

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Meer

2018-2021

129 Rezepte

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

Inhalt

Ajoblanco, Calmar con sorpresa negra, Gambas al ajillo	1
Bandnudeln mit Garnelen, Zucchini und Karotten-Streifen	2
Bandnudeln mit Riesen-Garnelen und Spargel-Pesto	3
Bandnudeln mit Tomaten und Knoblauch-Chili-Garnelen	4
Bandnudeln mit Tomaten-Soße und Garnelen	5
Black Burger, Garnelen-Patty, Pak Choi, Wasabi-Creme	6
Black-Tiger-Garnelen rote Linsen-Curry, Süßkartoffelchips	8
Blumenkohl-Bacon-Safran-Gröstl mit Riesen-Garnelen	9
Caesar-Salat, Croûtons, Riesen-Garnelen im Pankomantel	10
Calamari mit Roggenbrot-Käse-Füllung, Rucola-Spinat-Salat	11
Cappuccino von Curry und Zitronengras mit Jakobsmuschel	12
Carpaccio von Jakobsmuschel, Garnele, Karotten-Confit	13
Cavatelli alle vongole	14
Cavatelli, Limetten-Soße, Riesen-Garnele, Kalmar-Zopf	15
Ceviche, Garnelen, Süßkartoffel-Püree, Mayonnaise	16
Chili-Garnelen mit Polenta und Koriander-Pesto	17
Dreierlei Sommerrolle mit Soßen	18
Dreierlei vom Tintenfisch	20
Dreierlei von der Riesen-Garnele	21
Dumplings aus dem Bambus-Topf, Ananas-Sesam-Dip, Salat	23
Fajita mit Garnelen, Avocado-Creme und Tomaten-Salat	24
Fenchel, -Püree, -Salat, Jakobsmuschel mit Fenchel-Öl	25
Fettuccine mit Garnelen, Safran-Soße, Parmesan-Chip	26
Flammierte Garnelen, Minz-Tabouleh, Wildkräuter-Salat	27
Flusskrebs-Étouffée mit Reis und Tomaten-Mango-Salat	28

Flusskrebse, Krustentier-Risotto, Pesto und Sommer-Salat	29
Fregola sarda, Riesen-Garnelen, Chicorée, Safran-Schaum	31
Frittierte Austern mit Champagner-Risotto	32
Frittierte Engelshaar-Garnele auf Zucchini	33
Frutti di mare mit Risotto und Wildkräuter-Salat	34
Garnelen in Kokos-Soße mit Reis und Kochbananen-Chips	35
Garnelen marokkanisch, scharfe Joghurt-Soße, Couscous	36
Garnelen, Jakobsmuscheln im Kokos-Mantel, Joghurt-Dip	37
Garnelen-Étouffée mit kreolischem Gewürz-Reis	38
Garnelen-Ceviche mit Gazpacho, Garnele und Guacamole	39
Garnelen-Curry mit Auberginen-Dip und Papadam	40
Garnelen-Curry mit Basmati	41
Garnelen-Pasta mit Zitronen-Schaum	42
Garnelen-Wan-Tan mit gedämpftem Gemüse und Chili-Soße	43
Gefüllte Teigtaschen mit Flusskrebse und Ricotta	44
Gefüllte Tintenfisch-Tuben und Caramelle mit Ricotta	45
Gefüllte Tintenfischtuben, Tomaten-Soße, Oxsenherztomate	47
Gemüse in Kokos-Soße mit Honig-Sesam-Garnelen, Basmati	48
Gemüse-Mille-feuille mit Beurre-blanc, Jakobsmuscheln	49
Glasnudeln, Garnelen und Frühlingsrollen mit Chili-Soße	50
Guotie mit Teriyaki-Schaum und Edamame	52
Gyoza mit zweierlei Füllung, Limetten-Miso Mayonnaise	53
Hummer-Praline, Mangold-Mantel, Fregola Sarda und Eis	54
Hummer-Rolle mit Pommes frites und Wasabi-Mayonnaise	56
Hummer-Waffel mit Koriander-Churros, Koriander-Mayonnaise	57
Jakobsmuschel-Tatar, Austern-Raviolo, Stabmuscheln	59
Jakobsmuscheln in Limetten-Butter, Kapern und Apfelwürfel	61
Jakobsmuscheln mit Cornflakes auf Kürbis-Curry-Julienne	62
Jakobsmuscheln mit Kartoffel-Rösti und Blumenkohl	63
Jakobsmuscheln mit Kräuterbutter und schwarzem Risotto	64
Jakobsmuscheln mit Mango-Avocado-Türmchen, Parmesan-Chip	65
Jakobsmuscheln mit Peperoni, Datteln, Teigtasche	66

Jakobsmuscheln und Kräuterseitlinge auf Sellerie-Püree	67
Jakobsmuscheln, Blumenkohl-Püree, Butter-Soße, Chips	69
Kürbis-Curry mit Garnelen und Jasmin-Reis	70
Kräuter-Risotto mit frittierten Riesen-Garnelen	71
Krabben-Sticks, Mango, Limetten-Soße, Meeresfrüchte	72
Krabben-Tatar, Meerrettich-Haube, Petersilien-Kartoffeln	73
Linguine alle vongole	74
Linguine in Tomaten-Soße, Venusmuscheln und Calamari	75
Meeresfrüchte in Safran-Soße mit Spinat-Strudel	76
Meeresfrüchte-Bouillabaisse mit Tomaten-Kompott	77
Meeresfrüchte-Päckchen mit Gemüse, Bruschetta und Aioli	78
Mexikanisches Ceviche mit Garnelen und Pasilla	79
Miesmuscheln auf rheinische Art mit Schwarzbrot	80
Miesmuscheln in Weißwein-Curry-Sahne-Soße, Pommes frites	81
Miesmuscheln rheinisch mit Schwarzbrot und Kräuterbutter	83
Misto di mare mit Panzanella, Risoni, Parmesan-Schaum	84
Muschel-Risotto mit Garnele und Basilikum-Pesto	86
Nudeln, Gemüse, Jakobsmuscheln, Seeteufel, Orangen-Soße	87
Orangefarbene Tagliatelle mit Venusmuscheln	88
Pad Thai mit Riesen-Garnelen	89
Paella mit Meeresfrüchten	90
Paella mit Meeresfrüchten	91
Paella	92
Paella	93
Paella	94
Pasta mit Meeresfrüchten	95
Pasta mit Venusmuscheln, Wolfsbarsch, Weißwein-Schaum	96
Pesto-Risotto mit Garnelen und Bruschetta-Tomaten	97
Petersilienwurzel-Creme-Suppe, Chips, Garnelen-Spieß	98
Ravioli mit Muschel-Füllung und Curry-Schaum	99
Raviolo aperto di mare	100
Riesen-Garnelen im Koriander-Sud, Erbsen, Zuckerschoten	101
Riesen-Garnelen mit mediterranem Gemüse-Risotto	102

Riesen-Garnelen mit Polenta und Kirschtomaten-Chili-Soße	103
Rotes Linsen-Dal mit Ingwer-Garnelen	104
Rotgarnelen-Ceviche mit Tomaten-Vinaigrette, Avocado	105
Safran-Risotto mit Riesen-Garnelen und Jakobsmuscheln	106
Saganaki mit Garnelen und Knoblauch-Fladenbrot	107
Saltimbocca von der Jakobsmuschel, Salbei-Soße, Möhren	108
Scharfes Garnelen-Tomaten-Curry, Basmati mit Gurken-Raita	109
Schwarze Linguine mit Riesen-Garnelen in Tomaten-Soße	110
Schwarze Paella mit Meeresfrüchten und Aioli	111
Schwarzer Risotto mit Sepia und Zitronen-Aioli	112
Selbstgemachte Tagliatelle mit Moscardini	114
Sepia-Pasta, Garnelen-Ceviche, Guacamole, Calamaretti	115
Sepien auf maltesische Art mit Tagliatelle	116
Sommerrollen, Garnelen, Schweine-Filet, Reispfannkuchen	117
Spätzle mit Garnelen, Tomaten und Parmesan-Chip	118
Spaghetti mit Avocado-Walnuss-Pesto, Riesen-Garnelen	119
Tagliatelle del mare	120
Tagliatelle frutti di mare	121
Tagliatelle mit grünem Pesto und gebratenen Garnelen	122
Tagliatelle mit Riesen-Garnelen in Orangen-Weißwein-Soße	123
Tagliatelle, Krebsfleisch-Soße, Gemüse, Parmesan-Körbchen	124
Tarte Tatin, Senf-Soße, FlöNZ-Creme und Jakobsmuschel-Tatar	125
Tempura-Garnelen, Rote-Bete-Kohlrabi-Salat, Kaktusblätter	127
Teriyaki-Garnele, Yuzu-Hollandaise, Erbsen-Püree, Mango	128
Thai-Curry mit Garnelen und Basmati	129
Thai-Curry mit Garnelen, Jasmin-Reis und Gurken-Salat	130
Thai-Papaya-Salat mit Tempura-Garnelen und Erdnuss-Dip	131
Thaispargel-Omelette mit Garnele und Cappuccino	132
Tintenfisch-Polenta-Bällchen mit Minz-Zucchini-Salat	133
Tintenfisch-Risotto, Garnelen, Tomaten, Koriander-Pesto	134
Tintenfisch-Tuben, tomatige Soße, Salz-Zitronen-Couscous	136
Tomaten-Risotto, Riesen-Garnelen mit Petersilien-Pesto	137

Topinambur-Stampf mit Garnele, Minz-Salsa und Soße	138
Tortillas, Zucchini, Sucuk, Calamaretti und Minz-Aioli	139
Wan Tan mit Garnelen-Füllung, Fenchel-Orangen-Salat	140
Zitronen-Miesmuscheln und belgische pommes frites	141
Zitronen-Risotto mit gegrillten Calamari	142
Zitronen-Safran-Risotto mit Garnelen	143
Zucchini-Polenta-Türmchen, Calamaretti, Minz-Vinaigrette	144

Index **145**

Ajoblanco, Calmar con sorpresa negra, Gambas al ajillo

Für zwei Personen

Für die Ajoblanco:

50 g altbackenes Kasten-Weißbrot	100 g gemahlene Mandeln	1 Knoblauchzehe
1 Msp. Ingwer	1 EL Sherryessig	12 helle kernlose Trauben
4 Halme Schnittlauch	3 EL Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Tintenfische:

4 Tintenfischtuben, Tentakel	200 g Risottoreis	4 g Sepiatinte
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Schalotte	500 ml Fischfond
30 ml trockener Weißwein	1 TL Pimentón	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
20 g Butter	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Gambas:

6 Riesengarnelen mit Schwanz	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ rote Chili	120 ml Olivenöl	Salz

Für die Ajoblanco:

Das Weißbrot von der Rinde befreien, grob würfeln und in kaltem Wasser ca. 15 Minuten aufweichen. Den Knoblauch abziehen und grob hacken.

Die Trauben waschen und halbieren. Brot, Mandeln, Knoblauch, Trauben, Öl und Sherryessig in einem Standmixer geben, geriebenen Ingwer hinzugeben und cremig mixen.

Die weiße Gazpacho mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein schneiden.

Für die Tintenfische:

Die Tintenfische außen und innen unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen und vorsichtig das Rückgrat herauslösen.

Fischfond in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem großen Topf mit Olivenöl glasig anbraten.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Risottoreis dazugeben, kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Den Fischfond nach und nach angießen und den Risotto dabei ständig rühren. Die Butter und die Petersilie unterheben und mit Salz abschmecken. Die Sepiatinte unterrühren.

Den Risotto in einen Spritzbeutel füllen, die Calamarituben damit füllen und mit einem Zahnstocher verschließen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Calamarituben darin rundum kurz anbraten. Mit Salz würzen.

Für die Gambas:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen und ofenfeste Auflaufformen darin aufheizen.

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Die Garnelen mit reichlich Olivenöl, Knoblauch, Petersilie und Chili in einer Schüssel etwa 15 Minuten marinieren. Die Auflaufformen aus dem Ofen nehmen, die Garnelen darauf verteilen, die Masse mit Salz würzen und etwa 8 Minuten im Ofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dirk Fastabend am 06. Juni 2018

Bandnudeln mit Garnelen, Zucchini und Karotten-Streifen

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

200 g Garnelen	1 Knoblauchzehe	100 g Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für Zucchini, Karotten:

1 kleine Zucchini	2 Karotten	1 Zwiebel
100 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver	Salz	Pfeffer

Für die Bandnudeln:

220 g Nudel-Mehl, Typ 405	2 Eier	2 Eigelb
1 TL Olivenöl	1 Prise Salz	

Für die Garnitur:

1 Bund Basilikum

Für die Garnelen:

Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Garnelen säubern.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen und Garnelen scharf anbraten. Feingehackten Knoblauch und Butter dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Garnelen glasig garen.

Für Zucchini, Karotten:

Zwiebel abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, abtupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Karotten schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen und Zwiebeln und Karottenstreifen andünsten. Zucchiniestreifen ca. 5 Minuten später dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver und Gemüsefond abschmecken.

Für die Bandnudeln:

Mehl, Eier, Eigelb, Öl und Salz in die Küchenmaschine geben und ca. 5 Minuten kneten. Den Teig von Hand zu einer glatten Kugel verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen.

Den Teig aus der Folie nehmen, vierteln, flach drücken und mit dem Nudelholz ausrollen. Ausgerollten Teig durch die Nudelmaschine mit drehen. Teig gleichmäßig zur dünnen Bahn walzen. Anschließend mit Bandnudelaufsatz der Nudelmaschine in dünne Streifen schneiden. Die Nudelstreifen in kochendes Salzwasser geben, wenn sie oben schwimmen in einem Sieb abgießen.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

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

Peter Gries am 02. Juli 2018

Bandnudeln mit Tomaten-Soße und Garnelen

Für zwei Personen

Für die Tomatensauce:

400 g Honigtomaten	1 rote Chilischote	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer	200 ml Sahne
2 EL Tomatenmark	200 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond
300 ml Krustentierfond	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

12 Riesengarnelen	1 rote Chilischote	2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer	Olivenöl	

Für die Bandnudeln:

2 Eier	1 EL Olivenöl	200 g Mehl
1 TL Salz		

Für die Garnitur:

30 g Parmesan	4 Zweige Basilikum
---------------	--------------------

Für die Tomatensauce:

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Ingwer schälen und klein schneiden.

Chilischote längs aufschneiden, von Kernen befreien und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein hacken. Alles in die Pfanne geben und andünsten.

Tomatenmark hinzufügen und anrösten. Mit Weißwein ablöschen.

Gemüse- und Krustentierfond nach und nach zugeben und einköcheln, bis die Flüssigkeit merklich reduziert ist.

Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln. Tomaten ebenfalls hinzufügen. Mit Sahne auffüllen und köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen und trocken tupfen. Chilischote längs aufschneiden, von Kernen befreien und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Ingwer schälen und klein schneiden. Alles mit einem Schuss Olivenöl in die Pfanne geben und die Garnelen darin andünsten.

Für die Bandnudeln:

Eier, Mehl, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig mit dem Nudelholz oder mit Hilfe einer Nudelmaschine ausrollen und in Bandnudeln schneiden. Salzwasser im Topf zum Kochen bringen und Nudeln darin ca. 3 Minuten kochen lassen.

Nudeln mit einer Schaumkelle herausnehmen und in fertiger Sauce ziehen lassen. Anschließend Garnelen dazugeben und nochmals ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Parmesan reiben.

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

Maren Weidner am 13. Juli 2020

Black Burger, Garnelen-Patty, Pak Choi, Wasabi-Creme

Für zwei Personen

Für den Bun:

2 Eier	2 EL Mehl	1 EL Kartoffelstärke
1 TL Zucker	1 TL Backpulver	1 TL Sepiatinte
1 EL weißer Sesam	1 EL Zwiebelsaat	Öl
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für das Patty:

120 g Riesengarnelen	60 g Mini-Tintenfische	2 Knoblauchzehen
1 Schalotte	1 Kaffir-Limette	4 Kaffir-Limetten Blätter
4 Korianderwurzeln	2 getrocknete Chilischoten	1 Stange Zitronengras
20 g Ingwer	10 g Galgant	2 Zweige Koriander
2 EL Thai Fischsauce	1 TL Palmzucker	100 g Panko
Erdnussöl	Salz	Pfeffer

Für die Wasabicreme:

100 g Crème-fraîche	1 TL Wasabi	20 g Wasabi-Kaviar
1 TL Yuzusaft	1 Limette	50 g Koriander
2 EL Sushi Mayonnaise	1 Msp. Tom-Ka-Paste, Lobo	Salz, Pfeffer

Für den Pak Choi:

2 Baby Pak-Choi	1 Knoblauchzehe	1 EL Austernsauce
1 EL Thin Sojasauce	geröstetes Sesamöl	

Für die Garnitur:

1 Pck. feine Glasnudeln	2 Zweige Koriander	Sonnenblumenöl
2 rote Chilischoten		

Für den Bun:

Den Ofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

Eigelb mit Zucker und 1 Esslöffel Wasser cremig schlagen. Mehl, Backpulver und Stärke dazu geben. Mit Salz, Chili und Pfeffer würzen. Sepiatinte dazu geben. Eischnee unterheben.

Servierringe einfetten. Ringe auf Backpapier setzen und mit Teig ca. 1,5 cm füllen. Sesam und Zwiebelsaat darauf streuen. Für ca. 12 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Brotmesser vorsichtig halbieren.

Für das Patty:

Knoblauch und Schalotte abziehen. Korianderwurzel, Ingwer, Zitronengras, Chili, Galgant, Knoblauch, Schalotte und Kaffir Limettenblätter im Mörser zu einer Paste verarbeiten.

Garnelen und Tintenfische durch den Fleischwolf lassen. Mit Pfeffer und Fischsauce, Abrieb von der Kaffir-Limette und der Paste würzen.

Koriander abrausen, trockenwedeln, feinhacken und dazu geben.

Patty formen und in Panko panieren. Patty ca. 3-4 Minuten in einer Fritteuse bei 170 Grad goldbraun frittieren.

Für die Wasabicreme:

Crème fraîche mit Sushi-Mayonnaise vermengen. Wasabi, Limettenschale und Yuzu dazu geben. Koriander abrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben. Wasabikaviar und Tom Ka Paste dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Pak Choi:

Knoblauch abziehen, feinhacken und in Sesamöl anschwitzen. Pak Choi waschen, trockentupfen und dazu geben. Mit Sojasauce und Austernsauce ablöschen und kurz reduzieren lassen.

Für die Garnitur:

Öl erhitzen und Glasnudeln darin kurz frittieren. Koriander abbrausen, trocken wedeln und Blätter abzupfen.

Wasabikreme mit Pinsel auf den Teller streichen. Bun aufschneiden, Wasabikreme, Pak Choi und Patty darauf legen. Korianderblätter, Wasabikaviar und frittierte Glasnudeln dazugeben. Mit der anderen Bun Hälfte schließen. Chili zur Dekoration auf den Teller legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Thoma am 08. August 2018

Black-Tiger-Garnelen rote Linsen-Curry, Süßkartoffelchips

Für zwei Personen

Für das Linsen-Curry:

150 g rote Linsen	1 rote Chilischote	2 cm Ingwer
2 Knoblauchzehen	1 kleine rote Zwiebel	1 Limette
250 ml Hühnerfond	150 ml Kokosmilch	3 Zweige Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Korianderpulver
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	Ghee, Salz

Für die Garnelen:

6 Black Tiger Garnelen	1 rote Chilischoten	2 Knoblauchzehen
1 Limette	1 Rosmarinzwieg	2 EL grobes Meersalz
50 ml Olivenöl		

Für die Süßkartoffelchips:

1 Süßkartoffel	Öl, Salz
----------------	----------

Für die Garnitur:

frischer Koriander

Für das Curry von roten Linsen:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Limette halbieren und auspressen. Ghee in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen und Knoblauch, Ingwer und Chili hinzugeben.

Kreuzkümmelsamen im Mörser zerstoßen. Mit Korianderpulver, Zimt, Chilipulver und Kurkuma vermengen und in die Pfanne geben. Mit Limettensaft ablöschen und den Fond zugeben. Die Linsen begeben und leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Anschließend die Kokosmilch hinzufügen und mit etwas Salz abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken und untermischen.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und hacken. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Chili fein hacken. Limette halbieren und auspressen.

Knoblauch, Chili und Rosmarin in einer Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in der Pfanne kräftig anbraten. Nach 3-4 Minuten das Meersalz zugeben und die Garnelen darin wenden.

Zum Schluss mit etwas Limettensaft beträufeln.

Für die Süßkartoffelchips:

Süßkartoffel waschen und abtrocknen. In dünne Streifen schneiden und im heißen Fett kurz fritieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit frischem Koriander garnieren und servieren.

Stefan Baumgartner am 18. Februar 2019

Blumenkohl-Bacon-Safran-Gröstl mit Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

Für das Gröstl:

180 g Bacon, am Stück	150 g Blumenkohl	5 g Pistazien
50 ml Gemüsefond	2 g Safran	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnele:

2 Riesengarnelen (Kopf, Schale)	1 Ei	150 g Pankomehl
Salz		

Für den Kokossud:

10 g Bacon, am Stück	150 ml Kokosmilch	50 ml Gemüsefond
50 ml Fischfond	150 ml Tomatensaft	50 ml Pfirsichsaft
50 ml Cognac	1 TL Madras-Currypulver	1 TL Thai-Currypulver
1 TL Ingwerpulver	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Kataifi-Crunch:

5 g Kataifi-Teig	1 Zweig Koriander
------------------	-------------------

Für das Gröstl:

Den Bacon in ca. 5 mm große Stücke schneiden und in einer Pfanne goldbraun anrösten. Blumenkohl putzen. Eine 2 cm dicke Scheibe von einem Blumenkohlröschen schneiden, den Rest in ca. 8 mm große Stücke schneiden. Blumenkohlstücke und Pistazien zum Bacon in die Pfanne geben und mit anrösten. Alles mit Fond ablöschen, Safran hinzugeben und köcheln lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohlscheibe in heißem Fett kurz frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnele:

Garnelen putzen, vom Darm und Kopf befreien, dann halbieren.

Garnelenköpfe und -schale für den Kokossud beiseitelegen.

Ei verquirlen und Garnelen in Ei und Pankomehl panieren. In der Fritteuse kross ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Für den Kokossud:

Pfirsichsaft mit Madras-Currypulver, Thai-Currypulver und Ingwerpulver verrühren. Garnelenköpfe und -schale in einer Pfanne mit dem hergestellten Sud und Bacon anrösten. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Anschließend alles mit Gemüsefond, Fischfond, Tomatensaft und Kokosmilch ablöschen, dann Sud einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Wenn man Garnelenschalen mit Cognac ablöscht und flambiert, wird die Temperatur in der Pfanne erhöht und dadurch der Krustentiergeschmack noch intensiver.

Für den Kataifi-Crunch:

Kataifi-Teig in einzelne Fäden teilen und in einer Fritteuse goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Diese als Dekoration verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Bürger am 17. November 2020

Caesar-Salat, Croûtons, Riesen-Garnelen im Pankomantel

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Mini-Romanasalatherzen 100 g Kirschtomaten

Für das Dressing:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	2 EL Saure Sahne
2 EL geriebener Parmesan	1 EL Kapern	1 TL mittelscharfer Senf
125 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Croûtons:

2 Scheiben Weißbrot	3 EL Butter	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

5 Riesengarnelen	2 Eier	200 g Mehl
200 g Pankomehl	Limette und Limettenabrieb	Öl

Für die Garnitur:

50 g geriebener Parmesan

Für den Salat:

Den Römersalat waschen, trockenwedeln und in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren und mit Salat vermischen.

Für das Dressing:

Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zitronensaft, Knoblauch, saure Sahne, Kapern, Senf und Öl in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer homogenen cremigen Flüssigkeit verarbeiten. Parmesan zuletzt dazu geben und alles nochmal pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Das Weißbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißer Butter mit Knoblauch und Rosmarin rundum zu krossen Croûtons braten.

Für die Garnelen:

Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Limettenschale reiben, anschließend Limette halbieren und Saft auspressen. Garnelen salzen, pfeffern und mit Limettenabrieb und Saft würzen. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Pankomehl herstellen und Garnelen erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in Panko panieren und in der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Für die Garnitur:

Dressing mit dem Salat vermengen und mit Parmesan und Croûtons bestreuen. Mit Garnelen garniert servieren.

Juno Kirsten Smith am 21. Dezember 2021

Calamari mit Roggenbrot-Käse-Füllung, Rucola-Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für die Calamari:

6 kleine Calamari	4 EL Mehl	Salz
100 ml Rapsöl		

Für die Roggenbrot-Käse-Füllung:

4 Scheiben Roggenbrot	150 g Semmelbrösel	4 Knoblauchzehen
4 Schalotten	2 Karotten	2 Eier
1 Stängel Minze	1 Stängel Petersilie	80 g Parmesan
80 g Gorgonzola (Pikant)	80 g Ziegenfrischkäse	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g Baby Rucola	100 g Babyspinat	6 Kirschtomaten
-------------------	------------------	-----------------

Für das Dressing:

2 Schalotten	2 TL mittelscharfer Senf	6 EL Balsamicoessig
10 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone	6 Minzblätter	
-----------	---------------	--

Für die Calamari:

Calamari waschen und trocken tupfen. Tentakel mehlieren, salzen und in einem Topf mit Rapsöl frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Roggenbrot-Käse-Füllung:

Für die Füllung Roggenbrot in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten; danach fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze und Petersilie abbrausen und jeweils 6 EL fein hacken. Schalotten abziehen und Karotte schälen. Beides anschließend fein würfeln.

Alles nun mit den Eiern und Semmelbröseln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Masse in drei verschiedenen Schüsseln aufteilen. In die erste Schüssel geriebenen Parmesan geben. In die zweite Schüssel den Ziegenfrischkäse und in die dritte den Gorgonzola. Danach die Füllung in die einzelnen Calamari füllen und mit Zahnstochern verschließen. Anschließend in einer Pfanne in Olivenöl für 5 bis 8 Minuten auf mittlerer Hitze braten. Zum Schluss die Zahnstocher entfernen.

Für den Salat:

Babyspinat und Rucola waschen und trocken schleudern. Kirschtomaten waschen und vierteln. Miteinander vermengen.

Für das Dressing:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Mit Essig, Senf und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend mit dem Salat vermengen.

Für die Garnitur:

Den Salat in die Mitte des Tellers geben. Zitrone auspressen und die Calamari mit dem Saft beträufeln. Minze abbrausen und den Teller damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Heininger am 10. Oktober 2018

Cappuccino von Curry und Zitronengras mit Jakobsmuschel

Für zwei Personen

Für den Cappuccino:

1 Lauchstange	2 $\frac{1}{2}$ Zitronengrasstangen	$\frac{1}{2}$ Granny Smith Apfel
125 g Ananas	$\frac{1}{4}$ Banane	10-20 g kalte Butter
Butter	200 ml Sahne	200 ml Kokosmilch
250 ml Geflügelfond	30 ml Weißwein	25 ml franz. Wermut
1 TL-Spitze grüne Currypaste	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL Madras-Currypulver
1 TL Lecithin	Salz	

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	1 TL Currypulver	5 TL Salz
Rapsöl		

Für den Brotfladen:

100 g Weizenmehl	1 TL schwarzer Sesam	2 TL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für den Cappuccino:

Den weißen Teil des Lauchs abschneiden, putzen und kleinschneiden.

Grünen Teil des Lauchs anderweitig verwerten. Zitronengras abbrausen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne auslassen und Lauch und Zitronengras darin schwenken. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und ca. 3 Minuten einreduzieren lassen. Mit Geflügelfond auffüllen, 5 Minuten köcheln lassen, dann Sahne, Kokosmilch und Currypulver hineingeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Apfel entkernen. Ananas schälen, Strunk entfernen und grob schneiden.

Banane schälen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. $\frac{1}{2}$ Apfel, Ananas, $\frac{1}{4}$ Banane und Petersilie in einem Mixer sehr fein pürieren, dann in die Suppe geben. Suppe nochmals etwa 5 Minuten sieden lassen, dann durch ein feines Sieb passieren. In die noch heiße Suppe die kalte Butter einmischen. Nun darf die Suppe nicht mehr kochen.

Mit wenig Currypaste und Salz würzig abschmecken. Suppe warmhalten.

Kurz vor dem Anrichten Lecithin zugeben, nochmals schaumig aufmischen und in Cappuccino-Gläser abfüllen.

Für die Jakobsmuscheln:

Salz und Currypulver gut vermengen. Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und mit Currysalz würzen. In Rapsöl ca. 45 Sekunden pro Seite scharf und heiß saftig braten. Jakobsmuscheln auf Holzspieße stecken, diese in oder auf Tassen verteilen.

Für den Brotfladen:

Mehl, 60 ml Wasser, Sesam, Olivenöl und Salz gut miteinander verkneten. In Frischhaltefolie ruhen lassen.

Anschließend zu dünnen Fladen ausrollen und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl backen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Rau am 07. Dezember 2021

Carpaccio von Jakobsmuschel, Garnele, Karotten-Confit

Für zwei Personen

Für die Muscheln:

2 Jakobsmuscheln	2 Garnelen	2 EL Rapsöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für das Karotten-Confit:

300 g Karotten	1 EL Karottensaft	20 g Butter
Salz	1 EL Vanillezucker	

Für das Kokos-Chili-Kaffir-Fumet:

2 Stangen Zitronengras	100 ml Nolly Prat	100 ml Weißwein
400 ml Kokosmilch	500 ml Geflügelfond	1 Msp. Chilischote
1 TL geriebener Ingwer	2 EL Chilisauce süß scharf	1 Kaffir-Limette
1/2 EL Limonen-Olivenöl	20 g Butter	Salz

Für die Muscheln:

Die Jakobsmuscheln mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in Rapsöl beidseitig in einer Pfanne saftig braten.

Für das Karotten-Confit:

Die Karotten schälen und fein würfeln. Die Karottenwürfel mit Butter, etwas Salz und Vanillezucker in einer Sauteuse schwenken, Karottensaft zugeben und abgedeckt weich dünsten. Abschütten und sehr gut einem Küchentuch auswringen. Noch gut warm im Mixer mit der Butter nicht zu fein pürieren.

Für das Kokos-Chili-Kaffir-Fumet:

Zitronengras klein schneiden, in Butter anschwanken, mit Nolly Prat und Weißwein gut reduzieren. Kokosmilch, Geflügelfond, Chillischote, Ingwer, Chilisauce, Limonen-Olivenöl zugeben und leicht sämig einkochen lassen.

Danach durch ein Sieb passieren. Die Schale der Kaffir-Limette einreiben, mit Butter und Salz herzhaft würzen und warm halten.

Das Karotten-Confit mit einem Servierring auf einem tiefen heißen Teller anrichten. Das Muschel-Carpaccio fächerförmig verteilen und mit Chiliflocken bestreuen. Je eine Garnele auflegen und das Gericht mit dem aufgeschäumten Kokos-Chili-Kaffir-Fumet anrichten.

Werner Brück am 05. Januar 2021

Cavatelli alle vongole

Für den Gemüsesud:

100 g Petersilienwurzel	100 g Knollensellerie	100 g Möhren
100 g Lauch	3 Lorbeerblätter	Salz

Für den Teig:

200 g Weizenmehl	1 Prise Salz
------------------	--------------

Für Tomaten und Oliven:

4 Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen	2 EL schwarze Oliven
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Venusmuscheln:

400 g Venusmuscheln mit Schale

Für die Fertigstellung:

2 Zweige glatte Petersilie

Für den Gemüsesud:

Die Petersilienwurzel, Knollensellerie und Möhren schälen und klein schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls klein schneiden.

Einen Topf mit Salzwasser, Petersilienwurzel, Knollensellerie, Möhren, Lauch und Lorbeerblätter aufsetzen und zum Kochen bringen. Danach die Hitze reduzieren und weiterköcheln lassen.

Für den Teig:

Mehl, Salz und 100 ml Wasser (Zimmertemperatur) in eine große Schüssel geben. Dann den Teig erst mit einer Gabel vermischen, danach mit den Händen kräftig kneten bis er nicht mehr an den Fingern klebt.

Teig für ca. 10 Minuten ruhen lassen, danach den Teig rollen, sodass eine Teigrolle von ca. 1 cm Durchmesser entsteht. Die Teigrolle mit einem Messer in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Die Teigzylinder ca. 1 cm hoch und 1 cm im Durchmesser mit den Fingern zu den Cavatelli formen.

Für Tomaten und Oliven:

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Knoblauch abziehen, dazugeben und braten bis er goldgelb ist. Knoblauch aus der Pfanne nehmen, danach die Kirschtomaten und die Oliven halbieren und in die Pfanne geben. Mit etwas Gemüsesud (von oben) ablöschen, Mit Salz und Pfeffer würzen und alles aufkochen lassen.

Für die Venusmuscheln:

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Muscheln in den kochenden Gemüsesud geben (siehe oben) und solange kochen bis sie aufgehen. Dann die Muscheln mit einem Schaumlöffel herausnehmen, geschlossene Exemplare aussortieren und den Rest in die Pfanne zu den Tomaten und Oliven hineingeben. Gut schwenken.

Für die Fertigstellung:

Die fertig geformte Cavatelli für ca. 2 Minuten in dem kochenden Gemüsesud kochen, danach wie die Venusmuscheln aus dem Sud nehmen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gehackte Petersilie und etwas von dem Sud in die Pfanne geben und alles kurz aufkochen lassen, dann die Cavatelli untermischen, kurz ziehen lassen und schließlich servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Aurora Radano am 22. Dezember 2021

Ceviche, Garnelen, Süßkartoffel-Püree, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

4 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ reife Baby-Ananas	1 Bund Koriander
3-4 Limetten, Saft	1 rote milde Chili-Schote	3 EL Yuzu Saft Salz
Pfeffer		

Für die Knusper-Garnele:

4 Riesengarnelen	300 g Panko Brösel	4 EL Mehl
2 Eier	300 ml Sonnenblumenöl	1 TL Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für das Süßkartoffelpüree:

2 Süßkartoffeln	100 ml Kokosmilch	1 Prise Chili-Flocken
Salz	Pfeffer	

Für die Koriander-Mayonnaise:

1 Ei	200 ml Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL Senf	Salz, Pfeffer

Für das Ceviche:

Die Garnelen in feine Scheiben schneiden. Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Chili ebenfalls fein hacken. Garnele nun mit dem Saft der Limetten und Yuzu Saft marinieren und für 20 Minuten stehen lassen. Anschließend mit Koriander, Ananas und der Chili-Schote würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knusper-Garnele:

Eine Panierstraße aus geschlagenem Ei, Mehl mit Chilipulver und Panko bereitstellen. Die geputzten Garnelen salzen und pfeffern. Garnele zunächst in Mehl, dann in Ei und dann in Panko panieren. Langsam das Sonnenblumenöl erhitzen und die panierten Garnelen darin ausbacken bis sie goldgelb sind.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffeln schälen und würfeln und in ausreichend Salzwasser garkochen. Süßkartoffel pürieren und mit Kokosmilch, Chili-Flocken, Salz und Pfeffer abschmecken und ein weiteres Mal mixen.

Für die Koriander-Mayonnaise:

Koriander abrausen und trockenwedeln. Ei, den Saft und die Zeste einer halben Limette, den gehackten Koriander, Salz und Pfeffer und Senf in einen hohen Messbecher füllen. Alles kurz pürieren.

Sonnenblumenöl aufgießen und den Pürierstab auf dem Boden des Bechers ansetzen und bei mittlerer Stufe langsam nach oben ziehen, bis die Zutaten sich zu einer Mayonnaise vermengen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 12. August 2021

Chili-Garnelen mit Polenta und Koriander-Pesto

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

10 Riesengarnelen	3 getr. Chilischoten	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	100 g Frühlingszwiebeln	1 TL edelsüßes Paprikapulver
110 ml neutrales Öl	Salz	

Für die Polenta:

120 g Instant-Polenta	200 ml Milch	400 ml Gemüsefond
50 g Parmesan	40 g Butter	Salz

Für das Pesto:

15 g Korianderblätter	3 EL Petersilienblätter	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	1 TL gem. Kreuzkümmel	1 Prise Cayennepfeffer
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Grüne und rote Beetkresse

Für die Garnelen:

Die Garnelen abspülen und trockentupfen.

Frühlingszwiebeln putzen. Schalotten und Knoblauch abziehen.

Frühlingszwiebeln, Schalotten und Knoblauch zusammen mit $\frac{1}{2}$ TL Salz, Paprikapulver und Chilischoten in den Mixer geben. Nach und nach Öl dazugeben und alles zu einer feinen Marinade pürieren. Garnelen marinieren und kurz vor dem Servieren in einer Grillpfanne für 2-3 Minuten grillen.

Für die Polenta:

Fond und Milch aufkochen und Maisgrieß unter Rühren langsam einrösten lassen. Gut rühren. Parmesan reiben. Nach etwa 15 Minuten Parmesan und Butter dazu geben. Mit Gemüsefond und Milch schön sämig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto:

Koriander und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen.

