

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Hack

2015-2017

125 Rezepte

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

Inhalt

Adana Kebap mit Minzjoghurt, Tomaten-Salat, Fladenbrot	1
Avocado-Beef-Burger mit Himbeer-Chili-Soße und Pommes	2
Bacon-Hackfleisch-Röllchen, Safran-Reis, Rote-Bete	3
Bandnudeln mit Bratklößen und Frühlingszwiebeln	4
Beef-Burger mit Brie und Birnen-Relish im Brötchen	5
Beef-Burger mit Kartoffelecken, Ketchup und Mayonnaise	6
Bifteki mit Tomaten-Kritharaki	7
Blue-Cheese-Burger, Rosmarin-Speck, Pommes, Guacamole	8
Bratkartoffel-Salat mit Kalb-Frikadelle und Apfel-Senf	9
Bratwurst-Crumble, Hot-Trifle-Cocktail, Schoko-Malheur	10
Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Limetten-Mayonnaise	11
Burger mit Zwiebeln, Coleslaw, Gewürz-Ketchup und Pommes	12
Cevapcici-Klöße, Gemüse, Tomaten-Soße, Kartoffel-Stampf	14
Cheese-Burger, Rote-Bete-Orangen-Salat, Kürbis-Gratin	15
Chili con carne und Sour-Cream-Dip	17
Chinesische Teigtaschen mit Hackfleisch, Reis-Essig-Dip	18
Couscous-Pfanne und Rinder-Hackfleisch mit Kichererbsen	19
Curry-Hackbällchen mit Apfel-Zwiebel-Chutney und Reis	20
Dreierlei von der Maultasche	21
Ei im Hack-Mantel, Kartoffel-Stampf, Schmelzzwiebeln	23
Erdnuss-Koriander-Buletten mit Süßkartoffel-Pommes	24
Exotische Gemüse-Reis-Hackfleisch-Pfanne	25
Falsche Rinder-Roulade mit Kartoffeln und Gemüse	26
Falsche Rinder-Roulade mit Kartoffeln und Gemüse	27
Falscher Hase mit Kartoffel-Püree und Kohl-Gemüse	28

Fettuccine, schwäbische Fleisch-Bällchen, Tomaten-Soße	29
Filet-Burger mit Shiso-Kresse und Barbecue-Soße	30
Fleisch-Bällchen, Apfel-Chutney, Joghurt-Knoblauch-Dip	31
Fleisch-Küchle mit Kartoffel-Püree, Kohlrabi-Gemüse	32
Fleisch-Pflanzerl mit Kartoffel-Salat und Gurken-Salat	33
Fleischlaberl, Erdäpfel-Vogerlsalat, Zucchini-Rösti	34
Fleischpflanzerl, Ricotta-Gnocchi und Gorgonzola-Soße	35
Frankfurter Kartoffel-Salat mit Frikadellen	36
Frikadellen im Speck-Mantel, Möhren und Kohlrabi-Pommes	37
Frikadellen mit Bratkartoffeln und Blumenkohl	38
Frikadellen mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat	39
Frikadellen mit Bratkartoffeln und Paprika-Tomaten-Salat	40
Frikadellen mit Kartoffel-Salat, Mayonnaise, Curry-Dip	41
Frikadellen mit Kräuterseitlingen und Süßkartoffel-Salat	42
Frikadellen mit Speckbohnen und Kartoffel-Espuma	43
Frikadellen mit Zuckerschoten und zweierlei Püree	44
Frikadellen, grüne Bohnen, helle Soße, Kartoffel-Püree	45
Gefüllte Hack-Bällchen mit Ziegenkäse und Kürbis-Püree	46
Gefüllte Hackbällchen, Kartoffelstampf, Zucchini-Salat	47
Gefüllte Lammhack-Teigtaschen in Joghurt	48
Gefüllte Paprika, Steinpilz-Risotto, Tomaten-Gurken-Salat	49
Geschmälzte Maultaschen, Röstzwiebeln, Kartoffel-Salat	50
Griechischer Wrap mit Hackfleisch und Tzatziki	51
Hähnchen-Hacksteaks mit Weißwein-Risotto und Karotten	52
Hackbraten mit Senf-Soße, Kartoffel-Püree, Möhren	53
Hackfleisch in Spitzpaprika, Kräuter-Reis, Tomaten-Soße	54
Hackfleisch mit Bacon, Süßkartoffeln und Mayonnaise	55
Hackfleisch und Studentenfutter im Hokkaido-Kürbis	56
Hackfleisch, Manchego, Salsa-Bohnen, Champignons, Salsa	57
Hackfleisch-Bällchen mit Fenchel-Tomaten-Soße, Farfalle	59
Hackfleisch-Bacon-Bomb mit Bratkartoffeln und Salat	60
Hackfleisch-Blätterteig-Tasche mit Portobello, Salat	61

Hackfleisch-Küchlein, Kartoffel-Stampf, Rahm-Blattspinat	62
Hackfleisch-Krapfen, Peperonata mit gedünstetem Reis	63
Hackfleisch-Röllchen, Dip, Fladenbrot und 'opska-Salat	64
Hackfleisch-Topf mit Knoblauch-Baguette	65
Hackfleisch-Vitelotte, Paprika-Tomaten-Ragout, Chips	66
Hirsch-Buletten mit Orangen-Weißwein-Soße	67
Hokkaido-Spalten mit Lammhack, Joghurt-Soße, Couscous	68
Jäger-Buletten mit Kartoffel-Püree	69
Köfte im Zucchini-Mantel mit Tomaten-Soße und Bulgur	70
Köfte mit Sesam-Soße, Süßkartoffeln und frischen Feigen	71
Köfte mit Tomaten-Reis und Basilikum-Schafskäse-Creme	72
Königsberger Klopse mit Basmatireis, Rote-Bete-Salat	73
Königsberger Klopse mit Kapern-Soße und Salzkartoffeln	74
Königsberger Klopse mit Kartoffel-Püree, Rote-Bete-Salat	75
Königsberger Klopse mit Kartoffel-Spalten, Gurken-Salat	77
Königsberger Klopse mit Kartoffel-Stampf, Salat-Bouquet	78
Königsberger Klopse mit Petersilien-Kartoffeln	79
Königsberger Klopse mit Reis und gedünstetem Chicorée	80
Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und Salat	81
Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln, Radieschen-Salat	82
Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat	83
Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat	84
Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln	85
Königsberger Klopse, Bouillon-Reis, Walnuss-Feldsalat	86
Königsberger Klopse, Petersilien-Kartoffeln, Kapern-Soße	87
Königsberger Klopse, Soße, Kartoffel-Stampf, Rote-Bete	88
Köttbullari n Pilz-Rahm-Soße mit Steckrüben-Püree	89
Kalb-Fleisch-Pflanzerl, Aprikosen-Senf, Kartoffel-Stampf	90
Karotten-Gemüse, Pastinaken-Pommes, Hackfleisch-Bällchen	91
Kartoffel-Hack-Klöße auf Rote-Bete-Salat	92
Kibbeh Mikli mit Minz-Joghurt, Rotkohl-Orangen-Salat	93
Kohl-Roulade, Mehlkloß-Nocken, Weißwein-Zitronen-Soße	94

Kolokithokeftedes, Saganaki, Lamm-Souvlaki mit Tzatziki	95
Kraut-Rouladen mit Salzkartoffeln und Speck-Sahne-Soße	97
Lamm-Kraut-Rouladen, Sauerrahm-Kartoffeln, Tomaten-Confit	98
Lammhack-Pflanzerl mit Sauerrahm-Minz-Dip, Wachsbohnen	99
Meatball-Risotto mit deftiger Beeren-Blitzmarmelade	100
Meatballs 'Currywurst-Style', Lebkuchen, Orangen-Punsch	101
Mit Hackfleisch gefüllte Aubergine, Zucchini mit Basmati	102
Moussaka mit griechischem Salat und Tzatziki	103
Orientalische Frikadellen mit roten Linsen, Joghurt-Dip	105
Paleo-Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Paleo-Ketchup	106
Pasta Bolognese	107
Pelmeni mit Essig-Zwiebel-Fond und Auberginen-Zwieback	108
Persischer Reis mit Kartoffel-Kruste, Kebap, Gemüse, Dip	109
Persischer Reiskuchen, Rinder-Hack, Kartoffeln, Gemüse	110
Pfannkuchen mit Chili con carne, Kräuter-Crème-fraîche	111
Rindfleisch-Bällchen mit Couscous und Joghurt-Minz-Soße	112
Schottische Eier, Asia-Mayo, Spitzkohl-Salat, Dressing	113
Selbstgemachte Bratwurst, Linsen-Salat, Petersilien-Dip	114
Sigara Börek mit Tomaten-Oliven-Paste, Mini-Köfte	115
Sloppy Joe mit Coleslaw, Guacamole, überbackene Nachos	117
Spaghetti mit Hack-Bällchen in Tomaten-Soße	119
Spanische Teigtaschen (Empanadas) mit Hackfleisch	120
Steinpilz-Risotto, Salsiccia-Bällchen aus Schweine-Hack	121
Tagliatelle alla Bolognese mit Gurken-Salat	122
Tagliatelle mit Bolognese und Gurken-Salat	123
Tagliatelle mit Hackbällchen und Tomaten-Soße	124
Thailändischer Schweine-Hackfleisch-Salat, Papaya-Salat	125
Udon-Nudeln mit Miso-Bolognese und Gurken-Wakame-Salat	126
Walnuss-Pflanzerl, Kartoffel-Cashew-Stampf, Feldsalat	127
Weihnacht-Bolognese mit Bandnudeln	128
Weihnacht-Hipster-Burger, Sweet-Cinnamon-Potato-Fries	129
Wild-Burger, Rotkraut-Salat, Rotwein-Birnen, Soße	130

Zigarren-Börek, Hirtenkäse, Lamm-Köfte, Minz-Joghurt	132
Zucchini mit Hackfleisch-Mozzarella-Füllung und Wildreis	133
Zucchini-Spaghetti alla bolognese mit Cashewkernen	134
Zweierlei chinesische Maultaschen mit Knoblauch-Soße	135

Index	136
--------------	------------

Adana Kebap mit Minzjoghurt, Tomaten-Salat, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für das Kebap:

400 g Rinderhackfleisch	400 g Lammhackfleisch	30 g Rosinen
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano
1 TL Zimt	1 TL Kreuzkümmel	1 TL milde Chiliflocken
1 TL Koriandersaat	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Minzjoghurt:

250 g griech. Joghurt, 10 %	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Salz	

Für den Tomatensalat:

6 Strauchtomaten	1 kleine rote Zwiebel	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Fladenbrot:

1 Ei	5 EL Joghurt, 3,5 %	1 EL hellen Sesamsaat
6 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	

Für das Kebap:

Kräuter abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Hackfleisch, Kräuter mit dem Ei und den Rosinen verkneten. Masse mit den Gewürzen, den Chiliflocken sowie Salz und Pfeffer würzen.

Hackfleisch-Masse vierteln, jeweils zu Rollen formen und auf mit Olivenöl eingölte Metall- oder Holz-Spieße stecken. Reichlich Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Fleischspieße darin unter Wenden ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Minzjoghurt:

Knoblauch abziehen, durch eine Presse drücken und mit dem Joghurt vermengen. Minze abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, fein hacken und unterrühren. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für den Tomatensalat:

Zwiebel abziehen und kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk heraus-schneiden und Hälften in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Tomaten, Knoblauch, Koriander mit dem Olivenöl sowie dem Zitronensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Fladenbrot:

Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Den Joghurt und das Ei dazu geben und alles gut verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und zu einem etwa daumendicken runden Fladen von ca. 20 cm Durchmesser ausstreichen. Den Sesam darauf streuen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Adana Kebap mit Minzjoghurt, Tomatensalat und Fladenbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Eike Baumgart am 31. Juli 2017

Avocado-Beef-Burger mit Himbeer-Chili-Soße und Pommes

Für zwei Personen

Für die Beef-Burger:

300 g Rinderhack	6 Scheiben Bacon	1 reife Avocado
1 Tomate	1 kleine rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
3 Eier	1 TL scharfes Paprikapulver	1 TL getrockneter Oregano
½ TL Chilipulver	2 EL Rapsöl	Salz, bunter Pfeffer

Für die Burger-Brötchen:

300 g Mehl	250 g Speisequark	1 Ei
1 Pck. Backpulver	50 g Zucker	2 EL Sesam
1 Prise Salz		

Für die Himbeer-Chili-Sauce:

75 g frische Himbeeren	50 ml Ahornsirup	1 TL Himbeeressig
1 rote Chili		

Für die Süßkartoffelpommes:

4 große Süßkartoffeln	4 EL Maisstärke	3 EL Olivenöl
Öl	Salz	

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 EL neutraler Essig	2 TL Senf (mittelscharf)
1 TL Zucker	125 ml Trüffelöl	Salz

Den Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Fritteuse erhitzen.

Für die Burger-Brötchen Ei mit Mehl, Speisequark, Backpulver, Zucker und etwas Salz vermengen. 4 Brötchen daraus formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 200 Grad Umluft für 20 Minuten backen. Anschließend mit Sesam bestreuen.

Für die Süßkartoffelpommes Süßkartoffeln waschen und mit Schale in schmale Streifen schneiden. Mit Öl und Maisstärke bedecken und für zwei Minuten in der Fritteuse kross frittieren. Kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und für weitere vier Minuten goldbraun frittieren.

Für die Trüffelmayonnaise Ei trennen und Eigelb, Essig, Senf, Salz und Zucker in den Mixer geben. Anschließend Trüffelöl unterrühren und mit Salz und Wasser verfeinern.

Für die Burger-Pattys Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit Hackfleisch vermengen. Anschließend zwei Eier in Hackmasse geben und mit Paprika, Chilipulver, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse zu Frikadellen formen und in Rapsöl braten.

Für die Himbeer-Chili-Sauce eine Messerspitze Chili mit Himbeeren, Himbeeressig und Ahornsirup vermengen und mixen.

Avocado halbieren, Schale und Kern entfernen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Tomate waschen und eine Scheibe für den Burger vorbereiten.

In einer Pfanne Bacon knusprig braten. Spiegelei im Anrichtering braten.

Die Burger-Brötchen zusammen mit Pattys, Himbeer-Chili-Sauce, Avocado, der Tomatenscheibe, Bacon und dem gebratenem Spiegelei belegen.

Den Burger auf einem Teller mit Süßkartoffelpommes und Trüffel-Mayonnaise anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 20. Juni 2016

Bacon-Hackfleisch-Röllchen, Safran-Reis, Rote-Bete

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

250 g Rinderhack	8 Scheiben Bacon	50 g Feta
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	30 g Sahne
2 EL Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Gewürzmischung	neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für den Safranreis:

125 g Parboiled Reis	2 EL Cashewkerne	$\frac{1}{2}$ Zimtstange
2 Nelken	1 Lorbeerblatt	150 g Möhren
125 g Lauch	5 Fäden Safran	300 ml Gemüsefond
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Orangen-Rote-Bete:

1 Knolle Rote Bete	1 Orange	3 EL Butter
30 g Orangenmarmelade	Salz	

Für die Röllchen:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Feta würfeln und mit Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Paprikapulver, Currypulver, Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und Sahne vermengen. Aus der Masse Röllchen formen, mit Semmelbröseln bestreuen und mit dem Bacon umwickeln. In einer Grillpfanne mit Öl ausbraten.

Für den Safranreis:

Cashewkerne grob hacken und mit dem Lorbeerblatt, Nelken und Zimtstange in einer Pfanne ohne Fett rösten. Möhren schälen und klein würfeln. Lauch abbrausen und kleinhacken. Safranfäden mit einem Esslöffel heißen Wasser verrühren. Öl in einem Topf erhitzen, Reis, Möhren und Lauch darin unter Rühren anbraten. Nüsse, Safran und Gewürze hinzufügen mit Fond ablöschen und salzen. Gemüsereis aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen bis der Reis weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Orangen-Rote-Bete:

Rote Bete in Scheiben schneiden. Butter mit der Orangenmarmelade in einer Pfanne erhitzen und unter Rühren cremig einkochen. Rote Beete hinzugeben und bei geringer Hitze darin ca. 15 Minuten immer wieder wenden. Anschließend mit Salz abschmecken.

Bacon-Hackfleisch-Röllchen mit dem Safran-Gemüse-Reis und der Orangen-Rote Bete auf einem Teller anrichten und servieren.

Sylvia Mathäa am 06. Februar 2017

Bandnudeln mit Bratklößen und Frühlingszwiebeln

Für zwei Personen

Für die Klöße:

300 g grobe Bratwurst	Paniermehl	Zucker
Olivenöl	Fenchelsamen	Pulbiber
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Pasta:

100 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	2 Eier
Salz		

Für das Gemüse:

50 g Parmesan	200 g Datteltomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Zehen Knoblauch	Tomatenmark	Olivenöl
trockener Rotwein	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	

Für die Bandnudeln das Mehl, das Hartweizengrieß, die Eier und etwas Salz zu einem Teig verkneten und anschließend ruhen lassen.

Für die Klößchen die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Die Bratwurst von der Haut befreien und das Brät mit den gemörserten Fenchelsamen, etwas Pulbiber, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend kleine Kugeln daraus formen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten. Anschließend zur Seite stellen.

Für das Gemüse die Frühlingszwiebeln abziehen. Das weiße Ende in Ringe und das grüne Ende in lange Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zwiebelringe und den Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Das Ganze mit dem Tomatenmark abbinden und mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend ziehen lassen. Nach einiger Zeit die grünen Zwiebelstreifen unter die weißen Frühlingszwiebelringe heben.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Nudelteig mehrmals plattieren und Bandnudeln daraus formen. Die Nudeln kurz im Wasser bissfest garen. Die Bratwurst-Klößchen zu dem Zwiebelsud geben, die Datteltomaten hinzugeben und alles kurz erwärmen.

Das Basilikum hacken und den Parmesan reiben.

Die selbstgemachten Bandnudeln mit den Brät-Klößchen, den Frühlingszwiebeln und den Datteltomaten auf Tellern anrichten, mit dem Basilikum und dem Parmesan garnieren und servieren.

Bernd Möller am 14. September 2015

Beef-Burger mit Brie und Birnen-Relish im Brötchen

Für zwei Personen

Für den Beef-Burger:	300 g Rinderhackfleisch	4 Scheiben Bacon
40 g Brikäse	Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für das Birnen-Relish:	2 Abate Birnen	2 Schalotten
100 ml Apfel-Balsamico-Essig	80 ml Gemüsefond	2 EL Agavendicksaft
Olivenöl, Salz		
Für das Brötchen:	150 g Mehl	75 g Magerquark
2 $\frac{1}{2}$ EL Milch	2 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 EL Sesam	$\frac{1}{2}$ EL Salz
Für die Kartoffel-Taler:	100 g Kartoffeln	100 g Möhren
1 Ei	4 EL Mehl	1 Muskatnuss
Paniermehl, Olivenöl	Salz, Pfeffer	
Für den Dip:	50 g Ziegenfrischkäse	1 EL Sahne
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer		

Für den Beef-Burger: Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderhackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer Kugel formen. Diese platt drücken und in der Mitte eine Kuhle bilden, in die der Brikäse hineinpasst. Den Brie mit dem Rinderhackfleisch ummanteln, sodass der Käse nicht austreten kann. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Fleisch-Patty von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und bei einer Kerntemperatur von maximal 58 Grad garen. Den Bacon in einer Pfanne knusprig braten.

Für das Birnen-Relish: Birnen schälen und von einer Birne quer etwa 4 dünne Scheiben schneiden und beiseite legen. Den Rest von beiden Birnen in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen, fein schneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl glasig andünsten. Anschließend die Birnen hinzufügen und bei geringer Wärmezufuhr leicht andünsten. Mit Apfel-Balsamico-Essig ablöschen und den Essig reduzieren lassen. Mit Fond aufgießen und Agavendicksaft hinzufügen. Alles gut reduzieren lassen, so dass es eine „chutneyartige“ Konsistenz bekommt. Mit etwas Salz würzen.

Für das Brötchen: Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucker, Salz, Olivenöl, Magerquark und Backpulver mit der Milch vermengen. Mehl hinzufügen und gut durchkneten. Den Teig 5 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, dann nochmals gut durchkneten und ein Brötchen daraus formen. Auf ein Backblech legen und etwa 25 Minuten backen. Kurz vor Ende der Backzeit das Brötchen auf der Oberseite mit etwas Wasser befeuchten und den Sesam darüber geben.

Für die Möhren-Kartoffel-Taler: Möhren und Kartoffeln schälen und fein raspeln. Ei und Mehl hinzufügen und mit etwas geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Taler daraus formen und in Paniermehl wenden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Taler darin goldbraun ausbacken.

Für den Ziegenfrischkäse-Dip: Schalotte und Knoblauch abziehen. Ein Viertel der Schalotte und ein Viertel der Knoblauchzehe fein schneiden und in eine Schüssel geben. Anschließend den Ziegenfrischkäse, die Sahne und den Agavendicksaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beef-Burger mit Brie und Birnen-Relish im selbstgebackenen Brötchen mit Möhren-Kartoffel-Talern und Ziegenfrischkäse-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Lindemann am 26. April 2017

Beef-Burger mit Kartoffelecken, Ketchup und Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Burgerbrötchen:

250 g Quark	8 EL Milch	250g Mehl
1 TL Backpulver	2 EL Sesamsamen, hell	$\frac{1}{2}$ TL Thymian
1 EL Zucker	5 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Burger:

500 g Hackfleisch vom Rind	50 g Bauchspeck	1 Avocado
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Für die Kartoffelecken:

300 g Drillinge	Frittierfett	Salz, Pfeffer
-----------------	--------------	---------------

Für den Ketchup:

400 g Tomaten, geschält	1 Schalotte	3 EL Rotwein, trocken
$\frac{1}{2}$ EL Rotweinessig	2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL Pimentkörner, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Senfpulver	2 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz
Olivenöl, Pfeffer		

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	1 EL Senf, mittelscharf
100 ml Pflanzenöl	Salz	

Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Ebenso die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. Für die Brötchen den Quark mit dem Mehl, dem Backpulver, dem Zucker, einer Prise Salz und dem Thymian in einer Schüssel vermengen. Sieben Esslöffel Milch und das Olivenöl dazugeben. Mit einem Handrührgerät mit Knethaken so lange kneten, bis ein homogener Teig entsteht. Anschließend mit den Händen vier gleichmäßige, flache Brötchen formen. Mit der restlichen Milch bestreichen und die Sesamsamen darüber streuen. Anschließend im Ofen backen, bis die Brötchen goldgelb sind. Für die Kartoffelecken die Drillinge waschen und der Länge nach vierteln. In die Fritteuse geben und frittieren, bis die Spalten eine leichte goldgelbe Färbung haben. Anschließend abtropfen lassen und in einer Schale mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Ketchup die Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Tomaten mit einer Gabel leicht zerdrücken. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Schalotte glasig dünsten. Anschließend das Tomatenmark dazugeben und eine Prise Salz untermengen. Die Hitze etwas reduzieren und mit dem Rotwein ablöschen. Mit etwas Pfeffer, dem Piment und dem Senfpulver würzen. Den Ketchup zwei Minuten köcheln lassen und anschließend die Tomaten, den Zucker und den Rotweinessig untermengen. Weiter auf niedriger Stufe köcheln lassen damit der Ketchup etwas eindickt. Für den Burger die Avocado schälen und in breite Streifen schneiden. Den Speck zu den Brötchen in den Ofen geben und knusprig backen. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und große, flache Frikadellen formen. Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten medium anbraten. Anschließend die Frikadellen gut mit Küchentrepp abtupfen. Für die Mayonnaise die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die andere Hälfte anderweitig verwenden. Das Ei aufschlagen und mit dem Pflanzenöl in ein hohes Gefäß geben. Den Senf und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Anschließend mit einem Stabmixer auf geringer Stufe vermengen und langsam höher schalten, bis die Mayonnaise eine feste, cremige Konsistenz bekommt. Mit dem Salz und dem Zitronensaft abschmecken. Die Fritteuse auf 190 Grad erhitzen. Die Kartoffelspalten ein zweites Mal in die Fritteuse geben und knusprig ausfrittieren. Anschließend gut abtropfen lassen und mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Die Brötchen aus dem Ofen nehmen und in der Mitte längs halbieren. Je eine Brötchenhälfte mit dem Ketchup bestreichen, das Fleisch darauf legen, die Avocado darauf platzieren und mit dem Speck belegen. Anschlie-

ßend etwas Mayonnaise darauf verteilen und mit der zweiten Brötchenhälfte abschließen. Die Beef-Burger mit Kartoffelecken, Ketchup und Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Peter Paukner am 19. Januar 2015

Bifteki mit Tomaten-Kritharaki

Für zwei Personen

Für den Tomatenreis:

150 g griech. Nudelreis	400 ml Tomaten, geschält	200 ml Rinderfond
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für das Bifteki:

250 g gemischtes Hackfleisch	½ trockenes Brötchen	1 weiße Zwiebel
1 Ei	40 g Feta-Käse	½ Bund Koriander
3 Zweige Rosmarin	2 TL edelsüßes Paprikapulver	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Tomatenreis:

Die Butter in einem Topf erhitzen und Nudelreis hinzugeben. Tomaten grob würfeln und mit Tomatensaft zum Reis geben. Kurz umrühren und mit Rinderfond ablöschen.

Bei kleiner Hitze 20 Minuten garen lassen. Immer wieder umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Bifteki:

Das Fleisch in eine Schüssel geben. Brötchen in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Rosmarin und Koriander abbrausen und trockenwedeln. Rosmarinnadeln abzupfen, Korianderblätter abzupfen und fein hacken.

Brötchen, Zwiebelwürfel, Rosmarin und Koriander zum Hackfleisch geben. Ei zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Alles mit den Händen gut durchkneten.

Feta würfeln. Hackfleisch in kleine Bällchen portionieren und jeweils einen Fetawürfel reinformen. Käse sollte vollständig vom Fleisch ummantelt sein.

2-3 Bällchen auf einen Holzspieß stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße ca. 4 Minuten von allen Seiten braten.

Bifteki mit Tomaten-Kritharaki auf Tellern anrichten und servieren.

Sonia de Oliveira am 09. August 2017

Blue-Cheese-Burger, Rosmarin-Speck, Pommes, Guacamole

Für zwei Personen

Für den Burger:

4 kleine Hamburger-Brötchen	500 g Rinderhackfleisch	100 g Blauschimmelkäse
2 rote Zwiebeln	1 TL Dijonsenf	4 EL Worcestersauce
20 ml neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Speck:

4 Zweige Rosmarin	6 Scheiben Bacon	4 TL Zucker
2 TL Honig	2 EL Sojasauce	

Für die Pommes:

2 Süßkartoffeln	1 EL Stärke	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 Prise Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	

Für die Guacamole:

2 reife Avocados	4 Cocktailtomaten	2 Knoblauchzehen
1 Limette	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

50 g Mischsalate	Balsamico-Essig, dunkel	Olivenöl, Salz, Pfeffer
------------------	-------------------------	-------------------------

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die Pommes die Süßkartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Die Stärke in einen Beutel gebe und die Stäbe darin wenden. Im Ofen 25 bis 30 Minuten garen. Mit Paprikapulver, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Für die Pattys eine Zwiebeln abziehen, klein schneiden und mit dem Hackfleisch vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Worcestersauce abschmecken. Das Fleisch in gleichgroße Pattys formen und in einer Pfanne mit Öl zwei bis drei Minuten von jeder Seite anbraten. Die zweite Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in der Pfanne mit braten. Anschließend Käse auf dem Fleisch zerkrümeln, bis er leicht zerfließt und die Zwiebeln darauf geben.

Für den Rosmarin-Speck den Zucker mit dem Honig und der Sojasauce vermengen. Den Bacon durch die Masse ziehen und in einer Reisen Pfanne mit den Rosmarinzwiegen anbraten.

Für die Guacamole Avocados halbieren, Kern entfernen und Fleisch von der Schale abtrennen. Cocktailtomaten waschen und kleinschneiden. Die Limette halbieren und den Saft herauspressen. Knoblauch abziehen und klein hacken. In einer kleinen Schüssel Avocado, Tomate, Knoblauch und Limettensaft mit einem Löffel zerdrücken, bis eine angemessene Konsistenz entsteht. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat diesen zerkleinern und gründlich waschen. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Den Blue-Cheese-Burger mit karamellisiertem Rosmarin-Speck, Süßkartoffelpommes und Guacamole auf Tellern anrichten und servieren.

Jimi Blue Ochsenknecht am 14. November 2016

Bratkartoffel-Salat mit Kalb-Frikadelle und Apfel-Senf

Für zwei Personen

Für den Bratkartoffelsalat:

3 mittlere festk. Kartoffeln 1 Bund Lauchzwiebeln Butterschmalz

Für die Salat-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch 1 zimmerwarmes Ei 100 ml neutrales Pflanzenöl
2 EL gekörnter Senf 1 Prise Zucker Weißweinessig
Salz Pfeffer

Für den Apfelsenf:

1 Apfel 200 ml Pflanzenöl 3 EL Kräuteressig
50 g Butter 50 g Zucker 100 g mittelscharfer Senf
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill Salz Pfeffer

Für die Kalbsfrikadellen:

250 g Kalbshackfleisch 1 Brötchen, vom Vortag 50 g Paniermehl
3 Eier 1 EL Kapern 2 TL mittelscharf Senf
1 EL Tomatenmark 1 EL Butterschmalz Frittieröl
Mehl Salz Pfeffer

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Mayonnaise Ei trennen und Eigelb mit dem Stabmixer aufschlagen. Pflanzenöl nach und nach hinzugießen. Mit Senf, Weißweinessig, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Knoblauch schälen, pressen und unterrühren.

Für den Salat Kartoffeln schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur mit Butterschmalz circa 20 Minuten kross braten. Anschließend auf Küchenpapier abkühlen lassen. Lauchzwiebeln waschen, in circa zwei Zentimeter breite Ringe schneiden, in kochendem Wasser blanchieren und mit den Kartoffeln in einer Schüssel mit der Mayonnaise marinieren.

Für den Apfelsenf Dill abbrausen, trockenwedeln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Pflanzenöl mit Senf, einer Prise Zucker, Kräuteressig und Dill zu einer cremigen Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden. Mit Butter und restlichem Zucker in einer beschichteten Pfanne karamellisieren und mit der Senfmischung vermengen.

Für die Kalbsfrikadellen einige Kapern mehlieren, in einem aufgeschlagenen Ei und anschließend in ein wenig Paniermehl wälzen. Kurz in heißem Öl frittieren. Brötchen einweichen und ausdrücken. Hackfleisch mit restlichen Kapern und Brötchen vermengen. Die restlichen Eier, das Tomatenmark und den Senf dazugeben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten. Je nach Konsistenz mit Paniermehl binden und Frikadellen formen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten jeweils vier bis fünf Minuten hellbraun braten. Dabei nur einmal wenden, damit sie schön Farbe annehmen und nicht zerfallen.

Bratkartoffelsalat mit Kalbsfrikadelle und Apfelsenf auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Klapsing am 19. Dezember 2016

Bratwurst-Crumble, Hot-Trifle-Cocktail, Schoko-Malheur

Für zwei Personen

Für den Bratwurst-Crumble:

2 Thüringer Bratwürste	1 Zwiebel	50 g Mehl
50 g Haferflocken	50 g weiche Butter	50 ml Sahne
150 g mittelscharfer Senf	1 EL brauner Zucker	1 TL Kümmel
Salz		

Für den Hot-Trifle-Cocktail:

50 ml Cassis-Sirup	25 ml Blue Curaçao	25 ml Orangensaft
2 Eier	1 Zimtstange	

Für das Schokoladen-Malheur:

3 Orangen	100 g Zartbitterschokolade	2 Eier
1 TL Mehl	100 g Zucker	3 EL brauner Zucker
100 g Butter	10 g Walnüsse	

Für den Crumble den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, in eine Schüssel geben und mit dem Zucker verrühren. Mehl, Kümmel und etwas Salz dazugeben und mit den Händen zu einem Crumble kneten. Zwiebelwürfel untermengen. Bratwurst in kleine Stücke schneiden und knusprig anbraten. In einer Schüssel Sahne und Senf vermengen. Bratwurststücke in eine feuerfeste Form geben, Sahne-Senf-Mischung darüber gießen und mit dem Crumble bedecken. Für 15 Minuten in den Ofen geben.

Für den Trifle Blue Curaçao und Orangensaft vermengen und im Topf erwärmen. In weiterem Topf Cassis-Sirup erwärmen. Eier trennen und Eiweiße mit ein wenig Abrieb der Zimtstange aufschlagen. Heißen Sirup in das Glas füllen, Blue-Curaçao-Gemisch vorsichtig mit einem Löffel darauf geben und abschließend Eischneehaube darauf setzen. Für das Orangenmalheur Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Stück Schokolade überlassen, den Rest mit Butter im Wasserbad schmelzen. Eier trennen und Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Oberes Drittel der Orange abschneiden und diese aushüllen. Schokomasse mit Ei-Zucker-Gemisch vermengen und Mehl sowie etwas Orangenabrieb dazugeben. Eiweiß aufschlagen und vorsichtig unterheben. In die Orange füllen und für 15 Minuten in den Ofen geben. Aus dem Ofen nehmen und übriges Schokoladenstück eindrücken. In einer Pfanne braunen Zucker karamellisieren und Walnüsse darin schwenken. Anschließend über das Malheur geben.

Dreierlei vom Weihnachtsmarkt auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Noack am 01. Dezember 2015

Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Limetten-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Burger:

300 g Rinderhack (Kamm)	2 Sesam-Burgerbrötchen (XXL)	1 große rote Zwiebel
1 große Gewürzgurken	4 Scheiben Räucherspeck	4 TL Senf
2 Scheiben Cheddar-Käse	1 Schuss Weißweinessig	4 TL Ketchup
6 TL Chipotle-Tabasco	Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Kopf Eisbergsalat	2 EL Mayonnaise	1 EL Ketchup
$\frac{1}{2}$ TL Chipotle-Tabasco	$\frac{1}{2}$ TL Worcester-Sauce	

Für die Pommes:

400 g Süßkartoffelpommes	30 g Sesam	Paprikapulver, edelsüß
Meersalz	Öl, für die Fritteuse	

Für die Mayonnaise:

1 Limette	1 Frühlingszwiebel	1 Eigelb
1 TL Senf	100 ml Sonnenblumenöl	Salz, weißer Pfeffer

Aus dem Rinderhackfleisch Burger-Pattys formen und diese auf einem geölten Teller kurz kalt stellen. Die Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit dem Essig und einer Prise Meersalz würzen. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden, die Burgerbrötchen halbieren. Zwei Pfannen. Die Pattys mit etwas Öl bestreichen, salzen und pfeffern, zwei Pattys in die Pfanne legen und mit einem Pfannenwender andrücken. In der zweiten Pfanne die Hälfte der Speckscheiben braten. Die Pattys nach einer Minute wenden und mit einem Spritzer Chipotle-Tabasco und einem halben Teelöffel Senf bestreichen. Nach einer weiteren Minute umdrehen und die zweite Seite mit Tabasco und Senf bestreichen. Eine weitere Minute später das Fleisch mit dem knusprigen Speck und einer Scheibe Käse belegen, etwas Wasser in die Pfanne gießen und die Pattys mit einem Deckel zudecken, bis der Käse schmilzt. Den Salat schneiden. Die Mayonnaise, den Ketchup, das Tabasco und die Worcester-Sauce vermischen. Den Salat mit dem Dressing vermengen. In der anderen Pfanne zwei Burgerbrötchen in dem ausgelassenen Speckfett goldgelb rösten. Auf die unteren Brötchenhälften Salat mit Dressing verteilen, die Pattys mit Speck und Käse daraufsetzen und mit Zwiebel und Gurke garnieren. Die Deckel mit Ketchup bestreichen, auflegen und sanft andrücken. Für die Süßkartoffel-Pommes die Süßkartoffeln schälen und in ein Zentimeter dicke Stäbchen schneiden. Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen und zusammen mit dem Meersalz im Mörser grob zerstoßen. Die Limette heiß abspülen, zwei Teelöffel der Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und -schale, Senf, das Eigelb und 100 Milliliter Sonnenblumenöl in ein schmales, hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer Mayonnaise aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, fein hacken und unter die Mayonnaise heben. Öl in einer Fritteuse oder einem breiten Topf auf 170 Grad erhitzen, die Kartoffelstäbchen darin portionsweise in drei Minuten frittieren, herausheben und abtropfen lassen. Öl auf 190 Grad erhitzen und die vorfrittierten Kartoffeln portionsweise drei Minuten knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Süßkartoffel-Pommes mit Sesamsalz bestreuen. Den Burger auf einem Teller anrichten, die Süßkartoffelpommes und die Limettenmayonnaise dazu geben und servieren.

