

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Schwein

2019-2023

117 Rezepte

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

Inhalt

Schweine-Filet mit Portwein-Schalotten-Butter	1
Schweine-Medaillons, Pfeffer-Soße, Karotten, Kürbis	2
Schweins-Lungenbraten	3
Cordon bleu mit Preiselbeer-Dip und Bratkartoffeln	4
Szegediner Gulasch mit Kräuter-Kartoffel-Stampf	5
Schweine-Filet im Speckmantel mit Erbsen-Püree, Salsa	6
Schweine-Filet, Zwiebel-Soße, Rösti, Honig-Karotten	7
Rostbrätel, Ofenkartoffeln, Gurken-Salat, Kräuterbutter	8
Schweine-Filet mit Morchel-Sahne-Soße und Knöpfe	9
Münchner Schnitzel, Pommes allumettes, Fried Pickles	10
Schweine-Filet, Parmesan-Kruste, Ratatouille, Couscous	11
Gyros-Pita mit Tsatsiki und Aubergine mit Feta	12
Schweine-Lende mit Champignon-Rahm und Spätzle	13
Schweine-Kotelett mit Gouda-Zwiebel-Soße, grüne Bohnen	14
Schweine-Filet mit Kräuter-Haube, Karotten-Risotto	15
Schweine-Medaillons gefüllt im Speckmantel	16
Porchetta - italienischer Schweinebraten	17
Schweine-Filet in Senf-Soße, Drillinge, Pfannen-Gemüse	18
Ravioli mit Schweinefleisch-Füllung, Artischockenherzen	19
Schweine-Medaillons mit Schalotten-Soße, Sellerie-Püree	20
Schweine-Filet im Speckmantel mit Zwiebel-Minz-Salat	21
Gyros vom Grill	22
Schweine-Medaillons, Spätzle, Kräuter-Frischkäse-Soße	23
Gerollte Maultaschen mit Kräuterseitlingen, Feldsalat	24
Schweine-Filet mit Kräuter-Kruste in Pfeffer-Soße	26

Kartoffel-Salat, Pilz-Zuckerschoten-Gemüse, Kotelett	27
Tonkotsu mit Tare, Somen, Schweine-Medaillon und Ei	28
'Peking pork' mit asiatischem Gurken-Salat	29
Schweine-Filet mit Zwiebel-Zitronengras-Möhren, Polenta	30
Tonkatsu mit Weißkraut, Jasminreis und Tonkatsu-Soße	31
Thai-Curry mit Schweine-Filet, Basmati und Kokos-Chips	32
Ibérico Secreto mit Backkartoffeln, Salsa Brava, Bohnen	33
Schweine-Filet-Pfanne mit Drillingen und Gurken-Salat	34
Gefüllter Nackenbraten mit Bacon und Zwiebeln	35
Holländisches Schnitzel, Kartoffel-Püree, Tomaten-Salat	36
Schweine-Filet mit Pilzrahm, Spätzle und Röstzwiebeln	37
Pfannen-Gemüse, Schweinebauch, Kokos-Reis, Mango-Salat	38
Schweine-Filet im Speckmantel, Spätzle, Pilz-Rahm-Soße	40
Pfannen-Gyros mit Djuvec-Reis und Tzatziki	41
Panierte Schweine-Medaillons, Champignons, Kasnocken	42
Schweine-Medaillons mit Dörrobst-Kruste, Kartoffel-Püree	43
Saltimbocca vom Schweine-Filet, Sellerie-Soße, Knöpfele	44
Gefüllte Schweine-Filet-Taschen und Sellerie	45
Schweine-Filet mit Orangen-Soße, Brokkoli-Sellerie	46
Schnitzel mit Champignon-Schinken-Rahm, Röstkartoffeln	47
Schweine-Filet mit Bratkartoffeln, Bohnen im Speck-Mantel	48
Tacos al pastor mit Ibérico Secreto, Ananas, Salsa	49
Schweine-Medaillons im Parma-Mantel, Spätzle	51
Schweine-Filet im Bacon-Mantel mit Apfel-Senf-Soße	52
Schweine-Bauch mit Bananen-Ketchup und Papaya-Salat	53
Asia-Schnitzel, Pommes, Tomatensauce, Gurken-Salat	54
Tomahawk-Steak, BBQ- und Curry-Mango-Soße, Grillgemüse	56
Schweine-Medaillons in Speck, Spargel, Kartoffel-Stampf	58
Schweine-Stielkotelett mit Paprika-Bohnen, Salzkartoffeln	59
Schweine-Medaillons im Speckmantel, Cognac-Soße, Rösti	60
Ibérico-Filet, Paprika-Tomaten-Confit, Kartoffel-Stampf	61
Schweine-Filet mit Champignon-Rahm-Soße und Radieschen	62