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Kräuter, Knoblauch, 2 Esslöffel Zitronensaft, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer in einen Mixer geben, nach und nach Olivenöl zugießen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leona Malchow am 05. Februar 2019

Dreierlei Sommerrolle mit Soßen

Für zwei Personen

Für die viet. Sommerrolle:

2 Reispapier	2 Riesengarnelen	50 g Glasnudeln
1 Karotte	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Gurke
$\frac{1}{2}$ Bund Römervalat	30 ml Reissessig	2 TL Sesam
1 Bund Thaibasilikum	1 Bund Koriander	100 ml Olivenöl
1 TL geröstetes Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die korean. Sommerrolle:

2 Reispapier	100 g Schweinebauch, Streifen	geschnitten
1 Karotte	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Gurke
$\frac{1}{2}$ Bund Römervalat	3 EL Ssamjang	2 EL Sesamöl
2 Blätter Kimchi	30 g Wakame	2 TL Honig
10 ml Mirin	10 ml Sojasauce	Salz, Pfeffer

Für die karib. Sommerrolle:

2 Reispapier	2 Riesengarnelen	1 Karotte
1 Avocado	1 Mango	1 überreife Kochbanane
1 EL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Römervalat	1 TL Piment
1 TL Cayennepfeffer	1 TL Paprikapulver	1 TL getr. Thymian
1 TL getr. Knoblauch	100 ml Olivenöl	200 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Erdnusssauce:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL Erdnussbutter	1 EL Hoisinsauce
2 TL Sojasauce		

Für die Fischsauce:

1 EL Zucker	50 ml Reissessig	1 TL Fischsauce
1 TL Sojasauce	1 EL Limettensaft	1 EL geröstetes Sesamöl

Für die vietnamesische Sommerrolle:

Die Garnelen putzen und schälen. Mit Salz und Olivenöl einreiben und kurz scharf anbraten. Glasnudeln in heißem Salzwasser 5-10 Minuten ziehen lassen. Zwiebel abziehen. Karotte und Gurke schälen. Salat waschen und trockenschleudern. Basilikum und Koriander abbrausen und trockenwedeln.

Zwiebel, Gurke, Salat, Thaibasilikum und Koriander klein schneiden. Das Reispapier kurz durch heißes Wasser ziehen.

Garnelen, Glasnudeln, Gemüse und Salat hineinlegen. Einen wenig Reissessig und geröstetes Sesamöl darüber gießen. Sesam drüber streuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einrollen.

Für die koreanische Sommerrolle:

Schweinebauch mit 2 EL Ssamjang, etwas Wasser, Honig und Sesamöl einreiben und 10 Minuten stehen lassen. Salat waschen und trockenschleudern. Karotte und Gurke schälen.

Kimchi, Wakame, Karotte, Frühlingszwiebel, Gurke und Römervalat klein schneiden.

Schweinebauchstücke auf beiden Seiten scharf anbraten bis sie knusprig aber noch saftig sind.

Reispapier kurz durch heißes Wasser ziehen.

Schweinebauch, Kimchi, Wakame, Gemüse und Salat darauf geben.

Etwas Mirin, Sojasauce und 1 EL Ssamjang dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einrollen.

Für die karibische Sommerrolle:

Knoblauch abziehen. Olivenöl mit braunem Zucker, Piment, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Thymian, Knoblauch und etwas Wasser vermengen. Garnelen damit marinieren und ca. 10 Minuten

stehen lassen. Garnelen scharf auf beiden Seiten anbraten. Avocado schälen, in kleine Scheiben schneiden, die Mango in Würfeln schneiden, die Karotte klein schneiden. Die Kochbanane schräg in 1-2cm dünne Scheiben schneiden, in viel Sonnenblumenöl auf beiden Seiten anbraten bis sie leicht braun ist. Kurz rausnehmen, trocken tupfen, 2 Minuten stehen lassen und nochmal kurz anbraten bis sie außen dunkelbraun ist.

Reispapier kurz durch heißes Wasser ziehen. Mango, Avocado, Karotte und Banane schälen. Salat waschen und trockenschleudern.

Garnelen, Mango, Avocado, Karotte, Kochbanane und Salat darauf geben. Ein wenig von der Marinade darüber gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einrollen.

Für die Erdnusssauce:

Knoblauch abziehen und feinschneiden. Erdnussbutter, Hoisinsauce, Sojasauce und Knoblauch mit etwas Wasser vermischen.

Für die Fischsauce:

Zucker, Reissessig, Fischsauce, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Mit Salz und Sesamöl abschmecken und falls es zu sauer ist noch etwas Zucker hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carl Borufka am 13. November 2018

Dreierlei vom Tintenfisch

Für zwei Personen

Für die gefüllten Tuben:

6 Tintenfischtuben	2 Salsiccia	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	150 g Fetakäse	50 g Parmesan
$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

400 g passierte Tomaten	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Öl
1 getrock. Lorbeerblatt	2 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Tintenfischringe:

4 Tintenfischtuben	1 Zitrone	100 g Mehl
400 ml Öl	1 TL Paprikapulver	Salz

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 EL Wasabipaste	1 EL heller Balsamico-Essig	1 Ei, Zimmertemperatur
1 TL scharfer Senf	400 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

6 Köpfe der Tintenfischtuben	50 g Belugalinsen	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 kleines Stück Ingwer	1 rote Chilischote
1 EL Zucker	Salz	

Für die gefüllten Tuben:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und feinhacken. Salsiccia vom Darm befreien und mit Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne andünsten.

In eine Schüssel füllen. Feta feinhacken, Parmesan reiben und beides zur Masse hinzugeben. Salbei abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und hinzugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und damit die Tintenfischtuben füllen. Mit Öl in der Pfanne anbraten und zum Ziehen lassen in die Tomatensoße geben.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, feinhacken und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend mit den passierten Tomaten und dem Lorbeerblatt köcheln lassen. Kräuter hinzugeben und beliebig nach Geschmack so lange weiter kochen, bis die Kräuter den Geschmack abgegeben haben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tintenfischringe:

Tintenfischtuben in kleine Ringe schneiden, salzen und anschließend in Mehl wälzen. In einem Topf mit Öl knusprig ausbacken. Zum Schluss mit Paprikapulver und Salz würzen.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Einen Spritzer Essig, ein Ei, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben, kurz mixen und anschließend bei durchgängigem Mixen das Öl langsam hinzugeben bis eine Mayonnaise entsteht. Zum Schluss mit Wasabipaste abschmeckend und in den Kühlschrank stellen.

Für den Salat:

Belugalinsen mit etwas Salz im Wasser bissfest kochen. Tintenfischköpfe anbraten und mit den fertiggekochten Linsen vermengen. Koriander grob hacken und unter die Linsen rühren. Chili von den Kernen befreien und kleinhacken. Ingwer schälen und reiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Salat mit Chili, Ingwer, Limettensaft und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mattan Shelomo am 09. September 2020

Dreierlei von der Riesen-Garnele

Für zwei Personen

Für die Praline:

200 g Riesengarnelen	200 g grüner Reis	50 g Kohlrabi
50 g Karotte	1 Stange Zitronengras	1 Ei, 1 TL Eiweiß
100 ml Sahne	1-2 EL Semmelbrösel	1 TL süße Chilisauce
100 ml Gemüsefond	1 EL Kokosmilch	1 Zitrone, Abrieb
1 Kardamomkapsel	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	1 Zimtstange
Pflanzenöl	Salz	

Für den Paprika-Mango-Salat:

$\frac{1}{4}$ Mango	$\frac{1}{4}$ rote Paprika	$\frac{1}{4}$ grüne Paprika
$\frac{1}{2}$ Limette	1 kleines Stück Ingwer	1 TL süße Chilisauce
Sesamöl	Chilipulver	Salz

Für die Sommerrolle:

100 g Riesengarnelen	2 große Reispapier-Blätter	100 g Glasnudeln
50 g Eisbergsalat	$\frac{1}{2}$ Möhre	$\frac{1}{2}$ Gurke
$\frac{1}{2}$ kleine weiße Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	2 EL geröstetes Sesamöl
1-2 EL Sojasauce	1 TL Sambal Olek	2 Zweige frische Minze
1 Limette	Salz	Pfeffer

Für den Erdnuss-Dip:

$\frac{1}{2}$ kleine weiße Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe	1 kleines Stück Ingwer
2 EL Erdnussbutter	150 ml Kokosmilch	1 EL Sojasauce
1 TL Sambal Olek	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb	1 TL neutrales Öl

Für das Süppchen:

10 Riesengarnelen	1 Schalotte	1 EL Ketchup
150 ml Sahne	200 ml Gemüsefond	4 cl Cognac
Öl	Salz	weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

Blüten	Erbsensprossen
--------	----------------

Für die Praline:

Das Ei trennen. Kalte Garnelen und das Eiweiß in einen Mixer geben und gut mixen. Nach und nach die Sahne zu geben. Weiter mixen, damit eine glatte Masse entsteht. Zum Schluss mit Salz abschmecken und sofort kaltstellen.

Kohlrabi und Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zitronengras halbieren und den Kardamom andrücken. Einen Topf aufstellen, etwas Öl zugeben und heiß werden lassen. Gemüse mit dem Kardamom, Zitronengras, Curry und Zimtstange anschwitzen, mit Fond und Kokosmilch dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.

Gemüse auf ein Blech geben Zimtstange, Kardamom und Zitronengras entfernen und kaltstellen.

Das kalte Gemüse unter die Farce geben, kräftig mit Salz, Zitronenabrieb, Curry und süßer Chilisauce abschmecken. Ist die Masse zu feucht 1 bis 2 EL Semmelbrösel hinzugeben. Aus der Masse Kugeln formen und im grünen Reis wälzen. Die Garnelenpralinen bei 160 Grad ca. 2 Minuten in der Fritteuse backen.

Für den Paprika-Mango-Salat:

Mango und Paprika schälen und in feine Streifen schneiden. Den Salat mit Limettensaft, Chili, süßer Chilisauce, einem Spritzer Sesamöl, geriebenem Ingwer und Salz abschmecken.

Für die Sommerrolle:

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und gut salzen.

Glasnudeln hineingeben und ca. 3 Minuten kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen hineingeben und zwei Minuten kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und weitere drei Minuten anbraten. Mit Sojasauce, frischem Pfeffer und Sambal Olek würzen.

Möhre schälen und in möglichst dünne Streifen schneiden. Gurke halbieren, mit einem Löffel entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Das gleiche mit dem Eisbergsalat machen. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Limette vierteln.

Lauwarmes Wasser auf einen großen flachen Teller geben und das Reispapier ca. 30 Sekunden darin einweichen. Das angefeuchtete Reispapier zügig auf der sauberen Arbeitsfläche ausbreiten, in die Mitte jeweils längs einige Nudeln, ein paar Möhren-, Salat-, und Gurkenstreifen geben und je zwei Minzblätter auflegen. Darauf achten, dass rundherum noch etwas Platz ist. Zum Schluss pro Sommerrolle zwei gebratene Garnelen in das untere Drittel der Rolle legen und noch einen Spritzer Limettensaft drauf verteilen. Nun zuerst die beiden Längsseiten einschlagen und die Sommerrolle dann von unten nach oben fest aufrollen.

Für den Erdnuss-Dip:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Alles in kleine Würfel schneiden und im Öl kurz anschwitzen. Mit der Kokosmilch ablöschen und mit Sojasauce, Sambal Olek und Limettensaft und -abrieb würzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Erdnussbutter einrühren.

Für das Süppchen:

Schalotte abziehen, kleinhacken und in Öl anbraten. Schalen der Garnelen entfernen, Schalen dazu geben und mitbraten. Ketchup dazugeben. Mit Cognac ablöschen und etwas einkochen lassen. Fond dazugeben und weiter einkochen lassen. Durch ein Sieb passieren, mit Sahne aufgießen und mit einem Mixstab aufschäumen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Suppe in ein Tässchen geben.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Miriam Fischer am 09. September 2020

Dumplings aus dem Bambus-Topf, Ananas-Sesam-Dip, Salat

Für zwei Personen

Für den Dumpling-Teig:

220 g Mehl, Type 550 1 Prise Salz

Für die Füllung:

6 Riesengarnelen	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
2 cm Ingwerwurzel	1 Knoblauchzehe	1 Stange Frühlingszwiebel
$\frac{1}{4}$ rote Chilischote	4 Shiitake-Pilze	2 EL Sojasauce
1 EL Reisessig	1 EL geröstetes Sesamöl	1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam	Salz	roter Pfeffer

Für den Dip:

150 g frische Ananas	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{4}$ rote Chilischote
$\frac{1}{4}$ Bund Koriandergrün	2 EL geröstetes Sesamöl	1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

6 Radieschen	1 EL Balsamicoessig	2 EL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL Koriandergrün	3 EL Rapsöl
2 EL geröstete Erdnüsse	Salz	Pfeffer

Für den Dumpling-Teig:

Das Mehl mit Salz und 120 ml heißem Wasser kneten bis ein glatter und elastischer Teig entsteht. Mit der Nudelmaschine einen ganz dünnen Teig ausrollen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ablegen. Mit einem 10 cm großen, runden Ausstecher Kreise ausstechen.

Für die Füllung:

Garnelen fein schneiden. Korianderblätter und Minze abzupfen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und die Zehe auspressen. Frühlingszwiebel und Chilischote fein schneiden.

Shiitake Pilze putzen und in kleine Stückchen schneiden. Alle weiteren Zutaten zusammen mit Sojasauce, Reisessig und Sesamöl vermischen und mit Salz abschmecken. Einen kleinen Löffel der Füllung in die Mitte eines jeden Dumpling-Teigkreises geben. Dumplings zu kleinen Muscheln formen und oben verschließen. Dumplings in einen Bambustopf geben und ca. 10 Minuten in einem Topf im Wasserbad dämpfen.

Für den Dip:

Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Ananas mit Sesamöl, Sojasauce und Reisessig pürieren. Das Ganze mit Koriander, Chili, und Frühlingszwiebel abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer kleinen Schale anrichten.

Für den Salat:

Radieschen mit einer Julienne in feine Streifen schneiden. Mit Balsamico, Sojasauce und Rapsöl vermischen. Jetzt kleingeschnittenen Schnittlauch und Koriander hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit kleingestoßenen Erdnüssen bestreuen und anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Hasselbusch am 14. April 2021

Fenchel, -Püree, -Salat, Jakobsmuschel mit Fenchel-Öl

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuschel:

2 Jakobsmuscheln	1 Knoblauchzehe	Öl
1 EL Butter	Five-Spice-Gewürz	Salz, Pfeffer

Für den gebratenen Fenchel:

1 kleine Fenchelknolle	3 EL Butter	1 EL braunen Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

1 kleine Fenchelknolle	300 ml Sahne	1-2 mehligk. Kartoffel
3 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 kleine Fenchelknolle	1 Orange	1 EL Essig
3 EL Olivenöl	Salz	

Für das Öl:

1 kleine Fenchelknolle	100 ml Pflanzenöl	Fenchelgrün
grüne Lebensmittelfarbe		

Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	Fischfond
Sahne	Butter	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Fenchelgrün	1 EL Fenchelsaat	50 ml Holunderblütensirup
1 EL getrock. Holunderblüten		

Für die Jakobsmuschel: Die Jakobsmuschel bei großer Hitze scharf in der Pfanne anbraten. Nach dem ersten Wenden, die Hitze vom Herd wegnehmen und nach ca. 1 min die Butter, Knoblauch und das Five-Spice Gewürz zum Aromatisieren zugeben.

Für den gebratenen Fenchel: Das Herz des Fenchels (innersten Blattlagen) aus der Knolle holen und in Nussbutter, Salz, Pfeffer langsam garen. Mit Zucker bestreuen und abflämmen.

Für das Püree: Fenchel in Stücke schneiden. Dann in etwas Sahne und Milch kochen. Mit dem Stabmixer pürieren und je nach Konsistenz etwas pürierte gekochte Kartoffel zugeben und mit Butter, Muskat und Salz, Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: Die zarten, dünnen Stängel des Fenchels in feine Ringe schneiden und mit etwas Essig, Öl und Orangenabrieb marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Öl: Etwas Pflanzenöl mit dem Fenchelgrün aufmixen und durch ein Sieb streichen. Gegebenenfalls mit etwas grüner Lebensmittelfarbe nachhelfen.

Für die Sauce: Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinschneiden. In der Pfanne etwas Puderzucker karamellisieren lassen und die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Dann mit dem Fischfonds ablöschen und einreduzieren. Vor dem Servieren etwas kalte Butter und Sahne für die Bindung einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Fenchelgrün zum Ausdekorieren nutzen. Fenchelsaat auf die Jakobsmuschel geben. Holunderblüten mit dem Sirup vermengen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Kist am 14. November 2019

Fettuccine mit Garnelen, Safran-Soße, Parmesan-Chip

Für zwei Personen:

Für die Pasta:

150 g Hartweizengrieß	3 Eier	1 EL Butter
3 EL Olivenöl	300 ml Gemüfefond	150 g Mehl (00)
1 Päckchen Sepiatinte	Salz	

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	1 Knoblauchzehe	10 cl Anisschnaps
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Olivenöl

Für die Sauce:

1 große Schalotte	1 Becher Sahne	2 EL eiskalte Butter
1 g Safran	1 EL Sojalecithin	1 TL brauner Zucker
Anisschnaps	Butter	Salz, Pfeffer

Für den Parmesan-Chip:

150 g Parmesan

Für die Pasta:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen.

Eier und Öl verrühren und Sepiatinte hinzufügen. Mehl mit Grieß und etwas Salz vermengen und in kleinen Portionen zur Ei-Mischung geben.

Teig kurz ruhen lassen und nochmal per Hand durchkneten, je nach Feuchtigkeit etwas Mehl dazugeben.

Teig einmal durch die Nudelmaschine geben, dann als platten Teig in Lasagne-Formen auf ein Brett legen. Den Fettuccine-Aufsatz in die Nudelmaschine setzen und den Teig durch die Nudelmaschine geben. Pasta in kochendes Salzwasser geben und abgießen, sobald sie al dente sind. Butter und Fond in eine Pfanne geben und Fettuccine einmal durchschwenken.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen, trockentupfen, Schale entfernen und für die Sauce beiseitelegen. Knoblauch mit Schale zerdrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweig zusammen mit Öl, Knoblauch und den Garnelen in die Pfanne geben. Kurz anbraten und mit Anisschnaps ablöschen. Garnelen herausnehmen und bei 65 Grad zum Warmhalten in den Ofen geben. Bratensatz für die Sauce aufbewahren.

Für die Sauce:

In den Bratensatz von den Garnelen Safran hineingeben und andünsten.

Schalotte abziehen, fein hacken und zusammen mit Butter zum Safran geben und glasig dünsten. Die Schalen der Garnelen dazugeben. Alles mit Sahne ablöschen und aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen und Sauce in einen warmen schmalen hohen Topf gießen. Alles durch ein Sieb passieren. Kalte Butter hinzugeben und alles pürieren. Mit Sojalecithin binden. Sauce mit Zucker, Anisschnaps, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesan-Chip:

Parmesan reiben und kreisförmig (in einen Anrichtering) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Für ca. 8 Minuten in den Ofen geben. Auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim von Loh am 15. Juni 2020

Flambierte Garnelen, Minz-Tabouleh, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

10 Riesengarnelen	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	100 ml Sahne	100 ml Olivenöl
150 ml Absynth	Salz	bunter Pfeffer

Für das Minz-Tabouleh:

125 g Bulgur	200 g Eiertomaten	½ Gurke
1 Zitrone (Saft)	2 rote Zwiebeln	50 g Pinienkerne
50 g Butter	150 ml Acceto Balsamico Bianco	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Minze	1 Prise Zimt	1 Prise Zucker
Olivenöl	Meersalz	Bunter Pfeffer

Für Wildkräutersalat:

150 g Wildkräutersalat	100 ml Weißweinessig	100 ml Gemüsefond
40 g Sesamsaat	50 ml Sesamöl	50 ml Sonnenblumenöl
50 g Zucker	Salz	bunter Pfeffer

Für die Garnitur:

40 g Sesamsaat

Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen, trockentupfen. Schalotte abziehen, würfeln. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Olivenöl mit Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin anschwitzen. Garnelen dazugeben, durchschwenken. Absynth dazugeben und flambieren. Garnelen entnehmen, Sud mit Sahne, Pfeffer, Salz verfeinern, aufkochen lassen.

Für das Minz-Tabouleh:

150 ml Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Bulgur hinzugeben und bei geringer Hitze ca. 8 Minuten kochen. Zum Abkühlen ein wenig Butter unterrühren.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. 2 TL für den Salat bei Seite legen. Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und würfeln.

150 g für den Salat bei Seite stellen. Gurke schälen, vierteln, entkernen und würfeln.

Zwiebeln abziehen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen und einkochen lassen.

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Bulgur in eine Schale füllen. Zwiebeln, Pinienkerne, Gurken und Tomatenwürfel, Petersilie, Minze und Olivenöl hinzugeben. Alles gut durchmengen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Tabouleh mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Zimt abschmecken.

Für Wildkräutersalat:

Den Salat waschen und trocken schleudern. Restliche Tomaten, Pinienkerne und Sesamsaat in eine Schüssel geben und mit dem Salat vermengen.

Essig mit Fond in einem kleinen Schälchen verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sesamöl und Sonnenblumenöl mit einem Schneebesen ordentlich unterrühren. Vinaigrette mit dem Salat gut durchmischen.

Für die Garnitur:

Die Sesamsaat in Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Das Minz-Tabouleh auf Tellern anrichten, Garnelen mit Sud dazu platzieren, Wildkräutersalat dazugeben, mit Sesamsaat garnieren und servieren.

Ol Holler am 22. Mai 2018

Flusskreb-Étouffée mit Reis und Tomaten-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für das Étoufflée:

250 g geschälte Flusskrebse	30 Flusskrebsskarkassen	$\frac{1}{4}$ grüne Paprika
25 g Knollensellerie	1 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
Butter	60 ml trockener Weißwein	2 EL Krebspaste
3 Zweige Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	20 g Mehl
3 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

150 g Patna-Reis	Salz
------------------	------

Für den Salat:

300 g Rispen Tomaten	1 mittelreife Mango	1 kleine rote Peperoni
1 Limette	4 Zweige Koriander	2 EL Pflanzenöl

Für das Étoufflée:

Die Flusskrebse putzen und beiseite stellen. Karkassen mit Köpfen in ca. 400 ml Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Mehl einrühren und langsam ca. 25 Minuten braun werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln fein hacken und Knoblauch pressen. Paprika putzen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Sellerie putzen, schälen und ebenfalls würfeln.

Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Sellerie zur Mehlschwitze geben und für ca. 2 Minuten braten. Alles mit Weißwein ablöschen, dann nach und nach ca. 200 ml hergestellten Flusskrebssfond einrühren. Einköcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Krebspaste abschmecken.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Fein hacken.

Butter in einem Topf auslassen, Krebsfleisch und Kräuter dazugeben und alles in der Butter schwenken. Krebsfleisch anschließend unter das Étoufflée heben.

Für den Reis:

Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin für ca. 20 Minuten garen.

Für den Salat:

Limette halbieren und Saft auspressen. 1 Esslöffel Limettensaft mit Öl verrühren. Tomaten kreuzweise einschneiden und für 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Tomaten in Eiswasser abschrecken. Dann enthäuten und in Achtel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten, Mango, Peperoni und Koriander vermengen und mit der Limetten-Öl-Mischung vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Achim Waldek am 17. Februar 2020

Flusskrebse, Krustentier-Risotto, Pesto und Sommer-Salat

Für zwei Personen

Für die Flusskrebse:

18 mittlere Flusskrebse	1 Schalotte	1 Limette, (Saft)
1 TL Anissamen	20 ml franz. Anisée	2 TL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	½ rote Chili	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 cm	2 Lorbeerblätter
1 Zitrone	150 ml trock. Weißwein	750 ml Krustentierfond
60 g kalte Butter	4 EL Olivenöl	8 Zweige Thymian
Salz	rosa Pfeffer	

Für das Limetten-Pesto:

8 Zweige Koriander	4 Zweige glatte Petersilie	30 g gehobelte Mandeln
30 g Pecorino	2 Limetten, (Saft, Abrieb)	80 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Sommersalat:

20 g Feldsalat	20 g Rucola	20 g Baby-Mangold
20 g Brunnenkresse	3 EL Weißweinessig	3 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Parmesankorb:

80 g Parmesan

Für die Flusskrebse:

Die vorgegarten Flusskrebse auslösen, Darm ziehen, trockentupfen und beiseite stellen. Zwei Karkassen für die Deko aufheben.

Die übrigen Karkassen in Olivenöl anschwitzen, eine gewürfelte Schalotte zugeben. Nach 2 Minuten mit Aniséeablöschen und 150 ml Wasser auffüllen. Die Karkassen 15 Minuten auskochen, den Sud durch ein Teesieb geben und einreduzieren.

Die ausgelösten Flusskrebse kurz in ausgelassener Butter anschwenken, etwas Limettensaft und Anissamen zugeben, salzen und pfeffern.

Für das Risotto:

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln, Ingwerknolle reiben und im Olivenöl anschwitzen. Die Chili fein schneiden. Zusammen mit den Lorbeerblättern und den gezupften Thymianblättchen hinzugeben.

Den Reis im Topf andünsten und nach 1 ½ Min mit dem Weißwein ablöschen. Umrühren und nach und nach den Krustentierfond angießen.

Nach etwa 20 Minuten die Lorbeerblätter entfernen, die Butter in Würfeln unterziehen und den Topf vom Herd nehmen. Bei geschlossenem Deckel ruhen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Kurz vor dem Servieren mit Salz, rosa Pfeffer und Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

Für das Limetten-Koriander-Pesto:

Koriander und Petersilie abrausen, trockenwedeln und zupfen. Die Schale einer Limette abreiben und den Saft auspressen.

Die Mandeln ohne Fettzugabe in der Pfanne rösten. Mandeln, Kräuter und geriebenen Pecorino mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mörsern. Mit Limettensaft abschmecken.

Für den Sommersalat:

Feldsalat, Rucola, Baby-Mangold und Brunnenkresse abbrausen und trockenschleudern. Essig, Öl, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen leicht verquirlen.

Die Salate mit der Vinaigrette marinieren.

Für den Parmesankorb:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe reiben, auf ein Backpapier streuen und für ca. 15 Minuten backen. Vorsichtig mit dem Pfannenwender herausheben und in eine kleine Schüssel gleiten lassen, um den Parmesan der Schüssel anzuformen. Nach dem Erkalten herausnehmen und kurz vor dem Servieren den Salat hineingeben.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten, mit Korianderblättchen garnieren, eine Flusskrebskarasse auf den linken Rand setzen und servieren. Das Pesto und den Parmesankorb mit dem Salat jeweils separat dazugeben.

Jürgen Focks am 07. August 2019

Fregola sarda, Riesen-Garnelen, Chicorée, Safran-Schaum

Für zwei Personen

Für das Fregola sarda:

150 g Fregola sarda	1 Spitzpaprika	1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Ingwer	½ EL Tomatenmark
100 ml Gemüsefond	1 Zweig Petersilie	Einige Wacholderbeeren
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

250 g Riesengarnelen	1 EL Olivenöl	1 Zweig Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Schaum:

2 EL kalte Butter	2 EL süße Sahne	150 ml Gemüsefond
Ein paar Safranfäden		

Für den Chicorée:

2 Chicorée	1 EL Butter	50 ml Gemüsefond
2 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Fregola sarda:

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Ingwer und Tomatenmark leicht in Öl anrösten, mit Fond aufgießen und Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer zugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Fregola in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und in den Topf zum Gemüse geben.

Für die Garnelen:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Garnelen waschen, trockentupfen, schälen und mit 1 EL Petersilie, Öl, Salz und Pfeffer vermischen und kurz marinieren. Garnelenschale für den Schaum aufbewahren.

Für den Schaum:

Die Garnelenschalen (von oben) trocken anrösten, bis sie eine schöne rote Farbe haben. Safranfäden mörsern und mit dem Fond zu den Schalen geben. Etwas einkochen lassen, dann durch ein Sieb geben. Kalte Butter und Sahne unterrühren und mit einem Stabmixer leicht aufschäumen.

Für den Chicorée:

Chicorée waschen, putzen, trockentupfen, vom Strunk befreien, längs halbieren und dann vierteln, sodass die Blätter noch zusammenhalten.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Chicorée dazugeben und braten. Fond und Butter zugeben und alles bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tina Rass am 19. April 2021

Frittierte Austern mit Champagner-Risotto

Für zwei Personen

Für den Risotto:

100 g Risottoreis	125 ml Champagner	1 Stange Staudensellerie
1 Schalotte	300 ml Hühnerfond	50 g Butter
25 g Parmesan	Salz	Pfeffer

Für die Austern:

6 Austern	60 ml Fischfond	20 ml Champagner
$\frac{1}{2}$ Eier	2 EL Mehl	2 EL Semmelbrösel
2 EL Pankobrösel	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Risotto:

Den Staudensellerie waschen. Zuerst der Länge nach in dünne Streifen, dann in kleinste Würfelchen schneiden. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken.

In einer mittleren Pfanne die 25 g Butter schmelzen. Stangensellerie und Schalotten beifügen und unter Wenden etwa 3 Minuten dünsten. Dann den Reis hineingeben und unter Rühren dünsten, bis die Reiskörner mit einem Fettfilm überzogen sind. Mit Champagner ablöschen und unter Rühren vollständig einkochen lassen.

Nun nach und nach den Hühnerfond zum Reis gießen und diese unter häufigem Rühren immer wieder vom Reis aufnehmen lassen, bevor die nächste Portion dazukommt. Am Schluss soll der Reis weich, aber im Kern noch bissfest und die Konsistenz des Risotto cremig-flüssig sein.

Zum Schluss 1 EL Butter sowie den Parmesan unter den fertigen Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Risotto erst unmittelbar vor dem Servieren mit etwas Champagner und übriger Butter verfeinern.

Für die Austern:

Austern gut waschen und sorgfältig öffnen. Austernfleisch herausheben, das Austernwasser auffangen und aufbewahren. Untere Austernschalen sauber putzen, abtrocknen und beiseite stellen. Fischfond, Champagner und Austernwasser in einem kleinen Topf aufkochen. Austern darin nur 5 Sekunden pochieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Mehl wenden. Das Ei ver schlagen. Die Austern durch das Ei und anschließend durch das Paniermehl aus Semmel- und Panko-Bröseln ziehen.

Reichlich Öl in einem Topf erhitzen und die panierten Austern darin goldbraun backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und in die geputzten Schalen zurücklegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Baumgartner am 11. April 2019

Frittierte Engelshaar-Garnele auf Zucchini

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

2 küchenfertige Riesengarnelen	100 g Kataifi-Teig	10 g Maismehl
1 Ei, Eiweiß	$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	Salz

Für die Zucchini-Auflage:

1 Zucchini	150 g Parmesan	4 EL Semmelbrösel
50 g Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige Zitronenmelisse
25 g Butter zimmerwarm	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

Die Fritteuse auf ca. 180 Grad vorheizen.

Den Kataifiteig aufklappen und in Fäden schneiden. Die Garnelen waschen, abtupfen und mit Cayennepfeffer und Salz würzen.

Das Ei trennen. Eiweiß mit einer Gabel leicht schaumig schlagen.

Jede Garnele in Maismehl wenden, dann durch das Eiweiß ziehen, die Garnele auf das Ende eines Teigstücks setzen und vorsichtig einrollen. Die Garnele mit einem Holzspieß aufspießen und in der Fritteuse goldgelb frittieren.

Für die Zucchini-Auflage:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zucchini in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden und auf einer Seite leicht aushöhlen. Die andere Seite kurz in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Aus Butter, Bröseln, geriebenem Parmesan, gehacktem Schnittlauch, dem Inneren der Zucchini und Melisse eine Paste anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die ausgehöhlte Zuchinischeiben mit der Paste füllen und im Ofen bei 230 Grad Grillfunktion goldgelb backen.

Die Garnelen auf der Zucchini mit Blüten garniert anrichten und servieren

Doreen Hoppe am 11. April 2019

Frutti di mare mit Risotto und Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Meeresfrüchte:

4 Jakobsmuscheln	4 Riesengarnelen, mit Schale	8 Tintenfischringe
1 Zitrone	2 EL Olivenöl	1 rote Chilischote
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

200 g Risottoreis	500 ml Gemüfefond	50 g Parmesan
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
1 Glas trockener Weißwein	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

200 g Wildkräutermischung	1 Zitrone	6 EL Walnussöl
3 EL Himbeeressig	1 TL Dijon-Senf	1 TL Himbeermarmelade
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Parmesan	10 kleine Rispentomaten	2 TL brauner Zucker
1 EL Butter	1 Bund Basilikum	

Die Chilischote waschen, fein hacken und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen. Die Garnelen in der Schale gründlich waschen und mit der Marinade einreiben. Kurz ziehen lassen. In einer Pfanne mit etwas Öl kurz scharf anbraten. Jakobsmuscheln und Tintenfischringe mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten in einer separaten Pfanne glasig anbraten. Die Zitrone auspressen und die Jakobsmuscheln und den Tintenfisch mit etwas Saft beträufeln.

Für das Risotto:

Gemüfefond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne die Zwiebel langsam in Olivenöl anschwitzen und dann den Knoblauch hinzufügen. Risottoreis hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Unter ständigem Rühren nach und nach Fond dazu gießen. Wenn der Reis bissfest ist, von der Herdplatte nehmen. Den Parmesan reiben und mit der Butter unter den Reis rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

Den Salat waschen und trockenschleudern. Die Zitrone halbieren und auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Öl, Himbeeressig, Senf und Marmelade zu einer Vinaigrette cremig schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette über den Wildkräutersalat geben und vermengen.

Für die Garnitur:

Für den Parmesanchip 50 g Parmesan reiben, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech kleine Käsehaufen machen und leicht andrücken. Bei 200° Celsius für ca. 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse knusprig ist.

Die Tomaten am Strunk waschen und trockentupfen. Zucker mit Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Rispentomaten kurz durchschwenken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Frutti di Mare mit Risotto und Wildkräutersalat auf Tellern anrichten, garnieren und servieren.

Lara Lückfeldt am 30. Mai 2018

Garnelen in Kokos-Soße mit Reis und Kochbananen-Chips

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

300 g Garnelen	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
2 Roma-Tomaten	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
1 Chilischote	3 Limetten	1 Dose Koksmilch
3 EL Kokosöl	1 TL Kumin	1 TL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

150 g Basmati	Salz
---------------	------

Für die Kochbananenchips:

1 Kochbanane	500 ml neutrales Öl	Salz
--------------	---------------------	------

Für die Garnitur:

1 Avocado	1 Mango	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
-----------	---------	------------------------------

Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen und putzen. 2 Limetten auspressen. Garnelen salzen und pfeffern und kurz im Limettensaft einlegen. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Paprika und Chili abwaschen, trockentupfen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chili in etwas Kokosöl andünsten. Paprikawürfel dazu geben und kurz anbraten. Kokosmilch in einem Topf erwärmen. Garnelen mit Limettensaft und angebratenes Gemüse dazu geben. Mit Kumin und Paprikapulver würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze ca. 15 Minuten lang köcheln lassen, anschließend noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Reis dazu geben und ca. 15 Minuten lang bissfest garen. Wasser vom Reis durch ein Sieb abschütten und Reis vor dem Anrichten mit Hilfe eines Dessertrings in Form bringen.

Für die Kochbananenchips:

Kochbanane schälen und in Scheiben schneiden. Öl in der Fritteuse erhitzen und Bananenscheiben von allen Seiten kurz frittieren.

Bananenstücke aus der Pfanne holen und mit der Unterseite eines Glases platt drücken. Ein zweites Mal frittieren, bis sie goldbraun sind. Vor dem Servieren leicht salzen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und das Gericht mit Blättern garnieren. Avocado halbieren, schälen und entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mango halbieren, schälen und entkernen. In Stücke schneiden und Teller damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Larissa Gehrman am 15. August 2018

Garnelen marokkanisch, scharfe Joghurt-Soße, Couscous

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	1 Orange
3 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	1 g Safranfäden
10 ml Olivenöl	Salz	

Für den Couscous:

150 g Couscous	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Gurke
5 entsteinte Datteln	1 Orange	3 cm Ingwer
1 Zitrone	1 Granatapfel	100 g gesalzene Cashew-Nüsse
100 g Pistazien	1 TL Harissapaste	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	

Für die Joghurt-Sauce:

150 g Joghurt	1 TL Currypulver	1 TL Sambal Oelek
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

Einen Topf mit Wasser aufkochen. Für die Marinade Knoblauch abziehen und fein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben. Miteinander vermengen. Mit Salz abschmecken. Olivenöl, Paprikapulver, Safran und einen Schuss heißes Wasser dazugeben. Orange schälen, in Spalten schneiden und mit der Marinade vermengen. Die Garnelen in der Orangenmarinade wenden und 10 Minuten darin ruhen lassen. Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Die Garnelen samt Marinade und Orangenspalten hineingeben und 3 bis 4 Minuten braten.

Für den Couscous:

Wasser aufkochen. Couscous in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken, mit einem Teller zudecken und quellen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, Gurke waschen und von Enden befreien. Frühlingszwiebel, Gurke und Datteln klein schneiden und in einer Schüssel vermengen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Einen Zweig zur Seite legen. Den Rest abzupfen und fein hacken. Zitrone und Orange halbieren und auspressen. Saft der Zitrone und Orange mit Harissa in die Schüssel zu der Dattelmischung geben. Den Couscous ebenfalls hinzugeben. Pistazien und Cashew-Nüsse klein hacken, mit dazugeben. Alles miteinander vermengen und mit Kurkuma, Curry, geriebenem Ingwer und gehacktem Koriander abschmecken. Den Granatapfel halbieren und die Kerne ausklopfen. Zum Garnieren bereitstellen.