Friederike Blümel am 15. Juli 2015

Burger mit Zwiebeln, Coleslaw, Gewürz-Ketchup und Pommes

Für zwei Personen

Für den Bun:

150 g Weizenmehl Type 550	$\frac{1}{4}$ Würfel frische Hefe	1 EL Sesam
16 g Butter	2 EL Milch	1 Ei
60 ml warmes Wasser	7 g Zucker	1 Prise feines Salz

Mehl

Für die Pommes:

2 Süßkartoffeln	2 EL Speisestärke	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
Olivenöl	Salz	

Für den Coleslaw:

$\frac{1}{4}$ Kopf Weißkraut	1 Karotte	$\frac{1}{4}$ grüne Paprika
1 Zitrone (Saft)	30 ml Mayonnaise	30 ml Naturjoghurt, 3,5%
1 TL Blütenhonig	1 TL Weißweinessig	Chili-Würzsauce
grobes Meersalz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

400 g Hackfleisch vom Rind	40 g durchwachsener	Räucherspeck in Streifen
2 Scheiben Red Leicester	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	Chili-Würzsauce
1 EL Rapsöl	grobes Meersalz	Pfeffer

Für die Balsamico-Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln	1 EL brauner Zucker	50 ml trockener Spätburgunder
2 EL Blütenhonig	40 ml Balsamico-Essig	Olivenöl

Für den Gewürz-Ketchup:

100 g geschälte Tomaten	20 g getr. Öl-Tomaten	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 EL Aceto Balsamico	1 Msp. gemahlener Zimt	$\frac{1}{2}$ EL Zucker

Salz

Für die Garnitur:

1 Strauchtomate	$\frac{1}{4}$ Kopfsalat	
-----------------	-------------------------	--

Für den Bun:

40 ml warmes Wasser und 1 EL Milch mit Zucker und Hefe mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig kneten. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Ei aufschlagen und verquirlen. Mehl, Salz, $\frac{1}{4}$ Ei und flüssige Butter hinzufügen und zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in zwei Portionen aufteilen, mit Mehl bestäuben und Kugeln formen. Die Teigkugeln auf ein Backblech mit Backpapier legen und leicht andrücken.

Das restliche Ei mit 1 EL Milch und 20 ml Wasser verquirlen, und die Teigkugeln damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen.

Die Burgerbuns in den kalten Backofen schieben und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und aufschneiden.

Für die Süßkartoffeln-Pommes:

Den Ofen auf 200 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und in längliche Stifte schneiden. Die Stifte mit Stärke in einen Gefrierbeutel geben und gleichmäßig damit ummanteln. Stifte in eine Schüssel geben und mit Öl, Paprikapulver und Salz marinieren.

Stifte auf ein Backblech mit Backpapier legen und für 20 Minuten in den Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze geben.

Für den Coleslaw:

Die Zitrone halbieren und auspressen. Mayonnaise, Joghurt, Blütenhonig, Weißweinessig, ein Viertel des Zitronensafts, Chili-Würzsauce, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schale vermischen.

Das Kraut vom Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten von den Enden befreien, schälen und würfeln. Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. Mit dem Dressing marinieren und im Kühlschrank kalt stellen.

Für das Fleisch:

Das Rinderhackfleisch in zwei Portionen teilen, mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen und zu 2 cm dicken Pattys flach drücken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, die Pattys salzen und pfeffern und darin anbraten. Eine weitere Pfanne aufsetzen und Räucherspeck kross anbraten. Pattys nach einer Minute wenden und mit Chili-Würzsauce beträufeln und mit Senf bestreichen. Nach einer weiteren Minute Räucherspeck und Käse auf den Patty legen. Etwas Wasser in die Pfanne geben und sie für 20 Sekunden bei geschlossenem Deckel überbacken.

Für die Balsamico-Zwiebeln:

Die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit braunem Zucker bestreuen. Rotwein und Essig angeießen und reduzieren lassen. Mit Honig abschmecken.

Für den Gewürz-Ketchup:

Die Tomaten zusammen mit den getrockneten Tomaten zerkleinern und vermengen. In einem kleinen Topf etwas Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und im Topf anschwitzen. Mit Zucker karamellisieren und mit Balsamico ablöschen. Chilischote längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Zitrone halbieren und auspressen.

Tomatenmischung, Chilischote, Zimt, Zitronensaft und 10 ml Wasser hinzugeben und für 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und pürieren. Etwas Ketchup auf den unteren Teil des Burgerbuns streichen.

Für die Garnitur:

Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Salat waschen und trockentupfen. Coleslaw in eine kleine Salatschüssel geben. Den Burger mit den Balsamico- Zwiebeln, Tomate, Salat und Fleisch zusammensetzen und mit einem Holzspieß fixieren.

Den Burger mit karamellisierten Balsamico-Zwiebeln, Coleslaw und Süßkartoffel-Pommes auf Tellern anrichten und servieren.

Rebecca Hintereck am 02. Mai 2017

Cevapcici-Klöße, Gemüse, Tomaten-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Klöße:

250 g gem. Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Brötchen
2 Zehen Knoblauch	1 EL Balkan Gewürz	1 EL mildes Paprikapulver
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Stampf:

200 g festk. Kartoffeln	4 weiße Zwiebeln	2 rote Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	5 EL Rapsöl	3 TL mildes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Gurke	2 große Tomaten	1 gelbe Paprika
150 g Fetakäse	2 EL Olivenöl	2 EL Sweet Chili Sauce
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

1 Zucchini	1 rote Paprika	200 g Brokkoli
2 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel	1 Dose geschälte Tomaten
Rapsöl	1 EL Balkan-Gewürz	Salz, Pfeffer

Für die Klöße:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Brötchen in einer Moulinette zu Bröseln mahlen. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und Brötchen-Brösel untermengen. Knoblauch abziehen und in einer Presse über dem Hackfleisch auspressen. Paprikapulver, Balkan-Gewürz, Salz und Pfeffer dazugeben. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten und anschließend zu der Hackfleischmasse geben. Alles durchkneten und zu Klößen formen. In einer Pfanne die Klöße in Öl scharf anbraten. Im Backofen 10 Minuten weitergaren.

Für den Kartoffel-Stampf:

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. In einem Topf Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, abgießen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Kartoffeln dazugeben und in der Pfanne stampfen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Gurke, Tomate und Paprikaschote abwaschen und trockentupfen. Die Strünke entfernen, alles in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl und Sweet-Chili Sauce hinzufügen und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Fetakäse darüber reiben.

Für das Gemüse:

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Paprika schälen und in kleine Stücke schneiden. Beides in einer Pfanne mit Öl anbraten. Zucchini und Brokkoli abbrausen und trockentupfen. Knoblauch abziehen. Zucchini in Scheiben schneiden, Brokkoli in kleinen Röschen zupfen und beides zu der Zwiebel und der Paprika in die Pfanne geben und 5 Minuten braten. Tomaten dazugeben. Mit Balkan-Gewürz, Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und zum Gemüse geben. Zum Schluss die Klöße aus dem Ofen holen und untermischen. Cevapcici-Klöße mit Gemüse in Tomatensauce, Kartoffel-Knoblauch-Stampf und Šopska-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Milan Kostic am 26. Juni 2017

Cheese-Burger, Rote-Bete-Orangen-Salat, Kürbis-Gratin

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

100 g Kalbshackfleisch	50 g Schweinehackfleisch	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	2 Eier	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gerebelter Oregano	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Brötchen:

1 Ei	250 g Speisequark, 20%	300 g Mehl
50 g Zucker	1 Pkg. Backpulver	1 EL helle Sesamsaat
1 EL dunkle Sesamsaat	1 TL getrockneter Rosmarin	1 Prise Salz

Für die Burger-Sauce:

100 g Blauschimmelkäse	200 g Schlagsahne	1 TL flüssiger Honig
1 TL gerebelter Oregano	$\frac{1}{4}$ TL mildes Chilipulver	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	3 Knollen vorg. Rote-Bete
1 Orange	2 EL Milch	4 EL Olivenöl
2 EL heller Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	1 TL Zucker	Chili, Salz, Pfeffer

Für das Kürbis-Lauch-Gratin:

1 Hokkaido-Kürbis	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Zehe Knoblauch
75 g Parmesan	75 g Morbier-Käse	75 g Feta
100 g Schmand	50 ml Olivenöl	30 ml Chiliöl
50 g Paranusskerne	50 g Walnusskerne	5 Stängel Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	30 g Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Blätter Kopfsalat	1 Rispentomate
---------------------	----------------

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Burger-Brötchen Ei, Mehl, Quark, Backpulver, Zucker und eine Prise Salz zu einem Teig kneten. Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit Sesam und Rosmarin bestreuen. Bei 200 Grad Umluft für 20 Minuten backen.

Für das Kürbis-Lauch-Gratin Kürbis schälen, entkernen, würfeln und sieben Minuten in gesalzenem Wasser oder in Gemüsefond garen. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Schmand vermengen. Morbier-Käse reiben. Feta würfeln. Nusskerne grob hacken. Kürbis abgießen und abschrecken. Lauch, Kürbis, Nusskerne, Olivenöl, Chiliöl, Parmesan, Feta und Knoblauch vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Hälfte der Kürbis-Lauch-Masse in einer Auflaufform verteilen, Kräuter-Schmand darüber geben, andere Hälfte der Kürbis-Lauch-Masse hinein geben und mit Morbier bestreuen. Bei 180 Grad im Ofen für 20 Minuten gratinieren.

Für das Burger-Patty Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken. Kalbshack, Schweinehack, Eier, Schalotte, Knoblauch und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver würzen und Fleischmasse zu Pattys formen. In einer Grillpfanne Butterschmalz erhitzen und Burger-Pattys von beiden Seiten jeweils drei Minuten braten.

Für die Burger-Sauce Sahne in einer Pfanne erhitzen, bis sie leicht aufschäumt. Zerbröselten

Blauschimmelkäse hinzufügen und schmelzen lassen. Mit Honig, Oregano und Chili abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Rote-Bete-Orangen-Salat Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Rote Bete fein würfeln. Orange schälen und Filets auslösen. Koriander und Thai-Basilikum abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Aus Olivenöl, Balsamico, Senf, Milch, Zucker, Salz, Pfeffer, Chili, Knoblauch und Schalotte eine Vinaigrette herstellen und mit Koriander, Thai-Basilikum, Rote Bete und Orange vermengen.

Für die Garnitur Salatblätter und Tomate waschen. Strunk der Tomate entfernen und Tomate in Scheiben schneiden.

Burger-Brötchen aufschneiden und untere Brötchenhälfte auf Teller geben. Salat und Tomate darauf verteilen. Patty auf Salat und Tomate platzieren, Burger-Sauce darüber geben und mit oberer Brötchenhälfte bedecken. Kürbis-Lauch-Gratin und Rote-Bete-Orangen-Salat dazu anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 21. November 2016

Chili con carne und Sour-Cream-Dip

Für zwei Personen

Für das Chili:

170 g gemischtes Hackfleisch	1 Schote Chili	1 rote Paprika
3 große Fleischtomaten	150 g Mais	2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	1 Dose Kidneybohnen	Tomatenmark
Chilipulver	edelsüßes Paprikapulver	Zucker
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Sour-Cream-Dip:

100 g Schmand	50 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 Zitrone (Saft)	2 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 große Fleischtomaten

Für das Chili:

In einem Topf Wasser erhitzen. Tomaten einschneiden und in kochendem Wasser blanchieren, bis die Haut sich löst. Tomaten in kaltes Wasser geben und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Chilischote längs aufschneiden, von den Scheidewänden befreien und kleinwürfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und Chili andünsten. Gehacktes dazugeben und anbraten.

Paprika waschen, halbieren, von den Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Paprika- und Tomatenwürfel zum Fleisch geben und unterrühren. Abgedeckt 15 Minuten schmoren lassen. Kidneybohnen und Mais dazugeben. Mit Paprikapulver, Chilipulver, Zucker, Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken.

Für den Sour-Cream-Dip:

Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Schmand und Crème fraîche in einer kleinen Schüssel vermengen. $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft, mit Petersilie und Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Tomaten waschen und trockentupfen. Das obere Viertel gerade abschneiden und Tomaten mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen. In einem Topf Wasser erhitzen und Tomaten für 2 Minuten garen.

Das Chili con Carne mit Dip in den Tomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Norbert Wohlan am 02. Mai 2017

Couscous-Pfanne und Rinder-Hackfleisch mit Kichererbsen

Für zwei Personen

Für den Couscous:

200 g schnellkochender Couscous 300 ml Gemüsefond

Für das Rinderhackfleisch:

400 g gekochte Kichererbsen 150 g Rinderhackfleisch 1 rote Paprika

1 rote Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 TL Harissa

$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken 1 TL Cayennepfeffer 1 TL Olivenöl

$\frac{1}{2}$ TL Himalaja Salz Pfeffer

Für die Sauce:

100 ml Naturjoghurt (3,5%) $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 1 EL Sonnenblumenöl

Salz Pfeffer

Für den Couscous:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Couscous 10 Minuten darin garen lassen.

Für das Rinderhackfleisch:

Die Paprika waschen, trocknen und vom Kerngehäuse befreien. Zwiebel abziehen und zusammen mit der Paprika in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin anbraten. Paprika, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Harissa, Cayennepfeffer und Chiliflocken abschmecken. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abspülen und unter das Rinderhackfleisch heben.

Für die Sauce:

Den Couscous unter das Rinderhackfleisch heben, Kichererbsen dazugeben und vermischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterheben. Joghurt mit etwas Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und dazu geben. Eventuell Öl hinzugeben.

Die Couscous-Pfanne und Rinderhackfleisch mit Kichererbsen auf Tellern anrichten und servieren.

Tamara Allig am 17. Juli 2017

Curry-Hackbällchen mit Apfel-Zwiebel-Chutney und Reis

Für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

150 g Hackfleisch vom Rind	150 g Hackfleisch vom Schwein	2 große Essiggurken
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Paniermehl
100 g Mehl	2 EL Senf	1 Ei
100 g Butter	500 ml Gemüsefond	1 EL gelbe Currypaste
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

150 g Reis	1 Banane	150 g Erdnüsse
1 Bund Frühlingszwiebeln	50 g Speckwürfel	1 Prise Zimtpulver
1 Prise Chilipulver	3 EL Chiliöl	Pfeffer

Für das Chutney:

100 g Äpfel	100 g Zwiebeln	1 rote Chili
1 Knolle Ingwer à 3 cm	100 g Gelierzucker 2:1	Pfeffer

Für die Hackbällchen Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Hackfleisch mit Ei, Senf, Paniermehl, Knoblauch, Zwiebeln, Salz und Pfeffer zu einer homogenen Masse kneten. Kleine Ballen formen und auf ein Brett setzen. Bällchen in einem Topf mit zwei Esslöffel Butter von allen Seiten circa zwei Minuten anbraten und anschließend herausnehmen. Übrige Butter in den Topf geben und so lange aufschäumen bis sie keine Blasen mehr schlägt. Mehl einstreuen und mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren.

Gemüsefond langsam angießen und dabei kontinuierlich rühren. Sauce mit Currypulver und Currypaste abschmecken. Hackbällchen in die Sauce geben und darin ziehen lassen. Essiggurken in kleine Würfel schneiden und zur Sauce hinzugeben.

Für den Bananen-Erdnuss-Reis den Reis in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser kochen. Erdnüsse fein hacken, sodass ein grobes Mehl entsteht. Die Bananen kleinschneiden. Das Erdnussmehl und die Bananen in einen Topf geben. Den gekochten Reis hinzugeben und alles gut vermengen. Mit reichlich Curry, Zimt und etwas Chili-Öl abschmecken. Den Bananenreis weitere 8 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden und zusammen mit den Speckwürfel kross anbraten. Die Mischung beim Servieren über den Reis streuen.

Für das Chutney Chili längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Chili, Ingwer, Zwiebeln und Äpfel mit Gelierzucker in einem Topf vermischen. Mit Pfeffer würzen und offen circa vier Minuten sprudelnd aufkochen lassen. Bis zum Servieren abkühlen lassen.

Die Stroganoff'schen Curry-Hackbällchen mit Apfel-Zwiebel-Chutney und Bananen-Erdnuss-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Heitmann am 24. Oktober 2016

Dreierlei von der Maultasche

Für zwei Personen

Für den Teig:

100 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	2 Eier
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	2 EL Butter	1 TL feines Salz

Für die klassische Füllung:

250 g Hackfleisch vom Rind	200 g Kalbsbrät	40 g Schwarzwälder Speck
50 g Blattspinat	2 Zwiebeln	1 Ei
1 TL Semmelbrösel	2 Scheiben Speck	1 EL Butter
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Rote-Bete-Füllung:

3 Knollen vorg. Rote-Bete	1 Stange Meerrettich à 2 cm	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	4 EL Crème-fraîche	1 EL Butter
weißer Pfeffer		

Für die Ricotta-Spargel-Füllung:

300 g grüner Spargel	150 g Ricotta	50 g Parmesan
1 Ei, Eigelb	Salz	Pfeffer

Für den Meerrettich-Schaum:

1 Stange Meerrettich à 2 cm	80 g Sahne	50 g Milch
$\frac{1}{4}$ TL feines Salz		

Für den Pochiersud:

750 ml Rinderfond	1 EL Butter
-------------------	-------------

Für die Garnitur:

1 Knolle Rote-Bete

Für den Teig:

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Mehl, Grieß, Salz, Ei und Kurkuma in einer Küchenmaschine mit Knethaken zu einem kompakten Teig verkneten. Von Hand etwa 2 Minuten nachkneten, plattgedrückt in Frischhaltefolie wickeln und kühl lagern.

Mit einer Nudelteigmaschine den Teig zu feinen Platten ausrollen. Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Den Spinat in kochendem Salzwasser $\frac{1}{2}$ Minute blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Den Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen. Zwiebeln abziehen, würfeln, zum Speck geben und glasig dünsten. Abkühlen lassen und mit dem Spinat, Rinderhack und Kalbsbrät in einer Schüssel vermengen. Petersilie hacken und mit Ei und Semmelbröseln unter die Fleischmasse kneten. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Die Speckscheibe um ein Holzspieß wickeln und im vorgeheizten Ofen kross ausbacken. Die Zwiebel mit Butter in einer Pfanne dünsten.

Für die Rote-Bete-Füllung:

Die Butter in einem Topf aufschäumen. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und im Topf glasig dünsten. Die Rote Bete auf einer Vierkantreibe raspeln und unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Die Mischung in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Dann Crème fraîche untermischen und mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ricotta-Spargel-Füllung:

Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit etwas Öl in einer Pfanne kurz braten, abkühlen lassen und mit dem Ricotta, geriebenem Parmesan, Eigelb, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Für den Meerrettich-Schaum:

Die Sahne und Milch in einem Topf aufkochen. Den Meerrettich reiben und dazugeben. Mit Salz abschmecken und schaumig pürieren.

Für den Pochiersud:

Die verschiedenen Füllungen auf drei Teigplatten verteilen und zu einer festen Rolle aufwickeln. Die Enden zusammen drücken. Die klassische Füllung in einem Topf mit heißem Rinderfond 10 Minuten aufkochen.

Die beiden anderen Maultaschen einem weiteren Topf mit siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter schwenken.

Für die Garnitur:

Etwas Rote-Bete schälen, hobeln und in heißem Fett kross frittieren.

Die Maultaschen aufschneiden, das Dreierlei auf einem Holzbrett in je drei Schälchen anrichten, die Rote-Bete-Maultasche mit dem Schaum garnieren und servieren.

Rebecca Hintereck am 24. Mai 2017

Ei im Hack-Mantel, Kartoffel-Stampf, Schmelzzwiebeln

Für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	250 ml Milch	1 Bund Petersilie
2 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Eier im Hackmantel:

250 g gemischtes Hackfleisch	5 Eier, Größe S	1 EL Kapern
1 TL Tomatenmark	2 EL Mehl	1 EL mittelscharfer Senf
1 Brötchen vom Vortag	Butterschmalz	Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Schmelzzwiebeln:

2 Zwiebeln	5 g Butter	Butterschmalz
------------	------------	---------------

Für die Garnitur:

2 Scheiben Frühstücksspeck

Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz bissfest garen. Für den Kartoffelstampf Butter in einem Topf mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss erwärmen.

Gegarte Kartoffeln mit Milch und zerlassener Butter vermengen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Petersilie klein hacken und dazugeben.

Für das Ei im Hackmantel vier Eier acht Minuten kochen. Eine Brötchenhälfte in Wasser einweichen und anschließend ausdrücken, die andere Hälfte anderweitig verwenden. Hackfleisch, ein Ei, Kapern, Tomatenmark und das ausgedrückte Brötchen vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Gekochte Eier abschrecken, pellen, in Mehl wälzen und mit Hack ummanteln. Hackbällchen in einer Pfanne mit Butterschmalz rundum anbraten und anschließend im Ofen bis zum Anrichten nachziehen lassen.

Für die Schmelzzwiebeln Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in einer weiteren Pfanne mit Butterschmalz glasig anbraten. Zum Schluss Butter hinzufügen.

Für die Garnitur Speck in einer Pfanne knusprig ausbacken.

Ei im Hackmantel mit Kartoffelstampf und Schmelzzwiebeln auf Teller geben und servieren.

Daniela Guckenberger am 17. Februar 2016

Erdnuss-Koriander-Buletten mit Süßkartoffel-Pommes

Für zwei Personen

Für die Buletten:

375 g Putenhackfleisch	40 g Erdnüsse	1 Frühlingszwiebel
1 TL rote Currypaste	1 Bund Koriander	50 ml neutrales Öl
1 TL feines Salz	Pfeffer	

Für die Pommes:

1 große Süßkartoffel	1 EL Speisestärke	4 Zweige Rosmarin
Murray River Salzflöckchen		

Für die Harissa-Sauce:

4 rote Peperoni	1 rote Paprika	3 Knoblauchzehen
1 TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ Bund mexik. Koriander	6 Zweige Minze	100 ml Olivenöl
1 TL grobes Meersalz		

Für die Mayo:

1 Thai-Mango	2 Eier	250 ml Sonnenblumenöl
2 TL fruchtiges Currypulver	2 EL Weißweinessig	1 TL scharfer Senf
1 Prise Zucker	1 Prise mildes Chilisalز	Salz

Den Ofen auf 200 Grad Grill vorheizen. Eine Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Für die Frikadellen Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und grob hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl kurz goldgelb rösten und hacken. Hackfleisch, Frühlingszwiebeln, zwei Drittel der Erdnüsse und Currypaste verkneten, mit Salz und reichlich Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse zwölf kleine Buletten formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten unter Wenden circa acht Minuten braten.

Für den Harissa-Ketchup die Peperonis halbieren, entkernen und grob zerteilen, mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Paprika vom Kerngehäuse befreien, vierteln, putzen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Etwa sieben Minuten unter dem Grill rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft, aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken. Paprika zehn Minuten abkühlen lassen, häuten und grob hacken. Mit dem Stabmixer abgezogenen Knoblauch, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kümmel, Minze und mexikanischen Koriander unter Zugabe von Öl zu einer cremigen Paste verarbeiten. Mit Salz würzen. Für die Süßkartoffel-Pommes die Kartoffeln schälen und in etwa acht Millimeter dicke Sticks schneiden. Ins Wasserbad geben, anschließend auf Küchenkrepp trocknen und dann gleichmäßig mit der Speisestärke bemehlen. Die Pommes zweifach frittieren. Beim ersten Mal bei 140 Grad für fünf Minuten, vorgaren, abtropfen und auskühlen lassen. Im zweiten Durchgang bei 170 Grad für weitere vier Minuten frittieren, bis die Süßkartoffelpommes goldbraun sind. Darauf achten, nicht zu viele Pommes auf einmal in den Frittierkorb zugeben. Mit Salz bestreuen.

Für die Mayo Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Die Eier trennen. Senf, Weißweinessig, Zucker und beide Eigelbe in einen hohen Mixbecher geben. Öl kontinuierlich angießen. Einen Stabmixer auf den Boden des Mixbechers stellen. Zutaten vom Boden her aufmixen und zu einer hellgelben Creme verbinden. Denn Mixstab langsam nach oben ziehen und so lange mixen, bis alle Zutaten gut vermischt sind. Mit Salz, Chilisalز und Curry abschmecken und Mangowürfel vorsichtig unter die Mayonnaise rühren.

Die feurigen Erdnuss-Koriander-Buletten mit Süßkartoffel-Pommes Schranke auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Maus am 18. Juli 2016

Exotische Gemüse-Reis-Hackfleisch-Pfanne

Für zwei Personen

Für die Reis-Gemüsepfanne:

500 g Hackfleisch (gemischt)	200 g Patna-Reis	4 Zwiebeln
250 g Erbsen (TK)	150 g Champignons	150 g Möhren
1 Tomate	1 rote Paprika	1 reife Mango
$\frac{1}{2}$ reife Ananas	2 Gewürzgurken	100 ml Gemüsefond
Olivenöl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 EL Ketchup

Einen Topf mit 300 Millilitern Wasser und 100 Millilitern Gemüsefond zum Kochen bringen. Einen zweiten Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Reis im Fond gar kochen. Die Möhren schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser fünf Minuten garen. Die Champignons, die Tomate und die Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Mango und die Ananas schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Gewürzgurken in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, dazugeben und kurz braten. Nun das geschnittene Gemüse, sowie die vorgekochten Möhren und die Erbsen dazugeben und das Ganze anbraten. Ein wenig Olivenöl hinzufügen. Etwas später das Obst hinzufügen. Abschließend den Reis dazugeben, das Ganze vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Reis-Gemüsepfanne auf Tellern anrichten und servieren. Den Ketchup dazu nach Bedarf servieren.

Siegfried Scheer am 28. Januar 2015

Falsche Rinder-Roulade mit Kartoffeln und Gemüse

Für 6 Personen:

Für die Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln Paprika, Zwiebel Zucchini, Tomaten

Für den Fleisch-Teig:

1 kg gem. Hackfleisch 1 EL Rapsöl 1 Ei
1 Brötchen vom Vortag Salz, Pfeffer Paprika
Hackbratengewürz getrockneter Oregano 2 TL Senf
3 Stängel Petersilie 1 EL Senf

Für die Auflage:

1 Zwiebel 1 Pck. Bacon 2 Gewürzgurken

Den Backofen auf 180°C mit Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln, trocken tupfen.

Das Brötchen in lauwarme Milch einweichen, ausdrücken.

Die Petersilie waschen und grob hacken.

Die Gewürzgurken quer durchschneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Das Gemüse hacken.

In einer Schüssel das Hackfleisch mit allen Zutaten und 1 EL Senf gründlich mischen.

Auf Backpapier den Fleisch-Teig rechteckig ausrollen und mit Senf bestreichen.

Bacon, Zwiebel und Gurken darauf verteilen und mithilfe des Backpapiers zur Rolle formen.

Kartoffeln und Gemüse würzen, mit 1 EL Rapsöl vermischen, gemeinsam mit der Fleisch-Rolle auf ein Backblech legen und im Backofen 50-60 min. garen.

Elke Massott am 20. August 2017

Falsche Rinder-Roulade mit Kartoffeln und Gemüse

Für 6 Personen:

Kartoffeln	Paprika, Zwiebel	Zucchini, Tomaten
1 EL Raps-Öl	1 kg Rinder-Hackfleisch	1 Ei
1 Brötchen vom Vortag	Salz, Pfeffer, Paprika	Gemüse nach Wahl
Hackbraten-Gewürz	getrockneter Oregano	2 TL Senf
3 Stängel Petersilie	1 EL Senf	1 Zwiebel
1 Pck. Bacon	2 Gewürz-Gurken	

Den Backofen auf 18°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Das Brötchen in lauwarme Milch einweichen, ausdrücken.

Die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden.

Die Gewürz-Gurken quer durchschneiden.

Kartoffeln, schälen, vierteln, trocken tupfen.

Das Gemüse (z. B. Karotten, Zucchini, Tomaten, Paprika) grob stückeln.

Petersilie im Mixtopf 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern.

Alle Zutaten vom Rinder-Hackfleisch bis zu 2 TL Senf in einem Mixtopf gründlich mischen.

Auf einem Backpapier den Fleisch-Teig rechteckig ausrollen und mit Senf bestreichen.

Bacon, Zwiebel und Gurken darauf verteilen, mithilfe des Backpapiers zur Rolle formen und diese auf ein Backblech platzieren.

Kartoffeln und Gemüse würzen, mit 1 EL Raps-Öl vermischen, auf dem Backblech verteilen und alles 50-60 min. garen.

Elke Massott am 20. August 2017

Falscher Hase mit Kartoffel-Püree und Kohl-Gemüse

Für zwei Personen

Für den falschen Hasen:

250 g Rinderhackfleisch	250 g Schweinehackfleisch	100 g gewürfelter Bauchspeck
4 Scheiben Bauchspeck	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
4 Eier	4 Scheiben Toastbrot	100 g Semmelbrösel
150 g Butterschmalz	500 ml Rinderfond	1 Bund glatte Petersilie
1 EL gerebelter Majoran	1 TL gemahlener Kümmel	Salz
Pfeffer		

Für das Kartoffelpüree:

3 mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	100 g Butter
125 ml Milch	200 ml Rinderfond	Muskatnuss
Salz		

Für das Kohlgemüse:

1 Wirsingkohl	2 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Knoblauchzehe	100 g geschnittener Bauchspeck	200 ml Rinderfond
50 g Mehl	1 Prise Zucker	1 TL Kümmel
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwei Eier in kochendem Wasser hart kochen.

Für den falschen Hasen Toastbrot in Wasser einweichen und ausdrücken. Fein gehackten Bauchspeck in etwas Butterschmalz anbraten, eine Zwiebel abziehen, fein hacken und mit braten. Auskühlen lassen, zweite Zwiebel ebenfalls abziehen und fein hacken und in Butterschmalz anbraten. Knoblauch abziehen. Petersilie waschen, zupfen und hacken. Rinder- und Schweinehackfleisch mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel, zwei rohen Eiern, gerösteten Zwiebeln, gehackter Petersilie, gepresstem Knoblauch und den ausgedrückten Toastbrotscheiben mischen. Eventuell etwas Wasser nachgeben, ausrollen, mit dem Speck-Zwiebelgemisch bestreichen und die hart gekochten Eier darauf legen. Anschließend zu einem Hackbraten zusammenrollen, in Semmelbröseln wälzen und kurz in Butterschmalz anbraten. Danach mit den Speckscheiben belegen und für etwa 20 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben. Mit Rinderfond angießen.

Für das Kartoffelpüree Salzwasser mit etwas Rinderfond aufkochen. Kartoffeln in Stücke schneiden und darin weich kochen. Passieren, mit Milch und Butter verrühren und mit Salz und Muskat abschmecken. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden, in Butter kross braten.

Für das Kohlgemüse Zwiebeln abziehen, klein schneiden und anschwitzen. Wirsingkohl klein schneiden, dazu geben und rösten. Prise Zucker dazu und mit einem Spritzer Zitronensaft ablöschen. Mit Fond aufgießen, Kümmel und gepressten Knoblauch dazugeben, salzen, pfeffern, mit Mehl binden und etwas einkochen lassen.

Den falschen Hasen aufschneiden und gemeinsam mit dem Kartoffelpüree, Zwiebelringen und dem Kohlgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Margita Greyer am 06. Januar 2016

Fettuccine, schwäbische Fleisch-Bällchen, Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Fleischbällchen:

250 g gemischtes Hackfleisch	1 kleine Zwiebel	1 Ei
2 EL Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Tomatensauce:

200 g Datteltomaten	1 Dose gehackte Tomaten	1 Zehe Knoblauch
50 g Walnüsse	2 TL Zucker	3 EL Nussessig
120 ml Rotwein	1 Blatt Salbei	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Kreuzkümmel
Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer	

Für die Nudeln:

200 g Mehl	1 Ei	2 TL Salz
Olivenöl		

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Für die Tomatensauce die Walnüsse klein hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe hellbraun anrösten. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten.

Für die Fleischbällchen das Hackfleisch in eine Schüssel geben und die Hälfte der glasig ange-dünsteten Zwiebeln hinzugeben. Das Ei, den Senf und die Semmelbrösel ebenfalls hinzufügen, gut vermischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Für die Nudeln aus dem Mehl, dem Ei, dem Salz und etwas Olivenöl einen Teig herstellen, ordentlich verkneten und etwas ruhen lassen. Anschließend mit einem Nudelholz ausrollen, mit einem Messer kleine Fettuccine ausschneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln hinzugeben und bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Datteltomaten halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Die Datteltomaten zusammen mit den gerösteten Walnüssen, der zweiten Hälfte der ange-dünsteten Zwiebeln und der abgezogenen sowie ange-drückten Knoblauchzehe hinzugeben. Alles durchschmoren lassen. Anschließend den Nussessig sowie den Rotwein zugie-ßen und die gehackten Tomaten unterrühren. Den Salbei, den Thymian und den Rosmarin mit in die Sauce geben. Mit dem Cayennepfeffer, dem Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer würzen. Anschließend alles bei schwacher Hitze für zehn Minuten köcheln lassen.

In die Pfanne, in der die Zwiebeln ange-dünstet wurden, nun erneut etwas Olivenöl geben und erhitzen. Aus der Hackfleischmasse kleine Bällchen formen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn sie rundherum angebraten sind, den Herd ausschalten, den Deckel drauflegen und die Bällchen ziehen lassen.

Den Salbei, den Rosmarin und Thymian sowie die Knoblauchzehe aus der Sauce entfernen. Den Parmesan hobeln. Die Fettuccine mit den schwäbischen Fleischbällchen sowie der Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit dem geriebenen Parmesan garnieren und servieren.

Gundula Glaser am 13. August 2015

Filet-Burger mit Shiso-Kresse und Barbecue-Soße

Für zwei Personen

Für den Burger:

250 g gemischtes Hackfleisch	2 Rinderfilets à 100 g	4 Scheiben
durchwachsener Speck	2 Scheiben Toastbrot	2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	1 Ei	1 EL Erdnussbutter
1 EL Butter	1 TL Dijonsenf	2 EL Paniermehl
½ TL Chiliöl	Neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	125 ml Cola
4 EL Tomatenmark	1,5 EL Dijonsenf	1/2 EL Worcestershiresauce
1/2 EL Aceto balsamico	1/2 EL Apfelessig	1 EL flüssiger Honig
¼ Zitrone (Saft)	1 Msp. Chilipulver	1 Msp. Cayenepfeffer
1 Msp. mildes Currypulver	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. Hickory-Rauchsalz

Für die Garnitur:

1 Kästchen Shiso-Kresse	2 Scheiben Emmentaler	1 Zitrone
-------------------------	-----------------------	-----------

Für den Burger:

Toastbrotsscheiben längs halbieren, mit der Erdnussbutter bestreichen und zusammenklappen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Sandwiches darin goldgelb backen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und eine Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in feine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne kross anbraten. Das Hackfleisch, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel, den Speck, das Paniermehl, Senf, Chiliöl und das Ei vermengen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen. Frikadellen in einer Pfanne im restlichen Öl auf beiden Seiten je 3 bis 4 Minuten braten. Auf einem Teller mit Alufolie zugedeckt ruhen lassen. Während die Frikadellen braten, die Filetstücke mit Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten Pfanne in der Butter auf beiden Seiten nach Belieben medium braten. Herausnehmen und auf einem Teller mit Alufolie zugedeckt ruhen lassen. Übrige Zwiebel in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Cola in einem Topf auf zwei Drittel einkochen und mit Tomatenmark, Senf, Worcestershiresauce, beiden Essigsorten, Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Honig und Zitronensaft verrühren. Die Sauce mit Chilipulver, Cayenepfeffer, Currypulver, Paprikapulver und Hickory-Rauchsalz abschmecken.

Für die Garnitur:

Zum Servieren zuerst je 1 Frikadelle auf den Teller legen, darauf 1 Toastsandwich legen und mit etwas Barbecue-Sauce übergießen. Je 1 Scheibe Käse darauflegen und 1 Filet daraufsetzen. Den Burger nach Belieben mit Shiso-Kresse, Zitronenschnitzen und grobem Meersalz garnieren und servieren.

Linda Koch am 26. April 2017

Fleisch-Bällchen, Apfel-Chutney, Joghurt-Knoblauch-Dip

Für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

150 g gemischtes Hackfleisch	3 Scheiben Weißbrot	3 TL Haferflocken
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 roter Paprika
1 gelber Paprika	1 grüner Paprika	1 unbehandelte Zitrone
½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Rosmarin	½ Bund Thymian
½ Bund Oregano	½ Bund Salbei	1 Chilischote
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Chutney:

1 Apfel, Boskoop	1 Tomate	400 ml Dosen-Tomaten
1 Zwiebel	5 EL brauner Zucker	100 ml Olivenöl
1 TL Chilipulver	Salz	

Für den Dip:

50 ml Naturjoghurt	1 unbehandelte Zitrone	2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum	3 TL Olivenöl	Salz

Für die Fleischbällchen das Brot in etwas Wasser einweichen. Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Kräuter klein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen und mit den Haferflocken vermengen. Anschließend die Paprika, die Zwiebel, den Knoblauch, das Chili, das Hackfleisch und die Kräuter zu den Haferflocken geben.

