

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Salat

2009-2016

120 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Überbackene Birne auf Rucola-Salat	1
Überbackene Zucchini mit geröstetem Weißbrot	2
Avocado-Mozzarella-Salat mit Mango	3
Avocado-Salat mit Garnelen	3
Birnen-Speck-Ravioli	4
Blätterteig-Hackfleisch-Rolle mit Salat Beilage	4
Bohnen-Orangen-Salat	5
Bohnen-Salat mit Reh-Leber	5
Brezen-Salat mit Speck	6
Brokkoli-Terrine auf Rucola-Salat mit Vinaigrette	7
Caesar Salad mit Hähnchen	8
China-Salat in der Gurke	8
Chinakohl-Paprika-Salat mit Eier-Marinade	9
Couscous-Salat mit Früchten, Joghurt-Soße, Lamm-Koteletts	9
Couscous-Salat mit Minz-Dip und gebratenem Lachs	10
Curry-Hähnchen-Salat	10
Curry-Lachs mit Gurken-Salat	11
Enten-Brust auf Blaukraut-Orangen-Salat	11
Enten-Brust-Streifen mit Rucola-Salat, Cocktail-Tomaten	12
Erbsen-Zuckerschoten-Salat	12
Exotischer Radicchio-Avocado-Salat	13
Exotischer Sesam-Hühnchen-Salat	13
Feld-Salat in Sahne-Soße auf Lachs-Creme	14
Feld-Salat mit Feta im Speck-Mantel	14
Feld-Salat mit Geflügel-Leber	14

Feld-Salat mit Hühnchen-Leber und Rotwein-Zwiebel	15
Feld-Salat mit Hirsch-Steak-Streifen	15
Feld-Salat mit Speck-Pinienkern-Dressing	16
Fenchel-Orangen-Salat	16
Fisch-Salat Ika-Mata	16
Forellen-Mousse mit Erbsen und Feld-Salat	17
French-Toast mit Sucuk und Tortilla-Salat	18
Fruchtiger Couscous-Salat	19
Garnelen-Buletten mit lauwarmem Curry-Kartoffel-Salat	19
Garnelen-Spieß mit Pomelo-Salat in Knusper-Schälchen	20
Gefüllte Eier am Frühlingsbeet	21
Gefüllte Eier mit französischem Salat	22
Gefüllte Schweine-Filet-Tasche mit Kartoffel-Salat	23
Glasnudel-Salat mit knusprigen Hühnchen-Streifen	24
Glasnudel-Salat	24
Herbstlicher Rucola-Feldsalat mit gebratenen Champignons	25
Honigglasierter Lachs mit Gurken-Salat und Erdnuss-Pesto	25
Italien auf Kartoffel-Teig	26
Italienischer Brot-Salat mit Wolfsbarsch	27
Italienischer Nudel-Salat und Fenchel-Melonen-Salat	28
Jakobsmuscheln im Speck-Mantel, Mandarinen-Rucola-Salat	29
Kalb-Briesperlen und Kartoffel-Salat mit Gurke	30
Kartoffel-Räucher-Lachs-Lasagne mit Chicorée	30
Kartoffel-Tortilla mit Picadillo-Salat	31
Knoblauch-Garnelen mit Litschi-Melonen-Salat	31
Kräuterseitling-Rauke-Salat mit Puten-Spieß	32
Lachs-Frikadelle auf Gurken-Nudeln	32
Lachs-Rouladen mit Apfel-Lauch-Salat	33
Lachs-Tatar auf Toast mit Chicorée und Salat	34
Lauwarmer Kartoffel-Gurken-Salat mit einem Mini-Schnitzel	34
Lauwarmer Oktopus-Kartoffel-Salat	35
Linsen-Salat mit gebratenem Serrano-Schinken	36

Linsen-Salat mit Schafskäse	36
Linsen-Salat mit Schafskäse	37
Linsen-Salat mit warmem Ziegenkäse	37
Mango-Salat mit Riesen-Garnelen	38
Mango-Salat mit Sesam-Thunfisch	38
Marinierte Thunfisch-Streifen an Avocado-Kartoffel-Salat	39
Mediterraner Nudel-Salat mit Garnelen	40
Meeresfrüchte auf einem Salat-Bouquet	41
Nordsee-Krabben-Salat mit Zigarren-Röllchen	42
Orangen-Karotten-Salat mit geräucherter Enten-Brust	43
Orientalischer Couscous-Salat mit Heilbutt-Filet	43
Perlhuhn-Brust mit Fenchel-Salat	44
Pita mit Käse und serbischem Salat	45
Pomelo-Hähnchen-Salat mit gerösteten Erdnüssen	45
Räucher-Lachs-Rolle mit Ratatouille-Salat	46
Reis-Salat mit Kokosmilch-Dressing und Jakobsmuscheln	47
Rinder-Filet mit Pesto-Kartoffel-Salat und Wermut-Soße	48
Roh marinierter Lachs mit Zucker-Schoten-Salat	49
Rote-Bete-Salat mit Wassabi-Luft und lila Panko-Sand	50
Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse und Honig	50
Rote-Linsen-Salat mit gebratener Hähnchen-Brust	51
Russisch Ei auf Fleisch-Salat	52
Salade niçoise mit Lachs-Steak und Aioli	53
Salat 'Graues Haus' mit Zander-Filet	54
Salat mit Enten-Brust	55
Salat mit Hasen-Filets mit Würzöl und Nüssen	56
Salat mit Puten-Brust-Streifen, roten Linsen und Apfel	57
Salat von weißem und grünem Spargel mit Chili-Garnelen	58
Schnecken-Champignon-Pfanne mit Knoblauch-Talern	58
Schweine-Filet auf Fenchel-Salat	59
Seeteufel-Spieße auf Mango-Sprossen-Salat	59
Spätsommer-Salat mit Geflügel-Leber	60
Spanischer Rucola-Endivien-Salat, Safran-Jakobsmuscheln	61

Spargel-Frittata auf Rucola-Salat	62
Spargel-Salat mit zweierlei Thunfisch und Kartoffel-Rösti	63
Spargel-Salat	63
Spinat-Salat mit Lachs	64
Taco Salat	65
Thailändischer Rindfleisch-Salat	66
Thunfisch mit Avocado-Creme und Sprossen-Salat	67
Tomaten-Ananas-Brot-Salat mit Hähnchen-Brust-Streifen	68
Tomaten-Ananas-Salat mit Hähnchen und Vanille-Dressing	68
Tomaten-Avocado-Salat mit Basilikum und Ziegenkäse	69
Tomaten-Avocado-Salat	69
Tomaten-Mais-Salat	69
Tomaten-Salat	70
Tomaten-Salat	70
Toskanischer Bohnen-Salat	71
Vietnamesische Frühlingsrollen mit gerösteten Garnelen	72
Wachtel-Beine mit Rosmarin und Rucola-Salat	73
Wachtel-Brüstchen mit Rosenkohl-Salat	73
Warmer Garnelen-Zucchini-Salat	74
Warmer Ziegenkäse im Brick-Teig mit Mango-Chutney	74
Wiener Back-Hähnchen-Salat	75
Wildkräuter-Salat mit Himbeer-Dressing, Garnelen, Avocado	76
Wildkräuter-Salat	76
Winter-Salat mit Haselnuss-Dressing und Jakobsmuscheln	77
Yellow Tuna mit Soja-Sprossen-Salat und Ingwer-Soja-Soße	78
Ziegen-Frischkäse im Zucchini-Mantel auf Salat	79
Ziegenkäse auf mediterranem Tomaten-Salat, Bärlauch	80
Zitrusfrüchte-Salat mit Mandel-Salsa, Wassermelone, Lachs	81
Zucker-Schoten-Salat mit gebratenen Scampi in Walnuss-Öl	82
Zweierlei Lachs mit Rucola-Salat und Süßkartoffel-Chips	83

Überbackene Birne auf Rucola-Salat

Für zwei Personen

2 dünne Scheiben Pancetta	1 Birne	150 g Rucola
1 Frühlingszwiebeln	3 essbare Blüten	30 g Semmelbrösel
50 g Parmesan	50 g Walnusskerne	20 g Butter
1 unbehandelte Zitrone	1 TL Granatapfelsirup	1TL Akazienhonig
3 EL Olivenöl	Balsamico-Crème	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf circa 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Birnen waschen, der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Birnen mit etwas flüssiger Butter bepinseln und mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech legen. Im Ofen circa fünf Minuten mit Grillfunktion die Schnittfläche leicht anbräunen lassen. Den Pancetta fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Den Pancetta und die Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze in der restlichen Butter weich dünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Die Semmelbrösel untermischen und mit Pfeffer abschmecken. Eventuell nachsalzen. Die Birnen mit der Mischung füllen. Den Parmesan reiben und über die Birnen streuen. Das Ganze fünf bis acht Minuten im Ofen garen, bis der Käse goldbraun ist. Die Walnusskerne in einer fettfreien Pfanne rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft, den Granatapfelsirup, den Honig mit Salz und Pfeffer verrühren und das Olivenöl nach und nach unterrühren. Den Rucola waschen und trocken schleudern und mit den Walnüssen und dem Dressing mischen. Den Salat auf einem Teller anrichten, die gratinierte Birne dazugeben und den Teller mit etwas geriebenem Parmesan bestreut servieren. Den Teller mit Balsamico-Crème und den essbaren Blüten ausdekorieren.

Nadiya Orel am 09. November 2012

Überbackene Zucchini mit geröstetem Weißbrot

Für 2 Personen

3 Scheiben Vollkornweißbrot	2 Zucchini, mittelgroß	300 g Feldsalat
4 Fleischtomaten	2 Karotten	1 Zwiebel
1 Zwiebel, rot, klein	150 g Mais	1 Bund Basilikum
1 Zehe Knoblauch	4 EL Oregano, getrocknet	2 EL Thymian, getrocknet
250 g Schafskäse, körnig	1 EL Senf, mittelscharf	150 ml Balsamico-Essig, dunkel
Olivenöl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Karotten schälen, in dünne Ringe schneiden und anschließend im Wasser fünf Minuten blanchieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in Öl langsam anschwitzen. Drei Tomaten vom Strunk befreien, die Enden der Zucchini abschneiden. Anschließend die Tomaten in Würfel schneiden und die Zucchini aushöhlen. Die Tomaten, Karotten, das Zucchinifleisch sowie den Mais in die Pfanne geben und einkochen lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und zwei Esslöffel Oregano würzen. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Die ausgehöhlten Zucchini hinein geben und mit der Gemüsemasse befüllen. Den Schafskäse in Würfel schneiden und über die Zucchini streuen. Im Backofen etwa 15 Minuten überbacken. Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und auf Tellern anrichten. Die übrige Tomate vom Strunk befreien, die Kerne entfernen, anschließend in kleine Würfel schneiden und über den Salat geben. Die rote Zwiebel abziehen und klein schneiden. Drei Blätter Basilikum abzupfen und ebenfalls klein hacken. Den Balsamico-Essig, das Olivenöl und den Senf zusammen mit dem Basilikum dem restlichen Oregano, dem Thymian und den Zwiebelstücken zu einem Dressing mischen und mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Das Brot in kleine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Die Zucchini zusammen mit dem Salat auf Tellern anrichten und mit den Brotwürfeln garnieren.

Antonia Engelhardt am 05. Januar 2010

Avocado-Mozzarella-Salat mit Mango

Für 2 Personen

100 g Büffelmozzarella	0,5 Bund Rucola	1 Mango, vollreif
1 Avocado, vollreif	1 Limette, unbehandelt	20 g Pinienkerne
1 Chilischote, rote	1 TL Akazienhonig	50 ml Orangensaft
1,5 EL Olivenöl	Pfeffer, schwarz	Salz

Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten und beiseite stellen. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel gut miteinander vermengen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Orangensaft in einen Topf geben und zur Hälfte einkochen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und fein hacken. Die Hälfte mit zu dem Orangensaft geben. Den Honig und das Olivenöl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer Vinaigrette verrühren. Die Avocado schälen und halbieren. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. Den Saft über die Avocado träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Servierring auf die Teller setzen und mit den Avocadowürfeln füllen. Die Mozzarella-Mango-Würfel auf die Avocadowürfel geben. Das Ganze mit einem Löffel festdrücken und mit der Vinaigrette beträufeln. Den Ring abziehen. Den Rucola mit der restlichen Vinaigrette mischen und über die Türmchen geben. Das Ganze mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.

Dominik Ringler am 23. März 2010

Avocado-Salat mit Garnelen

Für zwei Personen

5 Riesen-Garnelen	1 Avocado	100 g Frisée
1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch	1 TL Honig
1 TL Senf	5 EL Rapsöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Zitrone auspressen und den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Honig, Senf und dem Rapsöl gut verrühren. Die Avocado halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Spalten in die Marinade einlegen. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und waschen. Etwas Olivenöl erhitzen und die Garnelen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frisée waschen und trocken schleudern. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Avocadospalten mischen. Zusammen auf einem Teller anrichten und die Garnelen obenauf setzen. Die restliche Marinade ebenfalls auf den Salat geben und servieren.

Rainer Pfandzelter am 22. März 2013

Birnen-Speck-Ravioli

Für 2 Personen

20 g Bauchspeck	1 Scheibe Weißbrot	250 g Feldsalat
1 Ei	1 Birne	2 Schalotten
1 Zweig Petersilie, glatt	1 EL Quittengelee	70 g Bergkäse
5 Walnüsse	100 g Mehl	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	1 EL Weißweinessig	2 EL Salz
Pfeffer, schwarz		

Das Ei aufschlagen und mit dem Mehl und zwei Esslöffeln Salz zu einem Teig vermengen. Den Nudelteig ruhen lassen. Die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden, den Speck ebenfalls in Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und den Speck und die Schalotten darin anbraten. Zwei Esslöffel davon herausnehmen und beiseite stellen. Die Birne schälen und ebenfalls sehr fein würfeln, mit in die Pfanne geben und dünsten. Den Bergkäse reiben und 50 Gramm mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Nudelteig sehr dünn ausrollen und in zwei Hälften teilen. Die Füllung mit dem Löffel in gleichmäßigen Häufchen auf einer Hälfte des Teiges verteilen, die zukünftigen Ränder der Ravioli mit Wasser anfeuchten und die zweite Teighälfte darüber schlagen. Anschließend die Ravioli zuschneiden und die Enden verschließen. Die Ravioli in das Wasser geben und drei Minuten garen. Das Quittengelee mit Olivenöl und Weißweinessig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Walnüsse schälen und grob hacken. Petersilie fein hacken. Die Brotscheibe entrinden und würfeln. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, die Ravioli, die beiseite gestellten Speck-Zwiebeln, Brotwürfel und die Walüsse darin kurz anrösten. Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren. Den Feldsalat auf Tellern anrichten und die Ravioli dazu geben. Mit der Soße garnieren und servieren.

Heike von Au am 16. März 2010

Blätterteig-Hackfleisch-Rolle mit Salat Beilage

Für 2 Personen

100 g gemischtes Hackfleisch	1 Rolle Blätterteig	1 Kopfsalat
2 Zwiebel	2 Lorbeerblätter	2 Nelken
2 Knoblauchzehen	1 TL Mehl	200 ml Schmand
250 ml Weißwein, trocken	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch anziehen und halbieren.. Das Hackfleisch mit der Zwiebeln in einer Pfanne gut erhitzen, nicht anbraten. Wenn die Zwiebel glasig sind, Wein, Lorbeer, Nelke, Salz, den Knoblauch und Pfeffer dazu geben und vermengen. Alles mit Mehl bestäuben und gut umrühren. Anschließend den Herd abschalten. Den Knoblauch, die Nelken und Lorbeerblätter entfernen. Den Blätterteig ausrollen und mit einer Gabel löchern. Das Ei trennen. Die Hackfleisch-Zubereitung auf dem Blätterteig verteilen und zusammenrollen. Enden und mit Eigelb bestreichen. Die Hackfleischrolle auf ein Backblech legen und in den Backofen geben und zehn Minuten backen. Den Schmand in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die zweite Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Zwiebel zu dem Schmand geben. Den Salat waschen und trocken schleudern. Anschließend klein schneiden. Die Hackfleischrolle auf einem Teller anrichten und den Salat dazu geben. Den Salat mit dem Schmanddressing garnieren.

Andreas Lux am 29. Juni 2010

Bohnen-Orangen-Salat

Für zwei Personen

185 g Riesenbohnen	2 Orangen	1 rote Zwiebel
3 TL Thymian, frisch	1 TL getr. zerstoßene Chilis	1 TL Zucker
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Bohnen in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abspülen und anschließend abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und in sehr feine Ringe schneiden. Von der Orange oben und unten waagrecht einen Deckel abschneiden. Anschließend die Orange schälen und die Orangenfilets herausschneiden. Den Orangensaft aus dem Rest der Orange auspressen und auffangen. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Nadeln vom Stiel abzupfen. Anschließend den Orangensaft mit dem Thymian, etwas Salz, dem Pul Biber, dem Zucker und dem Olivenöl verrühren. Die Bohnen, die Orangenfilets und die Zwiebelringe in eine Schale geben und die Vinaigrette darüber geben. Alles vorsichtig durchmischen und den Salat 30 Minuten lang marinieren. Den Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Bodo Kammann am 11. Januar 2013

Bohnen-Salat mit Reh-Leber

Für 2 Personen

400 g Stangenbohnen	250 g Rehleber, frisch	30 g Butter
125 ml Wildfond	2 Schalotten	4 EL Walnussöl
2 EL Weinbrand (Armagnac)	2 EL Honigessig	0,5 TL Dijonsenf, fein
1 Bund Majoran, frisch	1 Msp Zucker	Meersalz, gemahlen
Cayene-Pfeffer		

Die Leber in eine flache Schale legen, pfeffern, mit dem Weinbrand beträufeln und ziehen lassen. Die Bohnen von den Fäden befreien, die Enden abschneiden, in drei Zentimeter lange Stücke schneiden und in Salzwasser vier Minuten bissfest kochen. Die Bohnen in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Fond in einem Topf erhitzen. Die Schalotten abziehen, fein hacken und im Fond drei Minuten köcheln, dann abkühlen lassen. Den Fond mit vier Esslöffeln Walnussöl, dem Dijonsenf und einer Messerspitze Zucker gut durchmischen. Danach die Bohnen in die Marinade geben. Den Majoran zupfen, zwei Stiele für die Garnitur beiseite legen und den Rest mit den marinierten Bohnen mischen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Leber etwa sechs Minuten rosig anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und salzen. Die Leber kurz ruhen lassen und abschließend in Streifen schneiden. Den Bohnensalat und die Leber auf Tellern anrichten und mit den restlichen Majoranstielen garnieren.

Ursula Roessler am 03. November 2009

Brezen-Salat mit Speck

Für 2 Personen

8 Scheiben Südtiroler Speck	200 g Cocktailtomaten	1 Salatgurke
1 Kopf Romanasalat	1 Kopf Castel Franco	80 g Bohnen, grün, fein
50 g Oliven, schwarz	1 Schalotte, klein	1 Zehe Knoblauch
2 Brezenstangen	8 Wachteleier	60 ml Gemüsefond
1 EL Rotweinessig	2 EL Balsamico-Essig, dunkel	1 EL Dessertwein, süß
1 Msp Senf, scharf	10 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Prise Zucker	Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer, schwarz		

Das Salz von den Brezenstangen entfernen und die Stangen in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne drei Esslöffel Olivenöl erhitzen und den ungeschälten Knoblauch und den Rosmarin dazu geben. Die Brezenscheiben darin kross anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Tomaten halbieren, die Gurke längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und ebenfalls in Streifen schneiden. Anschließend den Romanasalat und den Castel Franco waschen, trocken schleudern und in ungleichmäßige Stücke zupfen. Die Bohnen in heißem Salzwasser drei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Wachteleier in heißem Wasser drei Minuten gar kochen, pellen und halbieren. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Gemüsefond in eine Schüssel geben, beide Essigsorten, den Dessertwein und den Senf dazu geben und vermengen. Nach und nach vier Esslöffel Olivenöl unterschlagen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Salat und das Gemüse mit der Vinaigrette vermengen und mit den Brezenscheiben auf Tellern anrichten. Das Ganze mit den Oliven und den Wachteleiern garnieren.

Michael Bauer am 01. Dezember 2009

Brokkoli-Terrine auf Rucola-Salat mit Vinaigrette

Für 2 Personen

100 g Brokkoli	150 g Weizenmehl	125 ml Milch
50 ml Sahne	50 g Sahne-Quark	25g Butter
1 Bund Rucola	1 Rispe Cocktailtomaten	50 ml Gemüsefond
1 Zwiebel	1 Ei, groß	3 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig, dunkel	3 Zweige Petersilie	3 Zweige Schnittlauch
1 EL Sesam	1 TL Backpulver	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen. Für die Brötchen das Mehl, einen Teelöffel Backpulver und eine halben Teelöffel Salz vermengen. Die Butter und die Milch mit einem Handrührgerät vermischen, die Masse zu dem Mehl dazugeben und alles zu einem cremigen Teig verrühren. Ein Backblech mit 25 Gramm Butter einfetten. Mit einem Löffel Teigkugeln formen, eine Seite in Sesam rollen, anschließend auf das Blech legen und für zwölf Minuten in den Ofen schieben. Für die Terrine den Brokkoli in kleine Röschen schneiden, blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen. Die Brokkoliröschen kopfüber in die Form legen, dabei vier Röschen übrig lassen und zur Seite legen. Die Sahne, den Sahne-Quark, das Ei und die restlichen Brokkoliröschen zusammengeben, pürieren und anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Masse in die Form auf die Brokkoliröschen geben. Die Form in knapp siedendes Wasser stellen und zugedeckt für 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Terrine auskühlen lassen. Für die Vinaigrette die Petersilie zupfen, die Zwiebel abziehen und beides mit dem Schnittlauch klein hacken. Alles mit drei Esslöffeln Olivenöl, zwei Esslöffel Balsamico-Essig und dem Gemüsefond mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Cocktailtomaten halbieren. Die Terrine in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Rucola mit den Cocktailtomaten, der Vinaigrette, den Terrinescheiben und einem Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.

Rudolf Keller am 03. November 2009

Caesar Salad mit Hähnchen

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 200 g	6 Scheiben Räucherspeck	0,5 Ciabatta
2 Römersalate, klein	4 Sardellenfilets, in Öl	1 Zitrone, unbehandelt
1 Zehe Knoblauch	3 Zweige Rosmarin	75 g Parmesan
1 EL Crème-fraîche	Olivenöl	Pfeffer, schwarz
Meersalz		

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch zusammen mit dem Speck in Olivenöl anbraten. Die Rinde des Ciabatta abschneiden und beiseite legen. Anschließend in große Stücke zerrupfen. Den Rosmarin zupfen. Das Brot und den Rosmarin mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze so lange braten, bis das Brot goldbraun und der Speck knusprig ist. Die Römersalate waschen, trocken schleudern und in schmale Streifen schneiden. Für das Dressing den Knoblauch abziehen und zusammen mit den Sardellenfilets pürieren. Die Schale der Zitrone reiben und die Zesten zu der Masse geben. Anschließend die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und in eine Schüssel geben. Den Zitronensaft mit drei Esslöffeln Olivenöl vermengen. Die Crème-fraîche hinzugeben. Die Hälfte des Parmesans hinein reiben. Die pürierte Masse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pfanneninhalt mit zu dem Dressing geben und gut vermengen. Den Salat ebenfalls hinzugeben. Das Ganze auf Tellern anrichten. Den restlichen Parmesan reiben und hinzugeben.