Für die Joghurt-Sauce:

Joghurt in eine Schüssel geben und mit Curry, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit übrigem Koriander und Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Nele Riemann am 01. Juli 2019

Garnelen, Jakobsmuscheln im Kokos-Mantel, Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für die Riesengarnelen:

6 Riesengarnelen	1 große Zwiebel	Garam Masala
5 Curryblätter	Rapsöl	Salz

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	2 EL Kokosflocken	Mehl
Curry	Rapsöl	Salz

Für den Mango-Dip:

$\frac{1}{2}$ Mango	1 Limette	200 g griech. Joghurt
1 TL Orangenmarmelade	2 Zweige Koriander	Curry, Salz

Für den Gurken-Raita:

$\frac{1}{2}$ kleine Salatgurke	200 g griech. Joghurt	1 Zweig Minze
Kreuzkümmel	1 Prise Piment-d'espélette	Salz

Für die Kartoffel-Chips:

2 festk. Kartoffeln	2 lila Kartoffeln	2 EL Mehl
Ras el hanout	Sonnenblumenöl	Salz

Für die Riesengarnelen:

Die Garnelen putzen und entdarmen. Zwiebel abziehen und klein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, kleingewürfelte Zwiebeln zugeben und glasig andünsten. Garnelen salzen, zugeben und schnell durchbraten.

Mit Garam Masala und grob geschnittenen Curryblättern vermischen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln leicht mit Curry und Salz würzen, leicht in Mehl und anschließend in Kokosflocken wenden. Öl erhitzen und Jakobsmuscheln von beiden Seiten darin knusprig braten.

Für den Mango-Dip:

Limette halbieren und Saft auspressen. Mango schälen, klein würfeln, mit Joghurt und Orangenmarmelade mischen. Mit Curry, Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Unter den Dip mixen.

Für den Gurken-Raita:

Gurke schälen, halbieren, Kerne herauskratzen und klein würfeln. Mit Joghurt vermischen. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, kleinschneiden und ein paar zugeben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Piment despelette abschmecken. Mit Minze garnieren.

Für die Kartoffel-Chips:

Kartoffeln gut waschen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Frittieröl erhitzen, Kartoffelscheiben mit Mehl bestäuben und frittieren, auf Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Ras el hanout würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mary Tharovsky am 21. Juli 2020

Garnelen-Étouffée mit kreolischem Gewürz-Reis

Für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Jasminreis	480 ml Hühnerfond	1 Frühlingszwiebel
1 Stängel Oregano	1 Stängel Petersilie	1 TL kreol. Gewürzmischung
1 TL Pflanzenöl		

Für das Garnelen-Étouffée:

400 g große Garnelen	3 Knoblauchzehen	1 kleine Zwiebel
1 Stangensellerie	1 grüne Paprika	$\frac{1}{2}$ Zitrone
240 ml Krustentierfond	240 ml Fischfond	170 g Tomatenmark
50 g ungesalzene Butter	1 EL kreol. Gewürzmischung	$\frac{1}{2}$ TL Selleriesalz
Pfeffer	Salz	

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
--------------------	-----------------------

Für den Reis:

Den Hühnerfond in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen.

Oregano und Petersilie fein hacken und Frühlingszwiebel fein schneiden. Den Reis durchwaschen und abtropfen lassen. Anschließend Reis mit 1 TL Pflanzenöl, 1 EL Oregano, 1 EL Petersilie und einen Teil der Frühlingszwiebeln in den Topf zum Hühnerfond geben. 1 TL der kreolischen Gewürzmischung hinzufügen. Auf minimaler Hitze für 18-20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Übrigen Teil der Frühlingszwiebeln zum Garnieren zur Seite legen.

Für das Garnelen-Étouffée:

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite legen. Sellerie putzen, schälen und fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika fein schneiden.

Die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis sie schäumt. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten glasig dünsten. Tomatenmark und Selleriesalz zugeben und unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten anbraten. Sellerie und grüne Paprika dazugeben und 2 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind.

Krustentierfond und Fischfond nach und nach hinzufügen und jedes Mal gut umrühren. Weiter zum Kochen bringen, dann auf mittlere Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis das Étouffée leicht reduziert ist. Die Garnelen und die kreolische Gewürzmischung hinzufügen und 3 bis 5 Minuten weiter kochen, bis die Garnelen durchgehend rosa sind. $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft auspressen und einrühren. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer oder kreolischer Gewürzmischung nachwürzen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel putzen und in kleine Röllchen schneiden. Zitrone in Scheiben schneiden.

Den vorgewärmten Teller aus dem Ofen nehmen und eine etwa 9 cm breite Ringform in die Mitte legen. Reis in den Ring geben und mit dem Löffel glätten. Étouffée um den Reis-Turm platzieren und anschließend den Servierring entfernen. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und etwas Sauce beträufeln. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robert Nieland am 10. September 2018

Garnelen-Ceviche mit Gazpacho, Garnele und Guacamole

Für zwei Personen

Für das Garnelen-Ceviche: 100 g Riesengarnelen ½ reife Avocado
1 Mango 1 rote Zwiebel 3 Limetten
1 Bund Koriander Zucker Salz, Pfeffer

Für die Gazpacho:

70 g Ochsenherztomaten 70 g Cherrytomaten 1 rote Paprika
½ Gurke ½ Zwiebel 2 Knoblauchzehen
½ Bund Basilikum 30 g Parmesan 1 EL Sherryessig
1 EL Worcestershiresauce 100 ml Olivenöl 2 TL gemahlener Kümmel
1 EL Oreganopulver Zucker Salz, Pfeffer

Für die gebratene Garnele:

1 Riesengarnele 1 Knoblauchzehe 100 ml Olivenöl

Für die Guacamole:

1 reife Avocado 3 Cherrytomaten 1 Knoblauchzehe
½ Zwiebel 1 TL Kürbiskernöl 1 Mango
1 EL Currypulver 1 Zweig Koriander 2 Limetten
Chiliflocken Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Cancha 1 Süßkartoffel 3 Tortilla-Chips

Für das Garnelen-Ceviche: 20 g der Garnelen in heißem Salzwasser kurz pochieren bis sie Farbe annehmen. Kleinschneiden und auch die restlichen Garnelen kleinschneiden und vermengen. Limetten halbieren, Saft auspressen und auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Zwiebel abziehen und feinschneiden. Limettensaft, Koriander, rote Zwiebel, Salz und Pfeffer mischen und für 10-15 Minuten stehen lassen. Mango und Avocado schälen, kleinschneiden und unterheben, mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker abschmecken.

Für die Gazpacho: Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Tomaten, Gurke und Paprika waschen und trockentupfen. Basilikum abbrausen und trocken-schleudern. Tomaten, Paprika, Gurke, Basilikum, Zwiebel, Knoblauch, Oreganopulver, gemahlene Kümmel und Parmesan im Mixer 3 Minuten mixen. Sherryessig und Worcestershiresauce hinzufügen und langsam Olivenöl hineingeben bis die Gazpacho eine flüssig-cremige Konsistenz hat. Gazpacho durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die gebratene Garnele: Knoblauch abziehen und klein schneiden. Mit Olivenöl und Salz vermengen. Das Gemisch als Marinade für die Garnele verwenden und 10 Minuten stehen lassen. Garnele ca. 1 Minute auf beiden Seiten scharf anbraten.

Für die Guacamole: Avocado schälen und stampfen. Mango schälen. Limetten halbieren, Saft auspressen und auffangen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Koriander abbrausen und trocken-schleudern. Mango, Cherrytomaten, Zwiebel, Knoblauch in kleine Würfel schneiden, mit Kürbiskernöl, Koriander, Currypulver, Limettensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer mischen.

Für die Garnitur: Süßkartoffel in Würfel schneiden und in heißem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen bis sie weich sind und beiseite stellen. Cancha in einer Pfanne kurz anrösten. Das Ceviche mit einem Servierring in der Mitte eines tiefen Tellers platzieren, Gazpacho rundherum einfüllen, die Guacamole auf dem Ceviche platzieren und die gebratene Garnele auf der Guacamole servieren. Die Tortillachips, Cancha und Süßkartoffel auf dem Teller verteilen.

Carl Borufka am 14. November 2018

Garnelen-Curry mit Auberginen-Dip und Papadam

Für zwei Personen

8 Riesengarnelen	100 g Reis	2 Tomaten
2 rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 Ingwerknolle
1 Bund Koriander	Rapsöl	100 g Tamarindenpaste
7 Curryblätter	3 TL Kokosnusspulver	2 EL Weizenmehl
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 TL Kreuzkümmel	2 TL Chilipulver
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Auberginen-Dip:

1 Aubergine	1 rote Zwiebeln	200 g Naturjoghurt
1 Zitrone	4 Zweige Koriander	Öl
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz	Pfeffer

Für das Papadam:

100 g Kichererbsenmehl	100 ml Neutrales Öl	4 Zweige Koriander
1 TL Kreuzkümmel	Salz	

Für das Curry:

Den Reis mit der 1,5-fachen Menge an Wasser und etwas Salz gar kochen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und halbieren. Ingwer schälen. 1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln, Knoblauchzehen, ein kleines Stück Ingwer, Kurkuma und Tomaten im Mixer pürieren. Rapsöl im Topf erhitzen. $\frac{1}{2}$ Zwiebel und eine Prise Salz zugeben und leicht anbraten. Curryblätter dazugeben.

Chilipulver und die Paste aus dem Mixer zufügen. Mit Deckel köcheln lassen. Tamarindenpaste kurz danach zugeben.

Nach und nach etwas Wasser hinein füllen, bis eine dicke Flüssigkeit entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kokosnusspulver zugeben und verrühren.

Garnelen waschen, Kurkuma, Salz, Kreuzkümmel und Mehl zugeben und ca. 2-3 Minuten in Öl anbraten.

Garnelen ins Curry geben und mit Koriander garnieren.

Für den Auberginen-Dip:

Aubergine waschen, trockentupfen, Kurkuma zugeben, würfeln und salzen. In viel Öl frittieren. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit der Aubergine und dem Joghurt vermengen, salzen, pfeffern und Zitronensaft und Koriander zugeben und vermengen.

Für das Papadam:

Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel und Salz mit lauwarmem Wasser vermengen sodass eine Teigartige Masse entsteht. Gut verkneten und sehr flach klopfen.

Teig zwischen zwei eingeölte Stücke Frischhaltefolie geben und mit einem Nudelholz flach ausrollen. Mit einer runden Form ausstechen und in Öl frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Keziah Coonghe am 04. März 2019

Garnelen-Curry mit Basmati

Für zwei Personen

Für das Garnelen-Curry:

400 g Garnelen	200 g rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Zwiebel	3 cm Ingwer	2 Knoblauchzehen
1 grüne Chillischote	2 Stängel Koriander	200 ml Kokosmilch
70 g Tomatenmark	2 TL rote Currypaste	2 TL gemahlener Koriander
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Olivenöl	Mehl, Salz, Pfeffer

Für den Reis:

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

Für das Garnelen-Curry:

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken.

Chilischote halbieren, längs aufschneiden, von den Kernen entfernen und kleinschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Koriander im Olivenöl anbraten.

Währenddessen Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Garnelen waschen und trockentupfen.

Paprika mit gemahlenem Koriander und Kreuzkümmel zu dem Gemüse in die Pfanne geben und 5 Minuten andünsten. Anschließend Tomatenmark, Currypaste, Kokosmilch und Garnelen hinzugeben, 10 min mitgaren.

Eventuell mit etwas Mehl andicken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Reis:

Basmati zu Beginn wässern. Anschließend in ein Haarsieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Danach mit 150 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Temperatur herunter drehen und etwa 15 min. mit Deckel köcheln lassen. Anschließend bis zum Anrichten den Reis zugedeckt zur Seite stellen. Zum Schluss mit einer Gabel auflockern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Bruns am 13. September 2018

Garnelen-Pasta mit Zitronen-Schaum

Für zwei Personen

Für die Pasta:

3 Eier
Salz

150 g Mehl, Type 00 ½ EL sehr gutes Olivenöl

Für die Sauce:

4 geschälte, entdarmte Garnelen
1 Zitrone
2 EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen
150 g Rucola
Olivenöl

1 frische Chilischote
200 ml trockener Weißwein
Meersalz, Pfeffer

Für den Zitronenschaum:

4 Zitronen

2 g Sojalecithin

Für die Pasta:

Die Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Dann Eigelbe, Salz und Mehl miteinander in der Küchenmaschine vermengen. Abschließend das Öl unterrühren und so lange vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in eine Schüssel geben, abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig ausrollen und mit einer Nudelmaschine auf die gewünschte Dicke ausrollen und anschließend in die bevorzugte Form schneiden. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zu Kochen bringen und die entstandenen Nudeln für 3-4 Minuten im kochendem Wasser kochen.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen, die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und beides in sehr feine Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Olivenöl in eine tiefe Pfanne geben und leicht dünsten. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch keine Farbe annimmt, da er sonst bitter wird. Tomatenmark und Salz und Pfeffer hinzugeben und verrühren. Garnelen in die Pfanne geben und kurz von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen, die Garnelen aus der Pfanne nehmen und für 10 Minuten köcheln lassen. Die Zitrone heiß waschen und etwa Schale abreiben. Rucola abbrausen, trockenwedeln und in grobe Stücke zupfen und 2/3 zusammen mit den Nudeln zur Sauce geben und mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Den Rest Rucola aufbewahren.

Für den Zitronenschaum:

Zitronen halbieren, auspressen und 180 ml des Saftes auffangen. Den Zitronensaft abseihen und mit 60 ml Wasser und Sojalecithin verrühren.

Die entstandene Flüssigkeit in einer flachen Schale mit einem Stabmixer aufschlagen. Dabei darauf achten, dass möglichst viel Luft unter die Flüssigkeit gemixt wird. Etwas Saft vom Zitronenschaum unter die Nudeln heben. Den Schaum max. 5 Minuten vor dem Servieren zubereiten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hannah Bechhofer am 01. November 2021

Garnelen-Wan-Tan mit gedämpftem Gemüse und Chili-Soße

Für zwei Personen

Für die Wan-Tan:

10 Wan-Tan-Blätter (8-10 cm)	100 g ausgelöste Garnelen	25 g Speck
50 g Bambussprossen	1 Limette	1 Frühlingszwiebel
3 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL Speisestärke
2 TL Sesamöl	1 Prise Zucker	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

100 g Zuckerschoten	1 Karotte	100 g Brokkoli
2 Lauchzwiebeln	2 Knoblauchzehen	50 ml Reiswein
1 TL Sesamöl	1 Prise Zucker	

Für die Chilisauce:

3 rote Chilis	1 Prise Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
1 Prise Zucker	1 Knoblauchzehe	2 TL Tomatenmark
100 ml Hühnerbrühe	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Wan-Tan:

Die Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Garnelen, Speck, Bambussprossen ebenfalls fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Alle Zutaten vermengen, Speisestärke und 1 TL Sesamöl unterrühren. Mit Zucker, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In die Mitte jedes Wan-Tan-Blattes 1 TL Füllung setzen.

Den Teig zu einem Säckchen einschlagen und oben offen lassen, sodass noch ein wenig Füllung zu sehen ist und mit Schnittlauch zubinden. Wok 3 – 5 cm hoch mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.

Dämpfeinsatz mit etwas Öl auspinseln. Die Wan-Tan hineinsetzen und mit Sesamöl bepinseln. Etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen.

Für das Gemüse:

Gemüse putzen, Karotten in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in 4 cm große Stücke schneiden. Zuckerschoten halbieren und Brokkoli in kleine Röschen teilen.

Karotten in einen Suppenteller geben, mit Reiswein beträufeln und etwas Zucker bestreuen. Knoblauch abziehen, in feine Streifen schneiden und dazugeben. Im Topf auf dem Teller dämpfen. Nach 5 Minuten Frühlingszwiebel und Brokkoli dazugeben, nach weiteren 5 Minuten die Zuckerschoten. Alles mit Sesamöl beträufeln, salzen und pfeffern.

Für die Chilisauce:

Knoblauch abziehen und zusammen mit den Chilis kleinschneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und beides darin leicht anbraten. Der Knoblauch darf nicht braun werden. Tomatenmark hinzufügen und etwas anschwitzen. Mit Hühnerfond ablöschen den Zucker dazugeben.

Einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mit Chilipulver nachschärfen. Falls die Sauce zu dünn ist, Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und hinzugeben. Sauce nochmals aufkochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kilian Brandenburg am 23. Juli 2019

Gefüllte Teigtaschen mit Flusskrebsen und Ricotta

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g doppelgr. Weizenmehl 4 Eier 1 Prise Salz

Für die Füllung:

200 g Flusskrebsfleisch 2 Schalotten 2 Knoblauchzehen
1 Zitrone 200 g Ricotta 100 ml trockener Weißwein
1 Zweig Dill 50 g Butter Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

150 g geräuch. Ricotta 150 g Butter 1 Zweig Dill

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie 2 Zweige Dill 2 Zweige Basilikum
1 EL Balsamicoessig 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Teig:

Drei Eier trennen. Eigelbe und ein ganzes Ei, Mehl und Salz vermischen und zu einem Teig verkneten. Diesen in einer Klarsichtfolie einwickeln und für ca. 15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Für die Füllung:

Schalotten und Knoblauch abziehen und feinhacken.

Krebsfleisch fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin schwenken. Krebsfleisch hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Diesen reduzieren lassen und die Masse auskühlen lassen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Den Abrieb und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Die Masse in eine Schüssel geben und mit Ricotta und Dill vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Teigtaschen:

Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf einem Brett flach drücken und ca. 5 cm große Stücke abschneiden. Diese mit einer Nudelmaschine in dünne Blätter verarbeiten. Mit einem Servierring (ca. 8 cm Durchmesser) Kreise ausstecken. Je einen Teelöffel Füllung in der Mitte platzieren und die Ränder fest aneinanderdrücken.

In kochendem Salzwasser ziehen lassen, bis die Teigtaschen oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun erhitzen.

Diese Nussbutter über den Teigtaschen verteilen. Ricotta hobeln und zusammen mit etwas Dill auch darüber streuen.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 27. Februar 2020

Gefüllte Tintenfisch-Tuben und Caramelle mit Ricotta

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g Semola di grano duro 50 g Weizenmehl, Typ 405 1 EL Sepiatinte
½ TL Salz

Für die Füllung:

20 g Rucola 1 Zitrone 125 g Ricotta
Salz Pfeffer

Für die Tintenfischtuben:

350 g Tintenfischtuben 1 Sardellenfilet 50 g altes Weißbrot
50 g Rucola 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone
1 Ei, Größe S 2 EL Pecorino 4 Zweige Minze
¼ TL Fenchelsamen Chili 2 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Für die Paprikareduktion:

3 rote Paprika 50 ml weißer Portwein 2 EL Weißweinessig
4 Stiele Thymian 1 TL gemahlener Koriander ½ TL gemahlener Kardamom
2 TL Speisestärke 2 EL Olivenöl Meersalz, Pfeffer

Für die Brösel:

20 g Paniermehl 15 g Butter

Für den Nudelteig:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Semola, Mehl, Sepiatinte, 50 ml Wasser und Salz zu einem Teig verkneten und ruhen lassen.

Für die Füllung:

Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Ricotta und Rucola vermengen und Masse mit 1 Teelöffel Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung in einen Spritzbeutel geben.

Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine zu einer dünnen, langen Teigbahn ausrollen. Teig mit einem Teigrad in ca. 5x8 cm große Rechtecke schneiden und die Füllung an der oberen Kante der langen Seite aufspritzen. Caramelle einrollen und wie ein Bonbon an beiden Seiten verschließen. In Salzwasser al dente garen. Caramelle vor dem Servieren in zerlassener Butter schwenken.

Für die Tintenfischtuben:

Tintenfischtuben waschen, putzen und die Fangarme abschneiden. Die Fangarme klein schneiden.

Brot und mit lauwarmem Wasser bedecken und ca. 10 Minuten lang einweichen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale fein abreiben.

Rucola putzen, waschen und trockenschleudern, dann fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Sardellenfilets abtropfen lassen und klein schneiden. Fenchelsamen im Mörser zerdrücken. Pecorino reiben.

Brot gut ausdrücken und zerpfücken. Mit den zerkleinerten Fangarmen, Zitronenabrieb, Minze, Rucola, Knoblauch, Sardellen, Fenchel, Ei und dem Pecorino gut vermengen und mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Tintenfischtuben mit der Brotmasse füllen. Die Füllung nicht zu fest hineindrücken, denn sie dehnt sich beim Garen aus. Öffnung mit Zahnstochern verschließen und die Tintenfische außen leicht salzen.

Gefüllte Tintenfischtuben im vorgeheizten Ofen auf dem Rost ca. 15 Minuten garen, bis sie weich und gebräunt sind.

Für die Paprikareduktion:

Paprika waschen, vierteln und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Thymian abrausen und trockenwedeln. Paprika in einen Entsafter geben und auspressen, sodass 400 bis 450 ml entstehen. Paprikasaft mit Koriander, Kardamom, Portwein, 1 Teelöffel Meersalz und Thymian in einer Sauteuse bei mittlerer Hitze in ca. 20 Minuten auf 200 ml einkochen. Durch ein feines Küchensieb in eine kleine Sauteuse gießen.

Stärke in wenig kaltem Wasser glattühren und die Reduktion damit binden. Mit Pfeffer und Essig abschmecken. Olivenöl unterrühren und warmhalten.

Für die Brösel:

Butter in einer Pfanne auslassen und das Paniermehl darin goldgelb anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 18. November 2020

Gefüllte Tintenfischtuben, Tomaten-Soße, Ochsenherztomate

Für zwei Personen

Für die Sauce:

2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark
500 ml passierte Tomaten	1 Dose stückige Tomaten	2 Zweige Oregano
2 Zweige Basilikum	2 Zweige Salbei	Olivenöl
Zucker	Chilisalz	Pfeffer

Für den Tintenfisch:

2 große Tintenfischtuben	2 Salsiccia	2 Scheiben Weißbrot
50 g Parmesan	100 g getrock. Öl-Tomaten	4 Zweige Basilikum
1 EL Mehl	1 TL Fenchelsamen	Olivenöl

Für die Ochsenherztomate:

1 kleine Ochsenherztomate	100 g Parmesan	100 ml Olivenöl
4 Zweige Rosmarin	Zucker	Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Baguette	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
------------------------	-----------------	----------

Für die Sauce:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. In Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark zugeben, mit Zucker karamellisieren und mit passierten Tomaten ablöschen. Stückige Tomaten zugeben und sanft köcheln lassen. Kräuter abrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Sauce mit Chilisalz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss frische Kräuter zugeben.

Für den Tintenfisch:

Tintenfischtuben waschen. Salsiccia häuten und in kleine Stücke teilen.

Wurstbrät in etwas Olivenöl krümelig anbraten. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Parmesan reiben. Weißbrot zerkrümeln. Basilikum abrausen, trockenwedeln und kleinhacken, alles vermischen, etwas Öl von den getrockneten Tomaten zugeben, Fenchelsamen anrösten, dazugeben und alles zu einer Masse vermengen.

Tintenfischtuben damit füllen und mit Zahnstochern verschließen. In Mehl wenden und in Olivenöl kurz anbraten. Dann in der Tomatensauce fertig garen.

Für die Ochsenherztomate:

Ochsenherztomate waschen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Parmesan reiben. Rosmarin mit Salz, Zucker und geriebenem Parmesan mischen und auf die Tomate geben. Im Ofen backen.

Für die Garnitur:

Knoblauch abziehen und halbieren. Baguette in Scheiben schneiden.

Olivenöl erhitzen, Baguette-Scheiben darin knusprig braten, mit Knoblauch abreiben und leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mary Tharovsky am 22. Juli 2020

Gemüse in Kokos-Soße mit Honig-Sesam-Garnelen, Basmati

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 Möhre	1 rote Paprika	1 Zucchini
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone	200 ml Kokosmilch	2 TL Currypulver
1 TL Kurkuma	1 Msp. scharfes Chilipulver	1 TL Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

7 mittelgroße, Garnelen	5 EL heller Sesam	1 Ei
1 EL Wildblütenhonig	5 EL Mehl	Olivenöl

Für den Reis:

120 g Basmatireis	1 TL Salz
-------------------	-----------

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander	2 Zweige Minze	1 EL Pinienkerne
--------------------	----------------	------------------

Für das Gemüse:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und ebenfalls klein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin scharf anbraten. Kleingeschnittenes Gemüse und Knoblauch hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Currypulver, Kurkuma und Chilipulver einrühren und schließlich alles mit Kokosmilch ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Gemüse bei mittlerer Hitze für ca. 12-15 Minuten köcheln lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Das Gericht vor dem Servieren mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnelen:

Garnelen abspülen und trockentupfen. Zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei wenden und anschließend in Sesam wälzen. Die Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten etwa 2-3 Minuten anbraten. Vor dem Servieren Honig über die Garnelen träufeln lassen.

Für den Reis:

Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Reis für ca. 12-14 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel garen.

Für die Garnitur:

Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen über das Gemüse geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten, ebenfalls über das Gemüse streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 23. September 2019

Gemüse-Mille-feuille mit Beurre-blanc, Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für das Gemüse-Mille-feuille:

1 Rolle Blätterteig	1 Kohlrabi	3 Möhren
1 Bund roter Mangold	250 g braune Champignons	$\frac{1}{2}$ Zitrone
150 g Butter	1 Ei	100 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	1 EL gemahlene Kümmel	1 EL ganzen Kümmel
Salz	Pfeffer	

Für die Beurre-blanc:

1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone	300 g Butter
100 g Frischkäse	200 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond
100 ml Fischfond	1 Bund Schnittlauch	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	2 Knoblauchzehen	50 g Butter
Öl	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse-Mille-feuille:

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Blätterteig in Kreise ausstechen, mit einem Eigelb einstreichen und mit Kümmel bestreuen. Im vorgeheizten Ofen circa 12 Minuten backen.

Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in kleine Streifen schneiden. Beides in Salzwasser für 3 Minuten blanchieren. Mangold waschen und in kleine Streifen schneiden. Pilze putzen und in Streifen schneiden. Mangold und Pilze in Butter für circa 10 Minuten anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das gesamte Gemüse in der Pfanne vermengen und mit Zitronenzeste und der gehackten Petersilie würzen. Gemüse und den Blätterteig zu einem Mille-feuille stapeln.

Für die Beurre-blanc:

Schalotte abziehen, in feine Streifen schneiden und mit Weißwein und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Gemüse- und Fischfond aufgießen bis auf die Hälfte reduzieren. In der Zwischenzeit die Butter in kleine Stücke schneiden. Sobald der Wein reduziert ist, Butter und Frischkäse mit einem Pürierstab langsam einmontieren und mit Salz, Pfeffer und ggf. Zitronensaft abschmecken. Den gehackten Schnittlauch ganz am Ende unterheben.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuschel in heißem, neutralem Öl scharf von beiden Seiten anbraten. Jakobsmuschel aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Butter in der Pfanne ausgehen lassen und zur Nussbutter verarbeiten. Mit dem Knoblauch und Rosmarin zergehen lassen. Jakobsmuschel für eine Minute in der Pfanne mit der Nussbutter arrosieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jakobsmuscheln, die per Hand im Nordostatlantik gesammelt wurden, also zum Beispiel in Norwegen, sind für die Bestände am schonendsten und können daher in Maßen gegessen werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 02. Dezember 2021

Glasnudeln, Garnelen und Frühlingsrollen mit Chili-Soße

Für zwei Personen

Für den Glasnudelsalat:

200 g Glasnudeln	1 große Karotte	1 Paprika
1 rote Chilischote	1 Frühlingszwiebel	100 g Mungbohnsensprossen
2 cm Ingwer	1 kleine weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
300 ml Hühnerfond	2 EL dunkle Sojasauce	2 EL Oystersauce
2 EL Fischsauce	1 EL Zucker	½ Bund Koriander
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

6 große Garnelen	1 Zitrone	2 Stängel Zitronengras
3 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten	4 EL Reiswein
1 EL Zucker	100 g Mehl	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Frühlingsrollen:

6 Blätter Frühlingsrollenpapier	200 g gemischtes Hackfleisch	1 Karotte
1 Paprika	1 Frühlingszwiebel	50 g Mungbohnsensprossen
50 g Mais	50 g TK-Erbesen	100 ml Hühnerfond
2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote	1 Ingwerknolle
2 Kaffir Limettenblätter	Erdnussöl	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Sweet Chili Sauce:

2 rote Chilischoten	1 TL Meersalz	80 g Zucker
60 ml Reissessig	1 Knoblauchzehe	1 EL Speisestärke

Für den Glasnudelsalat:

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und mit einer Schere zerschneiden.

Karotte schälen und in Streifen schneiden. Paprika halbieren, von den Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Chili klein hacken. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und klein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Wok mit Öl erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Chili darin scharf anbraten.

Knoblauch hinzufügen. Nach und nach Karotten, Paprika und Mungbohnsensprossen hineingeben. Zucker einstreuen und etwas karamellisieren lassen. Mit Hühnerfond ablöschen und dunkle Sojasauce zusammen mit der Oystersauce eingießen. Die eingeweichten Nudeln hinzufügen und die Flüssigkeit aufsaugen lassen. Mit Fischsauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Glasnudelsalat mit Koriander dekorieren.

Für die Garnelen:

Schale von der Zitrone abreiben, anschließend halbieren und Saft auspressen. Garnelen abrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und Garnelen darin anbraten und gleich wieder rausnehmen. Knoblauch abziehen und halbieren. Zitronengras andrücken. Chilischoten klein schneiden. Im Öl der Garnelen die Zitronenschale, Zitronengras, Knoblauch und Chili anschwitzen. Zucker einstreuen und karamellisieren lassen, anschließend mit Reiswein ablöschen. Kurz abkühlen lassen, danach Garnelen in dem Sud ziehen lassen.

Für die Frühlingsrollen:

Hackfleisch in einer Pfanne in Öl anbraten bis sämtliche Flüssigkeit verdunstet ist. Chili klein schneiden, Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben, hinzugeben und weiterbraten. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und klein schneiden. Paprika halbieren, entkernen, von

den Scheidewänden befreien und klein schneiden. Karotte schälen und klein schneiden. Karotten, Frühlingszwiebel, Paprika Mais und Erbsen in die Pfanne geben und weiterbraten. Mit Hühnerfond ablöschen und Limettenblätter dazugeben. Mungobohnensprossen hinzufügen, etwas kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erdnussöl in einer Fritteuse erhitzen. Die Füllung nun in ein Sieb geben und die Flüssigkeit abtropfen lassen. Sobald die Füllung etwas abgekühlt ist, diese im Frühlingsrollenpapier einwickeln und im heißen Fett frittieren.

Für die Sweet Chili Sauce:

Alle Zutaten bis auf die Stärke mit 60 ml Wasser in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz in grobe Stücke zerkleinern. In einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen und auf kleiner Flamme für etwa 3 Minuten köcheln.

Die Stärke mit 2 EL Wasser anrühren und in die Sauce rühren, für eine Minute mitköcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jennifer Rauser am 01. März 2021

Guotie mit Teriyaki-Schaum und Edamame

Für zwei Personen

Für die Guotie:

125 g Mehl	1 TL Wasabi-Paste	1/8 Kopf Spitzkohl
75 g geschälte Riesengarnelen	1/2 Karotten	25 g Mungobohnensprossen
1 Frühlingszwiebel	1/2 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 1 ½ cm
1/2 TL Sesamöl	1 TL Fischsauce	1 EL helle Sojasauce
2 EL Erdnussöl	Salz	Pfeffer

Für den Teriyaki-Schaum:

2 TL Zucker	2 EL Reissessig	4 EL japanische Sojasauce
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	100 g Sahne

Für die Edamame:

100 g Edamame	100 ml Krustentierfond
---------------	------------------------

Für die Guotie:

Aus Mehl und 125 ml Wasser und Wasabi-Paste einen Teig herstellen und kneten.

Kohl in feine Streifen schneiden und in etwas Öl rund 10 Minuten andünsten und in eine Schale geben. Karotten schälen und in feine Streifen hobeln. Zum Kohl geben. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel hacken, mit den Sprossen zur Karotten-Kohl-Mischung geben. Mit Sojasauce und Sesamöl abschmecken. Garnelen fein hacken, sodass fast schon ein Brei entsteht und unter die Masse heben.

Etwas Mehlpulver auf einem glatten Untergrund verteilen und mit einem Nudelholz die Teigstücke in eine runde Form etwa handflächengroß ausrollen (die Mitte sollte am besten klein wenig dicker sein als der Rand). Teig auf eine Handfläche legen und die Füllung in die Mitte des Teigs legen. Teigtasche zur Hälfte falten (sieht aus wie ein Halbmond). Ränder fest und schön zusammenfalten.

Zunächst gibt man dazu ein wenig Fett in eine Pfanne und erhitzt sie stark. Nun legt man die Guotie hinein und brät sie auf der flachen Seite für zwei Minuten an. Die Hitze wird nun etwas reduziert und man kippt ca. 100ml Wasser in die Pfanne. Bei geschlossenem Deckel (nur ein Schlitz offen, um Dampf abzulassen) garen die Goutie nun für etwa 3 Minuten bzw. bis das Wasser komplett verkocht ist. Dann lässt man sie noch einmal 2 Minuten auf beiden Seiten auf dem trockenen Pfannenboden anbacken.

Für den Teriyaki-Schaum:

Zucker karamellisieren lassen und mit Sojasauce und Reiswein ablöschen. Knoblauch sehr klein hacken und dazu geben, sowie etwas geriebene Zitronenschale. Die Sauce köcheln lassen, bis sie dickflüssig ist. Sie sollte sehr würzig sein. Abkühlen lassen und mit Sahne mischen und mit einem Sahnesiphon als Schaum auf dem Teller über den Guotie sprühen.

Für die Edamame:

Edamame 5 Minuten in Salzwasser und Krustentierfond kochen, dann absieben und Samen entnehmen und als Dekoration verwenden Guotie mit Teriyaki-Schaum und Edamame auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 29. April 2018

Gyoza mit zweierlei Füllung, Limetten-Miso Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Gyoza-Teig:

175 g Spätzlemehl 2 Eier 1 TL Salz

Für die erste Füllung:

250 g Garnelen 50 g Mungobohnensprossen 1 Knoblauchzehe
2 EL Sojasauce 2 EL weiße Sesam getrocknete Chiliflocken
Salz

Für die zweite Füllung:

$\frac{1}{4}$ Chinakohl 50 g Shiitake 1 Karotte
1 Frühlingszwiebel 1 Knoblauchzehe 1 cm Ingwer
2 EL Sojasauce 4 TL Sake 2 EL Sesamöl

Für die Fertigstellung:

1 Ei Öl

Für die Mayonnaise:

1 Limette 1 TL Misopaste 1 Ei
100 ml Rapsöl Salz Pfeffer

Für den Gyoza-Teig:

Das Spätzlemehl, die Eier und Salz zu einem Nudelteig verkneten. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Teig in Frischhaltefolie wickeln, in den Kühlschrank legen und ruhen lassen.

Für die erste Füllung:

Garnelen entdarmen, waschen, trockentupfen und hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Sprossen abbrausen, trockenwedeln und zerkleinern. Garnelen, Knoblauch, Sprossen, Sojasauce und Sesam vermischen. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

Für die zweite Füllung:

Chinakohl waschen, trockenschleudern und fein reiben. Shiitake putzen und in feine Streifen schneiden. Karotte schälen und fein reiben.

Frühlingszwiebel putzen, waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Chinakohl, Shiitake, Karotte, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Sake und Sesamöl gut miteinander vermengen.

Für die Fertigstellung:

Gyozateig aus dem Kühlschrank nehmen, auswickeln und durch eine Nudelmaschine hauchdünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher Kreise ausstechen. Ei trennen und dabei das Eiweiß auffangen. Den Rand der Kreise mit Eiweiß bestreichen, in die Mitte ein Teelöffel Füllung häufen, zu einer Tasche zusammenklappen und in Falten legen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Gyozas auf einer Seite goldbraun anbraten, dann etwa zur Hälfte mit Wasser aufgießen und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Ca. 5 Minuten dämpfen lassen, dann den Deckel abnehmen. Die Gyozas so lange in der Pfanne lassen, bis das gesamte Wasser verdampft ist und die Teigta- schen wieder knusprig anbraten.

Für die Mayonnaise:

Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. 1 Teelöffel Limettenabrieb, Misopaste, Ei und Öl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu Mayonnaise verarbeiten. Evtl. mit einem Spritzer Limettensaft verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Fröhlich am 26. April 2021

Hummer-Praline, Mangold-Mantel, Fregola Sarda und Eis

Für zwei Personen

Für die Fregola Sarda:

250g frische Venusmuscheln	200 ml Fischfond	100 ml trockener Weißwein
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Peperoni	1 kleine rote Zwiebel
3 EL Olivenöl	200 g ofenger. Tomatensauce	125 g Fregola Sarda
$\frac{1}{4}$ Bund gehackte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Praline:

$\frac{1}{2}$ vorgekochter Hummer	50 g Kabeljaufilet	4 große Mangoldblätter
1 Zitrone, Abrieb, Saft	50 g Mascarpone	1 EL Verjus
1 TL Hummerpaste	1 TL Safranpulver	1 rote Chili
1 TL Zucker	1 Ei, Eiweiß	Salz, Pfeffer

Für das Mozzarella-Eis:

4 Büffelmozzarella	1 Bund Basilikum	400 g Sahne
400 g Frischkäse	$\frac{1}{2}$ feines Salz	

Für den Tomaten-Kaviar:

100 ml Tomatensaft	3,5 g Alginat	20 g Kalziumlaktat
Salz	Pfeffer	

Für die Fregola Sarda:

Den Wein mit dem Fischfond zum Kochen bringen, die Venusmuscheln hineingeben und warten bis sie sich öffnen. Dann die Flüssigkeit abgießen aber aufbewahren und beiseite stellen.