- 4 - Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kleine Bällchen aus der Hackmasse formen und diese in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten.

Für das Chutney die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein schneiden. Die Tomate vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Dosentomaten ebenfalls klein schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Anschließend alle anderen Zutaten inklusive dem Zucker und dem Chilipulver sowie etwas Salz hinzugeben und solange einkochen, bis eine Marmeladenartige Konsistenz erreicht ist.

Für den Dip den Knoblauch abziehen. Das Basilikum, den Knoblauch, das Olivenöl und etwas Salz im Mörser zerstoßen. Den Saft der Zitrone auspressen. Anschließend die Zutaten aus dem Mörser, den Zitronensaft und den Joghurt miteinander vermengen.

Die Fleischbällchen mit dem Apfel-Chutney und dem Joghurt-Basilikum-Knoblauch-Dip auf Tellern anrichten und garnieren.

Elizaneda Gerner am 28. Juli 2015

Fleisch-Küchle mit Kartoffel-Püree, Kohlrabi-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Fleischküchle:

200 g gemischtes Hackfleisch	3 EL Semmelbrösel	1 Zwiebel
1 Ei	1 Zweig Petersilie	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Butterschmalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

3 mehligk. Kartoffeln	200 ml Milch	100 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für das Kohlrabigemüse:

1 Kohlrabi, mit Grün	1 EL Butter	2 EL Mehl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Kartoffeln einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kartoffeln darin weichkochen, schälen und mit der Kartoffelpresse zu einem Püree verarbeiten. Anschließend die Butter und die Milch hinzufügen. Mit Salz und der Muskatnuss abschmecken.

Für die Fleischküchle die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die Petersilie waschen und hacken. Das Hackfleisch mit dem Ei, den Semmelbröseln, der Petersilie, dem Paprikapulver, Salz, Pfeffer und den gebratenen Zwiebeln in einer Schüssel vermengen. Zu Küchlein formen und in Butterschmalz ausbacken.

Für das Kohlrabigemüse einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und im Salzwasser bissfest kochen. Anschließend den Kohlrabisud in eine Schüssel füllen. Aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit dem Sud ablöschen. Den Kohlrabi dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fleischküchle mit dem Kartoffelpüree und Kohlrabigemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Angelika Jakulat am 06. Juli 2015

Fleisch-Pflanzerl mit Kartoffel-Salat und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Fleischpflanzerl:

125 g Kalbshackfleisch	125 g Schweinehackfleisch	1 kleine Zwiebel
50 ml Milch	2 EL Butter	1 Ei
1 Zitrone	1 TL scharfer Senf	1 Muskatnuss
3 Scheiben Toastbrot	50 g Semmelbrösel	½ Bund glatte Petersilie
1 TL getrockneter Majoran	Rapsöl	Cayennepfeffer
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Kartoffelsalat:

6 festkochende Kartoffeln	2 Essiggurken mit Gurkenwasser	1 kleine rote Zwiebel
100 ml Gemüsefond	2 EL Apfelessig	2 EL Rapsöl
1 Bund Schnittlauch	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	2 EL Sahne	2 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamicoessig	½ Bund Dill	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen.

Den Toast entrinden und in Würfel schneiden. Die Milch leicht erwärmen und den Toast darin einweichen.

Die Zwiebel abziehen, in sehr kleine Würfel schneiden und in einem Esslöffel Butter in einer Pfanne kurz bei geringer Hitze glasig dünsten.

Die Zitrone halbieren und von einer Hälfte die Schale abreiben.

Das Ei mit dem Senf, Salz, Pfeffer, etwas Abrieb der Muskatnuss und dem Zitronenabrieb verquirlen.

Das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Toastbrot, den Zwiebeln und der Ei-Mischung vermengen. Die Petersilie klein schneiden und mit dem Majoran unter die Hackfleisch-Mischung heben. Die Semmelbrösel auf einem Teller bereitstellen. Mit angefeuchteten Händen aus der Hackfleisch-Masse Fleischpflanzerl formen, in den Semmelbröseln wenden und in der Pfanne im erhitzten Öl von beiden Seiten bei milder Hitze goldbraun braten. Ein Esslöffel Butter in die Pfanne geben und durchschwenken. Anschließend die Fleischpflanzerl auf Küchenpapier geben.

Für die Marinade des Kartoffelsalats die Essiggurken klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls klein schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Den Fond in einer Schüssel mit dem Essig und dem Gurkenwasser vermischen und den Schnittlauch, die Gurken und die Zwiebel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die garen Kartoffeln mit kaltem Wasser abbrausen, schälen und in nicht zu dicke Scheiben zur Marinade schneiden. Alles gut miteinander vermengen.

Das Öl über den Kartoffelsalat geben und nochmals alles gut mischen.

Die Gurke schälen und hobeln. Mit dem Olivenöl und dem Essig in einer Schüssel vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sahne unterrühren. Den Dill hacken und über den Salat streuen.

Die Fleischpflanzerl mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten. Den Gurkensalat separat dazu servieren.

Barbara Kastl am 02. März 2015

Fleischlaberl, Erdäpfel-Vogersalat, Zucchini-Rösti

Für zwei Personen

Für die Fleischlaberl:

400 g Hackfleisch vom Rind	1 altbackenes Brötchen	1 rote Paprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Semmelbrösel
125 ml Milch	2 Eier	1 EL mittelscharfer Senf
1 TL gerebelter Majoran	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Rösti:

1 Zucchini	1 Zwiebel	2 Eier
2 EL Mehl	50 g Parmesan	2 Zw. Dill
2 Zw. glatte Petersilie	125 ml neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat	2 Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Msp. Zucker	40 ml Weißweinessig
4 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	20 ml steier. Kürbiskernöl
3 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Fleischlaberl:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und fein würfeln. Zwiebeln, Petersilie und Paprika in einer Pfanne mit wenig Öl andünsten. Brötchen grob hacken und 10 Minuten in Milch einweichen. Das Brötchen ausdrücken und mit der Zwiebel-Paprika-Schmelze, Hackfleisch, Bröseln, Eiern, Senf, Majoran, Salz und Pfeffer verkneten. Kleine Laibchen formen und in einer Pfanne mit reichlich heißem Öl ca. 8 Minuten knusprig ausbraten.

Für die Rösti:

Zucchini waschen und auf einer Vierkantreibe grob raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Parmesan reiben. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zucchini, Zwiebel, Eier, Mehl, Parmesan, Dill und Petersilie in einer Schüssel mischen. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Pfanne mit reichlich Öl ausbacken.

Für den Salat:

Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Diese in einem Topf mit wenig Salz gar kochen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Aus Essig, Zwiebeln, Knoblauch, Zucker, etwas Kernöl, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Kartoffeln abseihen und in der Marinade lauwarm einlegen. Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Feldsalat zu den Kartoffeln geben und miteinander durchziehen lassen. Mit etwas Kürbiskernöl beträufeln. Fleischlaberl mit Erdäpfel-Vogersalat, steirischem Kernöl und Zucchini Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Uschi Malzburg am 13. Februar 2017

Fleischpflanzerl, Ricotta-Gnocchi und Gorgonzola-Soße

Für zwei Personen

Für die Fleischpflanzerl:

250 g Hackfleisch vom Kalb	250 g Hackfleisch vom Schwein	100 g durchwachsener Speck
1 altes Brötchen	3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
100 ml Milch	20 ml Sahne	25 g Butter
1 Ei	1 TL mittelscharfer Senf	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	½ EL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Majoran
Butter	Butterschmalz	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Für die Ricotta-Gnocchi:

250 g Ricotta	180 g Mehl	1 Ei
40 g Parmesan	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Gorgonzola-Sauce:

100 g Gorgonzola	2 EL Mascarpone	30 g Parmesan
3 EL Gemüsefond, kräftig	150 ml Sahne	1 EL Balsamico bianco
Salz	Cayennepfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zweig Dill	1 Zweig Basilikum
--------------	-------------------

Für die Fleischpflanzerl das Brötchen in grobe Würfel schneiden. Die Milch in einem Topf erwärmen und mit der Sahne über die Brötchenwürfel geben. Zehn Minuten ziehen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Speck ebenfalls fein würfeln. Anschließend die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck, die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Das Ei aufschlagen und mit den Schalotten, dem Knoblauch, dem Speck, dem Senf, dem Majoran, dem Paprikagewürz und den Brötchen in eine Schüssel geben und mit den Händen vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus der Hackfleischmasse mehrere Fleischpflanzerl formen. Das Butterschmalz und die Butter in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Den Rosmarin und den Thymian mit in die Pfanne geben und die Hitze reduzieren. Die Fleischpflanzerl weitere acht Minuten anbraten.

Für die Gnocchi einen Topf mit gesalzenem Wasser füllen und zum Kochen bringen. Das Ei aufschlagen und den Parmesan reiben. Den Ricotta, das Mehl, das Ei und den Parmesan vermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend aus dem Teig eine dünne Rolle formen und die in je zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Mit einer Gabel eindrücken und zwei Minuten in das kochende Wasser geben.

Für die Gorgonzola-Sauce den Gorgonzola mit der Sahne, dem Mascarpone und dem Gemüsefond bei geringer Hitze vier Minuten in einem Topf schmelzen lassen. Anschließend den Parmesan reiben, untermischen und mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Die Sauce drei Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur einige Dillspitzen und Basilikumblätter abzupfen.

Das Fleischpflanzerl mit Ricotta-Gnocchi und Gorgonzolasauce auf Tellern anrichten, mit Dillspitzen und Basilikumblättern garnieren und servieren.

Lars Pemöller am 29. Juni 2015

Frankfurter Kartoffel-Salat mit Frikadellen

Für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Äpfel (Boskoop)	1 Gewürzgurke
100 g Speckwürfel	1 Zwiebel	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	200 ml Rinderfond	3 EL Essig
3 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Frikadellen:

300 g Hackfleisch, halb und halb	1 Brötchen, vom Vortag	1 Zwiebel
1 Ei	5 EL mittelscharfer Senf	1 Bund Petersilie
50 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz gar kochen.

Für den Salat Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. Speckwürfel in einer Pfanne anbraten und samt ausgetretenem Fett über die Kartoffelscheiben geben. Zwiebel abziehen, würfeln und dazu geben. Gurke kleinschneiden, Apfel schälen, entkernen und kleinschneiden. Schnittlauch kleinschneiden. Alles zum Salat hinzugeben. Ei aufschlagen, trennen und Eigelb mit drei Esslöffel Fond verrühren. Übrigen Fond erhitzen und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen. Dressing zu den Kartoffeln geben und das Eigelb drunter heben.

Für die Frikadellen Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und würfeln. Ei aufschlagen und mit Zwiebeln zum Hackfleisch geben. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und zwei Esslöffel Senf würzen und gut vermengen. Brötchen ausdrücken, zur Hackmasse geben und wieder gut vermengen, handflächengroße Frikadellen formen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und Frikadellen darin kurz auf beiden Seiten scharf anbraten und dann 15 Minuten auf schwacher Hitze fertig braten.

Kartoffelsalat mit Frikadellen und etwas Senf auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Prinz am 27. Januar 2016

Frikadellen im Speck-Mantel, Möhren und Kohlrabi-Pommes

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g Rinderhack	50 g Fetakäse	60 g Bacon
1 Ei	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Paniermehl	2 EL Stärke	100 ml Sahne
2 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Möhren:

250 g junge Möhren	25 g Butter	10 g Zucker
100 ml Gemüfefond	5 Zweige krause Petersilie	1 Bund Schnittlauch
Salz		

Für die Kohlrabipommes:

1 Kohlrabi	4 EL Olivenöl	1 TL Rosenpaprikapulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Für die Frikadellen das Hackfleisch mit dem Ei und dem Paniermehl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel hacken. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Knoblauch und den Zwiebelwürfeln in die Frikadellenmasse mischen. Die Masse zu Frikadellen formen, über Kreuz mit dem Bacon umwickeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend die Frikadellen für etwa 15 Minuten im Backofen fertig garen. Die Bratflüssigkeit aus der Pfanne mit etwas Sahne aufgießen, mit Stärke zu einer Sauce andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhren so putzen und schälen, dass noch ein kleines Stück vom Grün übrig bleibt. Die Butter mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf erhitzen. Die Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken tupfen, abzupfen, dazu geben und mit Fond angießen. Bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt.

Für die Kohlrabipommes den Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und zu Pommes stiften. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Pommes darin scharf anbraten. Abschließend die Pommes mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen.

Die Frikadellen im Speckmantel auf Teller anrichten. Die Möhren und die Kohlrabipommes dazu geben, mit der Rahmsauce garnieren und servieren.

Karl-Heinz Schäfer am 01. Juni 2015

Frikadellen mit Bratkartoffeln und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

300 g gemischtes Hackfleisch	1 altbackenes Brötchen	1 Zwiebel, mittelgroß
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	0,5 Bund krause Petersilie
3 EL Paniermehl	1 Ei	1 EL scharfer Senf
2 EL Sojasauce	1 EL Butterschmalz	Milch
gerebelter Majoran	Paprikapulver	Pfeffer
Salz		

Für die Bratkartoffeln:

100 g durchwachsener Speck	6 festk. Kartoffeln	1 Zwiebel, klein
1 Zweig Rosmarin	2 EL Margarine	2 EL Rapsöl
1 TL Kümmel	Salz	

Für den Blumenkohl:

1 Kopf Blumenkohl	0,5 Bund krause Petersilie	50 g Butter
Paniermehl	Salz	

Für die Garnitur:

2 Gewürzgurken	4 eingelegte Perlzwiebeln
----------------	---------------------------

Für die Bratkartoffeln Kartoffeln schälen, waschen und in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Rapsöl und Rosmarin erhitzen und Kartoffeln darin knusprig anbraten. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Speck in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln salzen. Gegen Ende der Garzeit Zwiebel und Speck dazugeben und bei reduzierter Hitze mitbraten.

Für den Blumenkohl Kohl putzen, Röschen abtrennen, waschen und in einen Topf mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser geben. Blumenkohl zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und dann 20 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

Für die Frikadellen Brötchen vom Vortag in Milch einweichen. Petersilie zupfen und fein hacken. Zwiebel abziehen und klein würfeln. In einer Schüssel Ei, Sojasauce, Senf, ausreichend Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran zu einer Marinade verrühren. Hackfleisch dazu geben und alles gut vermengen. Eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, zerkleinern und ebenfalls untermengen. Sollte die Masse zu feucht sein, Paniermehl dazugeben. Zuletzt Petersilie unterheben. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Aus der Masse kleine Kugeln formen, plattdrücken und im heißen Fett anbraten. Knoblauch andrücken und ebenso wie Rosmarinzweige in Bratfett geben.

Blumenkohl abgießen. Pfanne erhitzen und Butter zum Schmelzen bringen. Paniermehl dazugeben, sodass Brösel entstehen. Anschließend Blumenkohlröschen darin schwenken. Petersilie zupfen und darüber streuen.

Frikadellen mit Bratkartoffeln und Blumenkohl auf Tellern anrichten, mit Gewürzgurken und Perlzwiebeln garnieren und servieren.

Hans-Ludwig Klein am 19. Oktober 2015

Frikadellen mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gem. Hackfleisch	50 g Speck	1 altbackenes Brötchen
2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	50 ml Milch
1 Ei	1TL Senf	½ Bund Petersilie
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Bratkartoffeln:

250 g festk. Kartoffeln	50 g Speck	2 Schalotten
½ Bund Petersilie	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 Zitrone	2 Schalotten
150 g Schmand	½ Bund Dill	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln in Salzwasser geben und köcheln lassen.

Für die Frikadellen Brötchen in Milch einweichen. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein hacken. Speck würfeln. Pfanne heiß werden lassen und Schalotten, Knoblauch und Speck kurz anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und klein hacken. Die Hälfte davon für Bratkartoffeln beiseite stellen. Thymian und Rosmarin waschen, trocknen und hacken.

Angebratene Schalotten, Knoblauch und Speck zusammen mit Ei, Senf, Rosmarin, Thymian und Petersilie unter das Hackfleisch mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frikadellen in Butterschmalz anbraten und anschließend bei 80 Grad im Backofen warmstellen und fertig garen. Für die Bratkartoffeln Speck fein hacken. Schalotten abziehen und ebenfalls fein hacken. Fertig gegarte Kartoffeln abgießen, schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig anbraten. Anschließend Speck und Schalotten begeben. Abschließend beiseite gestellte Petersilie zugeben und kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gurkensalat Gurke waschen, schälen, entkernen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Dill waschen, trocken tupfen und klein hacken. Schalotten abziehen und klein hacken. Schmand, Dill, Schalotten und etwas Zitronensaft zu einem Dip verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Gurkennudeln vermengen.

Frikadellen mit Bratkartoffeln und Gurkensalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Martin Wiatrek am 25. April 2016

Frikadellen mit Bratkartoffeln und Paprika-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

500 g gemischtes Hackfleisch	1 altbackenes Brötchen	500 ml Milch
1 Ei	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
Pflanzenöl	edelsüßes Paprikapulver	rosenscharfes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Bratkartoffeln:

700 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	Pflanzenöl, Salz
-------------------------	-----------	------------------

Für den Paprika-Tomaten-Salat:

$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
6 Cocktailtomaten	1 TL Honig	1 $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf
15 ml brauner Balsamicoessig	25 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Frikadellen ein Brötchen ca. 10 Minuten in ein Gefäß mit Milch zum Einweichen geben. Zwiebel abziehen und würfeln. Brötchen ausdrücken und mit Hackfleisch und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und Paprika rosenscharf würzen. Masse gut verkneten und zu kleinen Frikadellenbällchen formen. Frikadellen in einer Pfanne mit heißem Öl ausbraten.

Für die Bratkartoffeln Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit heißem Öl 25 Minuten unter regelmäßigem Wenden braten. In einer zweiten Pfanne Zwiebeln in etwas Öl anbraten und 5 Minuten bevor die Kartoffeln gar sind, dazugeben.

Für den Salat Paprika waschen, entkernen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Für das Dressing Honig, Senf, Öl und Essig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Bratkartoffeln auf Teller anrichten, Frikadellen und Salat daneben geben und zusammen servieren.

Philipp Leibfried am 05. September 2016

Frikadellen mit Kartoffel-Salat, Mayonnaise, Curry-Dip

Für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

400 g festk. Kartoffeln	1 EL Zucker	1 mittelgroße Zwiebel
3 Gewürzgurken im Glas	2 EL Mayonnaise	2 EL Gurkenflüssigkeit
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL mittelscharfer Senf
100 g 3,5% Joghurt	1 EL Kräuternessig	200 ml Rapsöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer	

Für die Frikadellen:

400 g Hackfleisch, vom Schwein	4 EL Semmelbrösel	1 rote Paprika
1 mittelgroße Zwiebel	1 Ei	1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Butter	Sonnenblumenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Für den Ananas-Bananen-Curry-Dip:

$\frac{1}{2}$ Ananas	1 Banane	1 EL Mehl
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Butter	60 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	3 EL Ananassaft	Salz
schwarzer Pfeffer		

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kartoffeln mit Schale darin gar kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

Für die selbstgemachte Mayonnaise den Saft der halben Zitrone auspressen. Das Ei, das Salz, den Pfeffer, einen Teelöffel des Zitronensafts, den Senf, den Kräuternessig und das Rapsöl in dieser Reihenfolge in ein hohes Rührgefäß füllen. Abschließend den Stabmixer auf den Boden des Gefäßes setzen und alle Komponenten cremig mixen. Anschließend mit dem Joghurt verrühren. Der Rest des Zitronensafts kann für die Frikadellen verwendet werden.

Anschließend die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Gewürzgurken in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Gurken zusammen mit dem Zucker, dem Sonnenblumenöl, dem gehackten Schnittlauch, dem Gurkensaft sowie zwei Esslöffeln der Mayonnaise zu den abgekühlten Kartoffeln hinzugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend kühlstellen.

Für die Sauce die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Anschließend die Ananas schälen, vom Struck befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, das Mehl einrühren, kurz aufschäumen lassen. Anschließend mit der Sahne und 300 Milliliter Wasser ablöschen. Glatt rühren und kurz aufkochen lassen. Abschließend die Bananenscheiben sowie die Ananasstücke hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Curry und dem Ananassaft abschmecken.

Für die Frikadellen die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Paprika halbieren, den Struck sowie die Kerne entfernen und fein würfeln. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und zusammen mit der Zwiebel, den Semmelbrösel, der Paprika, dem Senf, dem Ei, Salz und Pfeffer zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit nassen Händen acht Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl sowie der Butter vier Minuten auf jeder Seite anbraten. Anschließend die Herdplatte ausschalten und einen Deckel zum Nachgaren auf die Pfanne legen.

Die Frikadellen mit dem Kartoffelsalat und dem Ananas-Bananen-Curry-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Margret Duensing am 22. Juni 2015

Frikadellen mit Kräuterseitlingen und Süßkartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

150 g Hackfleisch vom Schwein	180 g Hackfleisch vom Rind	1 Brötchen vom Vortag
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Ei
100 g Sahne	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Majoran	1 Bund krause Petersilie
1 EL Olivenöl	3 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

70 g magere Katenschinkenwürfel	2 mittelgroße Süßkartoffeln	100 g Mais
150 g Schafskäse	1 EL flüssiger Orangenhonig	100 g Crème-fraîche
50 g Pinienkerne	500 ml Geflügelfond	3 Zweige Rosmarin
1 Bund Schnittlauch	Chilipulver	Butter, Salz, Pfeffer

Für die Kräuterseitlinge:

150 g Kräuterseitlinge	3 Zweige Rosmarin	Olivenöl, Salz, Pfeffer
------------------------	-------------------	-------------------------

Für die Frikadellen:

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie in einer Pfanne mit Olivenöl glasig anrösten und zur Seite stellen. Das Brötchen in Sahne einweichen, ausdrücken und zusammen mit Zwiebel-Gemisch, Hackfleisch, Majoran, Ei, Salz und Pfeffer vermengen.

Aus der Hackfleischmasse die Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten von jeder Seite anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und auf Küchekrepp ablegen.

Für den Salat:

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Den Mais mit Crème fraîche in eine Salatschüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Chili würzen. Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, dann die Scheiben vierteln und für ca. 6 Minuten im Geflügelfond kochen. Die Süßkartoffeln abseihen, ausdampfen lassen und zur Marinade geben. Katenschinkenwürfel in einer Pfanne ohne Öl knusprig ausbacken. Den Schafskäse grob zerbröseln und mit etwas Geflügel-Kochsud und Orangenhonig über den Salat geben.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und mit dem Schnittlauch über den Salat streuen.

Für die Kräuterseitlinge:

Die Pilze sorgfältig putzen, abbürsten und die Pilze halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kräuterseitling darin auf der Schnittfläche etwa 3 Minuten zusammen mit dem Rosmarin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Frikadellen mit Kräuterseitlingen und Süßkartoffel-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Phylcia Whitney am 06. Juni 2017

Frikadellen mit Speckbohnen und Kartoffel-Espuma

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 Kalbsgehacktes	1 ½ EL Senf	2 Eier
3 Schalotten	200 g Hüttenkäse	1 TL Kapern
50 g Butterschmalz	Butter	Majoran
Liebstöckel	Currypulver	Salz
Pfeffer		

Für das Kartoffel-Espuma:

180 g festk. Kartoffeln	20 g Butter	80 g BASIC textur
60 ml Sahne 30 %	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Speckbohnen:

250 g breite Bohnen	250 g geräucherten Speck	2 Schalotten
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Frikadellen:

Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butter leicht anschwitzen. Kapern klein hacken. Hackfleisch, Senf, Eier, angebratene Zwiebeln und Hüttenkäse vermischen. Mit Salz und Pfeffer, etwas Currypulver, Liebstöckel und Majoran abschmecken. Aus der Masse kleine Frikadellen formen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen darin ausbraten.

Für das Kartoffel-Espuma:

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, würfeln und solange im Salzwasser kochen, bis sie weich sind. 150 ml Kartoffel-Kochwasser abschütten und beiseite stellen.

In einer hohen Schüssel das Kartoffelwasser mit den Kartoffeln, der Butter, der Basic Textur und der Sahne mithilfe eines Stabmixers zu einer glatten Masse rühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals durchmischen und anschließend durch ein Passiertuch geben. Die entstandene Flüssigkeit in die Espumafflasche füllen, die Kapseln aufschrauben und kräftig schütteln.

Für die Speckbohnen:

Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen waschen und rautenförmig in circa 1 cm große Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser erhitzen und die Bohnen darin für 10 – 12 Minuten kochen. In einer Pfanne Butter erhitzen, Schalotten und Speckwürfel darin andünsten. Anschließend die Bohnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Frikadellen mit den Speckbohnen und dem Kartoffel-Espuma auf einem Teller anrichten und servieren.

Thomas Klose am 01. Februar 2017

Frikadellen mit Zuckerschoten und zweierlei Püree

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

500 g gemischtes Hackfleisch	100 g Semmel-Würfel Knödelbrot	2 Schalotten
3 Knoblauchzehen	3 Eier	250 g Bergkäse
125 ml Milch	125 ml Rinderfond	1 Bund Petersilie
3 EL Majoran, gerebelt	1 Muskatnuss	125 ml Rapsöl
125 g Butter	Chiliflocken	2 EL Salz
Pfeffer		

Für das Sellerie-Püree:

1 Sellerieknolle	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer	125 ml Sahne	125 ml Rote Beete Saft
125 ml Gemüsefond	125 ml Weißwein	2 EL Butter
1 Muskatnuss	2 EL Salz	Pfeffer

Für das Kartoffel-Püree:

300 g mehligk. Kartoffeln	250 ml Sahne	250 ml Milch
3 EL Butter	Muskatnuss	Kümmel
2 EL Salz		

Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten	2 EL Butter	Pfeffer, Salz
---------------------	-------------	---------------

Für die Frikadellen: Die Schalotten abziehen und klein würfeln. In einer Pfanne mit Butter die Schalotten glasig anschwitzen. Die Milch mit dem Rinderfond in einem Topf erhitzen. Das Knödelbrot und in eine Schüssel geben. Mit der heißen Milch-Fond-Mischung übergießen und etwas ziehen lassen.

Das Hackfleisch in einer großen Schüssel mit den glasigen Schalotten und dem eingeweichten Knödelbrot vermengen. Knoblauchzehen abziehen, mit dem Messer fein schaben und dazugeben. Die Petersilie sehr fein hacken und zum Hack geben. Mit Majoran, Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss und Chiliflocken würzen. 3 Eier aufschlagen und zur Hackmasse geben. Gut durchkneten. Zum Abschluss den Bergkäse fein reiben und unterheben. Mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen bzw. Laiberln formen. In einer Pfanne mit Öl und etwas Butter bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten.

Für das Sellerie-Püree: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken, anschließend in einem Topf mit Butter glasig dünsten. Ingwer schälen und reiben. Die Sellerieknolle schälen, klein würfeln und mit ein wenig Ingwer kurz in den Topf dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen Fond und mit etwas Wasser angießen, so dass der Sellerie bedeckt ist. Sellerie darin weich kochen. Dann mit dem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas Sahne und Rote Bete Saft angießen und nochmals mit dem Stabmixer pürieren.

Für das Kartoffel-Püree: Die Kartoffeln schälen, klein würfeln und in Salzwasser weich kochen. Abgießen, abtropfen lassen und mit dem Stampfer zerdrücken. Mit Milch und Sahne nach und nach zur gewünschten Konsistenz bringen. Mit Muskatnuss, einem Hauch von Kümmel und Salz abschmecken und abschließend Butterflocken durchziehen.

Für die Zuckerschoten: Zuckerschoten waschen. Dann in einer Pfanne mit Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Frikadellen mit Zuckerschoten und zweierlei Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Gerauer am 18. September 2017

Frikadellen, grüne Bohnen, helle Soße, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g gemischtes Hackfleisch	4 Scheiben Butter-Toastbrot	2 Eier
3 Schalotten	4 EL Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Bohnen:

300 g junge grüne Brechbohnen	40 g Weizenmehl	60 g Butter
250 ml Vollmilch	1 EL Bohnenkraut	$\frac{1}{2}$ EL Salz
1 Muskatnuss	1 Msp. weißer Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

750 g mehligk. Kartoffeln	250 ml Vollmilch	100 g Butter
1 Muskatnuss	schwarzer Pfeffer	Salz

Für die Frikadellen die Rinde des Toastbrots entfernen und den inneren Teil in lauwarmem Wasser einweichen. Die Schalotten abziehen und würfeln. Einen Esslöffel Butterschmalz in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Schalotten darin goldgelb anschwitzen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Toastbrot aus dem Wasser nehmen und das Wasser herauspressen. Die Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit dem Hackfleisch, den Schalotten und dem Toastbrot vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse die Frikadellen formen. Das restliche Butterschmalz in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Frikadellen von beiden Seiten braun anbraten.

Die Bohnen waschen, von den Spitzen befreien und in drei Zentimeter lange Rauten schneiden. Wasser in einem Kochtopf erhitzen und die Bohnen 15 Minuten kochen. Die Butter in einem Topf zergehen lassen und mit dem Mehl eine Mehlschwitze anrühren. Anschließend die Milch unter ständigem Rühren hinzugeben, bis eine gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Etwas Muskatnuss reiben. Die Sauce mit Muskat, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen und bei zu dicker Konsistenz mit Milch verdünnen und dann erneut abschmecken. Die Bohnen abgießen, kurz ausdämpfen lassen und in die Sauce geben. Bei mittlerer Hitze warmhalten.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Kartoffeln kochen. Anschließend abgießen, durch eine Kartoffelpresse geben, die Butter hinzugeben und unter ständiger Hinzugabe der Milch zu einem geschmeidigen Brei verrühren. Etwas Muskatnuss reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Frikadellen mit den grünen Bohnen in heller Sauce und dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Kai Kallin am 14. September 2015

Gefüllte Hack-Bällchen mit Ziegenkäse und Kürbis-Püree

Für zwei Personen

Für die Bällchen:

200 g Rinderhackfleisch	100 g Pistazien	150 g Ziegenfrischkäse
1 Ei	1 Zitrone	2 Zweige Minze
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Für die Kürbismousse:

1 Hokkaidokürbis	1 Stück Ingwer (3 cm)	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	Salz, Pfeffer	

Für die Konfitüre:

1 Granatapfel	1 TL Chiliflocken	50 g Zucker
Salz, Pfeffer	100 g Feldsalat	

Für das Kürbispüree ein Drittel vom Kürbis abschneiden und schälen. Die restlichen zwei Drittel können kühl gelagert und zum Beispiel zu einer Kürbissuppe verarbeitet werden. Das Drittel in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen abziehen, den Ingwer schälen und beides fein hacken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf zerlassen, und den Knoblauch mit dem Ingwer darin anschwitzen. Die Kürbiswürfel hinzufügen und salzen. Dann mit Wasser ablöschen und einkochen lassen, bis der Kürbis von selbst eine püreeartige Konsistenz erreicht. Zur Not mit einem Kartoffelstampfer nachpürieren. Für die Granatapfelkonfitüre den Granatapfel halbieren und die Kerne einer Hälfte auslösen. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Granatapfelkerne in einem kleinen Topf erhitzen und köcheln lassen. Dann die Chiliflocken hinzufügen und mit Zucker abschmecken. - 6 - Für die Hackbällchen das Hackfleisch mit dem Ei vermengen, salzen und pfeffern. Die Minzblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Anschließend etwas Zitronenschale reiben und mit der Minze zur Hackfleischmasse geben. Für den Geschmack auch etwas Ziegenkäse zum Hackfleisch geben. Das Fleisch zu kleinen Kugeln formen und je eine Pistazie in die Mitte stecken. Die Bällchen in Olivenöl rundherum braten, bis sie gar sind. Beim Anrichten einen Klecks Ziegenfrischkäse auf die Fleischbällchen geben. Den Feldsalat etwas salzen und mit etwas Olivenöl und Zitrone verfeinern. Das Kürbispüree mit Zitronenschale, Mandelpulver und Butter abschmecken.

Friederike Hahn am 14. Januar 2015

Gefüllte Hackbällchen, Kartoffelstampf, Zucchini-Salat

Für zwei Personen

Für die gefüllten Hackbällchen:

500 g gemischtes Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
80 g Ziegenrolle	2 EL Semmelbrösel	2 Eier
1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 Bund Petersilie	Butterschmalz
Salz	Cayennepfeffer	

Für das Kartoffelstampf:

8 mehligk. Kartoffeln	2 Frühlingszwiebeln	50 g getrocknete Tomaten
30 g Pinienkerne	30 g Butter	50 ml Sahne
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

1 gelbe Zucchini	1 grüne Zucchini	25 g Parmesan
Salz		

Für das Dressing:

1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	3 EL weißer Balsamicoessig
80 ml Olivenöl	Salz	Cayennepfeffer

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und 15 Minuten in Salzwasser kochen.

Für die Hackbällchen die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Beides kurz in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Anschließend das Hackfleisch mit den Zwiebeln, dem Knoblauch, den Semmelbröseln und den Eiern gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und gehackter Petersilie abschmecken.

Den Ziegenkäse in acht Stücke zerteilen. Aus dem Hackfleisch Frikadellen formen und jeweils ein Stücke Käse in die Mitte geben. Der Käse sollte komplett vom Hack umschlossen sein. Die Frikadellen in einer Pfanne in heißem Butterschmalz rundherum anbraten.

Für den Kartoffelstampf die getrockneten Tomaten und die Frühlingszwiebeln kleinschneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die Kartoffeln abgießen, mit etwas Sahne und Butter zerstampfen und die Tomaten, die Frühlingszwiebeln und die Pinienkerne unterheben. Mit Pfeffer, Salz und etwas Abrieb der Muskatnuss würzen. Im Servierring anrichten.

Für den Salat die Zucchini mit dem Sparschäler in hauchdünne Streifen schneiden. Diese kurz in heißem Salzwasser blanchieren und mit Eiswasser abschrecken. In einem Sieb abtropfen lassen.

Für das Dressing die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Zitrone auspressen und den Saft, mit Olivenöl, Essig, Salz und Cayennepfeffer vermengen. Die Zucchinistreifen darin marinieren. Den Parmesan reiben und über den Salat geben.

Die gefüllten Hackbällchen mit mediterranem Kartoffelstampf und Zucchini-salat auf Tellern anrichten und servieren.

Jenny Höhne am 09. März 2015

Gefüllte Lammhack-Teigtaschen in Joghurt

Für zwei Personen

Für den Teig:

225 g Mehl	1 EL Olivenöl	2 EL Speisestärke
100 ml Wasser	Mehl	1 Prise Salz

Für die Füllung:

175 g Lammhackfleisch	1 Zwiebel	4 EL Pinienkerne, geröstet
2 EL Minze	$\frac{1}{4}$ TL Baharat	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

700 g Naturjoghurt	500 ml Wasser	2 EL Speisestärke
3 Zehen Knoblauch	1 Bund Krause Petersilie	Minze
50 g Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Teig: Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel sieben. Das Öl, 100 ml Wasser und die Speisestärke zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dünn ausrollen und mit einem Ausstecher 25 Kreise mit 8 cm Durchmesser ausstechen. Die Kreise mit den Fingern noch flacher drücken.

Für die Füllung: Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten gleichmäßig anbräunen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Hitze reduzieren, Zwiebel zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten weich dünsten. Pinienkerne, Minze und Baharat unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 5 Minuten braten, vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Auf jeden Teigkreis 1 TL Lammfüllung geben und den Teig darüber falten. Luft aus der Teigtasche pressen und die Ränder zusammendrücken.

Für die Sauce: Den Joghurt mit 500 ml Wasser in einen großen Topf geben, die Speisestärke zufügen und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Die Teigtaschen vorsichtig zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten kochen. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch hinzugeben und unter Rühren, einige Minuten braten, bis er goldgelb ist. Den Knoblauch zu den Teigtaschen geben.

Teigtaschen in Joghurt mit Petersilie und Minze auf Tellern garnieren, mit Öl beträufeln und servieren.