Alexander Rhau am 02. März 2010

China-Salat in der Gurke

Für zwei Personen

150 g Hähnchenbrustfilet	200 g Sojasprossen	2 Karotten
2 kleine Salatgurken	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
2 TL Sojasauce	1 TL Weißweinessig	1 TL Honig
1 TL Chilipulver	2 EL Sesamöl	1 EL Zucker
Balsamicoreme	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne mit Sesamöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin goldbraun braten. Danach zur Seite stellen. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Sojasprossen waschen, eine Gurke und die Möhren schälen und klein raspeln. Das Gemüse mit etwas Zucker in die Pfanne geben, sodass es karamellisiert. Die Hähnchenbrustfilets in kleine Würfel schneiden und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Koriander waschen, trocknen und fein hacken. Anschließend mit der Sojasauce, dem Honig, einer Prise Chilipulver und dem Weißweinessig in der Pfanne eine Sauce anrühren. Die andere Gurke waschen und einen Längsstreifen von der Schale abschneiden. Einen Servierring auf einen Teller stellen und die Gurkenscheibe einmal an der Innenseite des Rings entlang wickeln. Nun das Hähnchen-Gemüse hinein füllen und den Ring vorsichtig entfernen. Die Gurkenscheibe als Umrandung noch einmal mit dem Zahnstocher fixieren. Den Chinasalat in der Gurke auf Tellern anrichten und mit der Sauce und etwas Schnittlauch garnieren.

Roza Rasche am 14. Januar 2014

Chinakohl-Paprika-Salat mit Eier-Marinade

Für zwei Personen

1 Chinakohl	1 Paprika	2 Eier
80 ml Gemüsefond	1 TL Dijonsenf	1 EL Rotweinessig
3 EL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Zwei Eier kochen, danach pellen und halbieren. Eiweiß und Eigelb trennen und separat klein hacken. Gemüsefond mit Senf, Essig und Öl verrühren, mit Salz Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss die gehackten Eier unterrühren.

Chinakohl und Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden, Eiermarinade darüber geben.

Ulrich Haaf am 30. März 2016

Couscous-Salat mit Früchten, Joghurt-Soße, Lamm-Koteletts

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

150 g Instant-Couscous	2 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Fenchel
2 rote Grapefruits	75 g Datteln, ohne Stein	200 ml Orangensaft
30 ml Olivenöl	1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie
1 TL Fenchelsamen	Salz	Pfeffer

Für die Lammstielkoteletts:

300 g Lammstielkoteletts	1 TL Sumach	20 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Joghurt-Minz-Sauce:

1 Zehe Knoblauch	1 Limette	150 g griechischer Joghurt
1 TL Zucker	1 EL Olivenöl	2 Stängel Minze
Salz	Pfeffer	

In einem Topf 100 ml Wasser zum Kochen bringen.

Für den Couscous-Salat Couscous in eine Schüssel geben. Grapefruits schälen, Hälfte der Filets auslösen. Rest der Grapefruits auspressen. Orangensaft, Olivenöl und 100 ml Grapefruitsaft mit 100 ml kochendem Wasser vermengen und über den Couscous gießen. Couscous quellen lassen. Datteln klein schneiden. Fenchelsamen im Mörser zerkleinern. Frühlingszwiebeln putzen, das Grün entfernen und den Rest in Ringe schneiden. Fenchel putzen, Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen schneiden. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Couscous mit Datteln, Frühlingszwiebeln, Fenchel, Fenchelsamen, Grapefruit-Filets und Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Lammstielkoteletts Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammkoteletts kalt abbrausen, trockentupfen und in Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Sumach würzen. Lammkoteletts vom Herd nehmen und ruhen lassen.

Für die Joghurt-Minz-Sauce Limette heiß abbrausen und trockenreiben. Schale abreiben und etwa $\frac{1}{2}$ EL Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Joghurt mit Olivenöl, Knoblauch, Limettenabrieb und -saft und Minze vermengen, mit Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous-Salat mit Grapefruit, Fenchel und Datteln, Joghurt-Minz-Sauce und den gebratenen Lamm-Stielkoteletts auf Tellern anrichten und servieren.

Romy Schneider am 27. Juli 2016

Couscous-Salat mit Minz-Dip und gebratenem Lachs

Für 2 Personen

2 Lachsfilets mit Haut	50 g Couscous	150 g Schafskäse
150 g Gurke	100 g Tomaten	1 Paprika
2 Frühlingszwiebeln	40 g schwarze Oliven	1 unbehandelte Zitrone
Mehl	100 ml Gemüsefond	4 EL Olivenöl
200 g griechischer Joghurt	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
1 Prise Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Fond aufkochen, vom Herd nehmen und den Couscous darin quellen lassen. Die Gurke, die Tomaten sowie den Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden und der äußeren Haut befreien und in feine Ringe schneiden. Die Oliven ebenfalls in feine Ringe schneiden. Die Minze und die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Hälfte der Minze, die Petersilie und das Gemüse in den Couscous geben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Etwas Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker mit zwei Esslöffeln Olivenöl vermengen und zum Salat geben. Den Schafskäse klein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Alles gut miteinander vermengen und eventuell noch einmal abschmecken. Den Lachs waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und den Fisch in die noch kalte Pfanne legen. Bei niedriger Temperatur den Fisch langsam braten. Dabei zwei Zitronenscheiben auf den Fisch legen. Kurz vor dem Servieren den Lachs umdrehen. Den Joghurt mit der restlichen Minze, dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Den Couscous-Salat mit dem Minz-Dip und dem gebratenem Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Janine Pflug am 06. Dezember 2011

Curry-Hähnchen-Salat

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste a 200 g	100 g Erbsen, Tiefkühl-Ware	1 Mango
1 Ananas	2 Schalotten	3 Frühlingszwiebeln
1 unbehandelte Limette	1 Kopfsalat	150 g Sahnejoghurt
1 EL Butter	100 g Mehl	4 cl Brandwein
1 Bund glatte Petersilie	2 EL milder Curry	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Fleisch anbraten. Die Mango schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Ananas halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen und in Würfel schneiden. Die Schale aufbewahren, darin wird später der Curry-Hähnchen-Salat gefüllt. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Anschließend die Frühlingszwiebeln von den Enden und den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Limettensaft mit dem Sahnejoghurt, dem Currypulver und dem Brandwein verrühren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch mit den Früchten, der Petersilie, den Frühlingszwiebeln und dem Dressing vermengen. Das Mehl mit dem Wasser und etwas Salz zu einem Teig verrühren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin den Teig zu einem Crêpe ausbacken. Abschließend den Curry-Hähnchen-Salat in der Ananas anrichten und dazu den Crêpe servieren.

Benedykt Zagiel am 21. März 2011

Curry-Lachs mit Gurken-Salat

Für zwei Personen

300 g Lachsfilet	8 Platten Strudelteig	1 Gurke
1 Zitrone	1 Limette	1 Schale Shiso-Kresse
1 EL Sesam	1 EL Currypulver	2 EL Crème-fraîche
400 g Butterschmalz	Cayennepfeffer, Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Einen Topf mit Butterschmalz erhitzen. Die Limette waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit einem halben Esslöffel Currypulver, der abgeriebenen Limettenschale, einem halben Esslöffel Sesam und einer Prise Salz vermengen. Die Masse zu Kugeln formen. Den Strudelteig in Streifen schneiden und die Lachskugeln darin einrollen. Die eingerollten Kugeln in den Topf mit dem heißen Butterschmalz geben und darin ausbacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Gurke schälen und in breite Streifen schneiden. Einen Topf erhitzen und die Gurkenstreifen darin kurz andünsten. Die Crème-fraîche und den Zitronensaft zugeben und unterrühren. Kurz köcheln lassen, anschließend mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Die Gurkenstreifen auf dem Teller anrichten, darauf die Curry-Lachskugeln geben, mit Kresse garnieren und servieren.

Elisabeth Bell am 17. Juli 2012

Enten-Brust auf Blaukraut-Orangen-Salat

Für 2 Personen

1 Entenbrust, a 350 g	1 Rotkohl	1 Orange, unbehandelt
3 EL Weißweinessig	3 EL Orangensaft	1 EL Cognac
4 EL Rapsöl	Zucker	Pfeffer, schwarz
Salz		

Den Backofen auf 150 Grad Grill vorheizen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust von beiden Seiten anbraten. Den Cognac über die Ente träufeln. Anschließend für circa 15 Minuten in den Ofen geben und weiter garen. Den Rotkohl waschen und trocken schleudern, vom Strunk befreien und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Orange schälen und filetieren. Die Orange zu dem Rotkohl geben und gut vermengen. Für das Dressing den Weißweinessig mit dem restlichen Rapsöl und dem Orangensaft mischen. Mit Zucker abschmecken und Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen. Anschließend auf Tellern anrichten. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.

Angela Hottner am 23. März 2010

Enten-Brust-Streifen mit Rucola-Salat, Cocktail-Tomaten

Für 2 Personen

2 Entenbrustfilets	200 g Rucola	250 g Cocktailtomaten
50 g Ingwer	3 Knoblauchzehen	1 EL Butter
2 Orangen, unbehandelt	6 EL Olivenöl	4 EL weißer Balsamico-Essig
1 TL süßer Senf	1 TL scharfer Senf	2 Ciabattascheiben
100 g Pinienkerne	2 Zweige Rosmarin	1 TL Puderzucker
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen und die Hautseite rautenförmig einschneiden. Die Entenbrüste auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten. Den Ingwer schälen und grob schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit dem Ingwer und einem Rosmarinzeig zum Fleisch geben. Die Filets wenden, kurz anbraten und anschließend im Ofen mit der Hautseite nach oben weiter garen lassen. Inzwischen den Rucola waschen und trocken schleudern. Aus dem süßen und scharfen Senf, dem Olivenöl, dem Orangensaft und Balsamico-Essig eine Vinaigrette anrühren. Die Salatsoße mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Eine Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Die Cocktailtomaten am Strunk mit der Knoblauchzehe und dem Rosmarinzeig in der Butter anschmoren lassen. Das Ganze mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Puderzucker dazugeben und die Tomaten etwas karamellisieren lassen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Die Ciabattascheiben in Würfel schneiden und mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten lassen. Die Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Rucola, den karamellisierten Cherrytomaten und den Ciabattawürfeln anrichten und mit den Pinienkerne bestreuen.

Petra Rusch am 14. September 2010

Erbsen-Zuckerschoten-Salat

Für zwei Personen

50 g Zuckerschoten	50 g Erbsen	25 g Erbsensprossen
1 Zweig Minze	1 EL Rapsöl	½ EL Weißweinessig
2 TL Ahornsirup	Salz	Pfeffer

Zuckerschoten putzen und mit den Erbsen 2-3 Minuten im Salzwasser garen. Erbsensprossen und Minze waschen und abzupfen. Erbsen kalt abschrecken und mit Minze und Erbsensprossen in eine Schüssel geben. 1 EL Rapsöl, Weißweinessig und Ahornsirup verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Erbsen-Zuckerschoten-Salat geben.

Sidney Schlange am 11. Februar 2016

Exotischer Radicchio-Avocado-Salat

Für zwei Personen

150 g Radicchio	1 Avocado	1 Mango
1 Zitrone	30 g Walnusskerne	1 TL Honig
4 EL Olivenöl	10 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Saft mit zwei Esslöffeln Wasser, Salz und Pfeffer vermischen. Das Olivenöl langsam mit dem Schneebesen unterrühren. Den Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen. Die Walnusskerne grob hacken und in dem Sirup karamellisieren lassen. Zum Abkühlen kurz beiseite stellen. Den Radicchio waschen, trocknen und in feine Scheiben schneiden. Die Mango und die Avocado schälen und beides vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch der Mango würfeln und die Avocado in Streifen schneiden. Beides zusammen mit dem Radicchio auf Tellern anrichten und mit dem Dressing und den Walnusskernen garnieren.

Maximilian Ziegert am 03. Januar 2014

Exotischer Sesam-Hühnchen-Salat

Für 2 Personen

0,5 Hähnchenbrust 250 g	150 g Erdbeeren	0,5 Mango
1 Honigmelone	1 unbehandelte Limette	2 EL Sesamkerne
1 EL Pekannüsse	1 Knoblauchzehe	0,5 Bund Chilischote
1 EL frische Minze	1 EL Blütenhonig	1 Sesamöl
1 EL brauner Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Sesamkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Die Pekannüsse klein hacken, die Erdbeeren halbieren, die Mango und die Honigmelone schälen und in Würfel schneiden. Für das Dressing, die Minzeblätter abzupfen und klein hacken. Die Knoblauchzehe andrücken. Die Chilischote längs aufschneiden, die Scheidewände und die Kerne herauslösen und sehr fein hacken. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Limettensaft, den braunen Zucker, die zerdrückte Knoblauchzehe, die Chilischote und die Minze mit Salz und Pfeffer vermengen. Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen und in Sesamöl von jeder Seite je zwei Minuten anbraten. Anschließend salzen und pfeffern und im Backofen für etwa 13 Minuten garen. Nach etwa zehn Minuten ein Esslöffel Honig über das Fleisch gießen. Das geschnittene Obst in eine Schale geben und mit dem Dressing gründlich vermengen. Anschließend auf einem Teller anrichten, die Hühnerbrust mit den Sesamkernen bestreuen, aufschneiden und über das Obst drapieren. Zum Schluss mit den Minzblättern garnieren.

Marlene Lauda am 28. September 2010

Feld-Salat in Sahne-Soße auf Lachs-Creme

Für zwei Personen

100 g Räucherlachs	100 g Feldsalat	1 Zwiebel
2 Scheiben Toastbrot (weiß)	0,5 Bund Dill	100 g Frischkäse
1 EL Sahne	2 EL Essig	110 ml Sahne
Salz, Pfeffer		

Den Feldsalat waschen, putzen und verlesen. In einem Sieb gut ablaufen lassen. Für die Lachs-creme den Dill waschen und trocken schütteln. Etwas Dill zum Garnieren beiseitelegen und den restlichen Dill kleinschneiden. Die Lachsscheiben fein würfeln. Den Frischkäse mit einem Esslöffel Sahne verrühren. Den Dill und Lachs unterheben. Für die Sahnesauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Mit dem Essig, der Sahne, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Den Feldsalat mit der Sahnesauce vermischen. Nach Geschmack nochmals salzen und pfeffern. Die Toastscheiben goldbraun rösten. Den Feldsalat mit dem Toastbrot zu der Lachscreme geben. Mit dem restlichen Dill garnieren und servieren.

Ursula Krause am 14. Dezember 2012

Feld-Salat mit Feta im Speck-Mantel

Für zwei Personen

4 Scheiben Schinkenspeck	300 g Feldsalat	200 g Fetakäse
0,5 Bund Schnittlauch	3 Zweige Rosmarin	1 Apfel, klein
2 reife Tomaten, klein	3 EL Balsamico	3 EL Olivenöl
2 TL Senf	2 EL Honig	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Fetakäse in Würfel schneiden, mit dem Speck einwickeln und zur Seite legen. In einer Schüssel die Marinade aus dem Essig, Öl, Senf, Honig, etwas Zucker, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen zu einer geschmeidigen Flüssigkeit verrühren. Anschließend den Feldsalat in dem Dressing marinieren. Den Apfel in kleine Stücke schneiden und die Tomaten halbieren und unterrühren. Den Schnittlauch klein hacken und dazugeben. Den Fetakäse mit dem Rosmarin knusprig anbraten. Den Feldsalat auf einem Teller anrichten und den Fetakäse im Speckmantel obenauf geben. Mit Pfeffer und Olivenöl garnieren und servieren.

Jürgen Liechtenecker am 12. Oktober 2012

Feld-Salat mit Geflügel-Leber

Für zwei Personen

200 g Hähnchen-Geflügelleber	300 g Feldsalat	100 g Pinienkerne
2 EL Rotweinessig	3 EL Walnussöl	3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer		

Die Geflügelleber waschen und trocken tupfen. Drei Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Leber darin kurz scharf anbraten, danach noch ohne Hitze weiter ziehen lassen. Die Pinienkerne in einer weiteren Pfanne ohne Öl anrösten. Den Salat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing einen Esslöffel Wasser, den Rotweinessig und das Walnussöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat in einer großen Schüssel im Dressing wenden und auf einem flachen Teller anrichten. Die Leber mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Pinienkernen auf den Salat geben und servieren.

Waltraud Heyer am 02. November 2012

Feld-Salat mit Hühnchen-Leber und Rotwein-Zwiebel

Für 2 Personen

200 g Hühnerleber	100 g Feldsalat	3 Schalotten
3 Knoblauchzehen	1 Orange	1 Zitrone
1 TL Senf, mittelscharf	3 EL Butter	2 EL Butterschmalz
3 EL Balsamicoessig	3 EL Walnussöl	1 EL Rapsöl
125 ml Rotwein	75 ml Portwein	3 EL brauner Zucker
1 TL Orangenpfeffer	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den braunen Zucker dazugeben und karamellisieren. Mit dem Balsamicoessig ablöschen. Die Orange halbieren und auspressen. Den Orangensaft zu den Zwiebeln geben und reduzieren lassen. Anschließend den Portwein dazugeben und erneut reduzieren. Die restliche Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Orangensaft mit Salz, dem Orangenpfeffer und dem Senf vermengen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch anschließend pürieren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Orangensaft mit dem Knoblauch und dem Zitronensaft vermengen und pürieren. Die Hühnchenleber waschen und trocken tupfen. Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hühnchenleber darin anbraten. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Den Feldsalat auf einem Teller anrichten und die Rotweinzwiebeln dazugeben. Das Dressing über den Salat geben und die Hühnchenleber darauf anrichten.

Elmar Wolkerstorfer am 03. Mai 2011

Feld-Salat mit Hirsch-Steak-Streifen

Für 2 Personen

2 Hirschsteaks, a 200 g	50 g Champignons, braun	75 g Feldsalat
1 Scheibe Toastbrot	2 Wachteleier	2 TL Preiselbeeren, eingelegt
0,5 TL Senf, mittelscharf	1 EL Sherry-Essig	1 EL Balsamico-Essig, weiß
3 TL Gemüsefond	1,5 EL Walnussöl	Butterschmalz
Pfeffer, schwarz	Salz	

Die Hirschsteaks waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Das Toastbrot fein würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und zu knusprigen Croutons anrösten. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pilze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing den Sherry- und Balsamico-Essig, die Preiselbeeren, Gemüsefond, Walnussöl und den Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing gut mit dem Feldsalat vermengen. Die Hirschsteaks aus der Alufolie nehmen und in feine Streifen schneiden. Die Wachteleier in Butterschmalz zu Spiegeleiern braten. Mit Hilfe des Servierings zwei gleich große Kreise ausstechen. Die Croutons, die Wachteleier, die Hirschstreifen und die Pilze auf den Salat geben und anrichten.

Sigrid Dillmann am 02. März 2010

Feld-Salat mit Speck-Pinienkern-Dressing

Für zwei Personen

150 g Feldsalat 50 g durchwachsener Speck 25 g Pinienkerne
60 ml Ahornsirup 40 ml dunkler Balsamico Essig 2 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz

Den Feldsalat putzen, waschen und in der Salatschleuder trocknen. Den Speck würfeln und in Olivenöl kross anbraten. Die Pinienkerne dazugeben und bräunen. Anschließend den Ahornsirup hinzugeben und alles durchschwenken. Am Ende noch den Balsamico Essig in die Pfanne geben. Das warme Dressing über den Feldsalat geben, das Olivenöl über den Salat träufeln und servieren.

Philipp Banaszak am 28. März 2013

Fenchel-Orangen-Salat

Für zwei Personen

200 g Fenchel 1 Orange 1 EL mittelscharfer Senf
1 TL Apfelessig 2 EL Olivenöl 1 EL Balsamico
1 TL brauner Zucker Salz

Fenchel waschen, vom Strunk befreien, etwas Grün zur Dekoration aufbewahren. Orange waschen, Schale abreißen und Filets herausschneiden. Die übrig gebliebene Orange auspressen. Fenchel fein hobeln, mit Zucker und etwas Salz vermengen. Orangensaft mit Olivenöl, Senf, Balsamico und Apfelessig verrühren und mit den Orangenfilets zum Fenchel geben.

Sina Grafen am 05. April 2016

Fisch-Salat Ika-Mata

Für 2 Personen

400 g Thunfisch 0,5 Baguette 7 unbehandelte Zitronen
1 Zwiebel 2 Strauchtomaten 0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Bund Petersilie, glatt 150 ml ungesüßte Kokosmilch Salz
Pfeffer

Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Anschließend den Fisch in feine Würfel schneiden. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Die Thunfischwürfel mit dem Zitronensaft marinieren und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Tomaten in das heiße Wasser geben und einige Minuten erhitzen. Anschließend die Tomaten häuten, von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch klein würfeln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Petersilie hacken. Die Tomaten, den Schnittlauch und die Petersilie zu dem Fisch geben. Anschließend die Kokosmilch dazu geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Baguette aufschneiden. Den Fischsalat auf einem Teller anrichten und einige Scheiben Baguette dazu servieren.

Wolfgang Losacker am 28. September 2010

Forellen-Mousse mit Erbsen und Feld-Salat

Für 2 Personen

2 Forellenfilets, geräuchert	60 g Feldsalat	50 g Erbsen, grün, TK
10 g Meerrettich, frisch	6 Scheiben Toastbrot	150 ml Sahne
1 Limette, unbehandelt	2 EL Olivenöl	2 TL Balsamico-Essig, dunkel
1 TL Senf, mild, fein	Salz	Pfeffer, schwarz

Das Forellenfilet waschen und trocken tupfen. Die Limette halbieren, die Hälfte auspressen und den Limettensaft auf die Filets träufeln. Zehn Gramm Meerrettich dazu reiben und das Ganze im Mixer zu einer gleichmäßigen Paste verarbeiten. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Abschließend die Erbsen darunter mischen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Meerrettich abschmecken. Anschließend die Mousse mit Eiswasser abkühlen lassen. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Aus dem Olivenöl, dem Balsamico-Essig und dem Senf eine Vinaigrette mischen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Die Toastreste zu kleinen Croutons würfeln und im restlichen Olivenöl kurz anbraten. Das Toastbrot toasten. Aus jeder Scheibe zwei etwa vier Zentimeter breite Kreise ausstechen. Die Hälfte des Forellenmousses auf vier Toastkreise geben, erneut mit einem Toastkreis und einer Schicht Forellenmousse belegen und mit einem Toastkreis abschließen. Das Forellenmousse mit dem Salat anrichten und servieren.