Schweine-Medaillons im Speckmantel mit Champignon-Soße	63
Schnitzel mit Chutney, Frühlingszwiebeln, Püree-Duett	64
Schweine-Filet mit Teriyaki-Soße und Kartoffel-Püree	66
Schnitzel-Rolle, Tortilla mit Rotwein-Soße, Tomaten	67
Paniertes Schweine-Kotelett, Kartoffel-Stampf, Salat	69
Schweine-Medaillons, Tomaten-Salsa, Bratkartoffel-Stampf	70
Schweine-Filet, Pilze, Kartoffel-Stampf, Romana-Salat	71
Schweine-Filet, Orangen-Soße, Crunch, Kartoffel-Rosen	72
Iberico-Saltimbocca, Salbeibutter, Semmelknödel, Salat	73
Duroc-Stiel-Kotelett mit Steinpilz-Risotto, Parmesanchip	74
Schweine-Filet mit Semmelknödel und Champignon-Soße	75
Schweine-Medaillons, Weißwein-Soße, Kartoffel-Stampf	76
Schweine-Medaillons im Speckmantel, Pfifferling-Rahm-Soße	77
Kürbissuppe, Schweine-Filet in Bacon, Pfifferling-Soße	78
Schweine-Filet, Pfifferlingen, Gemüse, Kartoffel-Stroh	79
Schweine-Braten mit Braten-Soße und Bayrisch Kraut	80
Cordon bleu vom Schwein, Petersilienkartoffeln, Feldsalat	81
Schweine-Medaillons, 'Ärpel mit Schlaat', Crunch	82
Gefülltes Schweine-Filet mit Süßkartoffel-Püree	83
Spätzle mit Schweine-Medaillons und Morchel-Rahm-Soße	84
Spätzle mit Schweine-Filet, Champignons und Rotwein-Jus	85
Schweine-Rücken-Steak mit Zwiebel-Soße, Pastinaken-Püree	86
Schweine-Filet mit Champignon-Rahm und Semmelknödel	87
Iberico-Kotelett mit Kartoffel-Püree und Paprika-Gemüse	88
Schweine-Filet, Curry-Sahne-Soße, Kartoffel-Plätzchen	89
Schweine-Lendchen im Speckmantel. Spätzle und Möhren	90
Schweine-Schnitzel japanisch, Miso-Soße, Reis, Weißkohl	91
Mediterrane Schweine-Roulade, Gemüse, Kartoffel-Stampf	92
Sauerkraut-Auflauf, Kartoffel-Püree, Kasseler, Sahne-Soße	93
Schweine-Filet, Portweinjus, Rosenkohl, Kartoffel-Püree	94
Schweine-Medaillons mit Apfel-Zwiebel-Soße und Spätzle	95
Schweine-Medaillons mit Pesto, Kartoffel-Limetten-Püree	96

Filet-Medailleurs im Kräuter-Mantel mit Kürbis-Risotto	97
Schweine-Filet, Pilz-Soße, Gurken-Salat, Knödel	98
Filet-Röllchen mit Ingwer, Pflaumen, Topinambur-Rösti	99
Schweine-Schnitzel, Champignon-Rahm, Kartoffel-Würfeln	100
Pfannkuchen mit Chinakohl, Bauchfleisch und Bratnudeln	101
Schweine-Filet im Speckmantel, Käse-Soße, Fenchel-Salat	102
Schweine-Medailleurs, Käse-Spätzle und Pilz-Rahm-Soße	103
Tomapork-Steak mit Avocado-Creme und Grill-Tomaten	104
Schlesisches Himmelreich mit Kartoffel-Knödeln	105
Schweine-Filet im Kräuter-Pumpernickel-Kruste, Spitzkohl	106
Schweine-Filet, Aubergine, Tomaten-Salsa, Jalapeño-Soße	107
Iberico-Karree mit Soße, wildem Brokkoli und Paprika	108
Münchner Schnitzel, Kartoffel-Salat, Dill-Gurken-Salat	109
Schnitzel mit Zwiebel-Chutney, Ei und Bratkartoffeln	110
Schweine-Medailleurs im Speckmantel, Gurke, Kartoffel-Brei	111
Schweine-Medailleurs, Pilz-Soße und grüne Käs-Spatzen	112
Schweine-Filet, Rahm-Soße, Speckbohnen und Knöpfe	113
Schweine-Filet, Gorgonzola-Soße, Kartoffel-Puffer, Birnen	114
Schweine-Filet, Shiitake-Rahm-Soße, Süßkartoffel-Stampf	115
Spieß vom Ibérico-Schwein, Perlhuhn in Tomaten-Soße	116
Schnitzel 'Wiener Art', Béchamel-Kartoffeln, Gurken-Salat	117
Schweine-Schnitzel mit Ratatouille und Reis	118
Schweine-Filet mit Blutorangen-Soße, Gemüse-Püree	119
Schweine-Medailleurs mit Pilzrahm, Brokkoli-Möhren-Gemüse	120
Spicy Pork Belly mit frittiertem Dynamite Shrimp, Kimchi	121
Schweine-Filet mit Käse-Spätzle und Röstzwiebeln	122
Schweine-Filet mit Rotwein-Soße, Karotten-Gemüse	123
Nacken-Steak, Pastinake, Blumenkohl, Spinat, Portweinjus	124