Diana Shaabu am 20. Februar 2017

Gefüllte Paprika, Steinpilz-Risotto, Tomaten-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Paprika:

150 g Kalbshack	2 gelbe Paprika	1 rote Chilischote
3 Fleischtomaten	1 Ei	150 g Fetakäse
300 ml Gemüsefond	1 Zwiebel	1 Bund Schnittlauch
200 ml Tomatenketchup	3 EL Tomatenmark	50 ml Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis	500 ml Hühnerfond	20 g Parmesan
100 g getrocknete Steinpilze	Salz	

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Rispentomate	150 g Joghurt
100 g saure Sahne	1 Bund Dill	Salz, Pfeffer

Für das Risotto Reis und Pilze im Hühnerfond 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren Parmesan unterheben.

Für die gefüllte Paprika Zwiebel abziehen und fein hacken. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, geschnittenem Schnittlauch und Fetakäse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Paprikaschoten halbieren, entkernen und mit der Hackfleisch-Mischung füllen. Fleischtomaten klein schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und Tomaten, Gemüsefond, Tomatenmark und Ketchup hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Paprikaschoten mit der Hackfüllung in diesem Topf 20 Minuten schmoren lassen.

Für den Salat Gurke halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Tomate in Stücke schneiden. Joghurt und saure Sahne mit Dill, Salz und Pfeffer abschmecken. Gurken und Tomaten unterheben.

Risotto, gefüllte Paprika und Gurkensalat auf Teller geben und servieren.

Martina Koch am 15. Februar 2016

Geschmälzte Maultaschen, Röstzwiebeln, Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für die Maultaschen:

125 g feines Bratwurstbrät	125 g gemischtes Hackfleisch	100 g aufgetauter Blattspinat
2 weiße Zwiebeln	2 Eier	200 g Mehl
1 TL Röstzwiebeln	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Butter, Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

500 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	300 ml Rinderfond
1 EL heller Balsamico	2 EL Sonnenblumenöl	2 TL mittelscharfer Senf
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zweig Schnittlauch

Für die Maultaschen:

Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Eier und Mehl mit etwas Salz zu einem Nudelteig vermengen. Mit einer Nudelmaschine den Teig dünn ausrollen. Brät, Hackfleisch, Spinat, Röstzwiebeln, Salz und Pfeffer zu einer Füllung vermengen. Teig auf einer bemehlten Fläche auslegen und mit der Spinathackfleischfüllung füllen und zu Maultaschen formen.

Maultaschen in einem Topf mit Salzwasser 15 Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne mit etwas Butter anschmälzen.

Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in etwas Mehl wälzen. In einer Pfanne mit heißem Öl frittieren.

Für den Kartoffelsalat:

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Kartoffeln darin gar kochen. Kartoffeln anschließend schälen und in feine Scheiben schneiden. Fond in einem Topf erhitzen. In einer Schüssel die Kartoffeln mit Fond, Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Senf und Zwiebeln abschmecken.

Für die Garnitur:

Den Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die geschmälzten Maultaschen mit Röstzwiebeln und Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Sabine Müller am 06. Juni 2017

Griechischer Wrap mit Hackfleisch und Tzatziki

Für zwei Personen

Für den Wrap:

250 g Mehl	50 g Hartweizengries	2 Eier
1 TL Backpulver	1 TL feines Salz	

Für die Füllung:

200 g gem. Hackfleisch	150 g Eisbergsalat	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
100 g Feta	1 Schalotte	2 EL Tomatenmark
1 TL Gyros-Gewürzmischung	Zucker, Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tzatziki:

50 g Joghurt	50 g Quark	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Wrap:

Mehl, Hartweizengries, Backpulver, Salz, Eier und 6 EL Wasser zu einem Teig verarbeiten. Teig in Folie wickeln und im Eisfach etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Teig aus dem Eisfach nehmen und dünn ausrollen. In einer Pfanne ohne Öl portionsweise ausbacken.

Für die Füllung:

Salat waschen, trockenschleudern, in Streifen schneiden und beiseite stellen. Öl in eine Pfanne geben und Tomatenmark mit etwas Zucker anrösten und das Hackfleisch mit der Gewürzmischung ca. 4 Minuten anbraten. Schalotte abziehen, fein hacken, zum Hackfleisch geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Feta grob zerteilen, Gurke waschen und fein schneiden.

Für das Tzatziki:

Joghurt mit Quark verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke waschen, raspeln, Knoblauch abziehen, fein hacken und den Dip mit Gurke und Knoblauch abschmecken. Mit etwas Olivenöl verfeinern.

Wrap mit Hackfleisch, Gurke, Feta und Salat belegen und einrollen. In der Mitte halbieren und auf den Teller stellen. Dip in einem kleinen Schälchen neben den Wraps servieren.

Kai Krüger am 10. Januar 2017

Hähnchen-Hacksteaks mit Weißwein-Risotto und Karotten

Für zwei Personen

Für die Hacksteaks:

300 g Hähnchenhackfleisch	100 g reifen Emmentaler	50 g Toastbrot
$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Ei
3 Zweige Salbei	3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
1 TL Butter	1 EL Bratbutter	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

125 g Risottoreis	$\frac{1}{2}$ Schalotte	200 ml trockenen Weißwein
350 ml Gemüsefond	1 EL Mascarpone	2 EL Parmesan
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz	

Für die Karotten:

200 g Karotten	100 ml Gemüsefond	20 g Butter
1 TL Zucker		

Für die Hacksteaks:

Das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel das Ei verquirlen, das Toastbrot dazugeben und vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Salbei, Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken wedeln. Die Kräuterblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die eine Hälfte davon für das Risotto auf die Seite stellen. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die andere Hälfte der Schalotten glasig dünsten. Abkühlen lassen und dann zum Toastbrot geben. Emmentaler entrinden, fein reiben und ebenfalls zum Toastbrot geben. Kräuter und Hackfleisch beifügen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Aus der Masse 4 Hacksteaks formen.

In einer Pfanne die Bratbutter erhitzen. Die Hacksteaks bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 6 Minuten braten.

Für das Risotto:

In einem Topf den Fond für das Risotto erhitzen.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Die andere Hälfte Schalotten andämpfen, den Risottoreis begeben und unter Rühren dünsten bis er glasig ist. Mit Weißwein ablöschen, diesen vollständig einkochen. Warmen Fond unter häufigem Rühren nach und nach zugeben. Köcheln lassen bis der Reis al dente ist.

Parmesan reiben. Mascarpone und Parmesan zum Risotto geben, unterrühren und mit Salz abschmecken.

Für die Karotten:

Die Karotten waschen, trocken tupfen und schälen. Karotten der Länge nach vierteln und in ca. 3 cm lange Stäbchen schneiden. Karotten in einer Pfanne mit Butter und Zucker dünsten. Mit dem Fond ablöschen, so dass die Karotten gerade eben bedeckt sind. Etwa. 7 Minuten köcheln lassen. Flüssigkeit sirupartig einköcheln lassen.

Die Emmentaler Hähnchen-Hacksteaks mit Weißwein-Risotto im Servierring und glasierten Karotten auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Lange am 26. Juli 2017

Hackbraten mit Senf-Soße, Kartoffel-Püree, Möhren

Für zwei Personen

Für den Hackbraten:

500 g gem. Hackfleisch	2 weiße Zwiebeln	2 Eier
2 Scheiben Toastbrot	Salz	Pfeffer, Eiswasser

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	30 g Butter
Muskatnuss	Salz	

Für die Senf-Sauce:

30 g Butter	30 g Mehl	250 ml Gemüsefond
200 ml Milch	4 EL mittelscharfer Senf	Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

300 g junge Möhren, mit Grün	20 g Butter	10 g Zucker
100 ml Gemüsefond		

Für den Hackbraten:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Eier darin 5 Minuten kochen. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.

Zwiebeln abziehen und fein hacken. Toastbrot in Wasser einweichen und die Flüssigkeit gut auswringen.

Hackfleisch mit Zwiebeln und Toastbrot vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleischmasse in zwei kleine Förmchen geben und in der Mitte eine Mulde drücken. Dort jeweils ein Ei hineinlegen und mit Hackmasse bedecken. Oberfläche glatt streichen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Förmchen darauf platzieren und für ca. 20-25 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen und vorsichtig aus den Förmchen lösen.

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und in feine Stücke schneiden. Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Kartoffelstücke weich garen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch erwärmen und mit Butter unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskat würzen.

Für die Senf-Sauce:

Die Butter erhitzen und Mehl darin anschwitzen. Nach und nach mit Milch aufgießen und kräftig rühren, bis die Sauce wieder eine cremige Konsistenz annimmt. Mit Fond weiter aufgießen und einkochen lassen. So lange Flüssigkeit hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Senf hinzugeben und vorsichtig unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Möhren:

Die Möhren schälen, Grün ca. 2 cm über der Möhre abtrennen. Butter mit dem Zucker und Salz in einem Topf erhitzen. Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Fond angießen. Bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhren glänzen.

Die Hackbraten auf Tellern anrichten, Kartoffelpüree daneben geben, die Senfsauce darüber geben, die glacierten Möhren platzieren und servieren.

Erika Haupt am 16. August 2017

Hackfleisch in Spitzpaprika, Kräuter-Reis, Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die gefüllte Paprika:

4 rote Spitzpaprika	200 g Rinderhack	200 g Schweinhack
1 Zehe Knoblauch	1 kleine Zwiebel	1 Ei
250 ml Gemüsefond	1 TL Senf	Chiliflocken
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Tomatensauce:

2 Tomaten	1 EL Tomatenmark	250 g passierte Tomaten
2 Stängel Basilikum	2 Stängel Oregano	

Für den Kräuterreis:

125 g Basmatireis	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
-------------------	--------------------------	---------------------------

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Paprika sorgfältig waschen. Mit einem scharfen Messer oben um den Strunk herum in die Paprika ein rundes Loch schneiden. Die Paprika aushöhlen.

Das Hackfleisch zusammen in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Senf und das Ei dazugeben, mit Pfeffer, Salz und Chiliflocken würzen und ordentlich durchkneten. Die Masse in die Paprikaschoten füllen und fest andrücken. Die gefüllten Paprika in einen Bratentopf mit etwas Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten. Die Paprika mit Fond ablöschen und ca. 20 min. kochen lassen. Danach die Paprika herausnehmen, in den Ofen geben und etwas knusprig werden lassen.

Für die Tomatensauce Tomaten überbrühen, Haut abziehen und Fleisch würfeln. Mit passierten Tomaten und Tomatenmark in den Bratsatz der Paprika geben und verrühren. Köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum und Oregano klein schneiden und einrühren.

Für den Reis Öl in einem Topf erhitzen. Den Reis dazugeben und etwas anrösten. Den Reis mit 375 ml Wasser ablöschen. Danach salzen und bei leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Petersilie klein hacken und unter den gekochten Reis rühren.

Die gefüllten Paprika mit Kräuterreis und Tomatensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Angelika Strecke am 05. September 2016

Hackfleisch mit Bacon, Süßkartoffeln und Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Burger:

250 g gemischtes Hackfleisch	6 Baconstreifen	1 Knolle frische Rote-Bete
5 weiße Champignons	5 braune Champignons	1 Blatt Eisbergsalat
1 reife Avocado	1 weiße Zwiebel	1 Zitrone
5 Eier	3 EL Tomatenmark	2 EL Sojasauce
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Ei	$\frac{1}{4}$ TL mittelscharfer Senf	200 ml Sonnenblumenöl
1 TL Essig	1 TL Currypulver	Salz, Pfeffer

Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln	Salz
-----------------	------

Für den Burger:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die große weiße Zwiebel abziehen und halbieren. Eine Hälfte in große Ringe schneiden und beiseite stellen, die andere Hälfte fein hacken. Das Hackfleisch mit Eiern, Sojasauce, Tomatenmark und den klein geschnittenen Zwiebeln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons putzen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Avocado von Schale und Kern befreien und salzen. Rote Bete schälen, in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Bacon in einer Pfanne knusprig ausbraten. Salat waschen, trocken schleudern und zwei große Blätter abziehen.

Für die Mayonnaise:

Öl, Ei, Essig, Senf und Salz nacheinander in ein hohes Gefäß füllen. Den Stabmixer auf den Boden des Gefäßes stellen und anmachen. Nun langsam hochziehen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

Für die Süßkartoffeln:

Die Süßkartoffeln waschen und von den Enden befreien. Nun mit dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln und mit Salz bestreuen. Anschließend in den Ofen geben und kross werden lassen.

Paleo Burger: Hackfleisch mit Bacon in ein Salatblatt füllen, Süßkartoffeln und selbstgemachte Mayonnaise daneben drapieren und servieren.

Oliver Petszokat am 09. Oktober 2017

Hackfleisch und Studentenfutter im Hokkaido-Kürbis

Für zwei Personen

Für den Hokkaido-Kürbis:

150 g mageres Rinderhack	1 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	100 g Studentenfutter	1 Ei
100 g Sahne	40 g Schafskäse	2 Stängel Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL scharfe Chilisauce	4 EL Kürbiskernöl	neutrales Pflanzenöl
5 Gewürze-Pulver	Salz	Pfeffer

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	5 kernlose Weintrauben	1 EL Pinienkerne
1 Stiel Majoran	1 Zweig Rosmarin	1 EL Balsamico
3 EL Pinienkerne	3 EL Olivenöl	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Hokkaido-Kürbis:

Den Ofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis quer halbieren, Stielansätze entfernen und aushöhlen. Mit Salz und 5 Gewürze-Pulver würzen, leicht mit Kürbiskernöl einölen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Hack darin anbraten. Nüsse halbieren und fast das gesamte Studentenfutter in die Pfanne hinzufügen. Salzen und pfeffern, anschließend mit Sahne ablöschen. Vom Herd nehmen. Ei aufschlagen, leicht salzen und pfeffern. Schafskäse zerbröseln. Nun Ei und Schafskäse zur Hack-Nuss-Mischung geben und vermengen. 1 Stängel Petersilie hacken und dazugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und die Hackmasse in die Kürbishälften füllen. Im Ofen bei 210 Grad circa 25 Minuten backen.

Das übrige Studentenfutter für ein Pesto verwenden. Nüsse dafür hacken, die übrige Petersilie ebenfalls hacken und mit einem Spritzer scharfer Chilisauce zu einem Pesto verrühren. Anschließend beim Servieren über den Teller und den Kürbisrand streichen.

Für den Feldsalat:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Pinienkerne darin anrösten.

Feldsalat waschen, trockenschleudern und Wurzeln entfernen.

Weintrauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Feldsalat und Weintrauben in einer Schüssel vermischen. Olivenöl und Balsamico hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Majoran abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit dem Salat vermengen. Pinienkerne herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und darüber streuen.

Mit Hackfleisch und Studentenfutter gefüllter Hokkaido Kürbis mit einem Feldsalatblatt und gerösteten Pinienkernen garnieren. Feldsalat mit Trauben und gerösteten Pinienkernen separat auf Tellern anrichten und servieren.

Dorothea Bohde am 30. August 2017

Hackfleisch, Manchego, Salsa-Bohnen, Champignons, Salsa

Für zwei Personen

Für den Taco-Teig:

30 g Weizenmehl
Mehl

30 g feines Maismehl

1 Msp. Salz

Für die 1. Füllung:

200 g Rinderhackfleisch
50 g Manchego
1 TL Tomatenmark
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
neutrales Pflanzenöl

$\frac{1}{2}$ Zwiebel
10 ml Sherry
1 TL Kakaopulver
1 TL Ancho-Chilipulver
Salz

1 Zehe Knoblauch
1 EL Worcestershiresauce
1 EL gerebelter Oregano
1 TL Chipotle-Chilipulver

Für die rote Salsa:

1 Ochsenherz-Tomate
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander

1 grüne Spitzpaprika
1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Zwiebel
Salz, Pfeffer

Für die 2. Füllung:

50 g schwarze Bohnen
1 Zehe Knoblauch
1 TL gemahlener Kreuzkümmel

100 g braune Champignons
10 ml Sherry
neutrales Pflanzenöl

1 Zwiebel
1 EL Tomaten-Ketchup
Salz, Pfeffer

Für die grüne Salsa:

1 Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander

1 grüne Spitzpaprika
Salz

4 Tomatillos, in Salzlake
Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel

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

Für den Taco-Teig Weizenmehl, Maismehl, vier Esslöffel Wasser und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Bei Bedarf Teig immer wieder bemehlen. Mit einem Nudelholz ausrollen und circa zehn Zentimeter große Kreise ausstechen. Pfanne erhitzen und Tacos ohne Öl von beiden Seiten kurz anbraten, bis sich leichte Blasen bilden. Tacos in einen Gefrierbeutel geben und beiseite stellen.

Für die Taco-Variante mit dem feurigen Hackfleisch Zwiebel und Knoblauch abziehen und Zwiebel fein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln goldbraun anschwitzen. Hackfleisch hinzufügen und knusprig anbraten. Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Mit Sherry ablöschen.

Hackfleisch mit Worcestershiresauce, Kakaopulver, Oregano, Kreuzkümmel, Ancho-Chilipulver und Chipotle-Chilipulver abschmecken und mit Salz würzen. Abschließend Knoblauch fein reiben und dazugeben. Manchego reiben und beiseite stellen.

Für die rote Salsa Tomate und Paprika waschen. Strunk der Tomate und Kerngehäuse der Paprika entfernen. Tomate und Paprika grob zerkleinern. Koriander abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zwiebel abziehen. Paprika, Tomate, Zwiebel und Koriander in einem Mixer grob zerkleinern, mit Kreuzkümmel abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Taco-Variante mit den schwarzen Bohnen Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schwarze Bohnen abgießen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und Zwiebel fein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln goldbraun anschwitzen. Bohnen und Champignons hinzufügen und anbraten. Mit Sherry ablöschen, Kreuzkümmel und Ketchup hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmal kurz aufkochen lassen. Abschließend Knoblauch dazu reiben.

Für die grüne Salsa Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch grob zerkleinern. Koriander abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zwiebel abziehen. Paprika, Tomatillos, Zwiebel und Koriander in einem Mixer grob zerkleinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Zwiebel abziehen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Hälfte der Tacos mit feurigem Hackfleisch füllen, Manchego darüber geben, rote Salsa darauf verteilen und mit Zwiebelwürfeln und Koriander garnieren. Andere Hälfte der Tacos mit Bohnen und Champignons füllen, grüne Salsa darauf verteilen und mit Zwiebelwürfeln und Koriander garnieren.

Holzspieße für die Garnitur mit einem Bunsenbrenner leicht anbrennen. Zum Servieren die jeweils gegenüberliegenden Taco-Seiten nach oben klappen und mit dem Holzspieß fixieren. Taco-Duett auf Teller geben und servieren.

Tobias Zwick am 22. November 2016

Hackfleisch-Bällchen mit Fenchel-Tomaten-Soße, Farfalle

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl
1,5 EL Olivenöl

1/2 TL Salz

2 Eier

Für die Fleischbällchen:

200g gemischtes Hackfleisch
2 EL Paniermehl
1 EL Kräuter de Provence
Salz

25 g Parmesan
4 getrocknete Öl-Tomaten
1 TL scharfes Chilipulver
schwarzer Pfeffer

1 Ei
2 EL Tomatenmark
1 TL scharfes Paprikapulver

Für die Sauce:

1 Knolle Fenchel mit Grün
1 Knoblauchzehe
75 g Kirschtomaten
1 TL scharfes Paprikapulver

1/2 weiße Zwiebel
1,5 EL Fenchelpulver
50 g Sahne
Salz

20 g Parmesan
200 ml passierte Tomaten
2 Zweige frischer Thymian
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Nudelteig alle Zutaten außer Olivenöl mit einem Esslöffel Wasser zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ohne Mehl kneten, um ihn glatt und elastisch zu machen. Anschließend kühl stellen.

Für die Sauce die Zwiebel abziehen und mit dem Fenchel kleinschneiden. Das Fenchelgrün aufbewahren. Den Fenchel und Zwiebeln in Öl anbraten. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und dazugeben. Die passierten Tomaten untermischen, mit Fenchelpulver würzen und aufkochen.

Für die Fleischbällchen die getrockneten Tomaten kleinschneiden. In einer Rührschüssel Hackfleisch, Paniermehl, Tomatenmark, Kräuter de Provence, Salz, Pfeffer, Chili, Ei mit den getrockneten Tomaten vermischen. Den Parmesan dazu reiben. Daraus kleine Bällchen formen. Für die Sauce den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Knoblauch, Parmesan und Sahne zu der Sauce geben. Anschließend die Sauce mit abgezupften Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin an allen Seiten scharf anbraten. Anschließend die Bällchen in eine tiefe Auflaufform geben, mit der Sauce abdecken und in den Ofen stellen. Den Nudelteig ausrollen und mit einem Farfalle-Schneider kleine Quadrate ausschneiden. Die Quadrate in der Mitte zu kleinen Schmetterlingen zusammendrücken.

In einem Topf Wasser mit reichlich Salz aufkochen und Nudeln etwa fünf Minuten gar kochen. Anschließend in Olivenöl schwenken.

Die Fleischbällchen aus der Sauce nehmen. Die Nudeln mit der Sauce vermengen und in tiefe Teller geben. Die Fleischbällchen obenauf legen und mit Fenchelgrün und Parmesan garnieren.

Jessica Schewel am 03. Juni 2015

Hackfleisch-Bacon-Bomb mit Bratkartoffeln und Salat

Für zwei Personen

Für die Bacon-Bomb:

500 g gemischtes Hackfleisch	20 Baconstreifen	200 g Emmentaler
1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	200 ml Barbecuesauce
neutrales Öl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

400 g festkochende Kartoffeln	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	Paprikapulver	Salz, schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

150 g Feldsalat	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	6 Kirschtomaten
2 TL Dijon-Senf	1 EL weißer Balsamico	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	6 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

1 EL Pinienkerne

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus den Baconstreifen ein Netz erstellen. Dazu acht der Streifen nebeneinander legen und immer eine Speckstreifenbreite freilassen. Weitere acht Streifen quer darüberlegen und ein Netz daraus flechten. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Baconnetz verteilen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe und den Knoblauch kurz darin anschwitzen und auf das Hackfleisch geben. Den Emmentaler reiben und darüber geben. Eine Rolle formen und mit der Barbecuesauce einpinseln. Für circa 25 Minuten in den Backofen geben.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln schälen und mithilfe eines Hobels in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln hinzugeben und bei mittlerer Hitze zehn Minuten braten. Die Rosmarinzweige waschen, abtrocknen und die Nadeln klein hacken. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Anschließend die Kartoffelscheiben mit Salz, Pfeffer, dem Rosmarin, dem Paprikapulver und dem Knoblauch würzen. Die Kartoffeln weitere zehn Minuten braten.

Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Kirschtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Die Petersilie, den Schnittlauch und das Basilikum zupfen und fein hacken. Für das Dressing die Zitrone auspressen und einen Esslöffel des Safts mit dem Dijon-Senf, dem Balsamico, dem Honig, den Salatkräutern und dem Olivenöl vermischen. Mit Pfeffer würzen und über die Salatmischung geben.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften.

Die Bacon-Bomb mit den mediterranen Bratkartoffeln und dem kleinem Salat auf Tellern anrichten, den Salat mit den Pinienkernen garnieren und servieren.

Michael Schumacher am 14. September 2015

Hackfleisch-Blätterteig-Tasche mit Portobello, Salat

Für zwei Personen

Für die Blätterteigtasche:

150 g Geflügelhackfleisch	1 Rolle Blätterteig (270 g)	100 g braune Champignons
2 Lauchzwiebeln	1 Ei	150 g Sahne
50 g Speisestärke	1 EL heller Sesamsaat	1 EL dunkler Sesamsaat
1 TL gemahlener Kümmel	1 Msp. Currypulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Portobello-Pilze:

2 Portobello-Riespilze	100 g Blattspinat	1 Zwiebel
100 g geriebener Gouda	150 g Crème Fraîche	2 Stiele Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 sehr kleine Aubergine	1 rote kleine Spitzpaprika	1 Strauchtomate
½ Salatgurke	3 Stangen Lauchzwiebeln	4 EL Granatapfelsauce
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Blätterteigtasche:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pilze säubern und in klein schneiden. Öl einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln mit dem Fleisch darin krümelig anbraten. Pilze zugeben und ebenso kurz anbraten. Die Speisestärke mit der Sahne glatt rühren, zugießen. Alles kurz aufkochen und mit den Gewürzen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Blätterteig aufrollen, der Länge nach halbieren, in Quadrate teilen und mit der Füllung befüllen. Je zwei Dreiecke daraus formen. Ei trennen, Eigelb verquirlen und die Rollen damit bepinseln. Mit Sesam bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Für die Portobello-Pilze:

Pilze putzen, Strunk herausschneiden. Spinat waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken.

Spinat, Zwiebel, 2/3 des geriebenen Käses, Crème Fraîche vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Ebenso untermengen. Pilze putzen, Strunk herausschneiden und mit der Füllung befüllen. Pilze in eine ofenfeste Form geben und mit dem übrigen Käse bestreuen. Pilze in denselben Ofen wie die Blätterteigtaschen geben und für ca. 15 Minuten gratinieren.

Für den Salat:

Ofen ebenso auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aubergine und Spitzpaprika waschen, trocken reiben, mit einem Messer einstechen, in den Ofen geben und für ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, Haut abziehen und Aubergine und Spitzpaprika klein würfeln. Gurke und Tomate ebenso in feine Würfel schneiden. Olivenöl mit Granatapfelsauce vermengen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Unter das Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing über das Gemüse gießen und alles vorsichtig mischen.

Hackfleisch-Blätterteigtasche mit gefülltem Portobello und Auberginen- Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Ebru Baskök am 25. September 2017

Hackfleisch-Küchlein, Kartoffel-Stampf, Rahm-Blattspinat

Für zwei Personen

Für die Hackfleischküchlein:

250 g gemischtes Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Ei
1 Brötchen vom Vortag	2 EL Butterschmalz	½ Bund krause Petersilie
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	25 g Butter	25 ml Milch, 3,5%
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Rahm-Blattspinat:

250 g frischen Blattspinat	1 Schalotte	25 g Butter
75 ml Sahne	Meersalz	

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für den Kartoffelstampf Kartoffeln schälen, klein würfeln und im Salzwasser gar kochen.

Für die Hackfleischküchlein ein Brötchen in warmem Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und mit den Blättern der Petersilie fein hacken. Hackfleisch mit eingeweichtem Brötchen, Zwiebel, Ei, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einem Fleischteig verarbeiten. Butterschmalz schmelzen und die geformten Küchlein darin braten.

Für den Rahm-Blattspinat Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Stiele des Blattspinats sorgfältig entfernen und die Blätter im Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken, herausheben und abtropfen lassen. Blattspinat zerhacken.

Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. In einem Topf Butter schmelzen, klein geschnittene Schalotten darin anschwitzen und Sahne zugießen. Einkochen lassen, Spinat hinzugeben. Mit Meersalz abschmecken.

Gegarte Kartoffeln abgießen, mit Salz und Muskatnuss würzen und mit Milch und Butter stampfen.

Hackfleischküchlein mit Kartoffelstampf und Rahm-Blattspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Schwartz am 05. Oktober 2015

Hackfleisch-Krapfen, Peperonata mit gedünstetem Reis

Für zwei Personen

Für die Fleischkrapfn:

250 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei	1 Brötchen, vom Vortag
100 g Paniermehl	50 g Parmesan	100 ml Milch
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	6 EL Pflanzenöl
½ Bund Petersilie	Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Peperonata:

300 g grüne und gelbe Paprika	400 g Tomaten	100 g Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	2 EL Ketchup	2 EL Tomatenmark
30 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

200 g Basmati-Reis	200 ml Rinderfond	1 Zwiebel
20 ml Pflanzenöl	15 g Butter	1 Lorbeerblatt
3 Gewürznelken	Salz	

Für die Fleischkrapfn Brötchen in Milch einweichen. Petersilie waschen, trocken wedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebel abziehen und in einer Pfanne mit Butter braun anbraten. Parmesan reiben. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und durch eine Presse in die Schüssel geben. Ei aufschlagen und zum Hackfleisch geben. Brötchen gut ausdrücken und dazu geben. Petersilie, Zwiebeln und Parmesan ebenfalls zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und alles gut miteinander vermengen. Nach Bedarf Paniermehl dazugeben. Aus dem Hackfleisch handflächengroße Laibchen formen, in Paniermehl wenden und in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten.

Für die Peperonata Paprika waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl dünsten. Paprika dazugeben und zugedeckt zehn Minuten weiterdünsten. Danach Tomaten dazugeben und mit Tomatenmark, Ketchup, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Basilikumblätter fein hacken und zu den Peperonata geben.

Für den gedünsteten Reis Zwiebel abziehen und das Lorbeerblatt sowie die Nelken auf der Zwiebel feststecken. Rinderfond in einem zweiten Topf erhitzen. Öl in einem Topf erhitzen und Reis darin glasig andünsten. Mit warmem Fond aufgießen, mit Salz würzen, Zwiebel dazugeben, Topf von der Herdplatte nehmen und am Herdrand zugedeckt dünsten lassen. Vor dem Servieren Zwiebel aus dem Reis nehmen und die Butter unterrühren.

Peperonata in der Mitte der Teller anrichten, Fleischkrapfn darauf legen, Reis daneben anrichten, mit einem Basilikumblatt garnieren und servieren.

Wilma Amort am 07. März 2016

Hackfleisch-Röllchen, Dip, Fladenbrot und 'opska-Salat

Für zwei Personen

Für die Kebaptscheta:

300 g gemischtes Hackfleisch	1 mittelgroße weiße Zwiebel	5 Zweige glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Msp. Bohnenkraut	1 Msp. Piment
1 Msp. Kümmel	1 Msp. Paprikapulver	1 Msp. Oregano
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

3 Fleischtomaten	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 kleine rote Zwiebel
200 g Feta aus Kuhmilch	Tafelessig	1 Zweig glatte Petersilie
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Gurke	250 g Griechischer Joghurt (3,8%)	1 Zitrone
4 Zweige Dill	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Fladenbrot:

250 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Hefe	50 ml Olivenöl
Olivenöl	1 Prise Salz	

Für die Kebaptscheta:

Die Zwiebel abziehen und mit einer Reibe reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kümmel, Bohnenkraut, Piment, Paprika und Oregano in einer kleinen Schüssel vermengen. Hackfleisch, Zwiebel und Petersilie miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und der Gewürzmischung abschmecken. Anschließend daraus ca. 10 cm große Würste formen und in einer Grillpfanne mit Olivenöl ca. 10 Minuten scharf anbraten.

Für den Salat:

Die Gurke schälen, Zwiebel abziehen, Tomate vom Strunk befreien und alles in Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Feta mit einer Küchenreibe über den Salat reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Petersilie über den Salat streuen.

Für den Dip:

Die Gurke waschen und mit einer groben Reibe reiben. Den Gurkensaft ein wenig abtropfen lassen bzw. ausdrücken. Zitrone halbieren, pressen und den Saft auffangen. Dill abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Joghurt, Gurke und Dill in einer Schüssel vermengen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fladenbrot:

Die Hefe, 200 g Mehl, Olivenöl und Salz in einer Schüssel vermengen und nach und nach 150 ml lauwarmes Wasser hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Auf einer mehlbestreuten Fläche zu kleinen, dünnen, runden Fladen formen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

Die Bulgarischen Kebaptscheta – Hackfleischröllchen mit Joghurt-Dip, Fladenbrot und Šopska-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Grüner am 08. Mai 2017

Hackfleisch-Topf mit Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

Für den Hackfleischtopf:

300 g gemischtes Hack	3 Tomaten	1 grüne Paprika
1 Chilischote	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 TL Kümmel	1 TL Chilipulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Oregano getrocknet	250 g Kidneybohnen	250 ml Rinderfond
2 ml Rotwein	3 EL Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Knoblauchbaguette:

1 kleines Baguette	2 Knoblauchzehen	25 g Butter
300 g Joghurt 3,5%		

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Öl fünf Minuten anschwitzen bis sie weich sind. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien, fein hacken und gemeinsam mit Kümmel und Chilipulver in die Pfanne geben und weitere zwei Minuten dünsten.

Das Hackfleisch in einen Topf mit dem restlichen Öl, Paprikapulver und dem Oregano geben und bei starker Hitze krümelig anbraten. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, halbieren und mit siedendem Wasser übergießen. Anschließend Tomaten halbieren, die Kerne heraustrennen, die Haut abziehen und alles fein pürieren. Nun die Masse durch ein Sieb streichen. Anschließend in das Hackfleisch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rinderfond und Rotwein ebenfalls unter das Hackfleisch rühren. Die Paprika waschen, trocken tupfen, aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. Anschließend würfeln und mit in den Topf mischen. Die angebratene Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls untermischen. Alles bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen und fünf Minuten vor dem Ende die Bohnen dazugeben und mit aufkochen.

Währenddessen in einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Das Baguette in Streifen schneiden und in der Pfanne anbraten. Den Knoblauch darüber streuen und kurz mitbraten.

Den Hackfleischtopf auf Tellern anrichten, das Baguette dazugeben und mit Joghurt garniert servieren.

Michael Jurcionowski am 18. Mai 2015

Hackfleisch-Vitelotte, Paprika-Tomaten-Ragout, Chips

Für zwei Personen

Für die Kartoffelfüllung:

200 g Hackfleisch vom Rind	200 g Hackfleisch vom Schwein	2 violette Kartoffeln
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	½ Bund Oregano
½ Bund Majoran	2 TL edelsüßes Paprikapulver	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Ragout:

1 rote Paprika	300 g geschälte Tomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	300 ml Rote-Bete-Saft	200 g Crème-fraîche
neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

1 Kartoffel	1 Muskatnuss	neutr. Pflanzenöl, Salz
-------------	--------------	-------------------------

Für das Paprikafilet:

1 rote Paprika	Salz	Pfeffer
----------------	------	---------

Für die Garnitur:

2 kleine lila Kartoffeln	1 EL Mehl	4 lila Blüten
--------------------------	-----------	---------------

Für die Kartoffelfüllung:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, aushöhlen, und die ausgehöhlten Kartoffeln in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne anbraten. Hackfleisch hinzufügen und unter ständigem Rühren braun braten. Oregano und Majoran abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und untermischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die ausgehöhlten Kartoffeln abgießen und mit der Hackfleischmasse füllen. Im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten backen.

Für das Ragout:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Paprika waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Paprika anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Tomaten hinzufügen und reduzieren lassen. Mit Rote-Bete-Saft ablöschen weiter reduzieren lassen. Creme fraiche hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelchips:

Die Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin kross ausbacken. Die Kartoffelchips auf Küchenkrepp abtropfen lassen und Muskatnuss reiben. Chips mit Muskat und Salz abschmecken.

Für das Paprikafilet:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprika waschen, trocknen und im Ofen etwa 15 Minuten backen. Paprika herausnehmen, die Haut abziehen und in Filets schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln durch einen Spiralschneider drehen, leicht mehlieren und in der Fritteuse kross ausbacken auf Küchenkrepp abtropfen. Mit Hackfleisch gefüllte Vitelotte auf Paprika-Tomaten-Ragout mit lila Kartoffelchips auf Tellern anrichten, mit Blüten und Kartoffelstroh garnieren und servieren.

Milan Kostic am 23. August 2017

Hirsch-Buletten mit Orangen-Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für die Hirsch-Buletten:

500 g Hirsch-Hackfleisch	1 Zwiebel	3 altbackene Brötchen
30 g Semmelbrösel	2 Eier	150 ml Ziegenmilch
1 EL scharfer Senf	3 Stängel Liebstöckel	Butter
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

4 Lauchzwiebeln	2 Orangen	220 ml Rinderfond
20 ml trockener Weißwein	20 ml Obstessig	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Süßkartoffel-Stampf:

800 g Süßkartoffeln	3 cm Ingwer	1 Limette
50 g Parmesan	100 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Stück Sternanis	1 TL Bockshornklee-Samen	1 Tonkabohne
Meersalz	Cayennepfeffer	

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Hirsch-Buletten Brötchen zerkleinern und in Ziegenmilch einweichen. Liebstöckel abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter zerlassen, Zwiebeln glasig anschwitzen. Abkühlen lassen. Brötchen ausdrücken und mit Hirsch-Hackfleisch, Semmelbröseln, Eiern, Zwiebeln, Liebstöckel und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Buletten formen. In heißem Butterschmalz circa 6 Minuten goldbraun anbraten.

Für die Orangen-Weißwein-Sauce Lauchzwiebeln putzen, waschen und in circa 5 cm lange Stücke schneiden. Orangen waschen, trockenreiben und von einer der beiden Orangen Zesten abziehen. Beide Orangen auspressen. Zucker mit 2 Esslöffeln Wasser in einer Pfanne karamellisieren lassen, Wein und Essig zugießen und 2 Minuten köcheln lassen. Orangensaft dazugeben, Orangenzesten und Lauchzwiebeln hinzufügen. Rinderfond angießen und Sauce einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Süßkartoffel-Stampf Ingwer schälen und mit Sternanis und Bockshornklee-Samen in ein Tee-Ei geben. Tee-Ei dem Kochwasser für die Süßkartoffeln beifügen. Süßkartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und gar kochen. Dann abgießen und ohne die Gewürze zurück in den Topf geben. Parmesan fein reiben. Limette auspressen. Limettensaft und Butter zu den Süßkartoffeln geben und stampfen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Petersilie und Parmesan unter den Stampf rühren, mit Meersalz und Cayennepfeffer würzen. Vor dem Servieren etwas Tonkabohne über den Stampf reiben.