Die Knoblauchzehe und rote Zwiebel klein gehackt in Olivenöl gelb werden lassen, die Peperoni dazugeben und mit der Tomatensauce und der Hälfte der Muschelbrühe aufgießen. Sobald die Sauce kocht, die Fregola Sarda dazugeben und mitköcheln lassen. Wenn die Sauce fast aufgesogen ist, mehr Fond dazugeben bis die Fregola weich sind. Am Schluss sollte die Sauce die Fregola sämig umschließen und weder zu flüssig noch zu trocken sein.

Gekochtes rundes Muschelfleisch und klein gehackte Petersilie unter die Pasta mischen.

Für die Praline:

Das Hummerfleisch aus der Karkasse lösen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Zitronenschale und -saft marinieren.

Die Mangoldblätter entstielen, in Salzwasser blanchieren und eiskalt abkühlen. Auf einem Tuch nebeneinander ausbreiten, die glatte Seite nach unten legen. Gut abtrocknen. Eine Creme aus Mascarpone, entgrätetem Fischfilet in Würfeln und Verjus zubereiten. Diese Zutaten mit Salz, Pfeffer, Hummerpaste, Zitronenschale, Safranpulver, Chili, einer Prise Zucker und Eiweiß im hohen Becher glatt mixen.

Die Mangoldblätter auf einer Frischhaltefolie ausbreiten. Diese Farce auf dem Mangoldbett verteilen und glatt streichen. Das Hummerfleisch in einem Strang darauf betten.

Mit dem Tuch von der Seite her aufrollen und zur Rolle wickeln. An den Seiten umklappen und so verschließen. Drumherum noch eine Alufolie wickeln. Im Dampfgarer bei 80 Grad ca. 10 Minuten garen, je nachdem, wie dick die Rolle ist. Sie soll auf behutsamen Fingerdruck sanft Widerstand bieten, dann ist der Hummer gar. Hummerrolle herausholen, etwas ruhen lassen. In vier Zentimeter breite Stücke schneiden.

Für das Mozzarella-Basilikum-Eis:

Sahne mit einem Mozzarella mittels Stabmixer pürieren.

Friskäse und eine Prise Salz zufügen und mit dem Mixer steif schlagen.

Klein gehackter Basilikum dazu mischen.

In die Eismaschine füllen und zu Eis verarbeiten.

Für den Tomaten-Kaviar:

Tomatensaft mit Salz und Pfeffer würzen und mit Alginat mischen Das mineralarme Wasser mit dem Kalziumlaktat mischen und das Tomatensaftgemisch aus einer Spritzflasche in das Kalziumwasser hineintropfen lassen und ca 15 Sekunden darin lassen. Danach mit einem Sieb den Kaviar herausholen und mit klarem Wasser abspülen.

Hummer-Praline im Mangoldmantel mit Fregola Sarda, MozzarellaBasilikum-Eis und Tomatenkaviar auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 17. April 2018

Hummer-Rolle mit Pommes frites und Wasabi-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Lobster Rolls:

1 vorgegarter Hummer	$\frac{1}{2}$ Weißkohl	1 Stange Sellerie
1 Frühlingszwiebel	3 Dillgurken	1 Zitrone
150 g Mayonnaise	250 g Butter	2 Hotdog-Brötchen
Salz		

Für die Pommes frites:

2 Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl	Salz

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Limette	2 TL Wasabi-Paste	1 TL Zucker
1 Ei	120 ml neutrales Öl	Salz

Für die Lobster Rolls:

Das Hummerfleisch aus dem vorgegarten Hummerschwanz lösen.

Selleriestange waschen und putzen, in sehr feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und ebenfalls in sehr feine Ringe schneiden. Dillgurken in feine Würfel schneiden. Kohl waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben.

Zitrone anschließend auspressen. Geschnittenes Gemüse mit Mayonnaise, Zitronensaft, und Abrieb vermischen und mit Salz abschmecken. Bis zur Verwendung kalt stellen.

Butter in kleiner Pfanne schmelzen und zur Nussbutter anrösten. Von Hitze nehmen und vollständig abkühlen lassen. Brötchen aufschneiden, mit etwas Nussbutter bestreichen und in der Pfanne beidseitig anrösten. Hummerfleisch und Krautsalat auf das Brötchen geben.

Für die Pommes frites:

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm dicke Pommes schneiden. In einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten kochen lassen. Abtropfen lassen. Knoblauchzehen abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Auf die Kartoffeln geben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Ebenfalls über Kartoffeln geben. Kartoffeln mit Olivenöl marinieren und salzen. Für ca. 15 Minuten in den Backofen geben, bis Kartoffeln knusprig sind. Gelegentlich wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Ei, Öl, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 1 TL Limettenschale, 3 EL Limettensaft, Wasabi und Zucker in einen Rührbecher geben. Stabmixer senkrecht hinein stellen und so lange laufen lassen, bis Zutaten sich verbunden haben. Dann Stabmixer langsam auf und ab bewegen, bis eine dickliche Mayonnaise entstanden ist. Sofort kalt stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Henri Cords am 26. November 2018

Hummer-Waffel mit Koriander-Churros, Koriander-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Waffeln:

50 g frischer Spinat	2 Eier	100 g Mehl
175 ml Milch	$\frac{1}{4}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ EL Butter
$\frac{1}{4}$ TL Salz		

Für den Hummer:

1 vorgegartener Hummerschwanz	30 g Butter	Salz
-------------------------------	-------------	------

Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Limette	1 halbe rote Chilischote	1 Ei
1 EL Senf	100 ml Olivenöl	100 ml Rapsöl
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Cayennepfeffer
Pfeffer		

Für die Füllung:

1 kleiner Römersalat	$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ Mango
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Churros:

1 Knoblauchzehe	50 g Kichererbsenmehl	50 g Reismehl
1 TL Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette (2 TL Saft)	$\frac{1}{4}$ TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 TL gemahlener Koriander	Sonnenblumenöl
$\frac{3}{4}$ TL Salz		

Für die Waffeln:

Den Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Eier, Mehl, Milch, Backpulver und Salz in ein Küchengerät geben und zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Spinat putzen, zugeben und gleichmäßig untermixen.

Waffeleisen vorheizen. Mit Butter einfetten und Teig portionsweise im heißen Waffeleisen ausbacken.

Für den Hummer:

Butter in einem kleinen Topf anbräunen. Auf einen flachen Teller geben, Hummer darin wenden und den Teller mit Frischhaltefolie überziehen. Im vorgeheizten Backofen 12 Minuten garziehen lassen.

Noch mal in der Butter wenden und mit Meersalz bestreuen.

Für die Mayonnaise:

Ei mit Senf, Öl, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in einen schmalen, hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab langsam von unten nach oben eine sämige Mayonnaise hochziehen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Limette auspressen. Koriander, Chilischote und Limettensaft untermischen und ggf. noch mal mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Füllung:

Avocado und Mango schälen und in schmale Streifen schneiden. Limette halbieren und auspressen. Chilischote kleinschneiden. Limettensaft mit Öl und Chili vermischen und Avocado und Mango damit marinieren.

Römersalat waschen, trockenschleudern und Blätter in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Churros:

Beide Mehlsorten mit dem Backpulver und Kurkuma, Koriander und Salz mischen. Knoblauch abziehen und feinhacken. Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch mit Limettensaft fein mörsern und zur Mehlmischung geben. 125 ml Wasser zufügen und glatt rühren. Den Teig kurz ruhen lassen und in eine Spritzflasche füllen. Öl in einem hohen Topf erhitzen, den Teig in einer Schlangenlinie in das heiße Öl spritzen und goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat, Mango, Avocado und Hummer mittig auf den oberen Rand der Waffel legen, Mayonnaise darüber verteilen und die Waffel unten einschlagen. In eine spitze Papiertüte geben und in einem Waffelhalter servieren. Churros mit einer kleinen Portion Mayonnaise auf einem kleinen Teller dazu reichen.

Lisa Lühns am 09. September 2019

Jakobsmuschel-Tatar, Austern-Raviolo, Stabmuscheln

Für zwei Personen

Für den Austern-Raviolo:

4 Austern	1 Zitrone, Saft	1 Schalotte
1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	$\frac{1}{4}$ Lauch
50 g Babyblattspinat	10 ml französischer Wermut	50 ml trockener Weißwein
1 Tropfen Anislikör	2 EL Crème-fraîche	1 EL kalte Butter
Maldon Sea Salt	Pfeffer	

Für den Pastateig:

100 g Hartweizengrieß	100 g Wiener Grießler	100 g Mehl
1 Ei	2 Tropfen Sepiatinte	2 EL Olivenöl

Für die Garnitur:

30 g Queller

Für die Sauce:

50 ml Austernwasser	1 Zitrone, Saft	1 EL franz. Wermut
50 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{4}$ TL Zucker	50 ml Sahne
1 EL Crème-fraîche	1 Tropfen Anislikör	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Stabmuschel:

8 Stabmuscheln	1 EL Saubohnenkerne	1 Tomate
1 Tropea-Zwiebel	1 Knoblauchzehe	30 g milde Chorizo
4 Zweige Thymian	30 g Pankobrösel	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Jakobsmuschel-Tatar:

2 große Jakobsmuscheln	1 Wintertrüffel	1 TL Sushi-Mayonnaise
1 Zitrone, Saft und Abrieb	2 EL Trüffelbutter	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
Maldon Sea Salt	Pfeffer	

Für die getrüffelten Tramezzini:

1 Scheibe Tramezzini	1 Jakobsmuschelschale	1 EL Trüffelbutter
----------------------	-----------------------	--------------------

Für den Austern-Raviolo:

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Karotte und Sellerie schälen. Den Lauch von der äußeren Schale befreien, putzen und fein würfeln. Die Gemüsewürfel in Butter anbraten und mit Wermut und Weißwein ablöschen. Spinatblättchen zum Schluss hinzugeben und auskühlen lassen. Crème fraîche dazugeben.

Für den Pastateig:

Mehl, Grieß und Wiener Grießler in eine Schüssel geben und eine Kuhle formen. Das Ei aufschlagen, Öl, 2 EL Wasser und Salz hineingeben und sorgfältig zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und einige Minuten ruhen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Teig dünn ausrollen, mit Hilfe eines Bambusstäbchens, einige ganz dünne Striche Sepiatinte auftragen, Teig halbieren und erneut durch die Nudelmaschine drehen, bis eine Marmorierung entsteht.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen.

Mit einem Löffel die Gemüse-Mischung und rohe Auster auf den Teig setzen und mit Wasser verschließen. Mit den Fingern die Form einer Auster formen.

Die Pasta im kochenden Salzwasser etwa 2 Minuten al dente garen und abgießen.

Für die Garnitur:

Den Queller kurz im Nudelwasser blanchieren und zur Dekoration verwenden.

Für die Sauce:

Butter in einem kleinen Topf bräunen.

Wermut und Weißwein dazugeben. Reduzieren lassen. Sahne und Crème fraîche dazugeben, mit Anislikör, Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das gesiebte Austernwasser dazugeben.

Für die Stabmuschel:

Die Chorizo häuten, in kleinen Stückchen zerbröseln, scharf anbraten, Schalotte und Knoblauch später dazu geben. Stabmuschel 2 Minuten blanchieren und abschrecken. Diagonal in 1,5 cm lange Stücke schneiden und kurz in der Chorizo mit ziehen lassen. Einige aufheben und über die Chorizo Masse anrichten. Pankobrösel mit Thymian und Salz in Olivenöl anbräunen und als Crumble über die Muschel streuen. Saubohnenkerne aus der Schale nehmen und das Häutchen entfernen, kurz blanchieren. Bohnen unterheben und wieder in der Schale anrichten. Etwas Olivenöl darüber tropfen.

Für das Jakobsmuschel-Tatar:

Die Jakobsmuschel waschen, trocknen und fein würfeln. Die Trüffelbutter in einem kleinen Topf schmelzen.

Sushi-Mayonnaise, Zitronensaft, geschmolzene Trüffelbutter, Schnittlauch, Salz und Pfeffer mischen und die Muschel kurz marinieren. Schnittlauch und Trüffel dazugeben. In der Schale mit einem kleinen Anrichtring anrichten.

Für die getrüffelten Tramezzini:

Tramezzini zwischen Backpapier ausrollen. Auf die mit Trüffelbutter eingefettete Jakobsmuschel-schale pressen und Konturen abschneiden, salzen und mit Trüffelbutter großzügig bestreichen. Mit Esstäbchen das Brot in die Rillen der Jakobsmuschel pressen. Kurz im Ofen auf Grillfunktion bräunen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Thoma am 08. November 2018

Jakobsmuscheln in Limetten-Butter, Kapern und Apfelwürfel

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln	$\frac{1}{2}$ TL gehackte Kapern	1 Limette, Abrieb, Saft
1 EL Nussöl	2 EL Butter	$\frac{1}{4}$ TL grobes Vanille-Salz
Pfeffer		

Für den Romanasalat:

3 Herzen Mini-Romanasalat	2 frische Knoblauchzehen	1 Limette, Abrieb, Saft
6 Zweige Koriander	1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL Selleriesalz		

Für die gebratenen Äpfel:

$\frac{1}{2}$ säuerlicher Apfel	1 Prise gemahl. Kardamom	20 ml Calvados
1 Prise Zucker	1 TL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und salzen. Eine Pfanne erhitzen, die Jakobsmuscheln auf einer Seite im Nussöl tunken und die Muscheln auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Muscheln aus der Pfanne nehmen.

Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Von der Limette einige Zesten reißen, die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Kapern mit Limettenschale und -saft zur warmen Butter geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Romanasalat:

Romanasalat der Länge nach vierteln, waschen und trocknen. In einer Pfanne im heißen Olivenöl mit angebrühtem Knoblauch rundherum scharf anbraten. Mit Zucker und Salz würzen und mit Limettensaft ablöschen.

Koriander abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Limettenschale und gehackten Koriander dazugeben und beiseite stellen.

Für die gebratenen Äpfel:

Den Apfel schälen, mit einem Entkerner vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. In einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter scharf anbraten, mit Calvados ablöschen, Zucker begeben und langsam karamellisieren. Mit Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mark Christen am 17. Juni 2019

Jakobsmuscheln mit Cornflakes auf Kürbis-Curry-Julienne

Für zwei Personen

Für die Kürbis-Curry-Julienne:

200 g Hokkaido-Kürbis	1 EL Butter	2 Prisen Currypulver
1 Prise braunen Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Vanillesauce:

200 ml Geflügelfond	150 ml Sahne	3 EL Butter
1 Vanilleschote	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 große Jakobsmuscheln	2 EL ungesüßte Cornflakes	2 EL Mehl
1 EL Butter	Pflanzenöl	Salz

Für das Thai-Basilikum-Öl:

1 Bund Thai-Basilikum	1 Zitrone	200 ml Pflanzenöl
Eiswasser	Salz	Pfeffer

Für die Kürbis-Curry-Julienne: Den Kürbis schälen, entkernen und anschließend in feine Julienne schneiden oder mit dem dazugehörigen Werkzeug hobeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Kürbis-Julienne dazugeben und anrösten. Mit Curry, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Temperatur schmoren lassen, bis ein zarter Biss entsteht.

Für die Vanillesauce: Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Vanillemark herauskratzen. 1 EL Butter im Topf aufsetzen und das Vanillemark sowie die eine Hälfte der ausgekratzten Vanilleschote hinzugeben (die andere Hälfte kann mit dem Kürbis dünsten). Kurz anrösten und anschließend mit Geflügelfond aufkochen lassen. Temperatur reduzieren. Nach ca. 5 Minuten die Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und cremig einkochen lassen. Mit dem Rest kalter Butter aufschäumen und servieren.

Für die Jakobsmuscheln: Jakobsmuscheln putzen, kalt abspülen und gut mit Küchenpapier trocknen. Danach salzen und mit Mehl bestäuben. Pfanne hoch erhitzen, Öl hinzugeben und die Jakobsmuscheln ca. 1 Minute auf jeder Seite braten, sodass sie goldbraun aber innen noch glasig sind. Butter in die Pfanne geben und die Muscheln bei mittlerer Hitze zu Ende sautieren.

Cornflakes in das Jakobsmuschel-Öl geben und knusprig garen.

Empfehlenswert sind laut WWF Jakobsmuscheln, die aus dem Fanggebiet FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa) stammen und mit der Hand gesammelt werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das MSC-Label zu achten. Von Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) gefangen werden, sollten Sie die Finger lassen! Jakobsmuscheln, die per Hand im Nordostatlantik gesammelt wurden, also zum Beispiel in Norwegen, sind für die Bestände am schonendsten und können daher in Maßen gegessen werden.

Für das Thai-Basilikum-Öl: Thai-Basilikumblätter abzupfen. Gesalzenes Wasser aufsetzen und die Thai-Basilikumblätter für ca. 10 Sekunden blanchieren, danach in eiskaltem Wasser abschrecken. Mit Öl nach Gefühl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale pürieren und abschließend durch ein sehr feines Sieb streichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 29. November 2021

Jakobsmuscheln mit Kartoffel-Rösti und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln 2 EL Butter Pfeffer, Salz

Für den Kartoffel-Rösti:

5 festk. Kartoffeln 1 Zwiebel 1 Ei
Öl Salz

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl 2 EL Butter 1 Muskatnuss
Pfeffer Salz

Kapern-Rosinen- Schaum:

1 Handvoll weiße Rosinen 1 Glas Kapernfrüchte 175 g Butter
75 g gefrorene Butter 2 Schalotten 200 ml Wasser
2 EL Crème fraîche 20 ml trockenen Sherry 1 Muskatnuss
Pfeffer Salz

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. In einer Pfanne in Butter kross anbraten.

Für den Kartoffel-Rösti:

Kartoffeln schälen und grob reiben. Zwiebel abziehen, grob reiben und mit den Kartoffeln mischen. Die Masse mit Ei verrühren, salzen und alles auf einem Sieb abtropfen lassen. Kleine Rösti in der Pfanne mit Öl anbraten.

Für den Blumenkohl:

Röschen des Blumenkohl herauschneiden, blanchieren und in Scheiben schneiden. Röschen in Butter in einer Pfanne schwenken. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

Kapern-Rosinen- Schaum:

Schalotten abziehen und vierteln. Stile der Kapern entfernen. 100 Butter in einem kleinen Topf geben, Schalotten darin anschmoren, Rosinen und Kapern dazu geben. Wasser, restliche Butter, etwas Muskatnuss dazu geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sherry und Crème fraîche unterrühren und mit einem Stabmixer schaumig pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb in einen sauberen Topf füllen, gefrorene Butter unterheben und mit einigen Kapern mit Stil und Rosinen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Elisabeth Noelle am 11. Dezember 2018

Jakobsmuscheln mit Kräuterbutter und schwarzem Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

125 g Risottoreis	1 Schalotte	350 ml Fischfond
200 ml trockener Weißwein	30 g Parmesan-Reggiano	1 EL Tomatenmark
1 Prise Safran	1 TL Sepia Tinte	2 EL Butter
1 TL Pflanzenöl	Salz	

Für die Kräuterbutter:

60 g Butter	1 Stängel Petersilie	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

10-12 ausgel. Jakobsmuscheln	1 EL Traubenkernöl	Salz, Pfeffer
------------------------------	--------------------	---------------

Für das Risotto:

Der Fischfond mit Safran in einem kleinen Topf zum Sieden bringen, dann die Hitze senken, so dass der Fond heiß bleibt. Die Schalotte abziehen und würfeln. In einem mittleren Topf das Öl und 1 EL der Butter bei mittlerer Hitze erhitzen. Wenn die Butter geschmolzen ist, die gewürfelte Schalotte dazugeben und weich kochen lassen. Den Reis in den Topf geben. Mit einem Löffel rühren, so dass die Körner mit dem Öl und der geschmolzenen Butter beschichtet sind. Etwa eine Minute lang anbraten, bis der Reis ein leicht nussiges Aroma bekommt.

Wein, Sepia-Tinte und Tomatenmark hinzufügen und rühren, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesaugt ist. Einen Schöpflöffel vom heißen Fischfond zum Reis zugeben und rühren, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist. Wenn der Reis fast trocken erscheint, einen weiteren Schöpflöffel hinzufügen. Den Vorgang wiederholen, bis die Körner zart sind, aber immer noch Biss haben. Parmesan reiben und 2 EL geriebenen Parmesan mit restlicher Butter (1 EL) einrühren und mit Salz abschmecken.

Für die Kräuterbutter:

Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie abbrausen und fein hacken. Eine halbe Zitrone auspressen. Knoblauch, 2 EL Petersilie und 1 TL Zitronensaft zur Butter geben. Die Hitze reduzieren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln waschen und mit einem Papiertuch trocken tupfen. Beide Seiten der Muschel mit Salz und Pfeffer bestreuen. Ein bisschen Traubenkernöl in eine Pfanne geben. Die Jakobsmuscheln bei hoher Hitze darin etwa 2 Minuten auf einer Seite anbraten, dann umdrehen und die Unterseite für weitere 30 Sekunden anbraten. Die Jakobsmuscheln aus der Pfanne heben und auf einen Teller mit Folie bedeckt aufbewahren.

Risotto in eine große, runde Ringform auf einen Teller setzen. Leicht mit der Rückseite eines Löffels nach unten drücken. Die Jakobsmuscheln auf den Reis legen und ein wenig von der Kräuterbutter über die Jakobsmuscheln geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robert Nieland am 13. September 2018

Jakobsmuscheln mit Mango-Avocado-Türmchen, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für die Muschel:

8 Jakobsmuscheln 10 Cashewkerne 4 EL Ghee
4 EL Zucker

Für das Tartar:

1 große reife Mango 2 Avocados 1 TL getrock. Chilifäden
2 Zitronen 60 ml heller Balsamico Salz, weißer Pfeffer

Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan

Für die Muschel:

Muscheln waschen, trockentupfen und in der Pfanne mit Ghee goldgelb anbraten. In einer zweiten Pfanne die Cashewkerne mit Zucker karamellisieren.

Für das Tartar:

Mango und Avocado schälen, entkernen und gleichmäßig in Würfel schneiden. Zitronen halbieren und Saft auspressen. Ca. 2 EL der Avocado und 1 EL der Mango fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Balsamico, Zitronensaft und den Chilifäden abschmecken und zu einer Creme verarbeiten. Ggf. etwas Zitronenabrieb hinzufügen.

Für den Parmesan-Chip:

Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Parmesan reiben und kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen.

Für ca. 10-15 Minuten. in den heißen Ofen geben und anschließend auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Dupont am 03. September 2019

Jakobsmuscheln mit Peperoni, Datteln, Teigtasche

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

3 Jakobsmuscheln (ausgelöst)	2 Schalen von Jakobsmuschel	1 Peperoni
1 Knoblauchzehe	2 EL Butterschmalz	1 Limette (1 EL Saft)
1 Zitrone	50 ml Olivenöl	½ Bund Glatte Petersilie

Für die Datteln:

6 entk. getr. Datteln	6 dünne Scheiben	durchwachsenen Speck
2 Salatblätter	1 Zitrone (2 EL Saft)	6 Zweige Rosmarin
rote Pfefferkörner		

Für Teigtasche:

30 g Schweinehack	1 Blatt Blätterteig	½ Brötchen, vom Vortag
1 kleine Zwiebel	1 Ei (Eigelb)	100 g Paniermehl
30 g Butterschmalz	30 g Butter	1 TL mittelscharfer Senf
Salz	Pfeffer	

Für Garnitur:	½ Bund glatte Petersilie	3 TL Butter
----------------------	--------------------------	-------------

Für die Jakobsmuscheln:

Die Grillfunktion des Ofens auf 230 Grad vorheizen.

Peperoni putzen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und kleinhacken. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Eine Muschel abbrausen, trockentupfen und kleinschneiden. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Olivenöl mit Peperoni, Knoblauch, Limettensaft und Salz vermengen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Kleingehackten Zutaten vermengen und zusammenführen. Masse in einer leeren Muschelschale unter dem vorgeheizten Grill ca. 5 Minuten grillen. Die andere Jacobs Muschel in Öl von beiden Seiten leicht anbraten.

Für die Datteln:

Backofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Salatblätter und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Die entkernten Datteln der Länge nach anschneiden, mit je 1 Scheibe durchwachsenen Speck fest umwickeln, mit einem Zweig Rosmarin und einem Zahnstocher feststecken. Datteln auf einem Backblech setzen und ca. 10 Minuten backen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Datteln mit Zitronensaft beträufeln und mit rotem Pfeffer leicht bestreuen und warm auf einem Salatblatt servieren.

Für Teigtasche:

Backofen auf 200 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Brötchen in Wasser einweichen.

Schweinehack in eine Schüssel geben. Zwiebel, Brötchen, aufgeschlagenes Ei und Senf hinzugeben und miteinander vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Paniermehl dazugeben. Pfanne erhitzen und Butterschmalz hinzugeben. Hack kurz anbraten und beiseite stellen.

Blätterteig ausstechen. Hack in die Mitte geben und zusammendrücken.

Teigtaschen auf ein Blech mit Backpapier legen, mit Eigelb/Wasser Teigtaschen bestreichen und ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Für Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Teigtaschen mit etwas Petersilie garnieren. Fingerfood mit zerlassener Butter beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carmen Menz am 25. Juli 2018

Jakobsmuscheln und Kräuterseitlinge auf Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 große Jakobsmuscheln 30 g Butter Öl, Salz, Pfeffer

Für die Kräuterseitlinge:

4 große Kräuterseitlinge 30 g Butter Öl, Salz, Pfeffer

Für das Selleriepüree:

500 g Sellerieknolle 150 ml Sahne (30%) 300 ml Vollmilch

80 g Butter 1 Muskatnuss ½ Zitrone

Salz weißer Pfeffer

Für die Haselnuss-Vinaigrette:

50 g Haselnüsse, ohne Haut ½ TL mittelscharfer Senf 1 EL Haselnussöl

1 EL weißer Balsamico 1 EL kaltgepresstes Olivenöl Salz

Für den sauren Apfel:

2 Äpfel ½ Zitrone

Für die Speck-Chips:

4 Sch. Südtiroler Speck

Für Speck-Brösel:

1 Scheibe Ciabatta 4 Sch. Südtiroler Speck

Für den Apfelrauch: Apfelholzchips

Für die Garnitur:

Lachskaviar 1 kleines Bund Kerbel 10 Blättchen Zwerg-Blutampfer

Lila Brunnenkresse-Blüten gelbe Blüten

Für die Jakobsmuscheln:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Jakobsmuscheln von beiden Seiten salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Jakobsmuscheln in die Pfanne geben. Ca. 1 Minute bei starker Hitze braten. Butter zur Pfanne geben, Jakobsmuscheln wenden und bei mittlerer Hitze nochmals 1 Minute braten. Mit flüssiger Butter begießen und mit Pfeffer würzen.

Für die Kräuterseitlinge:

Stängel der Seitlinge in ca. 2.5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem Messer ein rautenförmiges Muster auf eine Seite der Scheibe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Seitlinge mit der rautenförmigen Seite nach unten in die Pfanne geben. Ca. 1 Minute bei starker Hitze braten.

Butter in die Pfanne geben, Seitlinge wenden und bei mittlerer Hitze nochmals 1-2 Minute braten. Mit flüssiger Butter begießen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Für das Selleriepüree:

Sellerieknolle schälen und in Würfel schneiden. Sahne, Milch, Butter, Muskatnuss und etwas Salz in einen Topf geben. Sellerie dazugeben und auf mittlerer Hitze garkochen. Sellerie und ½ der Flüssigkeit in einem Mixer zu einem feinen Püree verarbeiten. Zitrone auspressen. Püree mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Haselnuss-Vinaigrette:

Haselnüsse auf ein Backblech geben und im Ofen für ca. 8 Minuten rösten. Haselnüsse aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mit einem Mörser grob zerstoßen. Haselnussöl, Olivenöl, Balsamico, Senf und Salz zu einer cremigen Vinaigrette verarbeiten. Haselnüsse unterrühren und nochmals mit Salz abschmecken.

Für den sauren Apfel:

Apfel mit einem Hobel in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in Julienne-Streifen schneiden und die Hälfte der Streifen würfeln. Zitrone auspressen. Äpfel mit reichlich Zitronensaft beträufeln.

Für die Speck-Chips:

Speckscheiben in eine beschichtete Pfanne flach auslegen und mit Backpapier bedecken. Mit einem Topf beschweren und bei niedriger Hitze für 8 Minuten braten. Den Speck aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier trocknen lassen.

Für Speck-Brösel:

Speckscheiben in eine beschichtete Pfanne flach auslegen und mit Backpapier bedecken. Mit einem Topf beschweren und bei niedriger Hitze für 8 Minuten braten. Den Speck aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier trocknen lassen. Ciabatta in der Speckpfanne rösten. Speck und Ciabatta in einem Mixer zu feinen Bröseln verarbeiten.

Für den Apfelrauch:

Rauchpistole mit Apfelholzchips befüllen und anzünden. Rauch kurz vor dem Servieren in die Glasglocke füllen und auf den Teller setzen.

Für die Garnitur:

Selleriepüree auf Tellern ausstreichen. Seitlinge und Jakobsmuscheln auf dem Püree anrichten. Seitlinge und Jakobsmuscheln mit Haselnuss- Vinaigrette, Kaviar, Speck-Chips und – Brösel, Apfel, Blüten und Kräutern garnieren. Rauch in Glasglocke füllen, auf den Teller setzen und servieren.

Michelle Ghofrani am 19. November 2019

Jakobsmuscheln, Blumenkohl-Püree, Butter-Soße, Chips

Für zwei Personen

Für das Püree:

½ Blumenkohl	2 Schalotten	1 Limette
100 g Butter	100 ml Sahne	30 ml weißer Portwein
100 ml Geflügelfond	1 Prise Zucker	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Butter:

1 Handvoll blaue Trauben	125 g kalte Butter	200 ml roter Portwein
200 ml Rotwein	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Chip:

1 blaue Kartoffel	Sonnenblumenöl
-------------------	----------------

Für die Muschel:

6 Jakobsmuscheln	Salz	Pfeffer
------------------	------	---------

Für das Püree:

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die Strünke klein schneiden.

Schalotten abziehen und würfeln. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Blumenkohl dazugeben und mit anschwitzen. Mit Portwein ablöschen und Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Geflügelfond angießen, Sahne dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weich garen.

Limette halbieren und auspressen. Die Blumenkohlmasse pürieren, die restliche Butter untermischen und das Püree mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss abschmecken.

Für die Butter:

Portwein und Rotwein in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf ca. ein Drittel reduzieren lassen. Butter einrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Haut der Trauben abziehen und Trauben halbieren. Topf vom Herd nehmen, Trauben einrühren.

Für den Chip:

Kartoffel schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Öl in einem Topf knusprig frittieren.

Für die Muschel:

Jakobsmuscheln salzen und pfeffern und die Muscheln ohne Öl ca. 2 Minuten in einer Pfanne braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Bossow am 01. März 2021

Kürbis-Curry mit Garnelen und Jasmin-Reis

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 Butternut-Kürbis	2 rote Thai-Chilischoten	1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen	500 ml Gemüsefond	400 ml cremige Kokosmilch
1 EL Tamarinden-Paste	1 Bund Koriander	3 Zweige Zitronengras
1 Knolle Thai-Ingwer	5 Kaffirlimetten-Blätter	1 TL gemahlener Cumin
2 EL Kokosöl	Salz	

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen mit Schale	$\frac{1}{2}$ Limette	Öl
gemahlener Cayenne-Pfeffer	Salz	

Für den Reis:

100 g Jasmin-Reis	1 mittelgroße Zwiebel	2 Gewürznelken
Salz		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Limette	1 Zweig Koriander
-----------------------	-------------------

Für das Curry:

Die Zwiebel schälen, grob schneiden und in einem großen Topf in Öl anschwitzen. Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und schälen, das Fruchtfleisch grob stückig schneiden. Knoblauch abziehen und grob hacken. Kürbisstücke und Knoblauch zugeben und anrösten lassen. Sobald alles ein wenig weicher wird, mit Fond aufgießen. Ingwerknolle schälen, in Würfel und Scheiben schneiden und die Hälfte davon beiseitelegen. Eine Chili vom Stiel lösen und mit einem Messer einstechen und diese mit den Kaffirlimetten-Blättern, einigen Zweigen Koriander, Cumin, Limettensaft, Ingwerstücken, gehackten Zitronengras-Zweigen und der Tamarindepaste einrühren. Nach und nach Kokosmilch einrühren. Wenn alles entsprechend eingekocht ist, Kaffirlimetten-Blätter und Chili entfernen und das Curry mit einem Stabmixer pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz mit Kokosmilch aufgießen. Mit Salz abschmecken und restliche Ingwerwürfel einarbeiten. Je nach gewünschter Schärfe die andere Chili der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien, in Scheiben schneiden und in das Curry geben.

Für die Garnelen:

Garnelen bis zum Schwanzende schälen, waschen, trocken tupfen und nach Belieben in Form schneiden. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Garnelen mit Pfeffer bestauben, in einer Pfanne in Öl scharf anbraten und mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Für den Reis:

Reis in einen Topf geben und mit der $1\frac{1}{2}$ fachen Menge Salz-Wasser aufkochen. Zwiebel abziehen, vierteln und ein Viertel mit den Nelken spicken und zum Reis geben. Sobald das Wasser kocht, Hitze reduzieren und Reis bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen wurde.

Für die Garnitur:

Kürbiscurry in einen tiefen Teller eingießen, die Garnelen darauf drapieren. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, trockentupfen und reiben. Curry mit Koriander und etwas Limettenabrieb garnieren und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Raphael Skerlan am 24. Oktober 2019

Kräuter-Risotto mit frittierten Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

Für das Risotto:

1 Schalotte	1 Ingwer	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Tasse Risotto-Reis	2 Tassen Geflügelfond	50 ml Weißwein
150 g Butter	75 g Parmesan	Salz

Für die grüne Sauce:

100 g frischer Spinat	100 g Tiefkühlerbsen	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	50 ml Geflügelfond

Für das Gemüse:

2 Stangen grüner Spargel	6 Stängel wilder Brokkoli	1 Rosenkohl
3 Stängel Grünkohl	50 g Shimenji-Pilze	Olivenöl
Butter	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

4 schwarze Tigergarnelen	1 Zitrone	2 Eier
3 EL Mehl	100 g Panko	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
2 L Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Kasten Erbsenkresse	1 Handvoll essbare Blüten	20 g Pistazien
20 g Cashewkerne	Salz	

Für das Risotto: Den Ingwer, Knoblauch und die Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in Butter anbraten. Reis dazugeben und mitbraten. Wenn der Reis glasig aussieht, mit Weißwein ablöschen.

Geflügelfond erwärmen und nach und nach hinzufügen. Risotto regelmäßig rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Abschließend Parmesan reiben, unterheben und nochmals mit etwas Butter und Salz abschmecken.

Für die grüne Sauce: Petersilie, Dill und Minze abrausen, trockenwedeln und mit Spinat, Erbsen und Geflügelfond in einem Mixer glattrühren. Die grüne Sauce unter das Risotto rühren.

Für das Gemüse: Den Spargel und den Brokkoli kleinschneiden, bei mittlerer Hitze in Butter und Olivenöl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz bevor diese fertig gegart sind, noch einzelne Rosenkohlblätter und Pilze hinzugeben.

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und Grünkohl darin kurz frittieren.

Für die Garnelen: Die Garnelen von der Schale befreien, am Rücken mit einem scharfen Messer einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Die Garnelen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Pankomehl in drei Tellern aufbauen. Garnelen mit Chili, Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und dann in der genannten Panierstraße jeweils wenden.

Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Garnelen bei mittlerer Hitze ca.

2-3 Minuten rundherum goldbraun braten. Garnelen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Pistazien und Cashewkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten. Salzen Risotto in tiefen Teller anrichten, die Garnelen und das Gemüse darauf anrichten und mit Kresse und essbaren Blüten, Pistazien und Cashew garniert servieren.

Thorsten Hamann am 17. März 2021

Krabben-Sticks, Mango, Limetten-Soße, Meeresfrüchte

Für zwei Personen

Für die Krabben-Sticks:

125 g Krabbenfleisch	125 g Riesengarnelen	2 Beete Kapuzinerkresse
1 $\frac{1}{2}$ grüne Chilischote	$\frac{1}{2}$ Mango	1 Ei, davon Eiweiß
25 g Kokosraspeln	1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 Knoblauchzehe
1 Limette, davon der Saft	3 EL thail. Fischsauce	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz		

Für die Meeresfrüchte:

150 g Riesengarnelen	150 g Kammuscheln	3 Spargelbohnen
2 Vogelaugenchilis	$\frac{1}{2}$ milde rote Chili	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
1 kleine Zwiebel	1 Knolle Ingwer à 1 cm	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ EL Austernsauce	$\frac{1}{4}$ EL helle Sojasauce	$\frac{1}{4}$ TL brauner Zucker
2 Frühlingszwiebeln	3 Zweige Thaibasilikum	1 EL Pflanzenöl

Für den Duftreis:

100 g Thai-Duftreis

Für die Krabben-Sticks: 2 Bambuskörbchen mit Kapuzinerkresseblättern und -blüten auslegen. Krabbenfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken. Riesengarnelen hacken und untermischen.