Index

126

Schweine-Filet mit Portwein-Schalotten-Butter

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Portwein-Butter:

4 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g kalte Butter
250 ml Portwein	2 Zweige Thymian	2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt	1 EL Zucker	Salz

Für den Stampf:

3 mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	200 ml Milch
2 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Romanesco:

1 kleiner Romanesco	50 g Räucherspeck	1 EL Butter
100 ml Gemüsefond	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Kerbel

Für das Schweinefilet:

Das Schweinefilet in Medaillons schneiden. Knoblauch mit einem flachen Messer andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz anschwitzen, Fleisch hinzugeben und von beiden Seiten scharf anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian dazugeben und bei geringer Hitze noch etwas ziehen lassen.

Für die Portwein-Schalotten-Butter:

Schalotten und Knoblauch abziehen und halbieren. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Portwein ablöschen. Thymian abrausen und trockenschleudern. Halbierete Schalotten, Knoblauch, Thymian, Lorbeer und Nelken in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze weich garen. Schalotten herausnehmen und Beiseite stellen. Sauce einkochen lassen, dann durch ein Sieb abgießen. Butter würfeln und Sauce damit aufmontieren. Kurz vor dem Servieren Schalotten hinzufügen und mit Salz abschmecken.

Für den Stampf:

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln und Sellerie schälen, würfeln und in Salzwasser 20 Minuten kochen. Wasser abgießen. Milch und Butter erwärmen, vom Herd nehmen und gekochte Kartoffel- und Selleriewürfel hinzugeben. Mit einem Stampfer zerdrücken und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Romanesco:

Romanesco waschen, Blätter entfernen und Röschen abteilen. Speck würfeln. Speckwürfel in einem Topf ohne Fett leicht anbraten. Butter hinzugeben, Romanesco hinzugeben und anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Fond ablöschen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 5 Minuten garen lassen. Mit einer Schöpfkelle Röschen und Speck dem Topf entnehmen und neben dem Fleisch anrichten.

Für die Garnitur:

Kerbel abrausen, trockenwedeln und fein zupfen.

Sonja Dale am 19. Dezember 2023

Schweine-Medaillons, Pfeffer-Soße, Karotten, Kürbis

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

500 g Schweinefilet	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Pfeffersauce:

1 Schalotte	150 ml Sahne	20 g kalte Butter
200 ml dunkler Kalbsfond	100 ml Weißwein	½ TL grüner Pfeffer
1 Lorbeerblatt	2 Zweige Estragon	Stärke

Für die glasierten Karotten:

7 Karotten, mit Grün	50 g Butter	50 ml Gemüsefond
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Kürbispüree:

250 g Hokkaido-Kürbis	2 mehligk. Kartoffeln	300 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	50 g Butter	2 Prisen Ras el-Hanout
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die frittierten Zwiebeln:

1 große Zwiebel	2 EL Mehl	Pflanzenöl
-----------------	-----------	------------

Für die Garnitur:

Schnittlauchhalme	2 Zweige Petersilie	
-------------------	---------------------	--

Für die Schweinemedallions: Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet in Medallions schneiden und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl, Rosmarin und Thymian von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Backofen, mit Hilfe eines Fleischthermometers so lange garen, bis die Kerntemperatur von 62 Grad erreicht worden ist.

Für die Pfeffersauce: Schalotte abziehen und in feine, kleine Würfel schneiden. Schalotten-Würfel und Pfefferkörner in Butter in der gleichen Pfanne, in der das Fleisch angebraten worden ist, anschwitzen. Mit etwas Weißwein ablöschen und Kalbsfond dazugeben. Reduzieren und mit Sahne auffüllen. Bei Bedarf mit Stärke abbinden. Mit Butter aufmontieren.

Für die glasierten Karotten: Karotten schälen und Grün auf 2 cm kürzen. Gemüsefond in einer Pfanne erhitzen und Karotten darin bissfest garen. Kurz bevor der Gemüsefond verkocht ist, Karotten aus der Pfanne nehmen, Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen, Butter einrühren und Karotten zurück in die Pfanne geben. Bis zum Servieren warmhalten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kürbispüree: Kürbis putzen, halbieren, Schale entfernen, Kerne entfernen und würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln. Kartoffeln ein paar Minuten im Gemüsefond weichkochen dann Kürbis dazugeben und weiterkochen bis beides weich ist. Gemüsefond abgießen sobald der Kürbis gar ist. Durch eine Presse drücken und mit Sahne und Butter verfeinern. Mit Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout und Muskat abschmecken.

Für die frittierten Zwiebeln: Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. In Mehl wenden und in einem Topf mit Öl goldbraun ausbacken. Als Deko über das Püree geben.

Für die Garnitur: Schnittlauch und Petersilie als Garnitur verwenden.