Hirsch-Buletten mit Orangen-Weißwein-Sauce und Süßkartoffel-Stampf auf Tellern anrichten und servieren.

Pascal Marcy am 25. Juli 2016

Hokkaido-Spalten mit Lammhack, Joghurt-Soße, Couscous

Für zwei Personen

Für den Kürbis:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ EL Honig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Füllung:

250 g Lamm-Hackfleisch	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Zitrone	2 EL Pinienkerne	1 TL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL Tamarindenpaste	2 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	Zucker
Pflanzenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

100 g Instant Couscous	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	3 EL Olivenöl	Salz

Für die Joghurt-Sauce:

125 g Vollmilchjoghurt	1 EL geröstetes Sesamöl	1 TL helle Sesamsaat
------------------------	-------------------------	----------------------

Für den Kürbis:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und dritteln. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zitronensaft, Honig und Olivenöl in einer Schale vermengen und den Kürbis damit einstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Kürbis 25 Minuten im Ofen garen.

Für die Füllung:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark, Tamarindenpaste, Kreuzkümmel, Paprika, Chili und Zimt dazugeben und alles kurz anschwitzen.

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Zitronensaft dazugeben, mit Zucker abschmecken und für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die gehackte Petersilie und Pinienkerne unterheben.

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und die 'Schiffchen' mit der Hackfleischmasse füllen.

Für den Couscous:

Etwa 150 ml Wasser mit wenig Salz aufkochen. Den Couscous hineingeben und ohne weitere Hitze quellen lassen. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Zimt und Olivenöl abschmecken.

Für die Joghurt-Sauce:

Den Joghurt mit Sesamöl und Sesamsaat verrühren.

Die mit Lammhackfleisch gefüllten Hokkaido-Spalten mit Joghurt-Sauce und Couscous auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Jochen Schropp am 18. Dezember 2017

Jäger-Buletten mit Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Jägerbuletten:

400 g Rinderhackfleisch	300 g Champignons	10 g getr. Steinpilze
3 Zwiebeln	1 Ei	4 EL Semmelbrösel
1 Bund Petersilie	1 EL mittelscharfer Senf	200 ml Sahne
150 ml Rotwein	5 EL Olivenöl	edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehlig. Kartoffeln	3 EL Sahne	250 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Kartoffeln schälen und halbieren und gar kochen. Nach etwa 20 Minuten abgießen und Butter, Sahne Muskatnuss und Salz und Pfeffer hinzufügen und zu einer cremigen Masse stampfen.

Hackmasse zusammen mit Ei und Semmelbröseln und Senf in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, vermengen und etwa handgroße Buletten formen. Zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Buletten von beiden Seiten anbraten und warm stellen.

Champignons vierteln, Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Champignons und Zwiebeln mit dem restlichen Olivenöl anbraten, mit Salz würzen und mit Rotwein ablöschen. Rotwein etwa drei Minuten einreduzieren lassen, Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Getrockneten Pilze ausdrücken und klein hacken. Mit der Hälfte des Champignonsuds und der gehackten Petersilie in die Sauce geben.

Buletten in die Rahmpilzsauce legen und bei geschlossenem Deckel etwa fünf Minuten ziehen lassen.

Die Jägerbuletten mit Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Glückskind am 26. Oktober 2015

Köfte im Zucchini-Mantel mit Tomaten-Soße und Bulgur

Für zwei Personen

Für die Köfte:

250 g Rinderhackfleisch	1 Zwiebel	1 Ei
150 g Paniermehl	Öl	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Oregano	gemahlener Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer		

Für den Bulgur:

200 g Bulgur	1 Zwiebel	1 Tomate
1 EL türkisches Tomatenmark	Rapsöl	Salz
Pfeffer		

Für den Zucchini-Mantel:

2 Zucchini	Rapsöl	Salz
------------	--------	------

Für die Sauce:

3 Tomaten	1 Knoblauchzehe	Oregano
100 g Feta, für die Garnitur	Salz	Pfeffer

Für die Köfte:

Zwiebel schälen und klein hacken. Petersilie klein hacken. Zusammen mit Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Oreganogewürz, Petersilie, Ei und Paniermehl vermengen und zu Kugeln formen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Frikadellen darin braten.

Für den Bulgur:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Zwiebel und Tomate schälen und klein hacken. In Öl anbraten, türkisches Tomatenmark und den Bulgur hinzufügen. Anrühren und gekochtes Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel solange kochen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat.

Für den Zucchini-Mantel:

Zucchini waschen, im Zebrawasser schälen und in längliche Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zucchini darin kurz unter Wenden anbraten. Mit Salz abschmecken. Zucchinischeiben um die Frikadellen wickeln und mit einem Zahnstocher befestigen.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und klein hacken. Tomaten schälen, klein hacken und aufkochen lassen. Gehackten Knoblauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Zum Schluss etwas Feta darüber bröseln.

Die Köfte im Zucchini-Mantel zusammen mit dem Bulgurreis auf Tellern anrichten. Tomatensauce über die Köfte geben und servieren.

Özlem Aygün am 02. Februar 2017

Köfte mit Sesam-Soße, Süßkartoffeln und frischen Feigen

Für zwei Personen

Für die Köfte:

150 g Lammhackfleisch	150 g Rinderhackfleisch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	25 g Pinienkerne	20 g glatte Petersilie
1 Chilischote	1 TL Zimt	1 TL Piment, gemahlen
2 TL Salz	Pflanzenöl	Pfeffer, Muskatnuss

Für die Sauce:

75 g helles Tahin	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
Paprikapulver, edelsüß,	Salz	

Für die Süßkartoffeln:

2 kleine Süßkartoffeln	4 frische Feigen	10 g Zucker
6 Frühlingszwiebeln	1 Chilischote	5 EL Olivenöl
20 ml Balsamico, dunkel	80 g weicher Ziegenkäse	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren und die Hälften in jeweils drei Spalten schneiden. In einer Schüssel mit drei Esslöffeln Olivenöl, zwei Teelöffeln Salz und etwas Pfeffer vermischen. Anschließend die Spalten mit der Schale nach unten auf einem Backblech verteilen und 25 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich sind. Danach herausnehmen und abkühlen lassen. Den Balsamico-Essig in einem kleinen Topf mit Zucker aufkochen. Die Wärmezufuhr verringern und die Mischung zwei bis vier Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt. Sobald der Essig die Konsistenz von sehr flüssigem Honig hat, den Topf vom Herd nehmen. Die Reduktion dickt beim Abkühlen noch weiter ein. Wird sie zu dick, mit etwas Wasser verdünnen, bevor sie über das Gericht geträufelt wird.

Die Kartoffeln auf einer Servierplatte anrichten. Das restliche Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln vierteln, die Chilischote zerkleinern und beides hineingeben. Bei mittlerer Hitze vier bis fünf Minuten unter Rühren anbraten, dann den Inhalt auf den Süßkartoffeln verteilen. Die Feigen vierteln und zwischen den Kartoffelspalten anordnen.

Das Ganze mit der Balsamicoreduktion beträufeln und den Ziegenkäse darüber streuen. Für die Sesamsauce helles Tahin, eine zerdrückte Knoblauchzehe, etwas stilles Wasser und den Saft einer Zitrone in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, bis eine flüssige Sauce entsteht. Danach beiseite stellen.

Für die Köfte die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und mit der Petersilie klein hacken. Ebenso die Chilischote zerkleinern, danach Zimt, Piment und etwas Muskat zugeben. Anschließend mit dem Hackfleisch in einer ausreichend großen Schüssel vermengen.

Jetzt aus dem Köfteteig etwa acht Zentimeter lange Rollen formen und gut zusammendrücken damit sie beim Braten nicht auseinanderfallen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kofta von allen Seiten darin etwa acht Minuten anbraten bis sie schön braun sind. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und in den heißen Ofen für etwa drei Minuten zum fertiggaren stellen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Petersilie klein hacken.

Die Köfte mit den gebackenen Süßkartoffeln und den frischen Feigen auf Tellern anrichten. Das Fleisch mit Sesamsauce beträufeln, anschließend mit Petersilie, Pinienkernen und Paprikapulver garnieren und servieren.

Friederike Blümel am 30. Juli 2015

Köfte mit Tomaten-Reis und Basilikum-Schafskäse-Creme

Für zwei Personen

Für die Köfte:

150 g Rinderhackfleisch	150 g Lammhackfleisch	1 Schalotte
1 Ei	1 Bund frische Minze	2 EL neutrales Speiseöl
1 TL Cuminpulver	1 TL Pimentpulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Tomatenreis:

125 g Langkornreis	1 Schalotte	70 g Tomatenmark
400 g stückige Dosentomaten	1 EL Butter	10 ml trockener Weißwein
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Basilikum-Schafskäse-Creme:

1 Zehe Knoblauch	1/2 Zitrone	125 g griechischer Joghurt
100 g iranischer Schafskäse	1/2 Bund Basilikum	5 Blätter Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Köfte frische Minze zupfen und fein hacken. Schalotte abziehen und klein schneiden. Beide Sorten Hackfleisch mit Schalotten, Ei, Minze und den übrigen Gewürzen vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine Köfte formen und in der Pfanne etwa acht Minuten von beiden Seiten braten.

Für den Tomatenreis Langkornreis in Wasser gar kochen und abschütten. Schalotte abziehen und klein hacken. Butter zum Schmelzen bringen und die Schalotte darin andünsten. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark hinzufügen, kurz mit anrösten und mit Weißwein ablöschen. Dosentomaten dazu geben, gekochten Reis unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Basilikum-Schafskäse-Creme Basilikum zupfen und fein hacken. Zitrone auspressen und den Saft beiseite stellen. Korianderblätter waschen. Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Griechischen Joghurt, Basilikum, Knoblauch, Korianderblätter und einen Esslöffel Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Köfte mit Tomatenreis und Basilikum-Schafskäse-Creme auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 07. Oktober 2015

Königsberger Klopse mit Basmatireis, Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für die Königsberger Klopse:

250 g Rinderhack	150 g Schweinehack	1 kleines, altbackenes Brötchen
100 g Kapern, eingelegt	1 Zitrone	1 große Speisezwiebel
1 Ei	1 EL Margarine	500 ml Rinderfond
2 EL Weißwein-Essig	1 getrocknetes Lorbeerblatt	1 EL Mehl
Sahne	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Rote-Bete-Salat:

1 große rohe rote Bete	1 kleiner Apfel	1 EL Schmand
1 EL Apfelessig	1 EL Walnussöl	Honig, Salz, Pfeffer

Für den Reis:

200 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Für die Garnitur:

1 Bund Petersilie

Für die Klopse ein Liter Salzwasser mit Rinderfond, einem Schuss Essig, etwas Zucker und Lorbeerblatt vermengen und aufkochen.

Brötchen separat in warmem Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Danach Brötchen auswringen und mit Ei, Zwiebelwürfeln und etwas Salz und Pfeffer gut vermengen. Hack zugeben und alles verkneten. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen und in den aufgekochten Rinderfond geben. Hitze reduzieren und weiter köcheln lassen. Etwas Sud entnehmen, beiseite stellen und abkühlen lassen.

Für die Sauce Margarine in einem Topf erhitzen und mit Mehl vermengen, so dass eine Mehlschwitze entsteht. Unter ständigem Rühren mit dem abgekühlten Sud ablöschen. Kapern mit Flüssigkeit hinzugeben. Zitrone halbieren und auspressen. Sauce mit Zitronensaft und Sahne abschmecken.

Für den Rote-Bete-Salat rohe Rote Bete und Apfel schälen, würfeln und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Apfelessig und Walnussöl beträufeln. Salat zum Schluss mit etwas Honig und saurer Sahne abschmecken.

Salzwasser zum Kochen bringen und Reis darin garen. Zum Schluss Klopse aus dem Sud nehmen.

Königsberger Klopse mit Basmatireis und Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Regine Wroblewski am 22. August 2016

Königsberger Klopse mit Kapern-Soße und Salzkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Klopse:

500 g gemischtes Hackfleisch	1 helles Brötchen, vom Vortag	$\frac{1}{2}$ Glas Sardellen
$\frac{1}{2}$ Glas kleine Kapern	1 Zitrone	200 ml Milch
1 Ei	1 Zwiebel	1 EL Butter
2 TL mittelscharfer Senf	2 Lorbeerblätter	2 L Gemüsefond
1 TL schwarze Pfefferkörner	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	Salz
-------------------------	------

Für die Sauce:

1 Glas kleine Kapern	3 EL Butter	3 EL Mehl
200 ml Sahne	2 Stiele glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Klopse:

Für die Klopse Brötchen in Milch einweichen, kurz darin ziehen lassen und anschließend gut ausdrücken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten.

Sardellen und Kapern klein hacken. Hack, Zwiebel, Ei, ausgedrücktes Brötchen, Sardellen, Kapern und Senf verkneten. Mit ca. 1 TL Salz und etwas Pfeffer würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 8 kleine Klößchen formen. Zitrone halbieren und den Saft beider Hälften auspressen. In einem weiten Topf Fond, Pfefferkörner, Lorbeer und Zitronensaft aufkochen. Brühe einrühren. Die Klopse in die Brühe geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Fertige Klopse mit einer Schaumkelle aus der Brühe heben. Brühe durch ein feines Sieb gießen und $\frac{1}{2}$ L abmessen. Für die Sauce beiseite stellen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln darin ca. 15 Minuten weich garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Für die Sauce Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darüberstäuben und unter Rühren ca. 1 Minute anschwitzen. Den zuvor abgemessenen Fond, die Kapern sowie etwas Kapernsaft und Sahne einrühren. Unter Rühren aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Klopse in die Sauce geben und erhitzen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Königsberger Klopse mit Kapernsauce und Salzkartoffeln auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Mario Mosinzer am 05. Oktober 2017

Königsberger Klopse mit Kartoffel-Püree, Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für die Klopse:

125 g Hackfleisch vom Schwein	125 g Hackfleisch vom Rind	1 altbackendes Brötchen
2 eingelegte Sardellen	1 TL Kapern	1 Zitrone, davon $\frac{1}{4}$ TL Abrieb
1 Ei	200 ml Milch	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss	1 EL Butter	2 EL Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Für den Sud:

750 ml Gemüsefond	1 Lauch	1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	

Für die Sauce:

50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	1 TL Kapern
75 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

2 Knollen Rote-Bete	$\frac{1}{4}$ Zwiebel	3 EL weißer Balsamico
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

200 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	50 ml Vollmilch
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

6 Zweige glatte Petersilie	2 TL Kapern	200 ml Erdnussöl
Salz		

Die Butter mit dem Erdnussöl in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne glasig dünsten.

Das Brötchen grob schneiden und in der Milch einweichen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, die Brötchenwürfel leicht ausdrücken und dazugeben. Sardellen in kleine Würfel schneiden und mit dem Ei zum Hackfleisch geben. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Petersilie, Muskat, etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse kleine Knödel formen, diese auf einen Teller legen und kühl stellen.

Für den Sud:

Den Fond in einem Topf bei niedriger Hitze aufsetzen. Den Lauch waschen und grob schneiden. Die Zwiebel abziehen und mit den Nelken spicken. Lorbeer, Zwiebel und Lauch zum Sud geben und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Die Fleischklopse in die heiße Brühe geben und im offenen Topf etwa 12 Minuten garziehen lassen.

Für die Sauce:

150 ml der Brühe durch ein Sieb gießen. Sahne angießen und aufkochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit der Butter schaumig mixen.

Gehackte Petersilie und Kapern in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Die Rote Bete in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, mit Olivenöl und Balsamico marinieren und kräftig salzen und pfeffern.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln mit dem Salat verrühren.

Für das Püree:

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit reichlich gesalzenem Wasser etwa 16 Minuten gar kochen. Die Kartoffeln abziehen und in einem Topf mit einem Kartoffelstampfer drücken. Butter und Milch dazugeben und mit dem Schneebesen kräftig rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Erdnussöl in einem kleinen Topf aufstellen und sehr stark erhitzen. Die Kapern sorgfältig auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Erdnussöl kross frittieren.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Königsberger Klopse mit Kartoffelpüree und Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten, mit etwas gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Ulla Kock am Brink am 18. Dezember 2017

Königsberger Klopse mit Kartoffel-Spalten, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Königsberger Klopse:

500 g Hackfleisch	1 Brötchen, vom Vortag	200 ml Milch
1 Ei	1 EL Senf	1 EL Ketchup
2 EL Kapern	1,5 l Kalbsfond	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln	1 L Gemüsefond	1 Bund Petersilie
100 g Butter	Salz	weißer Pfeffer

Für die Sauce:

200 ml Sahne	100 ml Crème-fraîche	2 EL Kapern
1 Zitrone	1 EL Speisestärke	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill	100 g Creme-Double	20 ml Weißweinessig
20 g Honig	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Kalbsfond in einem Topf zum Kochen bringen.

Das Brötchen vom Vortag in Milch einweichen.

Für den Hackteig das Hackfleisch, das Brötchen, das Ei, den Senf, den Ketchup und die Kapern miteinander vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und Klopse aus dem Teig formen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden und in dem Gemüsefond garkochen.

Die Zitrone waschen und die Zesten abreißen. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Für die Sauce die Klopse aus dem Fond nehmen und den Fond durch ein Sieb gießen. Mit der Sahne, dem Crème fraîche, dem Zitronenabrieb, dem Zitronensaft und den Kapern eine Sauce herstellen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und eventuell mit Stärke binden. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen, und in der Butter und der Petersilie schwenken.

Für den Salat die Gurke waschen, schälen, in Streifen schneiden und salzen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Dill waschen, trocknen und ebenfalls fein hacken. Die Creme Double, den Weißweinessig und den Honig zu einer Salatsauce vermengen.

Die Gurkenstreifen aus dem Wasser nehmen und mit der Salatsauce vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Königsberger Klopse mit Kartoffelspalten und dem Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Simone Warnke am 04. Mai 2015

Königsberger Klopse mit Kartoffel-Stampf, Salat-Bouquet

Für zwei Personen

Für die Königsberger Klopse:

400 g Hackfleisch vom Schwein	2 Scheiben Brot vom Vortag	1 Zwiebel
1 Ei	2 EL Worcestersauce	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kümmel
Salz	Pfeffer	

Für den Pochiersud:

500 ml Gemüsefond	1 kleine Zwiebel	2 Lorbeerblätter
3 Pimentkörner	1 EL Butterschmalz	

Für die Kapernsauce:

80 g Kapern	2 EL Butter	2 EL Mehl
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	1 TL mittelscharfer Senf	Salz, Pfeffer

Für die Stampfkartoffeln:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	125 ml Milch	3 EL Butter
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Romanasalatherz	2 Radieschen	1 Zitrone, Saft
1 TL mittelscharf Senf	20 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Königsberger Klopse:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Rinde vom Brot entfernen, dieses in Wasser einweichen und gut ausgedrückt zerbröseln.

Schweinehack, Ei, zerbröseltes Brot, Worcestersauce und Zwiebel in eine Schüssel geben und mit gemahlenem Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse gut durchkneten und zu kleinen Bällchen formen.

Für den Pochiersud:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüsefond aufgießen, Piment und Lorbeerblätter dazugeben. Aufkochen und die Klopse vorsichtig hineinlegen.

Die Klopse 2 Minuten kochen, anschließend die Temperatur reduzieren und die Klopse bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Für die Kapernsauce:

Die Klopse aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Die Fleischbrühe durch ein Sieb abgießen und auffangen.

Die Butter in einem Topf erhitzen, anschließend das Mehl dazugeben und beides gut mit einem Schneebesen verrühren.

Unter ständigem Rühren nach und nach den aufgefangenen Fleischfond hinzugeben, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat. Nun die Kapern abtropfen, hinzugeben und kurz mitkochen.

Eine Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Schale abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Senf abschmecken.

Für die Stampfkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser kochen. Wenn die Kartoffeln weich sind, das Wasser abgießen.

Milch und Butter hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Brei verarbeiten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken, dann über die Stampfkartoffeln streuen.

Für den Salat:

Den Salat vom Strunk befreien, waschen und trockenschleudern. Die Radieschen von den Enden

befreien und in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Aus Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine cremige Vinaigrette anrühren.

Den Salat mit Radieschen und der Vinaigrette vermengen.

Die Königsberger Klopse mit Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Riebniger am 10. Juli 2017

Königsberger Klopse mit Petersilien-Kartoffeln

Für zwei Personen

Klopse:

300 g Rinderhackfleisch	300 g Schweinehackfleisch	4 Sardellenfilets in Öl
4 Scheiben Toastbrot	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Eier	1 EL Dijon-Senf	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 TL Muskatblüten	1 Muskatnuss	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Pochier-Sud:

2 Zwiebeln	1 L Rinderfond	200 ml trockener Weißwein
2 Nelken	1 Lorbeerblatt	

Sauce:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, 2 EL Saft	150 ml Milch	150 ml Schlagsahne
50 g Butter	2 EL Mehl	1 TL Zucker
120 g feine Kapern, in Essig	1 TL Muskatblüten	Salz

Kartoffeln:

250 g festk Kartoffeln	15 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 EL Salz		

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Königsberger Klopse Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen und Schalotten glasig anschwitzen. Toastbrot würfeln, in Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit den Fingern zerkleinern. Sardellenfilets fein hacken. Ein Ei trennen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone waschen und Schale abreiben. Rinderhack, Schweinehack, ein Ei, ein Eigelb, Senf, Schalotten, Toastbrot, Sardellen und Petersilie gut miteinander vermengen. Masse mit Muskatblüten, Muskatnuss, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Klopse formen.

Für den Pochier-Sud Zwiebeln abziehen, mit den beiden Nelken spicken und mit Lorbeer, Weißwein und Rinderfond in einem Topf erhitzen. Klopse 20 Minuten in dem Sud gar ziehen lassen. Für die Sauce Butter schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen, aber nicht braun werden lassen. Milch und Sahne angießen. Mit dem Schneebesen so viel Pochier-Sud einrühren, bis eine sämige Sauce entsteht. Acht Minuten sanft köcheln lassen. Zitrone auspressen. Kapern, Zitronensaft und Zucker zur Sauce geben und fünf Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Muskatblüten abschmecken. Klopse vor dem Servieren in die Sauce geben.

Für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen, vierteln und im Salzwasser garen. Anschließend abschütten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen, Kartoffeln darin schwenken, Petersilie hinzufügen und mit Salz würzen.

Königsberger Klopse mit Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Pluskwik am 02. November 2016

Königsberger Klopse mit Reis und gedünstetem Chicorée

Für zwei Personen

Für die Klopse:

250 g Hackfleisch, gemischt	25 g Paniermehl	1 Bund Petersilie glatt
1 Ei	1 Zwiebel	Salz

schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

1 L Wasser	1 EL Kapern	80 g Butter
1 L Milch	80 g Mehl	30 ml Sahne
1 Zitrone	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Reis:

150 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Für den Chicorée:

2 Chicorée	1 EL Butter
------------	-------------

Für die Garnitur:

2 Rote Bete vorgekocht

Den Basmatireis mit Wasser und etwas Salz aufsetzen und bissfest kochen.

Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Pfanne dünsten. Ein Ei aufschlagen und mit dem Hackfleisch, dem Paniermehl, den gedünsteten Zwiebeln, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend kleine Bällchen daraus formen und in heißem Wasser 15 Minuten gar ziehen lassen. Zuletzt das Wasser der Klopse abgießen.

Den Strunk vom Chicorée entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Kapern ganz fein schneiden.

Die Butter in einer Pfanne anschwitzen, das Mehl dazugeben, mit dem Schneebesen einrühren und die Milch nach und nach angießen. Die Sauce etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Kapern dazugeben, verrühren und einen Schuss Sahne dazugeben. Dann die Klopse hineingeben.

Den kleingeschnittenen Chicorée kurz in einer Pfanne mit Butter dünsten.

Die Rote Bete in ganz dünne Scheiben schneiden und als Farbtupfer mit auf dem Teller anrichten. Den Basmatireis, die Königsberger Klopse und den gedünsteten Chicorée auf Tellern anrichten, mit Rote Bete garnieren und servieren.

Markus Schmeling am 27. Juli 2015

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und Salat

Für zwei Personen

Für die Königsberger Klopse:

2 Scheiben Toastbrot	400 g Kalbhackfleisch	2 Scheiben Frühstücksspeck
2 kleine Schalotten	1 kleine Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
2 Sardellenfilets	20 g Kapern	150 ml Kalbsfond
150 ml trockener Weißwein	125 ml Schlagsahne	80 ml Milch
1 EL Mehl	1 Ei	100 g Butter
2 Stängel glatte Petersilie	1 Nelke	$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	2 Stängel glatte Petersilie	Salz
-------------------------	-----------------------------	------

Für den Salat:

400 g Mischsalat	1 kleine Zwiebel	1 Limette
1 Ei	3 EL Sonnenblumenöl	1 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker	1 TL mittelscharfer Senf	Salz
Pfeffer		

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Königsberger Klopse Toast zerkleinern und in warmem Wasser einweichen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden. 10 g Butter schmelzen, Schalotten darin andünsten. Dann kalt stellen und Petersilie unterrühren. Speck fein würfeln und ohne Fett anbraten. Sardellen klein schneiden. Toastbrot ausdrücken und gemeinsam mit Sardellen und Hackfleisch unter die Butter-Mischung heben. Ei aufschlagen und ebenfalls mit der Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann Klopse formen. Zwiebel abziehen. Kalbsfond mit einem Liter Wasser, Weißwein, Zwiebel, Nelke und Lorbeerblatt aufkochen. Klopse in die Flüssigkeit legen und bei geringer Temperatur circa 20 Minuten ziehen lassen. Dann Klopse aus dem Sud nehmen.

Für die Sauce restliche Butter zerlassen, Mehl unterrühren und anschwitzen. Sahne und Milch zugeben. 300 ml des Klops-Suds zugeben, unterrühren, Kapern und Klopse hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft und -abrieb und Muskatnuss abschmecken.

Für den Salat Blätter abzupfen, waschen, trocken schleudern und zerkleinern. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Limette auspressen. Ei trennen. Für das Dressing Öl, Essig, Eigelb, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft verquirlen und mit Zwiebeln und Salat vermengen.

Für die Salzkartoffeln Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und im Salzwasser gar kochen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Kartoffeln abgießen und mit Petersilie vermengen.

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und gemischtem Salat anrichten und servieren.

Klaus Badorek am 02. Mai 2016

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln, Radieschen-Salat

Für zwei Personen

Für die Klopse:

250 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei	1 Zwiebel
1 Zitrone	40 g Margarine	40 g Mehl
2 EL Paniermehl	2 Lorbeerblätter	6 Pimentkörner
35 g Kapern	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

200 g mehlig. Kartoffeln	2 Zweige glatte Petersilie	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Radieschensalat:

300 g Radieschen	1 EL Tafelessig	1 EL Sonnenblumenöl
1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Sieden bringen.

Für die Kochklopse das Hackfleisch mit Ei und Paniermehl vermengen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und ebenfalls dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse Klöße formen und für 15 Minuten mit Piment und Lorbeerblättern in dem Wasser gar ziehen lassen. Die Margarine in einem Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen und mit dem Wasser der Klopse auffüllen bis eine sämige Sauce entsteht. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Sauce mit Salz, Zitronensaft und Kapern abschmecken.

Für die Salzkartoffeln die Kartoffeln schälen und in Salzwasser für etwa 15 Minuten gar kochen. Die Petersilie waschen, abzupfen und fein hacken.

Für den Radieschensalat die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Zucker mit Salz, Essig, Öl und einem Esslöffel Wasser verrühren und über die Radieschen geben. Den Schnittlauch waschen und fein schneiden. Den Schnittlauch als Garnitur über den Salat geben. Die Kartoffeln mit der Petersilie garniert auf Teller geben. Die Sauce daneben verteilen, die Klopse dazu geben und den Salat separat servieren.

Angelika Kuschinsky am 18. Mai 2015

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für die Klopse:

250 g Kalbshackfleisch	25 g Räucherspeck	2 Sardellenfilets, in Öl
$\frac{1}{2}$ altbackenes Brötchen	1 kleine Zwiebel	1 Ei
Salz	Pfeffer	

Für Sud und Sauce:

1 kleine Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Ei, davon das Eigelb
15 g Butter	15 g Mehl	20 g Kapern
$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL Pimentkörner
$\frac{1}{2}$ TL weiße Pfefferkörner	Salz	Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

200 g vorw. festk. Kartoffeln	10 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz		

Für den Rote-Bete-Salat:

4 g frischer Ingwer	200 g vorgegarte Rote Bete	20 ml Sonnenblumenöl
20 ml Weißwein-Essig	20 g Zucker	Salz
Pfeffer		

Für die Kartoffeln gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Klopse Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und würfeln. Räucherspeck ebenfalls in Würfel schneiden. Sardellen klein hacken. Brötchen ausdrücken und mit Zwiebeln, Ei, Räucherspeck, Sardellen und Hackfleisch verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse Klopse formen.

Für den Salat Rote Bete würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Ingwer, Salz, Pfeffer, Weißwein-Essig, Zucker und Sonnenblumenöl gut miteinander vermengen und zu der Roten Bete geben.

Für die Salzkartoffeln Kartoffeln schälen, klein schneiden und in gesalzenem Wasser weich garen. Abschütten und mit Butter vermengen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, klein hacken und vor dem Servieren über die Kartoffeln geben.

Für den Sud Zwiebel abziehen und vierteln. 750 ml Wasser mit Zwiebel, Pimentkörnern, weißen Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Salz aufkochen, danach Temperatur minimieren. Klopse in den Sud geben und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend aus dem Sud nehmen und warm stellen. Sud beiseite stellen.

Für die Sauce in einem Topf Butter schmelzen. Mehl dazugeben. Unter Rühren nach und nach 150 ml des Klops-Suds hinzufügen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Kapern und Senf unter die Sauce rühren. 10 Minuten einkochen lassen. Eigelb mit einigen Löffeln der Sauce in einer separaten Schüssel verquirlen, dann bei geringer Temperatur unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Klopse in die Sauce geben.

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Romy Schneider am 25. Juli 2016

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für die Königsberger Klopse:

300 g gemischtes Hackfleisch	1 große Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
100 g eingelegte Kapern	1 altbackenes Brötchen	1 Ei
200 g Butter	50 g Mehl	150 ml Rinderfond
1 TL Essig-Essenz	4 Stängel Liebstöckel	Muskatnuss
Kümmelsamen	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	1 TL Butter	Salz
-------------------------------	-------------	------

Für den Rote-Bete-Salat:

2 Knollen Rote Bete	1 säuerlicher Apfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
10 Walnusskerne	150 g Naturjoghurt	1 EL flüssiger Blütenhonig
Kümmelsamen	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

5 Stängel krause Petersilie

Für die Kartoffeln gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, vierteln und in gesalzenem Wasser garen. Dann abschütten und mit Butter vermengen.

Für die Königsberger Klopse ein altbackenes Brötchen in Wasser einweichen. Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskatnuss abschmecken. Brötchen ausdrücken und mit Zwiebeln, Knoblauch, Liebstöckel und Ei unter das Hackfleisch mengen. Aus der Masse Klopse formen.

In einem Topf Rinderfond erhitzen. Klopse im Fond circa 15 bis 20 Minuten simmern lassen. Nach Ende der Garzeit mit einer Schaumkelle aus dem Fond heben und warm stellen.

Für die Sauce Butter in einer Pfanne zerlassen, Mehl hinzufügen, anschwitzen und beides zum Andicken unter den Rinderfond rühren. Kapern samt Flüssigkeit zur Sauce geben und mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Klopse wieder in die Sauce geben und leicht erwärmen.

Für den Rote-Bete-Salat Rote Bete schälen, vierteln und reiben. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls reiben. Zitrone auspressen und Saft mit Joghurt, Honig, Rote Bete und Apfel vermengen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse in einem Plastikbeutel zerkleinern und vor dem Servieren als Garnitur über den Salat streuen.

Für die Garnitur Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten, mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Roland Buttgerit am 26. September 2016

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Klopse:

1 Stück Kalbfleisch (Oberschale)	40 g Bauchspeck am Stück	1 gehacktes Sardellenfilet
1 altbackenes Brötchen	2 Schalotten	1 Limette
200 ml Milch	1 Ei	1 TL scharfer Senf
1 TL Kapern	1 TL Stärke	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Pochiersud:

500 ml Kalbsfond	1 Lorbeerblatt
------------------	----------------

Für die Kartoffeln:

4 festk. Kartoffeln	2 TL feines Salz
---------------------	------------------

Für die Sauce:

500 ml Kalbsfond	250 g Sahne	50 ml trockener Weißwein
1 Sardellenfilet	2 Champignons	2 Schalotten
1 Limette	3 TL Kapern	4 TL Mehl
1 Ei, Eigelb	50 g Crème-fraîche	3 EL kalte Butter
3 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Klopse:

Die Brötchen in der lauwarmen Milch einweichen. Die Schalotten abziehen und mit dem Bauchspeck in Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotten, Speck und Petersilie in einer Pfanne erhitzen. Das Kalbfleisch waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Die Brötchen ausdrücken und zusammen mit dem Fleisch durch den Fleischwolf drehen. Das Hackfleisch mit Ei, Senf, Kapern, Sardelle und Limettenabrieb vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce mit einem 1 EL in Wasser angerührter Stärke abbinden.

Für den Pochiersud:

Den Kalbsfond mit dem Lorbeerblatt in einem Topf zum Sieden bringen. Die fertigen Klopse in dem Pochiersud etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit reichlich Salzwasser garkochen.

Für die Sauce:

Die Champignons putzen und klein schneiden. Schalotten abziehen und fein hacken. Sardellenfilet abtropfen und fein hacken. Pilze und Schalotten mit dem Sardellenfilet, 1 TL Kapern in 1 EL Butter andünsten. Mehl darüber streuen, mit der Hälfte des Weißweins ablöschen und kräftig aufkochen lassen. Kalbsfond angießen und reduzieren. Creme fraîche und Sahne unterrühren, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce cremig aufmixen. Das Ei trennen. Das Eigelb mit dem übrigen Weißwein über einem Wasserbad zu einer Sabayon aufschlagen und mit übriger Butter aufmontieren. Die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen, unterheben und kurz vor dem Servieren erneut aufmixen. Mit Petersilie und übrigen Kapern garnieren.

Die Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Seider am 18. April 2017

Königsberger Klopse, Bouillon-Reis, Walnuss-Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Klopse:

300 g Hackfleisch vom Kalb	5 Sardellenfilets	30 g Kapern
1 weißes altbackenes Brötchen	80 g Crème-Double	80 g eiskalte Butter
1 Zitrone, Abrieb und Saft	1 Ei, Eigelb	250 ml Sahne
250 ml Milch	400 ml Kalbsfond	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

200 g Langkornreis	50 g Pinienkerne	400 ml Kalbsfond
Olivenöl		

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	3 Champignons	6 Walnusskerne
1 Schalotte	20 ml Sherryessig	30 ml Walnussöl
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Für die Klopse:

Die Schale von der Zitrone abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Brötchen entrinden, in Würfel schneiden, ca. 4 Minuten in Milch einweichen und ausdrücken. Sardellenfilets wässern, trocknen und klein hacken. Das Ei trennen. Brotwürfel und Sardellenfilets mit dem Kalbshack, einem Eigelb, der abgeriebenen Zitronenschale, etwas Salz, Pfeffer und Muskat vermischen. Aus der Fleischmasse kleine Klöße formen. Die Klöße in einem Topf mit simmerndem Kalbsfond 7 Minuten ziehen lassen. Klöße warm stellen.

Den Pochierfond in einer großen Pfanne mit der Sahne aufkochen. Kapern dazugeben, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Mit Crème Double und eiskalter Butter die Sauce aufmontieren. Die Klöße in die Sauce geben.

Für den Reis:

Den Reis in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, Kalbsfond aufgießen und ca. 15 Minuten garkochen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Reis mit den Pinienkernen vermischen.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen, verlesen und trockenschleudern.

Sherryessig mit Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Schalotte abziehen, fein hacken und zum Essig geben. Mit dem Öl cremig aufschlagen.