Das Ei trennen und Eiweiß unterrühren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.

Kokosraspeln, geriebenen Ingwer, gehackten Knoblauch und die Hälfte der Fischsauce einrühren. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Limettensaft mit Zucker verrühren. Übrige Fischsauce und Chilis zufügen und abschmecken.

Mangostäbchen mit Krabbenmasse umhüllen und auf die Bambuskörbe verteilen. Etwas Limettensauce aufträufeln.

Einen Topf, etwas größer als die Bambuskörbe, etwa 2 cm mit Wasser füllen. Zum Kochen bringen.

Die beiden Bambuskörbchen übereinander stapeln, mit dem Deckel verschließen. In den Wassertopf stellen. Der Inhalt soll nicht mit dem Wasser in Berührung kommen. Etwa 5 Minuten dämpfen.

Restliche Limettensauce getrennt dazu reichen.

Für die Meeresfrüchte: Die Garnelen waschen, entlang der Rückseite aufschneiden und den Darm entfernen. Vorderseite und Schwanz zusammenlassen.

Die Kammuscheln bleiben ganz. Das Öl im Wok erhitzen, den Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb braten. Paprika, Zwiebel, Bohnen, Ingwer und Chilis hinzugeben und 1 Minute unter Rühren braten. Zuerst die Garnelen, dann die Muscheln hinzufügen und einzeln gründlich unterheben.

Austernsauce, Sojasauce und Zucker hinzugeben und 2 bis 3 Minuten unter Rühren braten, bis die Garnelen sich öffnen und rosa werden und die Meeresfrüchte gar sind.

Chilis und Frühlingszwiebeln unterheben. Abschmecken.

Für den Duftreis: Reis in einem Sieb in einer Schüssel mit kaltem Wasser spülen, bis das Wasser klar wird. Den abgetropften Reis in einen Topf geben und mit Deckel zum Kochen bringen. Auf kleinste Stufe zurückschalten und auf der Platte ziehen lassen bis er gar ist. Etwa 16 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Norbert Balszuweit am 22. Januar 2019

Krabben-Tatar, Meerrettich-Haube, Petersilien-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Tatar:

350 g Nordseekrabben	1 Zitrone (Saft, Abrieb)	1 EL Schmand
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 Drillingskartoffeln	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 EL brauner Zucker		

Für die Senf-Mayonnaise:

1 Ei, Zimmertemperatur	1 EL Essig	1 EL scharfer Senf
1 EL süßer Senf	1 TL Agavendicksaft	750 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Apfel	1 Schalotte
2 EL Schmand	$\frac{1}{2}$ EL scharfer Senf	1 EL heller Essig
1 EL Agavendicksaft	1 EL Zitronensaft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für die Meerrettich-Haube:

$\frac{1}{2}$ Stange Meerrettich	1 Schalotte	250 ml Sahne
250 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein	1 TL Speisestärke
1 TL kalte Butter	1 EL neutrales Öl	

Für die Garnitur:

2 Radieschen	2 Wachteleier	2 EL Lachskaviar
--------------	---------------	------------------

Für das Tatar:

Die Zitrone waschen, Schale abreiben, Zitrone halbieren und Saft auspressen. Krabben mit Schmand vermengen und mit etwas Zitronensaft und Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, kleinhacken und unterheben. Anschließend mit einem Servierring anrichten.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln in gesalzenem Wasser garkochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Butter in der Pfanne schmelzen und die Kartoffeln hineingeben.

Leicht mit Zucker karamellisieren. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und untermischen.

Für die Senf-Mayonnaise:

Einen Spritzer Essig, Ei, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben, kurz mixen und anschließend bei durchgängigem Mixen das Öl langsam hinzugeben bis eine Mayonnaise entsteht. Anschließend mit den zwei Senfsorten, dem Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und im Kühlschrank kaltstellen.

Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, trockentupfen, durch den Spiralschneider drehen und in Spaghetti Form bringen. Anschließend gut ausdrücken. Apfel kleinschneiden. Schalotte abziehen und feinschneiden. Dill abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Apfel, Schalotte, Schmand, Senf, Essig, Agavendicksaft, Zitronensaft und Abrieb und Dill unter die Gurken Mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Meerrettich-Haube:

Schalotte abziehen, kleinhacken, in Öl anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Köcheln lassen bis fast alles an Flüssigkeit verkocht ist. Mit Fond und Sahne auffüllen, kurz aufkochen und durch ein Sieb wieder in den Topf geben. Meerrettich reiben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Stärke und kalter Butter binden und mit dem Stabmixgerät aufschäumen. Zuletzt über das Gericht geben.

Für die Garnitur:

Wachteleier in einem kleinen Topf mit Wasser kochen, aufschneiden und als Garnitur verwenden. Radieschen waschen, fein hobeln und auf dem Tatar mit Lachskaviar anrichten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mattan Shelomo am 07. September 2020

Linguine alle vongole

Für zwei Personen**Für den Nudelteig:**

150 g doppelgriff. Weizenmehl 3 Eier $\frac{1}{4}$ TL Salz

Für die Vongole:

500 g Venusmuscheln	2 getrock. rote Chilischoten	3 Knoblauchzehen
8 Kirschtomaten	2 EL schwarze Oliven	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
200 ml Weißwein	8 EL Olivenöl	Meersalz

Für den Nudelteig:

2 Eier trennen. Zwei Eigelbe mit einem ganzen Ei, Mehl und Salz zu einem Teig verrühren und kneten bis die Masse geschmeidig ist (bei Bedarf etwas Wasser zugeben). Nudelteig mit Hilfe der Nudelmaschine ausrollen und anschließend mit dem Linguine-Aufsatz formen. Nudeln im siedenden Salzwasser 1-2 Min. bissfest kochen.

Für die Vongole:

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, entbarten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Muscheln ins kochende Wasser geben und etwa 3-4 Minuten kochen lassen, dann abgießen.

Eine Chilischote hacken und mit den Muscheln in einer Schüssel mischen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Restliche Chilischote fein hacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Tomaten und Oliven halbieren.

Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Chili darin anbraten, bis der Knoblauch golden ist. Muscheln und Tomaten zugeben, Weißwein angießen und alles bei starker Hitze einige Minuten garen, bis die Muscheln geöffnet sind. Geschlossene Exemplare entsorgen.

Nudeln, Oliven und Petersilie hinzugeben und mit Meersalz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriela Baumann am 23. Juni 2021

Linguine in Tomaten-Soße, Venusmuscheln und Calamari

Für zwei Personen

Für die Linguine:

200 g Weizenmehl	100 g Hartweizengrieß	3 Eier
1 EL Olivenöl	Salz	Mehl

Für die Tomatensauce:

3 Fleischtomaten	300 g passierte Tomaten	1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe	2 Schalotten	1 Chilischote
200 ml Weißwein	1 TL Zucker	2 frische Oreganozweige
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Venusmuscheln:

500 g Venusmuscheln	1 Knoblauchzehe	200 ml Weißwein
Olivenöl		

Für die Calamari:

3 Calamari-Tuben mit Tentakel	Olivenöl
-------------------------------	----------

Für die Linguine:

Das Weizenmehl mit Hartweizengrieß, Eier, Olivenöl und etwas Salz in einer Schüssel zu einem Teig kneten. Den Nudelteig in Frischhaltefolie einwickeln und kurz ruhen lassen. Danach etwas Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen und den Nudelteig zu einer glatten Fläche ausrollen. Mit einer Nudelmaschine den Teig zu Linguine formen.

Für die Tomatensauce:

Knoblauch und Schalotten abziehen. Die Chilischote entkernen.

Knoblauch, Schalotten und Chilischote in feine Würfel schneiden und in einer erhitzten Pfanne mit Olivenöl andünsten. 1 TL Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. 1 EL Tomatenmark kurz mit anbraten und mit etwas Weißwein ablöschen. Wenn der Alkohol vom Weißwein verdampft ist, die passierten Tomaten hinzugeben.

Tomaten über eine Reibe in die Sauce raspeln.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Blätter eines Oreganozweiges dazugeben. Alles gut einkochen lassen. Zum Schluss den Zweig entfernen und die Sauce mit den Nudeln vermengen. Den übrigen Oregano für die Garnitur verwenden.

Für die Venusmuscheln:

Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Muscheln darin in reichlich sprudelndem Wasser 3 Minuten kochen.

Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und in einem weiteren Topf mit Olivenöl anschwitzen. Den Knoblauch mit etwas Weißwein ablöschen. Die geschlossenen Venusmuscheln in die Pfanne dazugeben und ein paar Minuten dünsten, bis die Muscheln sich geöffnet haben und gar sind.

Für die Calamari:

Kalamaretti waschen und trocken tupfen, den Kopf abziehen.

Tintenfischtube in Ringe schneiden und gemeinsam mit den Tentakeln in etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne angrillen.

Die Linguine in Tomatensauce mit Venusmuscheln und den Calamari mit Tentakeln auf Tellern anrichten. Mit Oregano garnieren und servieren.

Frank Habeth am 22. Mai 2019

Meeresfrüchte in Safran-Soße mit Spinat-Strudel

Für zwei Personen

Für die Meeresfrüchte:

½ Paket Miesmuscheln	½ Netz Venusmuscheln	7 Rotgarnelen (Schale)
100 g Queller	½ Stange Porree	2 Karotten
½ Knollensellerie	1 Stangensellerie	5 Kirschtomaten
4 Zitronengrasstängel	½ Fenchel	3 Schalotten
4 Knoblauchzehen	200 ml pass. Tomaten	1 EL Krustentierpaste
1 Bund glatte Petersilie	1,5 Bund Estragon	1 Zitrone
200 ml Weißwein	100 ml weißer Portwein	100 ml franz. Wermut
6 cl Cognac	200 ml Sahne	250 g Crème-fraîche
100 g Butter	100 g Mehl	1 Dose Safranfäden
1 EL Bottarga	Knoblauchöl	Chili, Salz, Pfeffer

Für den Spinatstrudel:

1 Filoteig	150 g Nordseekrabben	300 g frischer Spinat
2 eingel. Sardellenfilets	250 g Frischkäse	200 g Ricotta
Butterschmalz	1 Ei	Eiswürfel, Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:	1 Zweig Estragon	Queller

Für die Meeresfrüchte und Sauce: Einen kleinen Topf mit Wasser aufsetzen und die Safranfäden darin auflösen. Aus Mehl und Butter eine Mehlbutter herstellen und im Gefrierfach einfrieren. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, die Muscheln darin 3 Minuten kochen. Garnelen von der Schale befreien. Garnelenschalen und Muscheln in einer Pfanne anrösten und mit einem Schuss Cognac ablöschen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Karotten schälen. Karotten, Porree, Fenchel, Knollensellerie, Stangensellerie und Zitronengras würfeln und mit Knoblauch und Schalotten anrösten. Mit Wermut, weißem Portwein, Weißwein, Krustentierpaste und etwas passierten Tomaten aufgießen und einköcheln lassen. Safran und Bottarga hinzugeben. Mit Sahne und etwas Crème fraîche einkochen lassen. Einen Teil der Muscheln gegart herausheben.

Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Tomaten grob hacken. Fond weiter einkochen lassen, sieben, mit Mehlbutter montieren, gehackte Tomaten hineingeben, mit Estragon, Petersilie, Salz, Pfeffer und einer Prise Chili abschmecken. Queller hinzugeben. Muscheln und Tomatenstückchen kurz vor dem Anrichten in der Sauce erwärmen. Zitrone waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Rotgarnelen in Knoblauchöl anbraten, mit Weißwein ablöschen, mit Petersilie, Zitrone und etwas Chili abschmecken. In das Curry geben.

Für den Spinatstrudel: Salzwasser in einem Topf aufkochen und teilen. Spinat im Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken, dann abkühlen lassen. Spinat mit Nordseekrabben, Sardellenfilets, Frischkäse und etwas Ricotta verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ei trennen. Filoteig-Viereck mit Eiweiß bepinseln und Spinatmasse darin einrollen. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten und aufschneiden.

Für die Garnitur: Estragon abbrausen und trockenwedeln. Gericht mit Queller und Estragon garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Hagelüken am 04. März 2019

Meeresfrüchte-Bouillabaisse mit Tomaten-Kompott

Für zwei Personen

Für die Meeresfrüchte:

100 g kleiner Pulpoarm	2 Tintenfischtuben	3 Jakobsmuscheln
3 Carabineros, mit Karkasse	300 g Miesmuscheln	1 Staudensellerie
1 Fenchel	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
100 ml Weißwein	50 ml franz. Wermut	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Bouillabaisse-Sud:

Carabiniero-Karkassen	20 g braune Champignons	2 Karotten
1 Stange Lauch	1 Fenchel	3 Staudensellerie
2 Schalotten	3 Knoblauchzehen	100 g Dosentomaten
10 g Tomatenmark	100 ml trockener Weißwein	60 ml franz. Wermut
20 g Anisée	500 ml Fischfond	2 Zweige Estragon
30 ml Olivenöl	1 Prise gemahl. Safran	1-2 TL Koriandersaat
1-2 TL Fenchelsaat	3 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer

Für das Tomatenkompott:

200 g Dosentomaten	Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer
--------------------	----------	-----------------------

Für die Korallenhippe:

20 g Mehl	100 ml neurales Öl
-----------	--------------------

Für die Garnitur:

Salicorne	1 Zweig Dill
-----------	--------------

Für die Meeresfrüchte: Die Carabineros schälen, den Darm entfernen, waschen und trocken tupfen. Kurz vor dem Servieren salzen, in einer heißen Pfanne glasig braten und sofort servieren. Die Schalen für den Ansatz der Bouillabaisse verwenden.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend entbarten und säubern. Jakobsmuscheln gitterartig einritzen und in Olivenöl glasig braten. Tintenfischtuben in Ringe schneiden und mit dem Pulpoarm in Olivenöl braten.

Gemüse schälen, kleinschneiden, in Olivenöl anschwitzen und Muscheln hinzugeben, schnell mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen und mit einem Deckel verschließen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald sich alle Muscheln geöffnet haben sind sie servierfertig. Den entstandenen Muschelfond abpassieren. Zum Verfeinern des Bouillabaisse-Suds verwenden.

Für den Bouillabaisse-Sud: Karkassen im Öl langsam und bei geringer Hitze anrösten. Dann das gewürfelte Gemüse hinzugeben und ein paar Minuten mitrösten. Im Anschluss das Tomatenmark hinzugeben und kurz mitanschwitzen, mehrmals mit dem Wein und den Spirituosen ablöschen und immer wieder einkochen. Dosentomaten hinzugeben. Fond hinzugeben und köcheln lassen, alle Gewürze und Kräuter hinzufügen. Sud abpassieren, gegebenenfalls noch etwas einkochen und abschmecken.

Für das Tomatenkompott: Tomaten in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen und köcheln lassen, bis eine marmeladenähnliche Konsistenz entsteht; mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker fertigstellen.

Für die Korallenhippe: 120 ml Wasser, Mehl und Öl vermengen und zu einer Hippe ausbacken.

Für die Garnitur: Salicorne roh anrichten. Dill abbrausen, trocken wedeln und als Garnitur verwenden.

Jan Kapfer am 02. Dezember 2021

Meeresfrüchte-Päckchen mit Gemüse, Bruschetta und Aioli

Für zwei Personen

Für die Meeresfrüchte:

200 g Kabeljaurücken	4 große Rotgarnelen	4 Jakobsmuscheln
1 Zitrone	2 Zweige Basilikum	Meersalz-Flocken, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
2 Tomaten	1 kleine Zucchini	1 Fenchelknolle
4 Zweige Rosmarin	6 Knoblauchzehen	10 schwarze Oliven
Rosmarinpulver	2 Zweige Basilikum	50 ml Olivenöl
	Salz	Pfeffer

Für die Aioli:

1 Zitrone	200 ml Milch (3,5%)	10 Knoblauchzehen
Chilipulver	500 ml Rapsöl	2 g Safran
	Meersalz	Pfeffer

Für das Bruschetta:

5 Knoblauchzehen	1 Baguette	2 Tomaten
100 ml Olivenöl	½ Bund Basilikum	50 ml Balsamicoessig
	Salz	Pfeffer

Für die Meeresfrüchte: Den Fisch, die Garnelen und die Jakobsmuscheln abbrausen und trockentupfen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Garnelen und Jakobsmuscheln zart salzen und pfeffern und mit Basilikum belegen.

Für das Gemüse: Den Ofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen. Paprikaschoten waschen, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Fenchel, Zucchini und Tomaten waschen. Gemüse in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen abziehen und kleinhacken. 2 Blatt Backpapier in einem tiefen Teller auslegen und zuerst eine Hand voll Gemüse auf das Papier geben. Etwas salzen, pfeffern und mit Rosmarinpulver berstreuen.

Nun den Fisch, jeweils 2 Jakobsmuscheln und 2 Garnelen auflegen. 2 Rosmarinzwige, Oliven und etwas Basilikum dazu geben. Etwas Olivenöl darüber träufeln. Die Päckchen rund formen, zusammendrücken und mit Küchengarn zubinden. Für 20-25 Minuten in den Ofen geben.

Für die Aioli: Milch in einen hohen Becher geben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ein paar Spritzer Zitronensaft zugeben und mit dem Pürierstab vermischen bis es schäumt. Nun nach und nach das Öl zugeben bis die Masse langsam fest wird.

Knoblauch abziehen und mit etwas Meersalz fein zerdrücken. Die Menge des Knoblauchs nach eigenem Geschmack bestimmen. Mit Safran, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Nochmal kurz pürieren und beiseite stellen.

Für das Bruschetta: Knoblauch abziehen und halbieren. Baguette in dünne Scheiben schneiden. Auf beiden Seiten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten und mit Knoblauchzehen einreiben.

Tomaten waschen, trockentupfen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Balsamicoessig und Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, in feine Streifen schneiden und zugeben. Auf dem Brot verteilen und servieren.

Aioli in ein kleines Gefäß füllen. Auf einen Teller stellen und das geröstete Bruschettabrot danebenlegen. Das Meeresfrüchtepäckchen auf einen separaten tiefen Teller legen und mit einer Haushaltsschere aufschneiden. Die gegarten Rosmarin- und Basilikumsträußchen entnehmen und durch frisches Basilikum ersetzen. Das Päckchen wieder zusammendrücken.

Wolfgang Domma am 13. Juni 2019

Mexikanisches Ceviche mit Garnelen und Pasilla

Für zwei Personen

Für die Ceviche:

6 Riesengarnelen	1 Kabeljaufilet à 200 g	1 Knoblauchzehe
2 kleine roten Zwiebeln	6 Limetten	1 Mandarine
5 getr. Chili-Schoten	10 g getrocknete Hibiskusblüten	1 Prise Piquin Chilipulver

Für das Gemüse:

1 Bund Koriander	2 Avocados	8 Cherry-Tomaten
Salz	Pfeffer	

Für die Ceviche:

Die getrockneten Chilis mit einer Schere in Stückchen schneiden und die Kerne entfernen. Limetten und eine $\frac{1}{2}$ Mandarine schälen und ausdrücken. Knoblauch abziehen und mit Hilfe einer Knoblauchpresse pressen. Limetten- und Mandarinenensaft mit Knoblauch, Chili und Chilipulver und Hibiskusblüten vermengen.

Garnelen aufschneiden, das Fleisch herausziehen und Darm entfernen. Dritteln und filetieren. Kabeljau in Würfel schneiden und zusammen mit den Garnelen in dem Chili-Saft ziehen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in Julienne-Streifen schneiden. Mit in den Saft geben.

Für das Gemüse:

Koriander abbrausen, trocken wedeln und feinhacken.

Tomaten abbrausen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Avocados schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu der Ceviche geben. Hibiskusblüten entfernen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Diego Serratos am 15. Mai 2018

Miesmuscheln auf rheinische Art mit Schwarzbrot

Für zwei Personen

Für die Muscheln:

1,5 kg Miesmuscheln	1 Stange Lauch	2 Möhren
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
250 ml trockener Riesling	3 Lorbeerblätter	5 Gewürznelken
1 TL Pfefferkörner	5 Pimentkörner	25 g Butter
2 EL Olivenöl	Salz	

Für das Schwarzbrot:

4 Scheiben Schwarzbrot	50 g gesalzene Butter	grobes Meersalz
------------------------	-----------------------	-----------------

Für die Muscheln:

Für das Gemüse die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden.

Lauch putzen und in Röllchen schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Knoblauch fein hacken und die Zwiebel in Streifen schneiden.

Das Gemüse in einem großen Topf mit Butter und Öl kurz anrösten.

Lorbeerblatt, Piment, Pfefferkörner und Gewürznelke in einen Teebeutel füllen, zum Gemüse geben und salzen. 300 ml Wasser und den Riesling dazugeben und aufkochen lassen.

Die Muscheln verlesen und gründlich abspülen. In die stark siedende Flüssigkeit geben und für ca. 4 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben.

Die Muscheln mit dem Gemüse im Weinsud in einer Schale servieren.

Für das Schwarzbrot:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Das Schwarzbrot rund ausstechen und mit Butter bestreichen. Schwarzbrot im Ofen bei Grillfunktion toasten, so dass eine schöne Kruste entsteht.

Das Schwarzbrot mit dem Meersalz würzen und zu den Muscheln servieren.

Merete Kristiansen am 20. Februar 2019

Miesmuscheln in Weißwein-Curry-Sahne-Soße, Pommes frites

Für zwei Personen

Für die Miesmuscheln:

1,4 kg Miesmuscheln	½ Knollensellerie	1 Stück Fenchel
1 Stange Lauch	1 Stange Staudensellerie	4 Karotten
1 Chilischote	2 mittelgroße Zwiebeln	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	500 ml trockener Weißwein	50 ml trockener Wermut
150 ml Sahne	2 Stängel Thymian	1 Bund glatte Petersilie
2-3 TL Currypulver	2 Lorbeerblätter	150 g Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Pommes:

6 festk., dicke Kartoffeln	Öl	Salz
----------------------------	----	------

Für die Aioli:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	2 Eier (Eigelbe)
1 TL mittelscharfer Senf	150 ml Pflanzenöl	1 Prise Zucker
1 Prise Currypulver	Chilifäden	Salz, Pfeffer

Für die Miesmuscheln:

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Staudensellerie putzen und fein schneiden. Fenchel putzen, vom Strunk befreien und fein hobeln. Karotten, Lauch, Fenchel und Knollensellerie ggfs. schälen, von Enden befreien und in feine Streifen schneiden.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotten und Zwiebeln in Öl und etwas Butter in einem großen Topf anschwitzen.

Knoblauch ebenfalls dazugeben. Sellerie, Lauch und Karotten dazugeben und mitanbraten. Mit Wermut ablöschen und mit Weißwein aufgießen. Lorbeerblätter abzupfen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Lorbeerblätter und Thymian sowie etwas Petersilie hinzugeben. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und befreien und fein schneiden. Sud mit Salz, Chili und schwarzem Pfeffer würzen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, säubern und geöffnete Muscheln aussortieren. Muscheln in den kochenden Sud geben, sprudelnd kochen lassen und den Deckel draufgeben. 5 Minuten dünsten. Immer mal wieder den Topf schütteln. Sie sind fertig, wenn sie sich geöffnet haben. Alle Muscheln, die geschlossen sind, aussortieren.

Ebenso die Lorbeerblätter herausnehmen. Muscheln aus dem Sud nehmen und warm stellen. Sahne in den Sud geben und umrühren. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken, Muscheln wieder in den Sud geben oder auf einen Teller geben und den Sud drüber schütten. Mit Petersilie garnieren und ausreichend Sud servieren.

Für die Pommes:

Kartoffeln schälen und in ringfingerdicke Stäbchen schneiden. In ein mit Wasser befülltes Gefäß legen, damit die Stärke austritt. Dann auf Küchentrepp schön trockentupfen. In einer Fritteuse bei 150 Grad 5-7 Minuten vorblanchieren, bis man die Fritten leicht eindrücken kann. Auf einem Sieb abtropfen lassen und beiseitestellen. Dann nochmals bei 180 Grad goldgelb ausbacken. Aus dem Fett nehmen, abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Aioli:

Knoblauch abziehen und in ein hohes, schmales Gefäß geben. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Eigelbe, Senf, Zitronensaft und Salz ins Gefäß dazu geben. Mit dem Zauberstab kurz mixen und langsam das Öl in feinem Strahl hinzugeben, bis die Aioli eine cremige Konsistenz erhält.

Dabei mit dem Pürierstab langsam hoch und runterfahren. Mit Salz, Curry und Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Mit Chilifäden garnieren.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Nathalie Riahi am 23. September 2020

Miesmuscheln rheinisch mit Schwarzbrot und Kräuterbutter

Für zwei Personen

Für die Muscheln:

500 g Miesmuscheln	100 g Knollensellerie	4 Karotten
1 Stange Lauch	2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
750 ml Gemüsefond	250 ml trockener Weißwein	½ Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL Chilipulver
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Schwarzbrot:

½ Schwarzbrot	Olivenöl
---------------	----------

Für die Kräuterbutter:

150 g weiche Butter	1 TL Worcestersauce	1 TL englischer Senf
1 TL Estragonsenf	2 Zweige Oregano	2 Zweige Basilikum
2 Zweige Thymian	2 Zweige Kerbel	1 TL Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für die Muscheln:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sellerie und Karotten schälen und in Julienne schneiden. Lauch putzen und ebenfalls in Julienne schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Karotten und Lauch in einem Topf mit Gemüsefond andünsten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Muscheln hineingeben und mit Weißwein ablöschen. Pfefferkörner und Lorbeerblatt dazugeben und mit einem Deckel verschließen. Sud mit vorher verwendetem Gemüsefond aufgießen, dann das Gemüse hinzugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Muscheln mit Petersilie garnieren.

Für das Schwarzbrot:

Schwarzbrot in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl bepinseln und zunächst in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend das Brot im vorgeheizten Backofen unter dem Grill rösten.

Für die Kräuterbutter:

Butter schaumig schlagen. Oregano, Basilikum, Thymian und Kerbel abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit der Butter vermengen.

Worcestersauce und beide Senfsorten unter die Butter rühren und alles mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michaela Scherzer-Reschreiter am 20. Februar 2020

Misto di mare mit Panzanella, Risoni, Parmesan-Schaum

Für zwei Personen

Für Misto di mare:

1 Packung Frutti di Mare, (800 g)	100 g kl. Teppichmuscheln	100 g Venusmuscheln
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond	1 Zweig Basilikum
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Panzanella:

300 g altes Ciabatta	1 Zweig Rosmarin	50 ml natives Olivenöl extra
----------------------	------------------	------------------------------

Für das Gemüse:

1 Gurke	1 Zucchini	1 Karotte
1 Frühlingszwiebel	4 kleine Cherry-Tomaten	1 Zitrone
weißer Balsamico-Essig	1 Schuss natives Olivenöl	1 Bund Basilikum
2 Zweige Minze	Meersalz	Pfeffer

Für den Schaum:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
1 Stück Butter	200 g Sahne	50 ml Weißwein
Zucker	Meersalz	weißer Pfeffer

Für die Risoni:

120 g Risoni	15-20 g geriebener Parmesan	Salz
--------------	-----------------------------	------

Für Misto di mare:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Alle Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, entbarten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Muscheln ins kochende Wasser geben und kräftig sprudelnd kochen lassen, dann abgießen.

Basilikumblätter vom Zweig trennen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und je nach Geschmack andrücken oder zerschneiden. Chili putzen und je nach Geschmack klein schneiden.

Knoblauch und Chili kurz anbraten und mit Weißwein ablöschen. Zwiebel, Basilikumzweig und Fond dazu geben und fünf Minuten weiter köcheln lassen. Meeresfrüchte putzen, waschen, trockentupfen, dazugeben und so lange kochen lassen, bis die Muscheln aufgehen. Weitere zwei Minuten ziehen lassen. Meeresfrüchte durch ein Sieb geben und kaltstellen. Den Sud der Meeresfrüchte für die Risoni aufbewahren.

Für die Panzanella:

Brot entrinden und in 1 cm große Würfel schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Brot mit Olivenöl und Rosmarin in eine Backform geben und zehn Minuten bei 200 Grad im Ofen knusprig backen.

Für das Gemüse:

Karotten schälen, von Enden befreien und klein schneiden.

Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Zucchini und Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Basilikum- und Minzblätter abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Etwas Basilikum und Minze für die Garnitur aufbewahren.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben.

Gemüse mit Basilikum, Minze, Olivenöl, Essig sowie Zitronenabrieb und Zitronensaft in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schaum:

Parmesan reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Butter in einem Topf glasig anschwitzen. Mit Wein ablöschen und Sahne aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und etwas einreduzieren lassen. Topf vom Herd nehmen, Parmesan einrühren und mit einem Pürierstab schaumig aufschlagen. kuechenschlacht.zdf.de **Für die Risoni:**

Risoni 10 Minuten im Fischesud (von oben) köcheln. Mit Parmesan vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage servieren.

Meeresfrüchte und Panzanella zum Gemüse geben und sanft mischen.

Misto die mare auf tiefen Tellern anrichten, mit Parmesanschaum, etwas Basilikum und Minze garnieren und mit den Risoni servieren.

kuechenschlacht.zdf.de

Simona Ruppert am 15. Juli 2021

Muschel-Risotto mit Garnele und Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für das Muschel-Risotto:

150 g Risottoreis	8 Jakobsmuscheln	2 Riesengarnelen
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	5 Cocktailtomaten
1 Zitrone	1 L Krustentierfond	1 L Geflügelfond
200 g Parmesan	100 g Pinienkerne	200 ml Weißwein
1 Bund Thymian	1 Vanilleschote	200 g Butter
Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für das Basilikum-Pesto:

1 Bund Basilikum	½ Zehe Knoblauch	50 g Pinienkerne
100 g Parmesan	200 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Parmesanchip:

200 g geriebener Parmesan

Für das Muschel-Risotto:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Risottoreis in einem Topf mit Olivenöl andünsten. Mit Weißwein ablöschen und abwechselnd mit Krustentierfond und Geflügelfond unter Rühren aufgießen bis das Risotto gar ist, aber noch etwas Biss hat.

Jakobsmuscheln und Tomaten klein würfeln und Schale der Zitrone abreiben. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und kleinhacken. Kurz bevor das Risotto fertig ist 4 Jakobsmuscheln, den Zitronenabrieb, den Parmesan, die Pinienkerne, Chili und die gewürfelten Tomaten unterrühren. Zuletzt kann je nach Belieben noch ein Stück Butter untergerührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

Garnelen und die restlichen Jakobsmuscheln in Olivenöl in einer Pfanne goldbraun braten (sie sollten innen noch glasig sein). Die Vanilleschote, den Thymian und die Zitronenschale mit der Butter aufschäumen und die Garnelen und Muscheln darin schwenken.

Für das Basilikum-Pesto:

Basilikum abzupfen, abrausen und trocken wedeln. In ein hohes Gefäß geben. Den Knoblauch abziehen, kleinhacken und zusammen mit Pinienkernen, Parmesan, Salz und Pfeffer hinzugeben und solange mit Olivenöl aufgießen bis er greift und eine schöne nicht zu feste Konsistenz entsteht.

Für den Parmesanchip:

Parmesan in der gewünschten Form auf Backpapier geben und bei 180 Grad Umluft im Ofen solange backen bis der Parmesan knusprig ist.

Das Risotto in einem Servierring anrichten, eine Jakobsmuschel oben drauf legen und die Garnele daran anlehnen. Um das Risotto noch das Pesto träufeln und Pinienkerne platzieren.

Celia Caspary am 05. Januar 2021

Nudeln, Gemüse, Jakobsmuscheln, Seeteufel, Orangen-Soße

Für zwei Personen

Für Jakobsmuscheln, Seeteufel:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln	2 Seeteufelfilets mit Haut, à 60 g	$\frac{1}{2}$ Limette
30 g Butter	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Orangen-Limetten-Sauce:

120 ml Fischfond	60 ml trockener Weißwein	1 Schalotte
2 Orangen	1 Limette	2 cm Ingwer
französ. Wermut	100 g gefrorene Butter	1 EL Butter
$\frac{1}{2}$ TL Maisstärke	Salz	Pfeffer

Für den Nudelteig:

125 g griffiges Mehl	1 Ei (L)	1 TL Olivenöl
1 Prise Salz	Mehl	

Für das Gemüse:

1 gelbe Möhre	1 orange Möhre	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Lauchstange	20 g Butter	Muskat
Eiswasser	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Orange	Basilikum, Kresse	1 Tomate
Eiswasser		

Für Jakobsmuscheln, Seeteufel:

Die Jakobsmuscheln und den Seeteufel waschen und trockentupfen. Eine halbe Limette auspressen und den Fisch und die Muscheln mit Limettensaft marinieren. Danach beides gut trockentupfen und in einer heißen Pfanne in Öl und 20 g Butter beidseitig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die übrige Butter hinzufügen und alles noch einmal gut durchschwenken.

Für die Orangen-Limetten-Sauce:

Schalotte schälen und in Würfel schneiden. In Butter glasig anschwitzen.

Ingwer reiben und $\frac{1}{4}$ TL dazugeben. Mit Wermut ablöschen. Fischfond und Weißwein dazugeben und aufkochen. Anschließend 5 Minuten sieden lassen.

Erste Orange schälen und die Filets ausschneiden. Den Rest der Orange in den Fischfond ausdrücken. Orangenfilets für die Garnitur beiseite stellen.

Die zweite Orange auspressen und den Saft direkt in den Sud geben.

Limette ebenfalls auspressen und in den Sud geben. Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend durch ein Sieb in einen neuen Topf geben. Gefrorene Butter einrühren. Maisstärke in Wasser auflösen und den Sud mit einem halben gestrichenen TL Maisstärke abbinden. Bei niedriger Temperatur auf dem Herd warm halten. Die Orangenfilets sehr kurz mit in die fertige Sauce geben, danach wiederherausnehmen und zum Servieren beiseite stellen.

Für den Nudelteig:

Salzwasser für die Nudeln im Topf erhitzen.

Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen. Mehl, Ei, Öl und Salz mit der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Nach Bedarf 1-2 TL Wasser hinzufügen. Den Teig in Folie kühl stellen.

Danach zu Nudelplatten ausrollen und mit dem passenden Aufsatz zu Fettuccine formen.

2-3 Minuten anschließend im Salzwasser abkochen. Sobald die Nudeln fertig sind, kurz in kaltem Wasser abschrecken.

Für das Gemüse:

Salzwasser im Topf erhitzen. Karotten und Lauch putzen. Karotten schälen und auf der Mandoline in Streifen hobeln. Lauch in feine Streifen schneiden und ggf. noch einmal waschen. Gemüwestreifen für 1-2 Minuten im Topf blanchieren und mit dem Schaumlöffel aus dem Topf herausnehmen. Danach direkt in Eiswasser abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt. Schalotte schälen, würfeln und in heißer Butter anschwitzen. Möhren und Lauch dazugeben und mit Salz würzen. Die gekochten Nudeln dazugeben und mit Muskat und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Tomatenstrunk entfernen und die Tomate einritzen. Kurz ca. 20 Sekunden in kochendes Wasser legen, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomate in Würfel schneiden. Orangenschale abreiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit den Orangenfilets, Tomatenwürfel und Kräutern garnieren. Orangenabrieb über den Teller geben und servieren.

Klaus Jourdan am 01. Juli 2021

Orangefarbene Tagliatelle mit Venusmuscheln

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 getr. Öl-Tomaten	2 Eier (L)	1 EL Tomatenmark
100 g Mehl	50 g Grieß	1 TL Salz

Für die Sauce:

250 g frische Venusmuscheln	3 Kirschtomaten	1 EL schwarze Oliven
1 Knoblauchzehe	200 ml Weißwein	½ Bund glatte Petersilie
1 getrocknete rote Chilischote	6 EL Olivenöl	Meersalz

Für den Nudelteig:

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und sehr fein hacken. Mit dem Tomatenmark, Mehl, Grieß, Salz und den Eiern zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig kurz ruhen lassen. Anschließend den Teig mit einer Nudelmaschine ausrollen und in typische Tagliatelle-Form bringen. Die fertigen Nudeln kurz antrocknen lassen. Dann in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Für die Sauce:

Die Venusmuscheln unter fließendem Wasser waschen, dabei die Schalen aneinander reiben, um Kalk- und Sandablagerungen zu entfernen. Bereits geöffnete Exemplare entsorgen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Oliven halbieren. Die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Die Chilischote fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken.

Eine große Pfanne erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Knoblauch und Chili darin anbraten. Die Tomaten zugeben, den Weißwein angießen und alles bei starker Hitze einige Minuten kochen. Die Muscheln für vier Minuten in die kochende Flüssigkeit geben.

Die abgetropften Tagliatelle, die Oliven und die Petersilie mit den Muscheln vermengen. Mit Fleur de Sel abschmecken.