Urbano Meoli am 01. September 2009

French-Toast mit Sucuk und Tortilla-Salat

Für 2 Personen

4 Sch American-Sandwich-Toast	80 g Tortillachips	100 g Sucuk
100 g Manchego-Käse	2 Scheiben Gouda	0,5 Eichblattsalat
100 g Mais, Dose	4 Tomaten	1 Limette
1 rote Chilischote	1 grüne Paprika	1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel	6 Eier	2 EL Butter
Olivenöl	Zucker	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die gelbe Paprika putzen, halbieren, von den Scheidewänden und Kernen entfernen und in dünne Streifen schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Den Mais abgießen. Den Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Den Salat, die Paprika, die Chili und den Mais in eine Schale geben. Die Limette halbieren und auspressen. Fünf Esslöffel Olivenöl mit dem Limettensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Das Dressing über den Salat geben und alles miteinander vermengen. Die Tortilla in zwei Haufen auf ein Backblech legen. Zwei Tomaten waschen, vom Strunk befreien, in kleine Würfel schneiden und über die Tortilla geben. Den Manchego-Käse über die Tortilla-Tomaten-Haufen reiben und das Ganze für zehn Minuten im Ofen überbacken. Die Eier in eine große Schale schlagen, so dass zwei Toastscheiben hineinpassen. Die Eier leicht salzen und pfeffern und alles miteinander verquirlen. Zunächst zwei Toastscheiben in die Eimasse legen. Die restlichen Tomaten waschen, halbieren, vom Strunk entfernen, in Scheiben schneiden und nochmals halbieren. Die grüne Paprika putzen, halbieren, von den Scheidewänden und Kernen entfernen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Sucuk von der Kunststoffhaut befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die eingelegten Toastscheiben wenden, damit das Ei aufgesaugt wird. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die eingelegten Toastscheiben darin zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Die restlichen Toastscheiben in die Eimasse legen und kurze Zeit später wenden. Eine weitere Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und die zuletzt eingelegten Toastscheiben anbraten. Wenn die Toastscheiben gewendet wurden, je auf eine Toastscheibe in jeder Pfanne die Tomaten, die Zwiebeln, die Paprika und die Sucuk verteilen. Anschließend den Gouda und dann die übrigen Toastscheiben oben drauf geben und leicht andrücken. Die Toasts nochmals wenden, bis der Käse verlaufen ist. Anschließend aus der Pfanne nehmen und diagonal halbieren. Die Tortilla-Tomaten-Haufen aus dem Ofen nehmen und auf dem Salat auf einem Teller legen. Die French Toasts mit dem Tortillasalat auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Stech am 04. Mai 2010

Fruchtiger Couscous-Salat

Für zwei Personen

125 g Couscous	1/2 Bund Frühlingszwiebeln	40 g Cranberries
3 Orangen	1 Zitrone	25 g Pinienkerne
1/2 Bund Minze	1/2 Bund Koriander	125 g Crème-fraîche
2 EL Honig	2 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Die Lauchzwiebeln putzen und waschen. Die grünen Teile in Ringe schneiden, die weißen Zwiebeln fein würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Die Cranberries hinzugeben, mit gut 400 Milliliter Wasser angießen und zum Kochen bringen. Anschließend den Topf vom Herd ziehen, den Couscous hineingeben und fünf bis sechs Minuten quellen lassen. Die frische Minze und den Koriander waschen und die Blätter fein hacken. Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Zwei Orangen filetieren und die dritte Orange auspressen. Die Zitrone ebenfalls auspressen. Die Crème-fraîche und den aufgefangenen Orangen- und Zitronensaft glatt rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die grünen Zwiebelringe, die Orangenfilets, die Pinienkerne, den Koriander und die frische Minze unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Couscous, abwechselnd mit dem Joghurtdressing, entweder in einem Gläschen oder in einem Servierring schichten und servieren.

Anna-Lisa Mehler am 23. November 2012

Garnelen-Buletten mit lauwarmem Curry-Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

400 g Garnelen	400 g Kartoffeln, fest	200 g Salatgurke
1 Apfel, rot	1 Zwiebel	1 Frühlingszwiebel
1 Zehe Knoblauch	20 g Ingwer	1 Zitrone
1 TL Sojasoße, dunkel	200 ml Gemüsefond	2 EL Weißweinessig
4 TL Currypulver	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken, anschließend in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Zwei Teelöffel Currypulver dazu geben und anschließend alles mit dem Gemüsefond und dem Weißweinessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Garnelen pürieren. Die Frühlingszwiebel vom unteren Ende und der äußeren Haut befreien und klein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und reiben. Die Frühlingszwiebel, die Sojasoße, den Ingwer und einen Teelöffel Zitronensaft zu den pürierten Garnelen geben, alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sud aus Zwiebeln und Fond darüber geben und die Kartoffeln darin ziehen lassen. Die Salatgurke waschen, schälen, entkernen und in dünne Scheiben hobeln. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Gurke und den Apfel unter die Kartoffeln mengen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Aus der Garnelenmasse acht Buletten formen und von jeder Seite drei bis vier Minuten braten. Die Garnelen-Buletten mit dem Curry-Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Christine Sztrajt am 16. März 2010

Garnelen-Spieß mit Pomelo-Salat in Knusper-Schälchen

Für 2 Personen

6 Garnelen	6 Platten Frühlingsrollenteig	5 Stangen Zitronengras
1 Pomelo	3 Limetten	3 Zweige Koriander
1 Knolle Ingwer	30 g Erdnüsse, Dose	2 EL Sesamkörner, hell
20 g Zwiebeln, geröstet	20 g Schnittlauch	5 Limettenblätter
3 Knoblauchzehen	1 EL Chilipaste	1 EL Sojasoße
2 EL Fischsoße	2 EL Puderzucker	Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen, fein hacken und zusammen mit dem Knoblauch in einem Mörser zerdrücken, dann mit der Sojasoße und Chilipaste vermischen. Die Garnelen von Schale und Darm befreien und in der Soße marinieren. Dann jeweils drei Garnelen auf zwei Zitronengrassstangen spießen. Die Pomelo schälen und filetieren. Das Fruchtfleisch in eine Schale geben. Die Erdnüsse, die Korianderblätter und den Schnittlauch, sowie das restliche Zitronengras und die Limettenblätter klein hacken und zu dem Fruchtfleisch in die Schale geben. Die gerösteten Zwiebeln zugeben und alles gut vermengen. Die Frühlingsrollenteigplatten mit dem Olivenöl einstreichen und immer jeweils zwei Platten so übereinander legen, dass die acht Ecken einen Stern bilden. Dann noch mal mit Öl bestreichen und mit den Sesamkörnern bestreuen. Die Teigsterne in ein Backförmchen legen und im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die aufgespießten Garnelen von beiden Seiten anbraten. In der Zwischenzeit für die Salatsoße die Limetten halbieren und auspressen. Den Limettensaft mit dem Puderzucker und der Fischsoße in einer Schale vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knusperschälchen aus dem Ofen nehmen und vorsichtig aus der Form lösen. Die Salatmischung in eine Schale geben und mit der Soße vermischen. Anschließend den Pomelo-Salat in die fertigen Knusperschälchen geben und zusammen mit den Garnelen-Spießen auf zwei Tellern anrichten.

Doreen Macartney am 13. April 2010

Gefüllte Eier am Frühlingsbeet

Für 2 Personen

3 Eier	3 Tomaten	3 Schalotten
80 g Tomaten, getrocknet	1 Bund Rucola	100 g Babyfeldsalat
2 Zehen Knoblauch	6 Radieschen	5 Frühlingsblümchen
3 EL Semmelbrösel	250 g Oliven, schwarz	3 Zweige Basilikum
3 TL Himbeeressig	3 EL Olivenöl	1 TL Haselnussöl
1 TL Dijon-Senf, mittelscharf	1 TL süßer Senf	1 TL Kerbel
Chilipulver	Paprikapulver, mittelscharf	Zucker
Meersalz	Salz	Pfeffer, schwarz

In einem Topf Wasser erhitzen. Die Tomaten vom Strunk befreien, einritzen und ganz kurz ins kochende Wasser geben. Anschließend das Wasser salzen, die Eier einlegen, diese acht Minuten hart kochen, abschrecken und auskühlen lassen. Die Tomaten schälen, entkernen und würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein würfeln. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und darin den Knoblauch und die Schalotten anbraten. Die getrockneten Tomaten klein schneiden und mit dazugeben und noch einige Minuten mit angehen lassen. Die Basilikumblätter abzupfen und mit den Tomaten und den Oliven in einen Mixer geben und klein hacken. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili würzen und die Semmelbrösel zugeben, bis die Masse krümelig wird. Das Ganze auf einem Teller zu einem kleinen Gartenbeet anrichten. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Radieschen von den Enden befreien. Aus dem Himbeeressig, dem Haselnussöl, Salz, Zucker und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und den Salat damit beträufeln. Die Eier schälen, halbieren und das Eigelb herauslösen. Den Kerbel von den Stielen abzupfen und etwa einen Teelöffel fein hacken. Das Eigelb mit dem Kerbel, dem Paprikapulver, dem Chili und den beiden Senfsorten gut vermengen und die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Tülle füllen. Anschließend die Eihälften damit füllen. Die gefüllten Eier auf Tellern anrichten und mit den Blüten und den Radieschen garnieren.

Waltraud Witteler am 20. April 2010

Gefüllte Eier mit französischem Salat

Für 2 Personen

3 Eier	2 Sardellenfilets	1 Kartoffeln, fest
1 Baguette	1 Karotte	1 Rübe, gelb
1 Knollensellerie	1 Apfel	1 Zitrone, unbehandelt
200 g Butter, handwarm	100 g Erbsen, tiefgekühlt	200 ml Sonnenblumenöl
150 ml Olivenöl	4 EL saure Sahne	4 EL Senf, scharf
2 EL Kapern	1 Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Zwei Eier in Wasser hart kochen. Für die Mayonnaise die Zitrone halbieren und die Hälfte auspressen. Ein Ei, einen Esslöffel Senf, das Sonnenblumenöl, die mit etwas Zucker und dem Zitronensaft verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Pürierstab aufschlagen. Anschließend die Kapern einrühren. Die hartgekochten Ei schälen, halbieren und das Eigelb heraus nehmen. Die Butter in einer Schüssel mit dem Eigelb und einem Esslöffel Senf schaumig schlagen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zwei Esslöffel saure Sahne unterrühren und die Masse in einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle geben. Die Füllung in die Eierhälften drücken und kalt stellen. Die Kartoffeln, den Sellerie, die Karotte und die gelbe Rübe schälen und fein würfeln. Die Kartoffel- und die Selleriewürfel in kochendes Salzwasser geben. Nach ungefähr vier Minuten die Karotten und die Rüben, nach weiteren zwei Minuten die Erbsen dazugeben und zehn Minuten kochen lassen. Anschließend das Gemüse im Eiswasser abschrecken. Nun einen Apfel schälen, in Würfel schneiden und unter das Gemüse mischen. Nun die fertige Mayonnaise und die restliche saure Sahne unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sardinenfilets abspülen und fein hacken. Das Baguette in dünne Scheiben schneiden und mit den Sardellenfilets belegt in dem Olivenöl knusprig anbraten. Anschließend das Brot in Würfel schneiden. Den Salat in die Mitte eines Tellers geben, die gefüllten Eier darauf legen. Schnittlauch hacken und mit den Croutons über den Salat streuen.

Friedrich Teltscher am 01. Dezember 2009

Gefüllte Schweine-Filet-Tasche mit Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

2 Schweinefilets, a 150 g	400 g Kartoffeln, fest	200 g Kirschtomaten
400 g Wachsbohnen	20 g Oliven, schwarz	1 Zehe Knoblauch
150 g Senfrüchte, italienisch	100 g Butter	1 EL Semmelbrösel, fein
1 Bund Basilikum	125 ml Sonnenblumenöl	3 EL Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl	2 EL Bitterorangen-Likör	Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bissfest garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Die Bohnen abtropfen lassen. Die Oliven in Ringe schneiden. Die Schweinefilets waschen, trocken tupfen und in Medaillons schneiden. In die Medaillons Taschen einschneiden, die Taschen mit den Senfrüchten füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen, darin die Medaillons kurz anbraten. Gleichzeitig in einer anderen Pfanne zwei Esslöffel Butter schmelzen, mit Semmelbrösel vermengen und braun werden lassen. Die Medaillons herausnehmen, mit jeweils einem Esslöffel Bitterorangen-Likör und einem Esslöffel brauner Butter übergießen und anschließend im Backofen weiter garen lassen. Für das Kartoffelsalat-Dressing den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. In einer Schüssel den Knoblauch mit dem Olivenöl und dem Essig vermengen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In einer weiteren Schüssel die Kartoffelscheiben mit den Bohnen, den Tomaten und den Olivenringen vermengen und mit dem Dressing übergießen. Die Filettaschen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern mit dem Kartoffelsalat anrichten.

Gisela Markert am 10. November 2009

Glasnudel-Salat mit knusprigen Hühnchen-Streifen

Für zwei Personen

2 Hühnerbrust à 200 Gramm	200 g Glasnudeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Karotte	1 Fenchelknolle
1 Limette	6 Zuckerschoten	1 Knoblauchzehe
1 Ei	1 Bund Koriander	1 Bund Thai-Basilikum
3 EL Teriyakisauce	2 EL Sesamöl	Pankomehl
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten stehen lassen. Anschließend abgießen. Die Paprikaschoten und die Karotte schälen. Je ein Viertel der Paprikaschoten und die Karotte in kleine Würfel schneiden. Den Fenchel putzen und ein Viertel klein schneiden. Die Zuckerschoten ebenfalls klein schneiden. Die Fenchelwürfel, die Karotte, und die Zuckerschoten kurz blanchieren. Den Koriander und den Thai-Basilikum fein hacken. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen und in fingerdicke Streifen schneiden. Das Ei auf einem Teller verquirlen. Bruststreifen erst in dem Ei und dann im Pankomehl wälzen. In heißem Butterschmalz knusprig braten. Nudeln mit dem Koriander, dem Thai-Basilikum und dem Gemüse vermischen. Den Knoblauch ebenfalls dazugeben. Etwas Schale von der Limette reiben und zu dem Salat geben. Den Limettensaft auspressen und ebenfalls dazugeben. Die Teriyakisauce und das Sesamöl ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Glasnudelsalat auf einem Teller anrichten und die knusprigen Hähnchenstreifen dazugeben. Mit etwas Sesamöl garnieren und servieren.

Marie Nennstiel am 05. Februar 2013

Glasnudel-Salat

Für zwei Personen

40 g Glasnudeln	25 g Shiitake	25 g Zuckerschoten
1 Karotte	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 Limette	2 EL Austernsauce	3 EL Sweet Chili-Sauce
2 EL Sesamöl	Chili	Salz

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für den Glasnudelsalat Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Pilze säubern, Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und die Hälfte mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze, Karotte und Zuckerschoten hinzugeben und kurz mit braten. Eine halbe Limette auspressen und den Saft mit Austernsauce, Sweet Chili-Sauce, Salz und Chili zu dem Gemüse geben. Glasnudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen.

Sidney Schlange am 08. Februar 2016

Herbstlicher Rucola-Feldsalat mit gebratenen Champignons

Für zwei Personen

3 Scheiben Bacon	200 g Champignons	100 g Feldsalat
100 g Rucola	1 Schalotte	2 EL Himbeeressig
2 EL Walnussöl	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
50 g Walnüsse	3 EL Honig	1 EL süßer Senf
Sonnenblumenöl, Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Bacon in dünne Streifen schneiden und zusammen mit der Schalotte anbraten. Die Champignons putzen, vierteln und ebenfalls dazugeben. Die Petersilie waschen, fein hacken zugeben und mit etwas Muskatnuss und dem Honig. Das Ganze mit Muskatnuss, einem Esslöffel Honig und Petersilie abschmecken. Den Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden. Abschließend ein Dressing aus dem Himbeeressig, dem Walnussöl, dem süßen Senf, dem restlichen Honig und dem Schnittlauch anrühren. Den Feldsalat und den Rucola sorgfältig waschen, trocken schleudern und die Walnüsse hacken. Beides mit dem Dressing vermengen. Den Rucola-Feldsalat zusammen mit den gebratenen Champignons auf einem Teller anrichten und servieren.

Janosch Reichard am 18. Oktober 2013

Honigglasierter Lachs mit Gurken-Salat und Erdnuss-Pesto

Für 2 Personen

2 Stück Lachs a 150 g, mit Haut	1 Salatgurke	1 Zehe Knoblauch
1 Chilischote, rot	75 g Erdnüsse, gesalzen	1 Bund Koriander
1 EL Blütenhonig, flüssig	4 EL Sojasoße	1 EL Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl	Weißweinessig	Zucker
Pfeffer, schwarz		

Backofen auf 100 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken und in einer Schüssel mit dem Honig, dem Essig, der Sojasoße und Pfeffer verrühren. Den Lachs waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und den Lachs auf der Hautseite scharf anbraten, bis die Haut kross ist. Anschließend den Fisch wenden, kurz anbraten, mit der Soße übergießen und im Ofen warm stellen. Die Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und in lange Streifen schneiden. Die Gurkenstreifen leicht zuckern und Wasser ziehen lassen. Die Chilischote entkernen, fein hacken und mit den Erdnüssen und dem Koriander im Mörser zerstoßen. Mit dem Olivenöl zu einer homogenen Masse verrühren und mit Weißweinessig abschmecken. Die Gurkenstreifen auf Tellern anrichten, mit Erdnuss-Pesto beträufeln und mit dem glasierten Lachs servieren.

Christoph Buchmüller am 12. Januar 2010

Italien auf Kartoffel-Teig

Für 2 Personen

300 g Kartoffeln, mehlig	80 g Mozzarella	50 g Parmesan
200 g Maiskölbchen	100 g Feldsalat	1 Lollo Bianco
1 Bund Rucola	1 Tomate, groß, reif	3 Oliven, grün
1 Zitrone, unbehandelt	1 Ei, mittelgroß	2 Zwiebeln
1 Bund Basilikum	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Dill
1 Bund Petersilie, kraus	1 Bund Kerbel	1 Muskatnuss
100 g Mehl	1 EL Senf, mittelscharf	100 ml Gemüsesfond
100 ml Buttermilch	Olivenöl	Kümmel
Cayennepfeffer	Zucker	Pfeffer, weiß
Meersalz		

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser und Kümmel aufsetzen, die Kartoffeln putzen und anschließend mit der Schale bissfest garen. Währenddessen die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Jeweils etwas Muskat und Parmesan abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Anschließend den Mozzarella, die Tomate und die Oliven in Scheiben schneiden. Basilikum, Schnittlauch, Dill, Petersilie und Kerbel zupfen, ebenfalls klein hacken und das Ganze beiseite legen. Die Kartoffeln abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse in einen Schüssel drücken. Die Zwiebelwürfel, das Ei und Salz unter das Kartoffel-Püree mischen. Anschließend das Püree mit einer Prise Muskat und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken, die Buttermilch unterschlagen und das Ganze mit zehn Gramm Mehl binden. Die Arbeitsfläche mit dem übrigen Mehl bestreuen und den Kartoffelteig darauf ausrollen. Mit einer zehn Zentimeter großen, runden Ausstechform zwei Kreise ausstechen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Fladen darin drei Minuten goldgelb ausbacken. Anschließend die Fladen aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm halten. Die Tomatenscheiben salzen und pfeffern und für 2 Minuten im verbliebenen Bratfett anschwitzen. Anschließend die Tomatenscheiben zusammen mit den Olivenscheiben und einem Esslöffel gemischter Kräuter auf die Kartoffelfladen geben. Den Ofen auf 180 Grad Umluft hochdrehen. Abschließend die Mozzarellascheiben oben auf die „Pizza“ draufgeben und für 4 Minuten im Ofen überbacken. Vom Feldsalat, vom Rucola und vom Lollo Bianco jeweils ein paar Salatblätter abzupfen. Die Blätter waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Maiskölbchen abtropfen und über den Salat verteilen. Das Ganze mit einem Esslöffel Olivenöl und dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer kleinen Schüssel den Gemüsesfond mit dem Senf anrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und über den Salat geben. Die italienischen Kartoffelfladen und den Salat auf Tellern anrichten und mit Parmesan garnieren.

Öznur Yildirim am 08. Dezember 2009

Italienischer Brot-Salat mit Wolfsbarsch

Für zwei Personen

2 Wolfsbarschfilets à 120 g	1 Ciabatta	1 Bund Rucola
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
2 Tomaten	2 Schalotten	2 getrocknete Öl-Tomaten
Butter, Mehl	30 g Butterschmalz	1 TL Senf
3 EL Gurkenwasser	3 EL Öl	2 Zweige Basilikum
Zucker, Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Vom Ciabatta vier dünne Scheiben abschneiden. Diese mit Öl bestreichen, um einen Metallring legen und festbinden. Das Brot im Ofen etwa sechs Minuten knusprig rösten, erkalten lassen und vorsichtig von den Ringen lösen. Für die Vinaigrette zwei Tomaten zerkleinern und mit zwei Esslöffeln Wasser kurz aufkochen. Den Saft sodann durch ein Tuch gießen und als Grundlage für die Salatsoße verwenden. Das Öl, das Gurkenwasser und den Senf dazugeben und aufschlagen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Paprika schälen, vierteln und entkernen. Die Schalotten abziehen. Gemeinsam mit den Zucchini und den Paprika in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse kurz in dem kochenden Salzwasser blanchieren. Die eingelegten Tomaten trocken tupfen und fein würfeln. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Anschließend ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Nun das Gemüse und die Kräuter in eine Schüssel geben. vom Ciabatta in kleine Würfel schneiden und in dem Butterschmalz knusprig braten. Die Wolfsbarschfilets waschen, trocken tupfen, salzen und auf der Hautseite leicht mehlen. Eine beschichtete Pfanne mit Butter auspinseln und die Fischfilets mit der Mehlseite in die noch kalte Pfanne legen. Langsam die Pfanne erhitzen und den Fisch bei mäßiger Temperatur kross braten. Vor dem Servieren etwa zwei Esslöffel der Tomatenvinaigrette unter das gewürfelte Gemüse ziehen. Nochmals abschmecken. Zum Schluss die gebratenen Brotwürfel hinzufügen. Zum Anrichten auf jeden Teller einen Brotring stellen. Diesen mit dem Brotsalat füllen. Den Rucola waschen und mit der restlichen Vinaigrette kurz marinieren. Den Italienischen Brotsalat mit dem Wolfsbarsch auf Tellern anrichten, mit dem Salat garnieren und servieren.

Heinz-Günther Adolphs am 10. Juli 2012

Italienischer Nudel-Salat und Fenchel-Melonen-Salat

Für 2 Personen

150 g Spiralnudeln	3 Scheiben Baguette	150 g Datteltomaten
1 Fenchelknolle, mit Grün	0,5 Cantaloupe-Melone	100 g getr. Tomaten, in Öl
150 ml passierte Tomaten	150 g Parmesan	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Zweig Thymian	1 Bund Basilikum
1 Zweig Oregano	6 EL Pinienkerne	50 g Butter
4 EL flüssiger Waldblütenhonig	3 EL Olivenöl, extra vergine	5 EL Olivenöl
30 ml weißer Balsamico	20 ml Crema di Balsamico	20 ml Balsamico
5 EL Zucker	2 EL Kräutersalz	2 TL Paprikapulver
30 ml Gemüsefond	Salz, schwarzer Pfeffer	

Die Nudeln mit dem Fond in kochendes Wasser geben und „al dente“ kochen. Anschließend abgießen und abschrecken. Die roten Zwiebeln abziehen und fein hacken und in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter andünsten. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und zusammen mit den Datteltomaten klein schneiden. Den Oregano und einen Zweig Thymian hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls hacken. Die Kräuter, die Tomaten, die Zwiebeln und den Knoblauch mit dem Balsamico, der Crema di Balsamico und zwei Esslöffeln Olivenöl vermengen. Die Fenchelknolle vom Grün befreien und auf feinsten Stufe hobeln. In einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen. Die Melone schälen, in Stücke schneiden und zu dem Fenchel geben. Eine Vinaigrette aus dem weißen Balsamico, dem Honig und dem Olivenöl extra vergine anmischen und über die Fenchel-Melonenmischung geben. Den Parmesan in feine Streifen hobeln und einen Teil davon unter den Fenchelsalat mischen. Den Rest des Parmesans fein raspeln und zu der Tomatenmischung geben. Mit dem Paprikapulver und Zucker abschmecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Das Basilikum zerpflücken und die großen Blätter halbieren. Die Nudeln mit der Tomatenmischung und etwas Basilikum vermengen. Die Pinienkerne ebenfalls untermischen. Frisches Baguette aufschneiden und kurz in einer Pfanne mit Olivenöl, Knoblauch und einem Thymianzweig anrösten. Den Nudelsalat auf einem Teller anrichten und mit dem Basilikum garnieren. Den Fenchel-Melonensalat dazugeben und mit dem Fenchelgrün und etwas Parmesan garnieren und beides servieren.