Stefan Binder am 05. Dezember 2023

Schweins-Lungenbraten

Für 4-6 Personen:

200-300 g Bauchspeck 2 Schweinslungenbraten à 500 g Grillbratengewürz
200 g Semmelbrösel 3 Eier 150 g gerieb. Emmentaler
Petersilie

Gugelhupfform ausfetten (wenn es fetter Speck ist, dann braucht man nicht auszufetten) und dann mit Bauchspeck auslegen. Eventuell mehr Speck nehmen. Es kommt darauf an, wie dünn der Speck geschnitten ist.

Schweinslungenbraten gut mit Grill- oder Schweinsbratengewürz würzen und an allen Seiten rasch anbraten. Auskühlen lassen.

Semmelwürfel, Eier, geriebenen Emmentaler, Petersilie und ein klein wenig an Salz vermengen und kurz rasten lassen. Wenn die Masse zu trocken ist, dann kann noch ein Schluck Milch dazu gegeben werden.

Zuerst einen Teil Semmelwürfel in die Form geben (fest hineindrücken) dann die Lungenbraten drauflegen und den Rest der Semmelwürfel fest drücken. Am Schluss wieder mit Speck belegen. Alufolie drauf und über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Schweins-Lungenbraten Gugelhupf mit Alufolie ca. 1 Stunde 15 Minuten backen, nach 45 Min. die Alufolie wegnehmen, damit der Speck rundherum schön knusprig wird. Stürzen.

Tipp:

Vor dem Stürzen den Gugelhupf ein wenig schütteln. Wenn er sich schon von der Form löst, dann ist er fertig, ansonsten noch ein bisschen weiterbacken lassen.

Dazu gibt's Pilzsauce, Kartoffeln und Salat. Man muss die Semmelmasse nicht viel würzen, weil über Nacht die Gewürze vom Bauch-Speck und dem Lungenbraten in die Fülle übergehen.

Man kann das Ganze aber auch in einer Kastenform machen. Dann braucht man nur einen Lungenbraten und natürlich auch nur die Hälfte Menge an Fülle.

Ilse Blogt am 10. Oktober 2023

Cordon bleu mit Preiselbeer-Dip und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Cordon Bleu:

2 Schweineschnitzel à 200 g	4 Scheiben Kochschinken	4 Scheiben Emmentaler
2 Eier	50 ml Milch	100 g Butterschmalz
100 g Semmelbrösel	30 g Mehl	Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

200 g kleine festk. Kartoffeln	50 g Speck	2 Schalotten
50 g Butter	100 g Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Preiselbeer-Dip:

3 EL Preiselbeeren	1 Limette, davon Saft	3 EL Sauerrahm
--------------------	-----------------------	----------------

Für das Cordon Bleu:

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und plattklopfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Schinken und Käse füllen und zusammenlegen. Ggf. mit Zahnstochern feststecken.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Das Cordon bleu zunächst in Mehl, dann in Ei und anschließend in den Bröseln panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Cordon bleu von jeder Seite etwa 3 Minuten goldgelb frittieren. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln waschen und mit der Schale in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Speck würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin goldgelb braten. Kurz bevor die Kartoffeln fertig sind Speck und Schalotten hinzugeben und kurz mitbraten. Zum Schluss Butter hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie garnieren.

Für den Preiselbeer-Dip:

Limette auspressen und den Saft auffangen. Preiselbeeren mit Sauerrahm vermengen. Zum Schluss mit Limettensaft abschmecken.

Stefan Macek am 14. August 2023

Szegediner Gulasch mit Kräuter-Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Gulasch:

300 g Schweinefilet	400 g Sauerkraut	2 Gemüsezwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Kartoffeln	500 ml Pils
1 EL Tomatenmark	3 Zweige Majoran	2 Lorbeerblätter
1 TL scharfes Paprikapulver	1 TL Kümmel	1 TL Wacholderbeeren
50 g Zucker	Olivenöl	

Für den Kartoffelstampf:

300 g mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone, davon Abrieb	30 g Butter
50 ml Milch	1 TL körniger Senf	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Zweig Liebstöckel	Muskatnuss

Für die Garnitur:

100 g Schmand	1 Bund Petersilie	1 Chilischote
---------------	-------------------	---------------

Für das Gulasch:

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten. Tomatenmark hinzugeben und aromatisieren. In einer Extrapfanne Zucker karamellisieren. Sauerkraut auswringen und in dem Zucker anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und mit Bier ablöschen. Majoran zupfen. Lorbeer, Paprikapulver, Kümmel, Majoran und Wacholderbeeren dazugeben. Fleisch klein schneiden und in einer Pfanne in Öl 4-5 Minuten scharf anbraten. Anschließend 3 Minuten im Sauerkraut mitköcheln. Mit fein geriebenen Kartoffeln die Sauce binden.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffel schälen und in Salzwasser garkochen.

Butter in einer Pfanne zu Nussbutter werden lassen. Zitronenschale abreiben.

