mit gelben Linsen, Basmati, Naan und Raita

**Für zwei Personen**

**Für den Reis:**

100 g Basmati

**Für das Linsen-Dal:**

150 g gelbe Linsen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer

1 Zitrone

2 EL Butter

200 ml Kokosmilch

500 ml Gemüsefond

$\frac{1}{2}$  TL gemahl. Kurkuma

1 TL gemah. Kreuzkümmel

1 TL Garam Masala

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

Salz

Pfeffer

**Für das Naan:**

150 g Mehl

1 TL Backpulver

1 Msp. Natron

50 g Naturjoghurt

1 EL Butter

Olivenöl, Salz

**Für die Raita:**

250 g Naturjoghurt

$\frac{1}{2}$  Gurke

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Limette, davon Saft

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

1 TL gemahl. Kreuzkümmel

$\frac{1}{2}$  TL etwas Chilipulver

Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Chilischote

$\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie

Cashewkerne

**Für den Reis:** Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

**Für das Linsen-Dal:** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein hacken.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Garam Masala darin 5 Minuten anschwitzen.

Mit 350 ml Gemüsefond auffüllen, Linsen hinzugeben und zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben. 125 ml Kokosmilch hinzufügen und mit etwas Zitronenabrieb und -saft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und weiter köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, aber noch ein wenig Biss haben. Dal ggf. mit restlicher Kokosmilch und Fond abschmecken.

**Für das Naan:** Mehl, Backpulver, Natron und etwas Salz in einer Schüssel vermischen.

Joghurt und 50 ml Wasser hinzugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in zwei oder drei Stücke teilen und diese auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten mindestens zwei Minuten backen. Optional vorher mit wenig Butter oder Olivenöl bestreichen.

**Für die Raita:** Gurke fein reiben und in einem Tuch oder mit den Händen auswringen.

Frühlingszwiebeln fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Gurke mit Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Joghurt vermengen. Limette halbieren und auspressen. Minze hacken. Raita mit 2 EL Limettensaft, Minze, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und idealerweise noch eine Zeit lang im Kühlschrank durchziehen lassen.

**Für die Garnitur:** Petersilie fein hacken. Chili klein schneiden. Cashews anrösten. Dal mit Reis auf Teller anrichten und mit Petersilie, Chili und Cashew garnieren.

Naan und Raita dazu servieren.

Thomas Bößem am 03. August 2023

# Erdbeer-Topfenknödel, Kokos-Eis, Glasnudeln, Erdbeer-Shot

## Für zwei Personen

### Für das Kokos-Eis:

200 g gesüßte Kondensmilch	100 ml Kokosmilch	100 g Kokoscreme
100 ml Sahne	2 EL Puderzucker	

### Für die Topfenknödel:

6 mittelgroße Erdbeeren	1 Zitrone, Saft, Abrieb	250 g Magerquark
50 ml Kokoslikör	110 g Mehl	100 g Weichweizengrieß
100 g Kokosraspeln	20 g weiche Butter	1 Ei
2 EL Zucker	2 EL Puderzucker	1 Packung Vanillezucker
1 Prise Salz		

### Für den Erdbeer-Spiegel:

250 g Erdbeeren	1 Zitrone, davon Saft	1 EL Puderzucker
-----------------	-----------------------	------------------

### Für den Erdbeer-Sand:

30 g gefriergetrock. Erdbeeren	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Vanilleschote	1 TL Zucker
--------------------------------	--	-------------

### Für die Glasnudeln:

1 Handvoll Glasnudeln	250 ml Rote-Bete-Saft	1 Zitrone, davon Saft
1 TL Zucker	1 EL Öl	

### Für den Erdbeer-Shot:

100 g Erdbeeren	1 Spritzer Zitronensaft	80 ml Kokoslikör
Zucker		

## Für das Kokos-Eis:

Die Kondensmilch, Kokosmilch, Kokoscreme, Sahne und Puderzucker in einem Standmixer kurz mixen und dann in der Eismaschine ca. 30 Minuten gefrieren lassen.

## Für die Topfenknödel:

Ein Sieb mit Küchenpapier auslegen. Magerquark hineinlegen und etwas abhängen lassen. Erdbeeren waschen und von grün befreien.

Butter, Magerquark und Ei zusammen schaumig schlagen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Mehl, Grieß, 1 EL Zucker, Vanillezucker und den Zitronenabrieb dazu geben und in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Im Kühlschrank 15 Minuten ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen. In 6 Stücke schneiden, in jedes Teigstück eine Erdbeere geben, gut verschließen und zu runden Knödeln formen. Einen großen Topf mit Wasser aufstellen, Kokoslikör, Zucker und Salz zugeben, aufkochen lassen und Knödel darin etwa 12 Minuten garen, bis sie oben schwimmen.

Kokosraspeln und Puderzucker im Multizerkleinerer etwas feiner mahlen und die Knödel nach dem Garen darin wälzen.

## Für den Erdbeer-Spiegel:

Erdbeeren waschen und Grün entfernen. Zitrone auspressen. 2 TL Saft beiseitestellen für die Glasnudeln und Shot. Erdbeeren mit Zitronensaft und Zucker pürieren und durch ein feines Sieb streichen.

## Für den Erdbeer-Sand:

Erdbeeren mit Vanilleschote und Zucker in einem Multizerkleinerer zu kleinen Bröseln Sand zerhacken.

## Für die Glasnudeln:

Zitrone auspressen und 1 Teelöffel Saft auspressen. Rote-Bete-Saft mit Zucker und Zitronensaft aufkochen und über die Glasnudeln gießen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen, danach durch ein Sieb abgießen und Nudeln auf Küchenkrepp gut trocknen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Glasnudeln portionsweise und zu Korallen geformt backen,

bis sie knusprig sind.

**Für den Erdbeer-Shot:**

Erdbeeren waschen und Grün entfernen mit Zitronensaft pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Kokoslikör verrühren und mit Zucker abschmecken. In Schnapsgläser füllen.

Sabine Waltner am 31. Juli 2023

## Tagliatelle verde mit Zitronen-Sahne-Soße und Spargel

**Für zwei Personen**

**Für die Pasta:**

10 g Blattspinat	20 g Basilikum	20 g Minze
2 Eier	2 TL Spinatpulver	100 g Semola
100 g Weizenmehl, Type 00	Salz	

**Für die Sauce:**

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb
1 Orange, Saft, Abrieb	50 g Parmesan	Butter
300 ml Sahne	Milch	Kurkuma, Salz, Pfeffer

**Für den Spargel:**

6 Stangen grüner Spargel	Oliveöl	Salz
--------------------------	---------	------

**Für die Garnitur:**

100 g Paniermehl	5 g Parmesan	Butter
1 Prise Kurkuma	1-2 Zweige Petersilie	Salz, Pfeffer

**Für die Pasta:**

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Spinat, Basilikum und Minze mit wenig Wasser pürieren und dann in einer Schale mit Mehl, Semola, Spinatpulver, Eigelb und Vollei zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 15 Minuten im Kühlschrank bzw. Tiefkühlfach ruhen lassen. Danach durch eine Nudelmaschine dünn ausrollen und die gewünschte Pasta-Art herstellen.

Ca. 1-2 Minuten im stark gesalzenen Wasser kochen.

**Für die Sauce:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in sehr kleine, feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Dann Sahne hinzugeben und einreduzieren lassen.

Zitrone und Orange heiß abspülen und die Schale abreiben. Beides zur Sauce geben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und ebenfalls zur Sauce geben. Ggf. mit etwas Orangensaft abschmecken. Parmesan reiben und unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kurkuma die gelbe Farbe erzeugen. Sollte die Sauce zu dick werden, mit etwas Milch oder Wasser verlängern und dann abschmecken. Sauce durch ein Sieb passieren.

**Für den Spargel:**

Die Enden des Spargels großzügig entfernen. Mit Öl beträufeln und in einer Grillpfanne grillen. Mit Salz würzen.

**Für die Garnitur:**

Paniermehl mit Butter und Kurkuma in eine Pfanne geben und rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen, erkalten lassen und schließlich geriebenen Parmesan unterheben. Gericht mit Brösel und Petersilie garnieren.

Riccardo Lakotta am 31. Juli 2023

# Asiatischer Milchreis mit Gurken-Fenchel-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Milchreis:

40 g Milchreis	$\frac{1}{2}$ mittelharte Mango	40 g Ingwer
2 Stangen Zitronengras	$\frac{1}{4}$ Chilischote	100-150 ml Kokosmilch
2-3 EL Reissirup	2-3 Zweige Thai-Basilikum	

### Für Gurkensalat:

1 Gurke	1 junge Knolle Fenchel	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer	1 rote Chilischote
1 Limette, davon Saft	1 TL vegane Fischsauce	1-2 TL Reissirup
1 TL Honig	$\frac{1}{2}$ EL Rohrzucker	2 Blätter Thai-Basilikum
Salz	Pfeffer	

### Für den Milchreis:

Das äußere, harte Blatt vom Zitronengras entfernen. Kokosmilch mit Zitronengras, Ingwer (ungeschält am Stück), Chilischote und Reissirup aufkochen. Milchreis dazu geben. Nochmals aufkochen und 20 Minuten gar ziehen lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Mango schälen, Kern entfernen und in kleine Würfel teilen. Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden, Mangostücke darin wälzen. Sobald der Milchreis gar ist, Zitronengras und Ingwer entfernen und mit den Mangowürfeln bestreut servieren.

### Für Gurkensalat:

Gurke waschen, in feine Ringe hobeln und in eine Schüssel geben.

Salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann gut abspülen. Fenchel putzen und in feine Julienne schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, Ingwer schälen. Beides in dünne Ringe bzw.

Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chilischote sehr klein schneiden und in die Schüssel zu den Gurken geben. Limette halbieren und etwa 1 EL Saft auspressen. Salat mit Limettensaft, Reissirup, Honig, veganer Fischsauce, Rohrzucker, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Mit Thai-Basilikum garnieren.

Gerd Towara am 28. Juli 2023

# Zitronen-Fregola-sarda mit Spargel und Heidelbeersöße

## Für zwei Personen

### Für die Zitronen-Fregola sarda:

125 g Fregola sarda	1 Zitrone, Abrieb, Saft	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond
30 g Parmesan	50 g Butter	Ahornsirup
Salz	Pfeffer	

### Für die Heidelbeersauce:

150 g Heidelbeeren (Glas)	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 ml Rotwein	100 ml Gemüsefond	1 TL Zucker
1 EL Stärke	2 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für den grünen Spargel:

300 g grüner Spargel	1 Knoblauchzehe	30 g Haselnusskerne
Zucker	2 EL Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

Zitrone, davon Abrieb	1 Handvoll Heidelbeeren
-----------------------	-------------------------

### Für die Zitronen-Fregola sarda:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer tiefen Pfanne mit der Hälfte der Butter anschwitzen. Fregola sarda kurz mitrösten und mit Wein ablöschen. Komplett einkochen lassen und dann nach und nach mit heißem Fond auffüllen und dabei immer wieder rühren, bis die Fregola gar ist, aber innen noch leichten Biss hat. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft einer Hälfte auspressen.

Abrieb und Saft in die Fregola geben und kurz ziehen lassen. Parmesan reiben. Fregola vom Herd nehmen, restliche Butter und Parmesan einrühren und mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Heidelbeersauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit Öl anschwitzen. Heidelbeeren abtropfen lassen und dazugeben. Saft auffangen. Mit Rotwein ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen und mit Saft und Fond auffüllen. Wieder einkochen lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit Stärke abbinden. Die Sauce sollte eine sirupartige Konsistenz haben.

### Für den grünen Spargel:

Holzige Enden vom Spargel abschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel dazugeben und mit Zucker bestreuen. Ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden, zugeben und weitere 2 Minuten braten, bis Spargel bissfest ist und Röstaromen bekommen hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit Zucker bestreuen. Karamellisieren. Später zum Spargel geben.

### Für die Garnitur:

Gericht mit Zitronenabrieb und Heidelbeeren garnieren.

Sabine Waltner am 28. Juli 2023

# Kartoffel-Suppe mit Petersilien-Pesto und Kartoffel-Stroh

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

6 vorw. festk. Kartoffeln	1 Bund Suppengrün	1 Pastinake
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Crème fraîche
20 g Parmesan mit Rinde	1 L Gemüsefond	Öl, Salz, Pfeffer

### Für das Pesto:

1 Bund glatte Petersilie	50 g Sonnenblumenkernen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb, Saft	20 g Parmesan	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für das Kartoffelstroh:

1 große festk. Kartoffel	Paprikapulver	Knoblauchpulver
500 ml Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

8 TL Crème-fraîche

## . Für die Suppe:

Das Gemüse schälen und klein schneiden bzw. in einem Multizerkleinerer zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und ebenfalls in den Multizerkleinerer geben. Zwei kleine Portionen Gemüse in eine Pfanne geben und in etwas Öl langsam braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und als Einlage beiseitestellen.

Restliches Gemüse in einem Topf in etwas Öl anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen. Parmesankäse von der Rinde schneiden und die Rinde zum Gemüse geben. Das Ganze ca. 20 Minuten kochen lassen.

Sobald das Gemüse weich ist, die Parmesanrinde herausnehmen und alles pürieren. Ggf. mehr Gemüsefond hinzufügen, sollte die Suppe zu dick sein. Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anders als zum Beispiel bei einem Gouda ist die Rinde des Parmesan nicht gewachst und damit grundsätzlich essbar. Lässt man die Rinde in Suppen, Saucen oder Fonds mitkochen, verleiht sie ihnen einen ganz besonderen Geschmack.

### Für das Pesto:

Petersilie fein hacken. Sonnenblumenkerne kurz anrösten. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Knoblauch abziehen und pressen.

Parmesan reiben.

Petersilie, Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Zitronenabrieb und Parmesan mörsern oder in einem Multizerkleinerer mixen. Anschließend mit Olivenöl und Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Kartoffelstroh:

Kartoffel begradigen und dann mit einem Sparschäler in hauchdünne Scheiben schälen. Diese weiter in kleine Fäden schneiden. Anschließend die Fäden für ca. 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Kartoffelstroh aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Danach mit den Gewürzen bestäuben. Als Haufen auf die Suppe legen.

### Für die Garnitur:

Suppe mit Crème fraîche garnieren.

Riccardo Lakotta am 28. Juli 2023



# Tofu- und Nohut-Dürüm, Knoblauch-, Tomaten-Joghurt-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Fladenbrot (Dürüm):

200 g Weizenmehl, Type 1050      1 TL Backpulver      4 EL Öl  
½ TL Salz      Mehl

### Für den Tofu:

2 Blöcke Räuchertofu      1 gelbe Zwiebel      2 Knoblauchzehen  
2 EL süßes Paprikapulver      1 EL gemahl. Piment      1 EL gemahl. Kreuzkümmel  
1 TL Kurkuma      1 TL Rauchsatz      Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Nohut:

400 g Kichererbsen      2 EL Tomatenmark      1 EL mildes Chilipulver  
1 EL süßes Paprikapulver      1 TL Kurkuma      1 TL Rauchsatz  
1 TL gemahl. Kreuzkümmel      1 TL Zwiebelpulver      1 TL Knoblauchpulver  
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Salat-Füllung:

1 Romanasalatherz      2 Tomaten      ½ Gurke  
¼ Rotkohl      ¼ Weißkohl      1 rote Zwiebel  
½ Bund glatte Petersilie      1 TL Zucker      Salz

### Für die Knoblauchsauce:

10 EL Sojajoghurt      2 Knoblauchzehen      1 Zitrone, Abrieb, Saft  
1-2 Zweige glatte Petersilie      1 EL Olivenöl      Salz, Pfeffer

### Für die Tomaten-Joghurt-Sauce:

10 EL Sojajoghurt      1 Knoblauchzehe      2 EL Tomatenmark  
1 EL süßes Paprikapulver      Salz, Pfeffer

## Für das Fladenbrot (Dürüm):

Das Mehl mit Backpulver, Öl, Salz und 125 ml warmem Wasser verrühren. Teig einige Minuten kneten bis er elastisch ist. 6 Kugeln formen und 15 Minuten ruhen lassen. Kugeln auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. In einer Pfanne bei hoher Hitze von jeder Seite ca. 45 Sekunden backen. Nach dem Backen in Geschirrtuch einwickeln damit sie warm und elastisch bleiben.

## Für den Tofu:

Knoblauch abziehen und hacken. Tofu mit einer Vierkantreibe hobeln. Mit Öl, Paprikapulver, Piment, Kreuzkümmel, Kurkuma und Rauchsatz vermengen und kurz ziehen lassen. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Öl glasig anbraten. Tofu zugeben und goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Nohut:

Kichererbsen abtropfen lassen und dann mit Tomatenmark, Chili, Paprika, Kurkuma, Rauchsatz, Kreuzkümmel, Zwiebel- und Knoblauchpulver vermengen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl ca. 10 Minuten anbraten.

## Für die Salat-Füllung:

Rot- und Weißkohl waschen und dünn hobeln. In einer Schüssel mit Salz und Zucker vermengen und durchkneten. Bis zum Servieren ziehen lassen. Tomaten und Gurke waschen und würfeln. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen, Blätter abtrennen und trocken-schleudern. In kleine Stücke zupfen. Alles miteinander vermengen.

## Für die Knoblauchsauce:

Knoblauchzehen abziehen. Petersilie hacken. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Knoblauch mit dem Joghurt, Öl, Salz und Pfeffer in einen Standmixer geben und zu einer Sauce

pürieren. Petersilie unterrühren und mit Zitronensaft und abrieb abschmecken.

**Für die Tomaten-Joghurt-Sauce:**

Tomatenmark mit etwas heißem Wasser verrühren damit es flüssiger wird. Knoblauch abziehen und grob schneiden. Tomatenmark mit Joghurt, Knoblauch und Paprikapulver in einem Multi-zerkleinerer mixen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeanette Graneist am 25. Juli 2023

# Fregola sarda mit Fenchel, Artischocken und Gremolata

## Für zwei Personen

### Für die Fregola Sarda:

200 g Fregola sarda	100 g Fenchelknolle	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	80 g Pecorino	50 g kalte Butter
1 L Gemüsefond	50 ml Weißwein	30 g Wermut
2 Safranfäden	20 ml Olivenöl	Piment d'Espelette
Salz		

### Für die Artischocken:

5 Baby-Artischocken	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
30 ml Weißwein	10 ml Weißweinessig	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	20 ml Olivenöl	Zucker, Salz

### Für den Fenchel:

1 kleine Fenchelknolle	2 EL Weißweinessig	Zucker, Salz
------------------------	--------------------	--------------

### Für die Gremolata:

1 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe	½ Zitrone, davon Abrieb
70 ml Olivenöl	Salz	

## Für die Fregola Sarda:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Fenchel putzen, abbrausen und fein würfeln. Gemüsefond im Topf erhitzen.

Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Fregola Sarda zugeben und kurz mit andünsten. Safran zufügen, mit Wein und Wermut ablöschen.

Anschließend nach und nach den heißen Gemüsefond zugeben und ca.

12 Minuten bissfest garen. Nach ca. 6 Minuten den Fenchel zugeben und mitgaren. Kalte Butter und geriebenen Pecorino unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

## Für die Artischocken:

Artischocken putzen, schälen und abbrausen. Zitronensaft auspressen und mit etwas kaltem Wasser mischen. Artischocken in das Zitronenwasser einlegen.

Danach aus dem Zitronenwasser nehmen und gut abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Thymian- und Rosmarinnadeln abzupfen und fein schneiden. Olivenöl erhitzen, Artischocken halbieren und darin anbraten. Knoblauch und die Kräuter zugeben, kurz mitbraten.

Weißwein und Essig unterrühren und ca. 3-5 Minuten dünsten. Mit Salz und Zucker abschmecken.

## Für den Fenchel:

Fenchel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Weißweinessig dazugeben und mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Auf die Fregola Sarda als Topping drübergeben.

## Für die Gremolata:

Petersilie fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Beides mit Zitronenabrieb, Salz und Olivenöl vermengen.

Barbara Kübler am 19. Juli 2023

# Quinoa-Gemüse-Bällchen mit Erbsen-Stampf, Erdnuss-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Quinoa-Gemüse-Bällchen:**

150 g Quinoa	1 große Möhre	1/4 Sellerieknolle
1/4 Lauchstange	1 Ei	350 ml Gemüsefond
1 Bund Minze	Erbsenkresse	50 g Panko
1 TL Sumach	½ TL gemahl. Kreuzkümmel	½ TL gemahl. Kurkuma
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Erdnussauce:**

2 EL Erdnussbutter	1 EL Sojasauce	1 EL Sweet Chili Sauce
125 ml Gemüsefond	2 cm Ingwer	Salz

**Für den Erbsenstampf:**

150 g TK-Erbsen	30 ml Gemüsefond	30 g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

50 g Erdnüsse, natur	½ Bund Schnittlauch	5 essbare Blüten
1 EL Meersalzflöcken		

**Für die Quinoa-Gemüse-Bällchen:**

Den Quinoa waschen. Gemüsefond aufkochen, Quinoa einrühren und nochmal aufkochen. Anschließend bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen.

Sellerie, Lauch und Möhre waschen, trockentupfen von Enden befreien und kleinschneiden. In der Pfanne mit etwas Olivenöl 4-6 Minuten anschwitzen und daraufhin die Pfanne vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Panko im Multizerkleiner kleiner mixen. Minzblätter abzupfen und kleinhacken. Ei, Panko und gebratenes Gemüse mit Kreuzkümmel, Kurkuma, gehackter Minze und Quinoa mischen und mit Sumach, Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend den Teig kurz ziehen lassen.

Aus dem Teig kleine Bällchen formen und in der Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten ausbraten. Mit Kresse garnieren.

**Für die Erdnussauce:**

Fond und Sojasauce aufkochen, eine Ingwerscheibe schneiden und hineinreiben. Chilisauce einrühren und Erdnussbutter hinzugeben.

Abschließend alles mit Salz abschmecken und warmhalten.

**Für den Erbsenstampf:**

Gemüsefond im Topf erhitzen. Erbsen im Wasser 4 Minuten kochen, abgießen und in einen Mixbecher geben. Heißen Gemüsefond und Butter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mixen und warmhalten.

**Für die Garnitur:**

Erdnüsse kurz anrösten und hacken. Schnittlauch, essbaren Blüten; Nüsse und Meersalzflöcken zum Garnieren verwenden.

Karsten Leerhoff am 19. Juli 2023

# Kokos-Kichererbsen-Curry mit Spitzkohl-Topping

**Für zwei Personen**

**Für das Kokos-Kichererbsen-Curry:**

350 g Kichererbsen	5 g Ingwer	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	400 ml Kokosmilch	1 EL Kokosöl
15 g Koriander	1 TL gemahl. Kurkuma	1 TL gemahl. Currypulver
1 TL Kreuzkümmelsamen	2 TL Garam Masala	1 TL Chiliflocken
Salz		

**Für den Spitzkohl:**

½ Spitzkohl, ca. 500 g	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	---------------------	---------------

**Für das Kokos-Kichererbsen-Curry:**

Den Backofen auf 200Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch und Schalotten abziehen und hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Kokosöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Schalotten und Ingwer mit Chiliflocken braten. Anschließend Kreuzkümmel, Kurkuma und Currypulver hinzufügen und 1 Minute bei mittlerer Hitze braten. Dabei drauf achten, dass die Gewürze nicht anbrennen.

Kokosmilch und abgetropfte Kichererbsen hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz würzen. Währenddessen Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Topf vom Herd nehmen und mit Garam Masala würzen. Mit Koriander bestreuen.

**Für den Spitzkohl:**

Spitzkohl vierteln und den Strunk entfernen. Blätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Kohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, mischen und gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Anschließend für ca. 15-20 Minuten im Ofen rösten, bis er goldbraun und an den Rändern knusprig ist. Dabei darauf achten, dass er nicht verbrennt. Zum Schluss als Topping auf die Suppe geben.

Kay Thordsen am 19. Juli 2023

# Shakshuka mit Kichererbsen, Basilikum-Schmand, Salat

## Für zwei Personen

### Für das Shakshuka:

1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Zucchini
1 Strunk Rispentomaten	900 ml passierte Tomate	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 rote Zwiebel	3 Knoblauchzehen	4 Eier
Rotwein	Basilikumblätter	geräuch. Paprikapulver
geräuch. Chilipulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Kichererbsen:

100 g Kichererbsen	geräuch. Paprikapulver	edels. Paprikapulver
Knoblauchpulver	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Couscous-Salat:

125 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Gurke	2-3 große Rispentomaten
150 g Brombeeren	150 g Feta	

### Für das Dressing:

50 g Himbeeren	2 EL Joghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
6 Basilikumblätter	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Basilikum-Schmand:

100 g Schmand	5 Basilikumblätter	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
Salz	Pfeffer	

**Für das Shakshuka:** Den Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Beides in einer großen Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Gelbe und rote Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Ein paar Scheiben zum Garnieren aufbewahren. Zucchini von Enden befreien und klein schneiden. Gelbe Paprika, rote Paprika und Zucchini zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und 3 Minuten mitbraten. Mit den passierten Tomaten und Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Chili längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Chili zu den anderen Zutaten hinzugeben und weitere 10-15 Minuten mitköcheln lassen. Mit Paprikapulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Eier in die Pfanne auf die Tomatensauce geben und mit geschlossenem Deckel garen lassen. Basilikumblätter abzupfen. Übrige Paprikascheiben und Rispentomaten in reichlich Olivenöl rösten. Beides mit frischen Basilikumblättern über die Shashuka geben.

**Für die Kichererbsen:** Kichererbsen mit Olivenöl und Gewürzen vermengen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Für 20-25 Minuten backen und immer wieder wenden. Danach über die Shakshuka geben.

**Für den Couscous-Salat:** Den trockenen Couscous für ca. 3-5 Minuten in 125 ml heißem Wasser garen. Überschüssiges Wasser abgießen, so dass der Couscous nicht zu weich wird.

Gurke und Rispentomaten in kleine Stücke schneiden. Feta in mundgerechte Stücke schneiden und alles mit dem Couscous und den Brombeeren vermengen.

**Für das Dressing:** Himbeeren, Joghurt, Basilikumblätter und Olivenöl mit dem Mixstab pürieren. Couscous-Salat mit dem Dressing vermengen. Mit Salz, Pfeffer und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken.

**Für den Basilikum-Schmand:** Schmand und etwas ausgepressten Zitronensaft miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter abzupfen, in kleinere Stücke schneiden und hinzugeben.

Lilly Rosentreter am 19. Juli 2023

# Linsen-Suppe mit Champignons, Kichererbsen und Hummus

## Für zwei Personen

### Für die Linsensuppe:

100 g rote getrock. Linsen	1 rote Paprika	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	400 ml Kokosmilch
3 EL rote Currypaste	250 ml Gemüsefond	2 EL helle Misopaste
1 EL Honig	2 EL Kokosöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für das Hummus:

300 g Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Saft
2 EL Tahin	1 EL Sesamöl	Kreuzkümmelpulver
edelsüßes Paprikapulver	2 Prisen Salz	Pfeffer

### Für die Champignons:

4 braune Champignons	1 Lauchzwiebel	2 Zweige Koriander
1 EL Sojasauce	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Kichererbsen:

100 g Kichererbsen	1 EL Paprikapulver	3 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Schaum:** 150 ml gekühlte Sahne

## Für die Linsensuppe:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Diese in einem Topf mit dem Kokosöl anschwitzen, Knoblauch abziehen, zerkleinern und hinzufügen.

Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden Paprika, Ingwer, Linsen und Honig mit in den Topf dazugeben. Kräftig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und Suppe ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Kokosmilch hinzufügen. Alles fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Circa fünf Minuten dünsten und mit dem Mixer fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen. Mit roter Currypaste und Miso Paste abschmecken.

## Für das Hummus:

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Kichererbsen mit Tahin, Knoblauch, etwas Zitronensaft, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver, Salz und Sesamöl mixen. Nochmals mit Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

## Für die Champignons:

Koriander waschen, trockewedeln, grob zupfen und beiseitestellen.

Lauchzwiebel waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden.

Champignons putzen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit Butter goldbraun anschwitzen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Garenden die Lauchzwiebeln hinzugeben und durchschwenken. Mit gezupften Koriander verfeinern.

## Für die Kichererbsen:

Kichererbsen, mit Paprikapulver und Salz und Pfeffer würzen und mit Öl in einer Schüssel schwenken. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und bis sie goldbraun rösten.

**Für den Schaum:** Gekühlte Sahne steif schlagen und beiseitestellen.

Sindy Braun am 12. Juli 2023

# Pilz-Risotto mit Radicchio-Rucola-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

200 g Risottoreis	3 Kräuterseitlinge	6 braune Champignons
6 Shiitake Pilze	1 weiße Zwiebel	100 g Parmesan
2 EL Butter	400 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	3 Zweige Salbei
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

1 Radicchio	1 Bund Rucola	10 kleine bunte Tomaten
1 Knoblauchzehe	8 grüne Oliven	1 Zitrone, Abrieb, Saft
30 g Parmesan	1 Bund Basilikum	15 g Pinienkerne
2 EL dunklen Balsamicoessig	50 g Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

Den Fond in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Reis hinzugeben und kurz anschwitzen lassen. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond nach und nach in kleinen Portionen einrühren und immer wieder unter Rühren einkochen lassen. Ggf. noch heißes Wasser hinzugeben.

Währenddessen Pilze putzen. 2 Kräuterseitlinge, 2 Champignons und 2 Shiitake in Scheiben schneiden und die restlichen Pilze klein würfeln.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelten Pilze darin anbraten. In Scheiben geschnittene Pilze in einer zweiten Pfanne goldbraun von beiden Seiten braten und für die Garnitur verwenden.

Kräuter waschen, trockenwedeln und in Olivenöl kross braten und für die Garnitur aufbewahren. Parmesan reiben. Butter kurz vor dem Servieren in das Risotto rühren und anschließend den Parmesan hinzugeben und unterheben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und die gebratenen, gewürfelten Pilze untermengen.

### Für den Salat:

Knoblauch abziehen und grob schneiden. Parmesan reiben. Basilikum waschen und trockenwedeln. Zitronenschale reiben und auffangen.

Anschließend den Saft auspressen und ebenfalls auffangen. Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne, Olivenöl und Basilikum in ein Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem feinen Pesto verarbeiten. Balsamicoessig ins Pesto rühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Saft abschmecken. Radicchio und Rucola waschen, trockenschleudern und grob schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Oliven entsteinen und halbieren. Salat, Tomaten und Oliven vermengen und mit dem Pesto vorsichtig vermengen.

Christiane Madlener am 12. Juli 2023

# Champignon-Bratlinge mit Rahm-Kohlrabi, Röstzwiebeln

## Für zwei Personen

### Für die Bratlinge:

500 g Champignons	1 kleine weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	6 EL Panko
scharfes Paprikapulver	Zwiebelgranulat	Rohrzucker
Rapsöl	Salz	Pfeffer

### Für den Rahmkohlrabi:

1 Kohlrabi	1 Zitrone, davon Abrieb	200 ml Milch
1 EL Butter	50 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ EL Mehl	1 TL Zucker
Muskatnuss	Salz	

### Für die Röstzwiebeln:

2 große weiße Zwiebeln	3 EL edelsüßes Paprikapulver	3 EL Mehl
1 Prise Zucker	3 TL Salz	Pflanzenöl

### Für die Bratlinge:

Die Petersilie waschen, trockenwedeln und grob hacken. Champignons säuern und in einem Multizerkleinerer fein zerkleinern. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Champignons und Zwiebeln darin für ca. 7 Minuten anbraten. Anschließend in eine Schüssel umfüllen, Ei, Petersilie und drei Esslöffel Panko hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Nun Gewürze hinzugeben und mit etwas Zucker, Salz, und Pfeffer abschmecken. Knoblauch abziehen, fein reiben und zu der Champignonmasse geben. Alles miteinander vermengen und nochmals abschmecken. Bratlinge formen und anschließend mit Panko von allen Seiten panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Hierbei vorsichtig wenden damit die Bratlinge nicht auseinanderfallen.

### Für den Rahmkohlrabi:

Schnittlauch waschen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Kohlrabi schälen, anschließend zunächst in gleichmäßige Scheiben, dann in gleichmäßige Stifte schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und zu Nussbutter werden lassen. Anschließend Kohlrabi darin anschwitzen und mit Zucker und Salz würzen. Mit Mehl bestäuben, kurz anrösten lassen und mit Weißwein ablöschen. Weißwein verkochen lassen. Anschließend mit Milch auffüllen und kurz aufkochen lassen. Hitze verringern und Flüssigkeit bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren lassen.

Zitronenschale reiben, auffangen und Rahmkohlrabi damit abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Schnittlauch untermengen.

### Für die Röstzwiebeln:

Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Anschließend die Zwiebelringe in eine Schüssel geben und leicht zuckern und kräftig salzen. Das Ganze kurz marinieren lassen. Das ausgetretene Wasser abgießen und ggf. die Zwiebeln nochmal vorsichtig ausdrücken. Zwiebeln auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mehl und Paprikapulver miteinander vermengen und die Zwiebeln darin wenden. Anschließend in der Fritteuse in kleinen Portionen nacheinander mit etwas Bewegung goldgelb für ca. 4 Minuten frittieren. Vor dem Servieren auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Tim Neugebauer am 12. Juli 2023

# Bergkäse-Krapfen, Zitronen-Rahmspinat, Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Bergkäsekrapfen:

125 g Magerquark	150 g Bergkäse am Stück	20 g Parmesan
1 Ei, Größe L	115 g Mehl	25 ml Rapsöl
$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL Salz	

### Für den Zitronen-Rahm-Babyspinat:

500 g Babyspinat	1 Zwiebel	1 Zitrone, Abrieb, Saft
200 ml Schlagsahne	2 EL Rapsöl	Cayennepfeffer, Salz

### Für den Wildkräutersalat:

2 EL Himbeeren	2 EL Heidelbeeren	30 g Rucola
30 g Feldsalat	30 g Kapuzinerkresse	30 g Löwenzahn
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Zitronenmelisse	2 EL Sonnenblumenkerne
essbare Blütenmischung		

### Für die Vinaigrette:

1 kleine Zwiebel	2 EL Apfelessig	1 Zitrone, davon Saft
2 Zweige Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige Kerbel
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Bergkäsekrapfen:** Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Bergkäse fein reiben. Quark in einem Küchentuch gut ausdrücken. Eier mit Salz in einer Schüssel mit Hilfe eines Handrührgeräts oder der Küchenmaschine 2-3 Minuten schaumig-luftig aufschlagen. Dann das Öl vorsichtig langsam hinzugeben. Anschließend Quark zugeben und alles zu einer glatten Masse rühren. Mehl und Backpulver mischen und nach und nach mit den Knethaken des Handrührers unter die Quarkmasse kneten. Nun Käse zugeben und so lange kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Mit zwei Teelöffeln ca. walnussgroße Krapfen abstechen.

Krapfen in mehreren Portionen in 170° Grad heißem Öl in 2-3 Minuten goldbraun in der Friteuse backen, dabei einmal wenden. Anschließend Krapfen auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen warmhalten. Käsekrapfen mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

**Für den Zitronen-Rahm-Babyspinat:** Babyspinat waschen und in einer Salatschleuder trocken-schleudern. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zitrone waschen, trocknen und einen Teelöffel von der Schale fein abreiben. Zitrone auspressen und drei Esslöffel Saft davon auffangen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Mit dem Zitronensaft ablöschen. Schlagsahne zugießen und zwei Minuten einkochen lassen. Spinat zugeben und erwärmen. Mit Salz, Cayennepfeffer und der Zitronenschale abschmecken.

**Für den Wildkräutersalat:** Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Alle Kräuter und Salate waschen, trocken-schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Beeren waschen und trocken tupfen. Salat und Kräuter vorsichtig miteinander vermengen. Essbare Blüten und Beeren für die Garnitur zurückbehalten.

**Für die Vinaigrette:** Zwiebel abziehen und anschließend sehr fein würfeln. Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Essig und Zitronensaft miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Solange verrühren bis das Salz sich aufgelöst hat. Olivenöl hinzugeben und gut verrühren bis eine Emulsion entsteht. Zum Schluss Zwiebelwürfel und geschnittene Kräuter einrühren.

Paul Pfahlert am 12. Juli 2023



# Gemüse-Tajine mit Couscous

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Aubergine	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	125 g Petersilienwurzel
1 Karotte	150 g Kichererbsen	200 g stückige Tomaten
25 g schwarze Oliven	2 Datteln, ohne Kern	50 g getrock. Aprikosen
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer
250 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ Zimtstange	$\frac{1}{2}$ gemahl. Koriander
$\frac{1}{2}$ geräuch. Paprikapulver	1 TL Harissapaste	1 TL Ras el-Hanout
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für den Couscous:

150 g mittleren Couscous	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
--------------------------	---------------	-----------------------

### Für die Garnitur:

40 g ganze Mandeln	3 Zweige Minze
--------------------	----------------

### Für das Gemüse:

Die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein hacken. In einer Pfanne in Olivenöl glasig anschwitzen. Zimt, Koriander und Paprikapulver hinzufügen und mit anschwitzen, bis diese duften.

Harissa hinzufügen und mit Gemüsefond und den Tomaten aus der Dose aufgießen.

Mit Ras el-Hanout und Pfeffer abschmecken und bei kleiner Flamme 10 min köcheln lassen.

Aubergine vom Ende befreien, in 2 cm große Würfel schneiden und mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in feine Scheiben schneiden. Petersilienwurzel und Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Aprikosen ebenfalls in feine Scheiben schneiden und mit Karotten, Petersilienwurzel, Aubergine und Paprika in die Sauce geben. Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen und mit in die Sauce geben. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Oliven halbieren, Datteln grob hacken. Kurze vor dem Servieren unter die Sauce heben.

Aubergine ebenfalls hinzufügen. Gemüse mit Salz und Zucker nochmals abschmecken.

### Für den Couscous:

Couscous mit Olivenöl vermengen und mit lauwarmen Wasser aufgießen, so dass der Couscous gerade bedeckt ist. Couscous lockern.

Dämpfeinsatz in einen Topf mit kochendem Wasser geben und den Couscous locker darauflegen. 10 Minuten ohne Deckel auf dem Wasserdampf weitergaren. Anschließend in eine Schüssel geben und Couscous erneut lockern. Salz in 2 EL lauwarmem Wasser auflösen, zum Couscous geben und durchmengen. Erneut auf den Dämpfeinsatz geben und 10 Minuten im heißen Wasserdampf ziehen lassen. Anschließend in einer Schüssel erneut durchlockern.

### Für die Garnitur:

Mandeln in einer separaten Pfanne bis zum Anrichten langsam rösten.

Minze grob hacken. Beides auf das Gemüse geben.

Gabi Linker am 05. Juli 2023

# Kokos-Kichererbsen-Curry mit Koriander und Naan

## Für zwei Personen

### Für das Naan:

50 g Sojajoghurt	40 ml Mineralwasser	1 TL Essig
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	150 g Mehl	2 gestr. TL Backpulver
1 TL Olivenöl	1 TL Salz	

### Für das Curry:

400 g Kichererbsen	1 rote mittlere Zwiebel	2 Knoblauchzehen
30 g Ingwer	1 Chilischote	100 g Tomatenmark
400 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Naan:

Das Mehl mit Backpulver und Salz mischen und anschließend mit Joghurt, Mineralwasser, Olivenöl und Essig vermengen. Koriander klein schneiden und unterheben. Teig zu einer Kugel formen und für 20 Minuten abgedeckt beiseitelegen.

Teig zu einer Rolle ausrollen und in 4 gleiche Teile teilen. Mit einem Nudelholz flach ausrollen, in der Pfanne langsam ausbacken, bis sich mehrere Luftblasen im Teig bilden und Naan gebräunt ist.

### Für das Curry:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein hacken.

Chili fein hacken. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Wenn die Zwiebel glasig ist, Tomatenmark hinzugeben. Curry, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Koriander langsam hinzugeben. Wenn es gut duftet mit Kokosmilch ablöschen. Kichererbsen abtropfen lassen und hinzugeben. Koriander hacken, hinzufügen und das Curry reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Julia Senff am 05. Juli 2023

# Süßkartoffel-Pommes, Zwiebelringe, grüne Tomaten

## Für zwei Personen

### Für die Pommes:

1 Süßkartoffel	1 TL edels. Paprikapulver	1 TL getroc. Majoran
1 TL Knoblauchpulver	1 TL Cayennepfeffer	1 EL Speisestärke
3 EL Sonnenblumenöl	Meersalz	

### Für die Zwiebelringe:

1 große Gemüsezwiebel	1 Ei	100 ml Pils
100 g Mehl	Öl	Salz

### Für die Tomaten:

3 grüne Tomaten	200 ml Buttermilch	2 TL Tabasco
200 g Mehl	200 g Panko	Öl, Salz, Pfeffer

### Für den Ranch-Dip:

1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Ei
4 EL Naturjoghurt	2 EL saure Sahne	1 TL mittelscharfer Senf
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund Dill
200 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Chiptole-Dip:

3-5 Chipotles in Adobo	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf	2 TL Dijon-Senf	2-3 EL Ketchup
Chilipulver	geräuch. Paprikapulver	200 ml Sonnenblumenöl
Salz		

### Für die Pommes:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffel schälen und in Pommes-Stifte schneiden. Die Stifte in der Speisestärke wälzen, so dass diese ringsum bedeckt sind.

Aus dem Sonnenblumenöl, Paprikapulver, Majoran, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer und Meersalz eine Marinade herstellen. Die Süßkartoffelpommes darin marinieren.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 15 Minuten backen. Zwischenzeitlich immer kontrollieren, damit die Pommes nicht zu dunkel werden. Nach  $\frac{2}{3}$  der Zeit wenden.

Falls die Hitze zu hoch ist, Ofen niedriger regulieren. Pommes können bis zum Anrichten im ausgeschalteten, aber noch warmen Ofen warm gehalten werden.

### Für die Zwiebelringe:

Öl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel abziehen und anschließend in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.

Aus Mehl, Ei, Bier und Salz einen dicken Teig herstellen. Zwiebelringe hineintauchen und direkt in das heiße Fett zum Ausbacken geben. Wenn der Teig eine goldgelbe Farbe angenommen hat, sind die Ringe fertig.

Die Frittierdauer beträgt in etwa 2 Minuten.

### Für die Tomaten:

Öl in einem Topf erhitzen.

Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Buttermilch, Tabasco, Pfeffer und Salz vermischen. Wer es etwas schärfer mag, kann mehr Tabasco hinzugeben. Mehl und Panko vermischen. Tomatenscheiben zunächst durch die Flüssigkeit ziehen und anschließend in der Mehl-Panko-Mischung wälzen. Die panierten Tomatenscheiben in das heiße Frittierfett geben. Damit die Tomaten nicht verbrennen, nicht zu heiß frittieren. Nach ca. 3 Minuten sollten die Tomaten eine gelbgoldene Farbe angenommen haben.

**Für den Ranch-Dip:**

Aus dem Ei und dem Sonnenblumenöl eine Mayonnaise herstellen. Mit Senf und Salz abschmecken. Falls man auch den im Rezept genannten Chipotle-Dip herstellen möchte, kann die Mayonnaise direkt auch als Grundlage dazu dienen.

5 EL der Mayonnaise mit Naturjoghurt und saurer Sahne glattrühren.

Zwiebel schälen und entweder reiben oder sehr fein hacken. Die Kräuter ebenfalls sehr klein hacken. Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Alternativ alle Bestandteile in einem Multizerkleinerer klein schneiden. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Chiptole-Dip:**

Mayonnaise aus Ei und Öl herstellen. 5 EL der Mayonnaise mit dem Ketchup und dem Senf vermengen. Chiptole-Schoten in feine Streifen schneiden. Entweder Handschuhe tragen oder sofort nach der Verarbeitung die Hände abwaschen, da die Schoten sehr scharf sind.

Die kleingeschnittenen Schoten mit der Mayo-Ketchup-Mischung und dem Saft einer halben Zitrone mischen. Mit Salz, Chilipulver und dem geräucherten Paprikapulver abschmecken. Die Schärfe kann durch die Menge der Chipotle-Schoten und des Chilipulvers individuell variiert werden.

Lara-Madeleine Kapschak-Weigel am 05. Juli 2023

# Pasta Carbonara und Fenchel-Birnen-Salat

## Für zwei Personen

<b>Für die Pasta:</b>	200 g Mehl, Type 00	2 mittelgroße Eier
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 TL Olivenöl	1 Prise Salz
<b>Für die Carbonara:</b>	100 g Guanciale	4 Eier
70 g gereifter Pecorino	$\frac{1}{2}$ TL Trüffelöl	Salz, Pfeffer
<b>Für die Vinaigrette:</b>	2 EL milder Obstessig	1 TL Dijonsenf
1 TL Ahornsirup	2 EL Traubenkernöl	2 EL Walnussöl
1 Prise Salz		
<b>Für den Salat:</b>	50 g Feldsalat	1 Fenchelknolle
2 Birne	30 g Pekannüsse	

**Für die Pasta:** Das Mehl in eine Schüssel geben. Mittig eine Mulde formen und die Eier, eine Prise Salz, Kurkuma und das Öl hineingeben. Zunächst das Öl mit einer Gabel verquirlen und dann von innen her langsam das Mehl mit der Gabel einarbeiten. Wenn der Teig formbar ist alles aus der Schüssel auf eine leicht bemehlte Arbeitsplatte geben. Nun den Teig für mindestens 5 Minuten gut kneten bis ein homogener, glatter Teig entstanden ist. Auf Druck mit dem Finger soll der Teig leicht zurückspringen. In Frischhaltefolie wickeln, damit der Teig nicht austrocknet. Ruhen lassen.

**Für die Fertigstellung:** Den Nudelteig in zwei Portionen teilen, nochmals kurz glattkneten und so dünn ausrollen, dass er in den Aufsatz der Nudelmaschine passt.

Den Teig bis auf die zweitdünnste Stufe in der Maschine ausrollen und dann durch den Spagetti-Aufsatz drehen. Die Spagetti auf die bemehlte Arbeitsfläche ablegen und so den ganzen Teig verarbeiten.

Die Spagetti im heißen Nudelwasser 1-2 Minuten al dente kochen (Garprobe!). Etwas Nudelwasser in einem Becher abschöpfen.

**Für die Carbonara:** Guanciale in kleine Würfel von ca. 2 cm schneiden und langsam in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur auslassen. Das Fett soll flüssig und der Guanciale kross werden. Sobald der Guanciale kross ist, diesen auf einem Küchentuch abtropfen lassen und dann grob hacken. Pfanne für die Pasta aufgestellt lassen.