Bine Müller am 17. April 2012

Jakobsmuscheln im Speck-Mantel, Mandarinen-Rucola-Salat

Für 2 Personen

4 Jakobsmuscheln, ausgelöst	4 Scheiben Frühstücksspeck	3 Safran-Fäden
1 Schalotte	1 Mandarine, frisch, ohne Kerne	0,5 Baguette
4 EL Olivenöl	2 EL Balsamico-Essig	2 Bund Rucola
1 Zehe Knoblauch	Salz	Pfeffer, schwarz
Meersalz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Jakobsmuschel waschen und trocken tupfen. Mit Speck umhüllen und mit einem Zahnstocher feststecken. Die Schalotte abziehen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Die Mandarine schälen und in einzelne Spalten zerpfücken. Die Mandarinen zu den Zwiebeln geben und ein paar Minuten mitdünsten. Die Safran-Fäden dazugeben, kurz mitgaren und zur Seite stellen. Die Jakobsmuscheln von beiden Seiten scharf in Öl anbraten. Mit Meersalz und frisch geriebenem Pfeffer würzen. Den Balsamico und das Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze mit den Safran-Mandarinen vermischen. Das Baguette in Scheiben schneiden und im Ofen kross backen. Anschließend den Knoblauch abziehen, halbieren und die Baguettescheiben damit einreiben. Den Rucola auf Tellern anrichten. Jeweils zwei Jakobsmuscheln darauf setzen. Die Vinaigrette darüber geben und zusammen mit dem Knoblauchbaguette servieren.

Bettina Graf am 01. September 2009

Kalb-Briesperlen und Kartoffel-Salat mit Gurke

Für 2 Personen

200 g Kalbsbries, mit Haut	500 g Salatkartoffeln, fest	2 Eier
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel	1 Salatgurken
0,5 Eisbergsalat	1 Bund Schnittlauch	100 g Preiselbeeren
75 g Mehl, griffig	150 g Semmelbrösel	125 ml Rinderfond
2 EL Weißweinessig	3 EL Sonnenblumenöl	2 EL Butterschmalz
1 TL Senf, scharf	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser und einem Teelöffel Salz aufkochen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze gar kochen. Das Kalbsbries von Haut und Knorpel befreien, waschen und trocken tupfen. Anschließend in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser kurz brühen. Die Eier verquirlen. Die Briesstücke mit Pfeffer und Salz würzen und danach in Ei, dann in dem Mehl und anschließend in den Semmelbrösel wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die panierten Stücke hineinlegen und kross anbraten. Die Briesperlen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ein Viertel der Gurke schälen, längs aufschneiden, entkernen, in Scheiben schneiden und leicht salzen. Den Rest für die Deko beiseite legen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und die Hälfte klein hacken. Ein halbes Bund Schnittlauch klein schneiden. Die Zitrone halbieren und zwei Scheibe abschneiden. Die Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen. Den Rinderfond in einem Topf erhitzen und mit dem Senf, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit dem warmen Fond übergießen. Nun das Öl, die Zwiebeln, die Gurkenscheiben und den Schnittlauch untermischen und das Ganze mit Pfeffer, Salz und dem Essig abschmecken. Blätter vom Eisbergsalat lösen, Strunk entfernen, waschen und trocken schleudern. Den Kartoffelsalat in Eisbergsalatblätter füllen, mit den Kalbsbriesperlen auf Tellern anrichten und mit den Preiselbeeren und der Zitronenscheibe garnieren. Mit der restlichen Salatgurke dekorieren.

Angela Spöttl am 20. Oktober 2009

Kartoffel-Räucher-Lachs-Lasagne mit Chicorée

Für 2 Personen

200 g Räucherlachs, in Scheiben	1 Kopfsalat	400 g Kartoffeln, fest
1 Chicorée	6 Kirschtomaten	100 g Mayonnaise
3 EL Olivenöl	1 EL Senf, mittelscharf	1 EL Honig, flüssig
1 EL Weißweinessig	1 Bund Dill	Salz
Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und mit dem Spiralschneider in lange Fäden schneiden, daraus acht Taler formen. Einen Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und die Taler von beiden Seiten jeweils fünf Minuten goldgelb braten. Auf ein Küchenpapier legen und mit Salz würzen. Mayonnaise, Honig, Senf und zwei Esslöffel gehackten Dill zu einer Soße verrühren. Den Kopfsalat putzen, waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Den Chicorée vom Strunk befreien. Eine Vinaigrette aus einem Esslöffel Essig, zwei Esslöffeln Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer herstellen. Den Chicorée kreisförmig auf die Teller legen. Einen Teil des geschnittenen Kopfsalats in der Mitte anrichten und mit der Vinaigrette marinieren. Den restlichen Kopfsalat mit der Senf-Dill-Soße vermengen. Nun schichtweise Kartoffeltaler, Kopfsalat mit Soße und Räucherlachs zu einer „Lasagne“ anrichten. Die halbierten Kirschtomaten als Dekoration darauf verteilen.

Dieter Morawietz am 10. November 2009

Kartoffel-Tortilla mit Picadillo-Salat

Für 2 Personen

700 g feste Kartoffeln	30 g durchw. Speck	1 Kopfsalat
1 Strauchtomate	1 Gurke	1 rote Paprika
1 grüne Paprika	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
4 Eier	110 ml Olivenöl	5 EL span. Weißweinessig
1 Zweig Blattpetersilie	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und gemeinsam mit dem Speck in feine Würfel schneiden. 60 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige, zwei Zentimeter große Würfel schneiden und in dem Olivenöl anbraten. Den Speck dazu geben und etwa zehn Minuten anbraten. Anschließend die Zwiebelwürfel dazu geben, die Kartoffeln darin gar braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier aufschlagen und in einer Schale verquirlen. Die gebratenen Kartoffeln dazu geben, mit den Eiern vermengen und zurück in die Pfanne geben. Alles bei schwacher Hitze einige Minuten braten lassen und anschließend die Pfanne in den Backofen stellen und dort etwa acht Minuten fertig garen lassen. Die Gurke von den Enden befreien. Die Tomate vom Strunk befreien. Die Paprikas halbieren, entkernen und von den Scheidewänden befreien. Den Knoblauch abziehen. Die Gurke, die Tomate, die Paprikas und den Knoblauch in feine Würfel schneiden und mit 50 Milliliter Olivenöl und dem Weißweinessig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tortilla aus dem Backofen nehmen und in Tortenstücke schneiden. Die Salatblätter abzupfen. Die Kartoffeltortilla mit dem Picadillo-Salat auf Tellern anrichten und mit den Salatblättern und dem Petersilienzweig garnieren.

Michael Kuhnen am 31. August 2010

Knoblauch-Garnelen mit Litschi-Melonen-Salat

Für 2 Personen

12 Garnelen	1 Melone	410 g Lychees
250 g Schinken, geräuchert	100 g Fetakäse	1,5 Bund Dill
2 Zitronen, unbehandelt	2 Frühlingszwiebeln	2 Zehen Knoblauch
40 g Butter	250 ml Schmand	250 ml Naturjoghurt
125 ml Mayonnaise	3 EL Olivenöl	Zitronenpfeffer
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitrone in Spalten schneiden. Die Butter in einer mittleren Auflaufform im Ofen schmelzen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Garnelen von ihren Schalen befreien, längs am Rücken aufschneiden und entdarmen. Die geschmolzene Butter mit dem Olivenöl und etwas Zitronensaft aus einer Spalte und dem Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Garnelen dazu geben und für fünf Minuten in den Ofen geben. Die Melone schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Den Schinken und den Fetakäse würfeln und die Lychees schälen, von dem Kern befreien und vierteln. Für das Dressing den Schmand, den Naturjoghurt und die Mayonnaise in eine Schüssel geben und miteinander vermengen, anschließend mit kleingehacktem Dill und Zitronenpfeffer abschmecken. Die Garnelen mit dem Lychee-Melonen-Salat auf Tellern anrichten, mit den Zitronenspalten garnieren und servieren.

Natascha May am 08. Juni 2010

Kräuterseitling-Rauke-Salat mit Puten-Spieß

Für 2 Personen

200 g Kräuterseitlinge	200 g Putenbrust	1 Baguette
50 g Speck, durchwachsen	1 Bund Rauke	1 Stange Zitronengras
1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	2 EL Olivenöl
2 EL Sonnenblumenöl	60 g Kräuterbutter	2 EL Balsamico
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kräuterseitlinge putzen und grob klein schneiden. Den Speck in Streifen schneiden. Die Rauke waschen und trocken schleudern sowie klein schneiden. Den Speck in einer Pfanne knusprig braten. Anschließend wieder aus der Pfanne nehmen. Das Olivenöl in die Pfanne geben und die Kräuterseitlinge darin anbraten. Anschließend 30 Gramm Kräuterbutter mit in die Pfanne geben. Die gelbe und die rote Paprika vom Strunk und den Kernen befreien und in Stücke schneiden. Das Putenfilet waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Putenbrust und die Paprikastücke abwechselnd auf das Zitronengras spießen. Den Putenspieß in dem Sonnenblumenöl anbraten. Anschließend den Spieß in den Backofen geben. Die Pilze, den Speck und die Rauke miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Balsamico dazugeben. Das Baguette einschneiden und die restliche Kräuterbutter in den Schnitten verteilen. Das Baguette im Backofen backen bis die Kräuterbutter zerlaufen ist. Den Kräuterseitling-Rauke-Salat auf einem Teller anrichten und das Kräuterbaguette dazugeben.

Christoph Stöhr am 02. November 2010

Lachs-Frikadelle auf Gurken-Nudeln

Für 2 Personen

200 g Lachsfilet, ohne Haut	200 g Räucherlachs	1 Salatgurke
1 unbehandelte Limette	80 g Staudensellerie	1 Ei
2 Wachteleier	1 EL Speisestärke	30 g Butterschmalz
200 ml saure Sahne	30 ml weißer Balsamico-Essig	20 g Ingwer
1 Kästchen Gartenkresse	1 Zweig Dill	30 ml Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und zusammen mit dem Räucherlachs fein würfeln. Die Limettenschale abreiben. Anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Dill abzupfen und klein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Anschließend den Sellerie putzen, schälen und in Würfel schneiden. Das Ei trennen. Das Lachsfilet mit der Hälfte des Limettensaftes, dem Limettenabrieb, dem Dill, dem Sellerie, dem Ingwer, dem Eiweiß und der Speisestärke in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse etwa acht gleich große Frikadellen formen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfrikadellen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren und die Frikadellen etwa sechs Minuten fertig garen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Wachteleier darin etwa zwei Minuten kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und halbieren. Die Gurke der Länge nach halbieren, entkernen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Gurkenstreifen mit Salz, Pfeffer, dem Balsamico-Essig, dem übrigen Limettensaft und einer Prise Zucker vermischen. Anschließend das Olivenöl und die saure Sahne unterrühren. Abschließend die Kresse abschneiden. Die Lachsfrikadellen mit den Gurkennudeln auf Tellern anrichten und mit der Kresse und den Wachteleiern garnieren.

Gudrun Gerstgrasser am 17. August 2010

Lachs-Rouladen mit Apfel-Lauch-Salat

Für 2 Personen

150 g Räucherlachs	1 säuerlicher Apfel, rot	1 Zitrone
0,5 Stange Lauch	2 EL Preiselbeeren	80 g Mehl
1 Ei	60 g Doppelrahmfrischkäse	100 ml Milch
1 EL Butter	0,5 Bund krause Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch
1 Zweig Dill	1 Knolle Ingwer, klein	1 Muskatnuss
3 EL Sonnenblumenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Das Ei aufschlagen und verquirlen. Anschließend das Mehl und eine Prise Salz hinzufügen. Die Milch unterrühren bis ein dünner, glatter Teig entsteht. Abschließend ein paar Minuten quellen lassen. Den Ingwer schälen und hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Anschließend einen Esslöffel Schnittlauch und einen halben Esslöffel Ingwer mit dem Frischkäse vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch von der äußeren Haut befreien, putzen und in einen halben Zentimeter breite Ringe schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Apfelviertel in dünne Spalten schneiden, dritteln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Etwas Muskatnuss reiben. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen, den Lauch darin andünsten und anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Apfelstücke unterheben und mit dünsten. Anschließend die Preiselbeeren ebenfalls hinzufügen. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen. Etwas Teig hinzugeben und daraus einen Crepe backen. Danach einen weiteren Crepe backen. Anschließend mit der Frischkäsemasse bestreichen und den Lachs darauf verteilen. Die Crepes zu einer Schnecke rollen, von den Enden befreien und in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Lachsrollchen mit einem Schaschlikspieß fixieren. Die Petersilie zupfen und die Spießenden damit verzieren. Die Lachsrouladen und den Apfel-Lauch-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Balfer am 01. Juni 2010

Lachs-Tatar auf Toast mit Chicorée und Salat

Für zwei Personen

100 g Speckwürfel, mager	250 g Lachs	4 Scheiben Toast
1 Chicorée	150 g verschiedene Salate	1 Zitrone
1 Knolle Knoblauch	1 kleine Zwiebel	1 Zweig Zitronenmelisse
1 Zweig glatte Petersilie	1 Kästchen Kresse	3 Halme Schnittlauch
1 getrocknete Tomate	2 EL Kapern	50 g Bucheckern, geschält
1 Ei	2 EL Wildhonig	100 ml Kürbiskernöl
100 ml Balsamico Essig	Mehl, Paniermehl, Rapsöl	Kräftiges Olivenöl
Meersalz, Salz, Pfeffer		

Den Chicorée waschen und der Länge nach halbieren. Die Hälften erst in Ei, dann in Mehl und in Paniermehl wenden und anschließend in etwas Rapsöl braten. Die Kapern, die getrocknete Tomate, etwa eine Hand voll Dill und die Zwiebel fein hacken. Eine Zitrone auspressen. Den Lachs würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit den gehackten Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salate waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Bucheckern in einer Pfanne anrösten. Die Speckwürfel mit Honig anbraten und mit Balsamico ablöschen. Anschließend das Kürbiskernöl und die Bucheckern dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Toastscheiben in etwas Olivenöl und Knoblauch rösten. Anschließend vier bis fünf Zentimeter breite Ringe ausstechen und diese mit dem Tatar belegen. Den gebratenen Chicorée mit dem Salat und den Lachstatar-Talern auf einem Teller anrichten. Die Speckwürfel- Bucheckern-Mischung als warmes Dressing über den Salat geben.

Arno Asmus am 06. November 2012

Lauwarmer Kartoffel-Gurken-Salat mit einem Mini-Schnitzel

Für 2 Personen

2 Kalbsschnitzel a 100 g	250 g feste Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Gurke	20 g frischer Meerrettich	1 Ei
50 g Butter	200 g Butterschmalz	50 g Mehl
150 g Paniermehl	2 EL Schlagsahne	250 ml Gemüsesfond
4 EL weißer Balsamico	1 EL mittelscharfer Senf	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser garen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Meerrettich fein reiben. Die Butter in der Pfanne so lange erhitzen, bis sie etwas Farbe bekommt. Die Zwiebel hinzugeben, andünsten und mit der Hälfte des Gemüsesfonds ablöschen. Anschließend den Senf, den Meerrettich, den Essig hinzugeben und mit Zucker und Salz abschmecken. Die Kartoffelscheiben mit dem Gemüsesfond übergießen und das Ganze etwas ziehen lassen. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und eine Hälfte in Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben zu den Kartoffeln geben und vorsichtig unterheben. Anschließend mit dem restlichen Gemüsesfond abschmecken. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Das Ei mit der Schlagsahne verquirlen. Die Ei-Sahne-Mischung, das Mehl und das Paniermehl auf drei Schalen verteilen. Die Kalbsschnitzel mit einem Plattiereisen plattieren. Die Schnitzel zuerst im Mehl, dann in der Ei-Sahne-Mischung und anschließend im Paniermehl wenden und anschließend im Butterschmalz ausbraten. Den lauwarmen Kartoffel-Gurken-Salat mit den Minischnitzeln auf Tellern anrichten und servieren.

Sonja Wendt am 21. März 2011

Lauwarmer Oktopus-Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

1 frischer Oktopus, 600 g	300 g kl., vorw. feste Kartoffeln	100 g Zwiebeln
50 g Lauch	50 g Staudensellerie	4 Knoblauchzehen
6 Scheiben Ciabatta	30 g Butter	200 ml Wermut
100 ml trockener Weißwein	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 unbehandelte Zitronen	1 Bund glatte Petersilie	100 ml Olivenöl
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Staudensellerie von den Enden und den holzigen Fäden befreien. Den Lauch von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien, die Kartoffeln schälen und zwei Knoblauchzehen abziehen. Anschließend alles, bis auf die Kartoffeln in grobe Stücke schneiden und gemeinsam mit der Butter in einem Topf andünsten und mit dem Wermut und dem Weißwein ablöschen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Den Oktopus waschen, trocken tupfen und in Arme und Beine aufteilen. Anschließend zu dem Gemüse geben und mit kochendem Wasser auffüllen. Den Rosmarin und den Thymian sowie die Hälfte des Zitronensafts ebenfalls dazugeben und das Ganze leicht köchelnd ziehen lassen, bis der Oktopus weich ist. Die geschälten Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend in zentimeterbreite Scheiben schneiden. Den übrigen Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Den Oktopus in zwei Zentimeter große Streifen schneiden, diese mit den Kartoffelscheiben in eine große Schüssel geben und mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln. Den Knoblauch mit der fein gehackten Petersilie und etwas Olivenöl vermengen. Den Oktopus-Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, mit dem Olivenöl-Gemisch beträufeln und mit dem Ciabatta servieren.

Oliver Baumann am 27. September 2011

Linsen-Salat mit gebratenem Serrano-Schinken

Für 2 Personen

4 Scheiben Serranoschinken	100 g Linsen, Lepuey	1 Zitrone
0,5 Bund weißen Spargel	0,5 Bund grünen Spargel	0,5 Bund Petersilie
1 Stange Staudensellerie	1 Karotte	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt	1 EL Puderzucker
500 ml Geflügelfond	100 ml Balsamico-Essig	200 ml Olivenöl
50 g kalte Butter	Salz	Pfeffer

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Linsen im ungesalzenen Wasser bissfest blanchieren. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und würfeln. Anschließend den weißen und den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und ebenfalls würfeln. Die Selleriestangen putzen, von den holzigen Fäden befreien und in Ringe schneiden. Die Karotte schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten, den Knoblauch, den grünen und weißen Spargel, die Selleriestangen sowie die Karotten in den Topf geben und anschwitzen. Die Linsen zufügen und mit dem Geflügelfond ablöschen. Anschließend das Lorbeerblatt zufügen. Alles mit dem Balsamico-Essig, dem Puderzucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die kalte Butter einrühren bis sie geschmolzen ist und die Linsen leicht binden. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Petersilie waschen, trocken schleudern und zupfen. Die gezupften Blätter mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und darin die Serrano-Scheiben bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten kross braten. Den Linsensalat mit dem gebratenen Serranoschinken auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Stellmach am 17. Mai 2011

Linsen-Salat mit Schafskäse

Für zwei Personen

100 g rote Linsen	2 Knollen Fenchel	1 Granatapfel
1 Zitrone	300 g Schafskäse	4 Zweige glatte Petersilie
5 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Linsen in einer ausreichenden Menge Salzwasser acht Minuten garen kochen lassen. Anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Linsen in eine Schüssel geben und mit drei bis vier Esslöffeln Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer kräftig würzen. Alles mindestens 15 Minuten durchziehen lassen. Den Fenchel putzen, waschen, trocken tupfen, die äußere Schicht entfernen und die Knollen längs in dünne Scheiben hobeln. Abschließend den Strunk herausschneiden. Den Fenchel mit wenig Salz und etwas Zucker vorsichtig vermengen und gut durchkneten. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herausklopfen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken. Den Schafskäse in zwölf gleich große Scheiben schneiden. Den Fenchel, die Granatapfelkerne und das Olivenöl unter die Linsen mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Linsensalat zusammen mit dem Schafskäse auf einem Teller anrichten. Die Petersilie darüber streuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Anne Stein am 15. Oktober 2013

Linsen-Salat mit Schafskäse

Für zwei Personen

200 g Kartoffeln, klein, fest 100 g Du Puy Linsen 2 Schalotten
100 g Schafskäse 2 EL Estragonessig Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in einem Topf mit ausreichend Salzwasser gar kochen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen in den Topf geben und circa 15 Minuten gar, aber nicht matschig kochen. Die Schalotten abziehen und sehr fein schneiden. Anschließend die zwei Esslöffel Essig zu den Schalotten geben und circa sechs bis sieben Esslöffel Olivenöl dazugeben. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen abgießen und wieder in den Topf geben. Den Schafskäse in Würfel schneiden und unter die Linsen heben. Die Kartoffeln abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln zusammen mit dem Linsensalat auf einem Teller anrichten. Die Vinaigrette darüber geben und servieren.

Norbert Glittenberg am 29. Januar 2013

Linsen-Salat mit warmem Ziegenkäse

Für zwei Personen

Für den Ziegenkäse:

4 Scheiben Ziegenfrischkäse-Taler 4 Scheiben Bacon $\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig
1 Zweig Rosmarin Olivenöl Pfeffer

Für den Linsensalat:

100 g rote Linsen 1 Lauchzwiebeln 3 Cocktailtomaten
 $\frac{1}{2}$ Bund Rucola 2 EL Apfelessig 3 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf 1 Prise Zucker Crema-di-Balsamico
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

3 grüne Oliven 3 schwarze Oliven, entsteint

Rote Linsen in Wasser einweichen.

Für den warmen Ziegenkäse den Bacon ausbreiten und den Käse darin einschlagen. In einer Pfanne mit Öl und Rosmarin anbraten. Honig zufügen und karamellisieren lassen. Mit Pfeffer würzen.

Für den Linsensalat das Einweichwasser der Linsen wegschütten. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Linsen darin gar kochen. Nach dem Kochen abschütten und die Linsen kühl stellen.

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl eine Vinaigrette herstellen. Linsen, Lauchzwiebeln, Tomaten und Rucola mit der Vinaigrette vermengen.

Den Linsensalat mit warmem Ziegenkäse auf Tellern anrichten, mit den Oliven garnieren und servieren.

Thomas Grischko am 22. Dezember 2016

Mango-Salat mit Riesen-Garnelen

Für 2 Personen

1 Flugmango	6 Riesen-Garnelen	1 Limette
50 g Frühlingszwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
1 Wurzel Ingwer, klein	1/4 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Thymian
2 Zweige Koriandergrün	1 EL Ahornsirup	30 g eiskalte Butter
2 EL Weißweinessig	1 EL Sesamöl	Olivenöl
Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Mango schälen und in mundgerechte Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Für das Dressing den Weißweinessig, das Sesamöl, einen Esslöffel Olivenöl, den Saft einer halben Limette und den Ahornsirup miteinander vermengen. Das Koriandergrün zupfen und fein hacken und zusammen mit der Chili, dem Knoblauch und dem Ingwer unterrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Das Dressing über die Mango und die Frühlingszwiebeln geben und gut vermengen. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen anbraten. Den Thymianzweig mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Petersilie mit der kalten Butter in die Pfanne geben. Den Mangosalat auf Tellern anrichten. Die Garnelen auf den Salat setzen und servieren.

Dagmar Lux am 29. November 2011

Mango-Salat mit Sesam-Thunfisch

Für zwei Personen

250 g Thunfischfilet	1 Mango	100 g Römersalat
100 g Radicchio	100 g Friséesalat	1 Limette
1 Ingwerknolle	1 EL schwarzer Sesam	1 EL weißer Sesam
50 g Maismehl	50 g Weizenmehl	1 TL flüssiger Honig
1 TL Weißweinessig	1 TL Leinöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Salate zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Schale der Limette reiben und anschließend auspressen. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Weizenmehl und das Maismehl in eine Schüssel sieben und mit 50 Milliliter Wasser auffüllen und zu einem Teig verarbeiten. Die Mango schälen, vom Kern lösen und eine Hälfte in Würfel schneiden. Die zweite Hälfte mit dem Ingwer, Honig, Essig, Leinöl und dem Limettensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Limettenschale unterheben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig dünn ausbacken. Anschließend etwas auskühlen lassen und in Stücke zupfen. Beide Sesamsorten in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch von allen Seiten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in den beiden Sesamsorten wenden. Anschließend kurz in Scheiben schneiden. Die Salate mit der Mango, den Tortillas und dem Dressing auf Tellern anrichten. Den Fisch obenauf geben und servieren.