Kartoffeln abgießen, zerstampfen und Milch und Nussbutter unterheben.

Mit Muskat, Senf und Zitronenschale abschmecken. Schnittlauch, Petersilie und Liebstöckel klein hacken und mit dem Stampf vermischen.

Für die Garnitur:

Petersilie und Chili klein schneiden.

Gericht auf Teller anrichten und mit Schmand, Petersilie und Chili garniert servieren.

Ivan Chlumsky am 03. August 2023

Schweine-Filet im Speckmantel mit Erbsen-Püree, Salsa

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilet	8 Scheiben Bacon	1 Zitrone
50 g Dijon-Senf	50 ml Ahornsirup	50 ml Sojasauce
½ Bund Thymian	30 g Butter	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Birnen-Pfirsich-Salsa:

1 reife Birne	1 reifer Pfirsich	½ rote Chilischote
200 ml Birnensaft	1 Limette, davon Saft	2 EL Balsamico
Salz	Pfeffer	

Für das Erbsenpüree:

600 g TK-Erbsen	1 Zwiebel	40 ml Sahne
40 g Butter	½ Bund Petersilie	10 g Zucker
Muskatnuss, Salz, Pfeffer		

Für den knusprigen Schinken: 6 Scheiben Rohschinken

Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den knusprigen Schinken auf 200 Grad hochstellen.

Den Dijon-Senf mit Ahornsirup, Sojasauce, Pfeffer und Salz miteinander vermengen. Schweinefilet parieren und mit der Mischung marinieren. Mit Bacon umwickeln.

In der heißen Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl, Thymian und geschnittenen Zitronenscheiben von allen Seiten scharf anbraten.

Anschließend das umwickelte Fleisch mit einer Flocke Butter im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 64 Grad garen.

Anschließend das Fleisch für einige Minuten ruhen lassen.

Für die Birnen-Pfirsich-Salsa:

Birne, Pfirsich und Chili in kleine Würfel schneiden und mit Birnensaft, und Balsamico zusammen in einem kleinen Topf aufkochen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit ausgepresstem Limettensaft abschmecken und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Für das Erbsenpüree:

Zuerst die Erbsen in ein Sieb geben und auftauen lassen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Danach die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und die Zwiebelwürfel darin 3-4 Minuten glasig anschwitzen. Die aufgetauten Erbsen, den Zucker und die gehackte Petersilie dazugeben und zugedeckt bei reduzierter Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten. Währenddessen die Sahne in einem kleinen Topf leicht erhitzen. Anschließend die Erbsen mit einem Mixstab fein pürieren und durch das Sieb streichen. Die warme Sahne nach und nach unterrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Das Erbsenpüree zuletzt mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Für den knusprigen Schinken:

Scheiben vom Rohschinken zwischen zwei Backpapiere legen und auf einem Backblech im Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten backen. Die gebackenen Scheiben anschließend auf Küchenpapier auskühlen lassen.

Kay Thordsen am 17. Juli 2023

Schweine-Filet, Zwiebel-Soße, Rösti, Honig-Karotten

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet 6 Zweige Rosmarin Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Honig-Karotten:

6 Karotten 20 g flüssiger Honig 5 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Rösti:

2 große festkochende Kartoffeln 2 TL Butter derebelte Thymianspitzen
Muskatnuss Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel 200 ml Sahne 50 ml Rinderfond
Butter Stärke Salz, bunter Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch

Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Schweinefilet parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und 3 Zweige Rosmarin hinzugeben. Schweinefilet darin von allen Seiten scharf anbraten. Die restlichen Rosmarinzwige auf ein Backblech legen, Schweinefilet darauf platzieren und im vorgeheizten Ofen (170 Grad) für ca. 20 Minuten fertig garen. Das Filet sollte eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht haben.

Für die Honig-Karotten:

Karotten schälen, quer halbieren und anschließend längs vierteln.

Karotten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer marinieren. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen für 25 Minuten garen.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und anschließend über die grobe Seite einer Vierkantreibe reiben. Geriebene Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Thymian würzen und alles gut vermengen. Die Masse 6 Minuten ruhen lassen. Anschließend in ein sauberes Geschirrtuch geben und die Kartoffelmasse kräftig ausdrücken bis kein Wasser mehr herausfließt.

Öl in einer Pfanne erhitzen und als runde Rösti bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 7 Minuten goldbraun braten. Kurz bevor der Rösti fertig ist Butter hinzugeben und Rösti darin schwenken. Zum Schluss den Rösti zum Servieren mit einem runden Ausstecher ausstechen.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dabei kräftig mit Pfeffer würzen. Anschließend mit Sahne und Fond auffüllen, mit Salz würzen und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren lassen. Ggf. zum Schluss mit etwas Stärke abbinden.

Für die Garnitur:

Schnittlauch waschen, trockenwedeln und für die Garnitur in feine Röllchen schneiden.