Champignons putzen und in Scheiben hobeln. Walnüsse in kleine Stücke hacken und den Parmesan grob hobeln. Feldsalat, Champignons, Walnüsse und Parmesan miteinander vermengen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Königsberger Klopse mit Bouillon-Reis und Walnuss-Feldsalat auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Philipp Teschner am 03. April 2017

Königsberger Klopse, Petersilien-Kartoffeln, Kapern-Soße

Für zwei Personen

Für die Königsberger Klopse:

400 g Kalb-Hackfleisch	3 Sardellenfilets	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 trockenes Brötchen	100 g Kapern	100 ml Milch
Salz	Pfeffer	

Für die Petersilien-Kartoffeln:

6 festk. Kartoffeln	2 Lorbeerblätter	2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Butter	Salz	

Für die Kochbrühe:

2 Lorbeerblätter	1 TL Piment	1 TL Wachholder
Salz	Pfeffer	

Für die Kapernsauce:

500 ml Kochbrühe	2 Sardellenfilets	1 EL Butter
2 EL Mehl	100 g Kapern	1 Zitrone (Saft)
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Königsberger Klopse:

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Kapern klein hacken. Das Brötchen klein schneiden und in Milch einweichen, dann etwas ausdrücken und mit Zwiebeln, Kapern, Hackfleisch, Salz und Pfeffer vermischen. Die Sardellenfilets, abspülen und trocken tupfen. Kleinhacken und mit in die Hackmasse kneten. Aus der Hackmasse mit den Händen golfballgroße Kugeln formen.

Für die Petersilien-Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Lorbeerblätter mit ins Kochwasser geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter klein hacken. Nach ca. 20 Minuten die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Mit der Petersilie bestreuen und mit der Butter im Topf schwenken.

Für die Kochbrühe:

2 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Piment und Wachholder in einem weiteren Topf kurz anrösten. Wenn das Wasser kocht, die Klopse hinzugeben. Piment und Wachholder ebenfalls hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und die Klopse 20 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend die Klopse aus der Brühe nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren. Etwa 500 ml der Brühe für die Sauce beiseite stellen.

Für die Kapernsauce:

Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und aufschäumen lassen. Das Mehl einrühren und anschwitzen, ohne dass es dabei Farbe annimmt. Die passierte Kochbrühe hinzufügen. Anschließend die Sauce aufkochen lassen und die Kapern hinzugeben. Sardellenfilets kleinschneiden und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Klopse mit Kartoffeln auf tiefen Tellern anrichten, die Kapernsauce über die Klopse geben und servieren.

Daniel Bätzol am 24. April 2017

Königsberger Klopse, Soße, Kartoffel-Stampf, Rote-Bete

Für 2 Personen

Für die Klopse:

300 g Kalb-Hackfleisch	2 Sardellenfilets	2 Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Brötchen	1 Ei	200 ml Milch
3 EL Paniermehl	1 TL Kalbsfonds	1 TL grüner Pfeffer
1 Lorbeerblatt	edelsüßes Paprikapulver	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

50 g Kapern	$\frac{1}{2}$ Zitrone	25 g Butter
100 ml Milch	50 ml Sahne	1-2 EL Mehl
250 ml Fond der Klopse	1 Muskatnuss	1 Prise Zucker

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	50 ml Sahne
30 g Trüffelbutter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Rote-Bete-Salat:

250 g gekochte Rote-Bete	100 g Rote-Bete-Blätter	$\frac{1}{2}$ Orange
80 g Walnüsse	2 EL Orangenessig	3 EL Olivenöl
1 TL Bienenhonig	Salz	Pfeffer

Für die Klopse:

Das Brötchen vom Vortag halbieren und in Milch einweichen. Eine Zwiebel abziehen und würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebelwürfel andünsten. Das Brötchen aus der Milch nehmen und ausdrücken. Sardellen kleinhacken und mit Hackfleisch, Zwiebeln, Ei, Brötchen und Paniermehl vermengen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, und zu einem glatten Teig kneten. Mit feuchten Händen den Teig zu 8 Bällchen formen. Eine Zwiebel abziehen und vierteln. Kalbsfond in einem Topf mit Zwiebel, Lorbeer und grünem Pfeffer aufkochen und Klopse dazugeben. Bei geringer Hitze 15 Minuten garen. Klopse entnehmen und Fond durch ein Sieb passieren.

Für die Sauce:

Die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl hinzugeben und unter ständigem Rühren anschwitzen. Nach und nach mit Fond ablöschen und unterrühren. Milch dazugeben und aufkochen lassen. Bei leichter Hitze 10 Minuten köcheln. Kapern hinzugeben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Sauce mit Zucker, Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Sahne unterrühren.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Kartoffeln 20 Minuten kochen. Sahne und Milch in einem Topf erwärmen. Kartoffeln abgießen und mit Butter zur warmen Milch mit Sahne geben. Mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Rote-Bete-Salat:

Die Rote Bete würfeln. Walnüsse hacken. Rote Bete Blätter abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen befreien. Rote Bete, Walnüsse und Blätter vermengen. Orange halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft mit Essig, Öl und Honig zu einer Vinaigrette mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben. Die Königsberger Klopse mit Kapernsauce, Kartoffelstampf und Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Prien am 02. Mai 2017

Köttbullari n Pilz-Rahm-Soße mit Steckrüben-Püree

Für zwei Personen

Für die Köttbullar:

125 g Rinderhackfleisch	125 g Schweinehackfleisch	100 g mehligk. Kartoffeln
100 g braune Champignons	2 Zwiebeln	10 Zweige glatte Petersilie
20 g Butter	1 Ei	100 g Schlagsahne
2 EL Semmelbrösel	3 EL Sonnenblumenöl	80 ml Weißwein
150 ml Gemüsefond	10 g Mehl	Salz, Pfeffer

Für das Cranberry-Kompott:

150 g Cranberrys	1 getr. Schote Chili	3 EL Zucker
100 ml Johannisbeernektar	1 EL Rotweinessig	1 TL Speisestärke

Für das Steckrübenpüree:

100 g Steckrüben	100 g mehligk. Kartoffeln	500 ml Gemüsefond
100 g Sahne	½ EL Zitronensaft	Salz

Für die Köttbullar in Pilz-Rahmsauce:

Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden und 6-8 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze dünsten und abkühlen lassen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen und abkühlen lassen. Dann durch die Kartoffelpresse zum Hack drücken. Die gedünsteten Zwiebeln, die Hälfte der Petersilie, das Ei und Brösel zugeben und gut durchkneten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Kleine Fleischklößchen formen und auf ein Backblech oder eine Platte legen. Restliche Butter mit dem Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Fleischklößchen darin bei starker Hitze 1-2 Minuten von allen Seiten anbraten; dabei die Pfanne ständig schwenken, damit die Klößchen im heißen Fett von allen Seiten braten und ihre Form behalten.

Fleischklößchen bei mittlerer Hitze in 6-8 Minuten zu Ende braten; aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Klößchen ebenso zubereiten. In dem Bratensatz der Klößchen die andere Hälfte der Zwiebeln glasig dünsten. Champignons abrausen, vierteln und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Mehl bestäuben; mit Salz und Pfeffer würzen und Gemüsefond aufgießen; mit einem Schneebesen verrühren. Sahne und die restliche Petersilie hinzufügen.

Für das scharfe Cranberry-Kompott:

Cranberrys verlesen. Chilischote fein hacken. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Johannisbeernektar und Rotweinessig ablöschen. Cranberrys und Chili zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten dicklich einkochen, mit Speisestärke abbinden. Von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen.

Steckrüben und Kartoffeln schälen, fein würfeln und in dem Fond in einem Topf weich kochen. Die Sahne dazugeben, mit Salz und Zitronensaft würzen und pürieren.

Köttbullar in Pilz-Rahmsauce mit Steckrüben-Püree und scharfem Cranberry-Kompott auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Marb am 22. März 2017

Kalb-Fleisch-Pflanzerl, Aprikosen-Senf, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Kalbfleischpflanzerl:

300 g Kalbshack	5 Scheiben Toastbrot	150 g Paniermehl
2 Chilischoten	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Orange	1 Ei	50 ml Milch
1 TL scharfer Senf	½ Bund Petersilie	1 EL getrockneter Majoran
2 EL Chilisalz	1 EL Kräutersalz	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Aprikosensenf:

5 getrocknete Aprikosen	1 EL süßer Senf	2 EL Dijon-Senf
-------------------------	-----------------	-----------------

Für den Kartoffelstampf:

350 g mehligk. Kartoffeln	3 Cocktailtomaten	5 getrocknete Tomaten, eingelegt
30 ml Kochsahne	40 ml Tomatensaft	Cayennepfeffer, Pfeffer, Salz

Für den Gurkensalat:

2 kleine Gurken	1 Chilischote	80 g Erdnüsse
4 EL Weißweinessig	1 TL Fischsauce	3 EL Olivenöl
2 EL Zucker	Kresse	Salz, Pfeffer

Für die Kalbfleischpflanzerl das Toastbrot in Würfel schneiden. Die Brotwürfel in eine Schüssel geben, die Milch darüber gießen und zugedeckt einweichen lassen. Die Zwiebel abziehen und kleinhacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelwürfel bei milder Hitze glasig dünsten. Chilischote entkernen und klein schneiden. In einer Schüssel die Chili mit einem Ei, Senf, dem Abrieb der Orange und Zitrone, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen. Anschließend mit dem Hackfleisch vermengen, die Zwiebelwürfel und die weichen Brotwürfel dazu geben. Die Petersilie klein hacken und mit dem Majoran unterheben. Fleischmasse mit Kräutersalz und Chilisalz abschmecken.

Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Nun aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen kleine Fleischpflanzerl formen und in dem Mehl wenden.

Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Fleischpflanzerl darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Pflanzlerl aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Senf die Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Beide Senfsorten mit den Aprikosenwürfeln in einer kleinen Schüssel vermengen.

Für den Gurkensalat die Gurke waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Für die Vinaigrette Essig, Zucker und 125 Milliliter Wasser in einem Topf aufkochen. Chilischote entkernen, klein hacken und dazugeben. Erdnüsse klein hacken und auch in den Topf geben. Fischsauce dazu geben, vermengen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer abschmecken. Vinaigrette mit Gurkenwürfel vermengen und mit Kresse garnieren.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen. Anschließend in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln mit Tomatensaft und Sahne zu einem Püree stampfen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Getrocknete und frische Tomaten kleinschneiden und unterheben.

Kalbfleisch-Chili-Pflanzerl mit Aprikosensenf, Tomaten-Kartoffelstampf und Gurkensalat auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Jakob Wolf am 11. Juli 2016

Karotten-Gemüse, Pastinaken-Pommes, Hackfleisch-Bällchen

Für zwei Personen

Für das Karottengemüse:

10 bunte Karotten	1 Zwiebel	1 Bund krause Petersilie
1 Zweig Liebstöckel	1 EL Butter	100 ml Sahne
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Pastinaken-Pommes:

8 Pastinaken	500 ml Frittier-Öl	100 g Panko-Brösel
100 g Mehl	3 Eier	Salz, Pfeffer

Für die Hackfleisch-Bällchen:

400 g gemischtes Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Bund krause Petersilie
2 Eier	1 getrocknetes Brötchen	100 ml Milch
1 EL Butter	150 g Schweineschmalz	1 TL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für das Karottengemüse:

Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken.

Zwiebeln, Petersilie und Liebstöckel in Butter in einer Pfanne dünsten.

Karottenwürfel und Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Für die Pastinaken-Pommes:

Die rohen Pastinaken mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Eier aufschlagen und verquirlen. Pastinaken-Scheiben erst im Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss im Panko wenden und kurz in der Fritteuse garen; auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Hackfleisch-Bällchen:

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln, kleinhacken und mit den Zwiebeln in Butter dünsten.

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in die Pfanne geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Das Brötchen in Milch einweichen, wie einen Schwamm ausdrücken und zu dem Hackfleisch geben. Alles gut durchmischen und in kleine Bällchen formen.

Eine weitere Pfanne mit Schmalz aufsetzen und die Hackfleisch-Bällchen darin scharf anbraten. Anschließend im Ofen gar ziehen lassen.

Das Karotten-Gemüse mittig auf einem Teller anrichten, die Pastinaken-Pommes und die Hackfleisch-Bällchen platzieren und servieren.

Bernd Stehle am 17. Januar 2017

Kartoffel-Hack-Klöße auf Rote-Bete-Salat

Für 2 Personen

Für die Klöße:

250 g gemischtes Hackfleisch	500 g mehligk. Kartoffeln	125 g Kartoffelmehl
1 Ei	2 Zwiebeln	40g Griebenschmalz
schwarzer Pfeffer	Salz	

Für den Salat:

350g Rote Beete, vakuumiert	1 Schalotte	1 kleiner Boskop Apfel
1 EL Apfelessig	2 EL Sonnenblumenöl	1 Msp. Zucker
schwarzer Pfeffer	Salz	

Zwei Töpfe mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und etwa 15 Minuten weichkochen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Während die Kartoffeln kochen, die Rote Bete auspacken, kurz abspülen und dann in eine Schüssel raspeln. Den Apfel schälen und ebenso in die Schüssel raspeln. Die Schalotte abziehen, klein würfeln, hinzugeben und alles mit Essig, Öl, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Klöße die Zwiebeln abziehen und würfeln. Das Hackfleisch mit einer gewürfelten Zwiebel mit dem Griebenschmalz in der Pfanne anbraten, salzen pfeffern und abkühlen lassen. Die zweite Zwiebel mit dem Bratensatz des Hackfleisches braten.

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse pressen und alles in eine Schüssel geben. Ein Viertel der Masse rausnehmen und auf den restlichen Kartoffeln verteilen. Den entstandenen Hohlraum mit Kartoffelmehl füllen, das Ei und Gewürze hinzugeben, anschließend gut verkneten.

Aus der Kartoffelmasse Klöße formen. Jeweils etwas Hack in die Mitte der Klöße drücken und diese wieder verschließen. Die Klöße nun für fünf Minuten in kochendes Salzwasser geben. Wenn sie schwimmen, anschließend noch etwas ziehen lassen. Anschließend herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Abschließend die Griebenschmalz-Zwiebeln über die fertigen Klöße geben. Mit dem Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Griebenschmalz vom Anbraten des Hackfleisches übergießen.

Julia Oganowski am 22. Juli 2015

Kibbeh Mikli mit Minz-Joghurt, Rotkohl-Orangen-Salat

Zutaten zwei Personen

Für die Kibbeh-Bällchen:

200 g Rinderhackfleisch	150 g feines Bulgur	1 kleine Zwiebel
20 g Pinienkerne	2 Lebkuchen	Kibbeh-Gewürz
Salz, Pfeffer		

Für den Minz-Joghurt:

50 g Joghurt	2 Zweige Minze	1 TL Olivenöl
Salz		

Für den Salat:

1 Kopf Rotkohl	2 Orangen	2 Möhren
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Bund Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig
1 EL Dijonsenf	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Fleischbällchen Bulgur in eine Schüssel geben und mit 225 Milliliter warmem Wasser ca. zehn Minuten quellen lassen.

In einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur die Pinienkerne goldbraun rösten. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit 50 Gramm Hackfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne hinzugeben.

Für das Salatdressing eine Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Aus Olivenöl, Weißweinessig, Dijonsenf, Salz, Pfeffer und eineinhalb Esslöffeln Orangensaft ein Dressing anrühren. Rotkohl waschen, vierteln und ein Viertel mit einer Reibe fein raspeln.

Für den Salat Möhren von den Enden befreien, schälen und ebenfalls fein raspeln.

Frühlingszwiebel von der äußeren Schale befreien und kleinschneiden. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

Das verbliebene Hackfleisch mit dem grob geschnittenem Lebkuchen zum Bulgur geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kibbeh-Gewürz würzen. Die Masse zweimal durch den Fleischwolf drehen, bis diese weich und „fluffig“ ist. Etwa Golfball große Bällchen rollen. Mit einem Finger eine Mulde in den Ball bohren und zwei Teelöffel vom gebratenen Hackfleisch hineingeben. Das Bällchen wieder schließen und zwei Enden zu abgerundeten Spitzen ziehen. Bei ca. 170 Grad in der Fritteuse die Bällchen goldbraun backen.

Eine weitere Orange schälen und sorgfältig filetieren. Möhren, Rotkohl, Frühlingszwiebel und Schnittlauch mit dem Dressing vermischen und Orangenfilets vorsichtig unterheben.

Für den Minz-Joghurt die Minze von den Zweigen zupfen und fein hacken. Joghurt leicht salzen, zwei Tropfen Olivenöl hinzugeben und glattrühren. Dann die Minze hinzufügen.

Die ‘Kibbeh Mikli‘ mit Minz-Joghurt und Rotkohl-Orangen-Salat anrichten und servieren.

Abdul-Rahman Taifour am 07. Dezember 2015

Kohl-Roulade, Mehlkloß-Nocken, Weißwein-Zitronen-Soße

Für zwei Personen

Für die Wirsing-Säckchen:

250 g Rinderhackfleisch	1 Wirsing	6 Lauchzwiebeln
1 Schalotte	100 g Quark, 20%	1 EL Weißweinessig
1 Bund Schnittlauch	1 Stängel Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Mehlkloß-Nocken:

1 altbackenes Brötchen	80 g Mehl	1 TL Backpulver
1 Ei	1 EL Butter	60 ml Milch, 3,5%
2-3 EL Mineralwasser	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zitrone	2 EL Mehl	2 EL Butter
100 ml trockener Weißwein	2 Zweige Dill	1 Msp. Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Für die Mehlkloß-Nocken in einem Topf gesalzenes Wasser zum Sieden bringen.

Für die Wirsingblätter in einem Topf Wasser mit Salz, Zucker und Weißweinessig zum Kochen bringen.

Für die Wirsing-Päckchen Wirsingblätter vom Strunk lösen. Lauchzwiebeln waschen, das Grün abschneiden. sechs Wirsingblätter und Zwiebelgrün blanchieren, aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. 100 Milliliter des Blanchierwassers beiseite stellen.

Hackfleisch mit Quark verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kreuzkümmel abschmecken. Schalotte abziehen, fein würfeln und unter die Hackmasse geben. Koriander und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ebenfalls unter die Hackmasse rühren. Hackmasse auf Wirsingblättern verteilen und mit Küchengarn zu Päckchen binden. Päckchen in einem Siebeinsatz über dem Wasserbad mit Deckel circa zehn Minuten garen. Nach dem Garen Küchengarn durch Lauchzwiebelgrün ersetzen.

Für die Mehlkloß-Nocken Brötchen in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter anrösten. Zum Abkühlen beiseite stellen. Ei aufschlagen und mit einem Teelöffel Salz, Milch und Mineralwasser schaumig aufschlagen. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und unter die Eimasse heben. Brötchenwürfel dazugeben. Mit Pfeffer würzen und mit Muskatnuss abschmecken. Nocken formen und ins siedende Wasser gleiten lassen. 15 Minuten ziehen lassen, dann mit einer Schöpfkelle abheben.

Für die Weißwein-Zitronen-Sauce Zitrone halbieren, Saft auspressen. Butter mit Mehl schmelzen lassen. Mit Weißwein ablöschen und glattrühren. 100 Milliliter des Blanchierwassers zugeben. Mit Salz, Pfeffer würzen, mit Zucker, Zitronensaft abschmecken. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zur Sauce geben. Sauce reduzieren lassen, anschließend durch ein Sieb passieren.

Für die Garnitur Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kohlroulade mit Mehlkloß-Nocken und Weißwein-Zitronen-Sauce anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Carolin Adam am 30. Mai 2016

Kolokithokeftedes, Saganaki, Lamm-Souvlaki mit Tzatziki

Für zwei Personen

Für die Kolokithokeftedes:

1 Zucchini	1 Frühlingszwiebel	1 Ei
100 g Feta	2 EL Mehl	1 TL Oregano
8 Minzblätter	1 Zweig Dill	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für das Saganaki:

300 g Riesengarnelen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Feta	400 ml geschälte, gehackte Tomaten	3 eingel. getr. Tomaten
2 große Fleischtomaten	75 ml Weißwein	100 ml Hummerfond
1 Lorbeerblatt	3 Pimentkerne	1 Bund glatte Petersilie
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Chilischote
1 Scheibe Ingwer	1 EL Tomatenmark	1 TL Oregano
2 cl Ouzo	Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Lamm-Souvlaki:

200 g Lammlachse	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
1 Zweig Thymian	4 Zweige frischer Rosmarin	1 TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Tzatziki:

$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone (Saft)
1 TL Dill	150 g griech. Joghurt (10%)	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Chiabatta:

2 Scheiben Chiabatta	2 EL Olivenöl	1 TL Oregano
Salz	Pfeffer	

Für die Kolokithokeftedes:

Die Zucchini abbrausen und trocken tupfen. Zucchini mit einer Reibe grob reiben und anschließend in einem Sieb gut ausdrücken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Minze und Dill fein hacken. Alles zusammen mit dem aufgeschlagenen Ei, dem Mehl, Feta, Oregano, einer Prise Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren. Ggf. noch etwas Mehl hinzufügen damit die Masse nicht zu feucht ist. Anschließend aus der Masse mit feuchten Händen kleine Küchlein formen, leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Saganaki:

Die Garnelen abbrausen, trocken tupfen und mit etwas Salz und Oregano würzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, getrocknete Tomaten, sowie Lorbeerblätter, Pimentkerne und Chilischote dazugeben und anbraten. Zucker und Tomatenmark dazugeben und leicht anrösten lassen. Mit dem Weißwein und Hummerfond ablöschen. Nun die Fleischtomaten filetieren und zusammen mit den geschälten und gehackten Tomaten klein schneiden und mit dem eigenen Tomatensaft dazugeben und ca. 10 Minuten auf mittlerer Hitze einköcheln lassen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Ingwer, Petersilie, Rosmarin- und Thymianzweige und Tomatenfilets hinzufügen. Die Tomatensauce etwas reduzieren lassen und anschließend mit Salz, Pfeffer, Oregano und einem Schuss Ouzo abschmecken.

In einer Pfanne in 1 EL Olivenöl mit 1 Knoblauchzehe und jeweils 1 Zweig Rosmarin und Thymian die Garnelen von jeder Seite kurz anbraten, anschließend herausnehmen und warm stellen.

Für das Lamm-Souvlaki:

Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Zitrone auspressen. Aus dem Saft der Zitrone, Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin und Thymian eine Marinade anrühren.

Lammlachse in Würfel schneiden, auf 4 Rosmarinzweige aufspießen und in der Marinade ca. 30 Min. ziehen lassen. Danach salzen, pfeffern, mit Kumin bestreuen und in einer heißen Pfanne das Fleisch auf den Rosmarinspießen vom allen Seiten scharf anbraten.

Für das Tzatziki:

Die Gurke abbrausen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und mit einer feinen Reibe reiben und mit einigen Spritzern Zitronensaft, dem feingehackten Dill und dem Griechischen Joghurt in die Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Bis zum Servieren im Kühlschrank kühl stellen.

Für das Chiabatta:

In einer Pfanne das Baguette in Olivenöl anrösten.

Anschließend mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen. Auf einem flachen länglichen Teller auf einer Seite die Kolikithokeptedes geben, daneben in der Mitte das Saganaki mit den gebratenen Garnelen und auf der anderen Seite des Tellers das Souvlaki anrichten.

Den „Mesedes“-Teller mit dem Tzatziki in einer kleinen Schüssel und dem gerösteten Weißbrot servieren.

Mesedes: Kolokithokeptedes, Saganaki und Lamm-Souvlaki mit Tzatziki auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandros Karakatsis am 09. August 2017

Kraut-Rouladen mit Salzkartoffeln und Speck-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für die Rouladen:

1 Kopf Weißkohl	250 g gemischtes Hackfleisch	1 Zwiebel
1 Brötchen, vom Vortag	1 Ei	1 Zehe Knoblauch
Pflanzenöl	mittelscharfer Senf	getrockneter Majoran
Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

200 g festk. Kartoffeln	grobes Salz	Salz
-------------------------	-------------	------

Für die Sauce:

50 g Speckwürfel	250 ml Gemüsfond	100 ml Sahne
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Stängel Petersilie

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Salzkartoffeln Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser und Salz bissfest garen. Für die Rouladen Kohlblätter auslösen, drei Minuten in kochendes Wasser legen und im Eiswasser abschrecken. Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken.

Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl anrösten. Ei aufschlagen und mit Zwiebeln, Knoblauch und ausgedrücktem Brötchen zu dem Hackfleisch geben, alles miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Senf, Majoran und Paprikapulver abschmecken. Hackfleisch portionsweise auf die Kohlblätter geben, einrollen und zubinden. Rouladen in einer Pfanne mit Öl anbraten und im Ofen fertig garen.

Für die Sauce Speckwürfel in derselben Pfanne mit Öl anbraten mit Fond ablöschen und etwas einkochen lassen. Anschließend Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rouladen in die Sauce geben und noch einmal kurz durchziehen lassen.

Krautrouladen mit Salzkartoffeln und Sauce auf Teller geben, mit Petersilienblättern garnieren und servieren.

Trude Strauss am 27. Januar 2016

Lamm-Kraut-Rouladen, Sauerrahm-Kartoffeln, Tomaten-Confit

Für zwei Personen

Für das Tomaten-Confit:

3 Strauchtomaten	5 schwarze Oliven	5 grüne Oliven
1 TL Kapernbeeren	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 TL flüssigen Honig	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

300 g junge Kartoffeln mit Schale	2 Zweig Thymian	200 g. Sauerrahm
Salz	Pfeffer	

Für die Lamm-Krautrouladen:

300 g. Hackfleisch vom Lamm	1 Weißkohl	3 Zweige Rosmarin
1 Schalotte	1 Ei	1 TL scharfen Senf
2 EL Semmelbrösel	2 EL trockener Weißwein	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Tomaten-Confit:

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einem Topf in Olivenöl andünsten. Tomaten waschen und trocken tupfen.

Schalotten abziehen und klein schneiden. Schwarze und grüne Oliven in kleine Stücke schneiden und mit den Schalotten zu dem Knoblauch geben. Kapern hacken und unterrühren. Honig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten dazugeben und 30 Minuten garen. Vor dem Servieren Tomaten herausnehmen, halbieren und in die Masse einrühren.

Für die Kartoffeln:

In einem Topf mit Wasser 2 TL Salz geben. Kartoffeln in Salzwasser kräftig kochen lassen. Wenn Wasser verdampft ist, hat sich eine leichte Salzkruste gebildet.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen.

Den Sauerrahm in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian unter den Sauerrahm mischen.

Für die Lamm-Krautrouladen:

Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Nadeln abzupfen und klein schneiden. Das Lammfleisch in einer Schüssel mit der Schalotte, dem gehackten Rosmarin, Senf, Semmelbrösel und Ei vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Krautkopf waschen und trocken tupfen. Vom Krautkopf vier schöne Blätter abnehmen und in einem Topf mit Salzwasser weich blanchieren. Den Strunk herausschneiden und auskühlen lassen. Fleischmasse in die Krautblätter geben und einwickeln. In einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Nach 5 Minuten Weißwein hinzufügen und kurz zudecken.

Danach wieder ohne Deckel braten scharf lassen und immer wieder wenden.

Die Lamm-Krautrouladen mit salzigen Sauerrahm-Kartoffeln auf einem Teller anrichten, mit Bratensatz übergießen, Tomaten-Confit platzieren und servieren.

Andreas Krottendorfer am 19. Juli 2017

Lammhack-Pflanzerl mit Sauerrahm-Minz-Dip, Wachsbohnen

Für zwei Personen

Für das Pflanzerl:

250 g Lammhack	100 g Brotwürfel	200 g Semmelbrösel
200 g Pankomehl	1 rote Zwiebel, klein	1 unbehandelte Zitrone
2 EL Butter	Butterschmalz	1 Ei
130 ml Milch	0,5 Bund Thymian	1 Bund Blattpetersilie
1 EL Ras-El-Hanout	1 EL gem. Kreuzkümmel	1 EL gem. Koriander
schwarzer Pfeffer	Salz	

Für die Wachsbohnen:

200g Wachsbohnen (gelbe Bohnen)	1 Bund Bohnenkraut	Butter
Kräutersalz	Knoblauchsatz	

Für die Pellkartoffeln:

4 Frühkartoffeln	Butter	0,5 Bund Koriander
------------------	--------	--------------------

Für den Sauerrahm-Minz-Dip:

50g Sauerrahm oder Schmand	50 g Naturjoghurt	1 unbehandelte Zitrone
0,5 Bund Minze	0,5 Bund Koriander	½ TL Harissa
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser schrubben und in kochendem Wasser gar kochen. Für die Pflanzerl die Brotwürfel in eine Schüssel geben. Eine kleine rote Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Butterschmalz anschwitzen. Das Ganze mit der Milch ablöschen, aufkochen und über die Brotwürfel gießen und kurz quellen lassen. Etwas Petersilie zupfen und fein hacken. Anschließend das Hackfleisch, ein Ei, etwas Semmelbrösel, Pankomehl sowie die gehackte Petersilie zugeben. Die Masse mit dem Ras- El-Hanout, dem gemahlene Kreuzkümmel und Koriander sowie Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Die Hackmasse in kleine Pflanzerl formen, in eine kalte, mit Butterschmalz ausgestrichene Pfanne setzen und den Herd auf hoher Leistung einschalten. Die Pflanzerl werden dann beidseitig bei nur mäßiger Hitze langsam angebraten.

Für die Wachsbohnen die Enden der Bohnen abschneiden und im kochenden Wasser zusammen mit etwas Bohnenkraut bissfest garziehen lassen. Das Wasser abgießen und die Bohnen in Butter schwenken. Mit etwas Knoblauch- und Kräutersatz bestreuen. Ein bis zwei lange Zweige Bohnenkraut auf den Anrichteteller legen, ein Päckchen Bohnen drauflegen und das Kraut wie ein Faden um die Bohnen binden, so dass ein Päckchen entsteht. Die Bohnen zum Warmhalten in den Ofen geben.

Wenn die Pflanzerl von beiden Seiten Farbe genommen haben, zwei bis drei Streifen von der Zitrone abschälen und mit dem Thymian zugeben. Die Butter darin aufschäumen lassen, die Pfanne mit einem Glasdeckel verschließen und vom Herd nehmen, so dass die Pflanzerl im aufsteigenden Dampf gar ziehen. Nach ein paar Minuten den Deckel von der Pfanne mit den Pflanzerl entfernen, die Pfanne erneut auf den Herd stellen, die überschüssige Feuchtigkeit verdampfen lassen und die Pflanzerl in der entstehenden, braunen Nussbutter ringsum knusprig braun braten.

Für den Sauerrahm-Minz-Dip die Minze und den Koriander fein hacken. Die Zitrone abreiben und etwas auspressen. Den Sauerrahm und den Joghurt mit der Minze, dem Koriander, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und -abrieb sowie dem Harissa abschmecken. Den Dip in Anrichteschälchen geben und kühl stellen.

Die Kartoffeln ausdampfen lassen und den Koriander zupfen und fein hacken. Die Butter zum Schmelzen bringen. Vor dem Servieren die Kartoffeln längs halbieren und in flüssiger Butter mit

dem gehacktem Koriander schwenken.

Die orientalischen Lammhack-Pflanzerl mit dem Sauerrahm-Minz-Dip, den glasierten Wachsbohnen und den Koriander-Pellkartoffeln auf Tellern anrichten, mit etwas restlichem Koriander garnieren und servieren.

Clara Kramer am 02. September 2015

Meatball-Risotto mit deftiger Beeren-Blitzmarmelade

Für zwei Personen

Für den Risotto:

200 g Risottoreis	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
125 ml trockener Weißwein	750 ml Gemüsefond	70 g Parmesan
70 g Butter	12 Safranfäden	Salz, Pfeffer

Für die Marmelade:

50 g Himbeeren	50 g Johannisbeeren	50 g Erdbeeren
1 Zitrone	50 ml trockener Rotwein	30 g brauner Zucker
Chili	Pfeffer	

Für die Meatballs:

100 g Kalbshackfleisch	50 g Schweinehackfleisch	50 g Morbier-Käse
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Ei
½ Bund glatte Petersilie	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL getrockneter Oregano
3 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Meatballs Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken, kurz andünsten, danach mit Hackfleisch, Petersilie und Ei vermengen. Mit Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und zu Bällchen formen. Käsewürfel in die Mitte der Bällchen pressen, sodass der Käse vom Fleisch umschlossen ist. Die Bällchen in einer Pfanne mit Butterschmalz rundum circa acht Minuten scharf anbraten.

Für die Blitzmarmelade Erdbeeren und Johannisbeeren vom Grün befreien und mit Himbeeren, Zucker und Basic Texture in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Mit etwas Abrieb der Zitrone, wenig Zitronensaft, Chili und Pfeffer abschmecken.

Für den Risotto Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem weiteren Topf mit Butter glasig anschwitzen. Reis hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Fond nach und nach angießen und verkochen lassen. Dabei ständig rühren, bis sich eine cremige Konsistenz ergibt. Parmesan reiben, vor dem Servieren mit Parmesan und Safran abbinden. Salzen und pfeffern.

Den Meatball-Risotto mit Beeren-Blitzmarmelade auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 18. Juli 2016

Meatballs 'Currywurst-Style', Lebkuchen, Orangen-Punsch

Für zwei Personen

Für die Meatballs:

100 g Bauchspeck	200 g Schweineschulter	1 TL Kardamon Pulver
1 TL Muskat	1 TL Piment-d'Espelette	1 TL Knoblauch
1 TL Majoran	1 TL Zitronenpfeffer	1 TL Kreuzkümmel
Öl	Salz	

Für die Currysauce:

1 Schalotte	5 EL Tomatenmark	5 EL Aprikosenmarmelade
1 EL Currypulver	1 EL Paprika	80 ml Rinderfond
4 Schb. Brioche Toastbrot	1 Zweig Kerbel	2 EL Butter
Salz		

Für das Lebkuchen-Küchlein:

150 g Butter	150 g Zartbitterschokolade (70%)	1 Orange (Abrieb)
2 Eier	80 g Zucker	1 Vanilleschote
50 g Mehl	1 TL Lebkuchengewürz	

Für den Rum:

100 ml brauner Rum	50 ml Cognac	1 Orange (Saft)
1 EL Johannisbeerenmarmelade	2 Sternanis	1 Stange Zimt

Für die Meatballs:

Den Bauchspeck und die Schweineschulter durch den Fleischwolf drehen. Kardamon, Muskat, Piment, Knoblauch, Majoran, Pfeffer, Kreuzkümmel und Salz gut mit dem Hackfleisch vermengen und kurz ziehen lassen. Golfballgroße Bällchen formen und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Für die Currysauce:

Die Schalotte abziehen, sehr fein hacken, in einer Pfanne mit Butter glasig anbraten und mit Curry, Paprika und Salz bestreuen. Tomatenmark hinzufügen und mit Fond einkochen. Sauce mit Aprikosenmarmelade abschmecken. Briochebrot in 3 cm runde Scheiben ausstechen und in einer Pfanne rösten. Schweinebällchen in Currysauce geben und mit Sauce überziehen. Auf Brioche anrichten und mit Zahnstocher fixieren. Mit Currypulver bestäuben und gehackten Kerbel garnieren.

Für das Lebkuchen-Küchlein:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Die Butter und Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Zucker und Eier schaumig schlagen. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Schokomasse in Eiermasse einrühren und Mehl, Lebkuchengewürz, Vanille und Orangenabrieb hinzugeben. Mit einer Prise Salz würzen. Förmchen mit Butter und Zucker austreichen. Masse darin verteilen und im Ofen ca. 10 Minuten aufgehen lassen.

Für den Rum:

Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Braunen Rum, Cognac, Orangensaft, Marmelade, Sternanis, Zimt erhitzen und etwas ziehen lassen. Alkoholische Mischung auf Gläser verteilen, mit heißem Wasser auffüllen und mit Sternanis und einer Orangen Zeste garnieren.

Selbstgemachte Meatballs „Currywurst-Style“ & Lebkuchen-Küchlein mit flüssigem Kern & Orangen-Rum-Punsch auf Tellern anrichten und servieren.

Max Ziegler am 30. November 2017

Mit Hackfleisch gefüllte Aubergine, Zucchini mit Basmati

Für zwei Personen

Für die gefüllte Aubergine:

1 Aubergine	1 Zucchini	150 g Rinderhackfleisch
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	2 Tomaten	1 Knoblauchzehe
2 grüne milde Peperoni	3 EL türkisches Tomatenmark	300 ml Rapsöl
Oreganogewürz	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

50 g Basmatireis	10 g Nudelreis	Butter, Rapsöl, Salz
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie		

Für den Bauernsalat:

2 Tomaten	2 kleine Gurken	1 rote Zwiebel
1 grüne milde Peperoni	2 eingel., grüne Peperoni	2 schwarze Oliven
1 Zitrone, Saft	20 g Hirtenkäse	1 TL Essig
1 TL Rapsöl	1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Petersilie

Für die gefüllte Aubergine:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Aubergine im Zebra-Muster längs schälen, halbieren und in einer Pfanne mit heißem Öl frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. In der Mitte andrücken, so dass eine kleine Vertiefung entsteht.