Wenn die Spaghetti den richtigen Biss haben, diese tropfnass in die Pfanne mit dem Öl geben und gut miteinander vermengen. (Rühren oder schwenken es darf ruhig eine Minute sein).

Pecorino reiben. Eier trennen und Eigelbe mit Pecorino zu einer Paste verarbeiten. Mit Pfeffer würzen.

Sobald das Nudelwasser im Becher etwas abgekühlt ist, davon so viel in die Käse-Ei-Paste geben, bis sich eine homogene, cremige Masse ergibt.

Käse-Ei-Paste zügig unter die Spagetti rühren. Bei Bedarf etwas Nudelwasser hinzugeben.

**Für die Vinaigrette:** Salz mit Obstessig verrühren, bis es sich löst. Senf und Sirup unterrühren. Traubenkern- und Walnussöl langsam zugeben und unterschlagen, bis sich eine cremige Konsistenz ergibt.

**Für den Salat:** Fenchel putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Spalten schneiden. Fenchel und Birnen mit der Vinaigrette ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Feldsalat auf Teller verteilen. Fenchel-Birnen-Salat darauf geben.

Pekannüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend klein hacken und über den Salat geben.

Detlev Henseler am 03. Juli 2023

# Blumenkohl sous-vidé-gegart, frittiert, püriert

## Für zwei Personen

### Für sous-vidé-gegart:

1 mittleren Blumenkohl    1 EL Vadouvan            1 EL Kurkuma  
4 EL Olivenöl

### Für das Wachteleigelb:

4 Wachteleier            Pflanzenöl

### Für das Püree:

300 g Blumenkohl        1 Zitrone, davon Saft    200 g Butter  
Muskatnuss              Salz                        Pfeffer

### Für frittierten:

1 Ei                        6 EL Weizenmehl        3 EL Reisstärke  
1 TL Paprikapulver      Salz

### Für die Rosinencreme:

50 g Rosinen            100 ml Portwein

### Für sous-vidé-gegart:

Das Sous vide Becken auf 85 Grad vorheizen. Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Blumenkohl waschen und aus der Mitte heraus zwei Steaks schneiden, die am Strunk zusammenhalten. Restliche Blumenkohlröschen für den frittierten Blumenkohl beiseitestellen. Mit den Gewürzen und Olivenöl in einen Vakuumbbeutel geben und im Becken bei 85 Grad für 25 Minuten garen. Anschließend einmal mit einem Flambierbrenner flambieren.

### Für das Wachteleigelb:

Öl in einem kleinen Topf auf 55 Grad erhitzen. Wachteleier trennen und Dotter behutsam in das warme Öl gleiten lassen. Etwa 25 Minuten ziehen lassen.

### Für das Püree:

Blumenkohl waschen, in Röschen trennen und in gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten weichkochen. Blumenkohl abseihen und zurück in den Topf geben. Butter hinzufügen und stampfen. Hälfte der Zitrone auspressen. Püree mit 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und durch ein Sieb streichen.

### Für frittierten:

Blumenkohlröschen (siehe oben) in gesalzenem Wasser blanchieren.

Mehl mit Stärke, etwas Salz und Paprikapulver mischen. Ei verquirlen.

Blumenkohlröschen durch das Ei ziehen und in der Mehlmischung panieren. In heißem Fett ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Dann erneut in Ei und Mehlmischung panieren und bei erhöhter Hitze (170 Grad) nochmals ausbacken.

### Für die Rosinencreme:

Rosinen und Portwein für 15 Minuten einkochen lassen und dann zu einer Creme pürieren.

Rune Flohr am 28. Juni 2023

# Gnocchi, Salbei-Zitronen-Butter, Tomaten-Avocado-Salat

## **Für zwei Personen**

### **Für die Gnocchi:**

200 g mehlig. Kartoffeln	100 g Weizenmehl, 405	1 Ei
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### **Für die Salbei-Zitronen-Butter:**

3 Zweige Salbei	1 Zitrone, davon Abrieb	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

### **Für den Tomaten-Avocado-Salat:**

2 Avocados	150 g Cherrytomaten	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### **Für die Garnitur:**

30 g Parmesan

Die Kartoffeln schälen, abwaschen und in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser garen. Abgießen und im Topf kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Presse drücken. Ei aufschlagen und mit Mehl und Kartoffeln zu einem Teig kneten. Wichtig, nur ganz kurz kneten, nicht länger als 5 Minuten. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Teig zu etwa 2 cm dicken Rollen formen und kleine Gnocchi abstechen. Über eine Gabel rollen, um das typische Muster zu erhalten. Gnocchi in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen, dann mit einem Schaumlöffel herausheben und in Salbei-Zitronen-Butter schwenken.

### **Für die Salbei-Zitronen-Butter:**

Salbei abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Salbei leicht frittieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Einen Teil des Abriebs zur Garnitur beiseitestellen und Zitrone für Salat weinternutzen. Restlichen Abrieb zur Butter in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für den Tomaten-Avocado-Salat:**

Tomaten waschen und vierteln. Avocado halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In feine Würfel schneiden. Beides mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone marinieren.

### **Für die Garnitur:**

Parmesan reiben und über das Gericht geben.

Josefine Hausendorf am 28. Juni 2023

# Austernpilz- 'Keule' mit Pilzjus und Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für die Austernpilz-Keule:

8 Blätter Reispapier	600 g Austernpilze	1 Knoblauchzehe
6 EL Sojasauce	1 TL Tomatenmark	1 TL gerebelter Beifuß
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	3 EL Speisestärke
4 EL Ahornsirup	8 EL Olivenöl	Butter, Salz, Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf:

300 g festk. Kartoffeln	200 ml Milch	100 ml Sahne
120 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Pilzjus:

150 g Champignons	100 g getrock. Pfifferlinge	1 Karotte
1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 g Butter
300 ml Gemüsefond	70 ml Rotwein	2 EL Sojasauce
2 EL dunkler Balsamico	1 EL Tomatenmark	2 EL süßer Senf
2 EL Dijonsenf	1 TL gerebelter Thymian	2 Blätter Lorbeerblatt
1 EL brauner Zucker	1 EL Mehl	Salz, Pfeffer

### Für die Austernpilz-Keule:

Die Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein reiben. Pilze und Knoblauch zusammen in einer Schüssel mit Paprika, Kreuzkümmel, Beifuß, Sojasauce und 4 EL Olivenöl marinieren.

Anschließend alles in einer Pfanne mit etwas Butter für etwa 8-10 Minuten anbraten. Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und unter Pilze rühren um die Masse zu binden. Reispapier in lauwarmem Wasser einweichen. Jeweils zwei Lagen nehmen und übereinanderlegen.

Austernpilze auf das Reispapier streichen und einen Holzstab in die Mitte legen, sodass er an einer Seite herausschaut. Nun Reispapier mit Masse um das Holzstäbchen formen und gut verschließen, sodass nichts ausläuft.

In einer Schüssel Salz, restliches Olivenöl, Tomatenmark, Ahornsirup und schwarzen Pfeffer zu einer Marinade anmischen. Reispapier mit Austernpilzen damit großzügig bestreichen. In einer Pfanne mit Öl, von allen Seite kross anbraten.

### Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser weich garen. Wasser abschütten und kurz ausdampfen lassen. Milch, Sahne und Butter dazugeben und alles miteinander zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

### Für die Pilzjus:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Karotte schälen, Champignons putzen und alles grob schneiden. In einer Pfanne mit 1/3 der Butter scharf anbraten. Lorbeer hinzugeben. Mit Tomatenmark tomatisieren und dann mit Rotwein ablöschen. Gemüsefond, Balsamico und Sojasauce angießen und etwas reduzieren lassen. Getrocknete Pfifferlinge, Senf und braunen Zucker hinzugegeben und weiter köcheln lassen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren durch ein Sieb abseihen und Flüssigkeit mit restlicher Butter und etwas Mehl binden.

Robert Behounek am 28. Juni 2023

# Ricotta-Ravioli mit Zitronen-Thymian und Nussbutter

**Für zwei Personen**

**Für den Nudelteig:**

2 Eier	100 g Mehl, 405	100 g Spätzlemehl
Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

**Für die Ricotta-Spinat-Füllung:**

200 g TK-Blattspinat	1 Zitrone, davon Abrieb	100 g Ricotta
30 g Parmesan	1 Ei	80 g Pinienkerne
3 Zweige Basilikum	1 Prise Cayennepfeffer	Muskatnuss
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Zitronen-Füllung:**

100 g Ricotta	30 g Parmesan	1 Ei
Salz	Pfeffer	

**Für die Nussbutter:**

100 g Butter	Salz
--------------	------

**Für den frittierten Zitronenthymian:**

10 Zweige Zitronenthymian	Pflanzenöl
---------------------------	------------

**Für den Nudelteig:**

Die Mehle mit Eiern und Salz zu einem Teig kneten. Zu einer Kugel formen und in Folie einschlagen. Im Kühlschrank kurz ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine dünne Teigplatten ausrollen und diese gut mit Mehl bestäuben. Mit dem Ravioli-Ausstecher runde Teigplatten ausstechen, die später mit der Füllung bestrichen und dann übereinandergelegt werden, zu Ravioli.

**Für die Ricotta-Spinat-Füllung:**

Spinat fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Etwa 2 EL der gerösteten Kerne für die Füllung nutzen, den Rest für die zweite Füllung und Garnitur verwenden. Ei trennen und das Eigelb auffangen.

Spinat zusammen mit Ricotta, Pinienkernen und Eigelb in einen Multizerkleinerer geben und mixen. Parmesan reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Beides mit in den Mixer geben und pürieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben.

Masse mit geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Hälfte des Zitronenabriebs und Cayennepfeffer abschmecken. Restlichen Zitronenabrieb für weitere Füllung verwenden.

**Für die Zitronen-Füllung:**

Ei trennen und Eigelb auffangen. Parmesan reiben und mit Ricotta, Zitronenabrieb, 2 EL Pinienkerne und Eigelb vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Nussbutter:**

Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen bis sie braun wird. Salzen.

**Für den frittierten Zitronenthymian:**

Zitronenthymian in einer Pfanne mit heißem Fett knusprig frittieren. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Katja Zimny am 28. Juni 2023

# Tagliatelle alla carbonara

**Für zwei Personen**

**Für die Tagliatelle:**

200 g Hartweizengrieß    150 g Mehl            20 ml Olivenöl

$\frac{1}{2}$  TL Salz

**Für die Carbonara:**

3 Eier                            200 g Parmesan    100 g Pecorino

500 g Guanciale            Pfeffer

**Für die Garnitur:**

50 g Pecorino

## **Für die Tagliatelle:**

Den Hartweizengrieß mit Mehl vermischen und mit 140 ml warmem Wasser, Olivenöl und Salz zu einem geschmeidigen, elastischen Teig kneten. Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und anschließend in Tagliatelle schneiden. In siedendem Salzwasser al dente kochen.

## **Für die Carbonara:**

Eier trennen und das Eiweiß aufschlagen, bis es fest ist. Parmesan und Pecorino fein reiben. Eigelbe mit Käse verrühren und mit Pfeffer würzen.

Guanciale in Streifen oder Würfel schneiden und in eine kalte Pfanne ohne Öl geben. Dann anbraten bis der Speck knusprig ist. Gekochte Tagliatelle in eine weitere kalte Pfanne geben und ganz langsam erhitzen. Pasta mit einem Teil Guanciale, dem Fett davon, dem Eischnee und der Eigelb-Käsemasse vermengen. Für die perfekte Konsistenz etwas Nudelwasser hinzufügen. Das Ei darf nicht stocken und der Käse soll schmelzen. Einen kleinen Teil knusprigen Guanciale als Garnitur über die Pasta geben.

## **Für die Garnitur:**

Pecorino fein reiben und vor dem Servieren über die Pasta geben.

Robert Behounek am 26. Juni 2023

# Shiitake-Ph mit Reis-Bandnudeln, Lauch, Eiskaffee

## Für zwei Personen

### Für die Shiitake-Pho:

200 g frische Shiitake	2 EL getrock. Shiitake	½ Stange Lauch
2 Schalotten	2 cm Ingwer	1 Birds-Eye-Chili
1 Sternanis	1 Kardamomkapsel	2 Gewürznelken
1 Zimtstange	1 EL helle Sojasauce	1l Gemüsefond
2 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Reisbandnudeln:

95 g Reismehl	37 g Maisstärke	30 g Tapiokastärke
½ TL Zucker	½ TL Salz	400 ml lauwarmes Wasser
Öl		

### Für den knusprigen Lauch:

½ Stange Lauch	Öl
----------------	----

### Für den Cà Phê Sa á:

50 ml gezuckerte Kondensmilch	4 TL Kaffeepulver	Crushed Ice
-------------------------------	-------------------	-------------

### Für die Garnitur:

1 Limette	1 rote Chili	2 Frühlingszwiebeln
4 Zweige Koriander		

### Für die Shiitake-Pho:

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten abziehen, klein würfeln und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen. Die getrockneten Shiitake mit dem Multizerkleinerer zu einem feinen Pulver mixen und zu den Schalotten geben. Ingwer, Sternanis, Kardamom, Gewürznelken, Zimtstange zugeben und 5 Minuten mitbraten, bis die Mischung dunkel und klebrig wird.

1-2 Shiitake in Scheiben schneiden und für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Lauch längs halbieren und in Ringe schneiden. Chili fein hacken, die restlichen Shiitake in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Lauch in den Topf geben und weitere 8-10 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist. Sojasauce und Gemüsefond hinzufügen und aufkochen. Nach dem Aufkochen die Temperatur reduzieren und noch nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Scheiben geschnittene Shiitake mit etwas Chili in etwas Öl gleichmäßig anbraten. Als Suppeneinlage verwenden.

### Für die Reisbandnudeln:

Reismehl, Tapiokastärke, Maisstärke, Salz und Wasser miteinander verrühren und 15 Minuten ruhen lassen. Eine Aluform mit Öl einpinseln und die Reisteigmischung einfüllen, bis etwa eine Höhe von 2-3 mm erreicht ist. Dann in einen Topf mit Dampfeinsatz stellen und für ca. 4 Minuten dämpfen, bis sich leichte Blasen bilden und der Teig durchsichtig wird. Anschließend die Form aus dem Dämpfer holen, 2-3 Minuten abkühlen lassen. Dann den Teig herausheben und auf ein geöltes Schneidebrett geben und dort in ca. 1 cm breite Bandnudeln schneiden.

### Für den knusprigen Lauch:

Lauch putzen und in lange Streifen schneiden. Im heißen Öl frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier legen.

### Für den Cà Phê Sa á:

Kondensmilch zusammen mit etwas Crushed Ice in ein dickwandiges Glas geben. Das Kaffeepulver in das Metallsieb des Kaffee-Phins geben und anschließend etwas andrücken. Anschließend den kompletten Filter mit der Unterplatte auf das Glas setzen und 4 EL kochendes Wasser eingießen, um den Kaffee etwas quellen zu lassen. Nach 30 Sekunden den Siebbehälter mit kochendem Wasser befüllen. Zusammen mit Löffel und Teller zum Abstellen des Phins servieren.

### Für die Garnitur:

Limette in Spalten schneiden und zur Suppe reichen. Koriander in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und zusammen mit dem frittierten Lauch auf der Suppe anrichten. Chili in feine Streifen schneiden und auf der Suppe anrichten.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Filip Haase am 21. Juni 2023

# Shakshuka Italiana mit pochiertem Ei, Basiliku-Ppesto

## Für zwei Personen

### Für die Tomatensauce:

3 San-Marzano-Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1-2 EL Crème-fraîche	1-2 EL dunkler Balsamicoessig	80 ml Gemüsefond
2 Zweige Basilikum	5 Zweige Oregano	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Zucchini:

1 gelbe Zucchini	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------	------------------	---------------

### Für den Spinat:

100 g Babyspinat	Salz, Pfeffer	Eiswasser
------------------	---------------	-----------

### Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	1 Limette, davon Saft
40 g Parmesan	60 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Eier:

1-3 Eier	Essig	Salz
----------	-------	------

### Für das Pfannenbrot:

1-2 Zweige Rosmarin	100 ml Milch	150 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

### Für die Fertigstellung:

50 g Parmesan	1 Zweig Basilikum	1 Bund Frühlingszwiebeln
---------------	-------------------	--------------------------

### Für die Tomatensauce:

Den Knoblauch abziehen, halbieren und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Oregano und Basilikum ebenfalls im Öl anschwitzen. Mit Balsamicoessig ablöschen. San-Marzano-Tomaten waschen, danach würfeln und köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit zu gering wird, die Tomatenwürfel aber noch nicht ausreichend gegart sind, Gemüsefond angießen.

Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Crème fraîche geschmacklich abrunden.

### Für die Zucchini:

Zucchini waschen und würfeln, salzen und entwässern. In einer Pfanne mit etwas Öl, Zucker und Salz karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Spinat:

Spinat im kochenden Salzwasser blanchieren und im Eiswasser kurz abschrecken. Danach hacken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Pesto:

Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch im Mörser so lange zerstoßen, bis eine sämige Masse entsteht. Salz und die gewaschenen Basilikumblätter dazugeben und weiter zerstoßen.

Parmesan reiben. Parmesan und Öl nach und nach zugeben, bis eine cremige Paste entsteht. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Eier:

Ei vorsichtig in eine kleine Schale aufschlagen, dabei muss das Eigelb unbedingt unbeschädigt bleiben. Wasser mit Essig in einen Topf geben, kurz zum Kochen bringen und danach die Hitze reduzieren, damit das Wasser nicht zu sprudeln beginnt. Mit einem Löffel im Topf durch gleichmäßiges Rühren einen Strudel erzeugen und das Ei aus dem Gefäß vorsichtig in die Mitte des Strudels gleiten lassen. Das Ei so lange im Wasser garen, bis das Eiweiß stockt. Das Eigelb sollte flüssig bleiben.

### Für das Pfannenbrot:

Rosmarinnadeln abzupfen und hacken. Mehl, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel einer Küchenmaschine kurz vermischen. Milch, Olivenöl und Rosmarin zugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

Der Teig darf nicht zu hart werden. 10 Minuten ruhen lassen.

Teig in pfannengroße Fladen formen und von jeder Seite in der mit Öl bepinselten Pfanne ca. 5 Minuten knusprig backen.

**Für die Fertigstellung:**

Parmesan zu Flocken hobeln. Basilikumblätter abzupfen.

Tomatensauce als Basis im großen Ring auf Tellern platzieren. Spinat und Zucchini darauf platzieren. Mit Parmesanflocken bestreuen und einige Minuten im Ofen gratinieren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Shakshuka damit garnieren.

Das pochierte Ei auf dem Gratinierten platzieren und mit Basilikumblätter garnieren. Pesto punktuell am Tellerrand verteilen und servieren.

Kurt Daibenziher am 21. Juni 2023

# Rhabarber-Ravioli, Vanille-Soße, -Rosmarin-Kompott

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

125 g Mehl, Type 00	1 Ei	25 g weiche Butter
15 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	1 Prise Salz

### Für die Füllung:

400 g Rhabarber	30 g gemahlene Mandeln	2 cm Ingwer
90 g Zucker		

### Für die Ravioli:

Pflanzenöl	Mehl
------------	------

### Für die Vanillesauce:

$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	1 Orange, davon Abrieb	1 Ei
250 ml Sahne	200 ml Milch	5 EL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	1 Prise Salz	

### Für das Topping:

4 EL Mandelblättchen	100 g Erdbeeren	1 TL gemahl. Rosmarin
essbare Blüten		

### Für den Teig:

Alle Zutaten vermengen und gut kneten. Anschließend mindestens 20 Minuten kühl stellen.

### Für die Füllung:

Rhabarber waschen, in 2 cm große Stücke schneiden und mit dem Zucker in einen Topf geben. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend ca. 2/3 der Masse abseihen und den Rest mit Flüssigkeit für das Topping zur Seite stellen. Anschließend den Ingwer reiben und zusammen mit den Mandeln in die Füllung geben. Alles vermengen.

### Für die Ravioli:

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Kreise ausstechen und auf jeden Kreis etwas Füllung geben. Anschließend zuklappen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ravioli ca. 5 Minuten darin goldbraun ausbacken und anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Vanillesauce:

Vanilleschote der Länge nach halbieren, auskratzen und Mark, Schote, Zucker, Salz und Milch aufkochen. Ei, Sahne und Speisestärke aufschlagen. Milch durch ein Sieb lassen und anschließend die Sahne-Ei-Mischung dazugeben und kurz mitkochen. Auf kleiner Stufe unter Rühren weiter kochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Orange heiß abspülen, die Schale abreiben und Vanillesauce damit abschmecken.

### Für das Topping:

In das restliche 1/3 der Rhabarber-Zucker-Mischung (s.o.) den Rosmarin geben. Mandelblättchen kurz in der Pfanne anrösten. Bei den Erdbeeren den Strunk entfernen.

Filip Haase am 20. Juni 2023

## Gebratener Rhabarber, -Chutney und -Stroh, Ziegenkäse

### Für zwei Personen

#### Für den gebratenen Rhabarber:

1 Stange Rhabarber	1 Ei	1 EL Zucker
1 Prise Zimt	50 g Dinkelbrösel	Öl

#### Für das Rhabarber-Chutney:

250 g Rhabarber	1 Zwiebel	10 g Ingwer
2 EL Himbeeressig	1 EL Honig	15 ml roter Portwein
1-2 TL grüner Pfeffer	50 g Zucker	

#### Für den gebackenen Ziegenkäse:

150 g gereifte Ziegenkäserolle	1 Ei	Piment d'Espelette
Paniermehl	Öl	

#### Für den Rucola-Salat:

200 g Rucola	2-3 EL Walnüsse	1 Orange, davon Saft
30 ml Himbeeressig	1 TL Senf	50 g Walnussöl
$\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver	2-3 EL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Salz
$\frac{1}{4}$ TL Pfeffer		

#### Für das Pfannenbrot:

40 g Joghurt	300 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
1 TL Salz	1 EL Olivenöl	heller Sesam
Sesam		

**Für den gebratenen Rhabarber:** Den Rhabarber schälen und in 8-10 cm große Stücke schneiden. In gequirltem Ei-Zucker Gemisch tunken und in Dinkelbrösel wälzen. In einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Einige Rhabarberfäden von der Schale nach dem Schälen aufbewahren und diese im heißen Öl frittieren und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

#### Für das Rhabarber-Chutney:

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen, fein reiben und beides im Topf andünsten. Zucker hineingeben, etwas karamellisieren lassen und mit Portwein ablöschen. 40 ml Wasser zugeben. Geschälten und in Ringe geschnittenen Rhabarber dazugeben, Himbeeressig, Honig und gestoßenen, grünen Pfeffer hinzufügen. Alles unter Rühren zum Aufkochen bringen und bei mittlerer Hitze weiter einkochen.

**Für den gebackenen Ziegenkäse:** Ziegenkäse in ca. 1,5 cm große Scheiben schneiden. Eier mit etwas Piment d'Espelette verquirlen, Käse eintunken und in Paniermehl wälzen.

In heißem Fett ausbacken und vorsichtig aus dem Öl entnehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Rucola-Salat:** Walnüsse mit Zucker in einer Pfanne karamellisieren.

Orange halbieren und 50 ml Saft auspressen. Gewürze mit dem Öl, Senf, Orangensaft und dem Essig zu einem Dressing vermischen. Rucola waschen und mit dem Dressing vermengen. Etwas ziehen lassen und mit den Walnüssen belegen.

**Für das Pfannenbrot:** Joghurt mit 150 ml Wasser mischen. Mehl, Salz, Backpulver, Wasser-Joghurt-Gemisch und Olivenöl zu einem nassen Teig bearbeiten und 10 Minuten ruhen lassen. Mit öligen Händen kleine Kugeln zu Fladen formen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite goldbraun anbraten. Mit Sesam bestreuen.

Tarkan Benni Özgöz am 20. Juni 2023

# Kaiserschmarrn-Rhabarber-Spieß mit -Himbeer-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Rhabarber-Sorbet:

1-1,5 kg Rhabarber                      1 Limette, davon Abrieb              250 g Zucker  
40 g rosa Pfeffer

### Für die Sauce:

100 g TK-Himbeeren                      1 TL Maisstärke                      100 g Puderzucker

### Für den Limetten-Schmand:

4 EL Schmand                              1 Limette, Saft, Abrieb              2 EL Zucker

### Für den Spieß:

2 dicke Stangen Rhabarber              40 g Butter                              30 g Zucker, 80 g Zucker  
1-2 EL Bitterorangenlikör              200 ml Wasser

### Für den Kaiserschmarrn:

4 Eier    Butter                                      150 ml Milch  
1-2 EL saure Sahne                      1-2 EL Bitterorangenlikör              90 g Mehl, 405  
80 g Zucker                                  Zucker                                      40 g Puderzucker  
1 Prise Salz

### Für die Garnitur:

1 Orange                                      1 Limette

## Für das Rhabarber-Sorbet:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rhabarber putzen, von Blättern befreien, waschen und in Stücke schneiden. Rhabarber in einen Entsafter geben und ca. 600 ml Rhabarbersaft herstellen. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben.

Rosa Beeren zerstoßen. Limettenabrieb und Rosa Beeren zum Rhabarbersaft geben.

Zucker und 250 ml Wasser bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren auflösen und in einem großen Gefäß im Gefrierschrank schnell abkühlen lassen. Dann 500 ml Rhabarbersaft mit 500 ml hergestellten Läuterzucker in einem hohen Mixbecher vermengen. Wenn ein frisches rohes Ei an die Oberfläche steigt, ist der Zuckergehalt für ein Sorbet ausreichend. Masse in die Eismaschine geben und gefrieren lassen.

Übrigen Saft für die Rhabarbersauce verwenden.

### Für die Sauce:

Aus dem übrigen Saft des Rhabarber-Sorbets eine Sauce kochen. Dafür den Saft reduzieren lassen, Himbeeren hinzugeben, ausreichend zuckern und mit Maisstärke binden.

### Für den Limetten-Schmand:

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Schmand mit Zucker, Limettensaft etwas Limettenabrieb vermischen.

### Für den Spieß:

Rhabarber in ca. 3x3 cm große Quadrate schneiden. 200 ml Wasser und 80 g Zucker in einen Topf geben und den Rhabarber darin vorgaren. Die Zuschnitte aus dem Wasser nehmen und gut trocken tupfen. In Butter anbraten und danach in 30 g Zucker und Likör karamellisieren.

### Für den Kaiserschmarrn:

Drei Eier trennen. Erst drei Eiweiße mit Puderzucker und einer Prise Salz schaumig schlagen, bis der Schnee fest ist. Dann Eischnee aus der Schale entnehmen.

In der gleichen Schüssel die drei Eigelbe sowie ein ganzes Ei schlagen, dann Milch und Zucker zugeben. Salz und Saure Sahne unterrühren.

Nach und nach das Mehl mit einem Schneebesen von Hand unterheben und gut mischen, damit

keine Klumpen entstehen. Danach das Eiweiß vorsichtig und mit möglichst wenig Rühren unterheben.

Reichlich Butter in einer Pfanne erhitzen und den Teig vorsichtig einfließen lassen. Den Schmarrn kurz auf dem Herd zum Stocken bringen und danach im vorgeheizten Ofen 1520 Minuten fertigbrennen.

Schmarrn aus dem Ofen entnehmen und mit zwei Gabeln Nocken abteilen. In einer anderen Pfanne etwas Zucker und Butter erhitzen, die Nocken darin wenden und knusprig anbraten. Ein wenig Likör hinzufügen.

Die knusprigen Nocken für den Spieß in schöne 3x3 cm Quadrate schneiden.

**Für die Garnitur:**

Kaiserschmarrn-Nocken und Rhabarberfilets auf die Spieße stecken.

Spieße mit etwas Orangenabrieb bestreuen.

23 Nocken Sorbet auf dem Teller platzieren. Mit Rhabarber-Himbeer-Sauce und Schmand dekorieren. Limettenabrieb über das Sorbet streuen.

Kurt Daibenzeiher am 20. Juni 2023

# Sellerie-Schnitzel gefüllt, Karotten-Sticks, Salat

## Für zwei Personen

### Für das Sellerieschnitzel:

½ Knolle Sellerie	2 Kirschtomaten	1 Zitrone
1 Ei	50 g Emmentaler	100g Feine Semmelbrösel
Mehl	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Karotten-Sticks:

3 große Karotten	50 g heller Sesam	50 g Schwarzkümmel
Öl		

### Für den Kräutersalat:

2 Zweige Minze	2 Zweige Petersilie	2 Zweige Dill
2 Zweige Koriander	1 Mini-Gurke	1 Frühlingszwiebel
2 cm Ingwer	1 Zitrone, davon Saft	½ TL Schwarzkümmelsamen
1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Apfel-Zwiebel-Chutney:

125 g Zwiebeln	1 säuerlicher Apfel	2 cm Ingwer
1 rote Chilischote	1 Zitrone, davon Saft	25 ml Apfelessig
1 Lorbeerblatt	1 Msp. Currypulver	50 g Zucker
1 Msp. Zimt	1 EL Olivenöl	Salz

**Für das Sellerieschnitzel:** Den Sellerie schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Zitronensaft dazugeben und den Sellerie für ca. 8 Minuten garen. Anschließend kurz abschrecken und mit einem Tuch trocken tupfen. In die Mitte eine Tasche schneiden, Käse passend zuschneiden und in die Tasche schieben. Das Ei mit etwas Salz verquirlen und mit Mehl und Semmelbröseln eine Panierstraße aufstellen. Sellerie zunächst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Semmelbröseln panieren. Anschließend in neutralem Öl anbraten. Kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Von der Zitrone eine dünne Scheibe abschneiden, die Tomaten aufschneiden und zusammen mit dem Sellerieschnitzel servieren.

**Für die Karotten-Sticks:** Karotten schälen und in ca. 5x5 mm Stifte schneiden. Sesam und Schwarzkümmel mischen und die Karotten mit Mehl, Ei (siehe Panierstraße oben) und der Sesam Schwarzkümmel-Mischung panieren.

Anschließend in der Fritteuse ausbacken und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Kräutersalat:** Zitrone halbieren und 2 EL Zitronensaft auspressen. Ingwer reiben und zusammen mit Zitronensaft und Öl vermischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen. Gurke und Frühlingszwiebel fein hacken. Kräuter abbrausen, abzupfen und in Streifen schneiden.

Kurz vorm Servieren alle Zutaten mischen und gut vermengen.

**Für das Apfel-Zwiebel-Chutney:** Zwiebeln abziehen und mit dem Olivenöl andünsten. Ingwer reiben und dazugeben. Anschließend den Zucker dazugeben und unter Rühren karamellisieren lassen. Apfel entkernen, klein würfeln und zusammen mit den restlichen Zutaten hinzugeben. Alles mindestens 15 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und mit Salz abschmecken.

Filip Haase am 19. Juni 2023

# Papri Chaat

## Für zwei Personen

### Für die Papri:

120 g Weizenmehl  
1/2 TL Salz

30 g Grießmehl  
2 EL Öl

### Für das Tamarinden-Chutney:

2 TL Tamarindenpaste  
1 1/2 EL gemahl. Kreuzkümmelsamen  
Zucker  
1 TL schwarzer Pfeffer

10 Datteln, ohne Stein  
1 TL rotes Chilipulver  
1 TL Kala Namak

1 EL flüssiger Honig  
1/2 TL Ingwerpulver  
1 EL Salz

### Für das Koriander-Chutney:

1 Bund Koriander  
1 Zitrone, davon Saft  
1/2-1 TL Salz

3 grüne Chilis  
2 TL Bhujia

2 cm Ingwer  
1 TL Öl

### Für das Chole:

400 g Kichererbsen  
1 Limette  
1 TL Kreuzkümmelpulver  
1 EL Pflanzenöl

6 Cherrytomaten  
2 Zweige Koriander  
1 TL Chilipulver  
Meersalz

1 rote Zwiebel  
1 TL Korianderpulver  
1 TL Chaat Masala  
Salz, Pfeffer

### Für den Joghurt-Dip:

150 g griech. Joghurt, 10%

50 ml Milch  
1 TL Puderzucker

### Für die Garnitur:

2 TL Bhujia  
3 Zweige Koriander

### Für die Papri:

Das Mehl, Grieß, Salz und Öl in einer Schüssel mischen. Nach und nach lauwarmes Wasser zu der Mischung geben und kneten, bis ein fester Teig entsteht. Den Teig abdecken und mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in etwa 3 gleiche Teile teilen und einen Teil des Teigs auf einen Durchmesser von acht Zentimetern dünn ausrollen - etwa so dick wie ein 10 Centstück. Mit den beiden anderen Teilen ebenso verfahren. Teig etwa alle drei Zentimeter mit einer Gabel einstechen, damit sich die Papri beim Braten nicht aufblähen. Rollen mit einem scharfen Messer in 2,5 cm große Quadrate schneiden. Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze etwa einen Zentimeter hoch erhitzen. Papri darin erhitzen, bis beide Seiten leicht goldbraun sind. Die gegarten Papri mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einen Teller geben.

### Für das Tamarinden-Chutney:

Datteln in Wasser einweichen. Dann abgießen. Datteln und Tamarindenpaste vermischen. Honig dazugeben und gut mischen.

Kreuzkümmelsamen, Salz, Kala Namak, Pfeffer, Chilipulver und Ingwerpulver hinzugeben. Mischen und abschmecken. Nach Bedarf mehr Zucker, Salz oder Pfeffer hinzufügen.

### Für das Koriander-Chutney:

Zitrone halbieren, auspressen und 3 EL Zitronensaft mit Chili, Ingwer, Salz, Öl und Bhujia zu einer Paste pürieren. Koriander nach und nach hinzufügen und pürieren, bis die Masse glatt ist. Nach Bedarf Wasser hinzufügen.

### Für das Chole:

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Koriander klein hacken. Tomaten klein schneiden. Kichererbsen und Tomaten in eine Schüssel geben und Zwiebeln, Koriander, Öl, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Chaat Masala und Chilipulver unterrühren. Mit Meersalz, Salz und Pfeffer

würzen und gut umrühren, um sie zu überziehen. Limette vierteln und ein Viertel darüber pressen.

**Für den Joghurt-Dip:**

Joghurt mit Milch verrühren und Puderzucker untermischen.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Koriander und Bhujia garnieren.

Alles auf Tellern anrichten. Papri in die Hand nehmen und Chole darauf geben. Tamarinden-Chutney und Koriander-Chutney darüber träufeln.

Joghurt darüber geben. Tomaten-Topping drauflegen. Noch einmal Tamarinden-Chutney und Koriander-Chutney drüber träufeln. Joghurt darüber geben und mit Koriander und Bhujia garniert genießen.

Anu Jauhan am 15. Juni 2023



# Knuspriger Blumenkohl mit Tamarindensauce und Kulcha

## Für zwei Personen

### Für den Blumenkohl:

1 mittelgroßer Blumenkohl	1 Tasse Tapiokaperlen	3 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer	125 g Weizenmehl	30 g Speisestärke
1 TL rotes Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver
$\frac{1}{2}$ TL Fenchelpulver	Öl	$\frac{1}{4}$ TL grober Pfeffer
Salz		

### Für die Sauce:

10 Datteln	$\frac{1}{4}$ grüne Paprika	1 EL passierte Tomaten
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel	3 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer	1 EL Tamarindenpaste	2 EL Sojasauce
1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Fenchelpulver
$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	2 Zweige Koriander	Öl

### Für das Kulcha:

2 EL griech. Joghurt, 10%	250 ml Milch	250 g Weizenmehl
1 TL Backpulver	1 TL Natron	$\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmelsamen
2 Zweige Koriander	1 TL Zucker	1 EL Ghee
2 EL Öl	1 TL Salz	

### Für den Blumenkohl:

Tapiokaperlen über Nacht in Wasser einweichen (Verhältnis 1:1).

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Tapioka abgießen. In einer großen Rührschüssel Weizenmehl, Speisestärke, Tapioka, Ingwer-Knoblauch-Paste, Chilipulver, Fenchelpulver, Korianderpulver, Garam Masala, Pfeffer und Salz gut miteinander vermischen. Nach und nach Wasser zu der Mehlmischung geben und dabei ständig rühren, bis ein glatter und dicker Teig entsteht.

Blumenkohl in Röschen teilen, in den Teig geben und gut vermischen, so dass jedes Röschen gut mit dem Teig bedeckt ist.

Öl in einer tiefen Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und Blumenkohlröschen vorsichtig in kleinen Portionen in die Pfanne geben und darauf achten, dass die Pfanne nicht zu voll ist.

Die Hitze reduzieren und Blumenkohlröschen 10 Minuten in mittlerer bis niedriger Hitze braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auf Papiertüchern abtropfen lassen.

### Für die Sauce:

Datteln in Wasser einweichen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kreuzkümmel und Fenchelpulver braten bis Aroma entsteht. Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen. Paprika halbieren, entkernen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Paprika und Zwiebel mit in die Pfanne geben und kurz anbraten. Passierte Tomaten hinzufügen und 2 Minuten braten. Tamarinden- und hergestellte Dattelpaste hinzugeben. 50 ml Wasser hinzufügen und 2-3 Minuten kochen lassen. Honig und Sojasauce hinzugeben.

Die gebratenen Blumenkohlröschen (s.o.) in die Tamarinden-Dattelsauce geben und gut umrühren. Gegebenfalls mit Speisestärke binden.

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien, in Ringe schneiden und zusammen mit Korianderblättern hinzufügen.

### Für das Kulcha:

In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Salz und Zucker vermischen.

Öl und Joghurt zum Mehl geben und gut vermischen, bei Bedarf Milch hinzufügen, damit ein weicher Teig entsteht. Der Teig sollte weich sein, aber nicht an den Händen kleben. Teig kneten, damit er glatt und geschmeidig wird und etwa 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Teig erneut einige Sekunden lang kneten und in vier gleiche Teile teilen, diese zu Fladen rollen. Teiglinge von beiden Seiten in trockenes Mehl drücken und zu einem Kreis von 6 cm Durchmesser ausrollen. Sollte der Teig am Nudelholz oder der Rollfläche kleben bleiben, noch etwas trockenes Mehl darüber streuen. Koriander hacken. Ghee in einer Pfanne erhitzen und Kulcha in die Pfanne legen. Mit einigen Tropfen Wasser beträufeln. Schwarzkümmelsamen und etwas Koriander über die noch feuchte Kulcha streuen und mit dem Spatel andrücken. Wenden, sobald Kulcha anfängt, sich zu verfärben und zu blubbern.

Anu Jauhan am 14. Juni 2023

# Pak-Choi-Gemüse und Pilze in Rotwein-Reduktion

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

2 Pak Choi	1 Karotte	50 g Champignons
1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen	2-3 cm Ingwer
50 ml Sahne	Butter	100 ml Weißwein
1 Bund Koriander	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Pfifferlinge:

200 g Shiitake	1 rote Zwiebel	2-3 kleine Zweige Rosmarin
2-3 kleine Zweige Thymian	Butter	

### Für Rotweinreduktion:

200 ml kräftigen Rotwein	100 ml roten Portwein	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 g Butter	Zucker	Sal, Pfeffer

### Für das Gemüse:

Den Pak Choi waschen und ca. 1,5 cm breit schneiden. Zwiebel abziehen und ähnlich groß schneiden. Karotte schälen und grob reiben.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in Scheiben schneiden.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse darin anbraten. Etwas ziehen lassen, dann mit Weißwein ablöschen. Sahne einrühren.

Koriander fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter das Gemüse ziehen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Pfifferlinge:

Shiitake putzen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Rosmarin und Thymianblätter ebenfalls fein schneiden. Alles kurz in Butter anbraten, dann bis zum Servieren beiseitestellen.

### Für Rotweinreduktion:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. In etwas Butter anbraten, dann Rotwein, Portwein, Rosmarin und Thymian zugeben. Auf ca. 100 ml einkochen lassen (ca. 5 Minuten). Anschließend durch ein Sieb passieren und die Reduktion zurück in den Topf geben. Topf vom Herd nehmen und mit einem Schneebesen langsam die Butter einrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Pfifferlinge zur Reduktion geben und vermengen.

Markus Allemann am 14. Juni 2023

# Spargel mit Mayo, Onigiri mit Spargel, Spargel-Eis

## Für zwei Personen

### Für den gebackenen Spargel:

8 Stangen weißer Spargel	2 Chilischoten	1 Limette
1 Ei	1-2 EL Sahne	300 ml Gemüsefond
1 Stange Zitronengras	4 Kaffirlimettenblätter	1 TL Pul Biber
1 TL Korianderkörner	1 TL Kurkumapulver	100 g Panko
Mehl	1 Prise Zucker	Fett, Salz

### Für die Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb, Saft	2 Eier
1 TL scharfer Senf	1 EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ EL Sushi-Ingwer
1-2 Zweige Koriander	Pul Biber	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
100-150 ml neutrales Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Onigiri:

100 g Sushi-Reis	2 Norialgenblätter	110 g Wasser
1 TL Reissessig	1 Prise Zucker	Salz

### Für die Füllung:

4 Stangen grüner Spargel	2 TL Gim Jaban	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Reissessig	1 EL helle Sojasauce
2 TL brauner Zucker	1 EL Erdnussöl	1 EL geröstetes Sesamöl
Salz		

### Für das Eis:

6 Stangen weißer Spargel	10 Stangen grüner Spargel	5-6 Erdbeeren
6 Eier	100 g Crème-fraîche	375 ml Vollmilch
90 g Zucker	$\frac{1}{2}$ Prise Salz	Eiswasser

### Für den gebackenen Spargel:

Die Limette in Scheiben schneiden. Spargel waschen, schälen und die Enden um zwei Zentimeter kürzen.

Gemüsefond zusammen mit Zitronengras, Kaffirlimettenblätter, Limettenscheiben, Chilischoten, Korianderkörnern, Kurkuma, etwas Salz und Zucker aufkochen. Spargelstangen hineingeben, nicht zu weich garen, herausnehmen und kurz ausdampfen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sahne leicht anschlagen und mit dem Ei verquirlen. Salzen.

Pul Biber mit den Pankobröseln vermischen.

Aus Mehl, Ei-Sahne-Mischung und Chili-Pankobröseln eine Panierstraße aufstellen. Spargelstangen zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Pankobröseln wenden.

In 160-170 Grad heißem Fett die panierten Spargelstangen goldgelb ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

### Für die Mayonnaise:

Ein Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verwerten. Ein Vollei, ein Eigelb und Senf in einen hohen, schmalen Becher geben. Öl hinzugeben und mit einem Stabmixer eine Mayonnaise herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen und würfeln. Koriander fein hacken. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen.

Pul Biber, Kurkuma, Knoblauch, Koriander und Sushi-Ingwer unter die Mayonnaise heben und mit Limettensaft und abrieb und Sojasauce abschmecken.

### Für die Onigiri:

Reis 4-5-mal waschen, bis das Wasser klar ist. Reis dann in ungesalzenem Wasser kochen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Zucker in Reissessig auflösen. Reis mit Essig-Zucker-Mischung und Salz würzen.

Reis etwas abkühlen lassen und in eine Form der Wahl drücken. Mit Spargel füllen (s.u.), verschließen und mit einem zurechtgeschnittenen Noriblattstreifen einen Griff anbringen.

**Für die Füllung:**

Knoblauch und Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Essig und Sojasauce mit dem Zucker so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nach und nach die beiden Öle unterschlagen, die Vinaigrette nach Geschmack noch etwas salzen. Knoblauch und Schalotten untermischen.

Spargel nur im unteren Drittel schälen, die unteren Enden großzügig abschneiden. Spargel in Streifen schneiden und 4-6 Minuten im oben hergestellten Sud garen (s. Gebackener Spargel) Spargelstreifen warm zur Vinaigrette geben. Onigiri mit Spargel füllen und mit Gim Jaban garnieren. Restliche Vinaigrette als Art Dip servieren.

**Für das Eis:**

Weißer Spargel schälen und Enden abschneiden. Beim grünen Spargel lediglich die Enden abschneiden. Grünen und weißen Spargel weichkochen. Gesamten Spargel fein pürieren und ggf. durch ein Sieb streichen (es sollten 2/3 des Rohgewichtes übrigbleiben).

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Eiweiß anderweitig verarbeiten. Milch mit dem Zucker aufkochen, die Eigelbe mit dem Salz glattrühren und ca.1/3 der kochenden Milch unter Rühren in die Eimasse geben. Anschließend die Eimasse unter Rühren in die kochende Milch geben und so lange weiter erhitzen, bis die Flüssigkeit andickt. Die Masse darf dabei auf keinen Fall kochen! Sobald die Masse angedickt ist, sofort aus dem Topf nehmen und durch ein Sieb in ein anderes Gefäß umfüllen. Gefäß in Eiswasser stellen.

Unter die kalte Eisgrundmasse das Spargelpüree und die Crème fraîche geben und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Erdbeeren als Garnitur verwenden.

Amelie Kamp am 14. Juni 2023

# Brezel-Pressknödel mit Rahm-Schwammerl, Kräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Knödel:

3 altbackene Brezeln	1 Schalotte	1 Ei
220 ml Milch	50 g Parmesan	Butter
3 Zweige Thymian	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Schwammerl:

4 Champignons	2 Kräuterseitlinge	4 Austernpilze
1 Scheibe magerer Speck	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
50 g Parmesan	300 ml Sahne	Butter
220 ml Weißwein	3 EL Balsamicoessig	4 Zweige Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

100 g Wildkräutermischung	4 kleine essbare Blüten	3-4 EL Balsamicoessig
1 TL mittelscharfer Senf	1-2 EL Honig	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Knödel:

Die Brezeln kleinschneiden. Milch in einem Topf erwärmen. Schalotte abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Butter anbraten.

Thymian zupfen. Parmesan reiben und ca. 2-3 Esslöffel mit Brezeln, Ei, Milch, Schalotten und Thymian vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse zu Knödeln formen, plattdrücken und in einer heißen Panne mit Butter anbraten.

### Für die Schwammerl:

Pilze putzen und klein schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Speck klein schneiden und mit Knoblauch und Schalotten in etwas Butter in einer Pfanne anbraten. Pilze dazugeben und anbraten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Sahne dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und 4 Esslöffel Käse mit Balsamico unterheben, Sauce einkochen lassen. Petersilie hacken, drüberstreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Balsamicoessig, Senf, Honig und Olivenöl miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dressing mit dem Salat marinieren und mit Blüten garnieren.