Tim Neugebauer am 10. Juli 2023

Rostbrätel, Ofenkartoffeln, Gurken-Salat, Kräuterbutter

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Schweinenackensteaks	3 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Flasche Schwarzbier	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

300 g kleine Kartoffeln	3 Zweige Rosmarin	2 EL Paprikapulver
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

200 g Cocktailtomaten	1 Gurke	2 EL Balsamicoessig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

150 g Butter, weich	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen und in halbe Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Schwarzbier öffnen und in eine Auflaufform gießen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Zwiebeln und Knoblauch in das Bier legen und ziehen lassen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und in einer Grillpfanne mit Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch aus der Marinade separat anbraten.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen, vierteln und in eine Schüssel mit Rosmarin geben.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, mit Öl beträufeln und vermengen. Kartoffeln auf ein Backblech geben und im Ofen goldbraun rösten.

Für den Salat:

Tomaten waschen und klein schneiden. Gurke schälen und in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Ein Dressing aus Öl und Balsamicoessig herstellen und mit Tomaten und Gurke vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kräuterbutter:

Petersilie und Schnittlauch sehr klein schneiden und mit der Butter vermengen. Kräuterbutter mit Salz und Pfeffer würzen, in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Servieren kühl stellen.

Thomas Einberger am 03. Juli 2023

Schweine-Filet mit Morchel-Sahne-Soße und Knöpfe

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

2 Schweinemedallions à 120 g 50 g mittelscharfer Senf Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für die Knöpfe:

200 g Spätzlemehl 2 Eier 100 ml Milch
1 EL Sonnenblumenöl 1 TL Salz

Für die Morchel-Sahnesauce:

1 kleines Markbein 1 kleine Schalotte 20 g getrock. Morcheln
200 ml Rinderfond 50 g Butter 200 ml Sahne
1 TL Speisestärke Salz Pfeffer

Für die Schweinemedallions:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schweinemedallions von beiden Seiten mit Senf bestreichen. Im Backofen ca. 20 Minuten garen lassen bis eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist. Anschließend in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Knöpfe:

Mehl mit Salz in einer Schüssel miteinander vermengen und eine Mulde formen. Eier mit Milch und Öl verquirlen und in die Mulde gießen. Teig verrühren und schlagen bis er Blasen bildet. Etwas ruhen lassen.

Salzwasser in einem Topf zum Sieden bringen und Knöpfe durch ein Blech ins heiße Wasser streichen. Sobald die Knöpfe an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle abschöpfen.

Für die Morchel-Sahnesauce:

Getrocknete Morcheln mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Schalotte abziehen und fein hacken. Markbein, Schalotte und Morcheln in einem Topf mit Butter anrösten und dann mit Rinderfond ablöschen.

Markbein entfernen, Sahne hinzugeben und leicht einköcheln lassen. Falls die Sauce zu flüssig ist mit etwas Stärke abbinden.

Peter Schaad am 26. Juni 2023

Münchner Schnitzel, Pommes allumettes, Fried Pickles

Für zwei Personen

Für das Münchner Schnitzel:

2 Schweineschnitzel	1 Zitrone	1 Ei
2-3 EL Milch	2 EL mittelscharfer Senf	2 EL süßer Senf
1 EL Meerrettich	Mehl	Paniermehl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die frittierten Gewürzgurken:

4 Gurkensticks	Pflanzenöl
----------------	------------

Für die Pommes allumettes:

300 g mehligk. Kartoffeln	Pflanzenöl	Salz
---------------------------	------------	------

Für den Radieschen-Lauch-Salat:

1 kleines Bund Radieschen	1 Lauchzwiebel	$\frac{1}{2}$ Apfel
1 Zitrone, davon Saft	1 TL weißer Essig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Münchner Schnitzel:

Die Schnitzel dünn klopfen. Anschließend salzen, pfeffern und beide Seiten dünn mit Senf und Meerrettich bestreichen.

Ei mit Milch vermengen und aufschlagen. Schnitzel zuerst in Mehl wenden, durch die Ei-Milch-Mischung ziehen und abschließend in Paniermehl panieren.

Ausreichend Pflanzenöl in eine Pfanne geben das Schnitzel muss darin schwimmen - und heiß werden lassen. Schnitzel in die Pfanne geben und goldgelb ausbacken. Dabei die Pfanne leicht bewegen, sodass das Öl über das Schnitzel schwappt. Schnitzel nach Bedarf wenden. Sobald die Schnitzel goldgelb sind, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Mit Zitronenscheibe dekorieren.

Die Panierstraße für die Gurkensticks aufgestellt lassen.

Für die frittierten Gewürzgurken:

Gurkensticks auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann in der Schnitzel-Panierstraße ebenfalls zunächst im Mehl, dann in der Ei-Milch-Mischung und abschließend im Paniermehl wenden.

Ausreichend Pflanzenöl in eine Pfanne geben die Gurken sollen darin schwimmen - und heiß werden lassen. Gurken in die Pfanne geben und goldgelb ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Zum Anrichten schräg halbieren.