Dennis Gatzke am 23. Oktober 2012

Marinierte Thunfisch-Streifen an Avocado-Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

300 g Thunfischfilet	350 g kleine Kartoffeln	1 reife Avocado, Sorte Hass
1 Zitrone, unbehandelt	1 Gurke	4 EL Naturjoghurt, 3,5%
1 TL Wasabipaste	1 Schachtel Kresse	1 Bund Schnittlauch
2 Hornveilchen	4 EL Olivenöl	Meersalz
Meersalz	Zitronenpfeffer	Pfeffer, bunt
Chillifäden		

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln abbrausen, in das kochende Wasser geben und etwa 15 Minuten kochen lassen. Unterdessen einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Thunfischfilets waschen, trocken tupfen, salzen, mit dem Zitronenpfeffer würzen und etwa eine Minute pro Seite in der Pfanne anbraten. Den Joghurt mit der Wasabipaste in einer Schale verrühren und die leicht abgekühlten Filets darin wenden. Die Avocado halbieren, entkernen und mithilfe eines Kugelstechers zu Kugeln formen. Das Kartoffelwasser abgießen und die Kartoffeln im Topf kräftig salzen und mit dem bunten Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Den Zitronensaft und drei Esslöffel Olivenöl zu den Kartoffeln geben und kurz abkühlen lassen. Ein halbes Bund Schnittlauch hacken und auf einen Teller geben. Die Kressesprossen abschneiden und mit den Avocadokugeln zu den Kartoffeln geben. Anschließend das Ganze vorsichtig vermengen. Die Gurke halbieren und in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben als Carpaccio auf den Teller legen und ein wenig salzen. Den Thunfisch in dem Schnittlauch wenden, in 0,5 zentimeterdicke Scheiben schneiden und auf die Gurken legen. Den Thunfisch mit dem Avocado-Kartoffel-Salat auf den Tellern anrichten und mit Meersalz, den Chilifäden und den Blüten garnieren.

Chiara Fleischhacker am 2. August 2011

Mediterraner Nudel-Salat mit Garnelen

Für 2 Personen

4 Riesen-Garnelen	150 g Büffelmozzarella	250 g Rucola
1 unbehandelte Zitrone	75 g getr. Tomaten in Öl	2 Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne	200 g Weizenmehl	2 Eier
5 EL Balsamicoessig	5 EL Sojasauce	Olivenöl
0,5 Bund glatte Petersilie	schwarzer Pfeffer	Meersalz

Das Mehl mit einem viertel Teelöffel Salz auf ein Brett häufen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Eier und einen Esslöffel Olivenöl hineingeben. Die Eier mit dem Mehl und dem Olivenöl verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Eventuell etwas Wasser dazugeben. Den Teig zu einer Kugel formen und einen Moment ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Nudelteig ausrollen, in schmale Streifen schneiden und kurz antrocknen lassen. Die Nudeln im Salzwasser gar kochen, abgießen und abschrecken. Die getrockneten Tomaten und den Büffelmozzarella klein schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und pressen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten. Die Tomaten, den Mozzarella, den Knoblauch, die Pinienkerne und den Rucola zu den Nudeln geben. Etwas Balsamicoessig mit der Sojasauce verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Nudeln heben. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Darm und Schale befreien. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Petersilie abzupfen und ebenfalls fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Aus einem Esslöffel Olivenöl, dem gehackten Knoblauch, der gehackten Petersilie, etwas Zitronensaft und etwas Pfeffer eine Marinade herstellen und die Garnelen damit einpinseln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Den mediterranen Nudelsalat auf Tellern anrichten, mit den Garnelen garnieren und servieren.

Natalie Kern am 23. August 2011

Meeresfrüchte auf einem Salat-Bouquet

Für 2 Personen

400 g Tintenfisch, Sepia	150 g Rucola	200 g Kirschtomaten
1 Blüte, essbar, rot	1 Blüte, essbar, gelb	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	10 g Radieschensprossen	2 Scheiben Ciabatta
10 g Rosinen	10 g Kürbiskerne	10 g Pinienkerne
50 g Parmesan, am Stück	0,5 TL Dijon-Senf	0,5 TL Honig, flüssig
4 EL Balsamico-Essig	2 EL Olivenöl	Salz
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Zwei Esslöffel Balsamico, den Senf und den Honig mit Salz und Pfeffer verrühren. Einen Esslöffel Olivenöl darunter heben. Die Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und zur Vinaigrette geben. Den Sepia waschen und trocken tupfen. Die Tube und die Tentakel in große Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte andrücken. Den angedrückten Knoblauch in dem restlichen Olivenöl anbraten. Danach den Knoblauch aus der Pfanne entfernen. Die Sepiastücke zum Olivenöl hinzugeben und bei mittlerer Hitze eine Minute lang anbraten. Die Rosinen und die Pinien- und Kürbiskerne dazugeben und das Ganze eine weitere Minute anbraten. Mit Salz, Meersalz und Pfeffer würzen. Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten halbieren und mitsamt dem Rucola mit der Vinaigrette mischen. Den Parmesan in dünne Späne hobeln. Den Bratensatz mit dem restlichen Balsamico ablöschen und über die Sepia tröpfeln. Den Sepia mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit den Blüten garnieren und die Ciabattascheiben dazureichen.

Günter Bausewein am 06. Oktober 2009

Nordsee-Krabben-Salat mit Zigarren-Röllchen

Für 2 Personen

200 g Nordseekrabben, frisch	50 g Gehacktes, vom Lamm	2 Avocados, weich
5 Cocktailtomaten	50 g Blattspinat, frisch	3 Schalotten
1 Knolle Sellerie	0,5 Blattsalat	1 Zitrone, unbehandelt
1 Ei	50 g Schafskäse	1 Packung Türk. Teigplatten
25 g Butter	1 L Rapsöl	2 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie, glatt	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Avocados aushöhlen und durch ein Haarsieb geben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Die erste Hälfte zu den Avocados geben. Drei Cocktailtomaten vierteln und ebenfalls zu der Avocadomasse geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Olivenöl abschmecken. Die Krabben hinzugeben und gut unterrühren. Den Salat von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und zwei Blätter auf einen Teller geben, die Krabbenfleisch-Masse hineingeben und in den Kühlschrank stellen. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Anschließend in Salzwasser kochen, danach den Saft aus dem Spinat pressen. Die Butter in eine Pfanne geben, die zweite Hälfte der Schalotte hinzugeben und glasig anbraten. Nun das Ei und den Spinat hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Ganze andünsten. Die Hälfte der Petersilie zupfen, den Rosmarin und den Thymian abzupfen und klein hacken. Den Schafskäse in kleine Stückchen zerdrücken und mit der Petersilie, dem Rosmarin und dem Thymian vermischen. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die restlichen zwei Schalotten abziehen, klein hacken und hinzugeben. Das Gehackte und die übrige Petersilie ebenfalls dazugeben und das Ganze scharf anbraten. Die Spinat-, die Schafskäse- und die Hackfleisch-Mischung jeweils in ein Teigblatt geben und einrollen. Diese Röllchen dann nacheinander einzeln in eine Pfanne geben und von jeder Seite etwa eine Minute im Rapsöl frittieren. Den Sellerie schälen und in schmale Streifen schneiden. Den Krabbenfleisch-Cocktail zusammen mit den Zigarrenröllchen anrichten. Das Ganze mit den übrigen Cocktailtomaten und den Selleriestreifen garnieren.

Sedat Yildiz am 17. November 2009

Orangen-Karotten-Salat mit geräucherter Enten-Brust

Für 2 Personen

160 g Entenbrust, geräuchert	100 g Kartoffeln, fest	100 g Rucola
1 Zitrone, unbehandelt	1 Limette, unbehandelt	2 Karotten
1 Orange, unbehandelt	1 Zwiebel, rot	1 Knolle Ingwer
150 g Magerquark	50 g Schmand	6 EL Olivenöl
2 EL Honig, flüssig	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln schälen und fein reiben. Den Rucola waschen, trocken schleudern und fein hacken. Die Zitrone halbieren und pressen und die Orange filetieren. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Quark mit dem Schmand und dem gehackten Rucola, dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren. Die Karotten und die Orange schälen. Die Karotten in feine Scheiben schneiden. Etwas Rucola beiseite legen. In einer Pfanne vier Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Kartoffelraspeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das restliche Olivenöl mit dem Limettensaft, dem Honig, dem Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen und zu einer Vinaigrette verrühren. In einer Schüssel die Karotten, die Orangenfilets, den restlichen Rucola und die Zwiebelringe vermengen und die Vinaigrette untermischen. Den Salat auf Tellern anrichten, mit dem Kartoffelrösti und den Entenbrustscheiben garnieren und mit dem Rucolaquark servieren.

Norbert Schindele am 20. Oktober 2009

Orientalischer Couscous-Salat mit Heilbutt-Filet

Für 2 Personen

150 g Heilbuttfilet, mit Haut	300 g Couscous	1 Gurke
8 Eiertomaten	2 unbehandelte Limetten	1 Chilischote
weißer Balsamicoessig	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
Sonnenblumenöl	Olivenöl	milder Curry
rosa Pfefferbeeren	Salz	schwarzer Pfeffer

Einen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Tomaten vom Strunk befreien, die Gurke von den Enden befreien, schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Die Petersilien- und Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Die Limetten halbieren, den Saft auspressen und beiseitelegen. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Den Couscous mit dem heißen Wasser begießen, sodass er bedeckt ist und zehn Minuten quellen lassen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Couscous anschwitzen. Die Tomaten und die Gurke in eine Schüssel geben und etwas Balsamicoessig und Olivenöl hinzufügen. Das Ganze mit dem Couscous sowie der Petersilie und dem Koriander vermengen. Den orientalischen Couscous-Salat mit Curry, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Heilbuttfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und rosa Pfefferbeeren würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite anbraten, wenden und durchziehen lassen. Den Couscous-Salat mit dem Heilbuttfilet auf Tellern anrichten und den Limettensaft darüber träufeln.

Marius Roll am 18. Oktober 2011

Perlhuhn-Brust mit Fenchel-Salat

Für 2 Personen

2 Perlhuhnbrüste	1 Blätterteigrolle	1 Ei
3 Knollen Fenchel, klein	150 g Schalotten	1 Zehe Knoblauch
2 Limetten, unbehandelt	0,5 Bund Kerbel	3 EL Butterschmalz
0,5 TL Tomatenmark	100 ml Gemüsefond	100 ml Geflügelfond
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 TL Fenchelsamen
1 TL Oregano, getrocknet	1 TL Thymian, getrocknet	100 ml Weißwein, trocken
50 ml Crème-fraîche	0,5 TL Zucker	6 EL Olivenöl
1 TL Honig	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butterschmalz erhitzen. Die Schalotten schälen, in kleine Stücke schneiden und im Butterschmalz anbraten. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die frischen Kräuter und Samen, das Tomatenmark und den Knoblauch hinzugeben, kurz weiter braten lassen. Das Ganze mit dem Wein und dem Fond ablöschen und offen köcheln lassen bis die Schalotten gar sind. Anschließend die Kräuterzweige und den Knoblauch entfernen, die Crème-fraîche einrühren, etwas weiter einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit dem restlichen Butterschmalz erhitzen. Die Perlhuhnbrüste waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite scharf und knusprig anbraten. Anschließend einmal kurz wenden. Die Perlhuhnbrüste in den Ofen stellen und circa sechs bis acht Minuten nachgaren. Den Ofen auf 200 Grad hochstellen. Den Fenchel abziehen und fein reiben. Zusammen mit dem Kerbel und dem Fenchelgrün in kleine Stücke schneiden. Für die Soße die Limetten auspressen und mit circa zehn Esslöffel Olivenöl, einem Teelöffel Honig, und etwas Salz und Pfeffer gut vermengen und über den Fenchel geben. Vor dem Servieren das Ganze in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Blätterteig in Stangen schneiden. Das Ei aufschlagen und nur das Eigelb verwenden. Die Stangen mit dem Eigelb bestreichen und in den getrockneten Kräutern und Salz wenden. Die Stangen von Hand drehen und im Ofen circa 12 bis 15 Minuten backen lassen. Den Fenchelsalat und die Perlhuhnbrüste auf den Tellern anrichten und mit den Blätterteigstangen dekorieren.

Daniel Jauslin am 09. Februar 2010

Pita mit Käse und serbischem Salat

Für 2 Personen

400 g Schafskäse	4 Eier	300 g Mehl
2 Tomaten	1 grüne Spitzpaprika	1 Gurke
1 Rote Zwiebel	30 ml Pflanzenöl	10 ml Olivenöl
10 ml Essig	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Das Mehl, das Pflanzenöl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und mit 250 Milliliter lauwarmem Wasser vermischen, bis eine feste Masse entsteht. Den Teig ausrollen. Drei Eier und 350 Gramm Schafskäse in eine Schüssel geben, mit Salz würzen und vermengen. Das Ganze auf den Teig geben, anschließend einrollen und anschließend zu einer Schnecke formen. Das letzte Ei aufschlagen und das Eigelb mit dem Eiweiß verquirlen. Den eingerollten Teig mit dem Ei bestreichen und im vorgeheizten Ofen backen. Die Tomaten und die Paprika waschen, Paprikaschoten halbieren und von den Scheidewänden befreien, die Gurke schälen, die Zwiebel abziehen und alles in dünne Scheiben schneiden. Für das Dressing den Essig und das Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat mit dem Dressing marinieren. Den restlichen Schafskäse raspeln. Die Pita mit dem serbischen Salat auf Tellern anrichten, den Salat mit dem geriebenen Schafskäse garnieren und servieren.

Aleksandar Carevic am 08. Juni 2010

Pomelo-Hähnchen-Salat mit gerösteten Erdnüssen

Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	1 Pomelo	1 Zwiebel
2 Limetten	100 g Erdnüsse	4 Limettenblätter
2 Stangen Zitronengras	50 g brauner Zucker	30 ml Thai-Soße
500 ml Sonnenblumenöl	Chilipulver	Salz, schwarzer Pfeffer

Das Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Danach mit dem Zitronengras in einem Dampfgarer garen und klein raspeln. Die Pomelo schälen und das Fruchtfleisch lösen. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Thai-Soße mit dem Limettensaft vermengen. Mit dem braunen Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und zu der Soße geben. Das Dressing mit etwas Chili abschmecken. Die Limettenblätter und das Zitronengras aus dem Dampfgarer klein schneiden und zu dem Dressing geben. Die Erdnüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne anrösten. Das Hähnchen mit der Pomelo vermengen und mit dem Dressing marinieren. Den Pomelo- Hähnchen-Salat auf einem Teller anrichten. Den Salat mit den Erdnüssen garnieren und servieren.

Moritz Volz am 05. Juni 2012

Räucher-Lachs-Rolle mit Ratatouille-Salat

Für 2 Personen

125 g Lachs, geräuchert	120 g Blattspinat	2 Eier
1 Muskatnuss	1 Bund Dill	100 g Doppelrahmfrischkäse
1 Zitrone, unbehandelt	2 Zwiebeln, rot	1 Paprika, gelb
1 Paprika, rot	1 Zucchini, klein	3 Tomaten
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Basilikum	2 EL Balsamico-Essig, schwarz
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Ratatouille die Zwiebeln abziehen und grob in Spalten zerteilen. Beide Paprikasorten entkernen und in breite Streifen schneiden. Die Zucchini grob würfeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Zwiebeln, die beiden Paprikasorten, die Zucchini und den Knoblauch mit Salz, Pfeffer und zwei Esslöffeln Olivenöl vermengen. Alles auf ein Backblech verteilen und für circa 20 Minuten garen lassen. Für die Räucherlachsrolle die Eier trennen und das Eigelb mit einer Prise Muskat, etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Eimasse mit dem Spinat mischen und mit einem Pürierstab pürieren. Das Eiklar der beiden Eier mit etwas Salz steif schlagen und unter die Spinatmasse heben. Ein Backpapier auf dem Ofenblech auslegen, die Spinatmasse dünn darauf streichen und für circa zwölf Minuten backen lassen. Die Tomaten entkernen, achteln, zu dem Gemüse in den Ofen geben und weitere fünf Minuten mitgaren lassen. Den Spinatboden vom Backpapier vorsichtig abziehen und auskühlen lassen. Für die Räucherlachsrolle den Dill zupfen, hacken und mit dem Frischkäse, etwas Zitronensaft und etwas Zitronenschale verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frischkäsemasse auf dem Spinatboden verstreichen, mit dem Lachs belegen und fest einrollen. Mit einem scharfen Messer die Räucherlachsrolle in Scheiben schneiden. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Das Ratatouille in eine Schüssel geben und mit dem Balsamico-Essig, dem restlichem Olivenöl und dem Basilikum mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum zupfen und darüber dekorativ verteilen. Die Räucherlachscheiben mit dem Ratatouille auf Tellern anrichten.

Dominik Karl am 23. Februar 2010

Reis-Salat mit Kokosmilch-Dressing und Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für den Reis-Salat:

150 g Parboiled-Reis	½ Kopf Eisbergsalat	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	1 reife Mango	200 g Ananas
2 Sternfrüchte		

Für das Kokosmilch-Dressing:

1 Zitrone	1 Stück Ingwer	20 ml Kokosmilch
3 EL Mayonnaise	2 EL Crème légère	1 Spritzer Tabasco
Salz	Pfeffer	

Für die Jakobsmuschel-Saltimbocca:

4 Jakobsmuscheln, küchenfertig	4 Scheiben Parmaschinken	4 Salbeiblätter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Ananas	2 EL Kokosraspel	3 Stängel Koriander
----------	------------------	---------------------

In einem Topf gesalzenes Wasser für den Reis zum Kochen bringen.

Für den Reis-Salat Reis in kochendem Wasser circa 15 Minuten bissfest garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Eisbergsalat putzen, waschen, klein schneiden und trocken schleudern. Mango schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Ananas halbieren, aushöhlen und 200 g des Fruchtfleischs in kleine Stücke schneiden. Ananashälften für die Garnitur beiseitelegen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Sternfrüchte abbrausen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Reis mit Eisbergsalat, Frühlingszwiebeln, Chili, Mango, Ananas und Sternfrucht vermengen.

Für das Dressing Ingwer schälen und klein hacken. Zitrone abbrausen und trockenreiben. Schale abreiben, Saft auspressen. Mayonnaise mit Crème légère, Kokosmilch, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Ingwer und Tabasco zu einem Dressing verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Reis-Salat vermengen.

Für die Jakobsmuschel-Saltimbocca Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils ein Salbeiblatt auf eine Jakobsmuschel geben, mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln und in heißem Olivenöl von beiden Seiten kurz scharf anbraten.

Für die Garnitur Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kokosraspel ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Exotischen Salat mit cremigem Kokosmilch-Dressing in die Ananashälften geben, mit Jakobsmuschel-Saltimbocca auf Tellern anrichten und mit Koriander und Kokosraspeln bestreut servieren.

Pascal Marcy am 27. Juli 2016

Rinder-Filet mit Pesto-Kartoffel-Salat und Wermut-Soße

Für 2 Personen

200 g Rinderfilet	200 g feste Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Zitrone, unbehandelt	1 Orange, unbehandelt	1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne	50 g Parmesan	50 g Butter
6 EL Olivenöl	1 EL flüssiger Honig	4 Safran-Fäden
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Bärlauch	0,5 Bund Basilikum
4 Kumquats	8 schwarze Oliven	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Orangenblüten	200 ml Rinderfond
100 ml Wermut	1 TL weißer Balsamico	1 EL Kräuteressig
1 TL mittelscharfer Senf	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Kartoffeln putzen und in Würfel schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen und die Kartoffeln darin gar kochen. Den Bärlauch und die Petersilie zupfen und den Parmesan reiben. Anschließend den Bärlauch, die Petersilie und den Parmesan mit den Pinienkernen und zwei Esslöffel Olivenöl pürieren. Daraufhin alles mit dem Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Anschließend die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Honig und dem Knoblauch einreiben. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen und die Rinderfilets mit dem Rosmarin und dem Thymian anbraten. Anschließend den Rosmarin- und den Thymianzweig entfernen. Die Rinderfilets in Alufolie einwickeln und warm halten. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Wermut in einem Topf stark reduzieren, anschließend 150 Milliliter Rinderfond und die Orangenblüten hinzugeben, Einkochen und passieren. Die Zitrone und die Orange halbieren und auspressen. Die Butter und die Safran-Fäden in die Soße einrühren und anschließend mit etwas Zitronensaft, etwas Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend zwei Esslöffel Pesto und die Zwiebel hinzugeben. Anschließend mit den Kartoffeln gut verrühren und den restlichen Rinderfond hinzugeben. Das Basilikum zupfen. Die Kumquats putzen und in Scheiben schneiden. Die Rinderfilets mit dem Pesto-Kartoffel-Salat und der Wermutsoße auf Tellern anrichten und mit den Kumquatscheiben, dem Basilikum und den Oliven garnieren.

Johannes Duckart am 06. Juli 2010

Roh marinierter Lachs mit Zucker-Schoten-Salat

Für 2 Personen

250 g Lachsfilet	125 g Zuckerschoten	1 Limette, unbehandelt
1 EL Walnüsse, gehackt	75 ml Weißweinessig	75 ml Apfelsaft
Olivenöl	1 TL geröstetes Sesamöl	1 Prise Zucker
0,5 Bund Koriander	1 Zweig Minze	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Lachs waschen, trocken tupfen und die Haut ablösen. Anschließend in dünne Streifen schneiden und flach auf einen Teller legen und salzen. Von der Limette die Hälfte der Schale in dünne Streifen herunter schälen. Den anderen Teil der Limettenschale klein schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Limettensaft über die klein geschnittenen Limettenschalen träufeln. Die Korianderblätter abzupfen, kleinhacken und etwa die Hälfte zu den Limettenschalen geben. Die Minzblätter ebenfalls abzupfen, klein schneiden und mit dazugeben. Anschließend mit Salz abschmecken. Einen Schuss Olivenöl zu den Schalen geben, den Zucker und etwas Muskatnuss zugeben und vermengen. Diese Marinade auf die Lachsstreifen verteilen, mit Frischhaltefolie abdecken und etwa zehn Minuten durchziehen lassen. Die Zuckerschoten der Länge nach in dünne Streifen schneiden und halbieren. Die Walnüsse in einen Gefrierbeutel geben und zerstoßen. Die Zuckerschoten mit den Walnüssen in eine Schüssel geben und mit Salz, dem übrigen Koriander, Pfeffer, Weißweinessig, Apfelsaft und Olivenöl vermengen und mit Sesamöl abschmecken. Den marinierten Lachs auf Tellern anrichten und mit dem Zuckerschoten-Salat garnieren.

Claudia Schuss am 18. Mai 2010

Rote-Bete-Salat mit Wassabi-Luft und lila Panko-Sand

Für zwei Personen

1 rote Beteknolle, vorgekocht	1 gelbe Beteknolle, vorgekocht	50 g Panko-Mehl
40 g Himbeeren	1 Zitrone	200 ml Rote-Bete-Saft
100 ml weißer Balsamico	5 EL Olivenöl	3 g Kümmelsamen
1 TL Speisestärke	2 EL Wasabi-Paste	5 schwarze Pfefferkörner
Maldon Sea Salt	1 g Soja-Lecithin	schwarzer Pfeffer
Salz,		

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Für den Panko-Sand 50 Milliliter Rote-Bete-Saft mit dem Panko-Mehl vermischen und salzen. Die Masse dünn auf ein Blech streichen und im Ofen in etwa 20 Minuten trocknen. Anschließend die Masse im Küchenmixer zu „Sand“ vermahlen. Für die Vinaigrette 150 Milliliter Rote-Bete-Saft auf die Hälfte einkochen. Ein Teelöffel Speisestärke hinzugeben und zwei Minuten weiter kochen lassen. Die Vinaigrette vom Herd nehmen, die Himbeeren zugeben und mit einem Löffel zerdrücken. Für fünfzehn Minuten die Vinaigrette ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren. In einem separaten Topf 50 Milliliter Essig aufkochen, vom Herd nehmen, Kümmel und Pfeffer zugeben, etwa 15 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Den aufgekochten Essig zu dem Rote-Bete- Himbeer-Jus geben und kurz vor dem Servieren einen Esslöffel Olivenöl unterrühren. Die Bete-Knollen auf einem Gemüsehobel in zwei bis drei Millimeter feine Scheiben schneiden und mit dem Ausstecher in Form bringen. Dabei zuerst die gelbe Knolle schneiden. Die Scheiben mit einer Vinaigrette aus Essig und Öl im Verhältnis 1:1 bepinseln.