Maria Zinnbauer am 12. Juni 2023

# Kaspressknödel mit Gemüsesud, Feldsalat, Gurken-Sorbet

## Für zwei Personen

### Für die Kaspressknödel:

½ Toastbrot	100 g Speck	30 g Zwiebeln
1-2 Eier	125 g Bergkäse	25 g Butter
3 EL Butterschmalz	60-70 ml Milch	½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch	Muskatnuss	25 g Mehl
50 g Paniermehl	1 Prise Salz	

### Für den Gemüsesud:

1 fester Seidentofu	3-4 getrock. Shiitake	2 Streifen Seetang
1 EL Wakame	1-2 Möhren	2 Stangen Staudensellerie
1 Frühlingszwiebel	1-2 Zwiebeln	1-2 Knoblauchzehen
1 Chilischote	20 g Ingwer	1 Zitrone, davon Saft
4 Kaffirlimettenblätter	2 Stangen Zitronengras	1 L Kalbsfond
200 ml trockener Weißwein	2 EL Fischsauce	3 EL Sojasauce
2 EL Hoisinsauce	1 TL Sambal Oelek	1 TL Galgantpulver
1 TL Puderzucker	1 TL brauner Zucker	Salz

### Für den Feldsalat:

50 g Feldsalat	1 kleine Birne	1 Frühlingszwiebel
2 EL Kürbiskerne	1-2 EL helle Miso-Paste	2 EL Weißweinessig
1 geröstete Nori-Alge	2,5 EL Pankobrösel	½ TL schwarze Sesamsaat
½ TL helle Sesamsaat	1 TL Zucker	Chiliflocken
Fleur de Sel	1 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

### Für das Gurken-Wasabi-Sorbet:

400 g Salatgurke	1 Zitrone, davon Saft	20 ml Gin
1 TL Wasabi-Paste	80 g Puderzucker	1 Prise Salz

### Für den Buttermilchshake:

150 ml Buttermilch	100 g griech.Joghurt, 3,6%	20 ml Apfelessig
Salz		

### Für die Garnitur:

Lauchsprossen	2-3 Zweige Koriander	Öl
---------------	----------------------	----

## Für die Kaspressknödel:

Den Backofen bei 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Milch in einem Topf erwärmen. Brot in Würfel schneiden. Brotwürfel in warmer Milch aufweichen.

Zwiebel abziehen und klein würfeln. Käse ebenfalls würfeln. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Speck in Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln und Speck darin glasig andünsten. Zu den aufgeweichten Brotwürfeln geben. Käse, Eier, Schnittlauch, Petersilie und das Mehl hinzufügen und untermengen.

Masse mit Salz und Muskat abschmecken. Ggf. mit Paniermehl nacharbeiten.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Masse mit einem Esslöffel Häufchenweise in das heiße Fett geben. Etwas plattdrücken. Von beiden Seiten langsam goldbraun braten, dann auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen und bis zum Servieren in den vorgeheizten Backofen geben.

**Für den Gemüsesud:**

Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einen Topf legen. Zwiebel ohne Fett, aber mit etwas Puderzucker anrösten. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Möhren schälen. Staudensellerie waschen, putzen und mit der Möhre in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Ingwer grob schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zitronengras am dickeren Ende flachklopfen und in dünne Scheiben schneiden. Shiitake ohne die Stiele halbieren oder vierteln. Kaffirlimettenblätter grob zerrupfen. Möhre und Staudensellerie zu den karamellisierten Zwiebeln geben und kurz anbraten, dabei umrühren.

Ingwer, Galgantpulver, Knoblauch, Zitronengras, Shiitake, Kombustreifen und Kaffirlimettenblätter hinzugeben und erneut 2 Minuten braten.

Kalbsfond angießen und aufkochen lassen.

Chilischote hineinlegen und Sud offen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln. Topf vom Herd ziehen und mit Zitronensaft, Fischsauce, Sojasauce, Hoisinsauce, Sambal Oelek, Galgantpulver, Zucker und Salz abschmecken. Sud passieren.

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Tofu schneiden. Wakame in Wasser einweichen. Karotte schälen und in Form bringen.

Frühlingszwiebel, Tofu, Wakame und Karotte als Einlage in den Sud geben.

**Für den Feldsalat:**

Feldsalat putzen bzw. waschen und abtropfen lassen. Wurzeln und welke Blättchen entfernen.

Birne mit Schale in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten. Kürbiskerne hacken, zur Birne geben und ebenfalls anrösten.

Panko, eine Prise Chiliflocken und Sesamsaaten hinzufügen. Nori-Alge zugeben.

Ca. 200 ml des köchelnden Gemüsesuds abnehmen (s.o.) und in einen Topf geben. Miso-Paste zugeben und unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen. Essig zugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Frühlingszwiebel putzen, in schmale Ringe schneiden und untermischen.

Ziehen lassen. Salat mit dem Dressing beträufeln und mit der Bröselmischung bestreuen.

**Für das Gurken-Wasabi-Sorbet:**

Gurke waschen und klein schneiden. Zitronen halbieren und auspressen.

Gurken, Zitronensaft, Gin, Wasabi-Paste, Puderzucker und Salz fein mixen. Ggf. durch ein Sieb passieren. In der Eismaschine gefrieren lassen.

**Für den Buttermilchshake:**

Alles in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Zum Servieren in ein Glas füllen.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Sprossen garnieren. Koriander kurz frittieren.

Amelie Kamp am 12. Juni 2023

# Shakshuka mit Fladenbrot und Tomaten-Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Shakshuka:

400 g geschälte, ganze Tomaten	3 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 Eier	Feta	2 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Koriander	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

### Für den Tomaten-Gurken-Salat:

2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 kleine rote Zwiebel	1 Frühlingszwiebel	1 kleine rote Chili
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	2 Zweige Minze
1 Zweig Koriander	1 Zweig glatte Petersilie	1 TL Sumak
1 Prise Zimt	30 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für das Fladenbrot:

125 g Naturjoghurt	150 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
Mehl	2 TL schwarzer Sesam	1 TL Olivenöl
1 Prise Salz		

## Für die Shakshuka:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und hacken.

Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Frühlingszwiebeln mit Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze in dem Olivenöl anbraten. Strunk aus den Tomaten entfernen und die Tomaten mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer in die Pfanne mitgeben. Etwa 10 Minuten zu einer Tomatensauce köcheln lassen. Die beiden Eier hineingeben und das Ganze etwa 3-4 Minuten stocken lassen.

Anschließend mit gehackter Petersilie und gehacktem Koriander garnieren und etwas Feta darüber geben.

## Für den Tomaten-Gurken-Salat:

Tomaten, Paprika und Gurke entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Blätter der frischen Kräuter abzupfen und fein hacken. Chili entkernen und fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Salat vermengen.

Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Olivenöl, Zimt und Sumak verrühren. Mit dem Salat vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für das Fladenbrot:

Mehl und Backpulver mit Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und  $\frac{1}{2}$  TL Öl unterheben und einen Teig anrühren. Den Teig in kleine Brote formen und auf etwas Mehl dünn ausrollen. Mit restlichem Olivenöl einpinseln und mit Sesam bestreuen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Betken am 08. Juni 2023

# Grüne Pasta-Rose mit Ziegenfrischkäse-Ricotta-Füllung

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

100 g Semola	150 g Blattspinat	40 g Spinatpulver
30 ml Olivenöl	Mehl	1 Prise Salz

### Für die Füllung:

1 Zitrone, davon Abrieb	1 Limette, davon Abrieb	50 g Ricotta
100 g Ziegenfrischkäse	2 EL Honig	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Pasta-Rose:

50 g Butter

### Für das Pesto:

50 g Basilikum	100 g Spinat	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
75 g Parmesan	50 g Pinienkerne	30 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

50 g Parmesan                      10 violette und gelbe Blüten

### Für den Teig:

Den Spinat waschen und in die Salatschleuder geben oder in einem Küchentuch trocknen. Semola mit Spinatpulver, Spinat, Salz und Öl in einem Zerkleinerer durchmischen. Teig herausnehmen, wenn er ein wenig feucht ist. Ein bisschen Mehl einarbeiten und in einer Schale den Teig ruhen lassen.

### Für die Füllung:

Schale der Limette und Zitrone abreiben und mit Ricotta, Ziegenfrischkäse und Honig vermengen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Füllung in einen Einwegspritzenbeutel geben.

### Für die Pasta-Rose:

Den Teig so dünn es geht mit der Nudelmaschine ausrollen. Teigbahn auf die Arbeitsfläche legen und die Füllung der Länge nach einmal aufspritzen. Teig einklappen und zu einer Rose einrollen und ein wenig andrücken. In einem Topf mit Salzwasser 3-4 Minuten sieden lassen.

Vor dem Servieren Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pastarose mit geschmolzener Butter beträufeln.

### Für das Pesto:

Knoblauch abziehen. Pinienkerne in einer Pfanne vorsichtig rösten. In den Mixer geben und mit Spinat, Basilikum, Parmesan, Knoblauch und Olivenöl in den Mixer geben. Zu einem Pesto mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Parmesan hobeln. Gericht mit Parmesan und Blüten garnieren.

Pastarose mit Pesto anrichten und ein paar Tupfen der Füllung aufspritzen. Mit Blüten und gehobelem Parmesan garnieren und servieren.

Laura Krafft am 07. Juni 2023

# Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit Brokkoli-Blumenkohl-Spieß

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

400 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel	1 rote Chilischote
2 Limetten, Abrieb, Saft	200 ml Kokosmilch	350 ml Gemüsefond
1 Prise Zucker	Butter	Salz, Pfeffer

**Für den Spieß:**

200 g Blumenkohl	200 g Brokkoli	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
50 g Weizenstärke	150 g Mehl	450 ml kaltes Mineralwasser
Pflanzenöl		

**Für die Suppe:**

Die Süßkartoffeln schälen, längs vierteln und in etwa 1cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chili längs halbieren und fein hacken. Eine Limette schälen. Limettenschalen fein schneiden und hacken. Limetten auspressen und den Saft auffangen.

Butter in einem Topf erhitzen. Süßkartoffel und Zwiebel darin 4 Minuten anbraten, die Hälfte der Chilischote dazugeben, kurz mit anbraten und mit Fond, Kokosmilch und Limettensaft aufgießen. Mit Salz würzen und 20 Minuten garen lassen. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Limettenschalen und restlichen Chilis darauf verteilen.

**Für den Spieß:**

Mehl, Backpulver und die Weizenstärke in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen trocken vermengen. Dann mit kaltem Mineralwasser nach und nach aufgießen. Der Teig darf noch leicht bröckelig sein.

Blumenkohl und den Brokkoli in Röschen schneiden.

Öl in einem hohen Topf oder in der Fritteuse erhitzen. Brokkoli und Blumenkohl in den Tempurateig tauchen, so dass die Stücke komplett mit Teig ummantelt sind. Anschließend die Röschen in das heiße Fett geben und ca. 3-4 Minuten ausbacken. Nach dem Frittieren auf einem Küchentuch das überschüssige Fett abtropfen lassen. Brokkoli und Blumenkohl auf Spieße aufziehen.

Philipp Hahn am 07. Juni 2023

# Champignon-Bällchen mit Kartoffel-Espuma, Vinaigrette

## Für zwei Personen

### Für die Bällchen:

115 g Champignons	100 g Baguette	½ Schalotte
2 Eier	1 TL Butter	25 ml Sahne
1 Zweig Petersilie	1 TL Trüffelöl	60 g und 115 g Panko
100 g Mehl	Öl	Salz, Pfeffer

### Für das Kartoffel-Espuma:

250 g mehlig. Kartoffeln	150 ml Milch	25 g Butter
Muskatnuss	Salz	

### Für die Vinaigrette:

100 g Rote-Bete-Saft	15 g Apfelessig	10 g Senf
50 g Sonnenblumenöl	Salz	

### Für die Bällchen:

Die Champignons putzen und sehr fein hacken. Schalotte abziehen und ebenfalls sehr fein schneiden. Champignons und Schalotte in einer Pfanne in Butter anbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

60 g Panko leicht anrösten. Petersilie klein hacken und das Brot in kleine Stücke schneiden. Champignon-Schalotten-Mischung mit einem Ei, Sahne, Trüffelöl, geröstetem Panko, 1 Teelöffel gehackter Petersilie und Brotstücken von Hand vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu einer weichen, aber dichten Kugel vermengen. Bei Bedarf etwas mehr Panko zugeben. Dann kleinere Bällchen, ca. 40 g, aus der Masse formen.

Ein Ei in einer Schale verquirlen, außerdem Mehl in eine Schale geben und in eine dritte Schale 115 g Panko füllen. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Panko aufstellen und Bällchen in selber Reihenfolge panieren.

Anschließend in einer Fritteuse in Öl bei etwa 175 Grad goldgelb ausbacken.

### Für das Kartoffel-Espuma:

Kartoffeln waschen, schälen und in größere Stücke schneiden. In einen mittelgroßen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Etwas stehen lassen. Dann Kartoffeln unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser sauber und frei von überschüssiger Stärke ist.

Kartoffeln 15-20 Minuten weichkochen. Kartoffeln leicht abkühlen lassen und durch ein Sieb passieren. Dabei 50 ml Kartoffelkochwasser auffangen.

Milch in einem Topf erhitzen. Kartoffeln mit heißer Milch, Kartoffelwasser und Butter verrühren, mit Muskat und Salz würzen.

Kartoffelmasse in ein Sahnesyphon füllen, verschließen und mit zwei Gaskapseln versetzen. Syphon warmhalten.

### Für die Vinaigrette:

Rote-Bete-Saft und Apfelessig in einem Topf auf 1/3 reduzieren, leicht abkühlen lassen. Senf untermischen. Mit einem Stabmixer langsam das Öl in die Vinaigrette rühren. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Yvonne Hölzel am 07. Juni 2023

# BBQ-Kräuterseitlinge, Kartoffel-Sellerie-Stampf, Salat

**Für zwei Personen**

**Für die BBQ-Kräuterseitlinge:**

200 g große Kräuterseitlinge	1 Bund Schnittlauch	2 EL Cashewkerne
2 EL Hoisin-Sauce	2 EL Sriracha-Sauce	20 g weißen Sesam
1 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl	

**Für den Salat:**

250 g Fenchel	2 Orangen	1 EL Pinienkerne
1 EL weißer Balsamico	1 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker
$\frac{1}{2}$ TL roter Pfeffer	1 Prise Chiliflocken	Salz, Pfeffer

**Für den Kartoffel-Sellerie-Stampf:**

300 g Knollensellerie	150 g festk. Kartoffeln	1 TL Butter
2 EL Ghee	30 ml Milch	1 Prise Kümmel
1 Prise Chilipulver	Muskatnuss	Salz

**Für die BBQ-Kräuterseitlinge:**

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kräuterseitlinge putzen, längs in Scheiben schneiden und anschließend rautenförmig leicht eintzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze von beiden Seiten anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen.

Sesam in einer zweiten Pfanne ohne Öl anrösten. Hoisin- und Sriracha-Sauce mit dem Sesamöl vermengen. Kräuterseitlinge mit diesem Lack von allen Seiten bestreichen und für 5 Minuten bei 160 Grad im Ofen gar ziehen lassen. Cashewkerne hacken und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuterseitlinge zum Schluss mit Cashewkernen, Schnittlauch und geröstetem Sesam bestreuen.

**Für den Salat:**

Eine Orange mit einem Messer gründlich von der Schale befreien und filetieren. Die andere Orange auspressen. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten. Fenchelknolle waschen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Einige Fenchelscheiben in einer Grillpfanne ohne Öl anrösten.

Den übrigen frischen Fenchel mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Für die Marinade Orangensaft in einem Topf kurz einkochen lassen, vom Herd nehmen und mit Öl und Balsamico angießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zusammen mixen. Gerösteten und gewürzten Fenchel mit Orangenfilets, Pinienkernen und der Marinade zu einem Salat vermengen und mit Chiliflocken und rotem Pfeffer garnieren.

**Für den Kartoffel-Sellerie-Stampf:**

Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Salzwasser im Topf erhitzen und Sellerie darin etwa 15 Minuten gar kochen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und ebenfalls in einem zweiten Topf in Salzwasser mit einer Prise Kümmel gar kochen.

Milch vorsichtig erhitzen und zusammen mit Sellerie, Kartoffeln, Butter, Ghee, Chilipulver und Muskatnuss vermengen. Mit einem Kartoffelstampfer stampfen und abschmecken.

Niklas Betken am 07. Juni 2023

# Spinat-Tortellini mit Ricotta-Füllung, Limetten-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

70 g Spinat	200 g Semola	2 Eier, zimmerwarm
1/5 EL Olivenöl	1 Prise Salz	

### Für die Füllung:

150 g Ricotta	50 g Parmesan	1 Ei
4 Zweige Petersilie	1 Zweig Basilikum	Salz, Pfeffer

### Für die Fertigstellung:

Semola	1 Ei	Salz
--------	------	------

### Für die Sauce:

1 Limette, Saft, Abrieb	10 g Butter	50 ml + 1 EL Sahne
½ EL Crème-fraîche	50 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Limette, davon Abrieb	Spinatblätter	Basilikumblätter
10 g Parmesan		

## Für den Nudelteig:

Den Spinat putzen und die dicken Stielenden abzupfen. Spinatblätter in reichlich kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Spinat anschließend in reichlich kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, bis der Spinat in sich zusammenfällt. Dann den Spinat durch ein Sieb abseihen und sofort in Eiswasser abschrecken, damit er seine satte grüne Farbe behält. Spinat fein pürieren.

Semola mit Eiern, Olivenöl, Salz und dem pürierten Spinat zu einem festen, aber geschmeidigen Nudelteig verkneten. Unter einer Schüssel ruhen lassen.

## Für die Füllung:

Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verarbeiten.

Parmesan reiben.

Ricotta und Eigelb gut vermischen. Parmesan und etwa 2,5 Esslöffel gehackte Petersilie und etwas gehackten Basilikum dazugeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Fertigstellung:

Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine portionsweise auf einer bemehlten Fläche ca. 3 mm dick ausrollen. Ei trennen und den Teig vorsichtig mit Eiweiß einpinseln. Füllung in einen Spritzbeutel füllen und mit ausreichend Abstand zueinander auf den Teigbahnen verteilen.

Teigbahnen zusammenklappen und rund ausstechen, sodass Halbmonde entstehen. Anschließend die Spitzen der Halbmonde zusammendrücken und zu Tortellini formen.

Tortellini mit etwas Semola bestreuen, damit sie nicht zusammenkleben.

Je nach Dicke ca. 4 Minuten in gesalzenem Wasser garen.

## Für die Sauce:

Schale einer halben Limette abreiben und mit dem Weißwein aufkochen lassen. Alles um 2/3 reduzieren. Schale der zweiten Limettenhälfte abreiben und für den späteren Gebrauch aufbewahren.

Gemüsefond, 50 ml Sahne und Crème fraîche aufkochen lassen und um 1/3 einkochen. Limetten-Weißwein-Reduktion dazugeben, alles einmal aufkochen lassen und passieren.

Saft der Limette auspressen. Sauce mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die fein abgeriebene Schale der zweiten Limettenhälfte nun in die Sauce geben und mit der Butter aufmischen. 1 Esslöffel Sahne schlagen und unter die Sauce ziehen.

**Für die Garnitur:**

Limette abreiben und Parmesan reiben. Pasta mit Limettenabrieb, Parmesan, Spinat und Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Spinat, Basilikum Parmesan und Limettenabrieb garnieren und servieren.

Yvonne Hölzel am 05. Juni 2023

# Auberginen-Involtini mit Tonkabohnen-Peperonata

## Für zwei Personen

### Für die Involtini:

1 große Aubergine	25 g Ciabatta	1 Knoblauchzehe
125 g Ziegenfrischkäse	25 g Sultaninen	20 g Pinienkerne
2 EL Portwein	2 TL Honig	3 TL Pankomehl
3 Zweige Thymian	1 Prise Korianderpulver	1 Prise Café de Paris-Gewürz
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Tonkabohnen:

1 rote Paprika	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Orange, davon Abrieb	150 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein
1 Tonkabohne	1 Msp. getrock. Chilipulver	1 TL Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

400 g Drillinge	1 kleine Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Prise scharfes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	1 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

**Für die Auberginen-Involtini:** Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen. Auberginen waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.

Danach die Scheiben in heißem Olivenöl mit zwei Thymianzweigen und der abgezogenen Knoblauchzehe braten, bis sie goldbraun sind.

Auberginenscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen, vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen. Sultaninen in dem Portwein kurz aufkochen lassen und in eine Schüssel geben. Pinienkerne ohne Fett anrösten und in die Schüssel dazugeben.

Ciabatta würfeln, in etwas Olivenöl knusprig braten und dazugeben.

Thymianblättchen vom übrigen Zweig abzupfen und mit Ziegenkäse ebenfalls hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Korianderpulver und Café de Paris würzen. Alles gut verrühren.

Jeweils einen Teelöffel der Füllung auf eine Auberginenscheibe geben und vorsichtig einrollen. Mit der Öffnung nach unten in eine Auflaufform geben. Panko und übriges Olivenöl vermischen und die Röllchen mit etwas Honig bestreichen. Danach Panko darauf verteilen. Auflaufform auf der mittleren Schiene in den Ofen geben und die Röllchen etwa 5 Minuten überbacken.

**Für die Tonkabohnen-Peperonata:** Zwiebel abziehen, würfeln und mit Olivenöl und Zucker in einem Topf karamellisieren. Paprika entkernen und in grobe Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und mit der Paprika zu den Zwiebeln geben. Etwa 3 Minuten anrösten, mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Eine kleine Prise Tonkabohne in den Topf reiben und den Gemüsefond angießen. 10 Minuten einkochen lassen. 1 TL abgezogene Orangenzesten mit Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Anschließend mit einem Mixstab pürieren, nochmals abschmecken.

**Für die Rosmarinkartoffeln:** Kartoffeln waschen und abtrocknen. Halbieren und in eine Schüssel geben. 1 EL Olivenöl hinzufügen. Knoblauch auspressen und mit den Gewürzen hinzugeben. Fenchelsamen mörsern und ebenfalls in die Schüssel füllen. Rosmarinnadeln grob hacken und alles mit den Kartoffeln mischen. Drillinge auf dem Backpapier verteilen und anschließend etwa 25-30 Minuten in den Ofen zu den Involtini geben.

Niklas Betken am 05. Juni 2023

# Paniertes Ei mit Bratkartoffeln und Rahmspinat

## Für zwei Personen

### Für die Bratkartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	4 EL Butterschmalz	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für den Rahmspinat:

300 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Abrieb	100 ml Milch	40 ml Sahne
3 EL Butter	1 EL Mehl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die panierten Eier:

3 Eier, Gr. M	50 g Semmelbrösel	Mehl, Pflanzenöl
---------------	-------------------	------------------

### Für die Bratkartoffeln:

Die Fritteuse vorheizen auf 170 Grad.

Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben mit etwas Wasser, Butterschmalz und Salz in eine große Pfanne geben. Für 15 Minuten mit Deckel kochen und dabei gelegentlich wenden. Anschließend den Deckel abnehmen und nochmal 10 Minuten ohne Deckel knusprig braten. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit Butter hinzugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Rahmspinat:

Spinat gründlich waschen, blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Gut ausdrücken und beiseitestellen. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Butter zerlassen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Mehl abbinden und mit Milch und Sahne aufgießen um eine Bechamel herzustellen. Spinat grob schneiden, hinzugeben und einkochen bis es cremig ist. Anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Abrieb kurz vor dem Servieren über Spinat geben.

### Für die panierten Eier:

Zwei Eier in kochendem Wasser 4 Minuten kochen und in Eiswasser abschrecken. Mit Verquirltem Ei, Mehl und Semmelbrösel eine Panierstraße bauen und Eier panieren. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Filip Haase am 01. Juni 2023

# Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Zwiebeln

**Für zwei Personen**

**Für die Kartoffelpuffer:**

400 g festk. Kartoffeln

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

Salz

$\frac{1}{2}$  Zwiebel

Muskatnuss

Pfeffer

1 Ei

Pflanzenöl

**Für das Apfelmus:**

500 g Äpfel

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

$\frac{1}{2}$  Zitrone, davon Saft

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

$\frac{1}{2}$  Vanilleschote

**Für die karamellisierten Zwiebeln:**

1 Zwiebel

Pflanzenöl

$\frac{1}{2}$  TL Butter

Salz

1 EL Zucker

Pfeffer

**Für die Dekoration:**

Puderzucker

**Für die Kartoffelpuffer:**

Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. In einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken. Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln mit Zwiebel, Mehl und Ei vermengen und Masse mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze je 5 Minuten pro Seite ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für das Apfelmus:**

Äpfel waschen, schälen, halbieren und entkernen. In Würfel schneiden.

Vanilleschote längs halbieren und Mark auskratzen. 40 ml Wasser in einen Topf geben und Vanilleschote, Mark, Zimt und Zucker hineingeben.

Wasser zum Kochen bringen und Äpfel hineingeben. Zitrone auspressen und mit in den Topf geben. Alles etwa 15-20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Vanilleschote entfernen und gekochte Äpfel pürieren.

Anschließend durch ein feines Sieb streichen.

**Für die karamellisierten Zwiebeln:**

Zwiebel abziehen, in grobe Ringe schneiden und salzen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe darin bei niedriger Temperatur 10-15 Minuten schmoren lassen. Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Mit Pfeffer abschmecken.

**Für die Dekoration:**

Puderzucker beim Anrichten über die Kartoffelpuffer streuen.

Viktoria Neumann am 01. Juni 2023

# Gebackener Feta mit mediterranem Gemüse, Pfannenbrot

## Für zwei Personen

### Für das Pfannenbrot:

40 g Sojajoghurt	150 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
$\frac{1}{4}$ TL Natron	1 TL schwarzer Sesam	2 Zweige Rosmarin
$\frac{1}{2}$ TL Apfelessig	1 EL Olivenöl	Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL Salz		

### Für den gebackenen Feta:

150 g Kirschtomaten	200 g Zucchini	3 rote Spitzpaprika
2 rote Zwiebeln	1 Zitrone, ganze Frucht	4 Knoblauchzehen
200 g grüne Peperoni	200 g schwarze Oliven	2 Stücke Feta à 150 g
200 ml trockener Weißwein	2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Thymian
$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Oregano	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
3 EL Olivenöl		

### Für das mediterrane Gemüse:

200 g Zucchini	150 g Kirschtomaten	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

## Für das Pfannenbrot:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Backpulver und Natron gut vermischen. Apfelessig, Sojajoghurt, Olivenöl und 40 ml Wasser vorsichtig unterrühren. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Fein hacken. Rosmarin und Salz zum Teig geben und alles durchkneten. 10 Minuten ruhen lassen. Dann kleine Fladen formen, die etwa so dick sind wie ein kleiner Finger. Sesam auf eine Seite des Fladens streuen und andrücken. In einer Pfanne mit Öl, bei mittlerer Hitze von beiden Seite je 5 Minuten backen.

## Für den gebackenen Feta:

Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen. Feta in die Mitte legen.

Kirschtomaten waschen, halbieren und Fruchtfleisch entfernen. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In grobe Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und mit Messer andrücken. Peperoni längs halbieren von Kernen befreien. Grob schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, schwarze Oliven und Paprika um den Feta in Auflaufform legen. Mit Thymian, Oregano, gerebeltem Rosmarin und Chiliflocken würzen. Rosmarinzwige auf Gemüse legen. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Rundherum am Rand entlang der Form einstecken. Etwa 15 Minuten zum Überbacken in den Ofen geben. Kurz vor Ende der Garzeit Gemüse in Auflaufform mit Weißwein ablöschen.

## Für das mediterrane Gemüse:

Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittseite nach unten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs halbieren. Fruchtfleisch und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Mit der Schnittfläche nach unten neben die Kirschtomaten legen und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Feta-Garzeit, Zucchini und Kirschtomaten noch mit in die Auflaufform geben.

Ulrich Dankerl am 31. Mai 2023

# Weißer Miso-Suppe mit Ramen-Nudeln, Tofu und Pak Choi

## Für zwei Personen

### Für die Ramen-Nudeln:

185 g Weizenmehl, 550  $\frac{1}{2}$  EL Backpulver 1 Prise Salz

### Für die Miso-Suppe:

1 Zwiebel 3 Knoblauchzehen 2 cm Ingwer  
1 Limette, Saft, Abrieb 4 EL getrock. Shiitake 500 ml Sojadrink  
500 ml Gemüfefond 3 EL helle Sojasauce 150 g helle Misopaste  
1 EL Tahin 2 EL Rapsöl

### Für die Einlage:

300 g fester Tofu 1 kleiner Pak Choi 100 g Edamamebohnen  
2 Knoblauchzehen  $\frac{1}{2}$  Zitrone, davon Saft  $\frac{1}{2}$  TL Chiliflocken  
1 EL helle Sojasauce Pflanzenöl Salz

### Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel 1 rote Chilischote

### Für die Ramen-Nudeln:

100 ml Wasser aufkochen, Backpulver hinzugeben und umrühren.

Langsam mit Mehl und Salz vermengen und kneten. Für 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Teig mit Hilfe der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen und anschließend durch Spaghetti-Aufsatz drehen. In Salzwasser bissfest garen.

### Für die Miso-Suppe:

Shiitake mit 200 ml heißem Wasser übergießen und 5 Minuten einweichen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles grob hacken. Alles zusammen mit Shiitake und Shiitake-Wasser in einen Standmixer geben. Tahin, Sojasauce, Misopaste und Rapsöl dazu geben und alles aufmixen. Masse anschließend in eine heiße Pfanne geben und unter Rühren 10 Minuten erhitzen. Sojadrink und Gemüfefond nach und nach unterrühren und dabei nur noch leicht köcheln lassen.

Limette abreiben und Abrieb auffangen. Später zur Garnitur nutzen.

Limette auspressen und Suppe mit Saft abschmecken.

### Für die Einlage:

Pak Choi waschen und in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und in grobe Stücke schneiden. Tofu in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Edamame und Pak Choi hinzufügen und 2 Minuten braten. Zitrone auspressen.

Knoblauch, Chiliflocken, Zitronensaft und etwas Salz in die Pfanne geben und alles noch ca. 1 Minute weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und dann in der gleichen Pfanne, Tofu in Öl anbraten. Helle Sojasauce zugeben und vorsichtig wenden bis er von allen Seiten knusprig ist.

### Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Chili waschen und in feine Ringe schneiden.

Filip Haase am 31. Mai 2023

# Zucchini-Cannelloni mit Spinat-Füllung in Tomaten-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Zucchini-Cannelloni:

1 Zucchini	50 g Blattspinat	75 g Mozzarella
125 g Ricotta	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Tomatensauce:

400 g geschälte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 Prise Zucker	2 EL hellen Balsamico
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Rucola-Minze-Salat:

50 g Rucola	$\frac{1}{2}$ Apfel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle
1 Orange, davon Saft	2 Zweige Minze	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
2 EL Rotweinessig	3 EL Olivenöl	2 Prisen Meersalz
Pfeffer		

### Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum

## Für die Zucchini-Cannelloni:

Den Backofen auf 180 Umluft vorheizen.

Knoblauch für das Salat-Dressing quer halbieren und im Ofen anrösten bis Cannelloni in den Ofen kommen.

Zucchini waschen und in lange, dünne Streifen hobeln. In einer Grill-Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. In einer anderen Pfanne mit Öl andünsten bis er zusammenfällt. Anschließend Spinat in Eiswasser abschrecken, ausdrücken und klein schneiden. Mozzarella fein würfeln. Spinat mit der Hälfte vom Mozzarella, Zwiebeln, Knoblauch und Ricotta und zu einer Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf Zucchinistreifen verteilen und einrollen.

## Für die Tomatensauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. In einer Pfanne mit Öl andünsten und mit Balsamico ablöschen. Tomaten dazu geben und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Sauce in eine Auflaufform geben und Zucchiniröllchen hineinlegen. Mit restlichem Mozzarella bestreuen und für 15 Minuten in den Ofen geben.

## Für den Rucola-Minze-Salat:

Rucola waschen und trockenschleudern. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Grob hacken. Apfel waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Chiliflocken mit groben Meersalz zusammen mörsern. Orange auspressen. Knoblauch aus dem Ofen nehmen und weiche, angeröstete Zehen aus der Schale drücken.

Aus Rotweinessig, Olivenöl, Orangensaft, Chili-Salz, Knoblauch und Pfeffer ein Dressing zusammenrühren. Alle Zutaten miteinander vermengen.

## Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Viktoria Neumann am 31. Mai 2023

# Ravioli mit Ricotta- und Pilz-Füllung in Salbeibutter

## Für zwei Personen

### Für den Ravioli-Teig:

350 g Semola                      4 große Eier      1 EL Olivenöl

### Für die Pilzfüllung:

300 g weiße Champignons    2 Schalotten      1 Knoblauchzehe  
½ Bund Petersilie              Olivenöl              Salz, Pfeffer

### Für die Ricotta-Füllung:

1 Zitrone, Abrieb, Saft        150 g Ricotta      2 EL Olivenöl  
Salz                                  Pfeffer

### Für die Ravioli:

20 g Salz

### Für die Salbeibutter:

1 Bund Salbei                      150 g Butter      150 g Parmesan  
Olivenöl

### Für den Ravioli-Teig:

300 g Semola mit drei Eigelben und einem ganzen Ei vermengen.

Restliches Eiweiß anderweitig verwenden. Olivenöl zum Teig geben und alles nochmals durchkneten. Zu einer Kugel rollen und in Frischhaltefolie einschlagen. Im Kühlschrank ruhen lassen.

### Für die Pilzfüllung:

Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und würfeln. Alles in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Champignons und Petersilie in einem Multizerkleinerer fein mixen.

### Für die Ricotta-Füllung:

Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft auspressen. Ricotta mit Zitronenabrieb und -Saft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Ravioli:

Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und zwei gleichgroße lange Bahnen erstellen. Mit Füllung portionsweise bestreichen und Ravioli zusammenpressen. In siedendem Salzwasser garen und mit Schaumkelle herausholen.

### Für die Salbeibutter:

Salbeiblätter abzupfen und in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anrösten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Fertige Ravioli noch heiß in die gleiche Pfanne geben und Butter darin schmelzen lassen. Parmesan fein reiben. Eine Kelle Nudelwasser mit in die Pfanne zu Ravioli geben und einen Teil Parmesan darüber streuen. Zur Garnitur Salbeiblätter und Parmesan über fertige Ravioli streuen.

Foued Latrache am 31. Mai 2023

# Maultaschen mit Petersilien-Schaum, Brezel-Croûtons

## Für zwei Personen

### Für den Maultaschenteig:

200 g Hartweizengrieß       $\frac{1}{2}$  TL Salz      1 EL Olivenöl  
Mehl

### Für die Füllung:

250 g Spinat      1 Karotte      1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe      1 Ei      100 g Quark  
50 g Edamer      100 ml Milch      1 Brezel vom Vortag  
Muskatnuss      Olivenöl      Salz, Pfeffer

### Für den Petersilienschaum:

1 Bund glatte Petersilie       $\frac{1}{2}$  Zitrone, davon Saft      100 g Schlagsahne  
1 EL Butter      100 ml Gemüsefond      1 TL Lecithin

Salz

### Für die Brezel-Croûtons:

$\frac{1}{2}$  TL Cayennepfeffer       $\frac{1}{2}$  TL Rauchpaprika      Pflanzenöl  
Salz

### Für den Maultaschenteig:

Den Hartweizengrieß mit 100 ml lauwarmem Wasser, Olivenöl und Salz vermengen und kneten. Wenn der Teig zu feucht ist etwas mehr Hartweizengries hinzugeben. Anschließend die Teigkugel mit einem feuchten Tuch bedecken und kühl mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Mit der Nudelmaschine dünne Teigplatten ausrollen.

### Für die Füllung:

Hälfte der Brezel in kleine Stücke schneiden und mit Milch übergießen.

Andere Hälfte für Croûtons verwenden. Spinat gründlich waschen, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gut ausdrücken, klein schneiden und beiseitestellen. Karotte waschen, schälen und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl erst Schalotte andünsten, dann Knoblauch und Karotte dazugeben. Edamer reiben. Schalotte, Knoblauch und Karotte aus der Pfanne nehmen und mit Spinat, Quark, geriebenem Käse und Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat intensiv würzen.

Füllung zur Hälfte auf die Teigbahn streichen und die Teigränder mit etwas Wasser befeuchten. Nudelteig einklappen und über die Füllung legen. Mit einem Kochlöffel die Maultaschen alle 5 cm eindrücken, mit dem Messer durchschneiden und anschließend Enden mit einer Gabel festdrücken. In Salzwasser al dente kochen.

### Für den Petersilienschaum:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. In einem Topf zusammen mit Sahne, Fond und Lecithin mischen und mit einem Stabmixer aufmixen. Leicht erhitzen und anschließend durch ein Sieb geben. Zitrone auspressen und etwas Saft und Butter zum Schaum geben. Mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren nochmals aufschäumen.

### Für die Brezel-Croûtons:

Brezel in kleine Stücke schneiden. Mit Öl, Salz, Cayennepfeffer und Rauchpaprika in einer Pfanne mehrere Minuten anbraten und dabei regelmäßig rühren bis die Croûtons kross sind.

Filip Haase am 30. Mai 2023

# Tagliatelle mit Tomaten-Soße und Champignon-Bällchen

**Für zwei Personen**

**Für die Champignon-Bällchen:**

200 g braune Champignons	1 rote Zwiebel	1 Ei
2 Zweige krause Petersilie	50 g feine Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Rauchpaprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Thymian	1 EL Mehl
1 TL Salz	Pfeffer	

**Für die Tagliatelle:**

200 g Hartweizengrieß	Mehl	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Salz	

**Für die Tomatensauce:**

400 ml passierte Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
30 g Parmesan	50 ml Gemüsefond	3 Zweige Basilikum
1 TL gerebelter Thymian	1 TL gerebelter Oregano	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Champignon-Bällchen:**

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Petersilie abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken.

Zwiebel abziehen und grob hacken. Champignons putzen, Stiele kürzen und in grobe Stücke schneiden. Alles durch den Fleischwolf drehen und in einer Schüssel auffangen. Masse mit Mehl, Semmelbrösel und Ei vermengen und durchkneten. Mit Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Bällchen formen und für 15 Minuten auf einem Backblech mit Backpapier in den Backofen geben.

**Für die Tagliatelle:**

Hartweizengrieß mit 100 ml lauwarmem Wasser, Olivenöl und Salz vermengen und kneten. Wenn der Teig zu feucht ist etwas mehr Hartweizengries hinzugeben. Anschließend die Teigkugel mit einem feuchten Tuch bedecken und kühl mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Mit der Nudelmaschine dünne Teigplatten ausrollen und in Tagliatelle schneiden. In Salzwasser bissfest garen.

**Für die Tomatensauce:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein hacken und Knoblauch pressen. In einer Pfanne mit Öl Zwiebel andünsten und mit Salz würzen.

Sobald Zwiebel glasig ist, Knoblauch, passierte Tomaten, Oregano und Thymian hinzugeben und köcheln lassen. Je nach Konsistenz Gemüsefond angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Parmesan reiben. Nudeln direkt aus dem Salzwasser in die Sauce geben und kurz durchschwenken. Zusammen mit den Champignonbällchen, Basilikum und Parmesan anrichten.

Filip Haase am 29. Mai 2023

# Kräuterflädle mit Spargel und Sauce hollandaise

## Für zwei Personen

### Für die Kräuterflädle:

2 Eier	250 ml Milch	125 g Mehl
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Butterschmalz
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für den Spargel:

6 weiße Spargelstangen	1 Zitrone, Zesten	1 EL Butter
Zucker	Salz	

### Für die Reduktion:

1-2 Schalotten	1 Lorbeerblatt	60 ml Weißwein
10 Pfefferkörner		

### Für die Sauce hollandaise:

2 Eier	250 g Butter	1 Zitrone, davon Saft
Salz		

### Für die Garnitur:

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

### Für die Kräuterflädle:

Die Kräuter fein hacken. Eier und Milch verrühren und mit dem Handmixer schön schaumig aufschlagen, das macht die Flädle schön fluffig. Nach und nach das Mehl einrühren und aufpassen, dass sich keine Klumpen bilden. Falls doch, einfach so langeiterrühren, bis diese sich aufgelöst haben. Kräuter in den Teig unterheben und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und dünne Flädle (Pfannkuchen) backen. Die Flädle können als Beilage zum Spargel auch kleiner und etwas dicker sein, je nach Geschmack. Die fertigen Flädle bis zum Verzehr im Backofen warmhalten.

### Für den Spargel:

Spargel schälen. Wasser aufsetzen und zum Sieden bringen. 2-3 Zitronenzesten mit dem Sparschäler von der Zitrone schneiden (aufpassen, dass der weiße Anteil der Schale nicht dabei ist). Reichlich salzen und zuckern. Ein großes Stück Butter in das Wasser geben. Die geschälten Spargelstangen ca. 10 Minuten ins Wasser geben und sieden lassen.

### Für die Reduktion:

Schalotte abziehen. 30 ml Wasser mit restlichen Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen und reduzieren. Reduktion absieben und zur Weiterverarbeitung für die Sauce hollandaise nutzen.

### Für die Sauce hollandaise:

Butter schmelzen. Eier trennen und Eigelbe und die etwas abgekühlte Reduktion mit dem Mixstab schaumig rühren. Nach und nach die heiße Butter eintropfen und weiter mixen bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht. Am Ende die Sauce mit einem Spritzer Zitronensaft und etwas Salz abschmecken. Sofort mit den heißen Spargeln servieren.

### Für die Garnitur:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Kurt Daibenziher am 25. Mai 2023

# Gnocchi in Parmesan-Schaum

## Für zwei Personen

### Für die Gnocchi:

5 mehligk. Kartoffeln	1-2 Eier	80 g Kartoffelmehl
Mehl	Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für den Parmesan-Schaum:

20 g Risottoreis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50-80 g Parmesan	1 EL Butter	100 ml Sahne
25 ml Weißwein	25 ml französischer Wermut	150 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	2-3 Zweige Rosmarin
Meersalz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	10 Salbeiblätter	Öl
---------------------------------	------------------	----

### Für die Gnocchi:

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln mit Schale darin garen. Heiß pellen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und ausdämpfen lassen. Wichtig ist, dass die Masse lauwarm verarbeitet wird.

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Muskatnuss reiben und 1 Messerspitze auffangen. Kartoffelmehl und Eigelbe mit einem Holzlöffel unterheben und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 2 cm dicken Rollen formen. Mit einem Messer wiederum in 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit zwei Gabeln die typischen Gnocchi-Rillen formen.

In siedendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, bis die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen. Gnocchi aus dem Wasser nehmen und in Butter rundherum anbraten.

### Für den Parmesan-Schaum:

Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Salbei, Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Schalotten- und Knoblauchwürfel mit Rosmarin, Thymian, Salbei und Pfefferkörnern in der Butter glasig anschwitzen, den Reis dazugeben. Alles durchschwenken und mit Weißwein und Wermut ablöschen. Etwas einkochen lassen und mit Fond aufgießen. Alles aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Sahne angießen und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Parmesan reiben und einrühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein Spitzsieb passieren. Vor dem Anrichten die Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen.

### Für die Garnitur:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Salbei in Öl frittieren und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Kurt Daibenzeiher am 24. Mai 2023

# Kürbiskern-Parmesan-Ravioli con uovo mit Salbeibutter

## Für zwei Personen

### Für die Ravioli:

80 g Mehl, Type 00      10 g Semola      70 g Eigelb

### Für die Füllung:

50 g Kürbiskerne      1 Zitrone, davon Saft      6 Eier  
50 g Parmesan      2 EL Frischkäse      2 EL Sahne  
Muskatnuss      gekörnter Knoblauch      Piment d'Espelette  
getrock. ital. Kräuter      Edelsüßes Paprikapulver      Salz  
Pfeffer

### Für den Salat:

2 Radicchio trevisano      1 Orange, davon Saft       $\frac{1}{2}$  Zitrone, 1 TL Saft  
2 EL Olivenöl      Salz      Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne      2 Blätter Salbei      Butter

### Für die Ravioli:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten und ruhen lassen.

### Für die Füllung:

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Kürbiskerne anrösten. Parmesan reiben. Parmesan, Frischkäse, Sahne und Gewürze mit den Kürbiskernen pürieren und abschmecken.

Teig ausrollen und zu runden Kreisen ausstechen. Füllung in die Mitte geben. Eine Mulde für das Eigelb machen und vorsichtig hineingeben.

Ravioli verschließen, ca. 3 Minuten im kochendem und gesalzenem Wasser ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

### Für den Salat:

Radicchio in Spalten schneiden, Orange und Zitrone auspressen. Säfte mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und mit Radicchio vermischen.

### Für die Garnitur:

Pinienkerne in Butter und Salbei anrösten. Ravioli darin schwenken und anschließend anrichten.

Andrea Absolon am 24. Mai 2023

# Pilz- 'Kebab' mit Erbsen-Minz-Püree und Zatar-Möhren

## Für zwei Personen

### Für den Pilz-Kebab:

300 g Austernpilze	1 Knoblauchzehe	1 TL Honig
1 EL dunkle Sojasauce	1 TL Tomatenmark	1 TL getrock. Oregano
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL Kurkuma
1 Prise getrock. Chilipulver	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Zatar-Möhren:

2 Möhren	1 EL Olivenöl	1 TL Honig
1 EL Zatar-Gewürz		

### Für das Erbsen-Minz-Püree:

200 g TK-Erbsen	50 ml Sahne	10 Minzblätter
Salz	Pfeffer	

### Für den Pilz-Kebab:

Die Austernpilze säubern und in grobe Stücke zerreißen. Knoblauch abziehen und feinschneiden. Aus allen Zutaten eine Marinade anrühren und die Austernpilze darin kurz marinieren. Die marinierten Pilzstücke auf einen Spieß aufspießen und bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne ca. 20 Minuten braten, zwischendurch wenden.

### Für die Zatar-Möhren:

Möhren schälen und in mundgerechte Stifte schneiden.

Mit Olivenöl, Honig und Zatar vermengen und in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten bissfest garen.

### Für das Erbsen-Minz-Püree:

Erbsen in gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren.

Erbsen mit Sahne, Salz, Pfeffer und Minze mit dem Stabmixer pürieren und evtl. durch ein Sieb streichen.

Den Spieß mit dem Püree und den Möhren auf Tellern anrichten und servieren.