Zucchini waschen, im Zebra-Muster längs schälen, halbieren und aushöhlen. Zucchini ebenfalls in dem heißen Öl frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen.

Für die Füllung Zwiebel abziehen und würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Hackfleisch anbraten. Knoblauch abziehen und fein würfeln, dann zur Hackfleisch-Masse geben. Eine Tomate würfeln, zum Fleisch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oreganogewürz abschmecken. Zucchini und Aubergine und in eine Auflaufform legen. Anschließend mit der Hackfleisch-Masse befüllen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Tomatenmark hinzugeben. Die Butter-Tomatenmark-Mischung über die gefüllte Zucchini und Aubergine in der Auflaufform verteilen. Die zweite Tomate in Scheiben schneiden, anschließend Zucchini und Aubergine mit Tomatenscheiben und Peperoni belegen. Ca 10-15. min. in den Ofen geben.

Für den Reis:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

In einem weiteren Topf Butter und Rapsöl erhitzen, den Nudelreis darin anbraten. Den Basmatireis waschen und zusammen mit etwas Salz zum Nudelreis geben. Kochendes Wasser hinzufügen und bei geschlossenem Deckel solange kochen lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat. Für den Fall, dass der Reis noch nicht gar sein sollte, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Petersilie hacken und Reis damit bestreuen.

Für den türkischen Bauernsalat:

Tomaten und Gurken waschen und würfeln. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Peperoni waschen und klein schneiden. Zitrone auspressen. Aus Zitronensaft, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Gemüse und Dressing vermischen, mit Hirtenkäse, Oliven, gehackter Petersilie und eingelegter Peperoni garnieren.

Die gefüllten Aubergine und Zucchini zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten, Bauernsalat in einem Schälchen dazu reichen und servieren.

Özlem Aygün am 30. Januar 2017

Moussaka mit griechischem Salat und Tzatziki

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

150 g Lammhackf	150 g Schweinehack	2 rote Zwiebeln
480 g geschälte Tomaten	1 EL Tomatenmark	2 Zweige glatte Petersilie
1 Msp.gemahlenes Piment	1 Msp. gemahlener Zimt	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

300 g Auberginen	300 g Kartoffeln	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

30 g Butter	30 g Mehl	300 ml Milch
6 g Parmesan	2 Eier	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Moussaka:

2 EL Paniermehl

Für den griech. Salat:

1 rote Zwiebel	½ Salatgurke	300 g Fleischtomaten
1 grüne Paprika	50 g rote Cocktailtomaten	50 g gelbe Cocktailtomaten
2 Römersalatherzen	1 Zitrone (Saft)	40 g schwarze Oliven
100 g Schafskäse	50 ml Weißwein-Essig	1 EL scharf Senf
1 TL getr. Thymian	1 TL getr. Oregano	3 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Tzatziki:

½ Salatgurke	1 Zehe Knoblauch	200 g griech. Joghurt
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 220 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Zwiebel dazugeben und Fleisch in kleine Stücke zerdrücken. Tomatenmark, geschälte, abgetropfte Tomaten, Zimt, Piment, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles aufkochen. Bei geringer Hitze weitergaren, bis eine sämige Sauce entsteht. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter die Sauce rühren. Bei geringer Hitze weitergaren, bis eine sämige Sauce entsteht.

Für das Gemüse:

Die Auberginen in 0,5 cm breite Spalten schneiden und gut salzen. Das ausgetretene Wasser abtupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Auberbinenspalten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchenpapier entfetten und mit Pfeffer und Salz würzen.

Kartoffeln schälen, in 3 mm dünne Scheiben schneiden und in einer Fritteuse goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier entfetten und mit Pfeffer und Salz würzen.

Für die Sauce:

Die Butter in einem Topf schmelzen, Mehl darüber sieben und 1 Minute zu einer Mehlschwitze rühren. Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die Milch mit einem Kochlöffel einrühren. 2 Minuten aufkochen bis sie andickt. Muskatnuss und Parmesan reiben. Sauce mit 1 Msp. Muskat, Salz, Pfeffer und Parmesan würzen. Ein wenig abkühlen lassen und 2 Eier unter die Masse quirlen.

Für das Moussaka:

Abwechselnd Kartoffeln, Auberginen und Hackfleischsauce in eine Auflaufform schichten. Sauce über die geschichteten Auberginen geben, mit Paniermehl bestreuen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen, bis sich eine knusprige goldgelbe Kruste gebildet hat.

Für den griechischen Salat:

Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Gurke und Tomaten waschen und trocken tupfen. Salat vom Strunk befreien, Blätter abzupfen, waschen und trocken schleudern. Gurke, Tomaten und Salat in grobe Stücke schneiden.

Paprika waschen, halbieren, Scheidewände und Kerne entfernen und in Ringe schneiden.

Schafskäse in Würfel schneiden.

Die Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Vinaigrette aus Essig, Senf, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker anrühren und 2 EL Olivenöl untermischen.

Salat, Tomaten, Zwiebeln, Gurke und Paprika in einer Salatschüssel miteinander vermengen. Ganze Oliven darauf geben.

Die Vinaigrette darüber träufeln und mit Pfeffer bestreuen.

Schafskäse mit Olivenöl beträufeln mit Thymian und Oregano bestreuen und auf den Salat legen.

Für das Tzatziki:

Die Salatgurke waschen, trocken tupfen und fein raspeln. Gurkenraspel in Sieb geben und mit Salz bestreuen. 5 Minuten ruhen lassen und auspressen.

Ausgepresste Gurke mit Joghurt vermengen. Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit Pfeffer und Salz in das Tzaziki geben.

Das Moussaka auf Tellern anrichten, griechischer Salat und Tzaziki in Schälchen geben und gemeinsam servieren.

Gottfried Mühling am 21. Juni 2017

Orientalische Frikadellen mit roten Linsen, Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für die Kebabs:

200 g Lammhackfleisch	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	1 große Tomaten
1 EL ger. Kichererbsenmehl	1 EL gem. Koriandersamen	1 EL gem. Anardaneh
1 TL gem. Kreuzkümmel	1 rote Schote Chili	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	1 Ei	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die roten Linsen:

1 Zwiebel	125 g rote Linsen	150 g stückige Tomaten
1 EL Ras-el-Hanout	Sesamöl (nicht geröstet)	Salz, Pfeffer

Für den Dip:

1 Aubergine	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
200 g Naturjoghurt (3,5% Fett)	1 TL Garam Masala	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	einige Blätter Petersilie

Für die Baluchi Chapli Kebabs:

Chilischote und Frühlingszwiebeln kleinschneiden. Lammhackfleisch, Kichererbsenmehl, Koriandersamen, Anardaneh, Kreuzkümmel, die Chillischote, die Frühlingszwiebeln, Minze, Koriander, das Ei, Salz und Pfeffer vermengen und für 10 Minuten kalt stellen.

Tomaten abbrausen und in Scheiben schneiden. Die Fleischmasse zu etwa 3 Kugeln rollen, flach drücken, zu kleinen Fladen formen und je eine Tomatenscheibe darauf drücken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kebabs auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Seite mit der Tomate besonders vorsichtig braten.

Für die ostafrikanischen, roten Linsen:

Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in etwas Öl anbraten. Linsen und Ras el Hanout gründlich untermischen. Tomaten und Wasser hinzufügen, aufkochen und bei niedriger Temperatur etwa 25 Minuten köcheln lassen. Falls nötig mehr Wasser hinzufügen. Die Linsen sollen weich sein, aber noch nicht zerfallen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Borani-ye-Bademjun (Joghurt-Dip):

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aubergine waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. In den Ofen geben. Mehrfach in die Aubergine einstechen und diese in etwa 20 Minuten weich backen. Leicht abkühlen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und kleinhacken und in etwas Öl braten, bis die Zwiebeln weich werden. Garam Masala hinzufügen. Dann vom Herd nehmen. Einen Teil der Auberginen-Haut abziehen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel zerteilen, mit der Zwiebel-Knoblauch-Mischung pürieren und dann unter den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln, kleinhacken und als Garnitur auf den Dip streuen.

Baluchi Chapli Kebabs mit ostafrikanischen roten Linsen und Borani-ye-Bademjun auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Marb am 20. März 2017

Paleo-Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Paleo-Ketchup

Für zwei Personen

Für die Paleo Burger:

300 g Hackfleisch, vom Rind	1 Ananas	1 große, rote Zwiebel
1 kleine Zwiebel	100 g gemahlene Mandeln	1 Ei
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 TL Paprikapulver, scharf
1 TL Oregano, getrocknet	½ Bund Petersilie	½ TL Chili-Pulver
2 EL Rapsöl	Salz	bunter Pfeffer

Für die Guacamole:

2 reife Avocados	½ Limette	1 rote Peperoni
1 Knoblauchzehe	1 Tomate	Salz, bunter Pfeffer

Süßkartoffelpommes:

2 Süßkartoffeln	Salz
-----------------	------

Für den Ketchup:

600 ml passierte Tomaten	1 EL Akazienhonig	3 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfen Senf	1 Prise Salz	1 Knoblauchzehe
1 Prise Nelkengewürz	2 EL Tomatenmark	½ TL Oregano
½ TL getrockneter Rosmarin	½ TL getrockneter Thymian	Salz, bunter Pfeffer

Die Fritteuse mit dem Frittieröl füllen und erhitzen.

Für den Ketchup die passierten Tomaten, den Akazienhonig, den Apfelessig, den Senf, eine Prise Salz, die Knoblauchzehe, das Nelkengewürz, das Tomatenmark, den Oregano, den Rosmarin und den Thymian in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, salzen und pfeffern und für 30 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Für die Guacamole die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Nacheinander längs und quer anritzen, so dass in den Avocado-Hälften kleine Rauten entstehen. Die Avocados aushöhlen und die Avocado-Stückchen mit einer Gabel zu Brei zerdrücken. Die Tomate halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die rote Peperoni längs aufschneiden, von Scheidewänden sowie Kernen befreien und zusammen mit dem abgezogenen Knoblauch und dem Fruchtfleisch der Tomate fein würfeln. Anschließend unter die Avocado-Masse rühren. Abschließend den Saft der Limette auspressen, hinzufügen, salzen und pfeffern.

Für die Süßkartoffelpommes die Süßkartoffeln waschen und mit Schale in schmale Streifen schneiden. Für zwei Minuten in der Fritteuse kross frittieren. Kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und für weitere sieben Minuten goldbraun frittieren.

Für den Paleo Burger die Ananas mit dem Ananasschneider von der Schale sowie dem Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Anschließend den Knoblauch ebenfalls abziehen und klein schneiden. Die rote Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden sowie Kernen befreien und klein schneiden. Die kleine Zwiebel ebenfalls abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch und dem Ei, den gemahlten Mandeln, dem Chilipulver, dem Paprikapulver, dem Oregano, der gehackten Petersilie, der Chilischote, dem Knoblauch sowie Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten. Anschließend aus dem Fleischteig zwei Pattys formen.

In zwei Pfannen je einen Esslöffel Rapsöl erhitzen und die Burger, die Ananas und die Zwiebelringe auf die Pfannen verteilen und leicht braun anbraten.

Den Paleoburger mit den Süßkartoffelpommes und dem Paleoketchup auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 08. Juni 2015

Pasta Bolognese

Für drei Personen

Für die Bolognese:

500 g Hackfleisch, Rind	1 Karotte	8 Strauchtomaten
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Garam Masala	Olivenöl
Salz		

Für die Nudeln:

300 g Pastamehl	3 Eier	2 EL Olivenöl
Salz		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	20 g Parmesan
------------------------------	---------------

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Pasta Mehl und circa einen halben Teelöffel Salz in eine Schüssel geben, mischen. Eier, Öl und ein Esslöffel Wasser zugeben. Mit dem Knethaken des Rührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Nudelteig zu bröckelig, noch etwas Wasser zugeben. Ist er zu feucht, noch etwas Mehl darunter kneten. Für circa 15 Minuten in den Kühlschrank geben. Knoblauch und Zwiebel häuten und fein hacken. Karotte fein raspeln. Zwiebeln Olivenöl in eine Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Hackfleisch und Knoblauch dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten vom Strunk befreien, in den Mixer geben und fein pürieren. Tomaten zum Hackfleisch in die Pfanne geben. Karottenraspel ebenfalls dazu geben und köcheln lassen. Thymian von den Stielen zupfen und dazu geben. Mit Paprikapulver und Garam Masala würzen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa zehn Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Den Nudelteig durch eine Nudelmaschine zu feinen Bandnudeln verarbeiten und in kochendem Salzwasser gar kochen.

Ein paar Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Parmesan reiben.

Die Nudeln mit Bolognese-Soße auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Parmesan garnieren und servieren.

NN am 04. Oktober 2016

Pelmeni mit Essig-Zwiebel-Fond und Auberginen-Zwieback

Für zwei Personen

Für die Pelmeni:

150 g Hackfleisch vom Rind	150 g Hackfleisch vom Schwein	2 mittelgroße Zwiebeln
1 Ei (Größe M)	250 g Mehl	3 EL Essigessenz (25%)
2 Zweige krause Petersilie	Meersalz	Pfeffer

Für das Auberginen-Zwieback:

4 Zwieback	1 Romatome	1 kleine Aubergine
2 Zehen Knoblauch	1 Zitrone, Saft	1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Zucker	1 Zweig krause Petersilie
150 ml Rapsöl	neutrales Pflanzenöl	weißer Pfeffer
Meersalz	Pfeffer	

Für die Pelmeni:

Die Zwiebeln abziehen. Eine Zwiebel in kleine Würfel schneiden und die andere im Ganzen belassen und ein Kreuz hineinschneiden. Die ganze Zwiebel in einen Topf mit 2 l Salzwasser geben und aufkochen lassen. Die Hälfte der gewürfelten Zwiebel mit dem Hackfleisch und 2 EL des Zwiebel-Fonds in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 200 g Mehl, Ei, 30 ml Wasser und Salz in einer Schüssel zu einem Teig verkneten. Teig auf einer mehlbestreuten Fläche ca. 1,5 mm dünn ausrollen und ca. 4,5 cm große Kreise ausstechen (40-50 Stück).

Mit einem Teelöffel das Hackfleischgemisch auf die Teiglinge geben und den Teig zu einem Halbmond zusammenklappen, fest zusammendrücken und die Enden zusammenziehen.

Die rohen Pelmeni in einen Topf mit kochendem Wasser geben, bis diese an der Wasseroberfläche schwimmen. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen. Etwa 150 ml vom Zwiebelfond abschöpfen, in eine Schüssel geben, die restlichen Zwiebeln und Essigessenz hinzufügen und verrühren. Petersilie abrausen, trockenwedeln, grob hacken und in den Essig-Zwiebel-Fond geben.

Für das Auberginen-Zwieback:

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Ei, Senf, Salz, weißen Pfeffer und den Saft einer Viertel Zitrone vermengen und mit einem Stabmixer cremig schlagen. Nach und nach Rapsöl hinzugeben, bis alles cremig ist. Mayonnaise mit Salz, Zucker und schwarzem Pfeffer abschmecken. Knoblauch abziehen und halbieren. Zwieback mit dem Knoblauch einreiben. Auf dem Zwieback jeweils 1 TL Mayonnaise streichen. Aubergine waschen, von den Enden befreien und in ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden. Tomate vom Strunk befreien und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und grob abzupfen. Auberginenscheiben beidseitig salzen und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten, bis diese goldbraun angeröstet sind. Jeweils eine Auberginen- und eine Tomatenscheibe auf den Zwieback geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie garnieren.

Pelmeni mit Petersilie garnieren mit Essig-Zwiebel-Fond und Auberginen-Zwieback auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Oldenburger am 08. Mai 2017

Persischer Reis mit Kartoffel-Kruste, Kebap, Gemüse, Dip

Für 2 Personen

Für den Reis:

200 g Basmati-Reis	1 vorw. festk. Kartoffel	40 g Butterschmalz
30 ml Sonnenblumenöl	2 TL Kümmel	1/4 TL Safran
2 TL Meersalz	Pfeffer	

Für den Kebap und das Gemüse:

150 g Rinder-Hackfleisch	150 g Lamm-Hackfleisch	1 Zwiebel
4 Schalotten	300 g Cherry-Strauchtomaten	2 lange, grüne Paprika
80 ml Sonnenblumenöl	1/3 TL Backpulver	1 EL Sumach
2 TL Meersalz	Pfeffer	

Für den Gurken-Joghurt-Dip:

50 g Salatgurke	½ Bund Frühlingszwiebeln	30 g Rosinen
2 EL Walnusskerne	400 g Griechischer Joghurt	½ Bund Minze
½ Bund glatte Petersilie	1 TL Meersalz	Pfeffer

Für den persischen Reis mit der Kruste Kartoffel schälen, in dicke Scheiben schneiden und beiseite stellen. Reis waschen und mit 400 Milliliter Wasser und einem Teelöffel Meersalz in einen Topf geben. Reis im Topf ohne Deckel auf hoher Stufe zum Kochen bringen und so lange kochen, bis zwei Drittel des Wassers verdampft sind. Dabei gelegentlich umrühren. In einem beschichteten Topf 30 Gramm Butterschmalz schmelzen. Kümmel, ein Teelöffel Meersalz und Pfeffer in den Butterschmalz geben. Kartoffelscheiben gleichmäßig in dem Topf auslegen.

Gekochten Reis abgießen. Ein Drittel beiseite stellen, den Rest auf die Kartoffelscheiben geben. 20 Milliliter Öl und restlichen Butterschmalz hinzufügen. Topfdeckel mit einem Geschirrhandtuch umwickeln, auf den Topf legen und zehn Minuten auf hoher Stufe, dann 20 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Drei Minuten vor Ende der Kochzeit restliches Sonnenblumenöl vom Rand aus in den Topf fließen lassen und den Herd höher stellen.

Safran im Mörser zermahlen und in heißem Wasser ziehen lassen. Mit dem beiseite gestelltem Reis vermengen.

Für den Kebap Zwiebel abziehen und fein reiben. Hackfleisch, ein Teelöffel Meersalz, Pfeffer und Backpulver mit den Zwiebeln gut verkneten. Fleischmasse in kleine ovale Röllchen formen. Fleischröllchen in einer Pfanne ohne Öl auf einer Seite anbraten. Nach fünf Minuten das Fleisch wenden und 50 Milliliter Öl mit in die Pfanne geben. Cherrytomaten und Paprika waschen. Schalotten abziehen und klein hacken. Schalotten in einer Pfanne in 30 Milliliter Öl anbraten, Tomaten und Paprika im Ganzen dazugeben und salzen.

Gurke waschen, trocken tupfen und würfeln. Minze und Petersilie waschen, Blätter abzupfen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls klein schneiden. Walnüsse hacken. Joghurt mit Kräutern, Frühlingszwiebeln und Walnüssen vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rosinen unter den Dip rühren.

Reis mit Kürbis-Kartoffel-Kruste stürzen, in Stücke schneiden, mit Safran-Reis, Kebap, Gemüse und Gurken-Joghurt-Dip anrichten und servieren.

Zohre Shahi am 02. März 2016

Persischer Reiskuchen, Rinder-Hack, Kartoffeln, Gemüse

Für 2 Personen

Für den Reiskuchen:

200 g Rinder-Hackfleisch	150 g Basmati-Reis	120 g vorw. festk. Kartoffeln
100 g Karotten	150 g Strauchtomaten	1 mittelgroße Zwiebel
20 g Butterschmalz	1 TL Kreuzkümmel	1 Msp. Safran
1 TL gemahlener Kurkuma	1/2 TL gemahlener Zimt	30 ml Sonnenblumenöl
2 TL Meersalz	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g Gurke	1 Strauchtomate	3 Stangen Frühlingszwiebeln
3 Stängel Minze	4 EL Zitronensaft (frisch)	2 EL Olivenöl
1 TL Meersalz	Pfeffer	

Für den Reiskuchen Tomaten waschen, häuten und in kleine Würfel schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Zimt in Sonnenblumenöl anbraten. Hackfleisch und Tomaten dazugeben und ebenfalls mit dünsten, bis die Tomaten weich sind. Karotten und Kartoffeln dazu geben, auf hoher Stufe mit anbraten, dabei immer wieder umrühren. Mit einem Teelöffel Meersalz und Pfeffer würzen. Hackfleisch-Gemüse-Mischung mit 80 Milliliter Wasser ablöschen und zugedeckt drei Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Reis abwaschen, mit 200 Milliliter Wasser und einem Teelöffel Meersalz in einem beschichteten Topf ohne Deckel zum Kochen bringen. Fleisch-Gemüse-Mischung, Safran und Butterschmalz unter den kochenden Reis rühren. Topfdeckel mit Geschirrhandtuch umwickeln, auf den Topf legen und circa 30 Minuten köcheln lassen. Drei Minuten vor Ende der Kochzeit zwei Esslöffel Sonnenblumenöl von Rand aus in den Topf fließen lassen und den Herd höher stellen. Danach den Reiskuchen auf einen Teller stürzen.

Für den Salat Gurke und Tomate waschen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Minze waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Tomate, Gurke, Frühlingszwiebeln, Minze, Olivenöl und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reiskuchen mit Hackfleisch und Gemüse portionieren, mit Salat anrichten und servieren.

Zohre Shahi am 29. Februar 2016

Pfannkuchen mit Chili con carne, Kräuter-Crème-fraîche

Für zwei Personen

Für das Chili con carne:

300 g Rinderhackfleisch	300 g Kidneybohnen	300 g Mais
1 rote Paprika	1 rote Peperoni	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	500 ml passierte Tomaten	3 EL Tomatenmark
2 TL Sambal Oelek	Paprikapulver	Majoran, Oregano
1 Prise Zucker	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Pfannkuchenteig:

200 g Mehl	250 ml Milch	2 Eier
2 EL Butterschmalz	3 Msp. Chilipulver	2 Msp. Paprikapulver
Salz		

Für die Crème-fraîche:

200 g Crème-fraîche	1 Zitrone	½ Bund Schnittlauch
2 Blätter Kopfsalat	Salz, Pfeffer	

Für das Chili con carne die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Anschließend in einem Topf mit etwas Sonnenblumenöl anbraten. In der Zwischenzeit den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse in den Topf geben. Das Tomatenmark ebenfalls in den Topf geben und kurz mit anbraten. Das Hackfleisch dazu geben und braten, bis es krümelig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit den passierten Tomaten ablöschen. Die Kidneybohnen und den Mais dazugeben. Die Paprika putzen und halbieren. Eine Hälfte in Würfel schneiden. Die andere Hälfte kann anders verwendet werden. Die Peperoni entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Beides in den Topf geben. Mit dem Sambal Oelek, dem Zucker und den Gewürzen abschmecken. Für die Pfannkuchen das Mehl, die Milch, die Eier, das Chilipulver und das Paprikapulver mit dem Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig mixen. Mit Salz abschmecken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Eine Kelle Teig in die heiße Pfanne geben und den Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb anbraten. Auf einen Teller geben und mit Küchenpapier abtupfen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Crème fraîche und den Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Der restliche Zitronensaft kann anders verwendet werden. Die Pfannkuchen mit dem Chili con carne füllen und in der Mitte durchschneiden. Die Pfannkuchenhälften auf Tellern anrichten, mit den Salatblättern garnieren und mit der Crème fraîche servieren.

Michael Petschke am 02. Februar 2015

Rindfleisch-Bällchen mit Couscous und Joghurt-Minz-Soße

Für zwei Personen

Für die Fleischbällchen:

150 g Rinderhack	1 Ei	2 Zwiebeln
1 Apfel	1 Pampelmuse	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	1 Brötchen vom Vortag	150 ml Milch
1 Gewürzgurke	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
10 g Ingwer	1 TL Ras-el-Hanout	1 EL Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	Olivenöl	

Für das Couscous:

120 g Instant Couscous (mittelgroß)	2 EL Olivenöl	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

100 g Joghurt	1 Zitrone	1 Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Olivenöl dazugeben. Couscous hineingeben und fünf Minuten quellen lassen. Mit Butter Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fleischbällchen Zwiebeln abziehen und klein hacken. Knoblauch abziehen. Apfel halbieren und die Hälfte fein reiben. Pampelmuse filetieren. Das halbe Brötchen in Milch einweichen. Gewürzgurke in Würfel schneiden.

Hackfleisch mit einem Ei, Zwiebeln, Knoblauchzehe, Apfel, Pampelmuse, Ingwerscheiben, Gurkenwürfeln und der Brötchenmasse vermengen. Mit Kreuzkümmel, Ras el Hanout und Zimtpulver abschmecken. Alles gut vermengen und kleine Bällchen aus der Masse formen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Fleischbällchen darin braten. Später aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern.

Für die Sauce Zitrone auspressen. Minze, Koriander und Joghurt im Mixer zerkleinern und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie hacken.

Orientalische Fleischbällchen auf Tellern anrichten, Couscous mit Sauce daneben geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Lothar Kämmer am 19. Mai 2016

Schottische Eier, Asia-Mayo, Spitzkohl-Salat, Dressing

Für zwei Personen

Für die Scotch Eggs:

500 g gem. Hackfleisch	6 Eier	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Mehl	200 g Pankobrösel
$\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian	

Für den Salat:

1 Spitzkohl	1 Zitrone, Schale	20 ml Sushi-Essig
20 ml Reisweinessig	1 Bund Koriander	20 ml Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL grobes Meersalz		

Für das Dressing:

75 ml Yakitorisauce	75 ml Sojasauce	1 TL Furikake
1 rote Chili	1 Knolle Ingwer à 3 cm	2 Frühlingszwiebeln

Für die Mayonnaise:

150 ml Sojabohnenöl	$\frac{1}{2}$ TL Reisweinessig	3 Eier
$\frac{1}{2}$ TL Senfpulver		

Für die Scotch Eggs: Die Fritteuse auf 190 Grad vorheizen. Vier Eier 5 $\frac{1}{4}$ Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen, in Eiswasser abschrecken und pellen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit dem Hackfleisch, Paprikapulver, Eiern, Thymian und 100 g Pankobröseln vermengen. Aus etwa 150 g Hackfleisch-Masse eine Platte formen, das weichgekochte Ei vorsichtig in die Mitte legen und mit dem Hackfleisch ummanteln. Mit Mehl, verquirltem Ei und Pankobröseln panieren und 4 $\frac{1}{2}$ Minuten frittieren.

Für den Salat: Spitzkohl waschen, trocknen und in sehr feine Streifen schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Spitzkohl und Koriander mischen. Aus Sushi-Essig, Reisweinessig, abgeriebener Zitronenschale und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren und diese mit dem Spitzkohl vermengen. Mit Salz abschmecken.

Für das Dressing: Den Ingwer schälen, fein reiben, Frühlingszwiebel putzen, von der äußeren Schale befreien und kleinschneiden. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Yakitorisauce, Sojasauce, Furikake, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Chili miteinander verrühren.

Für die Mayonnaise: Die Eier trennen und Eigelbe mit Sojabohnenöl in ein hohes Gefäß geben. Senfpulver und Reisweinessig hinzugeben und mit dem Stabmixer cremig zu einer Mayonnaise schlagen.

Spitzkohlsalat auf den Teller geben, Vogelnester halbieren und auf den Salat legen, mit der Mayonnaise beträufeln und dem japanischen Dressing servieren.

Annette Wieland am 16. Februar 2017

Selbstgemachte Bratwurst, Linsen-Salat, Petersilien-Dip

Für zwei Personen

Für die Bratwurst:

Schweineschulter à 300 g	Schweinebauch à 300 g (ohne Schwarte)	
1 Schafsdarm / Schafssaitling	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Abrieb)	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt	1 EL weißer Pfeffer	3 Pimentkörner
1 TL Kümmelsamen	Salz	Pfeffer

Für den Linsensalat:

150 g Belugalinsen	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	100 g Honig-Ziegenkäse
$\frac{1}{2}$ Möhre	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone (Saft und Abrieb)	1 TL Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Für den Petersilien-Dip:

1 EL Schmand	1 TL mittelscharfen Senf	2 Zweige glatte Petersilie
Salz		

Für die Bratwurst:

Fleisch in Würfel schneiden und durch den Fleischwolf geben.

Währenddessen den Pfeffer, die Pimentkörner, Salz, die Kümmelsamen und Lorbeerblatt in einer Pfanne erhitzen. Anschließend aus der Pfanne rausholen und mörsern. Die gemörserten Gewürze sowie Petersilie und Zitronenabrieb zum Fleisch geben und nochmal in den Fleischwolf geben. Anschließend den Darm auf den Wurstbefüller ziehen und den Darm befüllen. Würste abbinden und in der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten.

Für den Linsensalat:

Möhre schälen und kleinschneiden. Linsen und Möhre in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und etwa 10 Minuten kochen. Linsen aus dem Topf holen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und zusammen mit der Frühlingszwiebel kleinschneiden.

Linsen, Knoblauch, Möhre und Frühlingszwiebel in die Pfanne, in der vorher die Wurst gebraten hat, geben. Kurz schwenken, den Essig, die Zitronenzeste, Salz, Pfeffer und den Zitronensaft dazugeben.

Granatapfelkerne aus dem Apfel holen und zusammen mit dem Ziegenkäse hinzugeben. Noch einmal schwenken.

Für den Petersilien-Dip:

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Schmand, Senf, Petersilie, und Salz in einer Schüssel miteinander vermengen.

Selbstgemachte Bratwurst mit Linsensalat und Petersilien-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Krämer am 27. März 2017

Sigara Börek mit Tomaten-Oliven-Paste, Mini-Köfte

Für die Börek:

10 dreieckige Yufka-Blätter	100 g Feta-Käse	3 EL schwarze Oliven
½ Bund glatte Petersilie	750 ml Sonnenblumenöl	

Für die Tomatenpaste:

1 Fleischtomate	4 Sardellenfilets	50 g grüne Oliven
40 g Kapern	50 g getr. Öl-Tomaten	2 Knoblauchzehen
½ Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss	1 Schuss Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Mini-Köfte:

2 Scheiben Weißbrot	1 Ei	250 g gem. Hackfleisch
2 EL Mehl	1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
1 TL edels. Paprikapulver	1 TL Chiliflocken	1 TL Cumin
1/2 TL Gewürzsumach	1/2 TL Schwarzer Pfeffer	

Für den Mangold-Joghurt:

200 g Mangoldblätter	6-8 EL Sahnejoghurt (10 %)	1 EL Pinienkerne
1 Knoblauchzehe (gepresst)	1 TL Chilipulver	1 Schuss Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 220 C Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter von den Stängeln zupfen und hacken. Oliven ebenfalls hacken Feta-Käse zerbröseln und mit der Petersilie und den Oliven vermengen. Die Yufka-Blätter leicht anfeuchten und jedes Teigblatt am langen Ende mit circa einem Esslöffel Feta- Oliven-Füllung versehen. Rechte und linke Ecke des Yufka leicht einklappen. Dann vom breiten Ende zur Spitze zusammenrollen (nicht zu fest). Die kurze Spitze mit Wasser befeuchten, und das Röllchen an der Spitze verkleben. Das Öl fingerhoch in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen goldbraun braten. Die frisch gebackenen Röllchen auf Küchentrepp auslegen, damit sie knusprig bleiben.

Tomate waagrecht halbieren, mit der Schnittfläche nach oben in eine ofenfeste Form legen. Die zwei ungeschälten Knoblauchzehen dazu legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen lassen. Nach dem Herausnehmen Tomaten und Knoblauch etwas abkühlen lassen.

Knoblauch aus den Häuten pressen. Petersilie von den Stängeln zupfen. Beides zusammen mit den grünen Oliven, Sardellenfilets, Kapern, getrockneten Tomaten und Olivenöl in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Etwas Muskat abreiben und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Köfte das Hackfleisch in einer großen Schale bereitstellen. Die Zwiebeln schälen, klein hacken und unter das Fleisch mengen. Das Ei ebenfalls zu dem Fleisch geben. Das Brot in kleine Stücke zupfen, dazu geben und alles gut vermengen. Mit Paprikapulver, Chiliflocken, Cumin, Sumak und Pfeffer abschmecken. Die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls klein hacken. Petersilie und Knoblauch hinzufügen. Einen Schuss Olivenöl hinzugeben und gut durchmengen.

Zum Formen der Köfte eine kleine Schüssel mit Wasser bereitstellen. Die Handinnenflächen befeuchten, eine kleine Handvoll Köfte zu einem Ball rollen und sanft zusammendrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Köfte in der Pfanne scharf braten.

Mangold gründlich waschen und putzen, den Strunk keilförmig rausschneiden und den Mangold grob durchhacken. Das Olivenöl in einem flachen Topf erhitzen, den Mangold hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Circa acht Minuten zugedeckt dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Den Topf beiseite stellen und etwas abkühlen lassen. Den Knoblauch schälen, in den Joghurt pressen und vermengen. Den Joghurt und einen Schuss Olivenöl unter den Mangold heben. Sigara-Börek und Mini-Köfte mit jeweils einem Zahnstocher versehen.

Sigara-Börek mit der Tomaten-Olivenpaste und Mini-Köfte mit Mangold-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Badegül Özdemir am 29. Dezember 2015

Sloppy Joe mit Coleslaw, Guacamole, überbackene Nachos

Für zwei Personen

Für die Quarkbrötchen:

125 g Magerquark	3 EL Milch	150 g Mehl
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver	1 TL Cayennepfeffer
2 EL Rapsöl	Salz	

Für die Fleischfüllung:

50 g Hackfleisch vom Rind	100 g Hackfleisch vom Schwein	2 Knoblauchzehen
1 TL Cayennepfeffer	1 Msp. gemahlene Nelke	$\frac{1}{4}$ EL Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL neutrales Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{4}$ TL Schwarzer Pfeffer		

Für den Coleslaw:

150 g Weißkohl	1 Karotte	1 Schalotte
50 ml Quark	40 ml Sahne	50 ml Buttermilch
1 EL Essig	2 EL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Sellerie-Samen

Für die Guacamole:

1 Avocado	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Limette	1 Tomate	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{4}$ TL Schwarzer Pfeffer		

Für die Nachos:

80 g gesalzene Tortilla-Chips	1 Hähnchenbrust à 160 g	1 Frühlingszwiebel
1 Tomate	50 g gehobelter Cheddar	200 g Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	neutrales Pflanzenöl	

Für den Belag:

1 Avocado	3 Stangen Frühlingszwiebeln	4 Ochsenherztomaten
50 g Gouda	50 g gehobelter Cheddar	3 Zweige Koriander

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Brötchen Magerquark, Milch, 125 g Mehl, Backpulver, $\frac{1}{2}$ TL Zucker, Öl und etwas Salz mit einer Küchenmaschine verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen luftig verkneten, kleine Brötchen formen und mit Cayennepfeffer bestäuben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Brötchen darauf geben und etwa 20 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Für die Füllung Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten. Aus Cayennepfeffer, Nelke, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer ein Würzpulver herstellen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Pulvergewürze mit Knoblauch in einem Mörser zu einer Paste zermahlen und mit 2 EL Wasser anrühren. Würzcreme unter das Hackfleisch rühren, kräftig aufkochen und Flüssigkeit vollständig reduzieren lassen.

Für die Guacamole Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem Saft einer Limette, gehacktem Knoblauch und Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, klein würfeln und dazugeben.

Für die überbackenen Nachos das Hühnchen waschen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden, mehlieren und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Tortilla-Chips in einer kleinen feuerfesten Form mit Cheddar bedecken und im Ofen ca. 5 Minuten überbacken, sodass der Käse leicht geschmolzen ist. Frühlingszwiebel und Tomate klein schneiden und mit dem Hähnchen, Crème fraîche und gehacktem Koriander vermengen und über die vorgebackenen Nachos geben.

Für den Coleslaw Weißkohl und Karotten in feine Julienne-Streifen hobeln. Aus Quark, Buttermilch, Sahne, Essig, Zucker und Sellerie-Samen ein Dressing anrühren. Schalotte abziehen, fein hacken und unterheben. Die heiße Hackfleischmasse in das Brötchen geben, mit einigen Scheiben Avocado, Cherrytomaten und gehackten Frühlingszwiebeln belegen, geriebenen Gouda und

Cheddar darauf geben und mit Koriander garnieren. Den Sloppy Joe mit Coleslaw, Guacamole und überbackenen Nachos auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Compans am 06. Juli 2016

Spaghetti mit Hack-Bällchen in Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Fleischbällchen:

300 g Hackfleisch vom Rind	200 g Hackfleisch vom Schwein	12 englische Cracker
2 EL Dijon-Senf	1 Ei	1 EL getr. Oregano
4 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tomatensauce:

400 g gehackte Tomaten	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ getr. Chili	2 EL Balsamico	1 Bund Basilikum
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Spaghetti:

150 g Mehl	60 g Hartweizengrieß	2 Eier
2 EL Olivenöl	Salz	

Für die Garnitur:

75 g Parmesan

Für die Fleischbällchen:

Den Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln von den Zweigen zupfen und mit den Crackers in der Moulinette fein zermahlen. Mit Hackfleisch, Oregano, Senf und Ei in eine Schüssel geben, kräftig salzen, pfeffern und gut verkneten. Mit den Händen kleine Bällchen formen, mit Olivenöl einreiben und mit Frischhaltefolie zugedeckt kühl stellen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fleischbällchen darin rundum etwa 5 Minuten anbraten.