Für die Wasabi-Luft die Wasabi-Paste in 50 Milliliter Wasser geben. Mit etwa einem Esslöffel Saft einer Zitrone und Salz und Pfeffer würzen und das Soja-Lecithin hinzugeben. Die Masse mit einem Stabmixer schaumig schlagen. Das Salat von gelber und roter Bete mit Wasabi-Luft und lila Panko-Sand anrichten, mit etwas Meersalz und der Vinaigrette garnieren und servieren.

Fabian Eckel am 07. Februar 2014

Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse und Honig

Für zwei Personen

2 Rote-Bete-Kugeln	200g Feldsalat	20g Ziegenkäse
2 EL Honig (klar)	3 EL Sonnenblumenöl	1 EL Balsamicoessig
Zucker, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Den Feldsalat waschen und trocknen. Die Rote Bete in feine Scheiben reiben. Anschließend den Ziegenkäse in eine Form geben und den Honig drüber träufeln. Beides zusammen für etwa zwei Minuten in den Backofen stellen, bis der Käse leicht weich geworden ist. Aus dem Sonnenblumenöl, dem Balsamicoessig und Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen. Rote Beete und Feldsalat anrichten, das Honig-Käse-Gemisch oben drauf platzieren, mit dem Dressing beträufeln und servieren.

Theresa Weiß am 25. Oktober 2013

Rote-Linsen-Salat mit gebratener Hähnchen-Brust

Für 2 Personen

1 Hähnchenbrustfilet	8 Scheiben Räucherlachs	100 g rote Linsen
100 g Feldsalat	2 Schalotten	1 Meerrettichknolle
1 Limette	1 Orange	1 EL Paprikapulver
1 EL Currypulver	1 TL Honig, flüssig	500 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	0,5 Bund Kerbel	Pflanzenöl
Butter	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Gemüsefond in einen Topf geben und die Linsen darin bissfest kochen. Anschließend abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Currypulver würzen. Das Öl mit Butter erhitzen und das Hähnchenbrustfilet darin knusprig braun anbraten. Das Fleisch zum Abkühlen kurz ruhen lassen und dann in dünne Streifen schneiden. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Schale von der Limette reiben, dann die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Die Orange schälen und filetieren. Die Sahne schlagen. Den Meerrettich schälen, reiben und unter die Sahne mengen. Das Ganze mit dem Limettensaft, Honig und einem Schuss Pflanzenöl zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen, Schalotten und Orangenfilets mit der Vinaigrette mischen und kurz ziehen lassen. Den Feldsalat unterheben und die Hähnchenbruststreifen auf den Salat legen. Mit Kerbel garnieren.

Roland Rötthele am 13. April 2010

Russisch Ei auf Fleisch-Salat

Für 2 Personen

200 g Fleischwurst	100 g Sardellen	1 TL schwarzer Kaviar
250 ml Mayonnaise	2 scharfe Peperoni	5 grüne Oliven, entsteint
3 kleine Gewürzgurken	1 unbehandelte Zitrone	1 Tomate
1 Salatherz	2 Scheiben Weißbrot	3 Eier
60 g Emmentaler	20 g Butter	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch	1 EL Olivenöl	Muskat
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und zwei Eier darin zehn Minuten hart kochen. Anschließend die Eier mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und halbieren. Zwei Eihälften vom Eigelb befreien, mit dem Kaviar füllen und die Sardellen darauf drapieren. Die übrigen Eihälften mit jeweils einem Teelöffel Mayonnaise versehen. Die Fleischwurst in Streifen schneiden und mit der übrigen Mayonnaise und dem Olivenöl vermischen. Die Gewürzgürkchen ebenfalls in Streifen schneiden und dazugeben. Den Emmentaler reiben und mit der Butter verrühren. Das übrige Ei trennen und das Eigelb zu dem geriebenen Käse geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Käsemischung auf die Weißbrotscheiben drapieren und anschließend etwa acht Minuten im Backofen überbacken. Abschließend den Schnittlauch klein schneiden und das Weißbrot damit garnieren. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Tomate in Spalten schneiden. Anschließend die Salatblätter abzupfen, waschen und trocken schleudern. Die Eihälften auf die Salatblätter legen und zusammen mit dem Weißbrot auf Tellern anrichten. Die Teller mit den Peperoni, den Oliven, den Tomatenspalten und der Petersilie garnieren.

Henry Beier am 17. August 2010

Salade niçoise mit Lachs-Steak und Aioli

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Kopf Römersalat	5 festk. Kartoffeln	100 g grüne Bohnen
1 rote Zwiebel	50 g schwarze Oliven	1 Gurke
1 gelbe Paprika	4 Cherrytomaten	2 Radieschen
1 Stangensellerie	1 Zitrone	2 Eier
5 Anchovis	Salz	Pfeffer

Für das Lachssteak:

2 Lachssteaks à 160 g	1 Zitrone	3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Fleur de Sel	Pfeffer	

Für das Dressing:

50 g Kapern	1 Zitrone	40 ml weißer Balsamico
1 EL Dijon-Senf	1 TL Zucker	1 TL Kräuter-der-Provence
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Aioli:

1 Ei	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 TL Dijon-Senf	100 ml Olivenöl	100 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Grüne Bohnen putzen und in einen weiteren Topf mit kochendem Salzwasser geben. Im Selben Topf Eier ca. 10 Minuten kochen.

Für die Aioli Knoblauch abziehen und pressen. Ei trennen und Eigelb mit Knoblauch, Senf, Zitrone, Öl und Olivenöl in einem Mixbehälter zur Mayonnaise hochziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

Bohnen, Eier und Kartoffeln abgießen. Bohnen in Eiswasser abschrecken.

Salat verlesen, waschen, trockenschleudern und grob schneiden. Radieschen, Tomaten, Sellerie waschen, schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Paprika von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Gurke schälen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Tomaten halbieren. Radieschen vierteln und Sellerie fein hacken. Oliven dritteln. Eier pellen und vierteln.

Für das Dressing Senf, Zitronensaft, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Kapern abtropfen, hinzufügen und mit Kräutern der Provence und Olivenöl fertig schlagen. Für den Fisch das Lachssteak waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Mit Fleur de Sel, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Gemüse und Salat in einer Schüssel mit einigen Anchovis, Eierspalten, Oliven und Dressing mischen. Lachssteak auf den Salat legen und mit Olivenöl und Fleur de Sel nappieren und Aioli in einem Schälchen daneben servieren.

Stefanie Gaismayer am 08. Juni 2016

Salat 'Graues Haus' mit Zander-Filet

Für 2 Personen

100 g Zanderfilet, mit Haut	50 g Blutwurst, im Naturdarm	2 Wachteleier
80 g Butterschmalz	100 g Feldsalat	1 Kopfsalat
1 Radicchio	1 rote, kleine Zwiebel	1 kleine Schalotte
1 Topf Pimpinelle	1 TL Dijon Senf	1 EL Olivenöl
1 EL Walnussöl	1 EL Traubenkernöl	2 EL Himbeeressig
Salz	schwarzer Pfeffer	

Vom Kopfsalat und vom Radicchio die äußeren Blätter abtrennen, den Strunk herausschneiden nur das Herz verarbeiten. Dieses in mundgerechte Stücke zerpfücken, zusammen mit dem Feldsalat waschen und trocken schleudern Die Schalotte und die Zwiebel abziehen und in feine Würfel zerkleinern. Anschließend mit den drei Ölsorten, dem Essig und dem Senf zu einer Vinaigrette verrühren. Die Pimpinelleblätter abzupfen, fein hacken, dazugeben und anschließend alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Zanderfilet halbieren, waschen, trocken tupfen und salzen. 30 Gramm Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und den Fisch darin bei niedriger Hitze braten. Die Blutwurst in vier gleich große Scheiben schneiden. 20 Gramm Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und das Fleisch darin kross braten. Die übrigen 30 Gramm Butterschmalz in eine dritte Pfanne geben. Die Wachteleier darin aufschlagen und braten. Den Salat mit dem Zanderfilet, der Blutwurst und den Wachteleiern auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhard Gottwald am 18. Oktober 2011

Salat mit Enten-Brust

Für 2 Personen

2 Entenbrüste, mit Haut	2 Möhren	4 Stangen weißer Spargel
4 Schalotten	4 Tomaten	150 g weiße Champignons
150 g Feldsalat	150 g Friséesalat	2 Knoblauchzehen
1 Bund Schnittlauch	2 Zweige Rosmarin	1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig	Butter	25 ml trockener Weißwein
6 EL Rapsöl	2 EL heller Balsamico-Essig	Zucker
bunter Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, die Entenbrust darin zuerst auf der Hautseite anbraten, anschließend wenden und kurz auf der anderen Seite braten. Daraufhin im Ofen weiter garen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwei Schalotten abziehen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Champignons mit den Schalotten darin andünsten. Für die Salatsoße die restlichen Schalotten abziehen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. Zwei Esslöffel Rapsöl, den Weißwein, den Balsamico-Essig, den Senf, eine Prise Zucker und etwas Pfeffer hinzugeben und alles miteinander vermengen. Die Knoblauchzehen abziehen und mit in die Soße geben. Vor der Verwendung die Knoblauchzehen wieder entfernen. Den Spargel schälen, in drei Zentimeter große Stücke schneiden und kurz in einer Pfanne mit Butter anbraten. Die Tomaten kurz in das kochende Wasser geben, abschrecken und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten von den Enden befreien, schälen und raspeln. Den Frisée- und den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Anschließend alles miteinander vermengen und die Salatsoße hinzugeben. Daraufhin ebenfalls die Champignons untermengen. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, mit dem Honig bepinseln, nochmals kurz in einer Pfanne mit etwas Rapsöl und dem Rosmarin anbraten. Anschließend die Entenbrust in Scheiben schneiden. Die Entenbrust und den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Christa Pörtl am 06. Juli 2010

Salat mit Hasen-Filets mit Würzöl und Nüssen

Für zwei Personen

2 Hasenfilets, à 60 g	70 g Pancetta	200 g gemischter Blattsalat
1 Stange Frühlingslauch	2 Schalotten	100 g weiße Champignons
1 saurer Apfel	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Estragon
0,5 Bund Schnittlauch	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
50 g Walnüsse	50 g Haselnüsse	1 TL schwarzes Johannisbeergelee
4 EL Apfel-Chutney	1 EL Würzöl	2 EL Himbeeressig
Puderrucker, Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Die Hasenfilets waschen und trocken tupfen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Bei mittlerer Temperatur fertig garen und kurz vor dem Herausnehmen den Rosmarin- und den Thymianzweig hinzugeben. Die Filets in Alufolie wickeln und im Backofen ruhen lassen. Die Salate waschen, zerpfücken und trocken schleudern. Den Frühlingslauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie, den Estragon und den Schnittlauch waschen und klein hacken. Den Himbeeressig, das Würzöl, den Frühlingslauch und die gehackten Kräuter zu einer Vinaigrette verrühren. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Johannisbeergelee verfeinern. Die Hasel- und die Walnüsse klein hacken. Anschließend Puderrucker schmelzen. Die gehackten Nüsse darin wenden und die Mischung erkalten lassen. Den Apfel vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien, schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Die Champignons putzen, die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Pancetta kurz in einer Pfanne anbraten. Nun die Pilze zusammen mit den Schalotten in der Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Die Hasenfilets aus dem Ofen nehmen und in schräge Stücke schneiden. Anschließend alle Salatzutaten miteinander vermengen. Den bunten Salat mit den Hasenfilets in Würzöl und den karamellisierten Nüssen auf Tellern anrichten, mit dem Apfel-Chutney garnieren und servieren.

Sylweli Storck am 16. Oktober 2012

Salat mit Puten-Brust-Streifen, roten Linsen und Apfel

Für 2 Personen

250 g Putenschnitzel	60 g rote Linsen	25 g Rucola
25 g Rote Bete Blätter	50 g Baby-Spinat	25 g Friséesalat
25 g Rote Bete Sprossen	1 Apfel, Elstar	1 unbehandelte Zitrone
2 Schalotten	30 g Pinienkerne	2 EL Schmand
1 TL grobkörniger Senf	1 TL Currygewürz	2 EL Olivenöl
4 EL Rapsöl	1 TL Zucker	Meersalz
Pfeffer, schwarz		

Den Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Putenschnitzel waschen, trockentupfen, in zentimeterdicke Scheiben schneiden und mit dem Currygewürz und etwas Salz würzen. Die Äpfel ungeschält vierteln, entkernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Linsen in einem Sieb abspülen und im Salzwasser etwa sieben Minuten lang kochen, anschließend abschrecken und abtropfen lassen. Für das Dressing die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit zwei Esslöffeln Wasser, dem Zucker, dem Senf sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend das Rapsöl unterrühren und danach den Schmand hinzugeben. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Fleisch und die Schalotten unter gelegentlichem Rühren sieben Minuten goldbraun braten. Anschließend beiseite stellen. Eine weitere Pfanne ohne Fett erhitzen und darin die Pinienkerne rösten. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und anschließend die Pinienkerne und das Dressing darüber geben. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Putenstreifen und den Rote Bete Sprossen garnieren.

Katrin Theiler am 05. Oktober 2010

Salat von weißem und grünem Spargel mit Chili-Garnelen

Für 2 Personen

5 Riesen-Garnelen	120 g weißer Spargel	120 g grüner Spargel
3 kleine rote Chilischoten	1 Knoblauchzehe	2 Tomaten
2 Schalotten	1 Knolle Ingwer	1 Zweig Kerbel
2 EL Orangenöl	6 EL Traubenkernöl	8 EL Himbeeressig
1 Vanilleschote	1 Zimtrinde	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Spargel schälen, von holzigen Enden trennen und in vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel bissfest garen. Die Tomaten waschen und die Schalotten abziehen. Anschließend alles würfeln und mit in die Pfanne geben. Für das Dressing das Traubenkernöl mit dem Himbeeressig vermengen und mit dem Kerbel, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und längs halbieren. Anschließend Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen bei milder Hitze auf der Hautseite eine Minute anbraten, wenden, vom Herd nehmen und auf einen warmen Teller legen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Das Mark aus der Vanilleschote kratzen. Das Orangenöl mit dem Knoblauch, zwei Ingwerscheiben, der Vanilleschote und einem Splitter der Zimtrinde bei milder Hitze in die Pfanne geben. Die Garnelen hinzugeben und darin wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Chilischoten hinzufügen. Den Spargel-Salat mit den Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Carsten Schiefelbein am 07. Juni 2011

Schnecken-Champignon-Pfanne mit Knoblauch-Talern

Für 2 Personen

240 g Weinbergschnecken	300 g Champignons, rosé	4 Scheiben Buttertoast
1 Kopf Eichblattsalat	100 g Kirschtomaten	1 Bund Schnittlauch
125 g Sahne	125 g Crème-fraîche	0,5 Knolle Knoblauch
1 TL Himbeeressig	1 TL Senf, scharf	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Knoblauchzehen aus der Knolle lösen, diese abziehen und sehr fein würfeln. Den Schnittlauch klein schneiden. Die Weinbergschnecken abtropfen lassen. Aus den Toastbrotstücken mit einem Wasserglas Taler stechen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, den Knoblauch darin anbraten und anschließend die Toasttaler hineingeben und rösten. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten. Anschließend die Schnecken dazugeben und mit der Sahne und der Crème-fraîche übergießen. Das Ganze aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Schnittlauchröllchen untermischen. Für den Salat die Blätter des Eichblattsalats vom Strunk befreien und waschen und trocken schleudern. Die Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Für die Vinaigrette zwei Esslöffel Olivenöl mit dem Himbeeressig und dem Senf in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit den Tomaten und der Vinaigrette vermengen. Das Ganze zusammen mit der Schnecken-Champignon-Pfanne und den Knoblauchtalern anrichten.

Isabella von Schönberg am 20. Oktober 2009

Schweine-Filet auf Fenchel-Salat

Für 2 Personen

2 Schweinefilets, a 125 g	1 Knolle Fenchel, mit Grün	2 Orangen, unbehandelt
1 Baguette	1 Zehe Knoblauch	3 EL Olivenöl
1 EL Butter	250 g Butter, weich	1 EL Orangenmarmelade
1 EL Himbeeressig	1 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Fenchel in Scheiben schneiden und das Fenchelgrün fein hacken. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Filet eine Minute von beiden Seiten in heißem Olivenöl scharf anbraten und in dem Backofen geben. Schnittlauch und Petersilie fein hacken und mit 250 Gramm weicher Butter vermengen. Das Ganze mit einer Prise Salz würzen und eine Zehe Knoblauch in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch auch darunter mischen. Die Orangen schälen und die weiße Haut vollkommen entfernen. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den Saft der Orange auffangen. Nun den Bratenfond mit dem Orangensaft ablöschen. Die Marmelade, den Himbeeressig und etwas Cayennepfeffer dazu geben und das Olivenöl darunter mischen. Die Filets in Streifen schneiden, mit dem Fenchel und den Orangenfilets auf Tellern anrichten und die Marinade darüber träufeln. Anschließend das Gericht mit dem Fenchelgrün garnieren.

Marc Haese am 01. Dezember 2009

Seeteufel-Spieße auf Mango-Sprossen-Salat

Für 2 Personen

4 Seeteufelmedaillons, a 70 g	1 Mango, reif	1 Stange Zitronengras
1 Zwiebel, klein	150 g Sojasprossen	1 Zehe Knoblauch
1 Schote Chili, rot	1 Ingwer	0,5 TL Koriander, gemahlen
0,5 EL Sojasoße, hell	1 Limette, unbehandelt	1 EL Erdnussöl
3 EL Sesamsamen, weiß	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und mit den Sojasprossen in einem halben Esslöffel Erdnussöl anschwitzen. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Hälfte hineinpressen. Den Ingwer schälen und einen Esslöffel davon klein hacken. Die Chilischote klein schneiden und eine Hälfte zusammen mit dem Koriander und dem Ingwer hinzufügen. Das Ganze salzen und pfeffern und mit der Sojasoße ablöschen. Die Mango schälen, halbieren, würfeln und hinzufügen. Die Limettenschale abreiben, halbieren und anschließend eine Hälfte auspressen. Den Limettenabrieb und einen Esslöffel Limettensaft hinzufügen und abschmecken. Das Zitronengras der Länge nach teilen. Die Seeteufelmedaillons waschen, trocken tupfen auf die Zitronengrasstangen spießen, salzen, pfeffern und in den Sesamsamen wenden. Anschließend das restliche Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischspieße auf jeder Seite vier Minuten braten.

Herminio Eschle am 29. September 2009

Spätsommer-Salat mit Geflügel-Leber

Für 2 Personen

100 g Poulardenleber	2 kleine Roggenbrötchen	25 g weiße Champignons
25 g Portobellopilze	6 Walnusshälften	50 g Rucola
50 g roter Eichblattsalat	50 g Lollo bianco	50 g Kopfsalat
1 EL Mehl	1 Ei	40 g Butter
4 EL Walnussöl	2 EL Pflanzenöl	1 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer, schwarz	

Das Ei in Wasser hart kochen. Die Salatblätter vom Strunk zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Pilze putzen und längs in Streifen schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Die Leber waschen, trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. Anschließend in gleichmäßige Stücke schneiden. Etwa zwei Esslöffel Walnussöl in einer Pfanne erhitzen. Das Mehl mit Salz und Pfeffer vermengen und die Leberstücke darin wenden. Das Überflüssige Mehl von der Leber abklopfen und in dem Walnussöl von allen Seiten etwa drei Minuten anbraten, so dass sie in der Mitte noch rosa sind. Das Ei trennen und das Eigelb durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Pflanzenöl und das restliche Walnussöl hinzufügen. Anschließend den Weißweinessig unterrühren und den Salat mit dem Dressing vermengen. Den Spätsommersalat mit der heißen Leber auf Tellern anrichten und servieren. Die Roggenbrötchen mit der Butter dazu reichen.

Helmut Mertens am 31. August 2010

Spanischer Rucola-Endivien-Salat, Safran-Jakobsmuscheln

Für 2 Personen

4 Jakobsmuscheln	100 g Manchegokäse	4 Scheiben trockenes Ciabatta
200 g Rucola	1 Kopf Endivien-Salat	2 Chicorée
250 g Kirschtomaten	1 Gemüsezwiebel	4 Knoblauchzehen
100 g kalte Butter	50 g Pinienkerne	1 Ei
100 g Schmand	2 EL mittelscharfer Senf	10 ml Sherry
10 ml trockener Weißwein	100 ml Balsamico-Essig	1 Muskatnuss
Cayennepfeffer	1 Msp. Safran-Fäden	1 TL Zucker
5 TL dunkles Kürbiskernöl	Olivenöl	Meersalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Den Rucola und den Endivien-Salat waschen, trockenschleudern und von den groben Stielen befreien. Die Kirschtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Für die Manchego-Crostinis das Ei trennen, die Weißbrotscheiben mit etwas Eigelb bestreichen und grob würfeln. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatabrieb würzen. Den Käse reiben. Die Würfel auf einem Backblech verteilen, mit dem geriebenen Manchego bestreuen und für zehn Minuten im Backofen backen. Die Jakobsmuscheln in einer Schüssel mit dem Sherry, etwas Meersalz, dem Cayennepfeffer und etwas Safran marinieren. In einer Pfanne Olivenöl zusammen mit der Butter erhitzen und die Muscheln von beiden Seiten etwa drei Minuten scharf anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, erneut etwas Safran hinzugeben, vom Herd nehmen und etwa drei Minuten in der Pfanne ruhen lassen. Die Hälfte der Zwiebel in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten und den Knoblauch hinzugeben. Anschließend die halbierten Tomaten mit der Hautseite kurz darin grillen und mit Meersalz, frisch gemahlenem Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Für das Dressing zunächst einen Teil Balsamico, dann zwei Teile Kürbiskernöl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel schnell verrühren. Nach und nach circa einen Teelöffel Zucker zuzugabe, den Senf zugeben und das Dressing pürrieren. Den Rucola-Endivien-Salat mit den Jakobsmuscheln und den Crostinis auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.

Christian Hansen am 05. Oktober 2010

Spargel-Frittata auf Rucola-Salat

Für 2 Personen

300 g Entenbrust, weiblich	300 g Spargel, grün	1 Peperoncino, rot
3 Eier	30 g Parmesan	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum	1 Bund Rucola	5 EL Distelöl
1 EL Himbeeressig	Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Aus Essig, dem Distelöl, Pfeffer und Salz ein leichtes Dressing aufbereiten. Den Rucola waschen, trockenschleudern und kurz vor der Zubereitung in dem Dressing wenden. Den Spargel putzen, von holzigen Enden befreien und in etwa zweizentimeterlange schräge Stücke schneiden. Die Peperoncino längs aufschneiden, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Peperoncino mit dem Spargel unter Rühren etwa zehn Minuten dünsten und anschließend salzen und pfeffern. Die Eier verquirlen. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Den Parmesan reiben und gemeinsam mit dem Basilikum zu den Eiern geben, salzen und pfeffern und über den Spargel gießen. Anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze etwa fünf Minuten stocken lassen. Abschließend die Frittata aus der Pfanne lösen und in kuchenstückgroße Stücke schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Salat auf Tellern anrichten und die Frittata mit dem Schnittlauch garniert servieren.