Janine Hübel am 24. Mai 2023

## Kala Chana Masala, Bhindi Masala mit Jeera Bhaat

### Für zwei Personen

#### Für den Saucenansatz:

5 mittelgroße Tomaten	2 Zwiebeln	6-8 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer	2 grüne Chilischoten	2 TL Kreuzkümmelsamen
3 TL Garam Masala	2 TL Korianderpulver	1 TL Kurkuma
1 TL Kashmiri Chili	Ghee	Salz, Pfeffer

#### Für das Bhindi Masala:

150 g Okraschoten	2 EL helle Sesamsamen	2 EL schwarze Sesamsamen
2 EL Kokosraspeln	50 ml Sahne	Öl
Salz	Pfeffer	

#### Für das Kala Chana Masala:

400 g braune Kichererbsen	1 Zitrone, davon Saft	4 Zweige Koriander
1 Stück Ingwer	1 TL Tomatenmark	Ghee
2 Lorbeerblätter	3 grüne Kardamomkapseln	2 Nelken
½ Zimtstange	1 EL Kasuri Methi	1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

#### Für den Jeera Bhaat:

200 g Basmati	4 Zweige Koriander	Ghee
2 grüne Kardamomkapseln	3 Nelken	½ TL Kreuzkümmelsamen
TL Salz		

#### Für den Saucenansatz:

Die Chilischoten kleinhacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und feinhacken. Etwas Ghee erhitzen und Zwiebeln, Chilis mit Kernen und Kreuzkümmelsamen anschwitzen. Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben, wenig später Tomaten und etwas Salz sowie Pfeffer dazugeben und für 3 Minuten mit Deckel köcheln lassen, dabei mit Garam Masala, Korianderpulver, Kashmiri Chili und Kurkuma würzen. 150 ml Wasser dazugeben und in den Mixer geben.

#### Für das Bhindi Masala:

Okraschoten waschen, trocknen, auf beiden Seiten abschneiden und in größere Stücke schneiden, diese 8-9 Minuten anbraten.

Sesam in Öl kurz anrösten, Hälfte der gemixten Tomatensauce dazugeben und Kokosraspeln dazu, dann gebratene Okras dazugeben und zugedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Ohne Deckel nochmals 5 Minuten köcheln lassen, am Ende etwas Sahne hinzufügen und nochmals warm werden lassen.

Nochmals abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Zur Garnierung ein wenig Sesam, Kokosraspeln und Korianderblätter nutzen.

#### Für das Kala Chana Masala:

Kichererbsen abtropfen lassen und das Wasser aus der Dose auffangen.

Ghee erhitzen und Tomatenmark, Lorbeerblätter, Nelken, Kardamom und Zimtstange anschwitzen.

Hälfte der Tomatensauce reingeben, Kichererbsen dazu und für 10 Minuten köcheln lassen.

Nochmals mit Gewürzen abschmecken. Lorbeerblätter, Nelken, Kardamom und Zimtstange rausnehmen.

Mit Zitronensaft abschmecken und eine Handvoll gehackten Koriander dazugeben, Kasuri Methi in Hand zerreiben und dazugeben.

Korianderblatt und Ingwer zu Julienne schneiden und damit Garnieren.

Reis im Topf solange waschen, bis das Wasser klar ist und in ein Sieb geben. In einem Topf das Ghee erhitzen, die trockenen Gewürze hinzugeben und für 1 Minuten anrösten. Basmati für 1 Minuten mit den Gewürzen anschwitzen. 300 ml Wasser und Salz zugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Dann auf niedrige Flamme stellen und abgedeckt für 15-20 Minuten dämpfen. Deckel abnehmen und den Reis mit einer Gabel auflockern. Mit Handtuch abdecken, von der Hitze nehmen und für 5 Minuten ziehen lassen, bis die restliche Flüssigkeit absorbiert ist. Vor dem Servieren Kardamom und Nelken herauspicken sowie frischen Koriander untermengen.

Gil Leon Füllbeck am 24. Mai 2023

# Spargel-Prosciutto-Bündel mit Walnuss-Öl, Parmesan

## Für zwei Personen

### Für die Spargel-Prosciutto-Bündel:

200 g grüner Spargel	4 Scheiben Parmaschinken	Olivenöl
weiche Butter	Salz	Pfeffer
Eiswasser		

### Für das Öl:

2 EL Walnussöl	1 EL Olivenöl	1 Zitrone, 1 EL Saft
Salz	Pfeffer	

### Für den Erdbeer-Tomaten-Salat:

250 g Erdbeeren	250 g Cherrytomaten	100 g Rucola
2 EL dunklen Balsamico	2-3 Zweige Basilikum	2-3 Zweige Minze
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

Parmesan

### Für die Spargel-Prosciutto-Bündel:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Butter einfetten. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Spargelenden großzügig abschneiden und die Stangen etwa 2-3 Minuten im kochenden Wasser garen. Danach die Spargelstangen herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.

Jeweils 2-3 Spargelstangen (je nach Dicke der Stangen) zu einem Bündel herrichten und mit jeweils 1 oder 2 Scheiben Parmaschinken zusammenbinden.

Bündel auf das Backblech setzen und mit etwas Olivenöl bestreichen.

Bündel im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten überbacken, bis der Parmaschinken knusprig und der Spargel leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Öl:

Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen.

Olivenöl, Zitronensaft und Walnussöl in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Öl beim Anrichten über die Spargel-Prosciutto-Bündel geben.

### Für den Erdbeer-Tomaten-Salat:

Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und vierteln.

Tomaten ebenfalls waschen und halbieren.

Basilikum und Minze waschen, trocken wedeln und 2-3 Blätter zum Dekorieren beiseitelegen. Die restlichen Kräuter fein hacken.

Rucola waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben.

Erdbeeren, Tomaten und etwas Basilikum sowie Minze hinzufügen.

Für das Dressing das Olivenöl mit dem Balsamico vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben.

Mit Basilikumblättern und Minze garnieren.

### Für die Garnitur:

Spargelbündel mit frisch geriebenen Parmesanhobeln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sascha Eckart am 23. Mai 2023

# Spinat-Feta-Pide mit Tomaten-Petersilien-Salat, Aioli

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

100 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe	330 g Mehl
1 Prise Zucker	1 TL Salz	

### Für die Füllung:

200 g Babyspinat	2 rote Zwiebeln	4 Soloknoblauchzehen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Fertigstellung:

4 Eier	100 g Feta	Sesam, Schwarzkümmel
--------	------------	----------------------

### Für den Salat:

300 g Cocktailtomaten	2 Zitronen, davon Saft	40 g glatte Petersilie
1-2 EL Agavendicksaft	50-100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Aioli:

1 Zitrone, davon Saft	1 Soloknoblauch	2 TL Knoblauchpaste
50 ml Sojamilch	1 TL Senf	Agavendicksaft
100-120 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer	

## Für den Teig:

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, idealerweise einen Pizzastein darin erwärmen.

Hefe in lauwarmer Milch auflösen und mit 60 ml Wasser, Zucker Mehl und Salz zu einem Teig vermengen und an einem warmen Ort gehen lassen.

## Für die Füllung:

Zwiebeln abziehen, würfeln und in Olivenöl glasig braten. Knoblauch ebenfalls würfeln und dazugeben. Wenn beides etwas Farbe hat, Babyspinat dazugeben und etwa 30 Sekunden warten bis der Spinat zusammenfällt. Pfanne vom Herd nehmen. Pfeffern und leicht salzen.

## Für die Fertigstellung:

Teig zu zwei Ovalen ausrollen. Die Füllung jeweils in die Mitte geben, Feta kleinschneiden und dazu geben. Mit dem Teig kleine Schiffchen formen. Zwei Eier trennen. Pide mit Eigelb bestreichen. Sesam und Schwarzkümmel darauf verteilen.

Auf den heißen Pizzastein oder das Backblech geben und je mittig ein aufgeschlagenes Ei darauf geben. Bei unterster Schiene 10-15 Minuten backen.

## Für den Salat:

Zitronen halbieren und auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing abschmecken.

Cocktailtomaten halbieren. Petersilie zupfen, kleinhacken und beides mit dem Dressing vermischen. Ziehen lassen.

## Für die Aioli:

Zitrone halbieren und auspressen. Sojamilch und Senf in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer mixen und dabei Öl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Zitronensaft, Knoblauchpaste und Soloknoblauch hinzugeben. Mit etwas Agavendicksaft abschmecken und kalt stellen.

Saskia Wangler am 10. Mai 2023

# Ofen-Blumenkohl, Burrata, Orangen-Harissa-Soße, Pistazien

**Für zwei Personen**

**Für Marinade:**

2 EL Zatar                      2 EL Paprikapulver                      6 EL Olivenöl  
Salz

**Für den Blumenkohl:**

1 kleiner Blumenkohl      1 Burrata                      1 Orange

**Für die Harissapaste:**

2 Knoblauchzehen      1 EL Tomatenmark                      2 EL Chiliflocken  
1 TL Koriandersamen       $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmelsamen       $\frac{1}{2}$  TL Kümmel  
50 ml Olivenöl                      1 Prise Salz

**Für die Sauce:**

2 Orangen                      1 EL Olivenöl                      1 TL flüssiger Honig

**Für die Garnitur:**

1 Handvoll Pistazien       $\frac{1}{4}$  Bund Koriander

**Für Marinade:**

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Olivenöl mit Zatar, Paprikapulver und etwas Salz zu einer Marinade mischen.

**Für den Blumenkohl:**

Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohlscheiben auf ein Backblech legen und beidseitig mit der Marinade bestreichen und im Backofen ca. 12 Minuten backen. Orangenschale abreiben. Burrata mit Orangenzesten bestreuen.

**Für die Harissapaste:**

Koriandersamen und Kreuzkümmelsamen nacheinander mörsern.

Knoblauch abziehen und reiben. Chiliflocken mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Wasser abgießen und Chili mit Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Olivenöl, Tomatenmark, Knoblauch und Salz zu einer Paste mischen.

**Für die Sauce:**

Eine Orange filetieren. Eine Orange halbieren und auspressen. 1 EL der Harissapaste mit Honig, Olivenöl und Orangensaft mischen und geschnittene Orangenfilets hinzugeben.

**Für die Garnitur:**

Pistazien hacken und Koriander zupfen.

Burrata auf Teller anrichten. Blumenkohl darauf anrichten. Die Orangenfilets aus dem Sautensud auf den Blumenkohl geben und mit der Sauce achtsam übergießen. Mit Pistazien und Koriander garniert servieren.

Tarkan Benni Özgöz am 10. Mai 2023

# Süßkartoffel-Mango-Süppchen mit Räuchertofu, Bhatura

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

200 g Süßkartoffeln	2 reife Mangos	250 ml Kokosmilch
1 EL gelbe Currypaste	Salz	Pfeffer

### Für das Bhatura:

$\frac{1}{2}$ EL Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$3\frac{1}{2}$ g Trockenhefe
100 g Mehl	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Öl
$\frac{1}{4}$ TL Salz		

### Für den Tofu:

100 g Räuchertofu	Olivenöl
-------------------	----------

### Für die Suppe:

Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden, danach in ca. 500 ml gesalzenem Wasser garen. Mango halbieren, vom Kern und der Schale lösen und würfeln. Wenn die Süßkartoffel gar ist, die Mango und Currypaste dazugeben und mit etwas Kartoffelwasser pürieren. Mit Kokosmilch auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe durch ein Sieb passieren.

### Für das Bhatura:

Mehl in eine Schüssel sieben. Salz, Kreuzkümmel und Hefe dazugeben und trocken mischen. 40 ml Wasser, Joghurt und Öl dazugeben. Gut durchkneten und gehen lassen. Teig noch mal kurz durchkneten und kleine Fladen ausrollen. Nochmals gehen lassen und in heißem Öl ausbacken, dabei mit einem Löffel heißes Öl drüber gießen. Wenden und nicht zu dunkel werden lassen.

### Für den Tofu:

Räuchertofu in einer Pfanne in Öl scharf anbraten und in kleine Würfel schneiden. Anschließend heiß in die Suppe legen.

Sabine Plasberg-Keidel am 10. Mai 2023

# Gefüllte Brezenknödel mit Champignon-Rahm-Soße, Brokkoli

## Für zwei Personen

### Für die Brezenknödel:

2 Brezeln	1 Zwiebel	2 Eier
50 g Butter	50 g Frischkäse	60 ml Milch
50 g Semmelbrösel	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

300 g braune Champignons	3 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
100 g Butter	150 ml Sahne	100 ml Weißwein
1 EL Sojasauce	1 Bund Petersilie	1 TL Cayennepfeffer
4 TL Steinpilzpulver	Salz	Pfeffer

### Für den Stangenbrokkoli:

200 g Stangenbrokkoli	2 Schalotten	1 rote Chilischote
1 Zitrone, davon Abrieb	80 g Parmesan	60 g Pinienkerne
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Brezenknödel:

Den Backofen auf 240 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter andünsten.

Petersilie hacken. Milch in einem Topf erwärmen. Die Brezeln in kleine Stücke schneiden und mit Semmelbröseln, warmer Milch, Eiern, Zwiebeln und etwas Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verkneten. Teig auf Frischhaltefolie ausrollen.

Schnittlauch hacken und mit Frischkäse und restlicher Petersilie vermischen. Masse auf die Knödelmasse geben und einrollen. Die Knödel in siedendem Wasser garen.

### Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Champignons klein schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne in Butter anbraten und die Champignons hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Knoblauch und Pilzpulver würzen und Sahne, Sojasauce und Weißwein hinzugießen. Petersilie hacken und untermischen.

### Für den Stangenbrokkoli:

Schalotten abziehen und fein schneiden. Chili klein schneiden.

Zitronenschale abreiben. Brokkoli zusammen Schalotten und Chili auf ein Backblech geben. Öl, Salz, Pfeffer und Zitronenschale hinzugeben und vermischen. Für 15 Minuten im Ofen backen. Parmesan drüber reiben und nochmals 2 Minuten nachgaren. Pinienkerne rösten und am Ende über den fertigen Brokkoli geben.

Till Mahl am 10. Mai 2023

# Veganes Butter Chicken mit Basmati, Knoblauch-Naan

## Für zwei Personen

### Für das Chicken:

450 g fester Naturtofu	120 ml ungesüßter Sojajoghurt	2 TL Garam Masala
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
1 Prise Salz		

### Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 kleines Stück Ingwer
400 ml vollfette Kokosmilch	3 EL vegane Butter	85 g Tomatenmark
1 EL Garam Masala	1 TL Currypulver	1 TL gemah. Koriander
$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	1 Prise Zucker	1 TL Salz

### Für den Reis:

1 Tasse Basmati-Reis	1 EL vegane Butter	Salz
----------------------	--------------------	------

### Für das Naan:

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

### Für die Knoblauchbutter:

3 EL vegane Butter	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
--------------------	-----------------------------

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	2 EL geröst. Sesam
------------------------------	--------------------

**Für das Chicken:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Stunde vor der Zubereitung den Tofu pressen. Dafür in Küchenkrepp zwischen zwei Bretter legen und beispielsweise mit einer gusseisernen Pfanne beschweren. Alternativ kann eine Tofupresse verwendet werden.

Den Tofu grob zerreißen und in einer Schüssel mit Joghurt, Garam Masala, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Salz mischen. Tofu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15 bis 20 Minuten backen, dabei ein- oder zweimal wenden.

**Für die Sauce:** 2 EL vegane Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und 3-4 Minuten in der Butter anbraten. Ingwer schälen, 1 EL reiben, dann den Ingwer zur Zwiebel geben. Knoblauch abziehen, klein schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Alles eine weitere Minute braten.

Garam Masala, Currypulver, Koriander, Cayennepfeffer, Salz und eine Prise Zucker dazugeben. Tomatenmark und Kokosmilch ebenfalls hinzufügen. Umrühren, bis alles gut vermischt ist, dann 5-10 Minuten köcheln lassen, dabei häufig umrühren. Am Ende die restliche Butter unterrühren.

**Für den Reis:** Reis waschen und mit 1,5 Tassen Wasser, etwas Salz und Butter zum Kochen bringen, dann auf niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

### Für das Naan:

Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und 50 ml Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in drei Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten je 23 Minuten backen.

**Für die Knoblauchbutter:** Meersalz, zum Würzen Knoblauch abziehen und reiben. Butter schmelzen und geriebenen Knoblauch und Salz hinzufügen. Anschließend Naan nach Belieben mit Knoblauchbutter bestreichen.

**Für die Garnitur:** Koriander zupfen.

Gericht auf Teller anrichten und mit Koriander und Sesam garniert servieren.

Teresa Kippelt am 08. Mai 2023

# Ravioli, Gorgonzola-Birnen-Füllung, Ricotta-Soße, Pesto

## Für zwei Personen

### Für den Ravioli-Teig:

200 g Mehl, 00	200 g Semola	3 Eier
Mehl	80 ml Olivenöl	1 Prise Salz

### Für die Ravioli:

200 g Gorgonzola	1 Birne	2 Eier
------------------	---------	--------

### Für das Pesto:

50 g Walnüsse	1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft	50 g Parmesan	100 ml Olivenöl
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	

### Für die Ricottasauce:

250 g Ricotta	200 ml Sahne	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	Öl	

### Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

### Für den Ravioli-Teig:

Das Mehl mit Semola, Eier, Salz und Olivenöl in einer Schüssel mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Sollte der Teig zu fest werden, eventuell behutsam noch etwas Wasser zufügen.

Danach den Teig durch die Nudelmaschine geben, dünn ausrollen und auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Eine zweite Teigplatte ausrollen und bereitlegen.

### Für die Ravioli:

Birne entkernen und raspeln. Überschüssigen Saft ausdrücken.

Anschließend geraspelte Birne mit Gorgonzola vermengen. Die Füllung in Weintraubengröße auf der ersten Teigplatte in kleinen Abständen verteilen. Die zweite Nudelplatte auf die Teigplatte mit der Füllung auflegen und mit Hilfe eines Ravioliausstechers zu Ravioli ausstechen.

Eier trennen und die Ränder mit Eiweiß einpinseln. Ravioli 5 Minuten im nicht kochenden Wasser garziehen lassen.

### Für das Pesto:

Knoblauch abziehen, Parmesan reiben und Zitrone auspressen. Mit allen übrigen Zutaten in den Multizerkleinerer geben und zu einem stückigen Pesto mixen.

### Für die Ricottasauce:

Schalotte abziehen, klein würfeln und im Topf mit Öl auslassen.

Knoblauch abziehen, fein hacken, hinzufügen und mit Sahne ablöschen.

Ricotta hinzugeben und zu einer cremigen Sauce reduzieren. Ggf.

Nudelwasser hinzufügen, wenn die Konsistenz zu fest wird. Sauce zum Schluss pürieren.

### Für die Garnitur:

Blätter abzupfen und als Garnitur verwenden.

Lukas Ritzka-Cole am 04. Mai 2023

# Vegetarische 'Bolognese' mit Bulgur

## Für zwei Personen

### Für die vegetar. Bolognese:

300 g veganes Hackfleisch	2 Stangen Staudensellerie	4 Möhren
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
500 g feines Tomatenfruchtfleisch	2 Chilischoten	2 Knoblauchzehen
2 EL Crème-fraîche	50 g Tomatenmark	1 Bund Oregano
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum	Currypulver
Paprikapulver	Öl	Salz, Pfeffer

### Für den Bulgur:

125 g Bulgur	Salz
--------------	------

### Für die vegetar. Bolognese:

Das vegane Hackfleisch mit Tomatenmark in einer Pfanne in Öl anbraten.

Knoblauch und Möhren schälen, Chili und Paprika entkernen. Mit dem restlichen Gemüse klein schneiden und in Öl anbraten.

Veganes Hack zum Gemüse geben und Tomaten-Fruchtfleisch hinzufügen. Bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Paprikapulver abschmecken. Oregano Basilikum und Petersilie hacken. Bolognese mit Oregano abschmecken und mit Crème fraîche, Petersilie und Basilikum garnieren.

### Für den Bulgur:

Bulgur unter fließendem Wasser spülen, danach in gesalzenem Wasser circa 15-20 Minuten quellen lassen.

Rolf Häßler am 03. Mai 2023

# Ratatouille mit Erbsen-Püree, Petersilien-Tapenade

**Für zwei Personen**

**Für das Ratatouille:**

1 Paprikaschote	1 Stange Sellerie	1 Zucchini
1 Aubergine	1 Kartoffel	1 Dose ganze Cherrytomaten
1 Dose weiße Bohnen	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Crème-fraîche	100 ml Rotwein	100 ml Gemüsesfond
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Oregano	2 Zweige Basilikum
1-2 EL Olivenöl	geräuch. Paprikapulver	

**Für das Erbsenpüree:**

400 g TK-Erbsen	100 ml Sahne	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die Petersilien-Tapenade:**

1 Bund Petersilie	50 g schwarze Oliven	40 g Kapern
1 Zitrone, (Abrieb, Saft)	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft
70 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Ratatouille:**

Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Kartoffel schälen. Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Zucchini, Aubergine und Kartoffel in kleine Würfel schneiden, in einer Wokpfanne anbraten. Mit Tomaten und dem dazugehörigen Saft ablöschen. Rotwein und Gemüsesfond dazugeben und köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit 2-3 EL Bohnen, Paprikapulver und gehackte Kräuter mit etwas Olivenöl unterrühren. Mit einem Klecks Crème fraîche garnieren.

**Für das Erbsenpüree:**

Erbsen in Salzwasser weichkochen, abgießen und in einem hohen Gefäß mit Sahne und Butter pürieren. Durch ein Sieb zurück in den Topf streichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Petersilien-Tapenade:**

Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Oliven, Kapern, abgezapfte Petersilie und Knoblauch im Blitzhacker grob hacken. Agavendicksaft, Zitronenabrieb und 1 TL Zitronensaft unterrühren. Eine Hälfte davon mit dem Olivenöl fein pürieren und wieder mit dem Rest mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Angela Schuett am 03. Mai 2023

# Chili con Tempeh und Basmati-Wildreis

## Für zwei Personen

### Für das Chili:

100 g Tempeh	1 große Karotte	1 rote Paprika
50 g Mais	150-200 g Kidneybohnen	200 g stückige Tomaten
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote, milde Chilischote
2 EL Sojasahne	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 EL getrock. Petersilie
1-2 EL getrock. Basilikum	1 EL getrock. Koriander	$\frac{1}{4}$ TL Senfkörner
1 Msp. Kümmelsamen	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	granulierte Zwiebel
granulierter Knoblauch	Cayennepfeffer	getrock. Oregano
getrock. Thymian	edelsüßes Paprikapulver	Chiliflocken
Zucker	2 geh. TL Speisestärke	1 TL Natron
6-8 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

### Für den Basmati:

125 g Basmati-Wildreis	1 Prise Salz
------------------------	--------------

### Für die Garnitur:

8 Blätter Basilikum	4 dünne Scheiben Limette	roter Pfeffer
---------------------	--------------------------	---------------

### Für das Chili:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Rapsöl andünsten. Chilischote halbieren, entkernen und in die Pfanne geben.

Karotte waschen, schälen und schräg in feine Scheiben schneiden.

Ebenfalls in die Pfanne geben und andünsten. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden, zur Pfanne geben und umrühren.

Kidneybohnen, Mais und Tomaten, sowie  $\frac{1}{2}$  Dose Wasser dazugeben, umrühren und aufkochen; Natron einrühren und köcheln lassen.

Petersilie, frischen und getrockneten Basilikum und Koriander einrühren und auf mittlerer Hitze bei angelehntem Deckel garen.

Tempeh achteln und in einem Zerkleinerer wenige Sekunden Schreddern; in einer weiteren Pfanne mit 5 EL Rapsöl anbraten.

Zwischendurch weiteres Öl dazu geben, sodass es nicht zu trocken wird.

Wenn es angebraten ist, in den Topf zum Gemüse füllen und alles zusammen weiter köcheln lassen. Mit den den Gewürzen abschmecken.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und zum Chili geben.

Kurz und stark erhitzen, danach Temperatur reduzieren. Deckel draufgeben, wenn die Masse zu dick wird. Falls zu viel Schärfe vorhanden ist, kann das Chili mit etwas Zucker und 2-3 EL Sojasahne abgemildert werden.

### Für den Basmati:

Basmati zweimal gut waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser nach Anleitung und einer guten Prise Salz kochen.

### Für die Garnitur:

Basilikum in Streifen schneiden. Limettenscheiben mit rotem Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Limettenscheiben garnieren und servieren.

Stefanie Neßlinger am 03. Mai 2023

# Süßkartoffel-Babyspinat-Salat mit Ziegenkäse, Feigen

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

250 g Süßkartoffel	200 g frischer Babyspinat	4 reife frische Feigen
100 g hellgrüne Weintrauben	1 Chilischote	1 Ziegenkäserolle
200 ml Orangensaft	30 g Honig	75 g Haselnüsse
2 Zweige Rosmarin	1 Bund Basilikum	gemahl. Kardamom
gemah. Zimt	50 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Tofu-Sticks:

250 g Tofu, natur	100 ml ungesüßter Soja-Drink	1 EL Sojasauce
2 TL Paprikapulver	½ TL Kurkuma	½ TL Zwiebelpulver
½ TL Knoblauchpulver	2,5 EL Dinkelmehl	150 g Pankomehl
3 EL Semmelbrösel	Sonnenblumenöl, Pfeffer	

### Für die Salat-Garnitur:

1 Limette, davon Arbieb	2 EL Pinienkerne
-------------------------	------------------

### Für den Salat:

Die Süßkartoffeln in ungleichmäßige kleine Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. Sonnenblumenöl, Orangensaft, Salz, gehackte Chili, Kardamom und etwas Zimt darüber geben und im Backofen ca. 25-30 Minuten weich backen. Danach abkühlen lassen.

Ziegenkäse in ungleichmäßige Stückchen teilen, mal gerissen, mal geschnitten. Haselnüsse in einer Pfanne rösten. Weintrauben klein schneiden. Feigen in kleine Stücke teilen. Rosmarin hacken. Babyspinat waschen und trockenschleudern. Basilikumblätter abzupfen.

Abgekühlte Süßkartoffeln mit Ziegenkäse, Haselnüssen und Weintrauben vermengen und mit Salz, Pfeffer, Honig und Chili abschmecken. Die Blätter vom Spinat und Basilikum kurz vor dem Servieren dazugeben und mit Feigen dekorieren. Gehackten Rosmarin darüber streuen.

### Für die Tofu-Sticks:

Soja-Drink, Dinkelmehl, Sojasauce und alle Gewürze (bis auf 1 EL Paprikapulver) vermengen. Tofu aus der Packung nehmen und zwischen zwei Töpfen für 10 Minuten pressen, damit überschüssiges Wasser entweichen kann.

Tofu in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zunächst in die feuchte Marinade tauchen und anschließend in einer Mischung aus Panko, Semmelbrösel und 1 EL Paprikapulver wenden. Mit den Fingern leicht andrücken und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu-Sticks hineingeben und pro Seite etwa 5 Minuten goldbraun frittieren.

Anschließend die fertigen Tofu-Sticks auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Salat-Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und als Garnitur verwenden.

Für die Frische des Salates etwas Limettenzesten dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Ritzka-Cole am 03. Mai 2023



# Ravioli mit Macadamia-Ricotta-Füllung, Kompott, Möhren

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

2 Eier, Zimmerwarm                      200 g Mehl, 405                      1 Schuss Olivenöl  
1 Prise Salz

### Für die Füllung:

100 g Ricotta                      2-3 EL Macadamianüsse      Butter, Zucker, Salz

### Für den Tonkaschaum:

1 Tonkabohne                      1 Ei                      150 ml Sahne  
Zucker                      Salz

### Für das Rhabarber-Kompott:

1-2 Stangen roter Rhabarber      1 Orange, davon Abrieb      1-2 dünne Scheiben Ingwer  
1-2 EL Zucker                      1 TL Speisestärke              Salz

### Für die Möhren:

2-3 kl. Möhren, mit Grün              1 Orange, davon Abrieb      2-3 EL Honig  
2-3 EL Öl                      Salz                      Pfeffer

### Für das Karottengrün:

Karottengrün                      Pflanzenöl                      Salz

### Für die Garnitur:

1 EL Macadamianüsse

## Für den Nudelteig:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Salz und Mehl in einer Schüssel miteinander vermischen. Eier dazugeben und mit einer Gabel grob verkneten. Anschließend mit der Küchenmaschine ca. 3-5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Ggf. einen kleinen Schluck Wasser oder Olivenöl hinzugeben sollte der Teig zu trocken/bröselig sein. Teig kühl stellen.

Nach ca. 20 Minuten Teig herausholen und mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz dünn auswalzen. Mit einem Servierring Kreise ausstechen.

## Für die Füllung:

Macadamianüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dann klein hacken und einige Nüsse für die Garnitur beiseitelegen. Ricotta mit Macadamianüssen vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Füllung auf die Teigkreise geben. Zusammenklappen und Enden zusammendrücken. Nudeln im heißen Wasser mit Salz und Zucker kochen. Butter in einer Pfanne zerlassen. Nudeln darin schwenken und ggf. bräunen.

## Für den Tonkaschaum:

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb aufschlagen. Tonkabohne zum Teil reiben, restliche Tonkabohne als Stück mit Sahne in einem Topf erhitzen bzw. aufkochen. Tonkabohne herausholen. Eigelb hinzugeben und mit einem Spiralschneebesen gut verrühren. Mit Zucker und Salz abschmecken. Ggf. kaltstellen. Kurz vom Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

## Für das Rhabarber-Kompott:

Rhabarber waschen und abziehen. Mit etwas Zucker bestreuen und ziehen lassen. Ingwer klein hacken. Orange heiß abspülen und die Schale abreiben. Rhabarber in Stücke schneiden und in einen Topf geben. Zucker, Ingwer und etwas Orangenschale hinzugeben und 10 Minuten stehen lassen, um das Wasser zu entziehen. Topf auf den Herd stellen und ggf. noch etwas Wasser dazugeben. Auf kleiner Flamme so lange köcheln lassen, bis die Stücke zerfallen bzw. fast zerfallen

sind. Mit Salz abschmecken.

Sollte das Kompott zu flüssig sein, etwas Wasser mit Stärke verrühren und das Kompott damit binden.

**Für die Möhren:**

Eine Auflaufform einölen. Etwas Öl mit Honig mixen. Möhren waschen, schälen, in die Auflaufform geben und mit der Honig-Öl-Mischung bestreichen oder übergießen. Orange heiß abspülen und die Schale abreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Orangenabrieb darüber geben.

Für 20-30 Minuten im Ofen backen.

**Für das Karottengrün:**

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Karottengrün waschen und gut trocken tupfen. Karottengrün in das heiße Fett geben und frittieren. Danach warm noch salzen.

**Für die Garnitur:**

Nüsse auf ein Backblech geben und im Ofen rösten. Über das Gericht reiben.

Melina Gross am 27. April 2023

# Rhabarber-Crumble, Spargel, Grapefruit, Macadamianüsse

## Für zwei Personen

### Für den Crumble:

300 g Rhabarber                      100 g Butter                      125 g Mehl  
150 g Zucker

### Für den Spargel:

100 g weißer Spargel                      50 g Macadamianüsse                      50 g Butter  
50 g Zucker

### Für die Grapefruit:

1 Grapefruit                      50 g Macadamianüsse                      30 g Zucker  
2 EL Honig

### Für das Eis:

2 Tonkabohnen                      3 Eier                      100 ml Milch  
100 ml Sahne                      50 g Zucker

### Für die Garnitur:

1-2 EL Macadamianüsse

## Für den Crumble:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rhabarber waschen und in 3 cm große Stücke schneiden. In kochendem Wasser blanchieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und in eine Auflaufform füllen. Mit ca. 20 g Zucker bestreuen. Butter in Stücke schneiden und mit Mehl und Zucker zu Streuseln verarbeiten. Über dem Rhabarber verteilen und ca. 20 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.

## Für den Spargel:

Spargel schälen und Enden abschneiden. Spargel für 7 Minuten in kochendem Wasser garen. Dann in kaltem Wasser abkühlen und trocken tupfen. In einer Pfanne Butter erhitzen und Spargel hineingeben. Zucker dazugeben und den Spargel karamellisieren. Spargel aus der Pfanne nehmen. Macadamianüsse in einen Multizerkleinerer geben und zerkleinern. Spargel darin wälzen.

## Für die Grapefruit:

Macadamia in einer Pfanne anrösten, Honig dazugeben und Nüsse karamellisieren. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und auf einem Backpapier verteilen, damit sie nicht aneinanderkleben. Ggf. hacken.

Grapefruit halbieren und mit einem Messer die Segmente an allen Seiten von der Haut lösen. Die Hälften jeweils mit einem Esslöffel Zucker bestreuen. Nun mit Hilfe eines Küchenbrenners den Zucker karamellisieren. Nach Bedarf etwas Zucker nachstreuen, sodass alle Seiten eine goldbraune Kruste haben. Nun die karamellisierten Nüsse auf der Grapefruit verteilen.

## Für das Eis:

Tonkabohnen reiben. Sahne, Milch und Tonka mit Zucker aufkochen. Eier trennen und die Eigelbe auffangen. 120 g Zucker mit Eigelben schaumig schlagen. Die Sahne-Milch-Mischung dazu geben und solange über dem Wasserbad schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Topf in eine Schüssel mit kaltem Wasser stellen, abkühlen lassen und dann in die Eismaschine zum Gefrieren geben.

## Für die Garnitur:

Nüsse reiben und als Garnitur verwenden.

Vishi Parameswaran am 27. April 2023

# Arme Ritter, süß mit Mandel, herzhaft mit Wachtel-Ei

## Für zwei Personen

### Für die Armen Ritter:

2-3 alte Brioche-Brötchen	1 Knoblauchzehe	15 g Parmesan
2 Eier	1-2 EL Butter	200 ml Sahne
½ Bund Schnittlauch	2-3 EL Zucker	Zucker
Zimt	1 Prise Pilzpulver	Salz, Pfeffer

### Für die Zitronen-Vanille-Mascarpone:

1 Zitrone, (Saft, Abrieb)	100 g Mascarpone	50 ml Sahne
½ Vanilleschote	1-2 TL Zucker	1 Prise Salz

### Für die süßen Toppings:

130 g Blaubeeren	20 g Mandeln	10 g gehobelte Mandeln
1-2 Zweige Rosmarin	½-1 EL Butter	½-1 EL Zucker
1 Prise Salz		

### Für die Schnittlauch-Crème-fraîche:

150 g Crème-fraîche	1 Knoblauchzehe	1 TL Ahornsirup
1-2 TL getrock. Schnittlauch	1 TL Olivenöl	½ TL Salz

### Für den Parmesanschaum:

1 Schalotte	1 Zitrone	80 g Parmesan
1 EL Butter	3-4 EL kalte Butter	100-150 ml Sahne
100 ml Weißwein	50-100 ml Gemüsefond	2 g Lecithin
Zucker	Salz	

### Für die herzhaften Toppings:

2-4 Wachteleier	50 g Babyspinat	Butter
Chiliflocken	Muskatnuss	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	Eiswasser

### Für die Garnitur:

10 g Parmesan	1-2 Halme Schnittlauch	1 Schale Gartenkresse
Puderzucker	Salz	Pfeffer

## Für die Armen Ritter:

Das Brötchen in 2,5-3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem Servierring Kreise ausstechen oder in Streifen schneiden.

Eier und Sahne mit einer Gabel verquirlen und die Mischung auf zwei Schüsseln aufteilen.

Eine Ei-Sahne-Mischung mit 2 Esslöffeln Zucker vermischen.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides in die zweite Ei-Sahne-Mischung geben, den Parmesan hineinreiben und mit Salz, Pfeffer und Pilzpulver würzen.

Das Brot 4-5 Minuten in die jeweiligen Mischungen legen, ggf. mit einer Tasse beschweren.

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Überschüssige Ei-Sahne-Mischung vom Brot abtropfen lassen und das Brot vorsichtig in Butter von allen Seiten ca. 5-10 Minuten goldbraun ausbacken.

Etwas Zimt und Zucker mischen und das süße Brot nach dem Backen darin wälzen.

## Für die Zitronen-Vanille-Mascarpone:

Vanilleschote der Länge nach halbieren. Mascarpone mit Sahne, Vanillemark und Zucker mit einem Handrührgerät aufmixen. Mascarpone Salz, Zitronensaft und abrieb abschmecken.

**Für die süßen Toppings:**

Mandeln und gehobelte Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und dann grob hacken.

1 Zweig Rosmarin hacken. Butter, Zucker, Salz, einen kompletten Rosmarinzweig, gehackten Rosmarin und Blaubeeren in eine Pfanne geben und ca. 2 Minuten braten bis sie aufplatzen und etwas Fruchtsaft lassen.

**Für die Schnittlauch-Crème-fraîche:**

Knoblauch abziehen und pressen. Alle Zutaten gut miteinander verrühren.

**Für den Parmesanschaum:**

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und ein reduzieren lassen.

Anschließend durch ein Sieb in einen hohen Messbecher passieren und wieder in den Topf geben. Sahne und Gemüfefond dazugeben. Alles aufkochen und den Parmesan hineinreiben. Kurz köcheln bzw.

einreduzieren lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitrone abschmecken. Kalte Butter zugeben und mit einem Stabmixer alles schaumig aufschlagen, dabei etwas Lecithin untermixen.

**Für die herzhaften Toppings:**

Wachteleier in einer heißen Pfanne mit Öl ausbacken, dabei ggf. einen Deckel auf die Pfanne legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinat 30 Sekunden in heißem Wasser blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. In etwas Butter anschwitzen und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Muskatnuss würzen.

**Für die Garnitur:**

Die jeweiligen Armen Ritter mit den jeweiligen Dips bestreichen. Die Toppings jeweils darüber geben bzw. drauflegen. Saucen separat anrichten. Süße Variante mit Puderzucker bestäuben, herzhaftere Variante mit Parmesan, Schnittlauch, Kresse, Salz und Pfeffer Garnieren.

Melina Gross am 26. April 2023

# Laugen-Taler, Käse-Füllung, Pilz-Ragout, Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Laugentaler:

3 Laugenstangen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
50 g vegane Butter	100 ml Sojamilch	50 g veganer Reibekäse
10 g Petersilie	30 g Sojamehl	Olivenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für das Pilzragout:

30 g Shiitake	50 g Kräuterseitlinge	50 g Austernpilze
80 g braune Champignons	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, davon Saft	50 g vegane Butter	150 ml Hafersahne
100 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein	50 ml Sojasauce
10 g Petersilie	1 EL Mehl	Olivenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	250 g Sojajoghurt, ohne Zucker	1 TL vegane Crème-fraîche
30 ml weißer Balsamicoessig	3-4 Zweige Dill	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie	1-2 Zweige Dill	essbare Blüten
-----------------------	-----------------	----------------

## Für die Laugentaler:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Laugenstangen klein schneiden und in eine Schüssel geben. Petersilie klein hacken und mit Sojamehl, Sojamilch, Muskat, Salz und Pfeffer dazugeben. Schalotten und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden, in etwas veganer Butter anbraten und ebenfalls zu dem Laugengemisch geben. Alles gut miteinander vermengen. Dann mit der Hand Taler formen. Für die Käsefüllung in der Mitte ein Loch bilden, etwas Käse hineingeben und mit Laugengemisch verschließen. Zum Formen der Taler eignet sich ein runder Anrichtering.

Taler in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Dann im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad warmhalten.

## Für das Pilzragout:

Pilze putzen und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Olivenöl erhitzen, Pilze hineingeben und braten. Nach 5 Minuten Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Mit Weißwein ablöschen.

Sojasauce hinzufügen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Mehl drüberstreuen und mit Gemüsefond ablöschen. Alles 5 Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Hafersahne und Butter dazugeben und andicken lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie hacken und unter die Pilze rühren.

## Für den Gurkensalat:

Gurke in hauchdünne Scheiben schneiden. Gurke in ein Sieb mit etwas Salz geben und 10 Minuten entwässern lassen. Dann mit den Händen ausdrücken. Dill fein schneiden. Joghurt, Crème fraîche, Balsamicoessig und Dill in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurken dazugeben und alles gut vermischen.

## Für die Garnitur:

Gericht mit Dill, Petersilie und Blüten garnieren.

Vishi Parameswaran am 26. April 2023



# Vegane Crêpes-Suzette, Mango-Sorbet, Schokoladen-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Crêpes:

150 ml Sojamilch	100 ml Soja Cuisine	100 ml Mineralwasser
125 g Mehl	1 EL Speisestärke	2 EL brauner Zucker
1 Packung Vanillezucker	2 EL neutrales Öl	Kokosöl
1 Prise Salz		

### Für das Mango-Sorbet:

300 g TK-Mango	100 ml Hafersahne	30 g Muscovado-Zucker
----------------	-------------------	-----------------------

### Für die Fertigstellung:

5 Orangen	80 ml Orangenlikör + 1-2 EL	Orangenlikör
50 g vegane Butter	100 g Zucker	1 Packung Vanillezucker

### Für die Schokoladensauce:

30 g Kakaopulver, ohne Zucker	100 ml Mandelmilch	30 ml Ahornsirup
1 EL Speisestärke	$\frac{1}{2}$ TL Vanillepulver	

### Für die Garnitur:

50 g Haselnüsse	2 EL Ahornsirup
-----------------	-----------------

## Für die Crêpes:

Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Dann die flüssigen Zutaten hinzugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem flüssigen, Klumpen freien Teig verrühren. Crêpes in einer Crêpes-Pfanne mit etwas Kokosöl von beiden Seiten braten. Beiseitestellen.

## Für das Mango-Sorbet:

Alle Zutaten miteinander vermengen, in einem Mixer fein pürieren und in einer Eismaschine gefrieren lassen.

## Für die Fertigstellung:

Zwei Orangen heiß abwaschen und trockenreiben. Orangen filetieren und die Schale abreiben. Die restlichen Früchte halbieren und Saft auspressen.

Orangensaft mit dem Abrieb in einer Pfanne erhitzen. Zucker, Vanillezucker und Orangenlikör dazugeben. Sud für 5 Minuten einkochen.

Dann Butter hinzufügen und einrühren. Crêpes einzeln in der Orangensauce tränken. Zum Flammbieren Orangenlikör über die Crêpes geben und mit einem Streichholz oder Feuerzeug anzünden.

## Für die Schokoladensauce:

Mandelmilch aufkochen, dann Ahornsirup, Vanillepulver und Speisestärke hinzufügen. Zuletzt den Kakao einrühren. Unter ständigem Rühren 3 Minuten aufkochen.

## Für die Garnitur:

Haselnüsse sehr fein hacken, in eine Pfanne geben und mit Ahornsirup karamellisieren. Etwas Karamell für die Garnitur aufbewahren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Crêpes Suzette: Angeblich wurde das Gericht zufällig von einem 14-jährigen Kochlehrling in Monte-Carlo erfunden. Nachdem er versehentlich eine Flasche Orangenlikör umgestoßen hatte, entzündete sich der Likör durch die Flamme des Herdes. Unbeeindruckt tauchte der Kochlehrling die Crêpes in die Sauce und servierte sie anschließend dem britischen Kronprinzen und späterem König Edward VII. Er benannte das Gericht nach seiner Begleitung, namens Suzette.

Vishi Parameswaran am 25. April 2023

# Fettuccine mit Tomaten-Soße, Garnelen, Parmesan-Chip

## Für zwei Personen

### Für die Fettuccine:

2 Eier	100 g Weizenmehl, Type 405	100 g Hartweizengrieß
1-2 EL neutrales Öl	1 Prise Salz	

### Für die Tomatensauce:

400 g stückige Tomaten, (Dose)	1 Karotte	1/8 Knollensellerie
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	250 ml Sahne
1 EL Tomatenmark	400 ml Rotwein	2-3 Zweige Basilikum
5 EL Zucker	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnelen:

6 Rotgarnelen	Öl	Salz, Pfeffer
---------------	----	---------------

### Für den Parmesanchip:

100 g Parmesan

### Für die Fettuccine:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, den Grieß, die Eier, etwas Öl und eine Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend den Teig kaltstellen.

Den Teig in vier gleichgroße Stücke teilen und zu Beginn durch die Nudelwalze geben. Die Nudelplatten auf die gleiche Länge schneiden.

Danach die Nudelplatten durch den Fettuccine-Schneider lassen. Die geschnittenen Fettuccine in siedendem Salzwasser 3 Minuten bissfest garen. Die Nudeln direkt aus dem Salzwasser in die Tomatensauce geben und kurz durchschwenken.

### Für die Tomatensauce:

Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel, Karotte und Sellerie fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Alles in Öl anbraten. Anschließend den Zucker auf das Gemüse geben und kurz karamellisieren. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten und mit Rotwein ablöschen. Wein einreduzieren lassen und den Vorgang 3-mal wiederholen. Tomaten aus der Dose dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen. Sahne hinzugeben und mitköcheln lassen.

Basilikum grob hacken und beim Anrichten über die Nudeln geben. 2-3 Blätter Basilikum als Garnitur zurückbehalten.

### Für die Garnelen:

Garnelen putzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen in Öl von beiden Seiten glasig braten.

### Für den Parmesanchip:

Ein Stück Parmesan abschneiden und für später beiseitelegen.

Parmesan mit einer feinen Reibe reiben. Geriebenen Parmesan als kleine Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben und in den vorgeheizten Ofen schieben. Der Parmesanchip ist fertig, wenn er goldbraun ist. Chip aus dem Ofen nehmen und auf ein Küchenpapier legen. Restlichen Parmesan über das Gericht hobeln.

Florian Wüllscheidt am 24. April 2023

# Gnocchi mit Champignon-Lauch-Rahm-Soße, Tomaten

## Für zwei Personen

### Für die Gnocchi:

300 g festk. Kartoffeln	75 g Weizenmehl, Type 405	12 g Kartoffelmehl
1 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Rahmsauce:

200 g braune Champignons	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
100-200 ml Sahne	Weißwein	2 Prisen Pilzpulver
3 Zweige Thymian	Ggf. Kartoffelmehl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Tomaten:

10 Cherrytomaten	1 TL Thymian-Honig	2 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

## Für die Gnocchi:

Den Backofen 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, klein schneiden und 250 g Kartoffeln ca. 15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Kartoffeln abseihen und durch eine Kartoffelpresse pressen. Gepresste Kartoffeln auf einem Backblech oder einer Schüssel im Kühlschrank ca. 5 Minuten ausdämpfen lassen.

Anschließend das Mehl, Salz, Muskat und ggf. Pfeffer zu der Masse geben und einarbeiten/kneten. Wenn das Mehl gut eingearbeitet ist, das Kartoffelmehl nach und nach einarbeiten. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig in zwei Teile teilen, dann in Stränge rollen. Die Stränge in kleine Abschnitte unterteilen und zu Gnocchi Bälle formen. Ggf. über eine Gabel oder ein Gnocchi-Brett für die charakteristischen Riefen rollen.

Butter in einer Pfanne zerlassen.

Gnocchi in Salzwasser kochen, bis diese an die Wasseroberfläche schwimmen. Gnocchi aus dem Wasser holen und in die heiße Pfanne mit Butter geben, dort goldbraun knusprig anbraten.

## Für die Rahmsauce:

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Champignons putzen und vierteln. Lauch waschen, in feine Ringe schneiden und diese erneut waschen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und ggf. hacken.