Für die Tomatensauce:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Einige Blätter beiseitelegen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und im Mörser cremig stoßen.

In einem Topf mit Olivenöl die Zwiebel ca. 4 Minuten glasig dünsten. Balsamico, Knoblauch, Chili und Basilikum unterrühren. Tomaten dazugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Spaghetti:

Mehl, Grieß, Eier und Öl zu einem kompakten Nudelteig verkneten. Den Teig im Kühlschrank 10 Minuten ruhen lassen.

Den Teig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen, langen Bahnen auswallen. Die Bahnen in Spaghetti schneiden und in einem Topf mit reichlich gesalzenem Wasser für etwa 4 Minuten al dente kochen.

Die Spaghetti durch ein Sieb abgießen.

Für die Garnitur:

Pasta mit der Hälfte der Tomatensauce und einem Schuss Kochwasser vermischen. Auf einem tiefen Teller anrichten, ein paar Fleischbällchen darauf geben und mit den übrigen Basilikumblättern und geriebenen Parmesan bestreuen. Die übrige Sauce dazu reichen.

Die Spaghetti mit Hackbällchen in Tomatensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Schock am 20. April 2017

Spanische Teigtaschen (Empanadas) mit Hackfleisch

Für zwei Personen

Für den Teig:

150 g Mehl 100 g Butter $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
1 Prise Salz

Für die Füllung:

250 gemischtes Hackfleisch 150 g Zwiebeln 20 g Oliven
30 g getrocknete Rosinen 4 Eier neutrales Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für den Dip:

1 Zitrone 5 Tomaten $\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe 2 cl Olivenöl 4 EL Essig
1 Bund Koriander Salz Pfeffer

Für den Teig:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Butter, 1 Prise Salz, Kreuzkümmel und 200 ml lauwarmem Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig ausrollen und mit einer runden Form Kreise, Durchmesser ca. 10 cm, ausstechen.

Für die Füllung:

Die Zwiebeln abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Das Hackfleisch zu den Zwiebeln geben und krümelig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Eier hart kochen, anschließend pellen und klein schneiden. Oliven klein hacken. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Oliven, die getrockneten Rosinen, und die Eier unter das Hackfleisch mischen.

Die zwei übrigen Eier trennen und das Eigelb verquirlen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Füllung auf die Teigkreise geben, die Ränder der fertigen Teigtaschen durch drehen verschließen und mit Eigelb bestreichen. Anschließend in den Ofen geben.

Für den Dip:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Tomaten und Lauchzwiebeln klein schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zitronensaft mit Knoblauch, Tomaten und Lauchzwiebeln in ein Gefäß geben. Olivenöl, Essig und Kräuter dazugeben und mit einem Pürierstab pürieren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Empanadas mit Pebre auf Tellern anrichten und servieren.

Silva Gonzalez am 13. März 2017

Steinpilz-Risotto, Salsiccia-Bällchen aus Schweine-Hack

Für zwei Personen

Für das Steinpilz-Risotto:

100 g Schweinehackfleisch	200 g Carnaroli Reis	1 Schalotte
2 Steinpilze	100 g Parmesan	1 EL Mascarpone
1 L Kalbsfond	200 ml trockener Weißwein	1 TL Ganze Fenchelsamen
1 TL geräucherte Paprika	4 EL Olivenöl	5 EL Butter
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

Für das Steinpilz-Risotto:

Die Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Olivenöl glasig schwitzen. In einem weiteren Topf den Fond erhitzen. Reis mit zu der Schalotte geben und mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen und reduzieren. Unter ständigem Rühren den Fond dazu gießen. Schweinehackfleisch mit Fenchelsamen, Chili und geräucherter Paprika vermengen. Kleine Kügelchen Formen und in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig anbraten. Steinpilze putzen und kleinschneiden. In Öl der Salsiccia-Bällchen die Steinpilze scharf anbraten. Anschließend zum Risotto geben. Nach ca. 20 Minuten die Salsiccia-Bällchen ebenfalls dazugeben. Parmesan reiben und unter das Risotto heben. Mit Butter, Mascarpone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken.

Steinpilz-Risotto mit selbstgemachten Salsiccia-Bällchen auf Tellern anrichten, Petersilie darüberstreuen und servieren.

Max Ziegler am 27. November 2017

Tagliatelle alla Bolognese mit Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Bolognese-Sauce:

200 g gemischtes Hackfleisch	1 Karotte	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	150 g Parmesan	200 g Dosentomaten, gehackt
3 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Tagliatelle-Teig:

200 g Mehl	1 Ei	1 EL Olivenöl
Salz		

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	2 EL Weißweinessig	2 EL Pflanzenöl
1 Zweig Dill	Zucker	Salz

Für den Tagliatelle-Teig das Mehl mit dem Ei, dem Olivenöl, etwas Wasser sowie einer Prise Salz vermengen und so zu einem festen Teig verarbeiten. Diesen anschließend eingewickelt in Frischhaltefolie im Kühlschrank etwas Ruhen lassen.

Für den Salat die Gurke schälen und in Scheiben hobeln. Den Dill fein schneiden. Anschließend die Gurkenscheiben mit dem Essig, etwas Zucker, dem Pflanzenöl sowie dem Dill und etwas Salz vermengen und ordentlich ziehen lassen.

Für die Bolognesesauce die Karotte schälen, die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit der Karotte darin anbraten. Anschließend das Hack dazugeben und ebenfalls mitbraten. Die Dosentomaten, das Tomatenmark sowie etwas Wasser ebenfalls hineingeben und alles etwas köcheln lassen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Die Kräuterblätter abzupfen, klein hacken und unter die Sauce mengen.

Den Parmesan fein reiben und bis auf eine kleine Menge unter die Sauce rühren und weitere fünf Minuten kochen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Nudelteig durch die Nudelmaschine ziehen und diesen Vorgang so oft wiederholen, bis er die gewünschte Dicke hat. Anschließend den Aufsatz auf die Nudelmaschine setzen und nun den Teig zu Tagliatelle verarbeiten. Die Tagliatelle etwa zwei Minuten im kochenden Wasser garen und anschließend das Wasser abgießen und sofort servieren.

Die Tagliatelle mit der Bolognese auf Tellern anrichten und mit dem Gurkensalat servieren.

Patrick Gruf am 22. Juni 2015

Tagliatelle mit Bolognese und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

120 g doppelgriffiges Mehl	1 Ei, Größe M	2 Eigelb, Größe M
1 EL Olivenöl	1 Prise Salz	

Für die Sauce:

250 g Rinderhackfleisch	1 große Karotte	100 g Knolle Sellerie
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Fleischtomate
100 g passierte Tomaten	2 EL Tomatenmark	3 EL Parmesan
ca. 200 ml trockener Rotwein	100 ml Rinder-Fond	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Majoran	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Zweige Oregano
1 TL Gemüsebrühwürfel	1 TL Chiliflocken	Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 Schalotten
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL Sauerrahm	1 EL Sesam
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL Honig	2 EL weißer Balsamico
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Nudeln:

Mehl, das Ei, die beiden Eigelbe, Olivenöl und Salz zu einem glatten, homogenen Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwas ruhen lassen, danach entweder mit der Nudelmaschine oder von Hand Tagliatelle formen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Nudeln darin al dente kochen.

Für die Sauce:

Die Karotte und den Sellerie klein würfeln und in Salzwasser kochen.

Knoblauch und Schalotten abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Zucker karamellisieren. Das Rinderhack in der Pfanne mit anbraten. Die Tomate klein schneiden. Den Parmesan hobeln.

Nach und nach die Tomate, passierte Tomaten und 1 EL gehobelten Parmesan dazugeben. Majoran, Rosmarin, Petersilie und Oregano abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Chiliflocken zu dem Hackfleisch geben, mit Rotwein ablöschen und weiter einköcheln lassen.

Den Rinderfond und die Kräuter hinzugeben. Die Karotte und den Sellerie zu der Sauce geben und mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken.

Tagliatelle mit Bolognese-Soße anrichten und 2 EL Parmesan darüber hobeln.

Für den Gurkensalat:

Die Gurke in Scheiben hobeln. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und fein hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft, Olivenöl, Balsamico, Schalotten und Knoblauch zu einem Dressing verrühren.

Petersilie, Honig und Sauerrahm untermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sesam in einer Pfanne anrösten und über den Gurkensalat geben.

Die hausgemachten Tagliatelle mit Bolognese-Soße, Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Sandra Zimmer am 13. März 2017

Tagliatelle mit Hackbällchen und Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

250 g gemischtes Hackfleisch	50 g Parmaschinken	25 g geriebener Parmesan
$\frac{1}{2}$ frisches weißes Brötchen	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ EL Sauerrahm
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Tagliatelle:

200 g Mehl	2 Eier	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
Salz		

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Stange Staudensellerie
1 Stück Ingwer	1 Möhre	500 g passierte Tomaten
50 ml trockener Weißwein	50 ml Hühnerfond	100 g Sahne
15 g Butter	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Hackbällchen:

Parmaschinken kleinhacken. Das Innere vom Brötchen in Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken.

Hackfleisch mit Sauerrahm und Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Kugeln in der Größe eines Tischtennisballs formen.

Für die Tagliatelle:

Die Eier und Olivenöl in einer kleinen Schüssel verquirlen. Mehl und Salz hinzugeben und 4 Minuten verkneten. Den so hergestellten Nudelteig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen. Den Teig nach Bedarf in mehrere Portionen teilen. Jede Portion dünn mit einem Nudelholz ausrollen und anschließend und schmale Streifen schneiden.

Nudeln nun in siedendem Wasser kochen.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in etwas Butter in einem Topf anschwitzen. Staudensellerie und Möhren abbrausen, schälen und dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und verdampfen lassen. Den Fond dazugeben und ebenfalls verdampfen lassen. Tomaten, Sahne und Butter dazugeben und alles köcheln lassen. Nun die Sauce nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken, darauf die Fleischbällchen verteilen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Bällchen umdrehen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die Tagliatelle mit den Hackbällchen und der Tomatensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Kircher am 16. Januar 2017

Thailändischer Schweine-Hackfleisch-Salat, Papaya-Salat

Für zwei Personen

Für den Salat mit Jasminreis:

300 g Schweinehackfleisch	100 g Jasminreis	4 Thai-Schalotten
2 Frühlingszwiebeln	2 Limetten	2 rote Chilischoten
3 EL Fischsauce	1 ½ TL Palmzucker	½ Bund Koriander
½ Bund Minze	½ Bund Thai-Basilikum	2 EL neutrales Pflanzenöl

Für den Papaya-Salat:

2 TL getrocknete Garnelen	5 Cocktailtomaten	5 Spargelbohnen
1 große Karotte	3 Zehen Knoblauch	3 rote Thai-Chilischoten
1 grüne Papaya	2 Limetten	1 ½ EL Erdnusskerne
1 ½ EL Fisch-Sauce	1 ½ EL Palmzucker	

Für die Garnitur:

4 Blätter Kopfsalat	1 EL Langkornreis
---------------------	-------------------

Für den Jasminreis gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Jasminreis etwa zehn bis zwölf Minuten quellen lassen, dann restliches Wasser abschütten.

Für die Garnitur Langkornreis ohne Fett in einer Pfanne rösten. Anschließend im Mörser zerkleinern. Salatblätter waschen und trocken schleudern.

Für den Schweinehackfleisch-Salat in einer Pfanne Öl erhitzen und Schweinehackfleisch anbraten. Anschließend in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Thai-Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in feine Ringe schneiden.

Minze, Thai-Basilikum und Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Chilischoten abbrausen, trockenreiben, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein hacken. Limetten auspressen. Schalotten, Frühlingszwiebeln, Minze, Thai-Basilikum, Koriander, Chili und Limettensaft mit Schweinehackfleisch vermengen. Mit Palmzucker und Fischsauce abschmecken. Vor dem Servieren gerösteten Reis auf den Salat geben.

Für den Papaya-Salat Limetten auspressen. Chilischoten abbrausen, trockenreiben, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein hacken. Spargelbohnen waschen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und mit Chili, Bohnen und getrockneten Garnelen im Mörser zerkleinern. Erdnüsse ohne Fett in der Pfanne rösten und ebenfalls im Mörser zerkleinern. Erdnüsse, getrocknete Garnelen, Knoblauch, Bohnen und Chili mit Limettensaft und Fisch-Sauce zu einem Dressing vermengen.

Papaya schälen und Kerne entfernen. Karotte schälen und Enden entfernen. Papaya und Karotte raspeln und mit Dressing vermengen. Tomaten abbrausen, trockenreiben, vierteln, leicht andrücken und ebenfalls unter den Salat heben. Mit Palmzucker abschmecken.

Thailändischen Schweinehackfleisch-Salat mit Jasminreis in Salatblättern anrichten, Papaya-Salat dazu reichen und servieren.

Daniel Greineder am 28. September 2016

Udon-Nudeln mit Miso-Bolognese und Gurken-Wakame-Salat

Für zwei Personen

Für die Udon-Nudeln:

240 g Mehl (405) 10 g Salz Mehl, Salz

Für die Miso-Bolognese:

200 g Schweinehackfleisch 100 g frischer Tofu 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe 3 cm Ingwer 200 ml Dashi
3 EL Sake 2 EL Mirin 2 EL helle Sojasauce
1 TL scharfe Bohnenpaste 2 EL rote Misopaste 1 EL Zucker
1 EL Rapsöl

Für den Gurken-Wakame-Salat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke 2 TL getrocknete Wakame 1 TL heller Sesam
3 TL Reisessig 1 TL dunkle Sojasauce $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl
1 TL Zucker Salz

Für die Garnitur:

2 Stangen Frühlingszwiebeln

Für die Udon-Nudeln:

120 ml warmes Wasser in eine Schüssel geben, Salz hinzufügen und umrühren, bis es sich aufgelöst hat.

Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salzwasser in einer Küchenmaschine circa fünf Minuten verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 10 Minuten kühl stellen. Anschließend Folie entfernen und kräftig durchkneten. Arbeitsfläche bemehlen und Teig 3mm dünn ausrollen. In 3 mm breite Nudeln schneiden. Danach in kochendem Salzwasser 5-8 Minuten weich kochen, zuletzt abschütten.

Für die Miso-Bolognese:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Schweinehack dazugeben und bräunen lassen. Dashi, Sake, Mirin und Sojasauce angießen. Misopaste, Bohnenpaste und Zucker hinzufügen, alles verrühren und Sauce eindicken lassen. Tofu in Stücke schneiden und vorsichtig unterheben.

Für den Gurken-Wakame-Salat:

Die Wakame für 10 Minuten in Wasser einweichen. Anschließend Wasser abgießen und Wakame ausdrücken. Gurke waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Salzen, ziehen lassen und dann ausdrücken. Reisessig, Zucker, Sojasauce, Sesamöl und Sesam zu einem Dressing anrühren. Gurke und Wakame mit dem Dressing vermengen.

Für die Garnitur:

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden.

Die Udon-Nudeln aufdrehen, auf Tellern anrichten. Miso-Bolognese darüber geben und mit Frühlingszwiebeln garnieren. Gurken-Wakame-Salat dazu servieren.

Janina Lindemann am 07. August 2017

Walnuss-Pflanzerl, Kartoffel-Cashew-Stampf, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Walnuss-Pflanzerl:

400 g Rinderhackfleisch	200 g Walnusskerne	1 Ciabattabrötchen
1 Ei	1 Zwiebel	200 g Butterschmalz
2 EL getrockneten Majoran	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

5 große mehligk. Kartoffeln	100 g Cashewkerne	100 g Butter
200 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat	100 g Himbeeren	1 Zwiebel
2 Limetten	3 EL Kürbiskernöl	3 EL Himbeersirup
Salz	Pfeffer	

Für die Walnuss-Pflanzerl:

Das Ciabattabrötchen in Würfel schneiden und in einer Tasse mit Wasser einweichen. Die Walnüsse hacken, die Zwiebel abziehen und reiben. Die Walnüsse mit Rinderhack, Zwiebel, Ei, Majoran und dem eingeweichten Brötchen vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz braten.

Für den Kartoffelstampf:

Cashewkerne zerdrücken. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Milch aufgießen, die Butter und die Cashewkerne dazu geben, alles gründlich verrühren.

Für den Feldsalat:

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Zwiebel abziehen und hacken. Eine halbe Limette auspressen. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Kürbiskernöl und Himbeersirup und Limettensaft in einer Schüssel marinieren. Die Himbeeren auf dem Salat verteilen. Walnuss-Pflanzerl und Kartoffel-Cashew-Stampf auf Tellern anrichten und den Feldsalat separat dazu servieren.

Constanze Rostock-Wilhelm am 30. August 2017

Weihnacht-Bolognese mit Bandnudeln

Für zwei Personen

Für die Weihnachtsbolognese:

300 g Hackfleisch	50 g durchw. Speck	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	200 g Pastinake	400 g Pizzatomaten
1 Zimtstange	2 Lorbeerblätter	2 EL Öl
2 TL Tomatenmark	100 ml Rotwein	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Bandnudeln:

300 g Weizenmehl	2 Eier	2 EL Olivenöl
Hartweizengries	Salz, Pfeffer	

Durchwachsenen Speck, Zwiebeln und Knoblauchzehe fein würfeln. Pastinake schälen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Speck darin braten und herausnehmen. Das gemischte Hack im Bratfett unter gelegentlichem Rühren braten. Zwiebeln, Knoblauch und Pastinaken zugeben und drei Minuten mitbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.

Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen. Pizzatomaten, 200 Milliliter Wasser, Speck, Zimtstange und Lorbeerblätter zugeben und bei milder Hitze 30 Minuten kochen.

Mehl, Hartweizengries, Eier und Olivenöl miteinander vermengen. Mit Salz würzen und den Teig etwas rühren lassen. Den Nudelteig durch die Nudelmaschine geben und in Bandnudeln schneiden. Die Nudeln in Salzwasser al dente garen. Weihnachtsbolognese mit Bandnudeln anrichten und servieren.

Julia Saalbach am 02. Dezember 2015

Weihnacht-Hipster-Burger, Sweet-Cinnamon-Potato-Fries

Für zwei Personen

Für die Burger-Patties:

300 g Rinderhackfleisch	1 Ei	1 TL getrockneter Oregano
2 TL Schubecks BBQ-Gewürz	7 EL Rapsöl	Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Für die Burger-Garnitur:

2 Camembert, à ca. 125 g	150 g Feldsalat	½ Kopf Rotkohl
2 rote Zwiebeln	1 Ei	2 EL Sahne
4 EL Semmelbrösel	100 g Preiselbeermarmelade	6 EL Apfelmus
1 Nelke	3 EL Essig	2 EL Butterschmalz
1 EL Schweineschmalz	Zimtpulver	Salz, Pfeffer

Für die Burger-Brötchen:

300 g Mehl	250 g Speisequark	1 Ei
50 g Zucker	1 Pck. Backpulver	2 EL Sesam
1 Prise Salz	2 EL Rapsöl	

Für die Süßkartoffelpommes:

2 große Süßkartoffeln	3 EL Speisestärke	2 TL Zimtpulver
3 EL Olivenöl	Öl	Salz

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 EL Essig	2 TL mittelscharfer Senf
1 TL Zucker	125 ml Walnussöl	Salz

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Öl in der Fritteuse erhitzen.

Für die Brötchen Mehl, Ei Speisequark, Backpulver, Zucker und etwas Salz verkneten, sodass eine Masse entsteht. Daraus je nach Wunschgröße 4 Brötchen formen. Brötchen auf ein Backpapier legen und mit dem Backblech für 20 Minuten im Ofen backen. Anschließend mit Sesam bestreuen und je nach Bräunungsgrad das Brötchen aufschneiden und die Innenseite des Brötchens kurz in einer Pfanne rösten.

Für die Pommes Süßkartoffeln waschen und in etwa ein Zentimeter dicke Streifen schneiden. Anschließend in einem Frischhaltebeutel mit Olivenöl und Speisestärke gut durchschütteln und die Pommes für zwei Minuten in der Fritteuse frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, für weitere drei Minuten goldbraun frittieren und mit Zimt und Salz würzen. Für die Garnitur den Rotkohl klein schneiden und vom Strunk befreien. Rotkohl in einem Topf mit Schweineschmalz, Zwiebeln, Nelke und Apfelmus erhitzen. Ei aufschlagen und mit Sahne, Salz und Pfeffer gut vermischen. Camembert in Scheiben schneiden und zuerst durch die Eimischung, dann in den Semmelbröseln wenden und den Vorgang wiederholen. Nun in einer Pfanne mit Butterschmalz vier Minuten goldbraun backen.

Für die Mayonnaise Ei trennen und Eigelb mit Senf, Essig, Salz und Zucker in einen Mixer geben. Anschließend Walnussöl unterrühren.

Für die Patties das Hack mit Oregano, Ei, BBQ-Gewürz vermischen und mit einer Burgerpresse ca. 125-Gramm-Patties pressen und in Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf die Unterseite der Burgerbrötchen Feldsalat legen und mit Preiselbeermarmelade bestreichen. Pattie mit Camembert und Rotkohl belegen und die Pommes mit der Mayonnaise dazu servieren.

Nicholas Fanselow am 05. Dezember 2016

Wild-Burger, Rotkraut-Salat, Rotwein-Birnen, Soße

Für zwei Personen

Für den Burger:

¼ Kümmelbrot	200 g Hackfleisch vom Reh	200 g Hack vom Wildschwein
4 Sch. Südtiroler Speck	2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
2 Blätter vom Eisbergsalat	1 Tomate	1 Zitrone (Abrieb)
5 Zweige krause Petersilie	100 g harter, gereifter Bergkäse	1 Ei
2 EL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Mehl	2 EL Butterschmalz
Olivöl	Salz	1 EL grüner Pfeffer

Für den Rotkrautsalat:

¼ Kopf Rotkraut	1 feste Birne	1 Bund Frühlingszwiebeln
Rapsöl	1 Zitrone (Abrieb)	50 ml Birnenessig
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce 1:

4 EL Preiselbeeren	200 g Crème-fraîche	200 g Saure Sahne
1 Knolle Meerrettich	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce 2:

1 rote Schote Chili	1 Zehe Knoblauch	50 g Zucker
50 ml weißen Brandweinessig	Salz	

Für die Rotweinbirne:

1 feste Birne	200 ml Südtiroler Rotwein	Puderzucker, Rapsöl
---------------	---------------------------	---------------------

Für den Burger:

Eine Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln, Blätter zupfen und fein schneiden. Grünen Pfeffer mörsern.

Vorbereitete Zutaten zum Hackfleisch geben.

Ei, Zitronenabrieb, Salz und Paprikapulver zufügen und alles gut miteinander verkneten.

Zweite Zwiebel in Ringe schneiden.

Burger formen und bei mittlerer Hitze in Butterschmalz braten.

Südtiroler Speck mit anbraten. Zwiebelringe mit anschwitzen. Brot aufschneiden und kurz in einer Pfanne mit Öl anrösten.

Salat waschen und trocken schleudern. Tomate waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

Für den Rotkrautsalat:

Rotkraut in feine Streifen schneiden.

Birne vom Kerngehäuse befreien und würfeln.

Frühlingszwiebel waschen, trocken wedeln und in Ringe schneiden. Zitronenabrieb hinzufügen.

Rapsöl und Birnenessig im Verhältnis 2:1 hinzufügen und alles gut miteinander verkneten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ziehen lassen und kurz vor dem Anrichten noch einmal abschmecken.

Für die Preiselbeer-Sauce:

Je die Hälfte Crème fraîche und Saure Sahne vermengen. Preiselbeeren hinzufügen.

Meerrettich nach Geschmack hinein reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Konsistenz durch Zugabe von Crème fraîche, Saure Sahne und Rapsöl nach Wunsch verändern.

Für die Chili-Sauce:

Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Zusammen mit der Schote Chili mörsern. 60 ml Wasser mit dem Zucker, dem Essig und dem Salz zusammen in einen Topf geben und pürieren. Chili-Knoblauchmischung hinzugeben.

Für die Rotweibirne:

Die Birne waschen, trocken tupfen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucker zum karamellisieren bringen und mit Rotwein ablöschen. Rotweinsud auf $\frac{1}{4}$ reduzieren.

Birnenscheiben kurz darin schwenken.

Brot mit Salatblatt belegen, etwas von der Preiselbeer-Sauce darauf verteilen, Fleisch darauf legen mit Tomatenscheiben und etwas Rotkrautsalat garnieren und mit Chili-Sauce verfeinern. Bergkäse über den Burger reiben.

Birnen neben den Burger drapieren und Rotkrautsalat hinzufügen. Beide Saucen in zusätzlichen Schälchen anrichten und servieren.

Jörg Bornmann am 26. April 2017

Zigarren-Börek, Hirtenkäse, Lamm-Köfte, Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Zigarrenbörek:

10 dreieckige Yufka-Teigblätter 100 g Hirtenkäse $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
100 ml neutrales Pflanzenöl

Für die Lammköfte:

200 g Lamm-Hackfleisch 1 Zehe Knoblauch 1 kleine Zwiebel
2 EL Paprikamark $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 1 TL gerebelter Oregano
1 TL gemahlener Kreuzkümmel 1 TL milde Chiliflocken 1 TL Zimtpulver
1 TL Olivenöl neutrales Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für den Minz-Joghurt:

100 g türkischer Joghurt, 10% Fett 1 Zitrone 1 EL Olivenöl
3 Zweige Minze Salz, Schwarzer Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

100 g Instant-Couscous 1 Rispentomate $\frac{1}{4}$ Salatgurke
1 Lauchzwiebel 1 Granatapfel 1 Zitrone
1 EL Butter 100 ml Gemüsefond 50 g Walnusskerne
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 3 Zweige Minze 1 EL Sumach
1 EL gemahlener Kreuzkümmel Salz Pfeffer

Für den Couscous-Salat Gemüsefond erhitzen.

Für die Zigarrenbörek Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Hirtenkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Petersilie vermengen. Yufkablätter auslegen, Käsemasse darauf verteilen. Überstehende Enden einklappen und Teig zu einer Art Zigarre länglich aufrollen. Pflanzenöl erhitzen, Zigarren goldbraun abraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Köfte Zwiebel und Knoblauch abziehen. Knoblauch und Hälfte der Zwiebel reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. 2 Esslöffel Petersilie zu geraspelter Zwiebel und Knoblauch geben. Hackfleisch, Paprikamark, Olivenöl und Gewürze hinzufügen und gut durchkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse Köfte formen. In einer Grillpfanne mit Öl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten.

Für den Minz-Joghurt Zitrone halbieren und Saft pressen. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und kleinhacken. Mit Joghurt, Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous-Salat Instant-Couscous ohne Öl anrösten. Kreuzkümmel hinzufügen und mit anrösten. Beides in eine Schüssel geben und mit heißem Gemüsefond übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. Butter dazugeben und Couscous mit einer Gabel auflockern. Gurke, Tomate und Lauchzwiebel waschen. Enden der Gurke, Strunk der Tomate und äußere Blätter der Lauchzwiebel entfernen. Alles klein schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Beides kleinhacken. Granatapfel halbieren, Kerne auslösen. Walnusskerne kleinhacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Gemüse, 2 EL Granatapfelkerne und Walnüsse zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sumach und Zitronensaft abschmecken.

Zigarrenbörek mit Hirtenkäse, Lammköfte mit Minz-Joghurt und Couscous-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Zwick am 31. Mai 2016

Zucchini mit Hackfleisch-Mozzarella-Füllung und Wildreis

Für zwei Personen

Für die Zucchini:

200 g gemischtes Hackfleisch	2 mittelgroße Zucchini	6 braune Champignons
3 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel	250 g Mozzarella
600 g stückige Tomaten	1 EL Tomatenmark	50 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum	3 Zweige Thymian	Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für den Wildreis:

200 g Wildreis	Salz
----------------	------

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Reis gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Wildreis bissfest garen, dann abschütten. Für die gefüllten Zucchini Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und würfeln. Zucchini waschen, trocken reiben, längs halbieren, mit einem Löffel das Innere herauskratzen und beiseite stellen. Mozzarella abschütten und würfeln. Basilikum und Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Hackfleisch anbraten. Thymian hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Das Innere der Zucchini zum Hackfleisch geben. In einer Pfanne mit wenig Olivenöl Champignons, Pinienkerne und Tomatenmark anrösten, dann zum Hackfleisch geben. Mozzarella und die Hälfte des Basilikums untermengen. Hackfleisch-Mozzarella-Masse in die Zucchini-Hälften füllen und bei 220 Grad für 15 bis 20 Minuten gratinieren.

Olivenöl erhitzen, Knoblauch andünsten, Dosentomaten und restliches Basilikum dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Zucchini mit Hackfleisch-Mozzarella-Füllung, Tomatensauce und Wildreis anrichten und servieren.

Moritz Mahr am 26. Mai 2016

Zucchini-Spaghetti alla bolognese mit Cashewkernen

Für zwei Personen

Für die Sauce:

500 g Rinderhackfleisch	1 Zwiebel	2 Karotten
400g fein gehackte Tomaten	200 g passierte Tomaten	1 Knoblauchzehe
50 g Cashewkerne	1 EL Olivenöl	Chilipulver
Salz	Pfeffer	
Für die Garnitur:	40 g Cashewkerne	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Zwiebeln mit Karotten in einer Pfanne mit Olivenöl circa fünf Minuten stark anbraten. Hackfleisch dazugeben und mitkochen. Knoblauch abziehen, fein hacken und zum Fleisch geben. Gehackte und passierte Tomaten hinzugeben, köcheln lassen und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Cashewkerne fein hacken, anrösten und untermischen.

Für die Zucchini-Nudeln:

2 Zucchini waschen, trocknen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti-ähnliche Streifen schneiden. Zucchini-Spaghetti in einem Topf mit heißem Wasser kurz blanchieren und auf Tellern drapieren.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten.

Die Zucchini-Spaghetti alla bolognese mit gerösteten Cashewkernen auf Tellern anrichten und servieren.

Mona Li am 12. Januar 2017

Zweierlei chinesische Maultaschen mit Knoblauch-Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Mehl Mehl, für die Arbeitsfläche

Für die Füllung:

200 g Hackfleisch vom Schwein	1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g chinesischer Schnittlauch	1 Ei	10 ml Whisky
1 ½ EL Sojasauce	1 TL Sesamöl	1 TL brauner Zucker
10 ml Olivenöl		

Für die Sauce:

2 EL schwarzer China-Essig	2 EL Sojasauce	1 Knoblauchzehe
1 EL brauner Zucker		

Für den Teig:

200 ml Wasser in einem Topf erwärmen. Mehl in einen weiteren Topf geben und das warme Wasser unter ständigem Rühren hinzugeben. Die Masse zu einem kompakten Teig verkneten. Einen Deckel auf den Topf stellen und den Teig mit einem Tuch bedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Teig noch einmal kräftig durchkneten und zu einer Schlange von 2 cm Durchmesser formen. In 2 ½ cm lange Stücke schneiden, auf einer mit Mehl bestäubten Fläche plattdrücken und mit einem Nudelholz zu flachen Fladen ausrollen.

Für die Füllung:

Hackfleisch mit einem Ei verkneten. Ingwer schälen, klein hacken und zu der Masse geben. Olivenöl, Sesamöl, 1 EL Sojasauce und Zucker hinzugeben. Gut vermengen und in zwei Teile trennen.

Füllung 1 mit etwas Whisky verfeinern und kalt stellen. Für Füllung 2 Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und klein schneiden. Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Schnittlauch, ½ EL Sojasauce und einige Zwiebelringe zum Hackfleisch geben und kalt stellen. Fleischmasse aus dem Kühlschrank nehmen und mithilfe eines Teelöffels in die Mitte des Fladens geben. Wasser erwärmen und dieses in einer kleinen Schale neben die Fladen stellen. Seiten der Fladen anfeuchten, zusammenklappen und mit etwas Wasser zusammendrücken.

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Fladen mit der Füllung 1 hineingeben. In der Pfanne verteilen und solange braten, bis der Boden goldbraun ist. Herd auf höchste Stufe stellen und die Pfanne mit Wasser auffüllen, sodass die Maultaschen in einem Wasserbad köcheln. Deckel aufsetzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In einem weiteren Topf Wasser erhitzen und die Maultaschen mit der Füllung 2 7 Minuten köcheln. Mit einer Siebkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Schüssel mit Essig, Sojasauce und Zucker vermengen.

Zweierlei chinesische Maultaschen mit Knoblauch-Sauce auf Tellern anrichten, mit den Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Mona Li am 09. Januar 2017

Index

- Aubergine, 61, 102, 103, 105, 108
Avocado, 2, 6, 8, 55, 106, 117
- Bällchen, 7, 20, 29, 31, 46, 47, 59, 91, 112, 119, 121, 124
Blumenkohl, 38
Bohnen, 17, 43, 57, 65, 111, 113, 125, 126
Bolognese, 107, 122, 123, 126, 128, 134
Bratkartoffeln, 38–40, 60
Bratklops, 1, 4, 7, 9, 14, 24, 32, 33, 35–45, 62, 67, 69–72, 90, 92, 99, 105, 109, 115, 127, 132
Brokkoli, 14
Burger, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 15, 30, 106, 129, 130
- Cevapcici, 14
Chicoree, 80
Chili-con-Carne, 17, 111
Couscous, 19, 68, 112, 132
- Eisberg, 11, 51, 55, 130
Erbsen, 25
- Fenchel, 59
Fladenbrot, 1, 64
- Gratin, 15
Gurke, 11, 14, 20, 25–27, 33, 36, 38, 39, 41, 49, 51, 60, 61, 64, 77, 90, 95, 102, 103, 109, 110, 112, 122, 123, 126, 132
- Hackbraten, 26–28, 53
Hackfleisch, 6, 12, 14, 17, 23–25, 32, 34, 38–40, 45, 51, 52, 55, 60–62, 64, 74, 80, 82, 92, 97, 106, 107, 113, 115, 122, 128, 133
- Kürbis, 15, 34, 46, 56, 68, 127
Kalb, 9, 15, 43, 90
Klops, 73–75, 77–88
Knödel, 44
Kohl-Roulade, 94
Kohlrabi, 32, 37
- Kraut, 97, 98
- Lamm, 1, 48, 68, 71, 72, 95, 98, 99, 103, 109, 132
Lauch, 75
Linsen, 105, 114
- Möhren, 3, 5, 12, 25, 37, 52, 53, 91, 93, 107, 110, 114, 117, 122–125, 134
Mangold, 115
Moussaka, 103
- Nudeln, 29, 48, 107, 108, 119, 120, 122–124, 135
- Paprika, 19, 25–27, 34, 49, 54, 63, 103, 121
Pastinaken, 91, 128
Pilze, 25, 42, 49, 55, 57, 61, 69, 85, 86, 89, 121, 133
- Rüben, 89
Radieschen, 78, 82
Reis, 3, 20, 25, 49, 52, 54, 63, 72, 73, 80, 86, 100, 121, 125, 133
Rettich, 21, 130
Rind, 6, 7, 12, 20, 21, 26, 30, 34, 50, 63, 65–68, 75, 84, 101, 106–108, 117, 119
Rinder-Hack, 1–3, 5, 8, 11, 19, 27, 28, 37, 46, 54, 56, 57, 69–73, 79, 89, 93, 94, 102, 109–112, 123, 127, 129, 134
Rote-Bete, 3, 15, 21, 44, 55, 66, 73, 75, 80, 83, 84, 88, 92
Rotkraut, 93, 129, 130
- Schoten, 44, 90, 125
Schwein, 15, 20, 28, 54, 66, 73, 75, 78, 79, 89, 91, 100, 101, 103, 108, 114, 117, 119, 121, 125, 126, 129, 130, 135
Sellerie, 44, 117, 123, 124
sonstige, 10
Spargel, 21, 125
Spinat, 21, 50, 61, 62
Spitzkohl, 113
Steckrübe, 89

Teig-Taschen, 18, 48, 50, 108, 120, 135

Weißkohl, 12, 97, 98, 117

Wirsing, 28, 94

Zucchini, 14, 26, 27, 34, 47, 70, 95, 102, 133,
134