Für die Pommes allumettes:

Kartoffeln schälen und zunächst der Länge nach in etwa 0,5 cm dünne Scheiben, dann in dünne Stifte schneiden. Rund 15 Minuten in kaltes Wasser legen. Dann abtropfen lassen, bei Bedarf abtrocknen und in 180 Grad heißem Fett goldbraun frittieren. Fett abtropfen lassen und salzen.

Für den Radieschen-Lauch-Salat:

Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebel waschen und klein schneiden, Apfel waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Öl, Essig und Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer mischen. Radieschen, Lauchzwiebel und Apfel mischen und Dressing darüber geben.

Rolf Häßler am 19. Juni 2023

Schweine-Filet, Parmesan-Kruste, Ratatouille, Couscous

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	60 g Parmesan	3 Knoblauchzehen
2 Zweige Oregano	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous	150 ml Gemüsefond	Olivenöl, Salz
----------------	-------------------	----------------

Für das Ratatouille:

1 kleine Aubergine	1 Zucchini	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	200 g geschälte Tomaten	50 g Tomatenmark
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	3 Salbeiblätter	½ TL getrock. Lavendelblüten
1 Prise Zucker	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filet in einer Pfanne in Öl rundherum scharf anbraten, danach im Backofen mit Hilfe eines Fleischthermometers bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad garen lassen.

Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit 50 ml Öl in einen kleinen Topf geben, bei geringer Hitzezufuhr ziehen lassen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Medaillons schneiden, mit Knoblauchöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben, über das Fleisch geben und mit einem Flambierer gratinieren. Oregano klein schneiden und darüber streuen.

Für den Couscous:

50 ml Wasser, Fond, Salz und Couscous in einen Topf geben und zusammen aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und den Couscous 15 Minuten ziehen lassen. Couscous mit Olivenöl beträufeln und auflockern.

Für das Ratatouille:

Zucchini von den Enden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Aubergine klein schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen und klein schneiden. Auberginenstücke salzen und kurz ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Kräuter fein hacken.

In einer großen Pfanne mit hohem Rand das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Zucchini darin anbraten, Paprika zugeben und als letztes die Aubergine. Tomatenmark hinzugeben und alles salzen und pfeffern.

Knoblauch, Kräuter, Lavendelblüten und geschälte Tomaten hinzugeben.

Mit etwas Zucker abschmecken und köcheln lassen.

Sebastian Paßmann am 12. Juni 2023

Gyros-Pita mit Tsatsiki und Aubergine mit Feta

Für zwei Personen

Für das Pitabrot:

50 g Butter	1 EL griech. Joghurt	1 TL Honig
3 Zweige Oregano	1 TL Kümmel	400 g Mehl
1 TL Backpulver	1 Prise Salz	Olivenöl

Für die Gyros-Gewürzmischung:

1 Zweig Thymian	4 TL gemahlener Thymian	2 TL gemahlener Rosmarin
6 TL gerebelter Oregano	2 TL gerebelter Majoran	2 TL Zwiebelgranulat
2 TL Knoblauchgranulat	2 TL Korianderpulver	1 TL Kreuzkümmel
3 TL mildes Paprikapulver	2 TL brauner Zucker	3 TL schwarzer Pfeffer
3 TL Salz		

Für das Gyros:

300 g Schweinenacken	300 g Schweinebauch	1 Bund Thymian
1 Schuss Olivenöl		

Für den Tsatsiki:

½ Salatgurke	2 Knoblauchzehen	200 g griech. Joghurt
1 Schuss Olivenöl	1 EL Rotweinessig	Salz, Pfeffer

Für die gegrillte Aubergine:

2 Auberginen	200 g Feta	100 g Mehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pitabrot: Den Oregano fein hacken. Mehl, Butter, Backpulver, 1 Prise Salz, Kümmel, Joghurt, Honig, Oregano und 180 ml warmes Wasser ca. 3 Minuten mit einem Rührgerät oder der Küchenmaschine zu einem Teig kneten und 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Aus dem Teig 4 gleichmäßige Teile schneiden und daraus kleine Fladen formen. Öl in der Pfanne erhitzen und Pita darin von jeder Seite 3 Minuten braten.

Für die Gyros-Gewürzmischung: Thymian fein hacken, mit allen Gewürzen vermischen und eine Gewürzmischung herstellen.

Für das Gyros: Schweinenacken längs halbieren und von den Hälften dünne Scheiben herunterschneiden. Vom Schweinebauch ebenfalls dünne Scheiben herunterschneiden. Die Gyros-Gewürzmischung mit dem Fleisch und einem Schuss Olivenöl gut vermengen und kurz marinieren lassen. Die Pfanne heißwerden lassen und das Fleisch unter wenigem Rühren krossbraten. Zum Schluss den frischen Thymian hacken, darüber streuen und mit Pitabrot anrichten.

Für den Tsatsiki: Gurke grob auf der Vierkantreibe reiben, leicht salzen und ziehen lassen.