Champignons in Öl anbraten. Dann Zwiebeln und eine Prise Pilzpulver dazugeben und mitbraten. Lauch dazugeben und anbraten bis dieser weicher sind. Mit etwas Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Nochmals eine Prise Pilzpulver dazugeben. Sahne nach Geschmack sowie Thymian hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen. Kurz vorm Servieren ggf. etwas Kartoffelmehl in kaltem Wasser auflösen und zur Sauce geben, um diese abzubinden.

## Für die Tomaten:

Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen und die Tomaten darauflegen.

Mit Thymian-Honig beträufeln und mit Thymian und Salz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen für 25 Minuten backen, bis die Tomaten kurz vor dem Aufplatzen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Melina Gross am 24. April 2023

# Blumenkohl-Steak mit Süßkartoffel-Püree, Pinienkerne

## Für zwei Personen

### Für das Blumenkohlsteak:

1 Blumenkohl  
Olivenöl, Salz, Pfeffer

1 TL scharfes Paprikapulver 1 TL gemahl. Kreuzkümmel

### Für das Süßkartoffel-Püree:

300 g Süßkartoffeln  
Muskatnuss

400 ml Hafersahne  
Salz

100 g vegane Butter  
Pfeffer

### Für den Hummus:

400 g Kichererbsen  
100 ml Hafersahne  
 $\frac{1}{2}$  TL gemahl. Kreuzkümmel

2 Knoblauchzehen  
3 EL Tahini  
1-2 EL Olivenöl

$\frac{1}{2}$  Zitrone, davon Saft  
 $\frac{1}{2}$  TL scharfes Paprikapulver  
Salz, Pfeffer

### Für die Pinienkerne:

30 g Pinienkerne

### Für die Garnitur:

1 Granatapfel 1 Bund Petersilie

**Für das Blumenkohlsteak:** Einen Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl in dicke Scheiben schneiden. Für 5 Minuten in kochend heißem Wasser garen. Die Scheiben abtupfen und auf ein Backblech legen. Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen. Mit einem Pinsel die Blumenkohlscheiben beidseitig bepinseln Backblech und in den Ofen schieben. 15-20 Minuten rösten.

### Für das Süßkartoffel-Püree:

Hafersahne erhitzen. Süßkartoffel schälen, klein schneiden und in den Topf zur Hafersahne geben. Kochen lassen bis die Süßkartoffeln weich sind. Dann mit einer Kelle aus dem Topf nehmen und mit etwas heißer Sahne in den Mixer geben. Muskat, Salz und Pfeffer hinzufügen und pürieren. Butter schmelzen, bis sie schäumt und eine braune Farbe bekommt. Zwei Esslöffel braune Butter unter das Süßkartoffelpüree unterrühren.

**Für den Hummus:** Knoblauch mit Schale in einer Pfanne anrösten. Kichererbsen, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Tahini, Saft einer halben Zitrone, Olivenöl und zwei Esslöffel kaltes Leitungswasser in den Mixer geben. Die Schalen der gerösteten Knoblauchzehen entfernen, Knoblauch mit in den Mixer geben. Alles auf einer hohen Stufe zu einer cremigen Konsistenz mixen. Nach Bedarf Salz und Pfeffer hinzufügen und ggf. mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Für eine flüssigere Konsistenz, etwas Hafersahne hinzugeben.

**Für die Pinienkerne:** Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.

**Für die Garnitur:** Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Petersilie klein hacken. Gericht mit Petersilie und Granatapfelkernen garnieren.

Vishi Parameswaran am 24. April 2023

# Weißer Spargel Orangen-Butter, grüner Spargel Dill

## Für zwei Personen

### Für den weißen Spargel:

500 g weißen Spargel	1 Orange, (Abrieb, Saft)	60 g Butter
1 EL Orangenmarmelade	1 EL Mandelblättchen	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz	weißer Pfeffer	

### Für den grünen Spargel:

500 g grüner Spargel	1 EL Kapern	1 EL Mandelblättchen
3-4 Zweige Dill	$\frac{1}{2}$ TL Isot Biber-Flocken	1 TL brauner Zucker
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das frittierte Ei:

2 Eier, Größe XL	1 Ei, Größe M	1 EL Sahne
2 EL Apfelessig	Pankomehl	Mehl
Öl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Eiswasser

### Für die Garnitur:

1 Orange, davon Abrieb	1 Zitrone, davon Abrieb	1-2 Zweige Kerbel
------------------------	-------------------------	-------------------

## Für den weißen Spargel:

Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und evtl. mit etwas Küchengarn portionsweise bündeln. In einem Topf ca. 1,5 Liter Wasser aufkochen und Salz, Zucker und 2 Teelöffel Butter dazugeben. Spargel darin ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze leicht bissfest garen.

Orange heiß abspülen und die Schale abreiben bzw. feine Streifen davon schneiden. Dann halbieren und den Saft auspressen.

Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten, restliche Butter und Orangensaft dazugeben und leicht bräunen. Mit Salz, Pfeffer und Orangenmarmelade abschmecken. Zum Schluss Orangen-zeste einrühren.

Spargel mit Orangen-Mandelbutter anrichten.

## Für den grünen Spargel:

Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel in kleine Stücke schräg anschneiden, Köpfe extra beiseitelegen.

Mandeln kurz rösten, aus der Pfanne nehmen.

Spargelstücke mit etwas Salz und dem Zucker bei mittlerer Hitze kurz anbraten, dann etwas ziehen lassen. Spargelspitzen und Isot Biberflocken dazugeben und etwas ziehen lassen. Alles mit Pfeffer und Salz würzen. Spargel warm stellen.

Öl erhitzen und die Kapern kurz darin frittieren. Dill abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kapern und Dill kurz vor dem Servieren zu den Mandelblättchen geben und durchschwenken.

## Für das frittierte Ei:

In einem großen Topf ca. 2 Liter Wasser mit Apfelessig und Salz zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, sodass das Wasser leicht siedet.

XL-Eier einzeln in eine Tasse geben. Mit einem Schneebesen das siedende Wasser stark umrühren und auf diese Weise einen Strudel erzeugen. Ei aus der Tasse vorsichtig in den Strudel gleiten lassen und ca. 2-3 Minuten pochieren. Mit einer Schaumkelle das Ei aus dem Wasser nehmen und sofort in Eiswasser abschrecken. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

M-Ei mit Sahne verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Pankomehl aufstellen und das pochierte Ei vorsichtig panieren.

Öl in Fritteuse auf 180 Grad vorheizen und die panierten Eier kurz in heißem Öl goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für die Garnitur:

Orange und Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Grünen Spargel auf den Teller anrichten und öffnen. Frittiertes Ei vorsichtig auf den grünen Spargel geben. Kapern-Dill-Mandel-Mischung dazu reichen.

Mit Kräutern, Zitronen- und Orangenabrieb garnieren und zusammen servieren.

Uwe Hafner am 20. April 2023

# Ravioli mit Schwarzer-Knoblauch-Walnuss-Erbсен-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Pasta:

2 Eier	100 g Mehl, 550	100 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl	1 EL Wasser	1 Prise Salz

### Für die Füllung:

150 g TK-Erbсен	50 g Walnusskerne	1 schwarze Knoblauchzehe
1 EL Frischkäse	1 EL Parmesan	1 TL Zatar
Chiliflocken	1 EL Walnussöl	Salz, Pfeffer, Eiswasser

### Für die Fertigstellung:

1 Ei	Butter, Salz	1-2 Zweige Salbei
------	--------------	-------------------

### Für den Crunch:

2 Frühlingszwiebeln	50 g Walnüsse	50 g Pankomehl
Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb	10 g Parmesan	1 Beet Erbsenkresse
-------------------------	---------------	---------------------

### Für die Pasta:

Das Mehl und Grieß in eine große Schüssel geben, vermengen und eine Mulde bilden. Eier in die Mulde geben, dann 1 EL Wasser, Olivenöl und etwas Salz zufügen. Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und kräftig kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. In Folie einpacken und 15 Minuten in das Gefrierfach legen.

### Für die Füllung:

Erbсен kurz in Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Erbсен mit Walnüssen, schwarzem Knoblauch und Zatar zu einer homogenen Masse hacken bzw. verrühren. Parmesan reiben. Parmesan und Frischkäse einrühren, dann die Masse mit Chili, Salz und Pfeffer ordentlich abschmecken. Je nach Konsistenz mit etwas Öl verrühren.

Kleine Kugeln rollen und zur Seite legen.

### Für die Fertigstellung:

Den Teig (eine Bahn) dünn ausrollen, am besten mit der Nudelmaschine.

Füllung, die als Kugel geformt ist, im Abstand von einigen Zentimetern auf den Teig legen. Den Teig der Länge nach über die Füllung falten, fest andrücken und mit etwas Eiweiß verkleben. Anschließend die einzelnen Taschen als Halbmond mit einem Ring ausstechen, die Ränder mit der Gabel festdrücken. In siedendem Salzwasser ca. 2 Minuten ziehen lassen. Ravioli aus dem Wasser nehmen und in zerlassener Butter mit Salbei schwenken.

### Für den Crunch:

Walnüsse hacken. Butter zerlassen. Walnüsse und Panko zur Butter geben, knusprig anrösten. Frühlingszwiebel putzen, in Röllchen schneiden und mit der Masse vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, warmhalten.

### Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Gericht mit Zitronenabrieb, Parmesan und Kräutern garnieren.

Uwe Hafner am 19. April 2023

# Roquefort-Birnen-Brokkoli-Tarte mit Birnen-Salsa

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

125 g Weizenmehl, 550	1 kaltes Ei	40 g kalte Butter
Butter	Mehl	1-2 Prisen Salz

### Für die Tarte-Füllung:

1,5 Birnen	1 Brokkoli	10 rote Cocktailtomaten
100 g Roquefort	1 Ei	50 ml Schmand
100 ml Gemüsefond	2 EL Walnüsse	½ TL getrock. Thymian
2 EL Paniermehl	Olivenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Birnen-Salsa:

1,5 Birnen	1 Schalotte	1 Zitrone, davon Saft
50 ml trockener Weißwein	½ EL Apfelessig	1 Zweig Thymian
2 Blätter Salbei	1 Msp. Cayennepfeffer	1 TL brauner Zucker
Albaöl	Salz	

### Für den Salat:

4-6 Blätter Lollo Rosso	¼ Bund Rucola	6-8 Blätter roter Radicchio
3 gelbe Cocktailtomaten	3 rote Cocktailtomaten	1 kleine Zwiebel
1 EL Pinienkerne	1 TL Tahini	½ flüssiger Honig
1 TL Dijonsenf	2 EL Balsamico	1 EL alten Balsamico
1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Dill	½ Bund Schnittlauch
6-8 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

1-2 Zweige Thymian

## Für den Teig:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl und Salz mischen. Kalte Butter und Ei hinzugeben und schnell zu einem Teig verkneten. Anschließend zu einer flachen Scheibe formen, in Frischhaltefolie einschlagen und bis zur weiteren Verwendung in das Gefrierfach legen.

Tarteform mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Anschließend den Teig etwas größer als die Größe der Form ausrollen. Ausgerollten Teig in die Form legen und die Rillen fest eindrücken. Überstehenden Rand gerade abschneiden. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Teig 7 Minuten im heißen Ofen vorbacken.

## Für die Tarte-Füllung:

Brokkoli waschen, trockentupfen und in kleinere Röschen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli darin kurz dünsten. Fond angießen und Brokkoli bissfest garen.

Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden.

Roquefort in kleine Stücke schneiden und Walnüsse grob hacken.

Cocktailtomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Ei und Schmand miteinander verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen.

Vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf 200 Grad Umluft umstellen.

Paniermehl auf den vorgebackenen Teig geben, damit die Füllung nicht so schnell durchweicht.

Ei-Schmand-Gemisch auf den vorgebackenen Tarteboden gießen.

Gehackte Walnüsse darauf verteilen und Birnenspalten und Brokkoli im Kreis in die Tarte legen und dabei leicht eindrücken. Cocktailtomaten mit der Schale nach oben ebenfalls auf der Tarte platzieren.

Tarte in den Backofen geben und 20-25 Minuten backen. Tarte aus dem Ofen nehmen und kurz stocken bzw. ruhen lassen.

**Für die Birnen-Salsa:**

Birne schälen, entkernen und fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte darin glasig anschwitzen. Anschließend mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Wein ablöschen und Birnenwürfel und Essig hinzugeben. 3 Minuten köcheln lassen.

Thymian und Salbei waschen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren und  $\frac{1}{2}$  Esslöffel Saft auspressen. Salsa mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Einen Teil der Kräuter untermischen und den anderen Teil für die Garnitur zurückbehalten. Salsa vor dem Servieren mit Kräutern garnieren.

**Für den Salat:**

Salate waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Tahini, Honig, Senf, Balsamico und Öl miteinander vermengen. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, um das Dressing geschmeidiger zu machen.

Zwiebel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salate einzeln mit dem Dressing marinieren. In einer Schüssel außen Radicchio anrichten, dann Lollo Rosso und in der Mitte den Rucola. Mit halbierten Cocktailtomaten und Pinienkernen garnieren. Kräuter hacken und über den Salat streuen.

**Für die Garnitur:**

Thymian als Garnitur verwenden.

Maren Schneider am 19. April 2023

# Kohlrabi-Schnitzel mit Kichererbsen und Kräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Kohlrabi-Schnitzel:

2 mittelgroße Kohlrabi	2 Eier	Butterschmalz
2 EL gelbes Ras el-Hanout	2 EL heller Sesam	2 EL Mehl
4-6 EL Paniermehl	Salz	Eiswasser

### Für die Kichererbsen:

250 g geschälte Kichererbsen	1 kleine Schalotte	2-3 EL kalte Butter
200 ml Gemüsefond	1,5 TL mildes Currypulver	1,5 TL rotes Ras el-Hanout
1 TL Stärke	Olivenöl	

### Für den Kräutersalat:

10 Zw. glatte Petersilie	5 Zweige marokkan. Minze	3 Zweige Koriander
1 Limette, (Abrieb, Saft)	1-2 TL Ahornsirup	heller Sesam

### Für die gepickelte Chili:

1 rote, milde Chilischote	$\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup	2 TL naturtrüber Apfelessig
1 Prise Salz		

### Für das Kohlrabi-Schnitzel:

Die Kohlrabi schälen, Ober- und Unterseite abschneiden und aus beiden Kohlrabi vier gleich dicke Schnitzel schneiden. Beidseitig salzen und kurz liegen lassen.

In einem Topf Wasser mit Salz und 1 EL Ras el-Hanout zum Sieden bringen, die Kohlrabischeiben darin ca. 15 Minuten vorgaren, sie sollen noch bissfest sein. Wenn der gewünschte Garpunkt erreicht ist, in Eiswasser abschrecken. Trocken tupfen.

Sesam in einer Pfanne anrösten.

Restliches Ras el-Hanout und Mehl vermengen. Ei verquirlen. Sesam mit Paniermehl mischen. Aus Mehl, Ei und Paniermehl eine Panierstraße bereitstellen und Kohlrabischeiben in derselben Reihenfolge panieren.

Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben darin von beiden Seiten goldgelb braten. Vor dem Servieren auf einem Küchentuch kurz abtropfen lassen.

### Für die Kichererbsen:

Kichererbsen schälen, falls diese noch nicht geschält sind. Schalotte abziehen, fein hacken und in Olivenöl vorsichtig anbraten, bis sie glasig sind. Aufpassen, dass sie keine zu dunkle Farbe annehmen. Gewürze dazu geben und diese anschwitzen. Kichererbsen dazu geben und 3-4 Minuten heiß werden lassen. Dann mit Gemüsefond ablöschen und kurz zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und etwas einkochen lassen. Die kalte Butter nach und nach dazugeben, etwas Stärke mit (kaltem) Wasser vermischen und damit die Sauce abziehen.

### Für den Kräutersalat:

Kräuter waschen und grob hacken.

Limette heiß abspülen und die Schale einer Hälfte abreiben. Dann halbieren und eine Hälfte auspressen. Abrieb einer  $\frac{1}{2}$  Limette, Saft einer  $\frac{1}{2}$  Limette und Ahornsirup mischen. Kurz vor dem Servieren die Kräuter einmischen. Mit etwas Sesam bestreuen.

### Für die gepickelte Chili:

Chili waschen und längs aufschneiden. Wenn es nicht so scharf sein soll, Kerne und Scheidewände mit dem Messerrücken auskratzen. Chili in feine Ringe schneiden. Essig, Sirup und Salz mischen, Chili hinzugeben und ziehen lassen.

Jens Helfferich am 19. April 2023

# Linsen-Haferflocken-Bratlinge mit Miso-Mandelmus-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Bratlinge:**

50 g gelbe Linsen	50 g Haferflocken	1 Knoblauchzehe
1 Ei	150 ml Gemüsefond	1 TL Senf
1 EL Sojasauce	2 EL Maisstärke	2 EL Pflanzenöl
Kräutersalz	Pfeffer	

**Für die Miso-Mandelmus-Sauce:**

$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 EL helle Miso-Paste	2 EL Mandelmus
1 EL Hefeflocken	1 TL Senf	Salz, Pfeffer

**Für das Püree:**

250 g Pastinaken	200 g Karotten	150 g vorgeg. Rote Bete
1 Lauchzwiebel	2 Knoblauchzehen	60 ml Gemüsefond
2 EL Kokosöl	5 g Thymian	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

essbare Blüten

**Für die Bratlinge:**

Die Linsen im Gemüsefond weichkochen. Dabei ist wichtig, dass die Flüssigkeit nicht vollständig verkocht. Anschließend Haferflocken zu den Linsen geben, Herd ausstellen und Haferflocken quellen lassen.

Topf von der Herdplatte nehmen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch, Senf, Ei, Sojasauce, sowie Maisstärke, Kräutersalz und Pfeffer verrühren. Linsen etwas zerdrücken und die Masse bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen.

Erneut abschmecken und mit angefeuchteten Händen vier Bratlinge aus der Masse formen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Bratlinge rundherum goldgelb anbraten.

**Für die Miso-Mandelmus-Sauce:**

Miso-Paste mit 100 ml Wasser in einen Topf geben und warm werden lassen, dabei verrühren. Zitrone pressen und den Saft auffangen. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Püree:**

Pastinaken und Karotten waschen, trocknen und in grobe Stücke schneiden. In ausreichend Salzwasser kochen, bis das Gemüse weich ist. Lauchzwiebeln putzen, klein schneiden und in etwas Kokosöl anbraten. Knoblauch abziehen, hacken und kurz mit braten.

Beiseitestellen. Weiches Gemüse abgießen, Rote Bete, Thymian, Gemüsefond und gebratene Lauch-Knoblauch-Masse hinzugeben. Im Mixer für ein paar Sekunden pürieren. Final mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Blüten garnieren.

Michaela Mayr am 19. April 2023

# Frischkäse-Nockerl mit Butter-Bröseln, Vanille-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Nockerl:

125 g Frischkäse	1 Ei	Haferdrink
5-6 EL Paniermehl	2-3 EL Semmelbrösel	Salz

### Für die Butterbrösel:

70 g Butter	100 g Paniermehl	2 EL gemahl.Haselnüsse
2 EL Zucker	1 Päck. Vanillezucker	

### Für die Erdbeersauce:

150 g Erdbeeren	1 Zitrone, davon Saft	20 g Puderzucker
-----------------	-----------------------	------------------

### Für die Zitronen-Vanillesauce:

125 g Sauerrahm	1 Zitrone, (Saft, Abrieb)	3 EL Puderzucker
1 TL Vanilleextrakt		

### Für die Garnitur:

2-4 Erdbeeren	1-2 Zweige Minze	Puderzucker
---------------	------------------	-------------

## Für die Nockerl:

Den Frischkäse glattstreichen und mit Ei, Paniermehl, Semmelbrösel und ein wenig Salz verrühren. Haferdrink (alternativ Wasser oder Kuhmilch) in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Hilfe von zwei Esslöffeln Nocken formen und in dem Haferdrink bei schwacher Hitze für 10 Minuten köcheln lassen.

## Für die Butterbrösel:

Butter in einer Pfanne zerlassen und mit Paniermehl, Zucker, Vanillezucker und geriebenen Haselnüssen hellbraun rösten. Fertige Nockerl in Brösel wenden.

## Für die Erdbeersauce:

Erdbeeren waschen, Blätter entfernen und grob schneiden. In ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Puderzucker hineinmixen, mit Zitronensaft abschmecken und nochmals mixen. Zum Schluss durch ein feines Sieb streichen und die Erdbeersauce auffangen.

## Für die Zitronen-Vanillesauce:

Zitronenschale reiben, Saft auspressen und auffangen. Sauerrahm mit Puderzucker und Vanilleextrakt verrühren. Anschließend mit Zitronensaft und -schale abschmecken.

## Für die Garnitur:

Erdbeeren putzen und klein schneiden. Nockerl mit Erdbeeren und Minze garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

Michaela Mayr am 17. April 2023

# Gemüse-Frittata auf Rösti, Eier-Salat und Nockerl

## Für zwei Personen

### Für die Frittata:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	2 Lauchzwiebeln
3 Eier	75 g Frischkäse	2 Zweige Petersilie
2 EL Olivenöl	Cayennepfeffer	Salz

### Für die Rösti:

500 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	100 g Parmesan
1 Ei	2 EL Butterschmalz	2 EL Mehl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für den Eiersalat:

3 Eier	1 Zwiebel	2 eingelegte Gurken
$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	1 kleiner Romanasalat	100 ml Milch
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Branntweinessig	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Senf-Dotter-Nockerl:

1 Ei	1 EL Senf	1 TL neutrales Öl
------	-----------	-------------------

### Für die Garnitur:

2 Halme Schnittlauch

### Für die Frittata:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprikaschoten entkernen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin dünsten.

Frischkäse, Eier, Salz und Cayennepfeffer mit dem Stabmixer pürieren.

Eiermasse über das Gemüse geben und zugedeckt 2-3 Minuten stocken lassen. Frittata offen im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene ca. 15-20 Minuten backen.

Petersilie hacken und darüberstreuen.

### Für die Rösti:

Kartoffeln schälen, waschen und mit der Reibe grob reiben. Mit einem Tuch die Kartoffelraspel mehrmals gut ausdrücken.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffelraspel, Zwiebel, Ei und Mehl mit Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen, mit Muskat abschmecken.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Einen Löffel Röstimassee in die Pfanne geben und plattdrücken. Geriebenen Parmesan darauf verteilen und einen weiteren Löffel Röstimassee auf den Käse geben, wieder plattdrücken. Erste Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann vorsichtig mit dem Pfannenwender wenden und die zweite Seite goldbraun braten.

### Für den Eiersalat:

Eier in kochendem Wasser ca. 6 Minuten hart kochen. Danach abschrecken und pellen. Eier in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen, Paprika entkernen und beides mit der Gurke in kleine Würfel schneiden. Alles mit dem Ei in eine Schüssel geben und mit Essig, Öl, Senf, Pfeffer und Salz würzen. Milch dazugeben und umrühren.

Eiersalat noch einmal abschmecken. Zum Anrichten 2 Blätter vom Romanasalat waschen und als Unterlage für den Eiersalat nutzen.

### Für die Senf-Dotter-Nockerl:

Wasser erhitzen, etwa 6 Minuten das Ei hart kochen. Pellen, Eigelb entfernen und mit Senf und Öl verrühren. Mit einem kleinen Teelöffel Nockerl formen.

### Für die Garnitur:

Schnittlauch fein hacken.

Rösti auf einen Teller geben und mit Gemüse-Frittata belegen. Romana Blätter als Unterlage daneben anrichten und den Eiersalat darauf geben.

Mit Schnittlauch und Senf-Dotter garnieren und servieren.

Kurt Kolf am 13. April 2023

## Senfeier mit Salzkartoffeln und Rote-Bete-Apfel-Salat

### Für zwei Personen

#### Für die Senfeier:

1 Orange, (Abrieb, Saft)	4 mittelgroße Eier	2 EL Butter
50 ml Sahne	300 ml Gemüsefond	1 TL körniger Senf
3 TL scharfer Senf	1,5 EL Mehl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

#### Für die Salzkartoffeln:

4 mittelgr. Kartoffeln	Salz
------------------------	------

#### Für den Salat:

1 Kugel vorgeg. Rote Bete	1 Apfel	2 TL saure Sahne
2 TL Sahnemeerrettich	1 TL Apfelessig	1-2 TL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

#### Für die Garnitur:

1 Kästchen Gartenkresse

### Für die Senfeier:

Die Butter in einem beschichteten Topf erhitzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, das Mehl dazugeben und einrühren. Gemüsefond und Sahne langsam einrühren. Einmal aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich rühren, damit eine glatte Sauce entsteht. Eier in einem Topf mit kochendem Wasser 6 Minuten garen, mit kaltem Wasser abschrecken und von der Schale befreien.

Orangenschale abreiben, anschließend Orange auspressen. Sauce mit groben und scharfen Senf würzen und mit Orangensaft, Orangenabrieb, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Eier in die Sauce legen und warm ziehen lassen.

### Für die Salzkartoffeln:

Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf im kochenden Salzwasser gar kochen.

### Für den Salat:

Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Apfel entkernen und mit der Schale ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Apfel und Rote Bete miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen. Danach saure Sahne und Meerrettich untermischen.

### Für die Garnitur:

Kresse abschneiden und über Senfeier und Kartoffeln streuen.

Norbert Prager am 13. April 2023

# Rote-Linsen-Curry und Brot mit Feta-Füllung

**Für zwei Personen**

**Für das Curry:**

200 g rote Linsen	4 mittelgroße Karotten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	100 g Tomatenmark	1 TL rote Currypaste
500 ml Gemüsefond	3 Zweige Petersilie	Öl
Salz		

**Für den Teig:**

200 g Dinkelmehl	$\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver	1 EL Pizzagewürz
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ EL Salz	

**Für die Brot-Füllung:**

150 g Feta	6 Stück eingel. Peperoni	1 EL geräuch. Paprikapulver
1 EL Olivenöl		

**Für das Curry:**

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten schälen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl im Topf erhitzen. Karotten, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Currypaste und Tomatenmark dazugeben und mit anschwitzen. Mit der Hälfte vom Fond aufgießen, die Linsen dazugeben und alles köcheln lassen. Den restlichen Fond nach und nach aufgießen.

Mit Salz abschmecken. Petersilie fein hacken und zum Schluss über das Curry geben.

**Für den Teig:**

Mehl mit Salz, Pizzagewürz, Backpulver und Olivenöl mischen. Mit 150 ml Wasser zu einem Teig kneten und ca. 1 cm dick ausrollen.

**Für die Brot-Füllung:**

Feta in Scheiben schneiden und auf den ausgerollten Teig legen. Mit Paprikapulver bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Peperoni um den Feta legen, den Teig zuklappen, an den Rändern festdrücken und zu kleinen Broten formen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 20 min. knusprig backen und das Brot aufschneiden.

Kurt Kolf am 12. April 2023

# Kaspressknödel mit Schmand-Dip, Spitzkohl-Apfel-Salat

**Für zwei Personen**

**Für Kaspressknödel:**

130 g Knödelbrot	1 kleine Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
40 g Butter	150 ml Milch	140 g Bergkäse
2 Eier	20 g Parmesan	1 Bund glatte Petersilie
40 g Mehl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für den Spitzkohl-Apfel-Salat:**

300 g Spitzkohl	1 kleiner roter Apfel	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ EL Kümmelsamen	100 g Walnüsse	2 TL flüssiger Honig
30 ml Apfelessig	30 ml Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Dip:**

200 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Limette, davon Saft
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

**Für Kaspressknödel:**

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Petersilie hacken und etwas für den Salat und Dip beiseitestellen. Petersilie mit Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit der Hälfte der Butter anbraten und dann mit Milch übergießen und kurz aufkochen lassen. Das Milchgemisch über das Knödelbrot geben und einweichen lassen. Bergkäse in Würfel schneiden und zusammen mit den Eiern und dem Mehl unter die Brotmasse mengen. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

In der Pfanne die restliche Butter erhitzen und mit einem Löffel Teighäufchen in die heiße Pfanne setzen, plattdrücken und langsam von beiden Seiten langsam goldbraun backen. Parmesan reiben und zum Schluss über die Knödel streuen.

**Für den Spitzkohl-Apfel-Salat:**

Spitzkohl in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, etwas einsalzen, den Kümmel dazu geben und mit den Händen durchkneten.

Schalotte abziehen, fein hacken, im Pflanzenöl glasig dünsten und mit Apfelessig ablöschen. Mischung über Spitzkohl geben. Apfel würfeln und ebenfalls zum Salat geben. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und auch zum Salat geben. Alles mischen und Honig zum Salat geben. Mit etwas Petersilie bestreuen.

**Für den Dip:**

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Schnittlauch fein schneiden.

Limette halbieren und auspressen. Schmand mit etwas Limettensaft, Knoblauch und Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie nach Geschmack noch unterheben.

Kaspressknödel auf Tellern anrichten und mit Schmand-Dip und Salat servieren.

Norbert Prager am 12. April 2023

# Kräuterseitlinge, Hefe-Creme, Brezenknödel, Schalotten

## Für zwei Personen

### Für die Brezenknödel:

50-100 ml Milch	3 Laugenbrötchen	1 Ei
Butterschmalz	50 g glatte Petersilie	Muskatnuss
	Salz	Pfeffer

### Für die Hefecreme:

2 Würfel frische Hefe	200 ml Sahne	2-3 EL Butter
-----------------------	--------------	---------------

### Für die Kräuterseitlinge:

2-3 große Kräuterseitlinge	2 Knoblauchzehen	5 Zweige Thymian
Butterschmalz		

### Für die Rotweinschalotten:

8 Schalotten	250 g Butter	300 ml Rotwein
--------------	--------------	----------------

### Für den Rotkohlsalat:

2 EL Apfelsaft	200 g Rotkohl	1 rote Zwiebel
2 EL neutrales Öl	1 EL Apfelessig	1 Prise Zucker
	Salz	

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Öl
--------------------------------------	----

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Petersilie hacken. Laugenbrötchen würfeln, in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Ei, Milch und Petersilie dazugeben und für ein paar Minuten zur Seite stellen. Knödelmasse durchkneten und in Frischhaltefolie zu einem dünnen Serviettenknödel (Bonbon) einrollen. Anschließend in Alufolie einrollen.

Den Serviettenknödel in heißes (nicht kochendes!) Wasser geben und ca.

15 Minuten kochen lassen.

Knödel aus dem Wasser holen, auspacken und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne auf mittlerer Hitze mit Butterschmalz goldbraun anbraten.

**Für die Hefecreme:** Hefewürfel zerbröseln und in den heißen Ofen geben. Hefe aus dem Ofen holen und in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze mit etwas Butter und der Sahne vermengen.

**Für die Kräuterseitlinge:** Knoblauch abziehen. Kräuterseitlinge halbieren, auf der Schnittseite rautenförmig einritzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Butterschmalz auf der Schnittseite anbraten. Hitze reduzieren, die Pilze wenden, Knoblauchzehen und Thymian dazugeben und die Pilze mit dem Butterschmalz arrosieren.

**Für die Rotweinschalotten:** Schalotten abziehen, klein schneiden und mit etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen. Restliche Butter klein würfeln und in das Tiefkühlfach geben. Schalotten mit Rotwein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Schalotten aus der Pfanne holen und beiseitestellen.

Butterwürfel aus dem Kühler bei starker Hitze peu à peu in den Rotwein geben und unter ständigem Rühren vollständig schmelzen lassen (aufmontieren). Schalotten zurück in die Sauce geben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

**Für den Rotkohlsalat:** Zwiebel abziehen. Rotkohl und Zwiebel sehr fein schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit Zucker und Salz durchkneten. In den Kühlschrank stellen.

Etwas den ausgetretenen Rotkohlsaft abgießen. Den Rotkohlsalat mit Apfelsaft, Apfelessig, und Öl marinieren und abschmecken.

**Für die Garnitur:** Öl in einer Fritteuse oder in einem Topf auf 170 Grad erhitzen. Petersilie darin kurz frittieren, nicht zu dunkel werden lassen, und auf Küchenkrepp abtropfen.

Paul Stephan am 12. April 2023

# Kichererbsen-Salat mit Paprika, Sonnenblumenkern-Paste

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

1 Dose Kichererbsen	3 rote Paprika	30 g geröstete Pistazie
60 g entsteinte Datteln	1 Zitrone, davon Saft	1 Bund glatte Petersilie
1 TL scharfes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Pul Biber
1 Prise Kurkuma	4 EL Olivenöl	Olivenöl, Salz

### Für die Paste:

125 g Sonnenblumenkerne	1 Zitrone, davon Saft	1 TL mildes Paprikamark
1 TL Tahin	1-2 TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Pul Biber	2 TL getrocknete Minze	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für Zucchini und Aubergine:

1 Zucchini	1 kleine Aubergine	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	2 EL getrock. Oregano	2 EL getrock. Thymian
2 EL helle Sesamsaat	2-3 EL Olivenöl	Salz

### Für das Lavash:

150 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Mehl
------------	-----------------------	------

### Für die Garnitur:

Chilifäden

## Für den Salat:

Den Backofen auf 230 Grad Grill vorheizen.

Paprika rundum einölen. Ca. 15 Minuten backen bis sich die Haut dunkel färbt (ggf. zwischendurch wenden). Herausnehmen und 5-10 Minuten zugedeckt in einem Tuch nachdämpfen lassen. Mit einem Messer oder Sparschäler die Haut abziehen. Eine Paprika für die Paste zur Seite legen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Datteln zerkleinern. Zitrone halbieren und entsaften. Petersilie hacken.

Pistazien halbieren. Kichererbsen abgießen und mit Paprikastreifen, Datteln, Pistazien, Petersilie, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Pul Biber, Kurkuma, Öl, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel vermengen.

## Für die Paste:

Zitrone halbieren und auspressen. Sonnenblumenkerne in reichlich heißes Wasser legen oder 5-10 Minuten in einem Topf mit Wasser kochen. Zurückgelegte Paprikaschote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne abgießen und abtropfen lassen und mit Paprikamark, Olivenöl, Paprikapulver, Pul Biber, Minze, Kurkuma, Tahin und 2 TL Zitronensaft in einem hohen Gefäß oder Mixer zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Verzehr kaltstellen.

## Für Zucchini und Aubergine:

Aubergine und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Aubergine ggf. salzen und mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten stehen lassen.

Anschließend mit einem Tuch abtupfen.

Knoblauch abziehen und reiben. Oregano, Thymian und Sesam in einem Multizerkleinerer mixen. Gemüse in einer Schüssel mit Öl, geriebenen Knoblauch und Kräutermix mischen.

Aubergine mit der Marinade in einer Grillpfanne bei mittelhoher Hitze ca.

8 Minuten von beiden Seiten braten. Zucchini ebenso für ca. 4 Minuten in der Pfanne braten.

## Für das Lavash:

Mehl, Salz und 100 ml Wasser zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Gegebenenfalls die

doppelte Menge der Zutaten in einer Küchenmaschine 10 Minuten zu einem Teig kneten lassen. Teig kurz ruhen lassen.

Teig in 4 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen. Immer wieder wenden und neu ausrollen. Sobald der Teig dünn genug ist, den Teig in die heiße beschichtete Pfanne legen. Ca. 20-40 Sekunden auf einer Seite backen.

Wenden und wieder 30-40 Sekunden backen. Diesen Vorgang so oft wiederholen bis sich der Teigfladen aufbläht und Luftblasen wirft. Sobald der Teig keine Luftblasen mehr wirft und die Blasen sich dunkel färben, das Brot aus der Pfanne nehmen. Brot in ein feuchtes Trockentuch und eine Tüte einrollen und mit den anderen Kugeln weiter verfahren.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Chilifäden garnieren.

Auf große Teller abwechselnd Zucchini- und Auberginenscheiben zu einem Kreis legen. Einen Servierring mittig setzen. Ein Viertel der Paste einfüllen und glattstreichen. Mit Kichererbsen-Salat bedecken, darauf eine weitere Schicht Paste und wieder Kichererbsen-Salat geben.

Vorsichtig den Ring abziehen, mit Chilifäden garnieren und Lavash dazulegen.

Melina Gross am 12. April 2023

## Chicorée auf Sellerie-Püree, Chili-Haselnüsse

**Für zwei Personen**

**Für den Chicorée:**

1 Chicorée	1 Orange, davon Saft	25 g Butter
1 TL Zucker	Salz	

**Für das Selleriepüree:**

400 g Knollensellerie	50 g Butter	1 Schuss Vollmilch
Muskatnuss	Salz	weißer Pfeffer

**Für die Chili-Haselnüsse:**

25 g geröstete Haselnüsse ohne Haut	1 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
-------------------------------------	-------------	-------------------------------

**Für die Vinaigrette:**

3 Orangen, ( Abrieb, Saft)	$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe
1 EL Weißweinessig	3 EL Haselnussöl	1 TL Dijonsenf
1 EL Honig	Salz	Pfeffer

<b>Für das Gel:</b>	200 ml Passionsfruchtsaft	2 g reines Agar Agar
---------------------	---------------------------	----------------------

<b>Für die Garnitur:</b>	1 Beet Shiso-Kresse	1 Beet Gartenkresse
--------------------------	---------------------	---------------------

**Für den Chicorée:** Den Chicorée halbieren oder vierteln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Butter jeweils auf den Schnittflächen anbraten.

Zucker hinzugeben und kurz karamellisieren. Orange halbieren, auspressen und mit 25-50 ml Orangensaft ablöschen, salzen und etwas schmoren lassen.

**Für das Selleriepüree:** Sellerie schälen und grob in Stücke schneiden. Salzwasser aufkochen, die Selleriewürfel hineingeben und zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen. Flüssigkeit abgießen. Butter in einem Stieltopf auslassen und leicht bräunen. Sellerie im Mixer oder mit einem Stabmixer mit der Butter und ggf. etwas Milch fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abschmecken. Bei Bedarf nochmal durch ein Sieb passieren. Warm halten.

**Für die Chili-Haselnüsse:** Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Haselnüsse und Chiliflocken dazugeben und mit dem Karamell überziehen. Die karamellisierten Nüsse auf einem Teller abkühlen lassen und danach vorsichtig im Mörser etwas zerkleinern.

**Für die Vinaigrette:** Etwas Orangenschale reiben. 1-2 Orangen filetieren. Eine halbe Orange auspressen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Orangensaft, Weißweinessig, Honig, eine Messerspitze Knoblauch und Senf mit einem Schneebesen gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl, Orangenabrieb und die Schalottenwürfel dazugeben und nochmal alles gut vermischen. Am Ende die Orangenfilets zum Marinieren dazugeben.

**Für das Gel:** Passionsfruchtsaft in einem Topf geben und mit Agar Agar vermischen. Einmal aufkochen lassen und danach abkühlen lassen. Das Gel ggf.

noch einmal ganz glatt mixen. Das fertige Gel in einen Spritzbeutel oder eine Quetschflasche zum Anrichten geben und kühl stellen.

**Für die Garnitur:** Kresse zupfen. Püree mithilfe eines Anrichtrings in der Mitte der Teller geben. Den Chicorée auf das Püree legen. Mindestens 3 Orangenfilets aus der Vinaigrette auf Teller rundherum platzieren. Haselnüsse dazulegen. Das Passionsfrucht-Gel in kleinen Klecksen darauf geben und alles mit der Vinaigrette beträufeln. Mit Kresse garniert servieren.

Melina Gross am 11. April 2023

# Sellerie-Nuggets, Kohlrabi, Béchamel-Soße, Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für Kohlrabi und Soße:

3 mittelgroße Kohlrabi	100 g Crème-fraîche	100 g Butter
500 ml Gemüfefond	3 EL Mehl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	Eiswasser

### Für die Salzkartoffeln:

300 g festk.e Kartoffeln	3 Zweige Petersilie	Salz
--------------------------	---------------------	------

### Für die Sellerie-Nuggets:

1 mittelgr. Knollensellerie	1 Ei	150 g Butterschmalz
50 g Pankomehl	50 g Mehl	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

### Für den Kohlrabi in Béchamelsauce:

Den Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Gesamten Gemüfefond erhitzen, Kohlrabi mit heißem Fond blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Heißen Gemüfefond für die Sauce aufbewahren.

Butter in einem Topf zerlassen, in die flüssige Butter das Mehl einrühren und mit dem noch heißen Gemüfefond unter ständigem Rühren in kleinen Mengen aufgießen, damit die Sauce nicht zu flüssig wird. Crème fraîche unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kohlrabistücke in die Sauce geben.

### Für die Salzkartoffeln:

Kartoffeln schälen und vierteln. In einem Topf mit Salzwasser gar kochen und die Kartoffeln abgießen. Petersilie fein hacken und darüber streuen.

### Für die Sellerie-Nuggets:

Sellerie schälen, in 1 cm dicke Scheiben und diese in Nugget-Form schneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durch verquirltes Ei ziehen und in Panko panieren.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die panierten Sellerie-Stücke von beiden Seiten goldbraun zu Nuggets braten.

Kurt Kolf am 10. April 2023

# Auberginen- Auflauf mit Ofen-Tomaten, Parmesan-Chip

## Für zwei Personen

<b>Für die Ofen-Tomaten:</b>	10 Cherry-Rispentomaten	1 Prise Zucker
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer
<b>Für die Sauce:</b>	400 g Fleischtomaten	2 große rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark	200 ml trockener Rotwein
$\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Basilikum	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Thymian
$\frac{1}{2}$ TL getrock. Rosmarin	1 Prise Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer
<b>Für die Aubergine:</b>	1 Aubergine	Olivenöl
<b>Für die Zubereitung:</b>		
4 EL Panko-Brösel	150 g Parmesan	Öl
<b>Für den Parmesanchip:</b>	100 g Parmesan	
<b>Für den Radicchio:</b>		
1 Radicchio	1 Orange, (Saft, Abrieb)	1 Zitrone, davon Saft
1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl	Salz
<b>Für die Chips:</b>	1 Aubergine	Öl, Salz

**Für die Ofen-Tomaten:** Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Tomaten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und in einer feuerfesten Form für 20 Minuten den Ofen geben.

**Für die Sauce:** Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomatenmark und Zucker zu den Zwiebeln geben, verrühren und kurz anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Knoblauch dazugeben. Tomaten aus der Dose dazugeben und zerdrücken. Ca. 5 Minuten stark einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer und den getrockneten Kräutern nach Geschmack würzen. Sauce durch ein Sieb passieren und auf niedriger Stufe köcheln lassen. Ggf. noch mit etwas mehr Rotwein abschmecken.

**Für die Aubergine:** Aubergine in Scheiben schneiden und mit Edelstahlring gleich groß ausstechen. Auberginenscheiben mit Olivenöl in einer Grillpfanne mit einem Karomuster anbraten.

**Für die Zubereitung:** Zwei eingölte Edelstahlringe auf einem Backblech anrichten und wie folgt Schichten: Gebratene Aubergine, Sauce, Parmesan, Panko-Brösel, gebratene Aubergine, Sauce, Parmesan, Panko-Brösel, usw. Solange schichten, bis die Komponenten verbraucht sind. Mit Parmesan obenauf abschließen. Auflauf für 15 Minuten in den Ofen (zu den Tomaten) geben.

**Für den Parmesanchip:** Parmesan reiben. Pfanne erhitzen und mit einem runden Stück Backpapier auslegen. Geriebenen Parmesan in zwei kleine Edelstahlringe geben und schmelzen lassen. Ringe entfernen. Parmesanchips auf Küchenkrepp abkühlen lassen.

**Für den Radicchio:** Radicchio fein schneiden. Mit Salz und Zucker durchkneten. Orangenschale abreiben, anschließend Orange und Zitrone halbieren und auspressen. 1 Esslöffel Orangensaft, 1 Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl und Orangenabrieb zum Radicchio geben und vermischen.

**Für die Chips:** Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Aubergine waschen, die Enden abschneiden und gleichmäßige Kreise ausstechen, abtupfen und in die Fritteuse geben, bis sie goldbraun sind. Beim Rausholen mit Salz würzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Paul Stephan am 10. April 2023



Limette halbieren und Saft auspressen. Für die Vinaigrette Granatapfelsaft, Walnussöl, Limetensaft, Honig und Apfelessig verrühren. Salzen und pfeffern.

**Für die Walnüsse:**

Butter, Zucker und Wein in einer Pfanne schmelzen und die Walnüsse darin karamellisieren. Walnüsse herausnehmen auf einem Stück Backpapier verteilen, abkühlen lassen und ggf. auseinanderbrechen.

Für eine andere Komponente ggf. ein paar Walnüsse ohne Öl in der Pfanne rösten und ebenfalls zum Salat geben.

**Für die Garnitur:**

Kresse und Thymian zupfen. Salat in tiefe Teller geben. Mit einem Teil der Vinaigrette vermischen. Das geröstete Gemüse darauf geben. Mit dem Feta sowie Walnüssen, restlichen Granatapfelkernen und der restlichen Vinaigrette toppen.

Flammkuchen nach Belieben mit Olivenöl, Thymian und Kresse garniert servieren.

Melina Gross am 10. April 2023

# Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung, Rosmarin-Butter

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

100 g Hartweizengrieß	100 g doppelgriffiges Mehl	50 g Weizenmehl, 405
3 Eier	1 EL Olivenöl	Salz

### Für die Füllung:

150 g Babyspinat	250 g Ricotta	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Abrieb	30 g Butter
50 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsefond	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

<b>Für die Ravioli:</b>	6 Eier	Mehl
-------------------------	--------	------

### Für die Rosmarin-Butter:

2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	150 g Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Zweig Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe	6 naturbel. Walnusskerne
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Teig:** Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb und zwei Volleier mit allen anderen Zutaten vermischen und einen geschmeidigen Teig kneten.

Falls der Teig nicht geschmeidig genug ist, noch einen Schuss Olivenöl hinzugeben. Teig nach dem Kneten kurz kaltstellen.

**Für die Füllung:** Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und den Spinat zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Wenn der Spinat zusammengefallen ist, herausnehmen und kleinhacken.

Spinat mit dem Ricotta vermengen und nochmals abschmecken. Etwas Zitronenabrieb hineingeben.

**Für die Ravioli:** Nudelteig aus der Kühlung holen und mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Hierzu muss der Teig am Anfang vier- bis fünfmal eingeschlagen und durch die Nudelmaschine gelassen werden. Danach kann man den Teig dünn ausrollen, indem man die Nudelmaschine immer enger stellt.

Die erste Nudelteigplatte auf einer bemehlten Arbeitsplatz auslegen und die Füllung in einen Gefrierbeutel geben. Nun die Füllung in einem Kreis auf die Nudelplatte spritzen und in die Mitte ein kleines Eigelb geben.

Die Teigplatte mit Eiweiß bestreichen und die zweite Nudelplatte vorsichtig über die untere Teigplatte geben.

Ravioli mit einem Metallring oder Ravioliausstecher ausstechen und die Seiten mit einer Gabel ringsherum luftdicht verschließen. Ravioli in siedendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen.