Orangefarbene Tagliatelle alle vongole auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 25. Januar 2018

Pad Thai mit Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

Für das Pad Thai:

100 g Reismudeln	100 g Tofu	100 g Sprossen
4 Knoblauchzehen	4 Frühlingszwiebeln	2 rote Chilischoten
4 Limetten	50 g Erdnüsse	4 Eier
2 TL Tamarindenpaste	4 TL Fischsauce	6 TL Austernsauce
1 Schuss Sojasauce	2 TL brauner Zucker	Ein paar Chiliflocken
Kurkuma	2 EL Rapsöl	

Für die Garnelen:

6-8 Riesengarnelen	2 rote Chilischoten	5 Knoblauchzehen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pad Thai:

Die Reismudeln in heißem Wasser ein paar Minuten einweichen.

Tofu an 2 Seiten mit Kurkuma einreiben. Tofu anschließend in Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken (nicht pressen). Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

Sprossen waschen und abtropfen lassen. Erdnüsse hacken und Limette vierteln. Restliche Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Am besten alle Zutaten griffbereit an den Herd stellen, denn jetzt sollte alles recht schnell gehen.

Öl im Wok erhitzen. Knoblauch kurz anbraten. Tofu zugeben. Ca. 1 Minute braten und zur Seite schieben. Eier zugeben, Fischsauce, Sojasauce, Paste, Zucker, Limettensaft und Austernsauce darauf geben und kräftig rühren. Alles vermischen und etwas Wasser und die Nudeln zugeben. Sprossen und Frühlingszwiebeln hinzugeben und ein paar Sekunden kochen. Sofort mit Erdnüssen und Chiliflocken sowie einem Limettenviertel servieren.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und hacken.

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

In einer zweiten Pfanne die Garnelen mit Knoblauch, Chilischoten und Öl scharf anbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf den Nudeln anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nico Roszykiewicz am 08. Februar 2021

Paella mit Meeresfrüchten

Für zwei Personen

Für den Muschelsud:

250 g Miesmuscheln	1 Tomate	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	60 ml Weißwein	240 ml Gemüsefond
1 Zitrone	2 Lorbeerblätter	25 g Ingwer
3 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Schwarze Pfefferkörner	Salz	

Für die Meeresfrüchte:

1 Calmari-Tube mit Tentakel	4 Garnelen	200 g Rotbarschfilet
2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL getrockneten Oregano	1 Rosmarinzweig	1 Thymianzweig
Cayennepfeffer	Chili	Salz

Für die Paella:

125 g Langkorn-Reis	1 rote Paprika	100 g TK-Erbesen
1 Zwiebel	2 Frühlingszwiebel	250 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Teelöffel Safranfäden	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver
1 Zweig glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Petersilienzweige	1 Zitrone
---------------------	-----------

Für den Muschelsud:

Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Muscheln in ausreichend sprudelndem Wasser für 3 Minuten abkochen lassen.

Zwiebel abziehen und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel darin anglasieren. Mit Weißwein ablöschen und den Fond hinzugießen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomate waschen und kleinschneiden. Petersilie abrausen und trockenwedeln, anschließend hacken. Knoblauch, Tomaten und Petersilie in den Sud geben. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Lorbeerblätter, Ingwer und Pfefferkörner ebenfalls in den Sud geben. Safran hinzugeben und mit Salz abschmecken. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und dazutun. Die Muscheln in den Sud einlegen und 3 Minuten garen.

Für die Meeresfrüchte:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Cayennepfeffer, Paprika, Rosmarin, Thymian, Oregano, Chili und Salz vermengen. In einer Schüssel Olivenöl, gehackten Knoblauch und die hergestellte Gewürzmischung zu einem Gewürz-Öl vermischen. Die Garnelen am Rücken einschneiden und putzen. Calmar waschen, putzen und die Tentakeln abtrennen. In Scheiben schneiden. Den Rotbarsch waschen, trocken tupfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Calamari, Garnelen und Fisch für 3-5 Minuten braten. Dabei mit dem Gewürzöl bestreichen.

Für die Paella:

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Paprika waschen, entkernen und Würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen, darin Zwiebeln und Paprika anglasieren. Geräuchertes Paprikapulver hinzugeben und bei geringer Temperatur kurz mitrösten. Reis hinzufügen und kurz mitdünsten. In einem weiteren Topf den Gemüsefond erhitzen und mit Safran und etwas Salz verrühren. Danach den heißen Gemüsefond zum Reis geben.

Petersilie abrausen und trockenwedeln. Danach kleinhacken und dem Reis hinzugeben. Unter regelmäßigem Rühren für 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Die Frühlingszwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit den Erbsen zum Reis geben.

Die Hälfte von Fisch, Calamari, Garnelen und Muscheln vorsichtig dem Reis untermischen. Bei Bedarf etwas Muschelsud hinzufügen.

Abgedeckt ein paar Minuten ruhen lassen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone in Spalten schneiden.

Das Gericht mit den restlichen Muscheln, Garnelen und dem Fisch anrichten. Mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren und servieren.

Gabriele Jelinek am 22. Mai 2019

Paella mit Meeresfrüchten

Für zwei Personen

4 Riesengarnelen (Kopf, Schale)	4 Riesengarnelen	100 g Miesmuscheln
3 kleine Tintenfischtuben	200 g Arborio Reis	100 g grüne Bohnen
100 g TK Erbsen	3 Knoblauchzehen	2 rote Paprika
1 Zwiebel	1 Peperoni	1 Zitrone
200 g gehackte Tomaten	800 ml Fischfond	20 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ TL Safranpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Die Tintenfischtuben waschen und von Innereien und dem Rückgrat befreien. Säubern, trocken tupfen und die Tuben in Ringe schneiden.

Küchenfertige und ganze Garnelen waschen und trocken tupfen. Bei den ganzen Garnelen mit einem Messer den Rücken und Bauch entlang schneiden und den Darm entfernen. Danach Tintenfischringe mit allen Garnelen zusammen für ca. 3 Minuten in Öl anbraten und beiseitelegen. Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Paprika und Peperoni waschen, aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika würfeln, Peperoni in Ringe schneiden. Grüne Bohnen waschen, abtupfen und von den Enden befreien.

Im Bratensatz der Garnelen Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in Olivenöl anbraten. Dosen-tomaten, Peperoni und Safran hinzugeben. Den Reis ebenfalls hinzufügen und mit Fond und Weißwein aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. 20 min kochen und 3 Minuten vor Schluss die Erbsen und Bohnen hineingeben.

Währenddessen die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen.

Sobald der Reis gar ist, die küchenfertigen Garnelen und Tintenfischringe unter den Reis rühren. Zum Schluss die Muscheln auf den Reis geben und mit den ganzen Garnelen garnieren. Eine Zitrone in Spalten schneiden und dazulegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Popov am 11. März 2020

Paella

Für zwei Personen

5 Hähnchenkeulen	100 g Miesmuscheln	100 g Jakobsmuscheln
50 g Calamari	50 g Tintenfische	4 Riesengarnelen
1 rote Paprika	80 g TK-Erbesen	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Gemüsezwiebel	100 g Paella-Reis
50 ml Hühnerfond	30 ml trockener Weißwein	1 g Safranfäden
Olivener Öl	Salz	Pfeffer

Die Hähnchenkeulen rundum salzen und pfeffern. Knoblauch und Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Paprika vierteln, entkernen, schälen und quer in Streifen schneiden. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Hähnchenkeulen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen.

In der gleichen Pfanne Paprika darin 2 Minuten braten danach Knoblauch, Zwiebel und Reis in die Pfanne geben, kurz glasig dünsten.

Fond mit Safran in einem Topf aufkochen. Die Hälfte des Fonds und die Hähnchenkeule zum Reis geben. Weißwein dazu gießen und 20-25 Minuten garen.

Miesmuscheln vor der Verarbeitung mehrere Minuten im kochenden Wasser garen. Jakobsmuscheln und Miesmuscheln gründlich waschen und putzen. Offene Miesmuscheln entfernen.

Garnelen waschen. Muscheln, Garnelen, Calamari, Tintenfisch und Erbsen unter den Reis mischen. Zitronen in Spalten schneiden. Paella mit den Zitronenspalten servieren.

Paella in der Pfanne anrichten und servieren.

Fabiola Gomez am 03. Februar 2020

Paella

Für zwei Personen

Für den Reis:

250 g Basmatireis	100 g TK-Erbesen	1 l Geflügelfond
3 EL gemahlener Safran	Pflanzenöl	Salz

Für die Unterkeulen:

4 Hähnchenunterkeulen	3 EL Paprikapulver	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Tiger Prawns:

6 Riesengarnelen, mit Schale	5 EL Olivenöl	Salz
------------------------------	---------------	------

Für die Muscheln:

300 g Miesmuscheln	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	3 Karotten
1 Knoblauchzehe	200 ml Weißwein	3 EL Pflanzenöl
Salz		

Zum Verfeinern:

$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie		

Für den Reis: Öl in einem Topf erhitzen. Reis mit wenig Öl darin anschwitzen und mit dem Geflügelfond ablöschen. Mit Salz und Safran würzen und ca. 10 Minuten kochen. Sobald der Fond verkocht ist, die Erbsen zum Reis geben. Etwas Flüssigkeit nachgeben und bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Für die Unterkeulen: Ofen auf 180-200 Grad vorheizen.

Hähnchenunterkeulen waschen und trocken tupfen. Aus Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Olivenöl eine Marinade herstellen und die Unterkeulen damit marinieren. Die Keulen ca. 10-15 Minuten im Ofen garen.

Für die Tiger Prawns: Die Garnelen vom Kopf befreien und entdarmen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Garnelen darin kurz vor Schluss scharf anbraten und mit Salz würzen.

Für die Muscheln: Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 4 Minuten kochen lassen.

Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen und entbarten (säubern). Öl in einem Topf erhitzen. Lauch waschen und das untere Ende entfernen. Karotten schälen. Beides grob schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Alles in den Topf geben und kurz anschwitzen. Die Muscheln und die oben zubereiteten Garnelen samt Schale zugeben und mit Weißwein und 500 ml kochendem Wasser ablöschen. Mit Salz abschmecken. Ca. 8- 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Verfeinern: Paprika und Lauchzwiebeln waschen, säubern und in Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Alles in einer Pfanne anschwitzen.

Wenn alle Zutaten gar sind, den Reis mit in die Pfanne geben. Ca. 10 Minuten vor dem Servieren die Muscheln mit etwas Muschelsud und die Hähnchenkeulen dazugeben. Zum Schluss alles mit Petersilie bestreuen.

Paella auf Tellern anrichten und servieren.

David von Roth am 07. Mai 2018

Paella

Für zwei Personen

Für die Paella:

100 g Paella Reis	50 g Erbsen (Dose)	1 Zwiebel
100 ml stückige Tomaten	350 ml Hühnerfond	1 Zweig Rosmarin
2 TL gemahlener Safran		

Für Fleisch, Meeresfrüchte:

2 Kaninchenschenkel	3 Riesengarnelen mit Schale	3 Garnelen
3 Calamaretti	Olivenöl	

Für die Paella:

Die Zwiebeln abziehen, hacken und mit den stückigen Tomaten in der Pfanne anrösten. Erbsen hinzugeben und mit Hühnerfond ablöschen.

Reis hinzugeben. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und mit Safran in den Reis geben. 10 Minuten stark kochen lassen, anschließend ca. 5-10 Minuten bei schwacher Hitze weiter kochen lassen. Zuletzt vom Herd nehmen und circa 5 Minuten ziehen lassen.

Für Fleisch, Meeresfrüchte:

Kaninchen waschen und trockentupfen. In einer Pfanne in Öl scharf anbraten. Die Garnelen ebenfalls waschen, trockentupfen und möglicherweise entdarmen. Calamaretti putzen, waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Tentakel abtrennen und mit den Calamaretti-Ringen und den Garnelen in einer Pfanne in Öl anbraten.

Kaninchen, Calamaretti, Garnelen mit und ohne Schale mit dem Reis in einer Paella Pfanne anrichten und die Tentakeln zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lily Meier am 05. August 2020

Pasta mit Meeresfrüchten

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl, Typ 00

2 Eier

1 kräftige Prise Salz

Für die Sauce:

2 Kaisergranat mit Scheren

100 g Venusmuscheln

100 g Miesmuscheln

6 Calamaretti

6 Riesengarnelen

150 g Kirschtomaten

2 Knoblauchzehen

3 EL passierte Tomaten

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

1 rote getrocknete Chilischote

100 ml Weißwein

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für den Nudelteig:

Das Mehl mit Eiern und Salz zu einem gleichmäßigen Teig kneten und zu einer Kugel formen. Für 10 Minuten bei Zimmertemperatur in Frischhaltefolie ruhen lassen. Anschließend mithilfe einer Nudelmaschine zuerst in dünne Bahnen ausrollen und danach mit dem Tagliatelle Aufsatz in Nudeln formen. In 2 Liter siedendem und gesalzenem Wasser für ca. 2 Minuten al dente kochen.

Für die Sauce:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und dann erst die Muscheln hineingeben. Ca. 5 Minuten bei sprudelndem Wasser kochen.

Anschließend abgießen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Muscheln, eine Knoblauchzehe, Stängel der Petersilie und einen Schuss Weißwein hineingeben und ca. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel garen.

Anschließend geschlossene Muscheln aussortieren. Kirschtomaten halbieren, Petersilie klein hacken.

In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Eine zerdrückte Knoblauchzehe, getrocknete Chili und Kaisergranat hinzufügen und kurz von allen Seiten anbraten. Kaisergranat, Knoblauch und Chili aus der Pfanne nehmen. Calamaretti und Garnelen kurz und scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Passierte Tomaten, Kirschtomaten und Muschelsud in die Pfanne geben und etwas einköcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tagliatelle und gehackte Petersilie in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Muscheln und Kaisergranat hinzufügen.

Pasta mit Meeresfrüchten in tiefen Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Julia Riedmiller am 07. Juni 2021

Pasta mit Venusmuscheln, Wolfsbarsch, Weißwein-Schaum

Für zwei Personen

Für Pasta, Muscheln und Fisch:

500 g Venusmuscheln, gewässert	250 g Wolfsbarschfilet, ohne Haut	250 g Fregola Sarda
$\frac{1}{2}$ Peperoni	1 Knoblauchzehe	400 ml Fischfond
100 ml Weißwein	200 g passierte Tomaten	4 Softtomaten
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Weißweinschaum:

150 ml Sahne	100 ml Fischfond	150 ml Weißwein
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Stängel Blattpetersilie

Für Pasta, Muscheln und Fisch:

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, entbarten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wein und Fischfond aufsetzen. Muscheln hinein geben und in siedendem Wasser kochen lassen bis sie sich öffnen. Den Muschel-Sud abgießen und zur Seite stellen. Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit Olivenöl anbraten. Die Halbe Peperoni halbiert dazugeben und mit den passierten Tomaten und der Hälfte des zurückgelegten Muschel-Suds aufgießen. Die Softtomaten klein schneiden und dazugeben. Sobald die Sauce kocht, Fregola Sarda hineingeben und mitköcheln lassen. Wenn die Sauce fast aufgesogen ist, mehr Muschel-Sud dazugeben, bis die Fregola weich sind.

Während die Fregola köcheln, Muscheln aus der Schale puhlen. Ein paar Muschelschalen für die spätere Garnitur zur Seite legen.

Wolfsbarsch nun auch zum Fregola geben, kurz mitgaren und wieder herausnehmen. Die Peperoni vor dem Servieren entfernen.

Gepuhlte Muscheln und Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch hinterher auf die Fregola geben.

Für den Weißweinschaum:

Den Fond mit dem Weißwein aufkochen lassen und auf $\frac{2}{3}$ der Flüssigkeit reduzieren. Sahne dazugeben und kurz bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab alles aufschäumen. Die für die Garnitur zur Seite gelegten Muschelschalen als Unterlage nutzen und dem Weißweinschaum zum Servieren hineinfüllen.

Für die Garnitur:

Petersilienblätter abbrausen, trockenwedeln und abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren servieren.

Katja Gericke am 01. Juli 2021

Pesto-Risotto mit Garnelen und Bruschetta-Tomaten

Für zwei Personen

Für das Risotto:

250 g Risotto Reis	100 g Parmesan	200 g Butter
100 ml Weißwein	2 L Gemüsefond	Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

2 Bund Basilikum	1 Limette	3 Knoblauchzehen
100 g Pinienkerne	100 g Parmesan	130 ml Distelöl
Salz	Pfeffer	

Für die Bruschetta-Tomaten:

3 Romatomen	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	1 Zweig Basilikum	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen mit Schale	2 Knoblauchzehen	2 EL Tomatenmark
50 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Oregano	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

Den Risottoreis mit etwas Butter in einem Topf andünsten und mit Weißwein ablöschen. Fond erwärmen und nach und nach unter Rühren zugeben und köcheln lassen. Parmesan reiben und unter das Risotto heben, mit etwas Butter verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Knoblauch abziehen und grob hacken. Für das Pesto Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch und Öl mit einem Stabmixer zerkleinern. Parmesan grob reiben und ebenfalls pürieren. Limette auspressen und das Pesto mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto unter das Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bruschetta-Tomaten:

Tomaten einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren bis die Schale aufplatzt. Tomaten herausnehmen und die Haut abziehen und würfeln. Tomatenwürfel in ein Sieb geben, Flüssigkeit auffangen und für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Olivenöl unter die Tomatenwürfel heben und leicht erwärmen. Basilikum sehr fein schneiden, Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Mit den erwärmten Tomaten mischen, die Tomatenflüssigkeit unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:

Garnelen von der Schale befreien, entdarmen und Kopf ablösen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karkassen und die Hälfte des Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Kräuter im Ganzen zufügen und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen. Die entstandene Garnelensauce durch ein Sieb passieren, auffangen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den restlichen Knoblauch und die geschälten Garnelen darin von beiden Seiten ca. 30 Sekunden garen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Van Der Kooi am 10. August 2020

Petersilienwurzel-Creme-Suppe, Chips, Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

140 g Petersilienwurzeln	70 g Knollensellerie	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	150 ml Sahne
50 ml trockener Weißwein	250 ml Rinderfond	1 Bund Petersilie

Salz

Für die Topinambur-Chips:

4 Knollen Topinambur	Rapsöl
----------------------	--------

Für den Garnelen-Spieß:

150 g Garnelen	2 Knoblauchzehen	1 ½ EL Olivenöl
----------------	------------------	-----------------

Salz

Für die Suppe:

Die Petersilienwurzel und den Sellerie putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln und beides in der Butter leicht anschwitzen, nicht bräunen. Mit Weißwein und Fond ablöschen.

Knoblauch abziehen und fein gerieben. Zum Gemüse geben und alles mit Salz würzen. Ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann die Sahne angießen. Anschließend alles fein und schaumig pürieren. Suppe ggf.

erneut abschmecken. 2/3 der Suppe in Suppenschalen geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und mit dem Rest der Suppe kräftig pürieren. Die leicht grüne Suppe vorsichtig auf die weiße Suppe gießen und servieren.

Für die Topinambur-Chips:

Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Fritteuse auf ca. 175 Grad erhitzen und die Topinamburscheiben darin goldbraun und knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Garnelen-Spieß:

Garnelen putzen, ggf. vom Darm befreien, dann waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen kurz anbraten, dabei einmal wenden. Pfanne vom Herd nehmen und mit Knoblauch und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Zschesche am 13. Januar 2021

Ravioli mit Muschel-Füllung und Curry-Schaum

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

3 Eier
150 g Mehl

1 kl. Tüte Tintenfischfarbe
1 Prise Salz

1 EL Olivenöl

Für die Muschel-Füllung:

1 kg Miesmuscheln
200 ml Weißwein

2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl

Für die Ravioli:

1 Ei (Eiweiß)

Mehl
Salz

Für den Schaum:

1 Stange Lauch
125 ml Sahne
50 g Butter

2 Karotten
250 ml Fischfond
1 Prise Salz

$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle
1 EL Curry
1 Prise Pfeffer

Für den Nudelteig:

Ein Ei trennen und Eigelb auffangen. Tinte mit beiden Eiern, Eigelb, Öl und Salz verquirlen. Mehl zufügen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig kneten. Nudelteig in Folie wickeln und kühl stellen.

Für die Muschel-Füllung:

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, entbarten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Muscheln ins kochende Wasser geben und kräftig sprudelnd kochen lassen, dann abgießen.

Knoblauch abziehen und hacken. Gesäuberte Muscheln mit Knoblauch in heißem Öl in einem breiten Topf anschwitzen. Mit Wein ablöschen und zugedeckt etwa 3 Minuten garen. Muscheln abschütten, Fond auffangen und durch einen Kaffeefilter gießen. Für den Curryschaum aufbewahren.

Muscheln aus der Schale lösen.

Für die Ravioli:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Nudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem herzförmigen Ausstecher Teigherzen ausstechen.

Ei trennen und Eiweiß auffangen. Ausgelöste Muscheln etwas trockentupfen und auf die Teig-Herzen verteilen. Teig rund um die Muscheln dünn mit Eiweiß bestreichen und zusammenklappen. Rand fest zusammendrücken.

Muschel-Ravioli in sprudelnd kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen. Anschließend herausnehmen. abtropfen lassen und zugedeckt warmhalten.

Für den Schaum:

Lauch putzen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Karotten, Sellerie ggfs. schälen, von Enden befreien und auch in feine Streifen schneiden. Lauch, Karotten und Sellerie in zerlassener Butter anschwitzen. Curry darüber streuen kurz mit anschwitzen, dann mit Fisch- und Muschelfond (von oben) sowie Sahne auffüllen. Offen einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne schlagen, unterheben und alles passieren, dann mit dem Mixer aufschäumen. Schaum mit Muschel-Ravioli und Gemüstreifen in einem tiefen Teller anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karl Braun am 24. März 2021

Raviolo aperto di mare

Für zwei Personen

Für den Pasta-Teig:

100 g Pasta-Mehl 2 Eier $\frac{1}{4}$ Bund Salbei
Salz

Für die Sauce:

6 Riesengarnelen, mit Schale 1 kl. Dose Cannellini-Bohnen 1 Knoblauchzehe
100 ml trockener Weißwein 300 ml Gemüsefond $\frac{1}{4}$ Bund Salbei

Für die Garnelen:

1 Knoblauchzehe 1 EL Butter $\frac{1}{4}$ Bund Salbei
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Salbei

Für den Pasta-Teig:

Ein Ei trennen und Eigelb auffangen. Mehl mit einem ganzen Ei und einem Eigelb vermischen, bis ein elastischer Teig entsteht. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und kaltstellen.

Salbeiblätter abzupfen. Teig zu zwei Bahnen auf dünnster Stufe ausrollen. Auf eine Bahn die Salbeiblätter legen. Die zweite Bahn darauflegen und erneut dünn ausrollen. Mit zwei großen, runden Dessert Ringen zwei große Kreise ausstechen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Pasta-Kreise nacheinander im Salzwasser gar kochen.

Für die Sauce:

Salbeiblätter abzupfen. Garnelen schälen, entdarmen, waschen und trockentupfen. Die Schalen in einen kleinen Topf mit einer Knoblauchzehe und etwas Salbei geben und leicht anrösten. Mit Weißwein ablöschen. Wein einkochen lassen und Fond hinzugeben. Sud kurz köcheln lassen.

Garnelenschalen und den Salbei aus der Brühe herausholen und Bohnen zu der Brühe geben. Alles erneut erwärmen und fein pürieren. Die Brühe zu einer cremigen Sauce einkochen.

Für die Garnelen:

Salbeiblätter abzupfen. Garnelenfleisch (von oben) mit Butter, einer ganzen Knoblauchzehe und etwas Salbei vorsichtig anbraten. Die Garnelen sollten nicht komplett gegart werden, da sie später in der Brühe nachgaren. Je nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Salbeiblätter abzupfen.

Garnelen in der Mitte der Teller anrichten und mit der heißen Sauce bedecken. Mit einem Pasta-Kreis die Sauce abdecken und mit Salbei garnieren. Das Gericht servieren.

Berta Carrasco Grau am 15. Juli 2021

Riesen-Garnelen im Koriander-Sud, Erbsen, Zuckerschoten

Für zwei Personen:

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen Rapsöl, Salz

Für den Koriander-Sud:

200 g Erbsen 1 Schalotte 150 ml Gemüsefond

20 g frischer Koriander 1/2 TL Matcha-Pulver Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten 1 Prise Zucker Butter

Für das Minz-Chili-Öl:

1/2 Knoblauchzehe 1 Piri Piri Chilischote 1 Limette

200 ml Rapsöl 10 g Minze Salz

Für die Garnitur:

1 Beet Shiso-Kresse 1 Prise Chilifäden

Für die Garnelen:

Die Riesengarnelen waschen, trockentupfen und ggf. vom Darm befreien.

Garnelen in einer Pfanne in Öl von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Anschließend mit Salz würzen.

Für den Koriander-Matcha-Sud:

Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Erbsen dazugeben und alles kurz anschwitzen lassen. Mit Gemüsefond ablöschen. Matcha-Pulver einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kurz vor dem Servieren unter den Sud heben.

Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten waschen und putzen. In Butter und einer Prise Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen.

Für das Minz-Chili-Öl:

Knoblauch abziehen und grob hacken. Chilischote waschen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls grob hacken. Minze abbrausen und trockenwedeln. Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Knoblauch, Chili, Minze und Limettenabrieb mit Rapsöl zu einem Öl verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Kresse aus dem Beet schneiden und das Gericht damit garnieren. Zum Schluss Chilifäden drüberstreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pepe am 10. Juni 2020

Riesen-Garnelen mit mediterranem Gemüse-Risotto

Für zwei Personen

Für das Gemüse-Risotto:

200 g Risotto Reis	1 Zucchini	8 Kirschtomaten
1 Aubergine	3 große Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
200 g Parmesan	2 EL Tomatenmark	300 ml Liebl. Roséwein
1 Liter Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 Zweige Thymian
1 EL getrockneter Oregano	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	1 EL Butter
Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Riesengarnelen:

4 Riesengarnelen	1 Zitrone	Olivenöl, Salz, Pfeffer
------------------	-----------	-------------------------

Für das Gemüse-Risotto:

Den Geflügelfond in einem Topf erwärmen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen und klein schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und das Risotto darin anschwitzen. Anschließend $\frac{2}{3}$ vom Gemüse mit Tomatenmark dazugeben. Sobald der Reis glasig ist, mit Roséwein ablöschen. Nach und nach mit warmem Geflügelfond aufgießen, bis der Reis die richtige Konsistenz hat. Basilikum und Thymian abrausen, trockenwedeln und abzupfen. Den Parmesan reiben und gemeinsam mit der Butter und den Kräutern unter das Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver abschmecken.

Für das restliche Gemüse noch eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das geschnittene Gemüse darin scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zum Schluss über das Risotto geben.

Für die Riesengarnelen:

Die Riesengarnelen abspülen und trocken tupfen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin glasig anbraten und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Kumke am 15. April 2019

Riesen-Garnelen mit Polenta und Kirschtomaten-Chili-Soße

Für zwei Personen

Für die Polenta:

150 g Polenta	250 ml Sahne	1 Knoblauchzehe
1 Muskatnuss	50 g Butter	30 g Parmesan
Salz	Cayenne-Pfeffer	

Für Garnelen und Sauce:

6 Riesengarnelen	2 rote Chilischoten	1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	80 g Speck	150 g Kirschtomaten
80 ml trockener Weißwein	100 ml Sahne	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Polenta:

500 ml Wasser mit Sahne in einem Topf erhitzen. Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und dazugeben. Mit Muskat würzen. Wenn die Flüssigkeit heiß ist, langsam die Polenta einrühren. 20 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Parmesan reiben. Polenta mit Cayenne-Pfeffer und Salz würzen und mit Butter und Parmesan verfeinern.

Für Garnelen und Sauce:

Chilischoten der Länge nach halbieren und fein hacken. Knoblauch abziehen, halbieren und fein hacken. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und fein hacken. Speck in kleine Würfel schneiden. Strunk der Kirschtomaten entfernen und halbieren.

Olivenöl, Chilischoten und Speck in eine heiße Pfanne geben. Garnelen dazugeben und scharf anbraten. Danach Garnelen wieder herausnehmen und zur Seite legen. Wenn der Speck kross ist, Kirschtomaten und Knoblauch dazugeben. Mit Wein ablöschen und bei niedriger Hitze köcheln lassen. Garnelen wieder dazu geben, Sahne unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta mit Hilfe eines Servierings in die Mitte des Tellers geben. Drei Garnelen auf der Polenta positionieren und mit Sauce garnieren.

Timo Warnholz am 18. März 2020

Rotes Linsen-Dal mit Ingwer-Garnelen

Für zwei Personen

Für das Dal:

125 g rote Linsen	1 große Tomate	1 mittelgroße rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Ghee	170 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsaat	1 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Senfkörner
1 TL Garam-Masala	125 ml Kokosmilch	1 Limette
1 kleine rote Chilischote	1 Msp. Puderzucker	1 Msp. Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für die Ingwer-Garnelen:

8 Riesengarnelen	4 cm Ingwerknolle	1 EL Ghee
$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig frische Minze

Für das Dal:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ghee in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen.

Kreuzkümmel und Senfkörner in einem weiteren Topf ohne Fett rösten, herausnehmen und grob mörsern. Anschließend zu den Zwiebeln geben.

Die roten Linsen unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Linsen und Kurkuma ebenso in den Topf geben. Kokosmilch und Gemüsefond zugießen, kleines Stück Chili dazugeben. Bei milder Hitze ca. 15 min. weich garen. Tomate kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, ca. 30 Sekunden warten und dann die Schale abziehen. Tomate vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Ebenso unterrühren. Dal mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen, evtl. noch Chilipulver dazugeben, bis eine angenehme Schärfe erreicht ist.

Für die Ingwer-Garnelen:

Ingwer schälen und fein hacken. Garnelen waschen, trocken tupfen. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Ingwer bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Garnelen zugeben und bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 2 Minuten glasig braten. In der letzten Minute mit wenig Puderzucker bestäuben. Nach dem Braten mit Salz und etwas schwarzem Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen.

Rotes Linsen-Dal mit Ingwer-Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Maulwurf am 15. März 2018

Rotgarnelen-Ceviche mit Tomaten-Vinaigrette, Avocado

Für zwei Personen

Für den klaren Tomatenfond:

6 aromatische Tomaten 6 Stängel Basilikum Zucker, Salz, Pfeffer

Für das Ceviche:

12 argentin. Rotgarnelen 4 Limetten, Saft 1 Prise Salz

Für die Vinaigrette:

250 g klarer Tomatenfond 30 g Sushi Essig Xanthan
100 ml Olivenöl Zucker Salz, Pfeffer

Für die Avocado:

Avocado 1 Limette, Saft Olivenöl, Salz

Für die Jalapeño-Creme:

50 ml Jalapeño-Saft 1 Limette, Abrieb 1 Ei, Eiweiß
Sushi Essig 1 Msp. Xanthan grüner Tabasco
200 ml Sonnenblumenöl Zucker Salz, Pfeffer

Für die Nüsse:

200 g gehackte Haselnüsse 2 Stängel Zitronengras 1 Chilischote
1 Limette, Abrieb 2 EL Butterschmalz 1 TL Madrascurry Paste
1 TL Koriander 1 EL Puderzucker Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander 200 ml Sonnenblumenöl Shiso Kresse

Für den klaren Tomatenfond:

Die Tomaten waschen und vierteln. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Alle Zutaten grob anmixen und kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Passiertuch über einer Schüssel abhängen lassen.

Die übriggebliebenen Tomatenstücke müssen Sie nicht wegschmeißen.

Sie können sie noch wunderbar für eine Tomatensauce verwenden.

Für das Ceviche:

Limetten halbieren und Saft auspressen. Garnelen schälen und in die gewünschte Größe schneiden. Garnelen im Limettensaft und Salz garen.

Für die Vinaigrette:

Tomatenfond mit Sushi-Essig, Salz, Zucker und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit Xanthan leicht binden und Öl vorsichtig unterrühren.

Für die Avocado:

Avocado schälen, 1mm dünn aufschneiden, fächerartig auf ein Brett legen und mit einem Ring eine Scheibe ausstechen. Olivenöl mit Limettensaft mischen und die Avocado damit bepinseln. Mit Salz würzen.

Für die Jalapeño-Creme:

Ei trennen. Alle Zutaten bis auf das Öl mit einem Stabmixer aufmixen.

Das Öl langsam dazugeben und zu einer Mayonnaise aufziehen.

Für die Nüsse:

Zitronengrasherzen fein hacken und Chilischote in feine Würfel schneiden. Die gehackten Haselnüsse in einer Pfanne leicht rösten und mit Puderzucker karamellisieren. Butterschmalz zugeben und gut mischen. Madrascurry, Koriander, Zitronengras und Chili zugeben und mit dem Abrieb der Limette, Salz und noch etwas Puderzucker abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mit dem Öl vermischen.

Den Avocadofächer in eine tiefe Schale legen, die marinierten Garnelen darauf anrichten und mit der Mayonnaise und den Nüssen garnieren.

Kresse nach Geschmack darauf verteilen und servieren.

Mona Hiermaier am 14. April 2021

Safran-Risotto mit Riesen-Garnelen und Jakobsmuscheln

Für zwei Personen**Für das Safran-Risotto:**

120 g Risotto	1 Schalotte	500 ml Fischfond
25 ml trockener Weißwein	30 g Parmesan	10 Safranfäden
40 g kalte Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Meeresfrüchte:

6 Riesengarnelen	4 ausgelöste Jakobsmuscheln	Öl, Salz, Pfeffer
------------------	-----------------------------	-------------------

Für die Paprika-Schaumsauce:

1 rote Paprika	1 Schalotte	1 rote Chilischote
125 ml Gemüsefond	50 ml Sahne	50 ml Milch
1 TL Lecithin	$\frac{1}{2}$ EL trockener Weißwein	25 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Safran-Risotto:

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Risotto hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Safran hinzugeben und nach und nach mit Fond aufgießen. Risotto bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten bissfest kochen. Parmesan reiben und gemeinsam mit kalter Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Meeresfrüchte:

Die Jakobsmuscheln und Garnelen waschen und trocken tupfen. In Öl 2 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Paprika-Schaumsauce:

Schalotte abziehen und würfeln. Paprika und Chili waschen, aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Schoten kleinschneiden und mit Schalotten in Butter leicht anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Paprika weichkochen, Sahne und Milch dazugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entstandene Paprikasauce sehr fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Danach mit Lecithin aufschäumen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Dürrbeck am 11. März 2020

Saganaki mit Garnelen und Knoblauch-Fladenbrot

Für zwei Personen

Für das Fladenbrot:

2 Eier	125 g Naturjoghurt, 3,5%	300 g Mehl
$\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver	Salz	

Für die Fladenbrot-Marinade:

2 Knoblauchzehen	1 EL weißer Sesam	200 ml Olivenöl
4 Zweige krause Petersilie	Salz	

Für das Saganaki:

150 g Cherrytomaten	1 Schalotte	3 Knoblauchzehen
1 Zitrone	100 g Feta	1 Dose gehackte Tomaten
100 ml Weißwein	2 cl Ouzo	1 TL getrockneter Oregano
Olivenöl	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für Garnelen und Teig:

6 Riesengarnelen	200 ml Milch	1 EL neutrales Öl
120 g Mehl	30 g Speisestärke	1 TL Backpulver
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

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

Für das Fladenbrot: Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Aus Mehl, Backpulver, Joghurt, Eiern und Salz einen Teig kneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit einem Messer leicht einritzen.

Für die Fladenbrot-Marinade: Knoblauch abziehen und pressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch mit Olivenöl, Petersilie und Salz vermischen.

Mit dieser Marinade das Fladenbrot bepinseln, mit Sesam bestreuen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für das Saganaki: Cherrytomaten waschen und halbieren. Schalotte und Knoblauch abziehen, Schalotte fein hacken und Knoblauch pressen. Beides zusammen in einer Pfanne mit Öl andünsten. Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und frische sowie Dosen-Tomaten dazu geben.

Für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und etwas dazugeben. Ouzo ebenfalls dazugeben. Mit Chiliflocken, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der Sauce in eine kleine Auflaufform füllen. Ein bisschen vom Feta darüber bröseln. Mit restlicher Sauce auffüllen und den Rest vom Feta darüber verteilen. Ca. 15 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen.

Für Garnelen und Teig: Öl in einer Fritteuse oder einem Topf erhitzen. Garnelen von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl, Speisestärke, Milch, Backpulver, Öl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen.

Nun die Garnelen am äußersten Schwanzende nehmen und durch den Teig ziehen. Von allen Seiten in einer Fritteuse goldgelb frittieren.

Anschließend auf das Saganaki setzen.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und das Saganaki damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Popov am 22. Juni 2020

Saltimbocca von der Jakobsmuschel, Salbei-Soße, Möhren

Für zwei Personen

Für die Saltimbocca:

8 Jakobsmuscheln	4 Sch. Parmaschinken	2 Stängel Salbei
1 Zitrone	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Salbeisauce:

1 Zweig Salbei	1 Schalotte	100 ml Gemüsefond
1 EL Wermut	100 ml Sahne	125 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die glasierten Möhren:

4 junge Möhren mit Grün	2 EL Butter	2 EL Zucker
Salz		

Für das Topinambur-Püree:

500 g Topinambur	100 ml Milch	25 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Saltimbocca:

Die Jakobsmuscheln kalt abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Jakobsmuscheln mit Pfeffer, Zitronensaft und ein wenig Salz würzen.