Paul Leuschner am 24. November 2009

Spargel-Salat mit zweierlei Thunfisch und Kartoffel-Rösti

Für 4 Personen

600 g roter Thunfisch	300 g feste Kartoffeln	1 Knolle Sellerie
1 TL eingelegte Kapern	200 g grüner Spargel	200 g weißer Spargel
1 Zitrone	1 Schalotte	0,5 Bund Estragon
100 ml Gemüsefond	100 g schwarzer Sesam	1 Muskatnuss
1 TL Walnussöl	5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den grünen Spargel nur im unteren Drittel abschneiden. Jeweils der Länge nach halbieren und schräg in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Eine Pfanne etwas erhitzen. Mit einem Sparschäler ein Stück von der Zitrone schälen. Den Puderzucker in der Pfanne schmelzen lassen, die Spargelstücke hineingeben und darin etwas anschwitzen. Mit dem Fond ablöschen und die Zitronenschale dazugeben. Bei niedriger Temperatur fünf Minuten gar ziehen. Den Estragon zupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Pfanne vom Herd nehmen, zwei Esslöffel von dem Zitronensaft, das Walnussöl und den Estragon hineingeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Zitronenschale heraus holen. 200 Gramm des Thunfisches waschen und trocken tupfen. Anschließend in Würfel schneiden. Die Thunfisch- Würfel mit dem Olivenöl vermischen und den restlichen Zitronensaft zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kapern waschen und trocken tupfen und fein hacken. Die Schalotte abziehen und würfeln. Die Kapern und die Schalotten unter das Tatar mischen. Den Sesam trocken in einer Pfanne leicht anrösten. In einer zweiten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Den restlichen Thunfisch mit etwas Pfeffer würzen und in der Pfanne kurz anbraten. Anschließend im Sesam wenden. Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die geriebenen Kartoffeln sofort in ein Leintuch geben und gründlich die Feuchtigkeit auspressen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Aus der Masse kleine flache Rösti formen und diese in der Pfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Anschließend die Rösti auf einen Küchentrepp legen und abtropfen lassen. Den gebratenen Spargel-Salat mit dem Thunfischtatar und dem gebratenen Thunfisch auf einem Teller anrichten und dazu die Kartoffelrösti servieren

Frank Stellmach am 18. Mai 2011

Spargel-Salat

Für zwei Personen

200 g grüner Spargel	6 Erdbeeren	½ Bund Rucola
1 Orange	3 EL flüssiger Honig	20g Walnüsse
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den grünen Spargel 10 Minuten in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Anschließend in Stücke schneiden. Den Rucola waschen, trocknen und kleinschneiden. Die Erdbeeren putzen und klein schneiden. Rucola mit Spargelstücken, Erdbeeren und Walnüssen in einer Schüssel geben. Den Saft einer Orange auspressen. Den Saft mit Honig, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Über den Salat geben.

Martin Wiatrek am 27. April 2016

Spinat-Salat mit Lachs

Für 2 Personen

200 g Lachsfilet	150 g junger Blattspinat	6 Cocktailtomaten
200 ml Weißwein	20 grüne kernlose Weintrauben	0,5 Bund Schnittlauch
400 ml Kokosmilch	2 Eier	2 Scheiben Toastbrot
1 TL Dijonsenf	1 TL Honig	20 g Butter
1 TL, gehäuft Crème Fraîche	3 EL Walnussöl	2 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer	

Wasser in einem Topf aufkochen und die Eier darin sechs Minuten kochen. Anschließend die Eier schälen und längs vierteln. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Die Kokosmilch mit dem Weißwein aufkochen. Die Lachsfilets hineingeben und zugedeckt fünf Minuten bei mittlerer Hitze pochieren. Die Flüssigkeit darf nicht mehr kochen. Den gegarten Lachs abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern und die dicken Stiele abknipsen. Die Tomaten und Trauben waschen, die Tomaten halbieren. Den Essig, das Crème Fraîche, den Senf und den Honig verrühren, salzen und pfeffern. Anschließend das Öl unterschlagen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Von den Toastscheiben die Rinde abschneiden und die Toasts fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, salzen, pfeffern und die Brotwürfel darin rundum hellbraun rösten. Den Spinat, die Tomaten und die Trauben auf einem Teller verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln und die Eier, den Lachs und die Croutons darauf anrichten.

Jochen Brückner am 11. Januar 2011

Taco Salat

Für 2 Personen

1 Pkg Tortilla Chips Chili	1 Pkg Tortilla Chips Cheese	500 g Rinderhack
200 g Cheddar	250 ml Buttermilch	100 ml Taco Soße, scharf
40 ml Mayonnaise	2 Tomaten	1 Römersalat
1 Avocado	1 Zwiebel, rot	1 Limette, unbehandelt
2 Zehen Knoblauch	4 EL Sauerrahm	3 EL Olivenringe, schwarz
2 EL Pflanzenöl	1 TL Oregano	1 TL Koriander, gerebelt
1 TL Knoblauch, gerebelt	0,5 Bund Petersilie, glatt	1 Prise Chilipulver
1 Prise Rosenpaprika, edelsüß	1 Prise Tacogewürz	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Tortilla Chips in der geöffneten Tüte mit der Hand zerbröseln. Das Rinderhack mit dem Koriander, dem Oregano, dem Tacogewürz, einer Prise Knoblauchgewürz, einer Prise Rosenpaprika und etwas Chilipulver würzen. Das Hack in dem Öl anbraten und abkühlen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Die Limette halbieren und auspressen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Zwei Esslöffel Petersilie zurückbehalten. Nun zwei Esslöffel des Limetensaftes mit dem Knoblauch, der Petersilie der Buttermilch und der Mayonnaise zu einem Dressing vermengen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomate vom Strunk befreien und würfeln. Den Römersalat vom harten Stiel und den äußeren Blättern befreien, waschen und schleudern. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, die Schale abziehen und das verbliebene Fruchtfleisch klein würfeln. Nun die Salatblätter, die Zwiebelringe, die Avocadostücke und Oliven sowie die zerbröselten Tortilla Chips in Schüsseln geben und mit dem Dressing beträufeln. Anschließend das Hackfleisch in die Mitte legen und die Tomaten dekorativ auf dem Salat platzieren. Den Cheddar darüber reiben. Auf das Hackfleisch je zwei Esslöffel Salsa und Sauerrahm geben und die restlichen Tortilla Chips dekorativ am Rand der Schüssel verteilen. Abschließend das Ganze mit Petersilie garnieren.

Renate Seuling am 21. September 2009

Thailändischer Rindfleisch-Salat

Für zwei Personen

200 g Rindersteak	100 g Glasnudeln	2 Knoblauchzehen
1 Salatgurke	2 Limetten	1 rote Zwiebeln
1 rote Chilischoten	1 Bund Thai-Basilikum	50 g ungesalzene Erdnusskerne
1 TL brauner Zucker	2 EL Erdnussöl	1 EL Fischsauce
1 EL Sojasauce	Salz, Pfeffer	

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten quellen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Mit Fischsauce und Sojasauce verrühren. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden und mit der Marinade vermischen. Die Salatgurke waschen, längs halbieren und entkernen, die Zwiebeln abziehen, die Chilis waschen und entkernen. Alles in schmale Streifen schneiden. Das Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Gurke, die Zwiebeln, die Chilis, den Thai-Basilikum und die Erdnüsse in einer Schüssel mischen. Die Limette auspressen und den Limettensaft, den Zucker und zwei Esslöffel Erdnussöl verrühren und über den Salat gießen, alles durchmischen und mit Salz würzen. Die Glasnudeln mit einer Schere in mundgerechte Stücke schneiden und mit den anderen Zutaten mischen, nochmals abschmecken. Das restliche Öl im Wok erhitzen und das Rindfleisch darin bei starker Hitze braten. Nach Belieben salzen. Mit dem Salat mischen. Den Thai-Rindfleisch-Salat auf einem Teller anrichten. Mit der Limette garnieren und servieren.

Julian Döring am 27. September 2013

Thunfisch mit Avocado-Creme und Sprossen-Salat

Für 2 Personen

2 Thunfischsteaks a 150 g	1 kleines Zwiebelbaguette	200 g Sprossen Mix
1 Strauchtomate	1 Avocado	1 unbehandelte Orange
1 unbehandelte Limette	80 g Magermilchjoghurt	1 TL Speisestärke
4 EL Wasser	10 EL Pflanzenöl	2 EL Sojasoße
2 TL geröstetes Sesamöl	4 TL flüssiger Honig	1 Zweig Basilikum
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Limettenschale abreiben, anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Zwei Esslöffel Limettensaft mit drei Esslöffeln Pflanzenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren, das Basilikum unterrühren und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Tomate vom Strunk befreien, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Anschließend den Magermilchjoghurt mit der Avocado pürieren, einen Esslöffel Limettenabrieb und einen Esslöffel Limettensaft unterrühren und das Ganze mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen und in einen tiefen Teller legen. Anschließend die Sojasoße und etwa sieben Esslöffel Orangensaft hinzufügen und abgedeckt zehn Minuten kalt stellen. Die Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser verrühren. Den übrigen Limettensaft und zwei Esslöffel Wasser, mit fünf Esslöffeln Pflanzenöl, dem Sesamöl und dem Honig verrühren. Den Thunfisch trocken tupfen und die Marinade beiseite stellen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Thunfischsteaks darin von jeder Seite zwei Minuten braten. Anschließend herausnehmen und mit Pfeffer würzen. Die restliche Marinade mit einer Prise Zucker kurz in der Pfanne aufkochen und mit der Speisestärke-Mischung binden. Das Baguette in Scheiben schneiden. Den Thunfisch in Scheiben schneiden, mit der Sprossen Mischung und der Avocadocreme auf Tellern anrichten, mit der Marinade garnieren und mit den Baguettescheiben servieren.

Franz Schabmüller am 03. August 2010

Tomaten-Ananas-Brot-Salat mit Hähnchen-Brust-Streifen

Für 2 Personen

1 Hähnchenbrustfilet, a 200 g	1 Ananas	10 Cocktailtomaten
1 rote Zwiebel	0,5 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	100 g Ciabattabrot
4 EL Limonen-Olivenöl	2 EL Balsamico bianco	1 Tortillafladen
Olivenöl	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Ananas schälen und halbieren. Eine Hälfte von dem holzigen Strunk befreien und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Das Basilikum fein hacken und mit den vorher genannten Zutaten in eine Schüssel geben. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die ungeschälte Knoblauchzehe andrücken und zusammen mit der Hähnchenbrust und einem Rosmarin- und einem Thymianzweig in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Anschließend die Kräuter und den Knoblauch entfernen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbruststreifen in die Schüssel zu den anderen Zutaten geben und alles vermengen. Für das Dressing das Limonen-Olivenöl und den Balsamico bianco verrühren. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Ciabattabrot in mundgerechte Stücke schneiden. Die verbliebene Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotstücke, den Knoblauch, den restlichen Rosmarin und den restlichen Thymianzweig hineingeben und goldbraun rösten. Die angebratenen Brotwürfel unter den Salat heben und alles mit dem Dressing vermengen. Den Salat auf einem Teller anrichten, mit Basilikumblättern verzieren und servieren.

Yvonne Kosinoga am 01. Februar 2011

Tomaten-Ananas-Salat mit Hähnchen und Vanille-Dressing

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	1 Babyananas	6 Rispentomaten
2 Limetten	8 rote Zwiebeln	2 Vanilleschoten
8 EL Olivenöl	3 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Limetten waschen, trocken tupfen und mit dem Zestenreißer die Schale abziehen. Die Früchte anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Die Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Das Mark aus den Vanilleschoten schaben. Die Zwiebeln abziehen und halbieren. Die Filets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen. Das Fleisch zusammen mit den ausgekratzten Vanilleschoten, den Zwiebeln und der Ananas in die Pfanne geben und anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und für zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Limettensaft und die Limettenschale zusammen mit dem Zucker und dem Vanillemark in die Pfanne geben und alles kurz einkochen lassen. Anschließend das restliche Öl einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Tomaten zugeben und untermischen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden. Das Fleisch zusammen mit dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Claudia Kähler am 18. September 12

Tomaten- Avocado- Salat mit Basilikum und Ziegenkäse

Für 2 Personen

2 Avocado	400 g Eiertomaten	200 g Ziegenfrischkäse
50 g Parmesan	1 Bund Rosmarin	2 Bund Basilikum
0,25 TL Chiliflocken	4 EL Studentenfutter	2 EL Sonnenblumenkerne
2 TL Honig	6 EL Rotweinessig	1 EL Balsamico
2 EL Walnussöl	8 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abpflücken. Den Parmesan reiben und zwei Esslöffel zusammen mit den Pinienkernen, dem Olivenöl und den Basilikumblättern pürieren. Den Rotweinessig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Die Avocado schälen, halbieren und entkernen. Anschließend die zwei Hälften fächerförmig einschneiden und auf einem Teller ausbreiten. Den Ziegenkäse in vier Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Rosmarin grob zerkleinern, über die Ziegenkäse- Scheiben streuen und mit dem Honig beträufeln. Alles für etwa fünf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Das Studentenfutter grob zerkleinern und nach zwei Minuten über die Käsescheiben im Ofen geben. Die Chiliflocken, das Walnussöl und den Balsamico-Essig vermischen. Den Tomaten-Avocado-Salat auf einem Teller anrichten, den Ziegenkäse darauf platzieren, mit der Balsamicocreme beträufeln und servieren.

Swante Eberhardt am 20. September 2011

Tomaten- Avocado- Salat

Für 2 Personen

1 reife Avocado	4 Strauchtomaten	1 TL Dijonsenf
1 EL Apfelessig	1 EL Apfelsaft	1 EL Olivenöl
brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Tomaten waschen, trocken tupfen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden. Apfelsaft, Apfelessig, Dijonsenf und Öl zu einem Dressing verrühren, mit Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado- und Tomatenwürfel mit Dressing vermengen.

Jörg Liemandt am 29. Februar 2016

Tomaten- Mais- Salat

Für zwei Personen

2 vorgekochte Maiskolben	150 g Kirschtomaten	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	1 Zitrone	50 g Butter
2 Zweige Petersilie	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Tomaten waschen, halbieren und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln und Chili putzen und in Ringe schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie waschen, trocken tupfen und kleinschneiden. Mit Tomaten, Lauchzwiebel und Chili in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft verfeinern, sowie mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Graziella Macri am 29. März 2016

Tomaten-Salat

Für zwei Personen

5 mittelgroße Tomaten	30 g schwarze Oliven	1 kleine Gemüsezwiebel
100 g Fetakäse	1 Bund Basilikum	2 EL Balsamico
1 EL Sojasauce	3 EL Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Tomaten waschen, vom Strunk befreien, würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel häuten, fein hacken und zu den Tomaten in die Schüssel geben. Den Feta grob hacken und ebenso dazu geben. Basilikum waschen, Blätter von den Stielen zupfen, grob hacken und ebenfalls unterheben. Oliven halbieren und dazu geben. Olivenöl und Balsamico mischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und einen Schuss Sojasauce hinzufügen. Das Dressing unter den Salat heben.

Christa Schweizer am 20. Juni 2016

Tomaten-Salat

400 g rote und gelbe Tomaten		
2 Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote	1 eingelegte Zitrone
2 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	1 g Safranfäden
Salz	Pfeffer	

Safranfäden in circa 100 Milliliter heißem Wasser auflösen. Tomaten waschen, trocken reiben und verschieden aufschneiden (in Scheiben, Würfeln, Hälften, usw.). Eingelegte Zitrone fein hacken. Frühlingszwiebeln abziehen, putzen und in feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, entkernen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Zitrone, Frühlingszwiebeln und Chili mit Olivenöl und Safran inklusive dem Wasser in eine Pfanne geben und kurz aufkochen. Abkühlen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf die Tomaten geben. Petersilie abrausen, trockenwedeln, klein hacken und als Garnitur über den Salat geben.

Graziella Macri am 13. April 2016

Toskanischer Bohnen-Salat

Für zwei Personen

300 g Prinzessbohnen	1 Ciabatta	4 Tomaten
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	0,5 Bund Basilikum
6 schwarze Oliven	1 EL Pinienkerne	50 g Parmesan
4 EL weißer Balsamico	6 EL Gemüsefond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Wasser in dem Dampfgartopf erhitzen. Die Bohnen putzen, die unteren Enden abschneiden und in dem Dampfgartopf bissfest garen. Für das Pesto den Basilikum, bis auf zwei Zweige, zupfen. Den Saft der Zitrone pressen. Eine Knoblauchzehe abziehen und grob zerteilen. Den Parmesan reiben. Das Ganze mit den Pinienkernen, Essig, Gemüsefond und zwei Esslöffeln Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei zwei Tomaten den Strunk herausschneiden und die Tomaten in Spalten schneiden. Die Oliven in Ringe schneiden. Die Bohnen mit dem Pesto, Tomaten und Oliven vermengen. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und mit dem verbliebenen frischen Knoblauch einreiben. Die Ciabattascheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Die verbliebenen Tomaten vom Strunk befreien und sehr fein hacken. Den restlichen Basilikum fein hacken und mit den Tomaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Ciabattascheiben geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Bruschetta zusammen mit dem Bohnensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Nicole Otte am 18. Dezember 2012

Vietnamesische Frühlingsrollen mit gerösteten Garnelen

Für 2 Personen

4 Riesen-Garnelen	4 Blatt Reispapier	1 Kopf Eisbergsalat
2 Frühlingszwiebeln	1 Karotte	25 g Sojasprossen
25 g Shiitake Pilze	1 Limette, unbehandelt	2 kleine rote Chilischoten
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	0,5 Bund Koriander
0,5 Bund Minze	0,5 Bund Thai-Basilikum	1 TL geröstete Erdnüsse
50 ml Wasser	50 ml Fischsoße	15 ml weißer Balsamico-Essig
1 TL Akazienhonig	1 EL gemahlener brauner Zucker	1 EL weiße Sesamsamen
1 Spitzer geröstetes Sesamöl	Erdnussöl	gemahlener Szechuan-Pfeffer
Meersalz		

Die Karotte schälen und in feine Streifen hobeln. Die Shiitake Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Etwas Erdnussöl erhitzen, Beides kurz darin anbraten und mit 20 Millilitern Fischsoße ablöschen. Den Eisbergsalat vom Strunk befreien und ebenso in Streifen schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischoten halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Minzeblätter und Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. 20 Milliliter Fischsoße, mit dem Akazienhonig, dem Ingwer, dem Sesamöl, einem Esslöffel Limettensaft und die Hälfte der Chilischote mischen. Anschließend die Karotten- Pilzmischung mit den Sojasprossen, den Nüsse und den Eisbergstreifen vermengen und mit der Marinade mischen. Die Minze- und Basilikumblätter untermengen. Die Garnelen schälen, längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin etwa zwei Minuten von allen Seiten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und der Länge nach halbieren. Das Reispapier einzeln durch kaltes Wasser ziehen, bis die Blätter geschmeidig werden und danach glatt auf ein Küchentuch legen. Auf das untere Drittel nun die Garnelen legen und mit einem Löffel der übrigen Füllung belegen. Das Reispapier von der rechten und der linken Seite über die Füllung schlagen und von unten her straff zur Rolle wickeln. Die Rollen mit Abstand nebeneinander legen, da sie sonst verkleben. Für den Dip den Knoblauch abziehen und in feinste Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Den Sesam in einer Pfanne mit einem Tropfen Sesamöl kurz anrösten. Die übrigen Chilistücke mit dem Koriander, dem Knoblauch, den Frühlingszwiebeln, zwei Esslöffeln Limettensaft, dem Balsamico-Essig, dem Wasser, dem braunen Zucker, den Sesamsamen, der übrigen Fischsoße und dem Sesamöl vermengen und etwas ziehen lassen. Die Frühlingsrollen auf Tellern anrichten und mit dem Koriander-Sesam-Dip servieren.

Anna Ainsley am 13. Juli 2010

Wachtel-Beine mit Rosmarin und Rucola-Salat

Für 2 Personen

16 Wachtelbeine	250 g Rucola	2 EL Cranberries, getrocknet
2 EL Kürbiskerne	1 EL Senf, mild	100 ml Portwein
3 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl	Olivenöl
2 EL Kürbiskernöl	3 EL Balsamico-Essig	Salz
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Die Wachtelbeine waschen, trocken tupfen und mit den Rosmarinzweigen und Salz marinieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Wachtelbeine unter ständigem Wenden braten. Den Rucolasalat waschen und trockenschleudern. Für die Vinaigrette den Portwein in einem kleinen Topf reduzieren. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten. Die Portweinreduktion mit dem Olivenöl, dem Kürbiskernöl, dem Balsamico-Essig und dem Senf verquirlen. Die Kürbiskerne und die Cranberries dazu geben und das Ganze mit dem Rucolasalat vermengen. Den Salat mit den Wachtelbeinen kreisrund auf Tellern anrichten und mit Meersalz und Pfeffer garnieren.

Claus Waldhüter am 20. April 2010

Wachtel-Brüstchen mit Rosenkohl-Salat

Für 2 Personen

4 Wachtelbrüste, ausgelöst	200 g Rosenkohl	1 Knolle Ingwer, klein
1 EL Pinienkerne	2 EL Preiselbeeren	65 ml Portwein
65 ml Hühnerfond	5 EL Balsamico-Essig	2 EL Cassisbeeren, getrocknet
1 EL Rotweinessig	4 EL Rapsöl	1 EL Kürbiskernöl
50 g Mehl	1 EL Zucker	Olivenöl
Pfeffer, schwarz	Meersalz	

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und beiseite stellen. Den Stielansatz vom Rosenkohl großzügig abschneiden und die äußeren Blätter abtrennen. Die Blätter in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren und kalt abschrecken. Danach gut abtropfen. Die Pinienkerne mit zu dem Rosenkohl geben. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Den Portwein und den Hühnerfond in einem Topf erhitzen. Den Balsamico- und den Rotweinessig, die Preiselbeeren, die Cassisbeeren und den Ingwer zugeben und alles verrühren. Zum Schluss zwei Esslöffel Rapsöl unterschlagen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Abschließend das restliche Raps- und das Kürbiskernöl hinzufügen. Die Wachteln waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Ein Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Wachteln von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und weiter garen. Den Rosenkohlsalat mit der Vinaigrette mischen und auf den Tellern anrichten. Die Wachtelbrüstchen aus dem Ofen nehmen und auf den Salat anrichten.

Jana Förster am 23. März 2010

Warmer Garnelen-Zucchini-Salat

Für zwei Personen

10 Riesen-Garnelen	5 Baby-Zucchini	1 Limette
1 Stück Ingwer, klein	1 EL Sojasauce	2 Zweige Koriander
2 Zweige Minze	1 Chilischote, rot	3 EL Nussöl
Salz, Pfeffer		

Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und waschen. Die Limette waschen, trocken tupfen, halbieren, mit dem Zestenreißer etwas Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und reiben. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und die Schote anschließend fein hacken. Die Minze sowie den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen abzupfen. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Einen Wok erhitzen und anschließend das Öl hineingeben. Die Garnelen zusammen mit der Limettenschale und dem geriebenen Ingwer in den Wok geben und die Garnelen unter ständigem Rühren circa zwei Minuten hellbraun anbraten. Anschließend vom Herd nehmen. Die Zucchini, den Limettensaft sowie die Chilis, die Minze und den Koriander mit in den Wok geben und alles mit Sojasauce abschmecken und gut durchmischen. Den Garnelen-Zucchini-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Mark Wamala am 29. Januar 2013

Warmer Ziegenkäse im Brick-Teig mit Mango-Chutney

Für 2 Personen

120 g Ziegenkäse	1 Kopfsalat	1 Kopf Lollo Salat, rosso
1 Kopf Eichblattsalat	1 unbehandelte Zitrone	1 Flugmango
200 ml Orangensaft	5 EL weißer Balsamico-Essig	2 Brickteigblätter
2 EL Zucker	1 EL milder Senf	1 TL Thymian
1 Zweig Basilikum	1 EL Limonenöl	4 EL Olivenöl
Balsamico-Crème	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Salatköpfe zupfen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Ziegenkäse zerteilen, mit dem Limonenöl beträufeln, jeweils 60 Gramm Ziegenkäse in die Mitte der Brickteigblätter legen und mit dem Thymian bestreuen. Den Teig zu Säckchen falten und mit den Zahnstochern zusammenstecken. Die Säckchen auf ein Blech mit Backpapier stellen und für etwa fünf Minuten in den Backofen geben. Für das Chutney die Mango schälen, den Kern auslösen und die Mango in kleine Stücke schneiden. Den Orangensaft in einem Topf erhitzen, die Mangowürfel sowie den Zucker hinzufügen und alles köcheln lassen bis die Mangos bissfest gegart sind. Abschließend mit drei Esslöffeln Essig abschmecken. Für das Salatdressing die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit dem Senf, dem übrigen Essig und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Den Salat in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Abschließend die Basilikumblätter abzupfen. Den warmen Ziegenkäse im Brickteig mit dem Mango-Chutney und dem Salatbouquet auf Tellern anrichten und mit den Basilikumblättern und der Balsamico-Crème garnieren.