**Für die Rosmarin-Butter:** Knoblauch abziehen, zerdrücken und zusammen mit Rosmarinzweigen in einen Topf geben. Butter hinzugeben und leicht bräunen lassen (Nussbutter). Butter mit Salz und Pfeffer würzen und über die Ravioli geben.

**Für die Garnitur:** Cherrytomaten in Olivenöl mit Rosmarin und Knoblauchscheiben glasig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Walnusskerne anrösten und hacken und über die Ravioli geben.

Cherrytomaten, den Rosmarin und Knoblauchscheiben als Garnitur auf den Teller geben.

Florian Wülscheidt am 05. April 2023

# Kichererbsen-Tikka-Masala mit Kurkuma-Erbsen-Reis

## Für zwei Personen

<b>Für das Kichererbsen-Tikka:</b>	300 g Kichererbsen	2-3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, etwa 1,5cm	1 Zitrone, davon Saft	1-2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Garam-Masala-Pulver	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	Salz, Pfeffer
<b>Für den Reis:</b>	300 g Basmatireis	1 kleine Schale TK-Erbsen
1 Zwiebel	50 ml natives Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$1 \frac{1}{2}$ TL gehaml. Kurkuma	2 kleine Lorbeerblätter	Salz
<b>Für die Sauce:</b>	400 g gestück. Tomaten	1 kleine rote Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer, etwa 1,5 cm	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
100 g naturbel. Cashewkerne	100 g Naturjoghurt	1 Zweig Minze
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Korianderpulver	1 TL Chilipulver
1 TL Garam-Masala-Pulver	1-2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
<b>Für die Garnitur:</b>	1 Zweig Koriander	

**Für das Kichererbsen-Tikka:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und zur Seite stellen.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Zusammen mit den gekochten Kichererbsen, Öl und Zitronensaft in eine Schüssel geben und vermischen. Garam Masala, Chilipulver, etwas Salz und Pfeffer dazugeben gut verrühren. Auf dem Backblech verteilen und dann für etwa 25 Minuten backen. Zwischendurch immer wieder umdrehen, damit alles gleichmäßig anrösten kann.

**Für den Reis:** Reis gründlich waschen. Dafür reichlich Wasser zum Reis geben und zwischen den Händen vorsichtig reiben. Das dreckige Wasser wegschütten und neues Wasser dazugeben. Diesen Schritt wiederholen bis das Wasser klarer wird.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer großen Pfanne mit dem Öl anschwitzen. Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und weitere 30-40 Sekunden mit anbraten. Den gewaschenen Reis dazugeben und rundherum kurz scharf anbraten. Mit 1,5-fache Menge an Wasser ablöschen und alles aufkochen lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren.

Salzen und Lorbeerblätter hinzufügen. Sobald das Wasser stark aufkocht, TK-Erbsen hinzufügen und ein sauberes Geschirrtuch über die Pfanne legen und mit dem Deckel fest verschließen, so dass möglichst wenig Dampf entweichen kann. Herd auf niedrigste Stufe schalten und 15-20 Minuten ziehen lassen.

**Für die Sauce:** Zwiebel abziehen und grob hacken. Knoblauch abziehen und halbieren.

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Chilischote kleinhacken und Kerne aufbewahren. Öl in einen großen Topf geben und erhitzen, dann Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und in etwa 2-3 Minuten glasig andünsten. Die gestückelten Tomaten, Cashewkerne, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Chilipulver und Garam Masala Pulver dazugeben und für 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Vom Herd ziehen und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Sauce pürieren.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Temperatur noch einmal reduzieren und dann die Sauce für weitere 6-8 Minuten köcheln lassen. Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, noch etwas Wasser dazugeben. Die gerösteten Kichererbsen am Ende über dem Reis verteilen.

Minzblätter abzupfen und feinhacken. Mit dem Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und am Ende neben dem Gericht verteilen.

**Für die Garnitur:** Koriander abbrausen und feinhacken. Am Ende über dem Gericht verteilen.

Bastian Gremerich am 05. April 2023

# Gyoza mit Sesam-Spinat, Soja-Dip und Kartoffel-Stroh

## Für zwei Personen

**Für den Gyoza-Teig:** 100 g Weizenmehl, 405

## Für die Gyoza-Füllung:

6-8 Shiitake	1 Möhre	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	1 EL japan. Sojasauce
1 TL Sake	1 EL Sesamöl	Butter
½ EL Salz	Pfeffer	

## Für den Soja-Dip:

2 EL Sojasauce	2 EL japan. Reissessig	1 TL Sesamöl
----------------	------------------------	--------------

## Für die Taschen:

Kartoffelmehl	Pflanzenöl
---------------	------------

## Für den Spinat:

300 g Babyspinat	40 g weiße Sesamsaat	2 EL Mirin
1 EL japanische Sojasauce	1 TL Zucker	1 Prise Salz
Eiswasser		

<b>Für das Kartoffelstroh:</b>	1 große Kartoffel	200 ml Sonnenblumenöl
--------------------------------	-------------------	-----------------------

**Für den Gyoza-Teig:** 50 ml Wasser aufsetzen. Heißes Wasser und Mehl zusammenrühren, bis die Teigmasse gut vermischt ist. Dann den Teig mit der Hand gut durchkneten, halbieren und zu kleinen Kugeln formen. Diese in Frischhaltefolie einpacken und für 20-30 Minuten ruhen lassen.

**Für die Gyoza-Füllung:** Die feingehackten Pilze in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Anschließend die feingehackten Schalotten in etwas Butter andünsten. Ingwer und Knoblauch fein reiben, Möhre fein raspeln und zusammen zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Kurz durchschwenken. Sojasauce, Sake, Sesamöl und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Dann die Pilze in die Pfanne geben und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Dann Pfanne vom Herd nehmen und bis zur Füllung der Taschen beiseitestellen.

**Für den Soja-Dip:** Alle Zutaten für die Sauce mischen und die Teigtaschen in die Sauce dippen, wenn man sie isst.

**Zubereitung der Taschen:** Arbeitsfläche mit Kartoffelmehl bestäuben, Teig 1 mm dünn ausrollen und Teigfladen von ca. 8-10 cm Durchmesser ausstechen. Mit ca. 1 Esslöffel Füllung belegen und die Tasche zusammenfalten, so dass ein Halbmond entsteht. In eine Pfanne etwas Pflanzenöl geben und heiß werden lassen. Nun die Teigtaschen einseitig anbraten. Pfanne 5 mm tief mit Wasser befüllen, einen Deckel drüberlegen und auf mittlerer Hitze für ca. 4 Minuten dünsten. Dann den Deckel entfernen und die fertigen Teigtaschen auf einem Teller servieren.

**Für den Spinat:** In einem Topf 1 Liter Wasser mit Salz aufkochen. Spinat waschen und in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen. In einer Pfanne Sesamsaat ohne Öl vorsichtig rösten. Wenn zwei, drei Körnchen anfangen zu springen, die Pfanne vom Herd nehmen. Aus Sesamsaat, Zucker, Mirin und Sojasauce in einem Mörser eine Paste herstellen. Mit Spinat vermengen.

**Für das Kartoffelstroh:** Kartoffel schälen und mit einem Julienne-Schneider in dünne Streifen schneiden. Öl in einem Topf oder einer Fritteuse erhitzen und die Kartoffelstreifen goldbraun frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Spinat auf einem Teller drapieren, 4 Gyoza auflegen, mit Kartoffelstroh garnieren und etwas von dem Dip über alles geben und servieren.

Felix Weis am 05. April 2023

# Pfannen-Knödel mit Pilz-Soße und Spinat-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Pfannen-Knödel:

3 Laugenbrötchen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
150 ml Sojamilch	Butter	3 Zweige Petersilie
2 EL Semmelbrösel	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Pilzsauce:

150 g braune Champignons	100 g Austernpilze	1 Kräuterseitling
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	200 ml Sahne
150 ml trockener Weißwein	1-2 EL Sojasauce	1 EL Ahornsirup
1-2 TL mittelscharfer Senf	1 TL Zitronenschale	1 TL frischer Thymian
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Himbeer-Dressing:

100 g TK-Himbeeren	30 ml heller Balsamico	1 TL milder Senf
1 TL Ahornsirup	50 ml Olivenöl	Knoblauchgranulat
Salz	Pfeffer	

### Für den Spinatsalat:

100 g frischer Baby-Spinat	1 kleiner saurer Apfel	50 g Sonnenblumenkerne
----------------------------	------------------------	------------------------

### Für die Pfannen-Knödel:

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit einem Stück Butter anbraten. Mit der Sojamilch ablöschen, kurz aufkochen lassen, dann zu den Würfeln geben, Muskatnuss, Pfeffer und wenig Salz direkt dazugeben und grob durchrühren. Beiseitestellen bis es nicht mehr so heiß ist, danach den Teig kneten. Ist er zu weich etwas Semmelbrösel dazugeben, ist er noch zu fest etwas mehr Sojamilch erhitzen und untermischen. Teig nochmal ca. 5 Minuten stehen lassen. Dann zu Knödeln formen und mit viel Butter langsam in der Pfanne ausbacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und beim Anrichten als Garnitur verwenden.

### Für die Pilzsauce:

Pilze in Scheiben schneiden und nach und nach in Öl goldbraun anbraten (so dass nie zu viel in der Pfanne ist). Zwiebel abziehen, klein schneiden und dazugeben. Ausgespressten Knoblauch mit Thymian dazu geben, danach das Ganze mit etwas Ahornsirup und Sojasauce ablöschen. Senf und Zitronenschale hinzugeben, den Wein hineingeben und etwas einkochen lassen. Dann die Sahne hinzugeben. Das Ganze einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Himbeer-Dressing:

Himbeeren durch ein Sieb streichen und mit Balsamico, Senf, Knoblauchgranulat, Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermischen. Das Öl langsam zugeben während man das Dressing mit einer Gabel aufschlägt.

### Für den Spinatsalat:

Spinat waschen und trockentupfen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Apfel in kleine Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel mit dem Himbeer-Dressing verrühren.

Charlotte Pröller am 03. April 2023

# Rote-Bete-Risotto, Ziegenkäse, Walnüssen, Salat

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

100 g Risottoreis	150 g frische Rote Bete	100 g frische Blaubeeren
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ frische rote Chilischote
10 g frischer Ingwer	50 g Parmesan	200 ml Gemüsefond
80 ml Rotwein	15 ml Zuckerrübensirup	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
3-4 EL Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	2 Msp. Zimt
1 Msp. Chilipulver	Salz	Pfeffer

### Für den Wintersalat:

20 g Feldsalat	20 g Rucola	20 g Radicchio
1 Zitrone, davon Saft	1 TL Zuckerrübensirup	$\frac{1}{2}$ TL Senf
2 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Walnüsse:

150 g Walnüsse	100 g Zucker	1 Prise Zimt
----------------	--------------	--------------

### Für den Ziegenkäse:

1 kleine Ziegenkäserolle, 200 g

### Für die Granatapfelkerne:

2 EL Granatapfelkerne

## Für das Risotto:

Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, klein gewürfelte Rote Bete kurz darin anbraten. Gewürfelte Zwiebel, gehackten Ingwer, gehackte Chili, zerstoßene Koriandersamen, Zimt, Chilipulver, Blaubeeren und Risottoreis dazu geben und kurz mit dünsten. Abwechselnd mit Gemüsefond und Rotwein aufgießen und unter Rühren reduzieren lassen, bis der Reis gar und noch bissfest ist. Knoblauch abziehen, dazu pressen und mit Zuckerrübensirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Parmesan reiben und unterziehen, Herdplatte ausschalten, Topf mit dem Deckel schließen und kurz ziehen lassen. Petersilie hacken und beim Anrichten über dem Risotto verteilen.

## Für den Wintersalat:

Salate waschen, trocknen und hübsch den Teller entlang anrichten. Aus 2 Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl, Senf, Zuckerrübensirup und Salz eine Vinaigrette zubereiten und später über den Salat geben.

## Für die Walnüsse:

50 ml Wasser mit Zucker und Zimt in einem Topf aufkochen. Wenn das Karamell langsam braun wird, die Hitze reduzieren. Walnüsse dazu geben, unterheben und weiter reduzieren lassen bis das Karamell fester wird. Dann die Nüsse auf einem Blech mit Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

## Für den Ziegenkäse:

Ziegenkäserolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech bei 180 Grad ca. 15 Minuten braun und knusprig backen.

Einmal zwischendurch wenden.

## Für die Granatapfelkerne:

Granatapfelkerne für die Garnitur verwenden.

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

Larissa Holzhauer am 03. April 2023



# Kohlrabi-Schnitzel, Mandel-Panierung, Kohlrabi-Röllchen

**Für zwei Personen**

**Für das Kohlrabi-Schnitzel:**

1 großer Kohlrabi	1 Ei (M)	100 g gehobelte Mandeln
20 g Butter	Mehl, Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Kohlrabi-Rahmgemüse:**

1 großer Kohlrabi	1 kleine Karotte	1 Bund Frühlingszwiebel
1 Limette, Saft	150 ml Milch	150 ml Sahne
75 g Schmand	40 g Butter	150 ml Gemüsegond
15 g Mehl 405	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

**Für die Kohlrabi-Röllchen:**

1 Karotte	80 g Frischkäse	75 g Schmand
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ Tl scharfes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espellette
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

glatte Petersilie

**Für das Kohlrabi-Schnitzel:** Den Kohlrabi waschen und schälen. In der Mitte halbieren und zwei 0,5 cm dicke Scheiben von der Mitte aus abschneiden. Ebenfalls 4 sehr dünne Scheiben aus der Mitte hobeln und für die Röllchen beiseitelegen.

Restlichen Kohlrabi mit einem Gemüsehobel dünn hobeln und für das Rahmgemüse aufheben. Kohlrabi-Schnitzel in Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Ei aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl, verquirltem Ei und Mandeln eine Panierstraße aufbauen und Kohlrabi darin panieren. Öl und Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Schnitzel auf beiden Seiten goldbraun braten.

**Für das Kohlrabi-Rahmgemüse:** Kohlrabi und Karotte waschen und schälen. Beides dünn hobeln. Kohlrabiblätter für die Garnitur zur Seite legen. Gemüse im Salzwasser blanchieren, abschrecken und beiseitestellen. Frühlingszwiebel putzen und weißen Teil in dünne Ringe schneiden. Grünen Teil für Kohlrabi-Röllchen aufbewahren.

Butter in einem Topf schmelzen, Frühlingszwiebelringe andünsten, Mehl einrühren und nach und nach Fond, Sahne und Milch bis eine Schütze entstanden ist. Schmand unterrühren. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und unter Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Kohlrabi und Karotte hineingeben und ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kurz vor dem Servieren unter das Gemüse heben.

**Für die Kohlrabi-Röllchen:** Fein gehobelte Kohlrabi-Scheiben etwa 30 Sekunden blanchieren. Frischkäse mit Chili, Paprikapulver, Piment d'Espellette und Schmand vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Verbliebene Limettenhälfte auspressen und Creme mit Saft abschmecken. Karotte schälen und vier sehr dünne Stifte, ca. 10 cm lang, abschneiden. Grün von zwei Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Außerdem vier lange, dünne Streifen abschneiden und ca. 10 Sekunden in Salzwasser blanchieren, abschrecken und trocken tupfen. 4 Kohlrabischeiben nebeneinander ausbreiten. Einen Streifen Frischkäsecreme auftragen. Mit Frühlingszwiebelröllchen und Karottenstiften belegen. Zusammenrollen und mit einem Frühlingszwiebelhalm festbinden.

**Für die Garnitur:** Kohlrabiblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Beides als Deko verwenden.

Regina Murphy am 29. März 2023

# Crêpe mit würzigem Ofen-Blumenkohl und Feta-Dip

## Für zwei Personen

### Für den Ofen-Blumenkohl:

1 großer Blumenkohl	1 Zitrone, (Abrieb, Saft)	2 TL Tahini
2 TL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
1 TL Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ TL Rauchsatz	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Pfeffer	4 EL Olivenöl	

### Für die Teigschale:

85 g Reismehl	30 g Maisstärke	3 TL Kurkuma
50 ml Kokosmilch	1 Prise Salz	

### Für den Feta-Dip:

200 g Frischkäse	75 g Feta	2 EL Ajvar
2 TL Harissapaste	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel	

### Für die Garnitur:

2 TL heller Sesam	4 Kapernäpfel	30 g Granatapfelkerne
-------------------	---------------	-----------------------

### Für den Ofen-Blumenkohl:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Blumenkohl waschen, trockentupfen, in kleine Röschen teilen und in eine Schüssel geben. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Einen Teil des Abriebs für den Dip aufbewahren. Anschließend auspressen. Für die Marinade Öl mit Zitronensaft und -abrieb, Ahornsirup, Meersalz, Rauchsatz, Pfeffer, Kurkuma, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Tahini vermengen. Über die Blumenkohlröschen geben und alles gut miteinander vermengen. Auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 25 Minuten rösten. Zwischendurch wenden.

### Für die Teigschale:

Reismehl, Maisstärke, Salz und Kurkuma in eine Schüssel sieben und mit Kokosmilch und 225 ml lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Eine große Schöpfkelle in das heiße Fritteusen-Fett tauchen, anschließend mit der Unterseite in den Teig tauchen. Dann den Teig an der Schöpfkelle im Fett ausbacken bis er knusprig wird und man ihn von der Kelle abstreifen kann.

### Für den Feta-Dip:

Frischkäse zusammen mit Ajvar, zerbröseltem Feta, Harissa, Kümmel und etwas Zitronenabrieb zu einem cremigen Dip vermischen.

### Für die Garnitur:

Kapernäpfel in der Fritteuse frittieren. Gericht mit Kapern, Sesam und Granatapfelkernen garnieren.

Marcel Kleewein am 29. März 2023

# Couscous-Türmchen mit Auberginen-Tomaten-Ragout

## Für zwei Personen

### Für den Couscous:

200 g Instant Couscous    1 Limette, (Abrieb, Saft)    Sanddorn-Öl

### Für das Ragout:

1 Aubergine	8 Rispentomaten	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 rote Chili	½ Bund glatte Petersilie
1 TL Tomatenmark	1 Prise scharfen Paprika	1/4 TL gemahl. Kreuzkümmel
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Avocadocreme:

1 Avocado    1 Prise scharfen Paprika    Salz, Pfeffer

### Für die Joghurtsauce:

120 g Sojajoghurt    ½ Bund Minze    1 Prise gemahl. Kreuzkümmel  
Salz

### Für die Garnitur:

10 Walnusskerne    30 g Granatapfelkerne    2 Zweige Petersilie  
2 EL Ahornsirup

### Für den Couscous:

Den Couscous in 1,5-facher Menge gesalzenem, heißem Wasser ca. 5 Minuten ziehen lassen. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und beiseitestellen. Dann halbieren und Couscous mit einem Spritzer Limettensaft und Sanddornöl abschmecken.

### Für das Auberginen-Tomaten-Ragout:

Aubergine waschen, Enden entfernen und Rest in kleine Stücke schneiden. In heißem Olivenöl bei hoher Hitze anbraten. Hälfte der roten Zwiebel hacken und hinzufügen. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten halbieren und mit etwas Olivenöl zu Auberginen in die Pfanne geben, Hitze reduzieren und die Tomaten mitbraten.

Tomatenmark hinzufügen und einköcheln lassen. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit in die Pfanne geben. Hitze nochmal etwas reduzieren und Tomaten mit einem Kochlöffel leicht zerdrücken.

Petersilienblättchen abzupfen und ebenfalls mit in die Pfanne geben und alles kurz durchschwenken. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

### Für die Avocadocreme:

Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, dann mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in eine Schüssel geben. Zweite Hälfte der roten Zwiebel (s.o.) in feine Würfel schneiden und zur Avocado in die Schüssel geben. Limettensaft (s.o.) hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

### Für die Joghurtsauce:

Minze abbrausen, trockenwedeln und abgezapfte Blätter fein hacken.

Joghurt mit Kreuzkümmel, Salz und Minze vermischen. Abrieb von der Limetten hinzugeben (s.o.).

### Für die Garnitur:

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Mit Ahornsirup karamellisieren lassen.

Das Gericht mit Hilfe eines Dessertrings auf Tellern anrichten, mit Walnüssen, Granatapfelkernen und Petersilie garnieren und servieren.

Vishi Parameswaran am 29. März 2023

# Ravioli mit Pilz-Ricotta-Füllung, Salbeibutter, Pilze

**Für zwei Personen**

**Für den Ravioliteig:**

2 Eier	100 g Mehl	100 g Semola
Olivenöl, nach Bedarf	Salz	

**Für die Pilz-Ricotta-Füllung:**

250 g Ricotta	100 g Champignons	100 g Kräuterseitlinge
50 g getrock. Steinpilze	1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein
100 ml Gemüsfond	3 Zweige Salbei	3 Zweige Thymian
3 Zweige Oregano	Olivenöl	Chili, Salz, Pfeffer

**Für die sautierten Pilze:**

2 Kräuterseitlinge	1 Rispe Kirschtomaten	Butter, Salz, Pfeffer
--------------------	-----------------------	-----------------------

**Für die Garnitur:**

30 g Parmesan

**Für den Ravioliteig:**

Alle Zutaten miteinander vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, kurz ruhen lassen. Nudelteig durch eine handbetriebene Nudelmaschine mit Kurbel drücken (Stufe 7).

**Für die Pilz-Ricotta-Füllung:**

Pilze putzen und sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze und Knoblauch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Kräuter in die Pfanne geben und mit Weißwein und Gemüsfond ablöschen. Pilze aus der Pfanne nehmen und mit Ricotta vermengen. Nudelteig in eine mittelgroße Ravioliausstechform legen, mit Pilz-Ricotta-Masse befüllen und zusammen pressen. Ravioli in ausreichend Salzwasser 2 Minuten kochen und mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen **Für die sautierten Pilze:**

Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Pilze putzen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit zerlassener Butter Tomaten andünsten. Ravioli dazugeben und schwenken. In einer anderen Pfanne mit Butter Kräuterseitlinge anbraten. Alles nochmal mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Garnitur:**

Parmesan grob über das Gericht reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Chiara Schneider am 28. März 2023

# Glasnudel-Salat mit Erdnuss-Soße und Sesam-Tofu

## Für zwei Personen

### Für den Glasnudel-Salat:

200 g Glasnudeln	2 Möhren	1 Zucchini
½ Gurke	40 g Shiitake	2-3 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Koriander	30 g Erdnüsse
Sesamöl		

### Für das Dressing:

3 cm Ingwer	1 Limette, davon Saft	100 ml Sojasauce
25 ml Reisessig	25 ml Ahornsirup	4 EL Sesamöl
Chiliflocken		

### Für den Tofu:

200 g fester Tofu	30 ml Hafersahne	50 g Mehl
50 g weißen Sesam	50 g schwarzen Sesam	

### Für die Erdnusssauce:

65 g cremige Erdnussbutter	1 Limette, davon Saft	1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer	2 EL Sojasauce	2 TL Sriracha
2 EL Ahornsirup	1-2 EL Reisessig	1 EL Sesamöl

### Für den Glasnudel-Salat:

Die Glasnudeln nach Anleitung kochen. Abschließend abtropfen lassen, etwas Sesamöl hinzugeben damit sie nicht kleben und beiseitestellen.

Knoblauch abziehen und reiben. Gurken, Möhren und Zucchini waschen.

Möhren schälen. Gemüse in schmale, längliche Streifen schneiden und mit Knoblauch in einer Pfanne mit Sesamöl 3-4 Minuten anbraten. Mit Dressing ablöschen und 1-2 Minuten weiter braten. Erdnüsse in einer weiteren Pfanne ohne Öl rösten. Gekochte Glasnudeln und geröstete Erdnüsse in Gemüse-Pfanne geben und alles gut vermischen.

### Für das Dressing:

Ingwer schälen und fein reiben. Limette halbieren und auspressen. In einer Schüssel Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup, Sesamöl, Ingwer und Limettensaft miteinander vermengen. Mit Chiliflocken abschmecken.

### Für den Tofu:

Tofu in längliche Stücke schneiden. Mit Mehl, Hafersahne und Sesam eine Panierstraße einrichten und den Tofu darin panieren. In einer Pfanne mit Sesamöl von jeder Seite 2 Minuten anbraten bis der Sesam fest und goldbraun ist.

### Für die Erdnusssauce:

Limette halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Ingwer schälen und fein hacken. Erdnussbutter mit Limettensaft, Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Sriracha, Ahornsirup, Reisessig und Sesamöl zu einer cremigen Sauce pürieren.

Vishi Parameswaran am 28. März 2023

# Indisches Okraschoten-Curry mit Basmati und Raita

## Für zwei Personen

### Für das Okraschoten-Curry:

350 g Okraschoten	6 Rispentomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Saft	1 grüne Chilischote
1 Bund Koriander	1 TL schwarze Senfsamen	2 $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander	2 TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL Asafoetida
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma	1 EL Kichererbsenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Sesamöl	Salz	

### Für die Raita:

$\frac{1}{2}$ Gurke	1 kleine rote Zwiebel	100 g Sojajoghurt
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

### Für den Basmati:

120 g Basmati	Salz
---------------	------

### Für das Okraschoten-Curry:

Die Okraschoten gründlich waschen und abtropfen lassen. Spitzen und Enden abschneiden und Schoten in längliche Stücke schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Sesamöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Senfsamen hineingeben. Nach deren Aufplatzen (20 bis 30 Sek.) Zwiebel, Knoblauch und Chilischote hinzufügen. Dann Asafoetida, Kreuzkümmel, Koriander und Garam Masala zugeben. 3-4 Minuten unter Rühren anschwitzen bis die Zwiebel weich wird und es aromatisch duftet.

Okraschoten dazugeben und kurz anbraten. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Hinzufügen. Nach ein paar Minuten ca. 60 ml Wasser hineingeben. Unter Rühren etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln bis die Tomaten zerfallen. Kurkuma, Kichererbsenmehl und eine Prise Salz einrühren und nochmals ca. 60 ml Wasser hinzufügen. Weiter köcheln lassen bis die Okraschoten fast weich sind und die Sauce eindickt. Eine Zitronenhälfte auspressen und Saft auffangen. Zucker in das Curry geben und bei Bedarf mit ausgepresstem Zitronensaft würzen. Umrühren und vom Herd nehmen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Klein hacken und Curry mit einem Teil davon garnieren. Rest für die Raita zur Seite stellen.

### Für die Raita:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Gurke waschen und fein hacken.

Zusammen mit Koriandergrün und Joghurt in einer Schüssel vermischen und mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### Für den Basmati:

Basmati in 180 ml gesalzenem Wasser aufkochen, dann Hitze reduzieren und mit Deckel ziehen lassen.

Vishi Parameswaran am 27. März 2023

# Spinat-Risotto mit Spargel, Basilikum-Limetten-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

400 g Risotto-Reis	300 g Blattspinat	2 Schalotten
125 g Butter	60 g Parmesan	100 ml trockener Weißwein
1000 ml Gemüsefond	2 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

**Für den grünen Spargel:**

250 g grüner Spargel	1 rote Zwiebel	1 Zitrone, davon Saft
20 g Butter	2 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

**Für den Basilikum-Limetten-Schaum:**

3 Limetten, (Abrieb, Saft)	150 g Schmand	1 Bund Basilikum
100 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond	½ TL Lecithin
Salz	Pfeffer	

**Für den Spinatsalat:**

200 g Babyspinat	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Saft
4 EL Sojasauce	4 EL Butter	Salz, Pfeffer

**Für das Risotto:**

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und im heißen Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Reis unterrühren, bis alle Körner vom Fett überzogen sind. Mit Wein ablöschen und unter Rühren bei mittlerer Hitze vollständig einkochen lassen. Fond erhitzen und den Reis auffüllen, bis er knapp bedeckt ist. Bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heißen Fond zugießen und immer wieder umrühren. Blattspinat separat pürieren und unter das Risotto vermengen. Parmesan reiben. Butter unter das Risotto rühren, dabei nach und nach Parmesan untermischen. Risotto salzen und pfeffern und mit restlichem Käse servieren.

**Für den grünen Spargel:**

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Enden vom grünen Spargel abschneiden. Öl in die Pfanne geben und den Spargel bei mittlerer Hitze anbraten, Zwiebel hinzugeben. Darauf achten, dass der Spargel bissfest bleibt.

Butter hinzufügen, den Spargel mit Zitronensaft beträufeln und würzen.

**Für den Basilikum-Limetten-Schaum:**

Limetten abwaschen und trockenreiben. Danach den Saft der Limette auspressen (ca. 3 EL und etwas Abrieb dazugeben).

Wein und Fond aufkochen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Schmand, Basilikum und Limettensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lecithin unterrühren und die Sauce mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

**Für den Spinatsalat:**

Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Butter bei niedriger Temperatur in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter braun wird. Knoblauch kurz darin anrösten und anschließend die Pfanne vom Herd nehmen. Zitrone auspressen, den Saft mit Sojasauce zur Butter in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat mit dem Dressing in der Pfanne marinieren und auf dem Teller anrichten.

Patrick Vatterott am 21. März 2023

# Baklava mit Pistazien, Mara-Eis mit Kiwi-Fruchtspiegel

## Für zwei Personen

### Für das Baklava:

500 g Weizenmehl, Typ 405	500 g Pistazien ungeröstet	1 EL zimmerwarme Butter
100 g geschmolzene Butter	1 Ei, Größe M	200 g Speisestärke
125 ml Milch	2 EL Apfelessig	125 ml Pflanzenöl

### Für den Zuckersirup:

250 g Zucker	1 EL Zitronensaft	2 TL Vanillezucker
--------------	-------------------	--------------------

### Für das Mara-Eis:

1 Liter Ziegenmilch	200 g Zucker	3-4 TL Salep
2 TL Vanillezucker		

### Für den Kiwi-Melonen-Spiegel:

3 grüne Kiwi	1 Galiamelone	1 Mango
1 TL brauner Zucker	1 TL Speisestärke	

### Für den Tee:

1 TL feiner Filiz Tee	4 Würfelzucker	
-----------------------	----------------	--

## Für das Baklava:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die zimmerwarme Butter mit dem Ei, Milch, Öl, 60 ml Wasser und Essig erst zusammen verrühren, dann nach und nach Mehl dazu geben und gut und mindestens 10 Minuten verkneten. Teig ruhen lassen. kleine Teigbällchen formen und mit Speisestärke so dünn wie möglich ausrollen.

Pistazien feinmahlen. Die fein gemahlene Pistazien auf den ausgerollten Teig verteilen. Diese dann anschließend aufrollen und in eine Backfeste Form legen, mit geschmolzener Butter einpinseln und im Backofen bei 190 Grad Ober-/Unterhitze 20-30 Minuten backen.

## Für den Zuckersirup:

300 ml Wasser mit restlichen Zutaten zusammen ca. 15-20 Minuten kochen bis das Sirup anfängt anzudicken. Nachdem der Baklava fertig gebacken ist, den Zuckersirup darüber verteilen.

## Für das Mara-Eis:

Alle Zutaten zusammen aufkochen und direkt in der Eismaschine fest werden lassen.

## Für den Kiwi-Melonen-Spiegel:

Obst schälen, klein schneiden und mit Zucker und Hilfe eines Pürierstabs fein pürrieren. Anschließend nochmal durch ein Sieb passieren, sodass auch kleine Kerne zurückgehalten werden.

Falls die Früchte zu wässrig sind und daher der Fruchtspiegel zu dünn ist, die Fruchtmasse kurz mit Speisestärke aufkochen.

## Für den Tee:

Wasser kochen und über den Tee gießen. 15 Minuten ziehen lassen.

Gemeinsam mit Würfelzucker anrichten.

Derya Buyantemur am 21. März 2023

# Lauchmaki mit Lauchschopf im Wasabi-Buttermilchsud

**Für zwei Personen**

**Für das Lauchöl:**

2 gleichstarke Porreestangen      100 ml Sonnenblumenöl      Salz, Eiswasser

**Für den Lauchmaki:**

4 schlankere Porreestangen      2 EL Edamame, ohne Schale      1 Noriblatt  
700 ml Geflügelfond      200 g Butter

**Für den Buttermilchsud:**

400 ml Vollmilch      40 ml weißer Essig      1 TL Wasabipaste  
Salz      weißer Pfeffer

**Für den Erbsen-Wasabi-Sand:**

1 Tüte getrock. Wasabi-Erbsen

**Für den Lauchschopf:**

2 Wurzeln von Porreestangen      Pflanzenöl      Salz

**Für das Lauchöl:**

Die grünen Blätter des Porrees/Lauchs ca. 2 Minuten in Salzwasser blanchieren, mit Eiswasser abschrecken und im Standmixer mindestens 5 Minuten auf hoher Stufe mixen. Öl auf ca. 60-70 Grad erhitzen und dazugeben. Durch ein feinmaschiges Sieb passieren.

**Für den Lauchmaki:**

Die weißen Teile von den Lauchstangen im Geflügelfond und Butter bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garziehen lassen. Kurz vor Ende Edamame dazugeben und nach ca. einer Minute wieder rausholen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit dem Noriblatt mit Hilfe von Frischhaltefolie zu einem großen festen Maki formen und beiseitestellen.

Vor dem Anrichten zu ca. 2-3 cm dicken Scheiben schneiden und die Folie entfernen.

**Für den Buttermilchsud:**

Vollmilch bei mittlerer Temperatur aufsetzen. Warme Milch mit dem Essig und Wasabi versetzen und ausflocken lassen. Nach ca. 15 Minuten kann die so entstandene Buttermilch mit dem Stabmixer geglättet werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Erbsen-Wasabi-Sand:**

Eine Handvoll Wasabi-Erbsen im Minihacker zu einem feinen Sand reiben, einige ganze Erbsen zur Deko bereitstellen.

**Für den Lauchschopf:**

Wurzeln gut waschen. Den untersten Teil des Lauches abscheiden, sodass alle Wurzeln noch zusammenhängen. In Pflanzenöl kurz golden frittieren. Zum Servieren die Wurzeln abschneiden und mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Die Buttermilch und das Lauchöl apart servieren und am Tisch angießen.

Isabella Farnleitner am 21. März 2023

# Ravioli mit Pilz-Füllung, Tomaten-Soße, Zuckerschoten

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

300 g Mehl, Type 00                      50 g Hartweizengrieß    2 Eier, Kl. M  
2 TL Olivenöl                              1 Prise Salz

### Für die Füllung:

100 g braune Champignons    150 g Austernpilze        2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen                50 g Parmesan            2 EL Butter  
100 ml Weißwein                 50 g Walnüsse             Salz, Pfeffer

### Für die Tomatensauce:

500 ml passierte Tomaten    2 Schalotten                1 Knoblauchzehe  
30 g Basilikum                    20 g Oregano               15 g brauner Zucker  
1 EL Olivenöl                      Salz                            Pfeffer

### Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten                Salz                            Eiswasser

### Für die Walnüsse:

100 g Walnüsse                      25 g brauner Zucker

### Für den Nudelteig:

Das Mehl, Grieß und Salz vermengen. Eine Mulde bilden, das Ei und Olivenöl hineingeben und mit der Hand vermengen. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie im Kühlschrank ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine dünn ausrollen.

### Für die Füllung:

Pilze putzen und klein schneiden. Schalotten abziehen und würfeln.

Knoblauch abziehen und reiben. Butter in einer Pfanne erhitzen, Pilze, Schalotten, Knoblauch hinzugeben, bei mittlerer Hitze braten bis das Wasser verdampft ist. Mit Weißwein ablöschen und einkochen bis die Flüssigkeit verdampft ist; mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben. Pilz-Mischung, Parmesan und Walnüsse in den Mixer geben und alles zu einer Masse mixen. Füllung in einen Spritzbeutel füllen, auf den ausgerollten Nudelteig geben und Ravioli herstellen. In Salzwasser al dente kochen.

### Für die Tomatensauce:

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten abziehen und würfeln.

Knoblauch abziehen und reiben. In das Olivenöl geben; mit braunem Zucker und Salz würzen. Wenn die Schalotten glasig sind, mit Tomaten ablöschen einkochen lassen; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum und Oregano klein hacken, in die fertige Sauce geben. Sauce pürieren und durch ein Sieb passieren.

### Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten 5 Minuten in kochendes, gesalzenes Wasser geben.

Anschließend direkt in eine Schüssel mit Eiswasser geben. In Rauten schneiden.

### Für die Walnüsse:

Walnüsse grob hacken und ohne Fett in der Pfanne rösten. Zucker hinzugeben und leicht schmelzen. 100 ml Wasser hinzufügen und karamellisieren lassen.

André Bloeute am 15. März 2023

# Spaghetti mit Champignon-Soße und Kräuterseitlingen

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

200 g Mehl, Type 00                      1 ½ Eier                      1 TL Olivenöl  
1 Prise Salz

### Für die Pilzsauce:

500 g braune Champignons    3-4 Schalotten            1-2 Knoblauchzehen  
5-10 g Parmesan                      200-400 ml Sahne    30 g Butter  
30-80 ml Weißwein                      Olivenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Kräuterseitlinge:

2 Kräuterseitlinge                      30 g Butter                      1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin                      Olivenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1-2 Zweige Basilikum

### Für den Nudelteig:

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche geben und mittig eine Mulde formen.

Eier, Öl und eine Prise Salz in die Mulde geben und mit einer Gabel mixen. Langsam mit dem Mehl verbinden und anschließend den Teig kneten, bis er den Drücktest besteht. Drücktest: Den Teig drücken. Der Teig muss leicht zurückspringen.

Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen und in Spaghetti schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti für 1-2 Minuten kochen.

### Für die Pilzsauce:

Pilze putzen und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Anschließend die Pilze in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Sobald die Pilze die gewünschten Röstaromen erreicht haben, Schalotten und Knoblauch hinzufügen. Nach 2-3 Minuten Weißwein hinzugeben und den Alkohol verkochen lassen. Anschließend die Sahne hinzufügen. Die Sauce auf die gewünschte Konsistenz reduzieren und anschließend Salz und Butter verfeinern. Sauce durch ein Sieb passieren, dann zurück in die Pfanne geben.

Parmesan reiben. Spaghetti in die Sauce geben, schwenken und für wenige Minuten ziehen lassen. Dabei noch etwas Kochwasser der Spaghetti und Parmesan hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge halbieren und einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten (mit der angeritzten Seite nach unten in die Pfanne legen). Nach wenigen Minuten wenden und Butter, Thymian und Rosmarin hinzugeben. Mit einem Löffel die Butter immer wieder über den Pilz gießen, bis der Pilz eine schöne Farbe bekommen hat.

### Für die Garnitur:

Gericht mit Basilikum garnieren.

Chau Duc Doan am 15. März 2023

# Falafel mit Taboulé und Tsatsiki

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

125 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
4 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Chilipulver
150 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Taboulé-Salat:

75 g Bulgur	2 mittelgroße Tomaten	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	100 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	4 Stängel Minze	2 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für der Tsatsiki:

150 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Falafel:

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser gut abspülen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie pürieren, bis eine Art Paste entsteht.

Kreuzkümmel, Kurkuma, Chili, Salz und Pfeffer hinzufügen und noch einmal durchpürieren, bis alles gut vermischt ist.

Paste in eine Schüssel geben und das Mehl löffelweise hinzugeben und mit einer Gabel gut untermischen. Zuletzt das Backpulver untermischen, bis alles glatt ist. Ist der Teig noch zu matschig, einfach noch etwas Mehl hinzugeben.

Teig mit zwei Löffeln zu Nockerl/ Bällchen formen. Öl in einem Topf auf höchster Stufe erhitzen. Falafel in das heiße Öl geben und etwa 2-4 Minuten unter Wenden ausbacken, bis sie braun und knusprig sind. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Taboulé-Salat:

Bulgur in eine Schüssel geben, mit reichlich kochendem Gemüsefond übergießen und ca. 20-25 Minuten quellen lassen.

Tomaten und Gurke würfeln, Frühlingszwiebel fein schneiden. Petersilie und Minze hacken. Bulgur abgießen und abkühlen lassen. Mit dem Gemüse und den Kräutern mischen. Zitronensaft auspressen. Kurz vor dem Servieren mit einem Spritzer Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

### Für der Tsatsiki:

Salatgurke schälen und grob raspeln. Raspel salzen und zur Seite stellen, bis sich der Gurkensaft absetzt.

Knoblauch abziehen und in den Joghurt pressen. Die geraspelte Gurke entweder mithilfe eines feinen Siebes abgießen oder in einem sauberen Tuch ausdrücken, sodass der ganze Saft abgepresst wird. Ausgedrückte Gurke zum Joghurt geben und unterrühren. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Etwas ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Olivenöl beträufelt garnieren.

Sarah Gellesch am 15. März 2023

# Blumenkohl im Tempura-Panko-Mantel, Mango-Tamari-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Blumenkohl:**

1 Blumenkohl                      Öl

**Für den Tempura-Teig:**

80 g Weizenmehl                      15 g Speisestärke                      5 g Backpulver  
200 g Panko                      1 Prise Salz                      200 ml Eiswasser

**Für die Sauce:**

200 ml Mangosaft                      1,5 EL Tamari                      1 EL Hosinsauce  
 $\frac{1}{2}$  EL vegetar. Austersauce                      1 TL Stärke

**Für die Pflaumen:**

8 Pflaumen                      1-2 EL Gelierzucker

**Für den Bulgur:**

250 g Bulgur                      375 ml Rote-Bete-Saft                      100-200 ml Gemüsefond  
1-2 TL Tamari

**Für das Öl:**

1 Bund glatte Petersilie                      200 ml Traubenkernöl                      Salz

**Für das Topping:**

1 Frühlingszwiebel                      1 EL schwarzer Sesam                      1 EL weißer Sesam  
1 Beet Daikonkresse

**Für den Blumenkohl:** Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Wenn die Röschen zu groß sind, hat der Blumenkohl nach dem Frittieren noch zu viel Biss.

**Für den Tempura-Teig:** Weizenmehl, Stärke, Backpulver und Salz verrühren. Anschließend mit eiskaltem Wasser kurz, aber kräftig in einer Rührmaschine aufrühren und nochmals kaltstellen, bis der Teig benötigt wird.

Blumenkohlröschen durch den Tempurateig ziehen und in Panko wälzen.

Anschließend in 170 Grad heißem Fett ausbacken, bis die Röschen goldbraun-knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren den Blumenkohl leicht mit der der Mango-Tamari-Sauce überziehen und sofort servieren.

**Für die Sauce:** Mangosaft ca. um die Hälfte einreduzieren. Dann Tamari, Hosinsauce und vegetarische Austersauce hinzugeben und mit etwas Stärke abbinden, nochmals kurz aufkochen. Sauce zur Seite stellen und etwas auskühlen lassen.

**Für die Pflaumen:** Pflaumen waschen. Vier Pflaumen klein schneiden und entkernen. Mit Gelierzucker in einer Pfanne anschwitzen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb passieren. Restliche Pflaumen mit einem Bunsenbrenner abflämmen (zunächst die Schale), dann klein schneiden, entfernen und erneut abflämmen.

**Für den Bulgur:** Gemüsefond in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Bulgur im Rote-Bete-Saft einmal aufkochen lassen und dann bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit Fond und Tamari abschmecken.

**Für das Öl:** Traubenkernöl auf 60-70 Grad erhitzen, Petersilie hineingeben und etwas ziehen lassen. Abkühlen lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Durch ein feines Sieb passieren, dann etwas salzen.

**Für das Topping:** Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen scheiden. Gericht mit Frühlingszwiebel, Sesam und Daikonkresse garnieren.

Mona Hemme-Stromeyer am 15. März 2023

# Rucola-Linsen-Salat, Ziegenkäse, Süßkartoffel-Würfel

**Für zwei Personen**

**Für die Süßkartoffelwürfel:**

300 g Süßkartoffel                      2 EL Pflanzenöl                      Meersalz

**Für den Salat:**

100 g Rucola                              250 g gekochte Linsen                      1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel                                  20 g getrocknete Cranberries              2 EL Pflanzenöl  
Meersalz                                      Pfeffer

**Für das Dressing:**

1 Zitrone, davon Saft                      2 TL mittelscharfen Senf                      1 TL flüssiger Honig  
5 EL heller Kräuteressig                      6 EL Olivenöl                                  Meersalz, Pfeffer

**Für den Ziegenkäse:**

4 Ziegenfrischkäsetaler                      2 Crottin de Chavignol                      20 g Mandelblättchen  
2 TL flüssiger Honig                              Salz

**Für die Garnitur:**

10 Walnusskerne                              1 EL flüssiger Honig                              Balsamicocreme

**Für die Süßkartoffelwürfel:** Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Süßkartoffel schälen und in 1x1 cm große, gleichmäßige Würfel schneiden. Würfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Süßkartoffel-Würfel mit Öl benetzen und mit Salz würzen. Anschließend für 20 Minuten im Ofen backen.

**Für den Salat:** Linsen in ein feines Sieb geben und mit kaltem Wasser waschen bis das Wasser klar wird. Anschließend gut abtropfen lassen. Rucola waschen, trockenschleudern und beiseitestellen. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch ebenfalls abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Nun Öl in einer Pfanne erhitzen, gepressten Knoblauch und Zwiebelstreifen hinzugeben und für ca. 5 Minuten anschwitzen. Linsen und Cranberries hinzugeben und für weitere 3 Minuten mitanschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola und Linsen-Zwiebel-Cranberry-Mischung miteinander vermengen.

Kurz vor dem Servieren das Dressing hinzugeben.

**Für das Dressing:** Alle Zutaten in eine Schüssel oder Tasse geben und zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Ziegenkäse:** Backofen auf 50 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten und leicht salzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel füllen. Nun die Ziegenfrischkäsetaler durch die noch heißen Mandelblättchen drehen und sie so rundherum mit den Mandeln panieren. Ziegenfrischkäsetaler im Ofen bis zum Servieren warmhalten. Die Crottin de Chavignol quer halbieren, den Honig darauf verteilen und anschließend im Ofen unter der Grillfunktion oder mit einem Flambierbrenner gratinieren.

**Für die Garnitur:** Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Honig hinzugeben und Walnüsse darin karamellisieren. Anschließend auf einem Teller mit Backpapier geben und auskühlen lassen.

Rucola-Linsensalat auf die Teller verteilen, Süßkartoffelwürfel, zweierlei Ziegenkäse darauflegen, Walnusskerne über dem Salat verteilen und nach Geschmack mit Balsamico-Creme garnieren.