Salbeiblätter abbrausen und trockenwedeln. Parmaschinken in 8 gleich große Streifen schneiden und jeden Streifen mit je einem Salbeiblatt und einer Jakobsmuschel belegen. Dann den Schinken mit der Muschel und dem Salbei einrollen. Das Päckchen ggf. mit einem Zahnstocher fixieren. Kurz vor dem Servieren Öl in einer Pfanne erhitzen und die Saltimbocca pro Seite etwa eine Minute scharf anbraten.

Für die Salbeisauce:

Salbei abbrausen und trockenwedeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. 2 Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig andünsten. Mit Gemüsefond und Wermut ablöschen. Salbei mit in den Sud legen und einmal aufkochen lassen.

Danach die Sahne angießen und etwa 10 Minuten einköcheln lassen.

Salbei entfernen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die restliche kalte Butter in die Sauce geben, schmelzen lassen und mit einem Stabmixer kurz aufmixen.

Für die glasierten Möhren:

Möhrengrün bis auf etwa 1 cm abschneiden. Möhren schälen und waschen. In leicht gesalzenem Wasser etwa 8 Minuten sprudelnd aufkochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Die Möhren zugeben und von allen Seiten anbraten.

Für das Topinambur-Püree:

Topinambur schälen und in kleine Stücke schneiden.

100 ml Wasser und Milch in einem Topf zum Kochen bringen, Topinambur darin weichkochen. Butter hinzugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Zum Schluss kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Romy Henkens am 27. Dezember 2021

Scharfes Garnelen-Tomaten-Curry, Basmati mit Gurken-Raita

Für zwei Personen

Für den Basmati:

100 g Basmatireis 2 TL Currypulver

Für das Garnelen-Tomaten-Curry:

10 große Garnelen 4 Fleischtomaten 10 g Ingwerknolle
1 Knoblauchzehe 1 kleine Chilischote 200 ml Gemüsefond
2 TL Currypaste 1 TL Kreuzkümmel 2 Stiele Koriander
1 EL Pflanzenöl Salz Pfeffer

Für die Raita:

1 Salatgurke 100 g Vollmilch-Joghurt 100 g Crème-fraîche
1 TL Kurkuma 1 TL Kreuzkümmel $\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Stiel Koriander 2 EL Cashewkerne

Für den Basmati:

Den Reis abrausen und waschen, bis das Wasser klar ist. Wasser in einem Topf mit Salz erhitzen. Reis hinzugeben, Currypulver ins Kochwasser hinzugeben und Reis gar kochen. Abgießen und kurz auflockern.

Für das Garnelen-Tomaten-Curry:

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen und fein hacken. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, Stunk entfernen und würfeln. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin unter Wenden bei starker Hitze goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen. Chili der Länge nach aufschneiden, Scheidewände und Kerne entfernen und fein schneiden. Ingwer, Chili, Knoblauch, Kreuzkümmel und Currypaste im Bratsatz unter Rühren andünsten. Fond und Tomaten zugeben und 8–10 Minuten köcheln lassen. Nach 6 Minuten Garnelen und gehackten Koriander zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Raita:

Die Gurke waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Joghurt und Crème fraîche in einer kleinen Schüssel verrühren. Gurkenwürfel zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel und Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten, herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Cashewkerne und Koriander über das Garnelen-Tomaten-Curry geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Chadi Elmahamid am 13. Juni 2018

Schwarze Linguine mit Riesen-Garnelen in Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

200 g Mehl Type 405 5 Eier 2 EL Sepiatinte
Salz

Für die Tomaten-Sauce:

6 Riesengarnelen 1 Zwiebel 1 Karotte
 $\frac{1}{2}$ Staudensellerie 2 Anchovis 1 rote Chili
400 g Cherrytomaten 150 ml trockener Weißwein 3 Lorbeerblätter
1 Prise Safran Olivenöl Salz
Pfeffer

Für die Nduja-Wurst:

2 EL Nduja Wurst 2 Knoblauchzehen 100 ml Weißwein
Olivenöl

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Für die Nudeln:

Einen Topf mit Wasser erhitzen. 3 Eier trennen und die Eigelbe bereitstellen. Mehl mit 2 ganzen Eiern, 3 Eigelben, Sepiatinte, Salz und ein wenig Wasser vermengen und verkneten. Teig kurz ruhen lassen, anschließend in der Nudelmaschine zu Linguine ausrollen. Für 3,5 Minuten in kochendes Wasser geben.

Für die Tomaten-Sauce:

Einen Topf mit 400 ml Wasser erhitzen.

Garnelen waschen, schälen und Fleisch beiseitelegen. Kopf und Panzer in einem Topf mit Olivenöl und den Anchovis anbraten. Mit Wein ablöschen.

Zwiebel abziehen, Karotte und Staudensellerie putzen und schälen. Alles grob schneiden und mit in den Topf geben. Lorbeerblätter, Tomaten und 400 ml heißes Wasser hinzufügen. Chili längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Safran und frischem Chili würzen. Alles für 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Danach durch ein Sieb passieren.

Für die Nduja-Wurst:

Knoblauch abziehen, hacken und im Olivenöl anbraten. Die Nduja Wurst hinzugeben. Anschließend die vorher beiseitegelegten Garnelen in dieser Pfanne scharf anbraten. Kurz mit Weißwein ablöschen und 100 bis 200 ml der zuvor zubereiteten Tomatensauce hinzugeben.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen.

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

Sebastian Schätzle am 07. Januar 2019

Schwarze Paella mit Meeresfrüchten und Aioli

Für zwei Personen

Für die Paella:

250 g Meeresfrüchte	200 g Paella-Reis	1 mittlere Zwiebel
1 große Knoblauchzehe	300 g passierte Tomaten	3 Päck. Tintenfischtinte
1 L Fischfond	Ein paar Safranfäden	Paella-Gewürz
8 EL Olivenöl	Salz	

Für die Aioli:

1 große Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Ei
200 ml Sonnenblumenöl	Salz	

Für die Garnitur:

2 Riesengarnelen, mit Schale	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern.

Garnelen und Tintenfischtuben waschen, putzen und trockentupfen.

Olivenöl bei mittlerer Hitze in der Pfanne erhitzen und alle Meeresfrüchte kurz darin anbraten. Meeresfrüchte vorsichtig herausnehmen und zur Seite stellen. Dabei etwas Öl in der Pfanne übriglassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und im restlichen Öl anbraten. Danach die passierten Tomaten hinzugeben und 2-3 Minuten abwarten. Reis und Tintenfischtinte hinzugeben. Alles mischen und nach einer weiteren Minute Fond, Salz, Paella-Gewürz und Safran unterheben. Nun die Meeresfrüchte unterrühren. Reis bei starker Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Reis danach bei mittlerer Hitze fertig garen lassen. Bei Bedarf weiteren Fischfond dazugeben, bis der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat und die Flüssigkeit verdampft ist.

Für die Aioli:

Knoblauch abziehen und klein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Alle Zutaten in einen hohen Becher geben. Einen Stabmixer nutzen und kurz über den Becherboden bei oberster Stufe halten, bis alle Zutaten miteinander verbunden sind. Dabei den Mixer nicht bewegen. Mixer im Anschluss langsam hoch und runter bewegen, bis die Aioli eine gute Konsistenz erreicht hat. Darauf achten, dass der Kopf des Mixers komplett bedeckt bleibt. Falls dies nicht der Fall ist, weiteres Öl hinzugeben.

Für die Garnitur:

Garnelen waschen, trockentupfen und kurz in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Berta Carrasco Grau am 12. Juli 2021

Schwarzer Risotto mit Sepia und Zitronen-Aioli

Für zwei Personen

Für die Sepia-Sauce:

ca. 300-400 g Sepien	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 Zweig Petersilie	200 ml trockener Weißwein	1 EL Tomatenmark
1 EL schwarze Sepiatinte weißer Pfeffer	Olivenöl	Salz

Für die Zitronenpaste:

1 Zitrone	1 großer TL Meersalz
-----------	----------------------

Für die Zitronen-Aioli:

1 Ei	1 Knoblauchzehe	150 ml Sonnenblumenöl
Salz		

Für das Risotto:

150 g Carnaroli Reis	3 Garnelen mit Kopf, Schale	1 Schalotte
4 EL Butter	100 ml trockener Weißwein	600 ml Gemüsefond
Salz		

Für die Garnitur:

1 Fenchel, mit Grün	Pfeffer
---------------------	---------

Für die Sepia-Sauce:

Den Knoblauch abziehen. Chili abbrausen und trockentupfen. Knoblauch und Chili sehr fein schneiden. Sepien waschen und die Tentakel und Tintensäcke abtrennen. Den Sepiakörper längs durchschneiden, dann vierteln. In kleine Streifen schneiden und die Tentakel ebenfalls kleinschneiden. 1-2 Esslöffel der Sepiastreifen für das Risotto beiseitelegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili dazugeben. Kurz anbraten, dabei den Knoblauch aber nicht braun werden lassen. Die Sepiastreifen dazugeben und mitbraten.

Tomatenmark in dem Wein auflösen und über Sepiastreifen gießen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und 3 EL dazugeben. Einen Deckel auflegen und alles 15 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Sepien durchgegart sind, die Tintensäcke und die Sepiatinte in die Sauce geben. Alles mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Laut WWF sollten Sie auf Sepien aus dem Nordostatlantik FAO 27, Östlicher Mittelatlantik FAO 34, Östlicher Indischer Ozean FAO 57 zurückgreifen, die mit Handleinen und Angelleinen (handbetrieben) gefischt werden.

Für die Zitronenpaste:

Die Enden der Zitrone abschneiden und entsorgen. Zitrone halbieren.

Eine Zitronenhälfte in sehr dünne Scheiben schneiden und in einen kleinen Topf geben. Das Salz drüber streuen und den Saft der anderen Zitronenhälfte darüber auspressen. Nun alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich das Salz aufgelöst hat. Weitere fünf Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Rinde der Zitrone glasig wird. Zitronensud inklusiver weich gekochter Zitronenscheiben kurz abkühlen lassen und mit einem Pürierstab pürieren. Falls die Masse zu fest ist, etwas Wasser dazugeben. Für die Zubereitung der Aioli beiseitestellen.

Für die Zitronen-Aioli:

Das Ei in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch abziehen und $\frac{3}{4}$ vom Öl dazugeben. Mit einem Pürierstab mixen, bis es andickt. Es sollte etwas flüssiger sein, als eine Mayonnaise. Falls es nicht fest genug ist, Öl dazugeben. Die hergestellte Zitronenpaste nun unter die Aioli mischen und erneut mit dem Pürierstab durchmischen. Ggf. mit Salz abschmecken.

Für das Risotto:

Gemüsefond aufwärmen. Garnelen waschen, trockentupfen und die Köpfe abtrennen. Kopf und

Körper danach in den warmen Fond geben.

Übrig gebliebene Sepiastreifen (s.o.) ebenfalls hineingeben. 10 Minuten köcheln lassen und danach absieben.

Schalotte abziehen und sehr fein schneiden. 2 EL der Butter in einem Topf schmelzen. Schalotte dazugeben und etwas anschwitzen. Den Reis hineingeben und ca. 1 Minute auf hoher Hitze rösten. Sobald der Reis glasig wird, mit Weißwein ablöschen. Sobald der Wein komplett verkocht ist, den Reis mit dem warmen Fond bedecken. Immer wieder rühren und den Fond nachgießen. Sobald der Reis gegart, aber noch etwas al dente ist, von der Hitze nehmen. Die restliche Butter dazugeben und die Sepiasauce in das Risotto rühren. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Fenchelgrün abtrennen, klein schneiden und zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Fenchelgrün und schwarzem Pfeffer garnieren und servieren.

Matilde Keizer am 02. August 2021

Sepia-Pasta, Garnelen-Ceviche, Guacamole, Calamaretti

Für zwei Personen

Für den Pastateig:

100 g Hartweizengrieß	100 g Wiener Grießler	100 g Mehl
1 Ei	2 TL Sepiatinte	2 EL Olivenöl
Salz		

Für das Ceviche:

10 Carabiniero-Shrimps	2 kleine Eiertomaten	1 Tropea-Zwiebel
1 Limette, Saft	$\frac{1}{4}$ Bund Thai-Koriander	Chili
1 TL Traubenkernöl	Salz	Pfeffer

Für die Guacamole:

1 Hass Avocado	1 Limette, Saft	1 Knoblauchzehe
1 EL Crème-fraîche	1 EL Olivenöl	Chili
Salz	Pfeffer	

Für das Sellerie-Sorbet:

2 Stauden Sellerie	1 frische Wasabiwurzel à $\frac{1}{2}$ cm	1 TL Wasabipaste
2 Limetten, Saft und Abrieb	200 ml Sucre de Cannes	1 TL Wasabikaviar
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Calamaretti fritti:

8 kleine Calamari	2 EL Polentagrieß	2 EL Mehl
1 Limette, Abrieb	Salz	Pfeffer

Für die Deko:

2 Blatt Reispapier	1 Fingerlime
--------------------	--------------

Für den Pastateig:

Mehl, Grieß und Wiener Grießler in eine Schüssel geben und eine Kuhle formen. Das Ei aufschlagen, Öl, 2 EL Wasser, Tinte und Salz hineingeben und sorgfältig zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und einige Minuten ruhen lassen. Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen. Aus dem Teig mit einem Servierring Kreise ausstechen.

Die Pasta im kochenden Salzwasser etwa 2 Minuten al dente garen und abgießen.

Für das Ceviche:

Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden, Tomaten in feine Würfel schneiden, Koriander hacken, mit Limette und Salz, Pfeffer, Chili abschmecken. Carabinieros klein schneiden und in der Marinade ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Cremigkeit ein paar Tropfen Traubenkernöl dazugeben.

Für die Guacamole:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit Limettensaft, abgezogenem Knoblauch, Crème fraîche, etwas Olivenöl, Chili, Salz und Pfeffer im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren.

Kalt stellen und in einen Einwegspritzebeutel füllen.

Für das Sellerie-Sorbet:

Sellerie durch den Entsafter lassen mit Sucre de Cannes und Wasabi kurz mixen. Mit Limettensaft, geriebenem Wasabi, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. In die Eismaschine geben und ca. 20 Minuten gefrieren lassen. Mit 2 Teelöffeln Nocken abstechen.

Wasabi-Kaviar zum Schluss darauf garnieren.

Für die Calamaretti fritti:

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Die Calamari mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Mischung aus Polentagrieß und Mehl wenden und in einer Fritteuse kross frittieren. Mit Limettenabrieb und Salz würzen.

Für die Deko:

Das Reispapier bei 190 Grad als Fächer frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Thoma am 07. November 2018

Sepien auf maltesische Art mit Tagliatelle

Für zwei Personen

Für die Sepien:

10 Sepia-Tuben	1 Zitrone	3 Fleischtomaten
5 Cherrytomaten	200 g passierte Tomaten	5 schwarze Oliven
50 g Sardellen	15 Kapern	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	Butter	250 ml trockener Weißwein
1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tagliatelle:

2 Eier	200 g Hartweizengrieß	1 TL schwarze Olivenpaste
Salz		

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Die Sepia-Tuben waschen, trockentupfen und das Rückgrat entfernen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Sepien mit Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne mit Butter und Olivenöl ca. 10 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen.

Fleischtomaten für ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, enthäuten, Strunk entfernen und klein schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Tomatenwürfel, passierte Tomaten, Oliven, Kapern sowie Cherrytomaten in die Pfanne geben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie und Sardellen in die Pfanne geben und unterheben.

Für die Tagliatelle:

Eier, Hartweizengrieß, Olivenpaste und eine Prise Salz zu einem glatten Nudelteig verarbeiten. Kurz ruhen lassen. Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Zum Schluss den Teig durch einen Schneidaufsatz geben und in reichlich Salzwasser garen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annette Klever am 17. Februar 2020

Sommerrollen, Garnelen, Schweine-Filet, Reispfannkuchen

Für zwei Personen

Für die Rollen:

6 kleine Garnelen	1 Schweinefilet à 100 g	5 Stück Reispapier
150 g Reismudeln	1 Karotte	½ Salatgurke
½ Kopfsalat	2 Zweige Koriander	1 Zweig Minze
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Fisch-Sauce:

2 Zehen Knoblauch	1 rote Chilischote	2 Limetten
2 Zweige Koriander	4 EL Fischsauce	2 EL Zucker

Für die Erdnuss-Sauce:

2 Zehen Knoblauch	2 EL Erdnussbutter	50 g Erdnüsse
1 TL Zucker	1 TL Hoisinsauce	1 TL Sojasauce
100 ml Gemüsefond	Pflanzenöl	

Für die Reispfannkuchen:

1 Schweinefilet à 50 g	5 kleine Garnelen	250 g Reismehl
1 TL Kurkuma	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Rollen:

Die Karotte schälen und reiben. Salat waschen und trockenschleudern.

Koriander und Minze von Stielen befreien, abbrausen, trockenwedeln und mit dem Salat vermengen.

Schweinefilet in einer Pfanne mit Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und durchbraten.

Garnelen längs halbieren und mit in die Pfanne geben.

Reismudeln in einem Topf mit Salzwasser kurz abkochen.

Reispapier befeuchten, so dass es flexibel wird, mit Schwein, Reismudeln und Salat füllen und zur Hälfte rollen. Dann die Scampi mit der Oberseite nach unten platzieren und fest zu Ende rollen.

Für die Fisch-Sauce:

Knoblauch abziehen. Chili, Knoblauch und Zucker im Mörser zu einer Paste reiben. Limette halbieren, Saft auspressen und dazugeben. Fischsauce und etwas Wasser in die Sauce rühren. Mit Zucker abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Limette abreiben. Koriander und Limettenabrieb mit der Sauce vermengen.

Für die Erdnuss-Sauce:

Knoblauch abziehen, feinhacken und in Öl anbraten. Fond, Erdnussbutter, Zucker, Hoisinsauce und Sojasauce hinzugeben. Köcheln lassen bis es die richtige Konsistenz hat. Mit Erdnüssen garnieren.

Für die Reispfannkuchen:

Reismehl mit Kurkuma, Salz und Pfeffer mischen und mit Wasser anrühren. Schweinefilet und Garnelen fein schneiden und mit Öl in einer kleinen Pfanne von beiden Seiten anbraten. Teig hinzugeben und dünn ausbacken. Pfannkuchen umklappen. Mehr Öl hinzugeben und Pfannkuchen frittieren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Müller am 02. August 2018

Spätzle mit Garnelen, Tomaten und Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

4 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten	2 Eier
30 ml Mineralwasser	250 g Spätzle-Mehl, (405)	100 ml Olivenöl
1 Prise Salz		

Für den Parmesanchip:

100 g Parmesan

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	1 Stück Ingwer	1 rote Chilischoten
1 Knoblauchzehe	3 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

250 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	2 EL Pinienkerne
1 TL weißer Balsamicoessig	1 TL Tomatenmark	1 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 TL Chilifäden
--------------------------	--------------------------------------	-----------------

Das Mehl, Eier, Salz, 100 ml lauwarmes Wasser und Mineralwasser in einer großen Rührschüssel glattrühren, etwas aufschlagen und kurz ruhen lassen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Teig mit Hilfe eines Spätzlebretts ins Wasser streichen. Mit dem Löffelsieb die Spätzle abschöpfen, in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken und in eine Auflaufform geben.

Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Chilischoten ebenfalls fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne sanft erhitzen und Knoblauch und Chili langsam und ohne Farbe andünsten. Mit etwas Nudelwasser ablöschen.

Spätzle zum Knoblauchöl in die Pfanne geben und durch schwenken.

Für den Parmesanchip:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Parmesan auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech hobeln und im Backofen 7 Minuten goldgelb backen. Den Parmesanchip abkühlen lassen.

Für die Garnelen:

Ingwer schälen und klein schneiden. Chilischoten der Länge halbieren, entkernen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Ingwer, Chili und Knoblauch in Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

Garnelen dazu geben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomaten:

Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Kirschtomaten mit einem Bunsenbrenner abflämmen, anschließend häuten und klein schneiden.

Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Tomaten mit Knoblauch, Tomatenmark, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer andünsten und mit Balsamico ablöschen.

Zum Schluss mit Pinienkernen garnieren.

Für die Garnitur:

Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Tomatensauce auf Teller streichen, Spätzle darauf anrichten, Garnelen daneben garnieren. Mit Petersilie, Chilifäden und Parmesanchip garniert servieren.

Martina Leister am 03. Februar 2020

Spaghetti mit Avocado-Walnuss-Pesto, Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

Für die Spaghetti:

250 g Spaghetti Salz

Für das Pesto:

1 reife Avocado 1 Bund Basilikum 1 Packung Walnüsse

1 Limette 2 EL Sahne 100 ml Olivenöl

Salz Pfeffer

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen 1 rote Chilischote 2 Knoblauchzehen

Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

2 kleine Tomaten

Für die Spaghetti:

Die Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

Für das Pesto:

Avocado halbieren, vom Kern befreien, dann das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Fruchtfleisch mit Basilikum, Walnüssen, Limettensaft und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gekochte Nudeln in eine große Pfanne geben und gleichmäßig mit dem Pesto vermengen. Sahne einrühren, erneut gut schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen, trockentupfen und ggf. entdarmen. Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls hacken. Garnelen scharf in einer Pfanne mit Knoblauch, Chili und Öl anbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf den Nudeln anrichten.

Für die Garnitur:

Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jasper Brinkmann am 26. Oktober 2020

Tagliatelle frutti di mare

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

100 g Weizenmehl (Typ 480)	30 g normales Weizenmehl	100 g Hartweizengrieß
2 Eier	1 Msp. Kurkuma	2 EL Olivenöl
Salz	griffiges Weizenmehl	

Für Sauce, Meeresfrüchte:

6 Riesengarnelen	100 g Baby-Calamaretti	150 g Miesmuscheln
100 g Knollensellerie	1 Karotte	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 Zitronen	2 Stiele Basilikum
100 g Parmesan	150 ml Sahne	150 g passierte Tomaten
500 ml Fischfond	200 ml trockener Weißwein	2 cl Anisschnaps
1 EL Tomatenmark	1 Msp. Safran	2 EL brauner Zucker
Chili	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Rispe Cocktailtomaten	1 EL Honig	1 TL Meersalz
-------------------------	------------	---------------

Für die Tagliatelle: Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorwärmen.

Die 100 g und 30 g Weizenmehl mit Hartweizengrieß, Eier, Kurkuma, Olivenöl und Salz vermengen und zu einem elastischen Teig verkneten.

Mit einer Klarsichtfolie umwickeln und im Kühlschrank für 15 Minuten ruhen lassen. Danach den Pasta-Teig mit der Nudelmaschine zu Tagliatelle verarbeiten. Auf einem Backblech gut mit Mehl vermengen, damit sie nicht verkleben.

In Salzwasser gar kochen und nach etwa 4 Minuten abschütten.

Für Sauce, Meeresfrüchte: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Karotte und Sellerie schälen und fein würfeln. Die Schale von zwei Riesengarnelen ablösen und die Schwänze aufbewahren. Nur die Schale und Garnelenköpfe zusammen mit Schalotten, Sellerie, Karotte, Tomatenmark, passierte Tomaten, geriebener Parmesan und braunem Zucker in Olivenöl scharf anrösten.

Mit Wein, Fischfond und Anis ablöschen. Safran, Chili, Salz und Pfeffer hinzugeben und aufkochen lassen. Die zwei übrigen Garnelenschwänze nun auch hineingeben und mitköcheln lassen. Garnelenschalen herausnehmen und den ganzen Rest zu einer sämigen Sauce pürieren. Die Sahne hinzugeben und einrühren. Mit Safran, Chili, Salz, Pfeffer und jeweils 1 TL Zitronenabrieb und Saft abschmecken.

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, entbarten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen, die Muscheln hineingeben und in siedendem Wasser kochen lassen bis sie sich öffnen, danach in die Sauce geben.

Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Calamaretti waschen, trockentupfen und in kleine Ringe schneiden. Die übrigen 4 Riesengarnelen entdarmen und mit Calamaretti anbraten. Mit etwas Meersalz würzen.

Eine halbe Zitrone und ein paar Basilikumblätter zum Garnieren verwenden.

Für die Garnitur: Tomaten mit Honig einstreichen und mit Meersalz bestreuen. Für 20 Minuten im Ofen grillen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Theresa Fellner am 16. August 2021

Tagliatelle mit grünem Pesto und gebratenen Garnelen

Für zwei Personen

Für den Pasta-Teig:

1 Ei	150 g Eier (Eigelb)	50 ml Olivenöl
300 g Semola	300 g Hartweizengrieß	150 g Mehl

Für das Pesto:

30 g Rucola	5 g Knoblauchzehe	1 Zitrone
5 g Pinienkerne	50 g Parmesan	30 g Basilikum
75 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

5 Riesengarnelen	3 Knoblauchzehen	Öl, Salz, Pfeffer
------------------	------------------	-------------------

Für den Pasta-Teig:

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Semola, Mehl, das Ei, die Eigelbe, 25 ml Wasser und etwas Öl zu einem Teig vermengen. Teig in eine Nudelmaschine geben und Tagliatelle daraus herstellen.

Für das Pesto:

Zitrone halbieren, auspressen und 10 ml Saft auffangen. Parmesan reiben und etwas für die Garnitur beiseitelegen. Knoblauch abziehen.

Basilikum und Rucola abbrausen und trockenwedeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch, Basilikum, Parmesan, Rucola, Pinienkerne und Öl fein mixen. Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen. Garnelen waschen, trockentupfen und mit Knoblauch in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Nudeln setzen.

Das Gericht mit Parmesan garniert auf Tellern anrichten und servieren.

Christof Dell am 24. März 2021

Tagliatelle mit Riesen-Garnelen in Orangen-Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für die Pasta:

200 g Pastamehl 2 Eier 2 EL Olivenöl
½ TL feines Salz

Für die Sauce:

8 Riesengarnelen 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
100 ml trockener Weißwein 3 Orangen, Saft, Abrieb ¼ TL Zucker
100 ml Sahne 50 g Kräuterfrischkäse 50 ml Fischfond
4 Zweige Rosmarin 4 Zweige glatte Petersilie 4 Halme Schnittlauch
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Mango:

1 Mango 1 rote Zwiebel 1 Limette
1 TL Honig ½ Bund Koriander 2 EL Olivenöl
Chili Salz Pfeffer

Für die Garnitur: 1 reife Avocado 100 g Parmesan

Für die Pasta: Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mischen. Eier, Öl und ca. 1 EL Wasser zugeben. Mit den Knethaken eines Rührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Nudelteil aus der Schüssel nehmen und auf der Arbeitsfläche mit den Händen ca. 5 Minuten weiterkneten. Den Nudelteil mit dem Handballen immer wieder auseinanderdrücken, zusammenlegen und weiterkneten.

Nudelteil zu einer Kugel formen und auf der Arbeitsfläche unter einem Küchentuch 10 Minuten ruhen lassen.

Den Teig durch eine Nudelmaschine drehen und aus dem ausgerollten Teig Linguine schneiden. Die Pasta beiseite stellen und kurz vor dem servieren ca. 3 Minuten im Salzwasser kochen.

Für die Sauce: Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Riesengarnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen und hinzugeben. Alles miteinander sehr scharf anbraten und mit Weißwein ablöschen. Den Fischfond angießen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Die Garnelen herausnehmen und ruhen lassen.

Die Orangen halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Orangensaft, Sahne und Frischkäse hinzugeben und einkochen lassen.

Mit etwas Stärke abbinden.

Petersilie, Rosmarin und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Nach ca. 10 Minuten die Kräuter hinzugeben und mit Chili, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln nach dem Kochen in der Sauce schwenken.

Für die Mango: Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses würfeln. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Limettensaft mit Olivenöl, Mango, Zwiebeln und Koriander vermengen.

Mit Chili, etwas Honig, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Für die Garnitur: Den Parmesan auf einer Vierkantreibe grob reiben. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln.

Die Avocado-Würfel vor dem Servieren über die Nudeln geben und mit Parmesan bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Viktoria Rink am 17. Juni 2019

Tagliatelle, Krebsfleisch-Soße, Gemüse, Parmesan-Körbchen

Für zwei Personen

Für die Bandnudeln:

150 g ital. feiner Gries	150 g Mehl	3 Eier
1 EL Olivenöl	Salz	

Für das Parmesan-Körbchen:

250 g Parmesan

Für die Sauce:

300 g Flusskrebisfleisch	200 g Zuckerschoten	1 rote Paprika
2 große rote Chilischoten	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
200 ml Sahne	1 EL Butter	3 EL Tomatenmark
3 EL Honig	Salz	Pfeffer

Für die Bandnudeln:

Das Mehl, Gries und 1 TL Salz mit den Eiern und Öl 5 Minuten in der Küchenmaschine verkneten.

Mithilfe einer Nudelmaschine den Teig ausrollen und Bandnudeln herstellen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Bandnudeln darin gar kochen.

Für das Parmesan-Körbchen:

Parmesan reiben. Den geriebenen Parmesankäse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zu einem großen Kreis ausstreuen. In den auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Backofen geben und für circa 5-6 Minuten zu dünnen goldbraunen Fladen schmelzen lassen. Anschließend die Parmesanfladen herausgeben und über eine umgedrehte Schüssel legen und mit den Händen leicht andrücken. Auskühlen lassen.

Für die Sauce:

Zuckerschoten waschen, auf Fäden kontrollieren, blanchieren und kalt abspülen.

Paprika und Chilischoten waschen, längs aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken, dann glasig in Butter anbraten. Chili und Paprika dazugeben.

Honig dazugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark dazugeben und anschwitzen lassen. Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Krebisfleisch und die Zuckerschoten dazugeben und in der Sauce erhitzen.

Parmesan reiben, Sauce auf den Bandnudeln verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Das Gericht im Parmesankörbchen anrichten und servieren.

Sabine Mattern am 26. August 2019

Tarte Tatin, Senf-Soße, Flönz-Creme und Jakobsmuschel-Tatar

Für zwei Personen

Für die Birne:

4 Birnen	1 Scheibe Ingwer	2 TL helle Misopaste
50 ml Birnensaft	50 Gemüsefond	100 ml fine white Port
1 TL Butter	1 Gewürznelke	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Tarte Tatin:

1 Filoteig

Für die Senfsauce:

1 Schalotte	1 Scheibe Ingwer	1 EL körniger Dijon-Senf
50 ml Weißwein	100 ml Birnensaft	100 ml Gemüsefond
50 ml Sahne	1 TL Butter	Speisestärke
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Flönz-Creme:

100 g Flönz (Blutwurst)	1 Schalotte	1 EL Crème-fraîche
1 EL Olivenöl		

Für das Tatar:

5 Jakobsmuscheln	1 Filoteig	2 TL Schnittlauch-Röllchen
1 TL Sushi-Ingwer	1 Zitrone, $\frac{1}{2}$ TL Abrieb und Saft	Meersalz-Flocken

Für den Salat:

1 kleiner Friséesalat	$\frac{1}{2}$ Radicchio	1 Birne
5 Zweige Minze	1 EL weißer Balsamico	$\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 EL Saft
1 TL Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ TL feiner Dijon-Senf	3 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Birne:

Den Ofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen.

Birnen schälen und mit dem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen.

Diese in Butter, fine white Port, Birnensaft, Gemüsefond, Miso, Nelke und Ingwer andünsten. Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben.

Für die Tarte Tatin:

Ein paar Streifen Radicchio, von unten Olivenöl, zum Bepinseln Filoteig in der Größe eines Servierrings ausschneiden.

Anschließend den Servierring auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Birnenkugeln (von oben) hineingeben. Einige feine Streifen vom Radicchio darüber verteilen. Nun den Filoteig auflegen.

Diesen mit Olivenöl bepinseln und alles für ca. 13 Minuten upside down im vorgeheizten Backofen backen.

Für die Senfsauce:

Schalotte abziehen, vierteln und zusammen mit der Scheibe Ingwer in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Birnensaft und Gemüsefond auffüllen und einkochen lassen. Schalotte und Ingwer aus der Sauce nehmen. Eventuell mit Speisestärke abbinden. Kurz vor dem Anrichten Senf und Sahne einrühren. Mit Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken.

Für die Flönz-Creme:

Flönz kleinschneiden. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

Beides zusammen mit Olivenöl kurz erwärmen bis die Schalotte glasig und die Blutwurst geschmolzen ist. Zusammen mit Crème fraîche in Einwegspritzebeutel füllen.

Für das Tatar:

Jakobsmuscheln in feine Würfel schneiden. Kurz mit dem Flambierer über die Muschelstücke gehen und abflämmen. Sushi-Ingwer ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronenabrieb, Schnittlauch und Fleur de Sel würzen. Jakobsmuscheltartar mit einem Spritzer Zitronensaft säuern.

Vom Filoteig einen Kreis ausstechen und diesen halbieren. Zwischen zwei Backpapieren im Ofen knusprig backen. Mit einem Topf beschweren. Als Art Taco zum Tartar servieren.

Für den Salat:

Birne schälen und Fruchtfleisch mit einem Schäler abschneiden.

Friséesalat putzen und in kleine Stücke zupfen. Radicchio in feine Streifen schneiden. Minzblätter, Joghurt, weißen Balsamico, Zitronensaft, Olivenöl und etwas Senf mit dem Stabmixer zu einem cremigen Dressing mixen. Dressing durch ein feines Sieb streichen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat und die Birne geben.

Kleine Kleckse von der Flönzcreme auf die Tarte Tatin spritzen.

Eine Nocke von der Jakobsmuschel auflegen. Alles mit Salat garnieren und die Sauce angießen. Mit Minze ausgarnieren und servieren.

Malte Krückemeier am 08. September 2021

Tempura-Garnelen, Rote-Bete-Kohlrabi-Salat, Kaktusblätter

Für zwei Personen

Für die Tempura-Garnelen:

6 Riesengarnelen	250 ml Mineralwasser	125 g Mehl
125 g Speisestärke	1 TL Ancho-Chiliflocken	$\frac{1}{4}$ TL Backpulver
200 g Butterschmalz	1 Prise Meersalz	Salz, Pfeffer

Für den Salat mit Marinade:

2 rohe Rote Beten	1 Kohlrabi	1 Glas Nopales-Kaktusblätter
8 Orangen	1 Knoblauchzehe	2 Limetten
200 g geröstete und gesalzene Salz	Erdnüsse Pfeffer	2 TL Ancho-Chili in Stückchen

Für die Garnitur:

1 Orange	150 g Hirtenkäse
----------	------------------

Für die Tempura-Garnelen:

Die Garnelen putzen, salzen und pfeffern. Mehl, Speisestärke, Backpulver, eine Prise Meersalz und Mineralwasser zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Dabei das Mineralwasser nach und nach zugeben. Garnelen durch den Teig ziehen und in heißem Butterschmalz mit Ancho-Chili knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat mit Marinade:

Für die Marinade Knoblauch abziehen und fein hacken. Orangen und Limetten halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch, Orangensaft, Limettensaft, Erdnüsse und Chiliflocken vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kaktusblätter mit reichlich Wasser abspülen und in Streifen schneiden. Rote Beten und Kohlrabi schälen und ebenfalls würfeln. Kaktusblätter, Rote Bete und Kohlrabi mit in die Marinade geben und alles gut vermengen. Abschließend alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Orange schälen und filetieren. Hirtenkäse mit einem Löffel zerbröseln und beides als Garnitur über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Diego Serratos am 03. Dezember 2019

Teriyaki-Garnele, Yuzu-Hollandaise, Erbsen-Püree, Mango

Für zwei Personen

Für die Teriyaki-Kokosgarnele:

4 große Blacktiger-Garnelen	4 EL Pankobrösel	80 ml Sojasauce
4 EL Honig	4 EL Kokosraspeln	Pflanzenöl
Salz		

Für die Hollandaise:

50 ml Yuzusaft	100 g Butter	2 Ei, davon das Eigelb
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen	100 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Mango-Kaviar:

200 ml Mangosaft	1 TL Natriumalginat	1 g Calciumchlorid
200 ml calciumarmes Tafelwasser		

Für die Deko:

6 essbare Blüten	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
------------------	------------------------------

Für die Teriyaki-Kokosgarnele:

Honig und Sojasauce mischen und in einem kleinen Topf kräftig reduzieren.

Die Garnele damit einpinseln. Die Garnele in einer Mischung aus Pankobrösel und Kokosraspeln wälzen und goldgelb in der Fritteuse ausbacken, bis sie glasig von innen ist.

Für die Hollandaise:

Die Butter in einem Topf zerlassen. Den Yuzu-Saft auspressen.

Eigelb mit 50 ml Orangensaft über dem heißen Wasserbad aufschlagen, bis eine dicklich-cremige Masse entstanden ist. Die Butter unter ständigem Rühren in einem dünnen Strahl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Erbsenpüree:

Erbsen zunächst in Salzwasser mit einer Prise Zucker 2 Minuten garen und in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Mit Fond, Sahne, Petersilie, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben. Nach und nach Fond dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Für den Mango-Kaviar:

Mangosaft mit Natriumalginat mischen. Die Lösung durch ein feines Sieb streichen, Calciumchlorid im Wasser lösen und eine große Spritze mit der Lösung aufziehen. Tropfen des Alginatsafts in die Calciumchloridlösung fallen lassen.