Josefine Kunz am 24. August 2010

Wiener Back-Hähnchen-Salat

Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilets	4 speckige Kartoffeln	3 große Radieschen
180 g Feldsalat	1 Zwiebel	2 Eier
125 ml Rinderfond	3 EL Apfelessig mit Honig	1 TL milder Senf
1 TL Dijon-Senf	5 EL Sonnenblumenöl	0,5 Bund Schnittlauch
7 EL glattes Mehl	8 EL Semmelbrösel	1 EL helle Sesamsamen
250 ml Rapsöl	2 EL Butter	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser je nach Größe bissfest kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Radieschen vom Grün befreien und in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Kartoffelscheiben mit dem Feldsalat und den Radieschenscheiben in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Für die Marinade den Rinderfond mit den Zwiebelstreifen in einem Topf aufkochen lassen, vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen. Anschließend mit dem Essig, dem Sonnenblumenöl und den Senfsorten verrühren. Anschließend mit den Kartoffeln und den Radieschen vermischen und zehn Minuten ziehen lassen. Den Feldsalat als Letztes beifügen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Die Sesamsamen mit den Semmelbröseln in einem Teller vermengen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, längs in zwei cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Anschließend im Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Sesamgemisch gut panieren. Das Rapsöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die panierten Filets beidseitig goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Hähnchenbrustfilets mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.

Inge Gaida am 03. August 2010

Wildkräuter-Salat mit Himbeer-Dressing, Garnelen, Avocado

Für zwei Personen

Für den Salat:

150 g Wildkräutersalat	1 Frühlingszwiebel	½ reife Avocado
1 Zitrone	2 EL Kürbiskerne	essbare Blüten
Salz	Pfeffer	

Für das Dressing:

2 Schalotten	50 g Himbeeren	60 ml Himbeer-Essig
60 ml Gemüsefond	50 ml Sonnenblumenöl	45 g Zucker
Chili	Salz	weißer Pfeffer

Für Garnelen, Süßkartoffeln:

10 Garnelen, küchenfertig	1 Süßkartoffel	1 Zehe Knoblauch
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Wildkräutersalat putzen, waschen und trockenschleudern. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone auspressen. Avocado schälen, vom Kern befreien, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing Schalotten abziehen und fein würfeln. Himbeeren abbrausen und trockentupfen. Schalotten, Himbeer-Essig, Gemüsefond, Zucker, Sonnenblumenöl und Himbeeren mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Chili und Pfeffer würzen.

Für die gebackenen Süßkartoffeln Süßkartoffel schälen, in dünne Scheiben schneiden und salzen. Mit Sonnenblumenöl beträufeln, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für ca. 20-30 Minuten in den Ofen geben. Zwischendurch wenden.

Garnelen kalt abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Sonnenblumenöl erhitzen, Knoblauch dazugeben und Garnelen kurz anbraten.

Wildkräutersalat mit Himbeer-Dressing vermengen, mit gebratenen Garnelen, Avocado und gebackenen Süßkartoffeln auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernen, essbaren Blüten und Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Renate Zimmermann am 27. Juli 2016

Wildkräuter-Salat

100 g gemischte Wildkräuter	1 Schalotte	100 ml Rapsöl
20 ml Traubenkernöl	150 ml Geflügelfond	50 ml Himbeeressig
1 EL Speisestärke	neutrales Pflanzenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Salat waschen und trockenschleudern. Für die Vinaigrette Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Mit Himbeeressig ablöschen, leicht reduzieren und mit Fond und etwas in Wasser angerührter Stärke auffüllen. Traubenkernöl und Rapsöl unterrühren. Salzen, pfeffern und eine Prise Zucker hinzugeben. Vinaigrette kalt stellen. Vor dem Servieren Wildkräutersalat mit der Vinaigrette marinieren.

Klaus-Dieter Braun am 11. April 2016

Winter-Salat mit Haselnuss-Dressing und Jakobsmuscheln

Für 2 Personen

6 Jakobsmuscheln, ausgelöst	2 Chicorée	1 Radicchio
125 g Quinoa	2 Orangen	2 Zitronen
1 Knoblauchzehe	1 Knolle frische Rote Bete	1/2 Bund Estragon
2 EL Haselnussmus	1 EL gehackte Haselnüsse	1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Reissirup (Reformhaus)	1 EL Olivenöl	1 EL Butter
250 ml Gemüsefond	1 EL Sesamsamen	1 Prise Kurkuma
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Gemüsefond aufkochen und den Quinoa darin quellen lassen. Eine Orange schälen und filetieren. Die zweite Orange und die Zitrone auspressen. Das Haselnussmus mit dem Orangen und dem Zitronensaft vermischen. Mit Wasser glatt rühren. Orangenzesten und Zitronenzesten reißen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Orangen- und Zitronenzesten mit dem Knoblauch und dem Reissirup, dem Olivenöl und dem Balsamico vermischen. Mit Salz, Kurkuma und Pfeffer würzen. Die gehackte Haselnüsse und Sesamsamen in einer Pfanne rösten. Den Chicorée und den Radicchio putzen und klein schneiden. Die Rote Bete grob raspeln. Das Quinoa mit dem Chicorée und dem Radicchio vermischen. Das Dressing unterheben. Den Estragon hacken. Die Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit Butter, Salz und Pfeffer goldbraun anbraten. Den Wintersalat auf einem Teller anrichten. Mit den Haselnuss und Sesamsamen garnieren und den Estragon drüber streuen. Die Jakobsmuscheln darauf anrichten und servieren.

Angela Cristina Hering am 20. Dezember 2011

Yellow Tuna mit Soja-Sprossen-Salat und Ingwer-Soja-Soße

Für 2 Personen

200 g weißes Thunfischfilet	200 g Sojasprossen	100 g Karotten
1 rote Zwiebel	100 g Crème-fraîche	1 TL Tomatenmark
1 Zehe Knoblauch	1 Knolle Ingwer, klein	2 Zweige Koriander
5 EL bunte Pfefferkörner	5 EL schwarze Sesamkörner	50 g Wasabipaste
10 ml Balsamico-Essig	4 EL Hesperidenessig	3 EL Sojasoße
2 EL Sesamöl	4 EL Zucker	Chilifäden
Öl	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Sojasprossen waschen. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und halbieren. Eine Hälfte der Zwiebel in dünne Streifen schneiden. In einem Wok etwas Olivenöl erhitzen, zwei Esslöffel Zucker und die Sojasprossen dazugeben und vermengen. Mit zwei Esslöffel Hesperidenessig und zwei Esslöffeln Wasser ablöschen. Dann die Karotten dazugeben und mit Salz, dem Sesamöl und einem Esslöffel Sojasoße abschmecken. Den Wokinhalt in ein Sieb geben und die Flüssigkeit abtropfen lassen. Die in streifen geschnittene Zwiebel mit dem Wokinhalt vermengen. Die Wasabipaste mit der Crème-fraîche vermengen und nach Bedarf Wasser dazugeben. Zwei Esslöffel Hesperidenessig, zwei Esslöffel Olivenöl, eine Prise Zucker, Salz und einen Esslöffel Sojasoße zu einer Vinaigrette vermengen und den Wokinhalt damit marinieren. Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Die bunten Pfefferkörner in einem Mörser zerstampfen und mit den schwarzen Sesamkörnern auf einem flachen Teller vermischen. Die Mischung an die Außenseiten vom Thunfisch andrücken. Das Sesamöl in der Pfanne erhitzen und den Thunfisch auf den Außenseiten kurz anbraten. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen. Den Knoblauch, den Ingwer und die andere Zwiebelhälfte in kleine Würfel hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Einen Teelöffel Zucker und das Tomatenmark dazugeben und kräftig durchrühren, wenn es leicht braun wird mit dem Balsamico-Essig und Wasser ablöschen, dann den Ingwer und den Knoblauch hinzugeben und mit etwas Sojasoße aufgießen und etwas einkochen lassen. Danach von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen. Den Thunfisch mit dem Sojasprossensalat und der Ingwer-Soja-Soße auf Tellern anrichten. die Wasabimischung über den Salat geben. Die Korianderblätter zupfen und zusammen mit den Chilifäden die angerichteten Teller garnieren. Anschließend servieren.

Sabine Berger am 10. August 2010

Ziegen-Frischkäse im Zucchini-Mantel auf Salat

Für 2 Personen

2 Ziegen-Frischkäse	1 Zucchini	2 Tomaten
1 Schalotte	100 g Feldsalat	1 Radicchio
1 Bund Rucolasalat	1 Chicorée	1 Zehe Knoblauch
4 EL Kürbiskerne	4 EL Sesamsamen	4 EL Sonnenblumenkerne
1 TL Dijon-Senf	2 EL Honig	3 EL Joghurt
0,25 Bund Basilikum	0,25 Bund Schnittlauch	1 Lorbeerblatt
100 ml Balsamico-Essig	50 ml Apfelsaft	3 EL Haselnussöl
Zucker	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Von der Zucchini die Enden entfernen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin kurz anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp legen. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, die Haut abziehen, den Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Vom Basilikum die Blätter zupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Die Tomaten, den Basilikum und die Hälfte vom Lorbeerblatt dazu geben und aufkochen lassen. Den Apfelsaft und 50 Milliliter Balsamico-Essig in einen Topf geben und zu einer sirupartigen Konsistenz reduzieren. Den Schnittlauch mit heißem Wasser übergießen. Den Ziegen-Frischkäse in Würfel schneiden, um die Würfel die Zucchinischeiben wickeln und mit den Schnittlauchhalmen zusammen binden. Auf Tellern die Tomatensoße geben, darauf den Ziegen-Frischkäse im Zucchini-mantel geben und in den Ofen stellen. Den Feldsalat putzen. Vom Chicorée und dem Radicchio die Blätter vom Herz entfernen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Salate vermengen, waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch abziehen und die Hälfte klein hacken. Drei Esslöffel Olivenöl, das Haselnussöl, den Senf, den Honig, zwei Esslöffel Balsamico-Essig, den kleingehackten Knoblauch und dem Joghurt miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat geben und vermengen. Die Kürbiskerne, die Sonnenblumenkerne, die Sesamsamen in einer Pfanne anrösten und über den Salat geben. Den Salat anrichten. Den Ziegen-Frischkäse im Zucchini-mantel aus dem Ofen holen und mit dem Balsamico-Apfel-Sirup beträufeln und alles servieren.

Stefan Gröger am 10. August 2010

Ziegenkäse auf mediterranem Tomaten-Salat, Bärlauch

Für 2 Personen

250 g Ziegenkäse	6 Blätter Yufkateig	400 g Kirschtomaten
1 Paprika, gelb	2 Karotten	1 Ei
1 Schalotte	5 Mandeln	50 g Basilikum
50 g Kresse	7 Blätter Bärlauch	0,5 l Sonnenblumenöl
2 EL Gemüsebrühe, körnig	1 EL Estragonessig	1 EL Balsamico-Essig
1 EL Walnussöl	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer (weiß)	Pfeffer (schwarz)	

Den Ziegenkäse in Dreiecke schneiden und mit der Kresse garnieren. Beides mit den gemahlenden Mandeln vermischen. Die Masse auf die Yufkateigblätter verteilen und einrollen. Das Ei trennen und mit dem Eigelb die Enden des Teigs bestreichen und verschließen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Teigrollen darin ausbacken. Die Tomaten halbieren, die Karotten schälen und in lange Scheiben schneiden. Die Paprika schälen und würfeln. Das Ganze in einer Schüssel vermengen und mit Salz und schwarzen Pfeffer würzen. Den Bärlauch, die Schalotte, die Gemüsebrühe, den Balsamico-Essig, den Estragonessig, das Olivenöl und das Walnussöl in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Die Tomaten, die Karotten und die Paprika mit der Vinaigrette vermengen. Den Basilikum zupfen. Die Ziegenkäsetaschen und den Salat auf einem Teller anrichten und mit dem Basilikum garnieren.

Kürsat Bozkurt am 27. April 2010

Zitrusfrüchte-Salat mit Mandel-Salsa, Wassermelone, Lachs

Für zwei Personen

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Kopf Friséesalat	$\frac{1}{4}$ Kopf Radicchio	1 Kopf Chicorée
1 Orange	1 Pomelo	1 rosa Grapefruit

Für die Mandelsalsa:

1 rote Chilischote	40 g gehackte Mandeln	100 g Gari
100 ml Olivenöl	1 EL Macadamiaöl	2 EL Traubenkernöl
50 ml Sherry-Essig	25 ml Sherry	40 ml Himbeer-Essig
1 TL flüssiger Blütenhonig	1 Bund Koriander	1 EL Koriandersamen
2 EL Fenchelsamen	1 EL Senfsaat	1 EL Mohnsamen
Meersalz	weißer Kampotpfeffer	

Für die gegrillte Wassermelone:

1 grüne Jalapeno	1 kernlose Wassermelone	4 EL Ingwersirup
Sesamöl	Salz	

Für den Lachs:

200 g Lachsfilet, küchenfertig, ohne Haut	5 Reisteigblätter	5 EL schwarzer Sesam
1 L Sesamöl	Vulkansalz	Andaliman-Pfeffer

Für die Basilikumöl-Bubbles:

200 ml Fruttato-Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 g Sojalecithin
2 g Xanthan		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Brunnenkresse	10 essbare Blüten	
----------------------------------	-------------------	--

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

In einer Fritteuse Sesamöl erhitzen.

Für den Salat Friséesalat, Chicorée und Radicchio putzen, klein schneiden, abbrausen und trockenschleudern. Orange, Pomelo und Grapefruit schälen und Filets auslösen.

Für die gegrillte Wassermelone Jalapeno abbrausen, trockenreiben, halbieren, entkernen und klein schneiden. In einer Grillpfanne Sesamöl erhitzen, Jalapeno mit Ingwersirup und einer Prise Salz scharf anbraten. Wassermelone schälen, klein schneiden und separat in einer Grillpfanne anbraten.

Für die Mandelsalsa Mandeln, Fenchelsamen, Senfsaat und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend im Mörser grob zerstoßen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Gari und Koriander grob hacken. Chilischote abbrausen, trockenreiben, halbieren, entkernen und klein schneiden. Mandeln, Fenchelsamen, Honig, Senfsaat, Koriandersamen, Koriander, Gari, Chili, Mohnsamen, Olivenöl, Macadamiaöl, Traubenkernöl, Sherry-Essig, Sherry und Himbeer-Essig zu einer Salsa vermengen. Mit Fleur de Sel und weißem Pfeffer würzen.

Für den Lachs Reisteigblätter mit einem angefeuchteten Küchentuch bedecken. Lachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und salzen. Sesam und Pfeffer auf einem Teller vermengen, Lachswürfel darin wälzen und jeweils mit einem Reisteigblatt ummanteln. In der Fritteuse für circa eine Minute in Sesamöl knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Basilikumöl-Bubbles Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl und Basilikum in einer Schüssel über dem Wasserbad auf 60 Grad erhitzen. Basilikumblätter entfernen, Xanthan und Sojalecithin einrühren. Eine Aquariumpumpe in die Ölmischung halten und behutsam Luft einlassen, bis sich Blasen bilden.

Für die Garnitur Brunnenkresse waschen, trockenwedeln und Blüten abzupfen.

Zitrusfrüchte und Salate mit Mandelsalsa vermengen und anrichten. Gebratene Melone und Jalapenos dazugeben. Lachswürfel anschneiden und auf dem Salat anrichten. Mit Blüten und Brunnenkresse garnieren. Basilikumöl-Bubbles auf den Tellern verteilen und alles servieren.

Dominique Delhees am 27. Juli 2016

Zucker-Schoten-Salat mit gebratenen Scampi in Walnuss-Öl

Für 2 Personen

100 g Zuckerschoten	2 Riesenschampi, frisch	100 ml Walnussöl
20 g Walnusskerne	25 ml Geflügelfond	2 Schalotten
1 Lollo Rosso	1 Tomate, frisch	1 Zehe Knoblauch
2 EL Balsamico-Essig, dunkel	1 Bund Thymian, frisch	Salz
Pfeffer, schwarz		

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Zuckerschoten putzen, in kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend im kalten Wasser abschrecken. Für die Vinaigrette eine Schalotte abziehen, fein hacken und mit dem Balsamico-Essig, 40 Millilitern Walnussöl, dem Geflügelfond und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Vinaigrette über die Zuckerschoten geben. Die Hälfte des Lollo Rosso zerkleinern, waschen, trocken schleudern und in mundgerechten Stücken auf einem Teller anrichten. Den Knoblauch und die restliche Schalotten abziehen und fein hacken. Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Walnusskerne fein hacken und die Thymianblätter vom Stiel zupfen. Die Scampi abspülen, trocken tupfen, von Kopf, Schale und Darm befreien und im restlichen Walnussöl anbraten. Die Schalotten- und Knoblauchwürfeln mit den Walnüssen zu den Scampi geben und andünsten lassen. Anschließend die Tomatenwürfel und den Thymian hinzufügen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Zuckerschoten aus der Vinaigrette nehmen und auf den Salatblättern verteilen. Die gebratenen Scampi auf den Zuckerschoten anrichten und mit der restlichen Vinaigrette übergießen.

Melanie Fell am 26. Januar 2010

Zweierlei Lachs mit Rucola-Salat und Süßkartoffel-Chips

Für 2 Personen

350 g Lachs, geräuchert	150 g Rucolasalat	1 Süßkartoffel
1 Avocado, reif	1 Schalotte	2 Eier
10 Cherrytomaten	1 Zitrone, unbehandelt	160 g Frischkäse
30 g Crème-fraîche	250 g Butter	125 g Mehl
250 ml Milch	1 Schote Chili	10 g Pinienkerne
1 EL Essig, Balsamico	1 Bund Dill	1 Prise Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Zwei Tassen mit Klarsichtfolie auslegen. 200 Gramm Lachs so hineinlegen, dass er etwa zwei Zentimeter über den Rand der Tasse hinausragt. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und sieben. Die Chilischote längs aufschneiden und entkernen. 60 Gramm Frischkäse und 20 Gramm Crème-fraîche unter die Avocadomasse rühren, anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Das Avocadomus in die Tassen füllen, den überlappenden Lachs darüberschlagen, mit Klarsichtfolie zudecken und kühl stellen. Eine Schalotte abziehen und fein hacken. Den Dill abzupfen, etwas übrig lassen und den Rest klein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 50 Gramm Lachs in feine Stücke schneiden, das Ganze miteinander vermengen und pürieren. Alles mit dem restlichen Frischkäse und der übrigen Crème-fraîche vermengen. Abschließend mit Salz, Pfeffer, Dill und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Das Mehl, die Eier, eine Prise Salz und die Milch zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend 25 Gramm Butter in einer Pfanne schmelzen, diese unter den Teig rühren und anschließend Ruhen lassen. Eine halbe Suppenkelle Teig in die Pfanne geben und drei Minuten backen. Wenn sie ausgekühlt sind mit der Lachspaste bestreichen, einrollen und in Finger dicke Streifen schneiden. Die Süßkartoffeln schälen, in feine Streifen schneiden und dünne lange Raspeln mit einem Sparschäler abziehen. Anschließend abspülen und trocken tupfen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Späne darin portionsweise kross braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Rucola waschen, trocken schleudern, klein schneiden und auf Tellern geben. Die Cherrytomaten halbieren, den restlichen Zitronensaft, den Balsamico-Essig, einen Esslöffel Olivenöl und Zucker vermengen und mit den Tomaten über den Rucolasalat geben. Den Salat mit gerösteten Pinienkernen und den Süßkartoffelchips dekorieren. Die Avocado im Lachsmantel auf Teller anrichten, mit dem übrigen Dill garnieren und mit den Crepes servieren.

Danila Otto am 24. November 2009

Index

- Apfel, 1, 14, 16, 19, 22, 33, 36, 37, 49, 56, 57, 69, 75, 79
Avocado, 3, 13, 39, 42, 65, 67, 69, 76, 83
- Bohnen, 5, 6, 23, 53, 71
Brokkoli, 7
- Chicoree, 30, 34, 61, 77, 79, 81
Chinakohl, 9
Couscous, 9, 10, 19, 43
- Eier, 6, 9, 15, 18, 21, 22, 30–32, 40, 43, 45, 46, 52–54, 62, 64, 69, 75
Eisberg, 30, 47, 72
Erbsen, 10, 12, 17, 22, 25
- Fenchel, 16, 28, 44, 59
Fisch, 16, 17, 20, 27, 38, 39, 41, 54, 63, 66, 67, 72, 78
Fleisch, 2–4, 19, 20, 31, 38, 40, 52, 58, 66, 72, 74, 76
- Geflügel, 8, 10–15, 20, 24, 36, 43–45, 51, 55, 60, 62, 68, 69, 75, 76, 82
Gurke, 6, 8, 10, 11, 19, 25, 27, 30–32, 34, 39, 43, 45, 52, 53, 66
- Innereien, 5, 14, 15, 60
- Jakobsmuscheln, 29, 47, 61, 77
- Käse, 2, 4, 10, 14, 18, 31, 33, 36, 37, 42, 45, 46, 50, 61, 69, 70, 74, 79, 80, 83
Kürbis, 34, 41, 61, 73, 76, 79
Kalb, 30, 34
Kartoffeln, 19, 22, 23, 26, 30, 31, 34, 35, 37, 39, 43, 48, 53, 63, 75, 76, 83
Kresse, 11, 32, 34, 39, 80, 81
- Lachs, 10, 11, 14, 25, 30, 32–34, 46, 49, 51, 53, 64, 81, 83
Lamm, 9, 42
Lauch, 37
Linsen, 36, 37, 51, 57
- Möhren, 2, 8, 22, 24, 36, 43, 55, 72, 78, 80
Mango, 3, 10, 13, 38, 47, 59, 74
Meeresfrüchte, 41, 42, 82
Mozzarella, 3, 26, 40
- Nudeln, 24, 28, 40, 66
- Paprika, 9, 10, 18, 24, 27, 31, 32, 45, 46, 53, 80
Pilze, 15, 24, 25, 32, 55, 56, 58, 60, 72
- Rösti, 63
Radicchio, 13, 38, 54, 77, 79, 81
Radieschen, 21, 41, 53, 75
Ratatouille, 46
Reis, 47, 81
Rettich, 17, 34, 51
Rind, 30, 48, 58, 65, 66, 75
Rosenkohl, 73
Rote-Bete, 50, 57, 77
Rotkraut, 11
Rucola, 1, 3, 7, 12, 21, 25–27, 29, 37, 40, 41, 43, 57, 60–63, 73, 79, 83
- Salsa, 81
Schinken, 14, 31, 36, 47
Schoten, 12, 24, 49, 58, 66, 68, 72, 82
Schwein, 23, 59
Sellerie, 22, 32, 35, 36, 42, 53, 63
Sommer, 60
sonstige, 69, 70
Spargel, 36, 55, 58, 62, 63
Speck, 4, 6, 8, 14, 16, 29, 31, 32, 34
Spinat, 42, 46, 57, 64
- Wild, 5, 15, 21, 56, 77, 79
Wurst, 52, 54
- Zucchini, 2, 27, 46, 74, 79