Ira Ferentschak am 08. März 2023

# Ananas-Bratreis mit scharfem Tofu

## Für zwei Personen

### Für den Ananas-Bratreis:

200 g Jasminreis	1 Ananas	2 Eier
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln
1 Tomate	3 EL Cashewkerne	2 EL Rosinen
1 EL Soja Sauce	1 EL vegane No-Fisch-Sauce	1 EL vegane asiat. Pilzsauce
1 EL Sesamöl	2 EL Rapsöl	1 ½ TL Zucker
1 TL Currypulver	½ TL gemahl. weißer Pfeffer	Salz

### Für den Tofu:

200 g fester Naturtofu	1 Limette, davon Saft	4 Zweige Minze
4 Zweige Koriander	1 EL vegane No-Fisch-Sauce	½ EL Zucker
scharfes Chilipulver	Salz	Weißer Pfeffer

### Für den Ananas-Bratreis:

Den Reis in 250 ml Wasser gar kochen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, kurz auskühlen lassen, anschließend grob hacken und beiseitestellen. Ananas halbieren, dabei das Grün nicht abschneiden.

Das Fruchtfleisch Gitterförmig einschneiden und mit Hilfe eines Löffels herausholen. Die harten Mittelstücke entsorgen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Etwas von dem Grün der Frühlingszwiebeln für die Garnitur beiseitestellen. Tomate waschen und fein würfeln. Currypulver und weißen Pfeffer mit Zucker und einer guten Prise Salz in einer Schale vermengen, Würzsaucen und Sesamöl in einer weiteren Schale vermengen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eier aufschlagen, verquirlen und in die heiße Pfanne gießen. Wenn das Ei anfängt zu stocken mit einem Pfannenwender grob zerrupfen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und kurz mitgaren. Anschließend den gekochten Reis hinzugeben und alles vermengen. Erst trockene Gewürze, dann die Sesamöl-Würzsaucen-Mischung in den Reis einarbeiten. Nach Geschmack nochmals abschmecken. Anschließend Ananaswürfel und Rosinen hinzugeben. Das Ganze bis zum gewünschten Bräunungsgrad anbraten lassen und zwischendurch umrühren. Zum Schluss Cashewkerne, Frühlingszwiebelringe und Tomate unterheben.

### Für den Tofu:

Tofu in 5x1x1 cm große Quader schneiden. Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Limette auspressen und den Saft auffangen, Aus der veganen Fischsauce und Limettensaft eine Marinade herstellen und diese mit Salz, Chilipulver, weißem Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Tofu darin circa 10 Minuten marinieren. Eine Pfanne erhitzen und den Tofu mit der Marinade hineingeben. Flüssigkeit reduzieren lassen und Tofu von allen Seiten leicht gebräunt anbraten. Zum Schluss den Tofu in den gehackten Kräutern wenden.

Anna Staack am 08. März 2023

# Schnitzel, Püree, Kohlrabi, Pesto und Chips

## Für zwei Personen

### Für das Schnitzel:

1 Kohlrabi mit Grün	1 Zitrone, davon Saft	1 Ei
100 g Mehl	50 g Pankomehl	50 g gemahl.Haselnüsse
Butter, Rapsöl	Zucker, Salz	Pfeffer

### Für das Püree:

1 Kohlrabi mit Grün	2 mehligk. Kartoffeln	100 g Butter
100 ml Sahne	Schwarzkümmel	Salz

### Für den Kohlrabi:

1 kl. Kohlrabi mit Grün	1 Orange, (Abrieb, Saft)	1 Zitrone, (Abrieb, Saft)
25 g Ingwer	1 Zweig Rosmarin	100 ml Apfelessig
50 g brauner Zucker	1 EL Senfkörner	Salz

### Für das Pesto:

Blätter von 1,5 Kohlrabi	1 Zitrone, (Saft, Abrieb)	1 Knoblauchzehe
75 g gehackte Mandeln	100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Chips:

Blätter von $\frac{1}{2}$ Kohlrabi	Olivenöl	Salz
------------------------------------	----------	------

### Für die Wasabi-Creme:

1 Zitrone, davon Saft	100 g Crème-fraîche	50 g Wasabipaste
Zucker	Salz	

### Für die Garnitur:

4 Kapuzinerkresse-Blüten

## Für das Schnitzel:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kohlrabi schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kohlrabi-Scheiben in Salzwasser mit Zitronensaft und Zucker ca. 5 Minuten kochen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und mit einem Servierring rund ausstechen. Kohlrabi-Scheiben zuerst in Mehl, verquirltem Ei und zum Schluss in einer Mischung aus Pankomehl und gemahlene Haselnüssen wenden. Anschließend in Butter und Rapsöl goldgelb von beiden Seiten anbraten.

## Für das Püree:

Kohlrabi und Kartoffeln waschen und schälen. Anschließend in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser garen. Danach mit Butter und etwas Sahne mit einem Pürrierstab pürieren. Mit Salz und Schwarzkümmel würzen.

## Für den Kohlrabi:

Ingwer in Scheiben schneiden. Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangenschale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronenschale abreiben. Aus 100 ml Wasser, Essig, Zucker, Orangenschale, Orangensaft, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz, Rosmarin und Senfkörnern einen Sud herstellen und aufkochen lassen.

Kohlrabi waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend in den kochenden Sud geben und beiseitestellen. Herd ausschalten.

## Für das Pesto:

Blätter waschen und vom Stängel befreien. Grob zerkleinern und in einen Multi Zerkleinerer geben. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und zu den Blättern geben. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronenschale abreiben. Knoblauch abziehen und ebenfalls in den Multi Zerkleinerer geben.

Mit Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

**Für die Chips:**

Kohlrabi-Blätter mit Öl bestreichen und salzen. Bei 180C in den Backofen geben und für ca. 5 Minuten knusprig backen.

**Für die Wasabi-Creme:**

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Crème fraîche, Wasabipaste und Zitronensaft vermengen. Mit Zucker und Salz abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Kapuzinerkresse-Blüten als Garnitur verwenden.

Nina Drenkelforth am 08. März 2023

## Pilze im Tempura-Mantel mit Kartoffel-Lauch-Püree

**Für zwei Personen**

**Für den Tempurateig:**

150 g große Kräuterseitlinge	50 g Maismehl	100 g Weizenmehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 EL Sesamsamen	1 TL schwarzes Tahin
1 TL Olivenöl	Öl	

**Für das Püree:**

250 g mehligk. Kartoffeln	1 große Stange Poree	2-3 EL Butter
50 ml Soja-Cuisine	Salz	

**Für den Ketchup:**

110 g Brombeeren	60 g Datteln, ohne Stein	1 Msp. gemahl. Zimt
$\frac{1}{2}$ Msp. gemahl. Piment	$\frac{1}{2}$ Msp. gemahl. Gewürznelken	1 TL Balsamico Bianco
Salz		

**Für den Tempurateig:**

Das Maismehl mit Weizenmehl und Salz vermengen. Anschließend Backpulver unterrühren und mit Wasser nach und nach anrühren, bis ein cremiger Teig entsteht. Es darf nicht zu flüssig und nicht zu fest sein und soll an einen dicken Pfannenkuchenteig erinnern.

Öl in einem Topf erhitzen.

Eine Hälfte des Teiges mit Sesamsamen mischen, die zweite Hälfte mit Tahin verrühren.

Kräuterseitlinge in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Pilze in den hellen Tempurateig tauchen, die restlichen Pilze in den schwarzen Teig tauchen.

Pilze in heißem Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für das Püree:**

Kartoffeln schälen und klein würfeln. Lauch kleinschneiden und waschen.

Beides in separaten Töpfen ca. 20 Minuten kochen. Lauch, Butter und Soja-Cuisine pürieren, danach die Kartoffeln zugeben und stampfen, bis ein sämiges Püree entsteht und keine Stückchen mehr zu finden sind. Mit Salz würzen.

**Für den Ketchup:**

Zimt, Piment und Nelken mit einem Esslöffel Wasser kurz aktivieren, dann in einem kleinen Topf erhitzen. Sud mit Datteln und Brombeeren pürieren. Am Ende mit Salz und Balsamico Bianco abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Geuking am 02. März 2023

# Champignon-Tomaten-Couscous mit Pinienkernen, Tomaten

**Für zwei Personen**

**Für den Couscous:**

150 g Couscous	200 g braune Champignons	3 große Tomaten
4 getrock. Öl-Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
1 EL Butter	1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Tomaten:**

6 kleine Rispentomaten	1 Bund Basilikum	1 Ei
1 EL Milch	200 g Paniermehl	200 g Mehl
Öl	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

3 EL Pinienkerne

170 ml Wasser mit der Butter aufkochen, den Couscous hineingeben, vom Herd nehmen, mit einem Tuch abdecken und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Champignons putzen und vierteln. Getrocknete Tomaten klein würfeln.

Frische Tomaten halbieren, Inneres herauslösen und anschließend die Tomate klein schneiden.

Petersilienblätter abzupfen und klein hacken.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Olivenöl in eine Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe andrücken und in die Pfanne geben. Champignons und Tomaten zugeben und anbraten. Nach ca. 5 Minuten die Petersilie in die Pfanne geben, den Couscous mit einer Gabel auflockern und zu den restlichen Zutaten in die Pfanne geben.

Weiteres Olivenöl zugeben und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauchzehe entfernen.

**Für die panierten Tomaten:**

Basilikumblätter von den Stielen zupfen und die Blätter klein hacken. Mit dem Mehl vermengen. Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit der Milch verquirlen.

Tomaten halbieren und erst in der Mehlmischung wenden, dann in das Ei geben, dann erneut in die Mehlmischung geben und ein zweites Mal in das Ei tauchen. Anschließend im Paniermehl wälzen und in heißem Fett in einer Fritteuse goldbraun frittieren.

**Für die Garnitur:**

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und als Garnitur für den Couscous verwenden.

Stefan Zitzmann am 01. März 2023

# Pfannkuchen mit Okonomi-Soße, japanischer Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für die Okonomi-Sauce:

3 EL Ketchup                      3 EL vegane Worcestersauce    2 EL vegane Austernsauce  
1 EL Sojasauce                    2 EL Zucker

### Für den Pfannkuchen:

100 g geräucherter Tofu     $\frac{1}{2}$  Spitzkohl                      1 Frühlingszwiebel  
2 Eier, Größe M                130 g Weizenmehl                2 EL Kartoffelmehl  
180 ml Gemüsefond        1 TL Sesam                        50 g eingel., roter Ingwer  
2 TL Sojasauce                 $\frac{1}{2}$  TL Backpulver                1 TL Zucker  
1 TL Salz                        Sriracha-Gewürz                Sesamöl  
Muskatnuss                      Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, davon Saft        1 Ei                                    1 TL Senf  
1-2 TL Honig                    1 EL Reisessig                    1 EL Sojasauce  
180 g neutrales Öl            1 Prise Salz

### Für die Garnitur:

20 g eingel. roter Ingwer    1 EL getrock. Seetang

### Für die Okonomi-Sauce:

Alle Zutaten in einen Topf geben und mit einem Mixstab verrühren.  
Danach in eine Spritzflasche füllen.

### Für den Pfannkuchen:

Tofu in kleine Stücke schneiden, kurz in Sesamöl anbraten, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

180 ml Gemüsefond mit dem Mehl und dem Kartoffelmehl in einer Schale mischen. Eier hinzufügen. Wirsingkohl putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Etwas für die Garnitur beiseitelegen. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Im Anschluss Tofu, Weißkohl, Frühlingszwiebel, Sojasauce und roter Ingwer 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.

In dieser letzten Minute den Teig mit Okonomi-Sauce bestreichen.

Anschließend auf einen Teller legen.

### Für die japanische Mayonnaise:

Zitrone halbieren und ca. einen Esslöffel Saft auspressen. Ei, Zitronensaft, Senf und Honig in einem hohen Gefäß mischen. Mit einem Pürierstab mixen und langsam das Öl zugeben. Mit Reisessig, Sojasauce und Salz abschmecken.

Pfannkuchen mit der Mayonnaise garnieren.

### Für die Garnitur:

Pfannkuchen mit Ingwer und Seetang garnieren.

Marie-Louise Hüneke am 01. März 2023

# Ofen-Aubergine mit Bulgur und Gurken-Tomaten-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Aubergine:

2 kleine Auberginen	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Abrieb, Saft)
2 EL gemahl. Kreuzkümmel	2 EL gemahl. Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
1 EL edelsüßes Paprikapulver	7-10 EL Olivenöl	Salz

### Für den Bulgur:

100 g Bulgur	2 EL Korinthen	4 Zweige Minze
Salz		

### Für den Gurken-Tomatensalat:

$\frac{1}{2}$ Gurke	3 bunte Tomaten	1 rote Zwiebel
1 Zitrone, davon Saft	4 Zweige Koriander	4 Zweige Petersilie
Olivenöl	Salz	

### Für die Tomaten-Fetacreme:

180 g Feta	1 Knoblauchzehe	1 Dattel, ohne Stein
4 getrocknete Tomaten in Öl	2 EL Ajvar	Salz

### Für die Garnitur:

200 g griech. Joghurt	10 Rauchmandeln	10 lila Kalamari-Oliven
-----------------------	-----------------	-------------------------

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Beide Auberginen leicht einschneiden, etwa 1 cm tief und als Karomuster.

Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone heiß abspülen, dann die Schale einer Hälfte abreiben, dann den Saft auspressen. Knoblauch, Zitronenabrieb und saft, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Chiliflocken, Paprikapulver, Olivenöl und Salz verrühren und die Schnittflächen der Auberginen damit bestreichen. Auberginen für 20-30 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis sie sehr weich sind.

### Für den Bulgur:

200 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Bulgur hineingeben und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Korinthen dazugeben und mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Minze hacken und kurz vor dem Servieren unterheben.

### Für den Gurken-Tomatensalat:

Gurke und Tomaten klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zitrone halbieren und auspressen. Koriander und Petersilie fein hacken. Gurke, Tomate, Zwiebel, Koriander, Petersilie und Olivenöl vermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

### Für die Tomaten-Fetacreme:

Knoblauch abziehen und zusammen mit Feta, Dattel, getrocknete Tomaten und Ajvar zu einer Creme pürieren. Mit Salz abschmecken.

### Für die Garnitur:

Gericht mit Joghurt, Rauchmandeln und Oliven anrichten.

Christina Geuking am 01. März 2023

# Gnocchi mit vegetarischer Carbonara und Brokkoli

## Für zwei Personen

### Für die Gnocchi:

400 g mehligk. Kartoffeln    2 Eier                    30 g Parmesan  
150 g Mehl                    Salz, Pfeffer

### Für die Carbonara:

150 g getrock. Öl-Tomaten    1 Schalotte            1 Knoblauchzehe  
2 Eier                    100 g Parmesan       1 EL Olivenöl  
Pfeffer

### Für den Brokkoli:

200 g wilder Brokkoli        2 Knoblauchzehen    2 kleine Chilis  
Sonnenblumenöl            Salz, Pfeffer

### Für die Gnocchi:

Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen. Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen.

Kartoffeln abschütten und auf der Herdplatte gut abdampfen lassen.

Kartoffeln stampfen, dann Mehl, Eigelbe und Parmesan zufügen und einen Gnocchiteig herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse zu einer Rolle formen und in kleine Stücke schneiden. Die Gnocchi in Salzwasser kochen und anschließend gut abtropfen lassen.

### Für die Carbonara:

Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und scharf anbraten.

Schalotte und Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dazugeben, kurz anschwitzen.

Gnocchi mit in die Pfanne geben.

Parmesan reiben. Eier mit dem Parmesan verquirlen und mit Pfeffer würzen. Anschließend zu den Gnocchi in die ausgeschaltete Pfanne geben und stetig rühren, bis die Sauce cremig ist.

### Für den Brokkoli:

Brokkoli waschen und für ca. 3 Minuten mit den Kartoffeln kochen.

Anschließend das Öl mit den Chilis und dem Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli darin kräftig anrösten. Brokkoli aus der Pfanne nehmen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Philipp Ehrhardt am 01. März 2023

# Rahm-Schwammerl im Portobello-Pilz mit Breznpressknödel

## Für zwei Personen

### Für die Schwammerl:

350 g gemischte Pilze	2 Portobello-Pilze	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 g Bergkäse	300 ml Schlagsahne
Butter	Sojasauce	5 Stängel Petersilie
1 EL Dinkelmehl	Rauchsatz	Salz

### Für den Knödel:

3 alte Brezeln	1 Schalotte	200 ml warme Hafermilch
5 Zweige Thymian	Butter	Salz

### Für die Birne:

1 Birne	2 EL brauner Zucker
---------	---------------------

## Für die Schwammerl:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Portobello aushöhlen und für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Gemischte Pilze putzen und in einer Pfanne kurz scharf ohne Fett anrösten. Aus der Pfanne nehmen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Schalotte in die Pfanne geben und in Butter anrösten. Dann Knoblauch und Pilze hinzugeben und mit einer Prise Rauchsatz würzen. Alles gut anrösten.

Dann mit der Sahne ablöschen und einköcheln lassen.

Rahmschwammerln mit Sojasauce und Salz abschmecken. Bergkäse reiben und hinzugeben. Petersilie fein hacken und zu den Pilzen geben.

Rahmschwammerln im Portobello-Pilz anrichten.

## Für den Knödel:

Brezeln klein schneiden. Thymianblättchen abzupfen und hacken.

Schalotte abziehen, würfeln und in der Butter anrösten. Milch erwärmen und zu den Brezelstücken geben. Mit Salz abschmecken, dann Thymian und Schalotte unterheben. Masse zu Knödeln formen, platt drücken und in einer heißen Pfanne mit Butter anbraten.

## Für die Birne:

Vier dünne, ganze Scheiben aus der ganzen Birne rausschneiden.

Zucker in einer Pfanne solange erhitzen, bis dieser karamellisiert. Birne hineinlegen und kurz danach wenden. Abkühlen lassen.

Christina Geuking am 27. Februar 2023

# Frikadellen, Bohnen-Champignon-Gemüse, Röstkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für die Röstkartoffeln:**

600 g festk. Drillinge	1 rote Zwiebel	30 g Butter
1 EL Bratkartoffelgewürz	2 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Gemüse:**

300 g Buschbohnen	1 große Rispentomate	200 g braune Champignons
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie	1 EL gerebelter Thymian
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Frikadellen:**

250 g kernige Haferflocken	250 ml Milch, 3,5%	2 Eier
200 g Gouda am Stück	1 rote Zwiebel	2,5 TL Curry
1,5 TL Salz	2 EL Sonnenblumenöl	

**Für den Kräuter-Dip:**

150 g saure Sahne	30 ml süßer Senf	$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie
1 EL gerebelter Thymian	Salz	Pfeffer

**Für die Röstkartoffeln:**

Die Kartoffeln waschen, abtrocknen und in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in die Pfanne geben und die Kartoffeln darin anbraten. Kartoffeln braten bis sie eine braune Farbe haben und kurz vor Ende Zwiebeln mit anbraten. Butter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer und Bratkartoffelgewürz abschmecken.

**Für das Gemüse:**

Die Enden von den Bohnen abschneiden und halbieren. Bohnen für ca. 8- 10 Minuten in heißem Wasser köcheln lassen, bis die Bohnen gar, aber noch bissfest sind. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Champignons putzen, halbieren und in einer Pfanne in Öl leicht anbraten.

Tomate halbieren und würfeln und in die Pfanne zu den Champignons, sowie die Bohnen dazugeben. Knoblauch abziehen, pressen, kurz mit anbraten und alles durchschwenken. Kräuter zupfen, unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Frikadellen:**

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Gouda reiben.

Haferflocken, Milch, Eier, Gouda, Salz und Curry in eine Schale geben und ordentlich durchkneten. Teig zu Frikadellen formen. Öl in die heiße Pfanne geben und die Frikadellen darin anbraten, bei mittlerer Hitze garen und darauf achten, dass die Frikadellen von außen schön knusprig sind und innen fluffig bleiben.

**Für den Kräuter-Dip:**

Saure Sahne mit Senf verrühren. Kräuter zupfen, unterheben und Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Patrick Vatterott am 21. Februar 2023

# Semmelknödel mit Rahm-Schwammerl

## Für zwei Personen

### Für die Semmelknödel:

100 g Knödelbrot	100 ml Milch	1 Ei
2 Zweige glatte Petersilie	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Rahmschwammerl:

100 g Austernpilze	100 g braune Champignons	100 g Kräuterseitlinge
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 EL Butter	100 ml Sahne
125 ml Weißwein	250 ml Gemüsefond	2EL frische Petersilie
1 EL Mehl	Salz	Pfeffer

### Für die Semmelknödel:

Die Milch in einem Topf erwärmen und Brot in einer Schüssel mit warmer Milch übergießen und ca. 5-10 Minuten quellen lassen.

1 EL Petersilie abzupfen und mit Ei zum Brot geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 5-10 Minuten ziehen lassen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Knödel mit Hilfe von Frischhaltefolie formen, entnehmen und in das nicht mehr sprudelnd kochende Wasser geben. Knödel darin 15-20 Minuten ziehen lassen.

### Für die Rahmschwammerl:

Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein hacken. Pilze putzen, klein schneiden und zusammen mit der Zwiebel in einer Pfanne in 1 EL Butter leicht anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einem Teil der Petersilie würzen.

In einem Topf die restliche Butter erhitzen und mit dem Mehl zu einer Mehlschwitze anrühren. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen.

Die Sauce zu den Pilzen geben und köcheln lassen. Sahne hinzugeben und bis zum Servieren köcheln lassen.

Sophie Hager am 21. Februar 2023

# Rote-Bete-Gnocchi mit Meerrettichschaum und Dill-Öl

## Für zwei Personen

### Für die Rote-Bete-Gnocchi:

750 g mehligk. Kartoffeln	30 g Rote-Bete-Pulver	100 g Ricotta
2 Eier	125 g Dinkelmehl, Type 630	2 L Rote-Bete-Saft
Muskatnuss	Salz	

### Für den Meerrettichschaum:

1 Stück frischer Meerrettich	1 EL geriebener Meerrettich	2 Schalotten
100 ml Sahne	375 ml trockener Weißwein	40 ml Wermut
200 ml Gemüfefond	2 Zweige Thymian	1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer	5 g Lecithin	

### Für das Dill-Öl:

1 Bund frischer Dill	200 ml Traubenkernöl	1 Prise Salz
----------------------	----------------------	--------------

### Für die Rote-Bete-Gnocchi:

Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garen. Nach kurzem Ausdampfen durch eine Kartoffelpresse drücken und 500 g abwiegen.

Eier trennen. Die gepressten Kartoffeln mit Rote-Bete-Pulver, Ricotta, Eigelben und Mehl zu einem gebundenen Teig kneten. Teig mit einer Prise Salz und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Aus dem Gnocchi-Teig etwa 2 cm dicke Rollen formen und kleine Teigstücke abschneiden und wenn zur Hand über ein Gnocchi-Brett wälzen. Gnocchi im siedenden Rote-Bete-Saft garziehen lassen.

### Für den Meerrettichschaum:

Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Schalottenwürfel und den Thymian mit dem Weißwein und Wermut aufkochen und auf 1/3 einkochen. Gemüfefond zugießen und erneut mindestens um die Hälfte einkochen. Sahne zugießen und aufkochen. Meerrettich reiben und zusammen mit dem Meerrettich aus dem Glas zugeben und den gesamten Topfinhalt mit dem Stabmixer fein mixen. Die leicht sämige Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Meerrettichsauce mit Hilfe von Lecithin und dem Stabmixer schaumig mixen.

### Für das Dill-Öl:

Dill grob schneiden und etwas für die Garnitur beiseitelegen und in einen hohen Mixbecher geben. Traubenkernöl und etwas Salz zugeben. Alles mit dem Stabmixer sehr fein durchmischen.

Das Öl durch ein Passiertuch drücken, in eine kleine Schüssel geben und bis zum Anrichten in einer großen Schüssel mit Eiswürfel und kaltem Wasser stehen lassen.

Rote-Bete-Gnocchi mit einer Schaumkelle in tiefe Teller platzieren.

Schaum vorsichtig um die Rote-Bete-Gnocchi eingießen. Dill-Öl über den Meerrettich-Schaum tröpfeln und mit Dillspitzen ausgarnieren.

Christina Häring am 21. Februar 2023

# Apfel-Kaiserschmarrn mit Brombeerkompott, Rahmjoghurt

**Für zwei Personen**

**Für den Kaiserschmarrn:**

1 säuerlicher Apfel	1 Zitrone, davon Saft	2 Eier
100 ml Milch	4 EL Butter	2 EL Butterschmalz
30 g Pinienkerne	7 Zweige Thymian	100 g Mehl
$\frac{1}{4}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ EL Zucker	Puderzucker
1 Prise Salz		

**Für das Brombeerkompott:**

150 g TK-Brombeeren	1 Orange, (Saft, Abrieb)	75 g Zucker
---------------------	--------------------------	-------------

**Für den Rahmjoghurt:**

100 g Rahmjoghurt	1 Vanilleschote	2 EL Puderzucker
-------------------	-----------------	------------------

**Für den Kaiserschmarrn:**

Die Pinienkerne anrösten und aus der Pfanne nehmen. Apfel klein schneiden und Thymianblätter abzupfen.

Mehl, Backpulver, Zucker und eine Prise Salz miteinander mischen.

Eier trennen. Eigelb mit Milch und Thymianblättern zu den trockenen Zutaten geben und gut verrühren. Zitrone halbieren, auspressen und Eiweiß mit etwas Zitronensaft steif schlagen.

2 EL Butter und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Eiweiß unter die Eigelb-Masse heben. Die Masse in die Pfanne geben und die Apfelstücke und die Pinienkerne darauf verteilen. Mit einem Deckel bei geringer Hitze für ca. 5-10 Minuten anbraten.

Danach den Fladen wenden, von der Platte nehmen, in Stücke zerreißen.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und Schmarrn darin wenden.

Abschließend mit Puderzucker ein paar Minuten weiter anbraten.

**Für das Brombeerkompott:**

Zucker mit 50 ml Wasser zum Kochen bringen. Schale der Orange reiben, anschließend auspressen. Orangenabrieb und Orangensaft kurz einrühren. Brombeeren hinzufügen und alles bis zur gewünschten Dicke köcheln lassen.

**Für den Rahmjoghurt:**

Vanilleschote der Länge nach halbieren und auskratzen. Rahmjoghurt mit Vanillemark glattrühren. Nach Geschmack ein wenig Puderzucker zum Süßen hinzugeben.

Sophie Hager am 20. Februar 2023

# Ofen-Kartoffeln, Austernpilze, Chicorée, Knoblauch-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Kartoffeln:**

5 festk. Kartoffeln                      Öl                                      Salz

**Für die Pilze und Chicorée:**

300 g Austernpilze                      1 roter Chicorée                      1 grüner Chicorée  
2 Knoblauchknollen                      3 EL Balsamicoessig                      200 ml neutrales Öl  
Butterschmalz                              Salz                                      Pfeffer

**Für den Dip:**

125 g saure Sahne                      1 Knoblauchzehe                      1 EL Olivenöl  
Salz    Pfeffer

**Für die Kartoffeln:**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln vierteln, in Spalten schneiden, mit etwas Öl bestreichen, salzen dann für 20-25 Minuten im Backofen garen.

**Für die Pilze und Chicorée:**

Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit Öl in einen Behälter geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ziehen lassen.

Die Pilze klein schneiden und mit dem Knoblauch-Öl bestreichen.

Chicorée in Scheiben schneiden und ebenfalls mit Knoblauch-Öl sowie Balsamicoessig einstreichen. Pilze und Chicorée in einer Pfanne in Butterschmalz goldgelb anbraten.

**Für den Dip:**

Knoblauch abziehen, pressen und mit der sauren Sahne vermischen.

Olivenöl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Drumm am 16. Februar 2023



# Weißkohl-Spieß mit Ajvar und orientalischen Reismudeln

## Für zwei Personen

### Für den Spieß:

1 Weißkohl	1 TL Sumak	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Chilipulver
1 EL Pekmez	2 EL Apfelessig	100 ml Olivenöl
1 gestrichener TL Salz		

### Für den Ajvar:

$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	3 Knoblauchzehen	1 mittelgroße Tomate
1 EL Tomatenmark	1 TL Paprikapulver	1 TL Honig
1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. gerebelter Koriander	Öl
Salz	Pfeffer	

### Für die Reismudeln:

200 g Risoni	1 Zwiebel	1 EL Butter
2 EL Mandelstifte	3 EL Rosinen	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 Prise Piment	1 TL Zucker	2 EL Öl
2 TL Salz	1 TL Pfeffer	

### Für den Spieß:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Weißkohl in 3x3 cm Würfel schneiden. Auf Holzspieße aufspießen.

Für die Marinade alle restlichen Zutaten vermischen und auf den Kohl verteilen.

Spieß erst in einer Grillpfanne scharf anbraten, anschließend in einer feuerfesten Auflaufform im Backofen für weitere 20 Minuten garen.

### Für den Ajvar:

Paprika halbieren, entkernen und in einer Pfanne in Öl scharf anbraten.

Knoblauch abziehen, schneiden und dazugeben. Tomate kleinschneiden und auch zugeben. Mit Tomatenmark, Paprikapulver, Honig, Kreuzkümmel und Koriander würzen, kurz aufkochen und mit einem Pürierstab alles fein pürieren. Nach Bedarf mit Wasser die Konsistenz anpassen.

### Für die Reismudeln:

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Risoni in Öl kurz anbraten und Zwiebeln direkt zugeben. Zucker und Butter unterrühren und Mandelstifte und Rosinen zufügen. Mit Zimt, Piment, Salz und Pfeffer würzen und mit ca. 200-250 ml Wasser zum Kochen bringen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Derya Buyantemur am 16. Februar 2023

# Ofen-Rübchen mit Hummus, Dill-Orangen-Salat, Croûtons

## Für zwei Personen

### Für die Ofen-Rübchen:

6 dünne bunte Möhren mit Grün	5 Datteln, ohne Stein	1 TL edels. Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	1 Prise Zimt	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Hummus:

250 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
50 g flüss. weißes Tahin	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Zitrone, davon Saft	1 Orange	5 g rote Chilischoten
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Croûtons:

200 g weißes Körnerbrot	2 Knoblauchzehen	100 g vegane Butter
Salz		

### Für die Garnitur:

4 EL Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
2 EL Olivenöl	Meersalz	

## Für die Ofen-Rübchen:

Den Backofen auf 250 Grad Grillstufe vorheizen.

Datteln mit kochend heißem Wasser übergießen. Möhren vom Grün trennen und schälen. Datteln mit etwas Wasser im Hochleistungsmixer zu einer Paste mixen. Anschließend die Paste mit Olivenöl und den Gewürzen vermischen und die Karotten darin marinieren. Karotten für ca. 5 Minuten im Ofen grillen, sodass sie noch bissfest sind.

## Für den Hummus:

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und auspressen. Kichererbsen, Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Olivenöl auf niedriger Stufe in einem Hochleistungsmixer zu einem cremigen, zarten Hummus mixen. Je nach Konsistenz mehr oder weniger ca. 80 ml eiskaltes Wasser dazugeben.

## Für den Salat:

Zitrone halbieren und 1 EL auspressen. Chili fein hacken. Orange filetieren und in dünne Streifen schneiden. Kräuter abrausen, trocknen und grob hacken. Orangen mit den Kräutern, Olivenöl, Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer mischen und durchziehen lassen.

## Für die Körner-Croûtons:

Das Brot in 1-2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Vegane Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Brotwürfel darin knusprig anbraten. Kurz vor Ende den Knoblauch dazugeben und mit Salz würzen.

## Für die Garnitur:

Kichererbsen scharf in dem Olivenöl anbraten und mit dem Paprikapulver und Salz würzen. Dill hacken.

Hummus mit den Karotten und dem Dill-Orangen-Salat auf dem Teller anrichten und mit den Croûtons, Kichererbsen und Dill dekoriert servieren.

Simon Weber am 15. Februar 2023



# Fenchel mit Apfel-Dill-Glasur, Kartoffel-Orangen-Püree

**Für zwei Personen**

**Für den gedämpften Fenchel:**

1 Fenchel Salz

**Für die Apfel-Dill-Glasur:**

200 ml Apfelsaft  $\frac{1}{2}$  Zitrone, davon Saft 1 kleiner Bund Dill  
40 g Zucker Salz

**Für das Kartoffel-Orangen-Püree:**

500 g mehligk. Kartoffeln 1 Orange, davon Abrieb 300 ml Orangensaft  
100 ml Milch 30 g kalte Butter 60 g Zucker  
1 Msp. Kurkuma Muskatnuss Salz, Pfeffer

**Zur Garnitur:**

1 EL Fenchelsamen

**Für den gedämpften Fenchel:**

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Grün vom Fenchel entfernen. Fenchel in einzelne Blätter zerlegen. In einem Topf mit Dampfeinsatz ca. 15-20 Minuten garen. Auf einem Schneidebrett abkühlen lassen, dann in einzelnen Lamellen zerschneiden. Salzen und anschließend wiederum zur ursprünglichen, typischen Fenchelform zusammenbauen. Fenchel mit dem Bunsenbrenner abflämmen, damit er eine schöne Röstfarbe erhält. Im Backofen warmhalten.

**Für die Apfel-Dill-Glasur:**

Apfelsaft mit Zucker in einem kleinen Topf sirupartig einreduzieren. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Saft einer Zitronenhälfte auspressen. Dill in Glasur geben und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Glasur kurz vor dem Servieren über den Fenchel geben.

**Für das Kartoffel-Orangen-Püree:**

Kartoffeln gut abwaschen, schälen und Schalen aufbewahren. Kartoffeln in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Orange heiß abwaschen und Schale abreiben. Orangensaft mit Zucker und Orangenabrieb sirupartig einkochen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse durch ein Sieb streichen. Milch kurz erwärmen und Kartoffelschalen darin ziehen lassen. Schalen entfernen. Orangensirup und kalte Butter in die Milch einrühren und alles mit dem Püree vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Zur Garnitur:**

Samen in einer Pfanne ohne Öl anrösten und in einem Mörser zerreiben.

Dietmar Sahli am 01. Februar 2023

# Rosenkohl-Salat, Karotten-Zitrus-Dressing, Cracker

## Für zwei Personen

### Für den Cracker:

½ Zitrone, davon Abrieb	½ Orange, davon Abrieb	20 g kalte Butter
35 ml kalte Milch	75 g Dinkelmehl	1 Zweig Thymian
1 Prise Salz	Meersalz	

### Für den Rosenkohl-Salat:

250 g Rosenkohl	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	1 Orange	½ Grapefruit
6 getrock. Tomaten	100 ml Apfelessig	2 Zweige Thymian
35 g Salzmandeln	85 g Zucker	2 EL Butter
Pfeffer		

### Karotten-Zitrus-Dressing:

2 Karotten	1 Orange, (Saft, Abrieb)	½ Grapefruit
½ Zitrone, davon Abrieb	3 cm Ingwer	½ TL Kurkuma
50 ml Kokosmilch	2 EL Olivenöl	

### Für den Cracker:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Kalte Butter in sehr kleinen Stückchen, sowie die kalte Milch dazugeben. Zitrone und Orange heiß abwaschen, Schale abreiben und zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Auf einer bemehlten Fläche ausrollen und mit einem Messer in Cracker-Form schneiden. Cracker auf ein Blech legen, mit ganz wenig Wasser bepinseln und mit Fleur de Sel bestreuen. Je nach Dicke ca. 8 Minuten backen.

### Für den Rosenkohl-Salat:

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Essig und Zucker aufkochen und Zwiebeln damit übergießen und zur Seite stellen.

Rosenkohl putzen, äußere Blätter entfernen und Röschen halbieren.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Butter goldbraun anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen. Rosenkohl mit dem Rest Butter und Thymian in der Pfanne anbraten, sodass sie bissfest bleiben. Eine Hälfte der Zitrone auspressen und Rosenkohl mit Saft würzen. Andere Zitronenhälfte mit in die Rosenkohlpfanne geben. Alles mit Pfeffer würzen.

Orange und halbe Grapefruit filetieren. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Salzmandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten.

### Für das Karotten-Zitrus-Dressing:

Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten schonend weich garen. Anschließend abgießen und in ein hohes Gefäß geben. Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone und Orange heiß abspülen und jeweils von einer Hälfte die Schale abreiben. Dann die Orange und Grapefruit auspressen. Saft zur Karotte in das Gefäß geben.

Ingwer, Kokosmilch, Öl, Kurkuma und Orangen- und Zitronenabrieb dazu geben und alles mit einem Stabmixer zu einem cremigen Dressing mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Isabella Farnleitner am 01. Februar 2023



# Malfatti mit Rote-Bete-Soße und Parmesan-Chip

## Für zwei Personen

### Für die Malfatti:

250 g Blattspinat	2 Eier	1 Zitrone, davon Abrieb
70 g Ricotta	30 g Ziegenfrischkäse	50 g Parmesan
2-3 EL Mehl, Type 405	2-3 EL Semola	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Rote-Bete-Sauce:

1 vorgeg. Rote-Bete-Knolle	5 cm frischen Meerrettich	100 ml Sahne
100 ml Gemüsefond	50 ml Riesling	1 EL Wildpreiselbeeren
1 g Soja-Lecithin	Salz	

### Für den Parmesan-Chip:

60 g Parmesan	1 Prise Piment d'Espelette	½ TL Paprikapulver, delikates
---------------	----------------------------	-------------------------------

### Für die Garnitur:

50 g Macadamianüsse

## Für die Malfatti:

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Spinat waschen, putzen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren.

In Eiswasser abschrecken und ausdrücken. Fein hacken. Parmesan fein reiben und einen Teil zur Garnitur beiseitestellen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Spinat mit Ricotta, Ziegenkäse, Zitronenabrieb, Parmesan, einem Ei und einem Eigelb vermengen. Mehl unterheben und zu einem glatten Teig verkneten. Nach Bedarf die Mehlmenge etwas variieren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Mit zwei Esslöffeln Nocken formen und in siedendem Salzwasser garen lassen. Ggf. eine Probenocke kochen. Sobald sie auf der Oberfläche schwimmen noch kurz ziehen lassen, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und warmstellen.

## Für die Rote-Bete-Sauce:

Rote Bete in Würfel schneiden mit Wein, Sahne und Gemüsefond in einem kleinen Topf aufkochen. Etwa 10 Minuten offen köcheln lassen.

Wildpreiselbeeren und Lecithin dazugeben und mit einem Pürierstab mixen. Meerrettich reiben. Etwa 1 Esslöffel für die Garnitur zur Seite stellen. Rest in Sauce geben und einrühren. Mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Anrichten nochmals schaumig aufmixen.

## Für den Parmesan-Chip:

Parmesan reiben und mit Piment d'Espelette und Paprikapulver vermischen. Backblech mit Backpapier auslegen und mithilfe eines Dessertrings vier Kreise gleichmäßig mit Parmesan darauf ausstreuen.

Für 5 Minuten in den Backofen geben, bis der Käse schmilzt und leicht goldbraun wird. Sofort herausnehmen und abkühlen lassen.

## Für die Garnitur:

Macadamianüsse hacken und über das Gericht streuen.

Susanne Wagner-Zomotor am 01. Februar 2023

# Linguine alla carbonara mit Pecorino-Chip

**Für zwei Personen**

**Für die Linguine:**

75 g Mehl, Type 00                      25 g Hartweizengries                      2 Eier  
Salz

**Für die Sauce:**

80 g Guanciale                      130 g Pecorino Romano                      2 Eier  
Pfeffer

**Für den Pecorino-Chip:**

Pfeffer

**Für die Linguine:**

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Hartweizengries im Mixer zu Mehl verarbeiten und mit dem anderen Mehl mischen.

Eier separat verquirlen, dann in Mehl einrühren und zu einem festen Teig kneten. In Folie gewickelt kühl stellen, dann den Teig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen und mit dem Linguine-Aufsatz schneiden. In gesalzenem Wasser al dente kochen.

**Für die Sauce:**

Pecorino reiben und etwa 40 g für den Chip beiseitestellen.

Eier trennen und Eigelbe zum geriebenen Käse geben. Ggf. etwas Eiweiß dazugeben. Mit Pfeffer würzen und Masse verrühren. Guanciale in Streifen oder Würfel schneiden und in eine kalte Pfanne ohne Öl geben.

Auslassen bis die Stücke knusprig sind. Pfanne etwas abkühlen lassen.

Die gekochte Pasta im Fett der Pfanne schwenken, etwas Nudelwasser hinzufügen und schnell die Käse-Ei-Masse einrühren, bis es cremig wird.

Dabei soll der Käse schmelzen, aber das Ei nicht stocken.

**Für den Pecorino-Chip:**

Den übrigen Pecorino (s.o.) in flachen Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech geben, mit Pfeffer würzen und bei 150 Grad im Ofen ca. 5-8 Minuten schmelzen lassen. Danach abkühlen lassen.

Aaron Bettner am 30. Januar 2023

# Harissa-Blumenkohl mit Dattel-Couscous und Kürbiskernen

## **Für zwei Personen**

### **Für den Blumenkohl:**

$\frac{1}{2}$  Kopf Blumenkohl      1-2 TL Harissapaste      1-2 EL Rapsöl  
Salz      Pfeffer

### **Für den Couscous:**

125 g Couscous      2 entsteinte Datteln      200 ml Gemüsefond  
 $\frac{1}{2}$  EL Olivenöl      Salz      Pfeffer

### **Für das Dressing:**

$\frac{1}{8}$  Salzzitrone       $\frac{1}{2}$  Zitrone      1 TL gelbe ChilisaUCE  
Zucker      2 EL Olivenöl      Salz, Pfeffer

### **Für die Kürbiskerne:**

1 EL Kürbiskerne

### **Für die Garnitur:**

1-2 Zweige Koriander

## **Für den Blumenkohl:**

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Harissa mit Öl verrühren. Kohlröschen in einer Schüssel damit vermengen, dann salzen, evtl. pfeffern. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten backen.

## **Für den Couscous:**

Couscous in einen Topf geben und mit Öl beträufeln. Gemüsefond in einem zweiten Topf erhitzen und dann über den Couscous geben.

Umrühren und mit einem Deckel verschließen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Datteln in kleine Würfel schneiden und unter den gequellten Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## **Für das Dressing:**

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann auspressen.

Salzzitrone in feine Streifen schneiden. Mit Olivenöl, ChilisaUCE, Zitronenabrieb und -saft vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

## **Für die Kürbiskerne:**

Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten.

## **Für die Garnitur:**

Koriander abrausen, trockenwedeln, grob hacken und als Garnitur verwenden.

Andrea Reinl am 25. Januar 2023

# Ziegenfrischkäse-Ravioli mit Salbei, Ofenkürbis, Pesto

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

250 g Hartweizengrieß

### Für die Füllung:

250 g Ziegenfrischkäse

1/3 Orange

1 TL Akazienhonig

### Für die Fertigstellung:

Butter

1 Bund Salbei

Salz

### Für den Kürbis:

½ Hokkaido-Kürbis

1/3 Orange

3-4 Salbeiblätter

Olivenöl

Salz

Pfeffer

### Für das Pistazien-Petersilien-Pesto:

3 EL geschälte Pistazien

1/3 Bund glatte Petersilie

1/3 Orange

50 g Parmesan

Salz

Pfeffer

### Für die Garnitur:

10 g Parmesan

## Für den Nudelteig:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hartweizengrieß vorsichtig und nach und nach mit so viel Wasser vermengen, bis er klumpen wirft. Die optimale Konsistenz hat der Teig erreicht, wenn eine homogene Masse entstanden ist, die gerade soeben zusammenhält. Teig in Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen.

## Für die Füllung:

Orange heiß abspülen und die Schale abreiben. Frischkäse mit etwas Pfeffer, Orangenabrieb und Honig vermengen.

## Für die Fertigstellung:

Den Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine bis Stufe 7 ausrollen. Mit einer Ravioli-Form Teigkreise ausstechen, anschließend mit der Füllung füllen und mit einem Ravioli-Förmchen verschließen.

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Sieden bringen.

Die Ravioli vorsichtig hineingeben und 3 bis maximal 5 Minuten sieden lassen.

In einer großen Pfanne ein gutes Stück Butter schmelzen und den Salbei hineinzupfen. Anschließend die abgegossenen Ravioli hineingeben und etwas Farbe gewinnen lassen.

## Für den Kürbis:

Kerngehäuse des Kürbisses entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Stücke würfeln. Orange heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Kürbis in einer Auflaufform mit etwas Orangenabrieb, Orangensaft, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Salbeiblätter darauflegen und 20 Minuten in den Ofen geben.

## Für das Pistazien-Petersilien-Pesto:

Orange halbieren und Saft auspressen. Parmesan grob reiben. Petersilie, Pistazien, Parmesan und Orangensaft in einem Mixer zu einer homogenen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Garnitur:

Parmesan reiben und Gericht damit bestreuen.

Isabelle Gebhardt am 25. Januar 2023

# Shakshuka mit Ciabatta, Feldsalat mit Schafskäse

## Für zwei Personen

### Für das Shakshuka:

½ rote Paprika	1 dicke Möhre	400 g Dosen-Tomaten in Saft
½ Zwiebel	½ Knoblauchzehe	2 Eier
100 g Schafskäse	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	1 Msp. süßes Paprikapulver
½ Msp. Chiliflocken	1,5 EL Olivenöl	Zucker, Salz

### Für den Salat:

50 g Feldsalat	2 große, saftige Orangen	1 mittelgroßer Granatapfel
100 g Walnüsse	30 g trüber Blütenhonig	

### Für das Dressing:

2 Orangen	20 g körniger Dijonsenf	20 ml Rotweinessig
30 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Brot:

½ Ciabatta	2-3 Knoblauchzehen	Olivenöl
------------	--------------------	----------

### Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie

**Für das Shakshuka:** Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Paprika waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Möhre schälen und auf einer Reibe grob raspeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl in einer großen (ofenfesten) Pfanne erhitzen. Zwiebel, Paprika und Möhrenraspel darin bei kleiner Hitze 3 Minuten schmoren. Gelegentlich umrühren. Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chiliflocken hinzufügen und weitere 2 Minuten schmoren.

Tomaten zerdrücken und inklusive Saft zum Gemüse geben. Alles mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. 10 Minuten einkochen lassen.

Schafskäse zerbröckeln und die Hälfte unter die Sauce rühren.

Mit einem Esslöffel zwei Mulden in der Sauce formen. Eier nacheinander einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen und ein Ei in jede Mulde gleiten lassen. Restlichen Schafskäse über die Shakshuka streuen.

Die Pfanne in den Ofen schieben und für 10 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind.

**Für den Salat:** Orangen schälen und fein heuten. Danach die Filets herausschneiden, dabei den Fruchtsaft auffangen.

Feldsalat vom Strunk befreien und unter kaltem Wasser durchspülen.

Granatapfel halbieren und die Kerne in einem Wasserbad herauslösen.

Kerne vom Weißen befreien.

Walnüsse mit Honig in einer Pfanne karamellisieren.