Nach ca. 3 Minuten die Gel-Kügelchen mit einem Löffel aus der Lösung herausheben.

Für die Deko:

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

Jan Klose am 07. November 2018

Thai-Curry mit Garnelen und Basmati

Für zwei Personen

Für das Curry:

100 g Pak Choi	100 g Karotten	100 g rote Paprika
100 g Zucchini	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer	1 Limette	50 g ungesalzene Cashewkerne
2 EL gelbe Currypaste	500 ml Kokosmilch	1 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce	2 Stangen Zitronengras	4-5 Thai-Limettenblätter
1 TL gemahlener Kurkuma	1 EL Sesamöl	

Für die Garnelen:

200 g Riesengarnelen	1 EL Rapsöl
----------------------	-------------

Für den Reis:

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

Für die Garnitur:

1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Koriander	25 g weißer Sesam
25 g schwarzer Sesam		

Für das Curry:

Den Pak Choi waschen, trockentupfen und klein schneiden. Karotten schälen und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls klein schneiden. Zucchini waschen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und ebenfalls hacken.

Cashewkerne im Ganzen und mit Currypaste in einem Wok in Sesamöl anrösten. Dann den Pak Choi, Karotten, Paprika, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und kurz mit anbraten. Sobald das Gemüse leicht Farbe angenommen hat, mit Kokosmilch ablöschen. Alles kurz aufkochen lassen. Zitronengras aufbrechen und zusammen mit den Thai-Limettenblättern und Kurkuma zum Curry geben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Curry mit Sojasauce, Fischsauce und Limettensaft abschmecken.

Zitronengras und Limettenblätter vor dem Servieren entfernen.

Für die Garnelen:

Garnelen in einer Pfanne mit Öl für etwa eine Minute pro Seite anbraten und kurz vor dem Anrichten zum Curry geben.

Für den Reis:

Reis für 10-12 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Curry und Reis mit Frühlingszwiebeln, Koriander und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Pfeiffer am 05. Juli 2021

Thai-Curry mit Garnelen, Jasmin-Reis und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das rote Thai Curry:

4 ungeschälte Riesengarnelen	100 g kleine Garnelen	100 g Zuckerschoten
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	1 Limette
1 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Stängel Zitronengras
1 rote Paprikaschote in Öl	2 Kaffirlimettenblätter (Tk)	400 ml Kokosmilch
$\frac{1}{2}$ EL Fischsauce	1 EL Sojasauce	1 TL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Jasminreis	10 g Jasmin Teeblüten	1 EL Olivenöl
------------------	-----------------------	---------------

Für den Koriander-Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Bund Koriandergrün	2 cm Ingwer
$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Limette	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl
$\frac{1}{4}$ rote Chilischote	3 EL natives Olivenöl	

Für das rote Thai Curry:

Backofen auf 240 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen.

Für die Currypaste vom Zitronengras die Enden und harten äußeren Blätter entfernen, die Stängel mit einem Messerrücken andrücken. Chili entkernen, Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Die vorbereiteten Zutaten mit den Kaffirlimettenblättern, eingelegter Paprika, Tomatenmark, Fischsauce, Sojasauce und Sesamöl in den Mixer geben. Alles zu einer Paste mixen.

Etwas Olivenöl in eine heiße Pfanne gießen und die Riesengarnelen anbraten. 1 EL der hergestellten Currypaste zufügen, kurz mitbraten.

Zuckerschoten waschen und trockentupfen. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen. Zuckerschoten mit etwas Olivenöl in die Pfanne geben, die kleinen Garnelen und die restliche Currypaste zufügen. Unter Rühren 1 bis 2 Minuten braten. Die Kokosmilch zugießen und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer bis kleiner Hitze köcheln lassen. Die Riesengarnelen dazu geben und zusammen servieren.

Für den Reis:

300 ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Einen weiteren Topf erhitzen. Den Reis, 1 Prise Salz, Olivenöl und die Jasmin-Blüten hineingeben und mit dem heißen Wasser bedecken. Zugedeckt 7 Minuten garen, vom Herd nehmen und weitere 7 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Für den Koriander-Gurkensalat:

Ingwer schälen und fein reiben. Eine halbe Limette auspressen.

Sojasauce, 3 EL Olivenöl, Sesamöl und Saft der Limette verrühren.

Gurke waschen, mit dem Sparschäler dünne Streifen direkt auf den Teller abziehen. Koriander abbrausen, trockenschütteln, fein hacken und zur Gurke geben. Chili fein hacken und über die Gurke streuen. Den Salat mit dem Dressing anmachen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kerstin Lasar am 19. August 2019

Thai-Papaya-Salat mit Tempura-Garnelen und Erdnuss-Dip

Für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Reismudeln	2-4 Kirschtomaten	1-2 große Schlangenbohnen
2 Karotten	1 Knoblauchzehe	1 frische Chili
1 grüne Thai Papaya	2-3 Limetten	50 g Erdnüsse (geröstet)
2 EL Tamarindenpaste	2 EL Fischsauce	2 EL Sojasauce
1 Bund Koriander	brauner Zucker	

Für die Garnelen:

4-6 Black Tiger Garnelen	1 rote Chilischote	1 Ei
Sojasauce	1 Zweig Koriander	100 g Mehl
100 g Speisestärke	1 Päckchen Backpulver	1 L Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Dip:

2 EL feine Erdnussbutter	1 rote Chilischote	1 kleine Knoblauchzehe
1 Limette	1 TL brauner Zucker	1 TL Sojasauce
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:	2 Bananenblätter	Koriander-Blätter
--------------------------	------------------	-------------------

Für den Salat: Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Reismudeln ca. 10 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen. Durch ein Sieb abgießen und ca. 1 Minuten ins kochende Wasser geben oder damit übergießen.

Papaya und Karotte waschen, trockentupfen, schälen, ggfs. von Enden befreien und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen. Chili waschen und trockentupfen.

In einem Thai-Mörser Knoblauch, Chili und Erdnüsse stampfen.

Tamarindenpaste in heißem Wasser einweichen. Limetten halbieren, auspressen, Saft auffangen. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Bohnen in 2 cm breite Stücke schneiden. Papaya und Karotte zu der Knoblauch-Chili-Erdnuss-Masse geben und ein bisschen stampfen (nicht zu viel). Danach Kirschtomaten und Bohnen hinzugeben, jetzt nur noch leicht mit dem Mörser andrücken. Mit Tamarindensud, Fischsauce, Sojasauce, Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Reismudeln untermischen oder separat dazu reichen.

Für die Garnelen: Chili waschen, trockentupfen und fein hacken. Garnelen waschen, trockentupfen und je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Chili würzen.

Für den Tempurateig Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ei, Salz, Mehl, Speisestärke, Backpulver und 120 ml Wasser vermischen und mit Koriander vermengen. Die Garnelen mehlieren, durch die angerührte Panade ziehen und sofort in heißem Öl frittieren.

Für den Dip: Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Erdnussbutter mit 50 ml Wasser für ca. 20 Sekunden in bei schwacher Hitze in einem Topf auf dem Herd zum Schmelzen bringen. Erhitzte Erdnussbutter mit den restlichen Zutaten vermengen und mit dem Mixstab zu einem glatten Dip mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Bananenblätter putzen. Koriander abrausen und trockenwedeln.

Papaya-Salat auf Bananenblättern anrichten, die Garnelen darauf platzieren und mit einem Korianderblatt verzieren.

Daniel Dohr am 19. April 2021

Thaispargel-Omelette mit Garnele und Cappuccino

Für zwei Personen

Für das Omelette:

2 Eier	2 EL Reismehl	2 EL Reiswein
250 g grüner Thai-Spargel	200 g Riesengarnelen in der Schale	1 Schalotte
1 Elefant Knoblauch	1 Knolle Ingwer à 2 cm	20 g Mungobohnensprossen
1 rote Chili	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	3 Frühlingszwiebeln
1 EL grüne Currypaste	1 EL Fischsauce	1 EL Sojasauce
1 Prise Zucker	1 EL Sesamöl	2 EL Sonnenblumenöl
Öl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Salz, Pfeffer

Für den Cappuccino:

4 Stangen grüner Spargel	1 Schalotte	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 Stiele Koriander	Ingwer
$\frac{1}{2}$ rote Chili	200 ml Fischfond	1 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce	1 EL Kokosblütensirup	200 ml Milch
1 TL rote Bete Saft		

Für das Omelette:

Aus den Eiern, Reismehl und Reiswein mit einer Prise Salz und Zucker einen Teig schlagen, in Spritzflasche füllen und gitterartig in die heiße Pfanne spritzen, Omelette wenden, fertig backen und zur Seite stellen. Gemüse putzen und waschen, schneiden, Garnelen schälen.

Im Wok Öl erhitzen, ausschwenken, ausgießen, Gewürfelte Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Chili, Paprikastreifen, das Weiße der Frühlingszwiebeln, Spargelabschnitte nacheinander im Wok heiß anbraten, zum Schluss Currypaste, Soja- und Fischsoße hinzufügen und abschmecken.

Garnelen zum Schluss im heißen Wok anbraten.

Omelette mit Gemüse und Garnelen füllen, Sprossen, Korianderblättchen und das Grüne der Frühlingszwiebeln obenauf legen.

Für den Cappuccino:

Gewürfelte Schalotte in Öl anschwitzen, die unteren Spargelabschnitte und Garnelenschalen, ein paar Korianderblättchen, etwas Ingwer und Chilischote hinzufügen, mit Fischfond aufgießen, mit Soja- und Fischsauce abschmecken.

Garnelen-Spargelsud in Tässchen schütten, Milch mit ein paar Rote Bete Saft Tropfen und Jus mischen und aufschäumen.

Thaispargel-Omelette mit Garnele auf einem Teller, Cappuccino dazu anrichten und servieren.

Sabine Schmelzer am 29. April 2018

Tintenfisch-Polenta-Bällchen mit Minz-Zucchini-Salat

Für zwei Personen

Für die Bällchen:

200 g Calamaretti	60 g Instant-Polenta	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Ei	½ Bund Petersilie
4 EL Mehl	Chili	Salz
Pfeffer		

Für den Zucchini-Salat:

2 Zucchini	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 TL Senf	2 EL flüssiger Honig	2 EL Weißweinessig
1 Bund Minze	75 ml Olivenöl	Chili
Salz	Pfeffer	

Für die Tintenfisch-Polenta-Bällchen:

Die Calamaretti putzen, waschen und trockentupfen. Fein hacken und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Knoblauch abziehen und pressen. Mit den Calamaretti vermengen. Kleine Bällchen aus der Masse formen. Ei in eine Schale geben und verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Polenta aufstellen und die Tintenfischbällchen erst in Mehl, dann in Ei und schließlich in der Polenta wälzen.

Fett in der Fritteuse erhitzen und die Bällchen darin knusprig und goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Bällchen vor dem Servieren mit Petersilie und Zitronenabrieb garnieren und mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln.

Für den Zucchini-Salat:

Zucchini waschen, trockentupfen und in dünne Streifen hobeln. Etwas Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Zucchinistreifen darin gleichmäßig grillen. Zucchini anschließend auf einen Teller legen und noch warm mit Salz und Pfeffer würzen.

Minze abbrausen und trockenwedeln. Einige Blättchen abzupfen und über die Zucchinistreifen geben. Die restliche Minze in Streifen schneiden. Honig, Weißweinessig und 50 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Minzstreifen hinzufügen und salzen. Sud etwas abkühlen lassen und anschließend pürieren.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Gehackten Knoblauch, Chili aus der Mühle und Minz-Dressing über die Zucchini geben.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben.

Zitronenabrieb über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mandy Kalfa am 03. September 2020

Tintenfisch-Risotto, Garnelen, Tomaten, Koriander-Pesto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

250 g Risottoreis	1 Limette (Saft)	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	100 ml Sahne
30 g kalte Butter	500 ml Gemüsefond	200 ml trockener Weißwein
1 EL Weißweinessig	2 Zweige Thymian	2 Zweige Estragon
2 Zweige Majoran	1 Zweig Oregano	1 TL gemahlener Piment
1 Msp. Muskatnuss	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Risotto-Einlage:

250 g-Erbсен	6 mittelgroße Tintenfische	1 Limette (Saft)
50 ml trockener Weißwein	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer, Eiswasser

Für das Garnelen-Topping:

2 Carabineros	4 Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen
1 Limette (Saft)	1 Zweig Rosmarin	20 g Butterschmalz
10 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Korianderpesto:

2 Bund Koriander	3 cm Ingwerknolle	1 Limette (Saft)
1 Knoblauchzehe	30 g Cashewkerne	40 ml Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Tomaten:

200 g rote Cocktailtomaten	10 g Butter	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Wan-Tan-Cracker:

100 g WanTan Teigblätter	150 ml Sesamöl
--------------------------	----------------

Für die Garnitur:

1 Kasten Kresse

Für das Risotto:

Die Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch glasig andünsten, Risottoreis hinzugeben und mit Weißwein und Fond ablöschen. Sahne hinzugeben. Majoran, Thymian, Oregano und Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit Muskat, Piment, Limettensaft, Weißweinessig, Zucker, Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Estragon und Majoran abschmecken und unter rühren 20 Minuten köcheln lassen. Parmesan reiben. Kurz vor dem Servieren mit kalter Butter und geriebenem Parmesan aufmontieren.

Für die Risotto-Einlage:

Die Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Wasser in einem Topf mit Zucker und Salz erhitzen. Erbsen darin ca. 5 Minuten kochen, herausnehmen und in Eiswasser geben.

Sepia waschen, trocken tupfen und in ca. 2cm große Ringe schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Sepia bei mittlerer Temperatur für 5 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und Salz und Pfeffer würzen.

Erbsen und Sepia unter das Risotto geben.

Für das Garnelen-Topping:

Die Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Carabineros und Riesengarnelen abbrausen, trocken tupfen und mit Limettensaft beträufeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch leicht mit dem Handrücken andrücken und in die Pfanne geben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln und mit den Garnelen und Carabineros in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten. Nach Bedarf mit Olivenöl

beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Korianderpesto:

Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob gehackt in den Mixer geben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Knoblauchzehe, Ingwer, Olivenöl und 1 TL Limettensaft zum Koriander geben. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und hinzugeben. Kräftig mixen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Tomaten:

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Tomaten waschen, trocken tupfen und in der Pfanne kurz anschwelen. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wan-Tan-Cracker:

Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und WanTan-Blätter darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier ausfetten lassen.

Für die Garnitur:

Die Kresse abbrausen, trockenwedeln und abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mareike Kuhl am 13. Juni 2018

Tintenfisch-Tuben, tomatige Soße, Salz-Zitronen-Couscous

Für zwei Personen

Für die Tintenfischtuben:

6 kleine Tintenfischtuben, ca. 200 g	100 g rohe Garnelen	$\frac{1}{4}$ Salzzitrone, mit Sud
3 getrock. Datteln	50 g gehackte Mandeln	1 rote Chilischote
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 Eier
50 ml Sahne	50 g Vollkornsemmelbrösel	3 Zweige Koriander
3 Zweige glatte Petersilie	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Koriandersamen
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

100 ml Sahne	200 ml trockener Weißwein	200 ml Gemüsefond
3 EL Tomatenmark	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

150 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Salzzitrone, mit Sud	5 getrock. Datteln
50 g gehackte Mandeln	100 ml Gemüsefond	4 Zweige Koriander
4 Zweige glatte Petersilie	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Koriandersamen
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Tintenfischtuben:

Die Tintenfischtuben ggfs. putzen, waschen und trockentupfen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Erst die gehackten Mandeln dazugeben, anschließend die Semmelbrösel in die Pfanne geben. Sobald die Brösel etwas angeröstet und knusprig sind, die Masse aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Beiseitestellen.

Garnelen ggf. entdarmen, waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Datteln und Salzzitrone ebenfalls klein schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein schneiden.

Kreuzkümmelsamen und Koriandersamen in einem Mörser fein mahlen.

Eier trennen und das Eiweiß auffangen.

Nun kleingeschnittene Garnelen, Datteln, Salzzitrone, Koriander, Petersilie, Chilischote sowie Eiweiß und Sahne in die Schüssel zu der Semmelbrösel-Masse geben, mit Kreuzkümmel, Koriandersamen, Salz und Pfeffer würzen und alles zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.

Ggf. erneut mit Gewürzen abschmecken. Anschließend die gesäuberten Tintenfischtuben mit der Masse füllen und diese mit Zahnstocher gut verschließen. Von der Füllung sollte etwas übrigbleiben. Diesen Rest für die spätere Verarbeitung beiseitestellen.

Für die Sauce:

Die zuvor verwendete Pfanne aufstellen und die gefüllte Tintenfischtuben darin von beiden Seiten anbraten. Mit Weißwein und Fond ablöschen und die Tuben mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen. Dann die Tuben aus dem Sud nehmen und warmhalten. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.

Die Hälfte der restlichen Füllung in den Sud geben und etwas einkochen lassen. Sahne und Tomatenmark einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. fein pürieren.

Den Rest der Füllung in eine zweite Pfanne geben und kross anbraten.

Für den Couscous:

Couscous mit Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gleichmäßig vermischen. Ein wenig Fond angießen, dann mit der Gabel verrühren bis der Couscous locker-körnig ist. Ggf. noch etwas Fond nachgießen.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kreuzkümmel und Koriandersamen in einem Mörser zermahlen. Datteln und Salzzitrone klein hacken. Dann Datteln, Salzzitrone, Koriander, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriandersamen und Mandeln zum Couscous geben und mit Sud von der Salzzitrone und Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Engelhardt am 31. August 2020

Tomaten-Risotto, Riesen-Garnelen mit Petersilien-Pesto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risotto	40 g getr. Öl-Tomaten	70 g Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Zitrone	125 ml trockener Weißwein	60 g Parmesan
1 Liter Gemüsefond	35 g Butter	1 EL Butter
1 EL Olivenöl	Salz	

Für die Garnelen:

4 Süßwassergarnelen in Schale	1 Bund Petersilie	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone	60 ml Olivenöl	

Für den Salat:

120 g Wildkräutersalat	150 g Cherrytomaten	40 ml Granatapfel-Balsamessig
2 Zweige Petersilie	2 Zweige Zitronenmelisse	2 Zweige Minze
60 g Pinienkerne	2 EL Mineralwasser	25 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

Die Jungzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In Butter und Olivenöl in einer Pfanne glasig rösten. Risotto hinzugeben und etwas weiter rösten. Mit Weißwein ablöschen. Immer wieder etwas Gemüsefond zum Risotto hinzugeben und umrühren. Tomaten in Stücke schneiden und hinzugeben. Parmesan reiben. Zitrone auspressen.

Sobald der Reis die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat, Pfanne vom Herd nehmen und Risotto mit Butter und Parmesan anrühren. Mit Zitronensaft verfeinern, abschmecken und servieren.

Für die Garnelen mit Pesto:

Süßwassergarnelen entlang der Schale einschneiden und aufklappen. Garnelen in einer Pfanne in etwas Olivenöl zuerst auf der Fleischseite und dann auf der Schale kurz anbraten. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zitrone auspressen. Petersilie mit Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl in Stabmixer pürieren. Petersilienpesto auf den Garnelen verteilen und servieren.

Für den Salat:

Cherrytomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden. Salat waschen, trockenschleudern und putzen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Salat und Kräuter mit Tomaten vermengen. Granatapfel-Balsamessig, Olivenöl, Wasser, Salz und Pfeffer vermengen und über den Salat geben. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und drüberstreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Trixi Haupt am 28. November 2018

Topinambur-Stampf mit Garnele, Minz-Salsa und Soße

Für zwei Personen

Für den Stampf:

300 g Topinambur	100 ml Sahne	200 ml Geflügelfond
Essig	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen mit Sauce:

2 Riesengarnelen (Schale, Kopf)	2 Schalotten	1 Zitrone
1 Stück kalte Butter	Weißwein	franz. Wermut
Meersalz	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Salsa:

1 Zitrone	1 Schuss Geflügelfond	1 Schuss Olivenöl
3 Zweige Minze	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Koriander
Salz		

Für die Garnitur:

Ein paar Pistazien	Erbsenkresse	Salz
--------------------	--------------	------

Für den Stampf:

Die Topinambur schälen und würfeln. In Fond und Sahne weichkochen.

Stampfen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und ggfs. ein paar Tropfen Essig abschmecken.

Für die Garnelen mit Sauce:

Zitrone waschen, trockentupfen und Zesten abreiben. Garnelen vom Kopf befreien, schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen und trockentupfen. Schalotten abziehen, fein hacken und mit den Garnelen Schalen im Topf anschwitzen. Mit Wermut und etwas Weißwein löschen.

Reduzieren. Flüssigkeit abseihen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenzesten abschmecken. Mit kalter Butter montieren.

Kurz vor dem Servieren Garnelen von beiden Seiten kurz in Öl braten und mit Fleur de Sel salzen.

Für die Salsa:

Minze, Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Mit etwas Fond und Olivenöl glattrühren. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Salsa mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Pistazien hacken und in der Pfanne anrösten. Leicht salzen und über den Stampf streuen. Kresse putzen und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Steffen am 20. April 2021

Tortillas, Zucchini, Sucuk, Calamaretti und Minz-Aioli

Für zwei Personen

Für die Polenta-Tortillas:

150 g Instant-Polenta	50 g Zucchini	6 EL Hüttenkäse
2 Eier	150 ml Milch	Rapsöl, Salz

Für die gebackenen Zucchini:

1 Zucchini	Mehl	Olivenöl, Salz
------------	------	----------------

Für die Harissa-Sucuk:

100 g Sucuk	1 EL Harissa	5 EL Tomatenmark
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Calamaretti:

6 Calamaretti	1 Salzzitrone	Olivenöl, Salz
---------------	---------------	----------------

Für die Aioli:

1 Zitrone	2 Knoblauchzehen	1 Ei, Zimmertemperatur
1 TL Senf	6 Zweige Minze	125 ml neutrales Öl
Salz		

Für die Polenta-Tortillas:

Polenta, Eier und Hüttenkäse verquirlen. Milch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Zucchini waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Unter den Teig heben.

In einer heißen Pfanne mit etwas Öl Polenta-Tortilla ausbacken.

Für die gebackenen Zucchini:

Zucchini waschen, trockentupfen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Ordentlich salzen und auf Küchenpapier legen.

Überschüssige Flüssigkeit abtupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchinischeiben mehlieren und im heißen Öl ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Harissa-Sucuk:

Öl in einer Pfanne erhitzen und Sucuk darin anbraten und das Fett der Wurst auslassen. Sucuk aus der Pfanne nehmen. In Sucuk-Pfanne Harissa und Tomatenmark anrösten. Mit einem Teelöffel Wasser ablöschen, dann wieder ordentlich anrösten. Diesen Vorgang 3-4-mal wiederholen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sucuk wieder hinzugeben und kurz mit garen. Alles in eine kleine Tapas-Form geben und ggf. im Ofen warmhalten.

Für die Calamaretti:

Calamaretti putzen, waschen und trockentupfen. Mit Salz würzen.

Salzzitrone vierteln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Calamaretti hinzugeben und mitbraten.

Für die Aioli:

Knoblauch zerdrücken, abziehen und pressen. Ei trennen und das Eigelb mit Senf und Knoblauch vermengen. Unter Rühren mit einem Stabmixer das Öl in einem dünnen Strahl hinzugeben und eine Mayonnaise herstellen. Minze abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Unter die Aioli heben. Alles mit Salz abschmecken und erneut mixen. Ggf. noch etwas Öl hinzufügen und weiter mixen. Dann kaltstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcus Feuerstein am 03. September 2020

Wan Tan mit Garnelen-Füllung, Fenchel-Orangen-Salat

Für zwei Personen

Für den Teig:

100 g Spätzlemehl 1 Prise Salz

Für die Garnelenfüllung:

100 g Garnelen, roh, geschält	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Stange Zitronengras	1 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Limette	4 EL Sojasauce	1 EL Sake
1 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Wan Tans:

1 Liter Pflanzenöl

Für den Salat:

1 Fenchelknolle mit Grün	2 Orangen	3 EL weißer Balsamico
1 EL Honig	20 g Cashewkerne	4 EL Olivenöl
1 EL Fenchelsamen	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Ei, Eigelb	250 ml neutrales Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Senf
1 Orange, Schale	1 Limette, (Saft, Schale)	1 EL Zitronenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Teig: Das Mehl mit 50 ml heißem Wasser und Salz zu einem glatten Teig kneten und 20 Minuten in Klarsichtfolie ruhen lassen.

Für die Garnelenfüllung:

Garnelen waschen, trockentupfen und kleinhacken. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Ingwer, das hintere Drittel der Zitronengras Stange, Knoblauch und Chili sehr klein schneiden, mit Garnele, Sojasauce, Sake, Sesamöl, Limettensaft und Abrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wan Tans: Teig mit einer Nudelmaschine hauchdünn ausrollen. Ca. 8-10 Zentimeter große Quadrate ausstechen. 1 TL Garnelenfüllung in die Mitte der Wan Tan Blätter drapieren und ringsherum mit Wasser bestreichen und zum Dreieck zusammenfalten.

In 180 Grad heißem Öl goldbraun backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat: Fenchel putzen und vom Strunk befreien, fein hobeln und einsalzen.

Orange filetieren. Aus Honig, Balsamico, Salz, Pfeffer, etwas frisch gepressten Orangensaft und Olivenöl ein Dressing mixen und Fenchel damit marinieren. Mit Orangenfilet, gemörserten Fenchelsamen und klein gehacktem Fenchelgrün auf dem Teller anrichten. Zwei dünne Scheiben Fenchel in einer Grillpfanne scharf anbraten und zum Salat geben.

Cashewkerne in einer Pfanne rösten, hacken und über dem Salat verteilen.

Für die Mayonnaise: Ei trennen und Eigelb mit Senf und Limettensaft in einem hohen, schmalen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse verarbeiten.

Das Öl langsam hinzufügen, um eine dickflüssige Mischung zu erhalten.

Orangenschalen sowie das Zitronenöl hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Fenchel auf einem Teller anrichten. Wan Tans darauf platzieren. Etwas Fenchel-Orangen-Marinade um den Fenchel geben. Mayonnaise um den Fenchel geben und mit Orangenresten dekorieren und servieren.

Julia Riedmiller am 30. November 2021

Zitronen-Miesmuscheln und belgische pommes frites

Für zwei Personen

Für die Miesmuscheln:

500 g frische Miesmuscheln	1 Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	1 Limette (Saft)	1 Knolle Ingwer
1 Bund Koriander	2 Stangen Zitronengras	2 Kaffir-Limettenblätter
3 EL Fischsauce	500 ml Kokosmilch	200 ml Hühnerfond
Erdnussöl	1 EL Zucker	

Für die Pommes frites:

5 mehligk. Kartoffeln	1 kg Rindernierenfett	Salz
-----------------------	-----------------------	------

Für die Miesmuscheln:

Die Miesmuscheln waschen und geöffnete aussortieren.

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Zitronengras feinschneiden. Ingwer schälen und raspeln.

Kaffir-Limettenblätter feinschneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Chili der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Zwiebeln in Erdnussöl anschwitzen, etwas Zucker darüber geben und mit Fischsauce ablöschen. Zitronengras und Ingwer dazugeben und mit Kokosmilch aufgießen. Nun die Frühlingszwiebel, Kaffir-Limettenblätter und Chili dazugeben. Einen weiteren Topf mit Salzwasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, Muscheln 5 Minuten darin kochen. Den Sud 10 Minuten leicht köcheln lassen und ggf. etwas Hühnerfond dazugeben. Drei Minuten vor Ende der Zeit die Muscheln hinzugeben. Mit Limettensaft und Koriander abschmecken.

Für die Pommes frites:

Kartoffeln waschen, trockentupfen, schälen und in dicke Stifte schneiden.

Fritteuse auf 150 Grad vorheizen. Kartoffel-Stifte nochmals abwaschen und trocknen. In zwei Durchgängen frittieren. Erst 5-7 Minuten, abtropfen und ruhen lassen. Fritteuse auf 180 Grad erhitzen und solange die Kartoffeln darin frittieren, bis sie Gold-gelb sind. Mit Salz bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 14. Januar 2019

Zitronen-Risotto mit gegrillten Calamari

Für zwei Personen

Für die Calamari:

500 g Tintenfisch Tuben	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin	200 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Zitronen-Risotto:

200 g Risottoreis	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	40 g Parmesan	150 ml Weißwein
½ Liter Kalbsfond	½ Liter Gemüsefond	1 Zweig Thymian
40 g Butter	Glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Calamari:

Die Grillpfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen. Calamari von den Tentakeln abtrennen und die Feder herausziehen. Die Tuben putzen, waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Chili in Ringe schneiden. Knoblauch, Rosmarin, Chili, Salz und Pfeffer mit Olivenöl zu einer Marinade anrühren. Calamari Tuben auf jeder Seite vier Minuten in der Grillpfanne braten. Auf der oberliegenden Seite jeweils mit der Marinade einpinseln bis sie braun-violett sind. Die Tentakeln ebenfalls mitbraten und zum Garnieren verwenden. Mit ausgepresstem Zitronensaft nach Bedarf beträufeln.

Für das Zitronen-Risotto:

Risottoreis in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in den Topf geben.

Zitronenschale abreiben und mit dem Thymianzweig ebenfalls in den Reis geben. Wenn alles glasig ist, mit Weißwein ablöschen und nach und nach den Kalbsfond dazugeben, bis der Reis bissfest und schlotzig ist.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kurz vor Schluss das Risotto mit Zitronensaft, Butter, geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter hacken und in Öl anbraten. Mit Fond ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss zum Risotto geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Prennig am 01. Juli 2021

Zitronen-Safran-Risotto mit Garnelen

Für zwei Personen

Für das Risotto:

280 g Risotto-Reis	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	20 g Butter	2 EL Crème-fraîche
60 g Parmesan	1 L Entenfond	120 g Weißwein
2 EL Olivenöl	4 g Safran	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

4 Black Tiger Garnelen	20 Pinienkerne	80 ml Weißwein
2 EL Olivenöl	4 Salbei-Blätter	2 Zweige Thymian
Butter	Salz	Pfeffer

Für das Risotto:

Den Fond zum Kochen bringen. Safran in einer Schüssel in 3 EL Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen, fein schneiden und 4-5 Minuten in Butter und 2 EL Öl anschwitzen. Reis dazugeben und 1 bis 2 Minuten rühren, bis die Reiskörner glasig sind. Wein und Safranmischung zugießen und 2 bis 3 Minuten rühren, bis der Wein verdunstet ist. Einen Schöpflöffel Fond zugeben und rühren, bis der Fond vom Reis aufgesogen ist. Den Vorgang wiederholen, bis der Fond aufgebraucht, der Reis nach 20 bis 25 Minuten bissfest und das Risotto cremig ist. Zitrone waschen, trockentupfen, auspressen, Saft einer halben Zitrone auffangen und die Schale abreiben. Parmesan fein reiben und zusammen mit Zitronensaft und -abrieb und Crème fraîche in das Risotto einrühren. Risotto vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnelen:

Kurz bevor das Risotto fertig ist, Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Öl und Butter in einer großen Pfanne stark erhitzen und die Garnelen auf jeder Seite 1 bis 2 Minuten braten, bis sie gar sind. Thymian abrausen, trockenwedeln und als Zweig zusammen mit den Salbei-Blättern zum Aromatisieren in die Pfanne geben. Pinienkerne in die Pfanne geben und mitanrösten. Alles mit Weißwein ablöschen.

Pinienkerne nach dem Braten aus der Pfanne nehmen und über das Risotto streuen. Garnelen daraufsetzen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht Auf Tellern anrichten und servieren.

Dorina Vornicescu am 25. November 2019

Zucchini-Polenta-Türmchen, Calamaretti, Minz-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Polenta-Türmchen:

200 g Instant-Polenta	1 Zucchini	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	50 g Parmesan	400 ml Gemüsefond
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die gebackenen Calamaretti:

3 Calamaretti	50 g Paniermehl	300 ml Sonnenblumenöl
Salz		

Für die Limetten-Minz-Vinaigrette:

2 Limetten	1 Bund Minze	2 EL Honig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Korallenhippe:

1 EL Mehl	3 EL Öl	1 Prise Salz
-----------	---------	--------------

Für die Garnitur: 1 Zweig Minze

Für die Zucchini-Polenta-Türmchen: Den Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen, dann Polenta einrühren, Thymian hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen lassen.

Parmesan reiben und hinzugeben, dann die Butter einrühren.

Anschließend die Masse ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten backen. Danach mit einem runden Ausstecher Kreise portionieren.

Zucchini waschen, trockentupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch mit Schale andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben, Rosmarin und Knoblauch hineingeben.

Zucchinischeiben von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ausgestochene Polentascheiben mit etwas Vinaigrette bestreichen. Dann Polenta- und Zucchinischeiben abwechselnd zu einem Türmchen stapeln.

Für die gebackenen Calamaretti: Calamaretti ggf. putzen, waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden.

In Paniermehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Calamaretti goldgelb darin ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren salzen.

Für die Limetten-Minz-Vinaigrette: Limetten halbieren und den Saft auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und grob zerkleinern. Limettensaft, Minze, Honig und Olivenöl in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Korallenhippe: Mehl, Öl, Salz und 5 Esslöffel Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Eine Pfanne erhitzen, Teig hinzugeben und diesen goldbraun ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur: Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Minzblätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Binder am 03. September 2020

Index

- Aubergine, 40, 102
Austern, 6, 32, 59, 72, 89
Avocado, 18, 24, 35, 39, 57, 65, 79, 105, 115, 119, 123
- Blumenkohl, 9, 63, 69
Bohnen, 24, 50, 52, 53, 59, 72, 91, 100, 131, 132
Brokkoli, 43, 71
- Ceviche, 16, 39, 79, 105, 115
Chicoree, 31
Chinakohl, 53
Couscous, 36, 136
- Eisberg, 21
Erbsen, 21, 50, 71, 90–94, 101, 128, 138
- Fenchel, 25, 140
Fladenbrot, 107
- Garnelen, 2, 8, 13, 35, 38, 41–43, 48, 50, 53, 76, 78, 90, 98, 105, 109, 112, 115, 117, 120, 128, 131, 136, 140, 143
Grünkohl, 71
Gurke, 18, 21, 27, 36, 37, 39, 56, 73, 84, 109, 117, 130
- Hummer, 54, 56, 57, 95
- Jakobsmuscheln, 12, 13, 25, 34, 37, 49, 59, 61–67, 69, 77, 78, 86, 87, 92, 106, 125
- Kürbis, 39, 62, 70
Kohlrabi, 21, 49, 127
Krabben, 72, 73, 76
Krebse, 28, 29, 44, 124
- Linsen, 8, 20, 104
- Möhren, 2, 11, 13, 14, 18, 21, 43, 48–50, 52, 53, 59, 76, 77, 80, 81, 83, 84, 87, 93, 99, 108, 110, 114, 117, 121, 129, 131
Mangold, 29, 49, 54
- Meeresfrüchte, 34, 72, 76–78, 84, 90, 91, 95, 111, 121
Miesmuscheln, 76, 77, 80, 81, 83, 90–93, 95, 99, 120, 121, 141
Muscheln, 72
- Nudeln, 2, 14, 15, 26, 31, 42, 44, 53, 54, 74, 75, 84, 88, 95, 96, 99, 100, 110, 114, 116, 118–124, 140
- Paella, 90–94, 111
Pak-Choi, 6, 129
Paprika, 24, 28, 31, 38, 41, 45, 50, 72, 92, 106, 124, 129, 130, 132
Pilze, 23, 49, 53, 67, 71, 77
Polenta, 17, 103, 115, 133, 139, 144
Porree, 76
- Rösti, 63
Radicchio, 125
Radieschen, 23, 73
Ravioli, 44, 59, 99, 100
Reis, 1, 28, 29, 32, 34, 35, 38, 40, 41, 48, 64, 70–72, 86, 90–94, 97, 102, 106, 109, 111, 112, 129, 130, 134, 137, 142, 143
Rettich, 73
Riesen-Garnelen, 1, 3–6, 9, 10, 15–18, 21, 23, 24, 26, 27, 31, 33, 34, 36, 37, 39, 40, 52, 70–72, 77, 79, 86, 89, 91–95, 97, 100–104, 106, 107, 110, 111, 118, 119, 121–123, 127, 129, 130, 132, 134, 137, 138
- Rosenkohl, 71
Rote-Bete, 72, 127, 132
Rucola, 11, 29, 42, 45, 122
- Saltimbocca, 108
Schoten, 6, 8, 17, 43, 50, 70, 74, 79, 89, 101, 103, 118, 124, 130
Sellerie, 14, 28, 32, 38, 56, 59, 61, 67, 76, 77, 80, 81, 83, 98, 99, 110, 114, 115, 121
Spargel, 3, 71, 72, 132
Spinat, 11, 57, 59, 71, 76

Spitzkohl, 52

Teig-Taschen, 99

Tintenfische, 1, 6, 11, 15, 20, 26, 34, 45, 47,
59, 64, 75, 77, 91, 92, 94, 95, 99, 110–
112, 115, 116, 120, 121, 133, 134,
136, 139, 142, 144

Topinambur, 98, 108, 138

Venusmuscheln, 14, 54, 74–76, 84, 88, 95, 96

Weißkohl, 56

Zucchini, 2, 33, 48, 78, 84, 102, 129, 133, 139,
144