**Für das Dressing:** Orangen halbieren und den Saft auspressen. Mit Senf, Rotweinessig und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat damit marinieren.

**Für das Brot:** Ciabatta in Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln. In die Pfanne zu den karamellisierten Walnüssen geben und gleichmäßig rösten.

**Für die Garnitur:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Über die Shakshuka streuen.

Roby Chiriatti am 25. Januar 2023

# Pilz-Ravioli mit Nussbutter, Schwarzwurzel, Rosenkohl

## Für zwei Personen

### Für die Ravioli:

250 g Semola	150 g Mehl, Type 00	4 Eier
1 EL Olivenöl	1 Prise Salz	Butter

### Für die Füllung:

350 g frische Shiitake	50 g getrock. Shiitake	1 Schalotte
1 Zitrone	1 Ei	1 EL Butter
1 EL frischer Thymian	2 EL Parmesan	2 EL Weißbrotbrösel
Salz	Pfeffer	

### Für die Nussbutter:

150 g Butter

### Für die Schwarzwurzel:

6 Schwarzwurzeln	1 Schalotte	1 Zitrone
Butter	2 EL Essig	Salz, Pfeffer

### Für das Rosenkohlpüree:

300 g Rosenkohl	25 ml Sahne	25 ml Milch
50 g Butter	Natron, Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

5 Rosenkohlblätter	5 Shiitake	2 EL Parmesan
1 Zweig Thymian	10 Thymianblüten	

### Für die Ravioli:

Semola, Mehl, Eier, Olivenöl und Salz zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und zum Ruhen in den Kühlschrank legen.

Teig portionsweise mit Grieß bestäuben und mit der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Je 1 TL der Füllung im Abstand von 5-6 cm auf den Teig setzen. Mit einem Ausstecher Kreise ausstechen (Ø 5-6 cm), die Ränder mit Wasser bepinseln und die Kreise zusammenklappen.

Die Ränder gut zusammendrücken. Abgedeckt auf bemehlter Arbeitsfläche ruhen lassen.

Anschließend in Salzwasser (10 g Salz auf 1 Liter Wasser) etwa 5 Minuten al dente kochen.

Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und in einer Pfanne mit Butter schwenken.

### Für die Füllung:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Die getrockneten Shiitake in warmen Wasser einweichen. Frische Shiitake putzen und klein würfeln.

Die Pfanne heiß werden lassen und die Pilze bei hoher Hitze ohne Fett anbraten. Sobald die Pilze angebraten sind die Hitze reduzieren. Butter und Schalotten hinzugeben und die Schalotten glasig anschwitzen.

In eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen. Ei trennen. Parmesan reiben. Zitronenschale abreiben. Mit dem Eigelb, dem Thymian, dem Parmesan und den Bröseln vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

### Für die Nussbutter:

Butter in einem Topf zerlassen bis sie schaumig ist und die Sedimente am Topfboden hellbraun sind. Butter durch ein Passiertuch geben und zurück in den Topf geben.

### Für die Schwarzwurzel:

1 Liter Wasser mit Essig in einer großen Schale mischen.

Schwarzwurzel unter fließendem Wasser mit einer Bürste von Erde befreien, schälen und in das Essigwasser legen. Schwarzwurzeln schräg in rautenförmige und gleichmäßige Stücke schneiden.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Schwarzwurzeln und Schalotten mit Butter in der Pfanne andünsten.

**Für das Rosenkohlpüree:**

Rosenkohl waschen, putzen, kleinschneiden und in einem Topf mit Salzwasser garen. Kochwasser abgießen und den Rosenkohl mit Butter, Sahne und Milch zu einem Püree verarbeiten. Evtl. durch ein Sieb streichen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronenschale abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft und Abrieb abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Parmesan reiben. Rosenkohlblätter, gebratene Shiitake, frischen Thymian, Thymianblüten und geriebenen Parmesan als Garnitur verwenden.

Jürrina Führer am 12. Januar 2023

# Spinat-Spätzle mit Schwarzwurzel-Shiitake-Ragout

## Für zwei Personen

### Für die Spätzle:

100 g Vollkorn-Dinkelmehl	75 g Blattspinat	1 Ei
2 EL Butter	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Ragout:

225 g Schwarzwurzel	125 g Shiitake	50 g rote Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Zitrone	125 ml Mandelmilch	1 EL Butter
125 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ EL Tamari	$\frac{1}{2}$ TL Yaconsirup
1 EL weißes Mandelmus	$\frac{1}{2}$ EL Edelhefeflocken	Muskatnuss
4 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

250 g Rosenkohl	75 g roter Chicorée	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
25 g Cashewkerne	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Vinaigrette:

5 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 Zweige glatte Petersilie
15 ml Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ EL Yaconsirup	1 Prise Chiliflocken
35 ml kaltgepresstes Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Spätzle:

Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen, Spinat darin 1 Minute blanchieren und im Anschluss mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Spinat ausdrücken und fein pürieren. Mehl, Spinat, Ei, 100 ml Wasser und Öl zu einem geschmeidigen Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spätzle durch ein Spätzle-Sieb in das kochende Wasser pressen, aufkochen lassen, herausnehmen und im kalten Wasser abschrecken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin 6-8 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Ragout:

Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und mit 500 ml Wasser mischen. Die Schwarzwurzel schälen und in Zitronenwasser legen.

Schwarzwurzel abtropfen lassen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben zusammen mit den Shiitakepilzen darin ca. 6 Minuten rundherum braun anbraten.

Zwiebeln abziehen, schneiden und dazugeben und 2 Minuten mitbraten.

Gemüsefond und Mandelmilch dazugeben und mit Tamari, Yaconsirup, 1 Msp. Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie hacken. Das Ragout einmal aufkochen lassen, 2 Minuten köcheln lassen und anschließend Mandelmus, Edelhefeflocken und Petersilie einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Salat:

Rosenkohl putzen und halbieren. Chicorée in feine Streifen schneiden.

Kerne aus dem Granatapfel herausklopfen. Cashewkerne fettfrei in der Pfanne rösten.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den halbierten Rosenkohl ca. 10 Minuten anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pfanneninhalt in eine Schale geben und die Salatstreifen unterheben. Mit Granatapfel vermengen.

### Für die Vinaigrette:

Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch ebenfalls schälen und fein reiben. Petersilie fein hacken. Balsamico, Yaconsirup und Chiliflocken in einer Schüssel verrühren. Ingwer, Knoblauch und Petersilie dazugeben.



# Fenchel-Knusperli, Remoulade, Kartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für die Fenchel-Knusperli:**

500 g Fenchel	9 TL Nori-Algenpulver	150 g Dinkelmehl
50 g Kichererbsenmehl	3 TL Backpulver	330 ml alkoholfreies Bier
Erdnussöl	Salz	Pfeffer

**Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke	2 EL Mandelmilch	1 EL heller Aceto Balsamico
1 TL Senf	1 TL Kokosblütenzucker	4 EL kaltgepresstes Olivenöl
3 Zweige Dill	Salz	Pfeffer

**Für die Remoulade:**

100 ml Sojadrink	1 EL Apfelessig	1 TL Senf
50 g Essiggurken	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Dill
100 ml Rapsöl	1 Prise Kala Namak	Salz, Pfeffer

**Für das Kartoffel-Püree:**

500 g Kartoffeln	50 g Meerrettich	100 g Butter
250 ml Milch	Salz	Pfeffer

**Für die Fenchel-Knusperli:** Den Fenchel in acht Spalten schneiden. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und 4 TL Nori-Algenpulver dazugeben.

Fenchel-Spalten 5 Minuten kochen lassen.

Dinkelmehl, Kichererbsenmehl, Backpulver, 4 TL Nori-Algenpulver, sowie Bier in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnussöl in einer Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen. Fenchelspalten erst durch den Teig ziehen, dann von beiden Seiten jeweils 3 Minuten goldbraun ausbacken.

Anschließend auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen. Fenchel-Knusperli mit restlichem Algenpulver bestäuben.

**Für den Gurkensalat:** Salatgurke mit einem Sparschäler in längliche Streifen schneiden, in ein Sieb geben, mit Salz vermengen und 10 Minuten abtropfen lassen.

Mandelmilch mit den restlichen Zutaten zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Dressing beiseitestellen.

Gurken abgießen und mit dem Dressing vermengen.

**Für die Remoulade:** Sojadrink und Apfelessig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen. Senf dazugeben und unter ständigem Mixen Rapsöl dazu träufeln. Solange mixen bis eine schöne Emulsion entstanden ist.

Petersilie und Dill fein hacken. 2 EL Gurkensud vom Gurkensalat sowie eine Prise Kala Namak einrühren. Essiggurken, 5 g gehackte Petersilie und 10 g Dill unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Anschluss kühl stellen.

**Für das Kartoffel-Püree:** Kartoffeln schälen, klein schneiden und im Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Kartoffeln abgießen und mit einer Kartoffelpresse zerkleinern. Milch und Butter hinzufügen und verrühren. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer verfeinern.

Annemie Schütt am 11. Januar 2023

# Pilz-Ragout mit Brezen-Knödel und Gorgonzola-Birne

## Für zwei Personen

### Für das Pilz-Ragout:

400 g gemischte Pilze	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 ml Sahne	2 EL kalte Butter
100 ml Gemüsefond	2 cl Calvados	Paprikapulver, edelsüß
2 Zweige Petersilie	$\frac{3}{4}$ Bund Schnittlauch	1 EL Speisestärke
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Brezenknödel:

3 Laugenbrezeln vom Vortag	1 mittelgroße Zwiebel	2 Eier
230 ml Milch	40 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Butter	Pflanzenöl	Muskatnuss
2 TL Salz	Pfeffer	

### Für die Gorgonzola-Birne:

2 kleine Williams-Birnen	$\frac{1}{2}$ Zitrone	80 g Gorgonzola
--------------------------	-----------------------	-----------------

### Für die Garnitur:

1 EL Preiselbeeren

## Für das Pilz-Ragout:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Pilze mit einem Pinsel säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Schalotten und Knoblauchzehe abziehen, kleinschneiden und in die Pfanne geben.

Weiter anschwitzen, bis die Schalotten glasig sind. Paprikapulver dazu geben und mit dem Calvados ablöschen. Nach 2-3 Minuten auch den Gemüsefond, die Sahne und etwas Zitronensaft dazu geben. Das Ganze etwas köcheln lassen. Für eine bessere Bindung etwas Speisestärke und etwas kalte Butter unterrühren.

Petersilie und Schnittlauch hacken und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Brezenknödel:

Brezeln vom Vortag in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Zwiebel in etwas Pflanzenöl anschwitzen und die Milch in einem Topf erwärmen. Einen Kochtopf mit Salzwasser aufsetzen.

Brezelstücke, Zwiebel, warme Milch, Eier, Butter, ordentlich Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat vermengen. Sollte das Vermengen mit der Hand nicht möglich sein, einen Mixer nutzen. Dabei darauf achten, dass die Masse stückig bleibt. Von Hand 5-6 Knödel rollen und etwa 15 Minuten im siedenden Salzwasser ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne mit Butter schwenken.

## Für die Gorgonzola-Birne:

Birnen schälen, halbieren und aushöhlen. Mit der Zitrone einreiben, sodass sie nicht braun werden. Etwas Gorgonzola hineindrücken und die Hälften im Backofen ca. 15 Minuten bei 180 Grad backen.

## Für die Garnitur:

Preiselbeeren als Garnitur für die Birnen verwenden.

Christoph Herrmann am 11. Januar 2023

# Gefüllte Zucchini-Schiffchen, Tomaten-Ragout, Chips

## Für zwei Personen

### Für die Polenta:

250 g Maisgrieß	500 ml Hühnerfond	150 ml Schlagsahne
70 g Parmesan	Butter	3 Blätter Zitronenthymian
Muskatnuss	Salz	

### Für die Zucchini-Schiffchen:

2 kleine Zucchini	100 g Kräuterseitlinge	2 Zweige Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Tomatenragout:

3 Tomaten	80 g getrock. Öl-Tomaten	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g schwarze Oliven	Balsamico-Essig
$\frac{3}{4}$ Bund Basilikum	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan

## Für die Polenta:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Maisgrieß hinzugeben, kurz durchrühren und die doppelte Menge an Hühnerfond dazugeben.

Zwischendurch rühren und mit Salz würzen. Parmesan reiben.

Sobald der Grieß gar ist, Schlagsahne und den geriebenen Parmesan hinzugeben. Mit Muskatnuss abschmecken. Solange rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Zitronenthymianblätter abzupfen und als Garnitur verwenden.

## Für die Zucchini-Schiffchen:

Zucchini der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen.

Anschließend in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen. Danach in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Kräuterseitlinge putzen und ebenfalls in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einzelne Petersilienblätter als Garnitur kurz im Olivenöl frittieren.

## Für das Tomatenragout:

Haut von den Tomaten abziehen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten, anschließend Knoblauch, gewürfelte Tomaten hinzugeben. Mit einem Schuss Balsamico-Essig ablöschen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oliven in Scheiben schneiden und ebenfalls hinzugeben.

## Für den Parmesanchip:

Parmesan reiben. Häufchen von einem gestrichenem Teelöffel auf ein Blech mit Backpapier geben. Mit dem Löffel zu Plätzchen drücken. Bei 200 Grad für 5 Minuten in den Ofen geben.

Dietlinde Nagelschmied am 11. Januar 2023

# Oliviersalat mit Jackfrucht und Quark-Nuss-Brötchen

## Für zwei Personen

### Für die Mayonnaise:

100 ml Sojadrink, zimmerwarm	12 g Senf	1 EL Apfelessig
2 Prisen Kala Namak	150 ml Rapsöl	40 g Tomatenmark
1 TL Nori-Algenpulver	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

225 g Jackfrucht in Salzlake	200 g Kartoffeln	200 g Bohnen
200 g Karotten	200 g Erbsen	50 g Frühlingszwiebeln
2 EL Tamari	1 EL Yaconsirup	3 TL Nori-Algenpulver
1 TL Natron	1 EL Dill	Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Brötchen:

200 g Dinkelvollkornmehl	80 g Dinkelmehl	250 g Quark
1 Ei	1½ TL Salz	1 Pck. Backpulver
100 g Pekannüsse	Öl	

### Für die Garnitur:

2 Zweige Dill

## Für die Mayonnaise:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Sojadrink zusammen mit Senf, Apfelessig und Kala Namak in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Dann Rapsöl langsam und tröpfchenweise hinzufügen bis eine schöne Emulsion entstanden ist.

Tomatenmark und Algenpulver dazugeben und nochmals kurz mixen. Die Mayonnaise in eine große Schüssel füllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Anschluss bis zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank stellen.

## Für den Salat:

Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Bohnen würfeln. Jackfrucht in kleine Stücke zupfen, in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Natron einrühren und 15 Minuten ziehen lassen. Dann über einem Sieb gießen, spülen und abtropfen lassen.

Kartoffelwürfel in Salzwasser aufkochen und in ca. 8 Minuten garen.

Dann über einem Sieb abgießen, abtropfen und ausdämpfen lassen. In gleicher Weise die restlichen Gemüsesorten zusammen garen.

Die abgetropfte Jackfrucht kräftig mit der Hand auspressen, eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und die Jackfrucht darin 3-4 Minuten braten. Mit Tamari und Yaconsirup anlösen, Algenpulver dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und zusammen mit dem gekochten Gemüse zur Mayonnaise in die Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Jackfrucht unterheben.

## Für die Brötchen:

Alle Zutaten miteinander vermengen und zu kleinen Teiglingen formen.

Brötchen im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten backen. Im Anschluss halbieren und in der Pfanne in etwas Öl knusprig anbraten.

## Für die Garnitur:

Dill klein schneiden. Oliviersalat auf den Nuss-Brötchen platzieren und mit Dill garnieren.

Annemie Schütt am 10. Januar 2023

# Blumenkohl-Steak, Blumenkohl-Püree, Kräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Blumenkohlsteak:

1 Blumenkohl, ca. 800 g	5 EL Olivenöl	1 EL Koriandersamen
1 EL Fenchelsamen	1 EL Anissamen	Salz, Pfeffer

### Für das Blumenkohlpüree:

300g Rest des Blumenkohls	1 Zitrone	2 Schalotten
60 ml Sahne	50 ml Milch	Butter
5 ml Verjus	20 ml Weißwein	1 Msp. Xanthan
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für das Tahin-Dressing:

50 g Sojajoghurt, Natur	1 Zitrone	1 EL Tahin
1 EL Apfelessig	Salz	Pfeffer

### Für den persischen Salat:

1 Bund Petersilie	1 Bund Minze	½ Bund Dill
1 Bund Koriander	1 Granatapfel	100 g Walnüsse
2 EL Zucker	3 EL Granatapfelsirup	1 EL Honig
1 EL Olivenöl	3 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

### Für das Blumenkohlsteak:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

500 g Blumenkohl putzen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Restlichen Blumenkohl für das Püree beiseite legen.

Koriander-, Fenchel- und Anissamen ohne Fett in der Pfanne anrösten.

Abkühlen lassen und fein mörsern.

Olivenöl mit den gemahlene(n)n Kräutern und Salz mischen.

Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und großzügig mit der Marinade bestreichen. Blumenkohl im Backofen für ca.

15-20 Minuten garen.

### Für das Blumenkohlpüree:

Schalotten abziehen, hacken und in Butter leicht glasig dünsten.

Blumenkohl fein hacken, dazugeben und mitdünsten lassen.

Mit Weißwein und Verjus ablöschen und einkochen. Sahne und Milch dazugeben und langsam garen. Xanthan hinzugeben. Flüssigkeit einkochen lassen. Mixen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitrone abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

### Für das Tahin-Dressing:

Tahin mit Salz und Essig mischen. Wasser langsam hinzufügen und mit einem Schneebesen cremig rühren. Sojajoghurt hinzufügen und verrühren. Zitrone halbieren. Saft auspressen und Schale abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und evtl. Zitronensaft abschmecken.

### Für den persischen Salat:

Kräuter von den Stielen zupfen und grob hacken. Granatapfelkerne auslösen. Walnüsse grob hacken.

Zucker mit einer halben Tasse Wasser in eine Pfanne geben. Herd auf höchste Stufe stellen und die Walnüsse mit in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren die Walnüsse karamellisieren. Granatapfelsirup, Honig, Öl, Pfeffer und Salz mixen. Salat mit dem Dressing mischen.

Jürrina Führer am 09. Januar 2023

# Linsen mit Tomaten-Soße, Blumenkohl und Polenta

## Für zwei Personen

### Für die Linsen:

100 g rote Linsen                      Salz

### Für den Blumenkohl:

400 g Blumenkohl                      Olivenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Tomatensauce:

1½ EL Tomatenmark                      400 g geschälte Tomaten      1 Lorbeerblatt

2 EL Tamari                              2 EL Yaconsirup                      1 TL Kala Namak

3 Zweige Oregano                      Olivenöl                              Salz, Pfeffer

### Für die Polenta:

80 g Maisgrieß                              300 ml Hafermilch                      100 ml Sojasahne

200 ml Gemüsefond                      Muskatnuss                              Salz

Pfeffer

### Für die Garnitur:

5 Zweige krause Petersilie

### Für die Linsen:

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Linsen über einem Sieb abspülen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Linsen ca. 20 Minuten weichköcheln. Dann über einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

### Für den Blumenkohl:

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl auf mittlerer Temperatur erhitzen und die Röschen ca. 10 Minuten bissfest rösten. Salzen und Pfeffern und auf einem Teller im Ofen warmhalten.

### Für die Tomatensauce:

Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und Tomatenmark unter Rühren kurz dünsten. Geschälte Tomaten dazugeben, mit einem Pfannenheber zerkleinern und einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, Lorbeerblatt hinzugeben und mit Tamari, Yaconsirup, Kala Namak, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann das Lorbeerblatt entfernen. Oregano fein hacken und unterheben. Zum Schluss die abgetropften Linsen hinzufügen und erwärmen.

### Für die Polenta:

Einen Topf mit Gemüsefond, Hafermilch und Sojasahne sowie eine Prise Muskatnuss aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hitze reduzieren, Maisgrieß langsam dazugeben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen.

### Für die Garnitur:

Petersilie fein hacken.

Polenta auf Teller anrichten, die Tomatensauce mit Linsen darüber verteilen, mit dem Blumenkohl toppen und mit Petersilie garniert servieren.

Annemie Schütt am 09. Januar 2023

# Pulled Mushrooms, Kartoffel-Käse-Püree, Rotkohl-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Pulled Mushrooms:

300 g Kräuterseitlinge	2 Knoblauchzehen	120 g passierte Tomaten
20 g Zuckerrübensirup	1 EL Sojasauce	1 EL Butter
1 EL Olivenöl	1 TL getrock. Thymian	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL geräuch. Paprikapulver	Salz	Pfeffer

### Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	120 ml Milch
30 g Parmesan	50 g Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für den Rotkohlsalat:

$\frac{1}{2}$ kleinen Kopf Rotkohl	75 g getrock. Datteln	50 g Feta
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Zweige Petersilie	1,5 EL Olivenöl
2 EL Sesam	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	Salz

### Für die Pulled Mushrooms:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kräuterseitlinge putzen und mit einer Gabel zerrupfen. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken.

Sojasauce, passierte Tomaten, Olivenöl, Paprikapulver, getrockneter Thymian, Salz und Pfeffer mit dem Zuckerrübensirup mischen.

Pilze danach mit der Marinade vermischen und für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Anschließend in einer Pfanne in Butter schwenken.

### Für das Parmesan-Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit gesalzenem kochendem Wasser kochen, bis sie gar sind. Außerdem kommt noch eine zerdrückte und geschälte Knoblauchzehe mit in den Topf.

Parmesan reiben.

Kartoffeln abgießen, wenn sie gar sind, die restlichen Zutaten in den Topf geben und stampfen.

### Für den Rotkohlsalat:

Rotkohl in feine Streifen schneiden. Datteln in Stücke schneiden. Feta zerkrümeln. Sesam ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Olivenöl, 1 EL ausgepresster Zitronensaft, Chiliflocken und Salz in eine kleine Schüssel geben und verrühren. Rotkohlstreifen mit den Datteln dazugeben und mit dem Dressing verrühren.

Petersilie hacken und mit Feta und geröstetem Sesam über den Rotkohlsalat geben.

Willem Lückert am 03. Januar 2023

# Gefüllte Karotten-Röllchen mit Chicorée, Tomaten, Rösti

**Für zwei Personen**

<b>Für die Rösti:</b>	3 große vorw. festk. Kartoffeln	Öl, Muskatnuss, Meersalz
<b>Für die Karotten-Röllchen:</b>	1 große Karotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone
150 g Ricotta	50 g Parmesan	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
Öl, Muskatnuss	Salz, Pfeffer	
<b>Für den Chicorée:</b>	1 Chicorée	10 ml Gemüsesfond
5 ml Balsamicoessig	Öl, Salz	1 Prise Zucker
<b>Für die Tomaten:</b>	100 g Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
20 ml Rotweinessig	$\frac{1}{2}$ TL scharfe Chilisauc	Olivenöl, Salz
20 g Zucker		
<b>Für den Thymian-Zitronen-Schaum:</b>	100 ml Milch, 1,5 %	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Zweig Thymian	1 TL getrock. Thymian	

**Für die Rösti:** Die Kartoffeln schälen und mit der Reibe in grobe Streifen reiben. Masse in ein sauberes Geschirrtuch geben und gut ausdrücken. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Eine Pfanne mit Öl heiß werden lassen und mit einem Esstlöffel die Kartoffelmasse ca. 1 cm hoch portionieren. Rösti goldgelb und knusprig von beiden Seiten ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Bei Bedarf mit Meersalz nachwürzen.

**Für die Karotten-Röllchen:** Karotte in sehr feine Streifen hobeln. Mit Salz würzen und mit Öl in einer Grillpfanne leicht anbraten. Nicht zu lange braten, da sie sich sonst nicht rollen lassen. Karottenstreifen etwas auskühlen lassen.

Petersilie hacken und Parmesan reiben. Beides mit Ricotta vermengen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

1 TL der Ricotta-Masse auf die gebratenen Karottenscheiben geben und aufrollen. Das Ende der Röllchen leicht mit der Ricotta-Masse bestreichen, da sie als Kleber dient.

**Für den Chicorée:** Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Chicorée vierteln und darin von jeder Seite leicht anbraten. Zucker dazugeben und kurz schmelzen lassen. Mit Balsamico ablöschen und kurz reduzieren lassen. Gemüsesfond dazugeben und köcheln lassen. Gegebenenfalls Salz dazugeben.

Chicorée braten, bis der von allen Seiten schön braun ist **Für die Tomaten:**

Wasser im Topf zum Kochen bringen. Tomaten kreuzförmig einschneiden und kurz darin kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale entfernen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin anbraten. Cherrytomaten dazugeben und ca. 3 Minuten schmelzen lassen. Zucker hinzufügen und schmelzen lassen.

Anschließend Essig, Lorbeer und Thymian dazugeben und reduzieren lassen, bis die Tomaten-Zwiebel-Mischung eine leicht cremige Konsistenz hat. Mit Chilisauc und Salz abschmecken.

**Für den Thymian-Zitronen-Schaum:** Milch leicht erwärmen (nicht über 60 Grad) und Thymian sowie getrockneten Thymian hineingeben. 1 TL Zitronenschale abreiben und hinzufügen. Milch mindestens 15 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb geben. In den Milchaufschäumer füllen und aufschäumen.

Ines Zalud am 03. Januar 2023

# Thai-Suppe mit Glasnudeln, Chinakohl, Shiitake, Tofu

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

200 g breite Glasnudeln	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote	2 cm Ingwer	1 Limette
400 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark
1 TL Currypulver	1 EL Brauner Zucker	Pflanzenöl

### Für den Tofu:

100 g Natur-Tofu	2 EL Kokosraspeln	3 EL Maisstärke
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Chinakohl:

1 kleiner Chinakohl	1 Knoblauchzehen	3 EL süße Sojasauce
3 EL Brauner Zucker	1 EL gerösteter Sesam	Pflanzenöl

### Für die Shiitake-Pilze:

100 g Shiitake-Pilze	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
----------------------	------------	---------------

### Für die Garnitur:

3 EL Cashewkerne	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
3 EL Panko	2 Zweige Koriander	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

## Für die Suppe:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und grob schneiden.

Ingwer schälen und ebenfalls grob schneiden. Chili waschen und von den Scheidewänden und Kernen befreien. Anschließend Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in ein Gefäß geben und zu einer Paste pürieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paste darin leicht anrösten. Tomatenmark und Currypulver hinzugeben, ebenfalls kurz anrösten und mit Gemüsefond ablöschen. Das Ganze mit Kokosmilch auffüllen, Suppe einmal aufkochen und anschließend kurz köcheln lassen. Glasnudeln in die Suppe geben und gar ziehen lassen. Anschließend die Glasnudeln herausnehmen und beiseitestellen. Limette waschen und Saft auspressen. Zum Schluss mit Limettensaft und Zucker abschmecken.

Die Suppe zum Selbsteingießen in ein Kännchen füllen.

## Für den Tofu:

Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und mit Kokosraspeln und Maisstärke vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin goldbraun von allen Seiten braten.

## Für den Chinakohl:

Chinakohl waschen, trockentupfen und in einzelne Blätter trennen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Chinakohlblätter darin rösten. Anschließend mit 20 ml Wasser ablöschen und für eine Minute bei geschlossenem Deckel dämpfen lassen. Deckel abnehmen und Wasser verdampfen lassen.

Anschließend braunen Zucker, gerösteten Sesam und Knoblauch in die Pfanne geben, kurz rösten und mit süßer Sojasauce ablöschen.

## Für die Shiitake-Pilze:

Pilze putzen und halbieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden.

Koriander zupfen. Beides zum Anrichten beiseitestellen.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. In einer Pfanne Öl erhitzen und

Panko zusammen mit Knoblauch darin knusprig rösten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Cashewkerne in einer anderen Pfanne rösten.

Pankobrösel als Crunch über die Suppeneinlage geben.

Tofu, Chinakohl, Shiitake und Glasnudeln in tiefen Tellern anrichten.

Pankobrösel und Cashewkerne darüber geben und mit Frühlingszwiebel und Koriander garnieren. Die Suppe im Kännchen zum Selbsteinfüllen dazustellen und zusammen servieren.

Peter Hoebertz am 03. Januar 2023

# Index

- Agar, 232  
Ahornsirup, 209, 213, 245, 247  
Anissamen, 290  
Apfel, 160  
Apfelessig, 160, 250, 258, 271, 275, 290  
Apfelmus, 181  
Apfelweinessig, 235  
Artischocke, 133  
Asafoetida, 248  
Aubergine, 59, 67, 82, 84, 121, 142, 179, 202,  
230, 234, 245, 262  
Auflauf, 1, 37, 234  
Austernpilze, 211  
Austernsauce, 261  
Avocado, 84, 92, 148, 245
- Babyspinat, 154, 180, 209  
Backpulver, 154, 157, 183, 261  
Balsamico, 285  
Balsamicoessig, 154, 211  
Basilikum, 154, 187  
Basmati, 248  
Bataviasalat, 235  
Bete, 235  
Biber, 230  
Birds-Eye-Chili, 152  
Birne, 12, 16, 35, 45, 50, 146, 170, 200, 220,  
264, 287  
Bittermandelaroma, 212  
Bitterorangenlikör, 158  
Blättermehl, 110, 116  
Blüten, 156, 211  
Blaubeeren, 209  
Blumenkohl, 11, 49, 54, 72, 81, 90, 100, 147,  
164, 174, 196, 216, 244, 255, 279,  
290, 291  
Blumenkohls, 290  
Bohnen, 2, 22, 40, 92, 96, 103, 109, 121, 179,  
183, 202, 203, 208, 265, 289  
Bratkartoffeln, 180  
Brezel, 186  
Brioche-Brötchen, 209
- Brokkoli, 174, 198, 220, 263  
Burger, 4, 69  
Burrata, 196  
Butter, 156, 158, 180, 186, 188, 189, 206, 208,  
209, 211–213, 215, 216, 232, 235, 250,  
251, 258, 271, 275, 282, 285, 290  
Butterschmalz, 180, 188
- Cassislikör, 212  
Cayennepfeffer, 186  
Champignons, 187, 211, 215  
Cherrytomaten, 215  
Chicorée, 232  
Chicoree, 4, 31, 39, 163, 232, 269, 284, 293  
Chili, 152, 245  
Chilifäden, 230  
Chiliflocken, 183, 196, 209, 232, 247  
Chilipulver, 271  
Chilischote, 160, 183, 248  
Chinakohl, 294  
Choi, 183  
Couscous, 84, 85, 136, 142, 245, 260, 279  
Crêpe, 22, 213, 244  
Crème-fraîche, 154  
Crème-fraîche, 209, 211, 235, 258  
Crushed, 152  
Cuisine, 213  
Curry, 66, 67, 70, 74, 76, 80, 81, 84, 90, 96,  
99, 135, 137, 143, 160, 197, 199, 201,  
222, 227, 248, 257, 265, 276, 294  
Currypulver, 160
- Datteln, 230  
Dijonsenf, 232  
Dill, 160, 211, 290  
Dinkelbrösel, 157  
Dinkelmehl, 275
- Edamame, 251  
Edamamebohnen, 183  
Edamer, 186  
Eier, 64, 91, 154, 158, 180, 188, 189, 206, 208,  
209, 225, 226, 261, 282

Eiswasser, 154, 209, 251, 285  
 Emmentaler, 160  
 Erbsen, 119, 134, 191, 202, 219, 251, 289  
 Erdbeeren, 156  
 Erdnüsse, 247  
 Erdnussbutter, 247  
 Essig, 154, 251, 282  
  
 Falafel, 103, 112, 254  
 Feine, 160  
 Feldsalat, 235  
 Fenchel, 117, 127, 133, 146, 274, 286  
 Fenchelsamen, 290  
 Feta, 235  
 Filiz, 250  
 Fladenbrot, 124, 143, 172, 199  
 Flammkuchen, 12, 97, 235  
 Frühlingszwiebel, 160, 183, 261  
 Frühlingszwiebeln, 152, 154  
 Frischkäse, 6, 7, 13, 14, 21, 33, 101, 116, 173,  
 179, 190, 198, 219, 224, 225, 243,  
 244, 256, 277, 280  
  
 Galiamelone, 250  
 Garam, 248  
 Gartenkresse, 209, 232  
 Geflügelfond, 251  
 Gemüsefond, 152, 154, 183, 186, 187, 189,  
 209, 211, 261  
 Gewürznelken, 152  
 Glasnudeln, 247  
 Gnocchi, 39, 59, 148, 189, 215, 263, 267  
 Gorgonzola, 16, 36, 51, 75, 200, 287  
 Grünkohl, 7, 11, 21, 28  
 Granatapfel, 216, 235, 290  
 Granatapfelkerne, 245  
 Granatapfelsirup, 290  
 Grapefruit, 208, 275  
 Gurke, 40, 53, 56, 69, 85, 89, 97, 99, 100, 114,  
 124, 127, 131, 136, 160, 170, 172,  
 211, 225, 242, 247, 248, 254, 262, 286  
  
 Hafersahne, 211, 213, 216, 247  
 Halme, 209  
 Handvoll, 196  
 Hartweizengrieß, 186, 187  
 Haselnüsse, 213, 232, 258, 285  
 Haselnussöl, 232, 285  
 Himbeeressig, 157  
 Honig, 157, 196, 206, 208, 232, 235, 261, 271,  
 290  
  
 Ingwer, 152, 156, 157, 160, 183, 206, 247,  
 258, 261, 275  
 Instant, 245  
  
 Joghurt, 157  
 Johannisbeeren, 212  
  
 Kümmel, 196  
 Kürbis, 10, 34, 39, 45, 48, 71, 86, 114, 280  
 Kaffeepulver, 152  
 Kakaopulver, 213  
 Kapuzinerkresse-Blüten, 258  
 Kardamomkapsel, 152  
 Karotte, 186  
 Karotten, 160, 235, 275  
 Karottengrün, 206  
 Kartoffelmehl, 189, 215, 261  
 Kartoffeln, 180, 189, 215, 258  
 Kerbel, 285  
 Ketchup, 261  
 Kichererbsen, 216, 230  
 Kichererbsenmehl, 248  
 Kirschtomaten, 160  
 Kiwi, 250  
 Knödel, 10, 26, 46, 47, 52, 68, 75, 95, 114,  
 125, 169, 170, 198, 228, 229, 240,  
 264, 266, 287  
 Knoblauchzehe, 154, 180, 186, 187, 189, 209,  
 211, 230, 232, 247, 258  
 Knoblauchzehen, 183, 196, 211, 216, 245, 248,  
 271, 275  
 Knollensellerie, 232  
 Kohlrabi, 68, 139, 222, 233, 243, 258  
 Kokosöl, 213  
 Kokosmilch, 275  
 Kondensmilch, 152, 212  
 Koriander, 152, 160, 196, 247, 248, 271, 290  
 Koriandersamen, 196, 290  
 Kräuterseitlinge, 211  
 Kraut, 76  
 Kresse, 235  
 Kreuzkümmel, 216, 230, 245, 248, 271  
 Kreuzkümmelsamen, 196  
 Kuchen, 12, 24, 94, 97, 235, 261  
 Kurkuma, 230, 248, 275  
  
 Lauch, 152, 215, 251, 259  
 Lauchzwiebeln, 247  
 Laugenstangen, 211  
 Lecithin, 186, 209  
 Limette, 152, 154, 158, 183, 235, 245, 247

Limetten, 212  
 Linsen, 22, 65, 67, 81, 103, 124, 137, 223,  
 227, 256, 270, 291  
 Lorbeerblatt, 160, 188  
  
 Möhren, 20, 26, 31, 57, 60, 66, 69, 76, 77,  
 80, 81, 89, 94, 122, 134, 142, 149,  
 160, 166, 170, 186, 191, 201, 203,  
 206, 214, 223, 227, 235, 239, 243,  
 247, 272, 273, 275, 281, 289, 293  
 Macadamianüsse, 206, 208  
 Maisstärke, 152, 158  
 Mandelblättchen, 156  
 Mandelmilch, 213  
 Mandeln, 156, 209, 258  
 Mandelstifte, 271  
 Mango, 250  
 Maronen, 11, 28, 34  
 Marzipanrohmasse, 212  
 Masala, 248  
 Mascarpone, 209  
 Mehl, 154, 156, 158, 160, 180, 186–189, 206,  
 208, 211–213, 230, 235, 247, 258, 282  
 Milch, 154, 156, 158, 180, 186, 188, 208, 212,  
 250, 275, 282, 285, 290  
 Mineralwasser, 213  
 Mini-Gurke, 160  
 Minze, 160, 212, 230, 245, 290  
 Misopaste, 183  
 Mozzarella, 1, 59, 111, 184  
 Muscovado-Zucker, 213  
 Muskatnuss, 180, 186, 188, 189, 209, 211,  
 215, 216, 232, 261, 282, 285, 290  
  
 Natron, 282  
 Noriblatt, 251  
 Nougat, 212  
 Nudeln, 1, 30, 57, 58, 62, 65, 69, 106, 108,  
 123, 126, 128, 133, 141, 146, 151,  
 173, 187, 205, 214, 253, 278, 284  
  
 Okraschoten, 248  
 Olivenöl, 154, 157, 160, 186, 187, 196, 206,  
 209, 211, 215, 216, 230, 235, 245,  
 258, 271, 275, 282, 285, 290  
 Orange, 156–158, 196, 206, 232, 258, 275  
 Orangen, 196, 213, 232  
 Orangenlikör, 213  
 Oregano, 154, 187, 230  
  
 Packung, 213  
  
 Pak-Choi, 40, 94, 166, 183  
 Paniermehl, 157  
 Pankomehl, 258  
 Paprika, 22, 57, 76, 89, 102, 119, 186, 225,  
 230, 245, 270  
 Paprikamark, 230  
 Paprikapulver, 157, 187, 196, 216, 230, 271  
 Paprikaschote, 271  
 Parmesan, 154, 187, 189, 209, 282  
 Passionsfruchtsaft, 232  
 Pastinake, 285  
 Pastinaken, 6, 9, 129, 223, 285  
 Pekmez, 271  
 Petersilie, 160, 186–188, 211, 216, 230, 245,  
 285, 290  
 Pfannkuchen, 94, 117, 261  
 Pfefferkörner, 188  
 Pflanzenöl, 156, 180, 183, 186, 206, 209, 250,  
 251, 285  
 Piber, 230  
 Pilze, 4, 6, 10, 11, 14, 20, 23, 31, 34, 35, 37,  
 51, 52, 60, 61, 70, 72, 76, 77, 79, 89,  
 95, 98, 99, 107, 108, 119, 120, 137–  
 139, 149, 152, 163, 166, 169, 170,  
 175, 176, 183, 185, 187, 191, 198,  
 209, 211, 215, 229, 239, 240, 246,  
 247, 252, 253, 257, 259, 260, 264–  
 266, 269, 273, 282, 284, 287, 288,  
 292, 294  
 Pilzpulver, 209, 215  
 Piment, 157, 271  
 Pinienkerne, 216  
 Pistazie, 230  
 Pistazien, 196, 250  
 Pistazienkerne, 212  
 Pizza, 227  
 Polenta, 18, 291  
 Porree, 86, 89, 251  
 Porreestangen, 251  
 Portwein, 157  
 Prisen, 215  
 Puderzucker, 158, 209  
  
 Quark, 14, 34, 47, 48, 68, 114, 125, 140, 186,  
 289  
  
 Rösti, 35, 225, 293  
 Rüben, 241, 272, 292  
 Radicchio, 28, 138, 190, 220, 234, 241  
 Radieschen, 56, 100, 116  
 Ragout, 95, 211, 245, 284, 287, 288

Rapsöl, 183, 258  
 Ratatouille, 202  
 Rauchpaprika, 186  
 Rauchpaprikapulver, 187  
 Reibekäse, 211  
 Reis, 30, 50, 61, 70, 96, 124, 138, 163, 192, 199, 203, 238, 241, 248, 249, 257  
 Reisessig, 247, 261  
 Reismehl, 152  
 Remoulade, 286  
 Rest, 290  
 Rettich, 71, 77, 108, 122, 226, 267, 277, 286  
 Rhabarber, 156–158, 206, 208  
 Ricotta, 206  
 Risoni, 271  
 Risottoreis, 189  
 Rispen, 212  
 Rispentomaten, 245, 248  
 Rosenkohl, 4, 24, 275, 282, 284  
 Rosenkohlblätter, 282  
 Rosinen, 271  
 Rosmarin, 154, 156, 189, 209, 258  
 Rote-Bete, 9, 12, 29, 47, 53, 64, 75, 97, 107, 116, 122, 125, 175, 223, 226, 235, 241, 255, 267, 277  
 Rote-Bete-Kugel, 235  
 Rotkraut, 9, 13, 60, 71, 77, 131, 229, 292  
 Rucola, 51, 97, 111, 116, 130, 138, 140, 141, 157, 184, 194, 220, 241, 256  
  
 Süßkartoffeln, 216  
 Saft, 154, 157, 158, 160, 183, 186, 188, 211, 216, 230, 232, 235, 247, 248, 258, 261  
 Sahne, 156, 158, 180, 189, 206, 208, 209, 212, 215, 258, 282, 285, 290  
 Salatgurke, 211  
 Salbei, 189  
 Salbeiblätter, 189  
 Salep, 250  
 Salzmandeln, 275  
 San-Marzano-Tomaten, 154  
 Sanddorn-Öl, 245  
 Sauerampfer, 77  
 Schafskäse, 82, 105, 270, 281  
 Schalotte, 180, 186, 189, 209, 232, 282  
 Schalotten, 152, 188, 211, 290  
 Scheiben, 206  
 Schlagsahne, 186  
 Schmand, 158, 235  
 Schnittlauch, 188, 189, 209  
  
 Schoten, 167, 192, 201, 248, 252, 272  
 Schwarzkümmel, 160, 258  
 Schwarzkümmelsamen, 160  
 Schwarzwurzeln, 26, 282  
 Seetang, 261  
 Sellerie, 31, 35, 44, 50, 57, 64, 82, 94, 134, 160, 170, 176, 201, 202, 214, 232, 233  
 Semmelbrösel, 160, 180, 187  
 Semola, 282  
 Senf, 157, 261, 285  
 Senfkörner, 258  
 Senfsamen, 248  
 Sesam, 157, 160, 247, 261  
 Sesamöl, 247, 248, 261  
 Sesamsaat, 230  
 Shakshuka, 102, 136, 154, 172, 281  
 Shiitake, 152, 183, 211, 247, 282  
 Shiso-Kresse, 232  
 Soja, 213  
 Sojadrink, 183  
 Sojajoghurt, 211, 245, 248, 290  
 Sojamehl, 211  
 Sojamilch, 211, 213  
 Sojasauce, 152, 183, 211, 247, 261  
 Sonnenblumenöl, 251  
 Sonnenblumenkerne, 230  
 sonstige, 63, 144, 158, 161, 250, 268  
 Spätzle, 58, 65, 69, 106, 150, 284  
 Spaghetti, 253  
 Spargel, 126, 128, 167, 188, 194, 208, 217, 249  
 Spargelstangen, 188  
 Speisestärke, 156, 206, 213, 250  
 Spiegelei, 163  
 Spinat, 30, 47, 74, 75, 98, 105, 114, 117, 119, 126, 140, 150, 154, 173, 177, 180, 184, 186, 195, 204, 209, 212, 237, 239, 240, 249, 273, 277, 284  
 Spinatpulver, 212  
 Spitzkohl, 27, 45, 49, 89, 135, 228, 261, 285  
 Sriracha, 247  
 Sriracha-Gewürz, 261  
 Stangen, 158, 206  
 Sternanis, 152  
 Strudel, 87  
 Sumak, 271  
 Suppen, 53, 66, 109, 129, 137, 174, 183, 294  
  
 Tagliatelle, 30, 57, 108, 126, 141, 151, 187  
 Tahin, 183, 230, 290

Tahini, 216  
 Tapiokastärke, 152  
 Tatar, 42, 111, 116  
 Teig-Taschen, 21, 24, 29, 42, 51, 55, 79, 80,  
 101, 115, 120, 130, 150, 156, 177,  
 185, 186, 190, 200, 206, 219, 237,  
 246, 252, 280, 282  
 Thymian, 187, 189, 215, 230, 235, 275, 282  
 Thymian-Honig, 215  
 Thymianblüten, 282  
 TK-Himbeeren, 158  
 TK-Johannisbeeren, 212  
 TK-Mango, 213  
 Tofu, 183, 247, 261  
 Tomate, 271  
 Tomaten, 187, 275  
 Tomatenmark, 196, 245, 271  
 Tonkabohne, 206  
 Tonkabohnen, 208  
 Trüffel, 23, 30, 31, 77, 146, 175  
  
 Vanillepulver, 213  
 Vanilleschote, 156, 209, 212  
 Vanillezucker, 213, 250  
 Vegan, 84, 89, 100, 123, 142, 160, 223, 230,  
 279  
 Verjus, 290  
 Vollmilch, 232, 251  
  
 Würfelzucker, 250  
 Wachteleier, 209  
 Walnüsse, 157, 235, 290  
 Walnussöl, 157, 235  
 Walnusskerne, 235, 245  
 Wasabi-Erbesen, 251  
 Wasabipaste, 251, 258  
 Weißbrotbrösel, 282  
 Weißkohl, 94, 131, 270, 271  
 Weißwein, 188, 189, 209, 211, 215, 235, 290  
 Weißweinessig, 232  
 Weizenmehl, 157, 183, 215, 250, 261  
 Wermut, 189  
 Wirsing, 6, 36  
 Worcestersauce, 261  
 Wurzeln, 251  
  
 Xanthan, 290  
  
 Zartbitterschokolade, 212  
 Zatar, 196  
 Zesten, 188  
  
 Ziegenkäse, 6, 12, 21, 33, 97, 101, 157, 173,  
 179, 204, 241, 256, 277, 280  
 Ziegenkäserolle, 157  
 Ziegenmilch, 250  
 Zimmerwarm, 206  
 Zimt, 156, 157, 160, 209, 271  
 Zimtstange, 152  
 Zitrone, 160, 180, 183, 186, 188, 209, 211,  
 216, 230, 248, 258, 261, 275, 282,  
 285, 290  
 Zitronensaft, 250  
 Zucchini, 57, 76, 82, 122, 136, 154, 182, 184,  
 201, 202, 230, 247, 276, 288  
 Zweig, 154, 212, 258, 275, 282, 285  
 Zweige, 152, 154, 160, 187, 189, 209, 211,  
 215, 235, 245, 247, 275  
 Zwiebel, 154, 157, 183, 187, 211, 215, 245,  
 248, 271, 275  
 Zwiebeln, 160