Das Wasser aus der Gurke mit Hilfe eines Passiertuches ausdrücken.

Knoblauch ausdrücken. Joghurt zur Gurke geben und mit Knoblauch, Olivenöl, Rotweinessig, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die gegrillte Aubergine: Auberginen in Scheiben schneiden. Diese etwas salzen und kurz ruhen lassen. Eine Pfanne erhitzen und etwas Olivenöl hineingeben.

Auberginenscheiben von beiden Seiten in der Pfanne goldbraun braten.

Feta in Scheiben schneiden und nach dem Wenden der Aubergine je eine Scheibe Feta drauflegen und leicht schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Philipp Hahn am 08. Juni 2023

Schweine-Lende mit Champignon-Rahm und Spätzle

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

300 g Weizenmehl, 405 3 Eier Salz

Für den Champignonrahm:

300 g Champignons 2 Schalotten 250 ml Sahne

125 ml trockener Weißwein Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Schweinelende:

1 Schweinefilet à 500 g Pflanzenöl Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Für die Spätzle:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Spätzle Mehl, Eier, Salz und etwa 100 ml Wasser miteinander vermengen und zu einem Teig verkneten. Mit einem Kochlöffel schlagen bis er Blasen wirft. Über eine Spätzlepresse in siedendes Salzwasser drücken und garen.

Für den Champignonrahm:

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Schalotten in einer Pfanne mit Öl andünsten.

Champignons dazu geben und anbraten. Mit Weißwein ablöschen, kurz reduzieren lassen und mit Sahne aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weiter einköcheln lassen bis es cremig wird.

Für die Schweinelende:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Schweinefilet kalt abwaschen und trockentupfen. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten. Im Backofen auf eine Kerntemperatur von 65 Grad bringen und dann außerhalb des Backofens unter Folie nachziehen lassen. Kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Ulrike Mast am 29. Mai 2023

Schweine-Kotelett mit Gouda-Zwiebel-Soße, grüne Bohnen

Für zwei Personen

Für die Schweinekoteletts:

2 große Schweinekoteletts	1 EL Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffelwürfel:

6 große festk. Kartoffeln	1 EL Butter	2 Zweige krause Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 Schalotten	50 g Gouda am Stück	250 ml Sahne
250 ml Gemüsefond	1 Msp. Fenchelsamen	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die grünen Bohnen:

250 g grüne Bohnen	1 EL Butter	2 Zweige Majoran
1 Zweig Bohnenkraut	Salz	Pfeffer

Für die Schweinekoteletts:

Die Schweinekoteletts in einer Pfanne in Öl braten. Ein Stück Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in einer Pfanne in Öl braten. Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie hacken und über die Kartoffeln streuen.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen, würfeln und in Öl glasig anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Sahne zugeben und kurz köcheln lassen. 5 EL geriebenen Gouda unterrühren, schmelzen lassen und mit Fenchelsamen, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die grünen Bohnen:

Bohnen mindestens 10 Minuten in Salzwasser kochen. Abschütten und mit Butter, gehacktem Majoran und Bohnenkraut verfeinern. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rolf Häßler am 04. Mai 2023

Schweine-Filet mit Kräuter-Haube, Karotten-Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis, Carnaroli	4 mittelgroße Karotten	2 Schalotten
100 g Parmesan	80 g Butter	200 ml trockener Weißwein
1,1 L Gemüsefond	100 ml Karottensaft	50 g Pinienkerne
Salz	Pfeffer	

Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet	60 g zimmerwarme Butter	1 Ei
4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	4 Zweige glatte Petersilie
70 g Paniermehl	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten	50 g Butter	200 ml Sahne
100 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond	1 Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Für das Risotto:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser für 15 Minuten bissfest kochen. Dann die Hälfte der gegarten Karotten zusammen mit 100 ml Gemüsefond und dem Karottensaft fein pürieren.

Die andere Hälfte beiseite warm stellen.

Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit einem Esslöffel Butter glasig dünsten.

Risotto-Reis zu den Schalotten geben, kurz mit andünsten und dann alles mit dem Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen.

Nun nach und nach mit einer Schöpfkelle den restlichen, bereits in einem Topf erwärmten Gemüsefond zugeben und das Risotto unter Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis den Fond fast vollständig aufgenommen hat. Parmesan reiben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, bis diese leicht Farbe genommen haben.

Karottencreme und die restlichen Karottenwürfel zum Risotto geben und unterheben. Dann die Butter und den geriebenen Parmesan in das Risotto geben und alles gut unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Schweinefilet:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, etwas Rosmarin und Thymian zum Garnieren zurücklassen. Von den übrigen Kräutern Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Die zimmerwarme Butter mit dem Paniermehl, den Kräutern, Salz, Pfeffer und einem Eigelb vermengen. Eine Rolle daraus formen und derweil kühl stellen.

Schweinefilet in Medaillons schneiden, mit Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl ringsum anbraten.

Die angebratenen Schweinemedailons in eine Auflaufform geben und die Kräuterhauben-Masse mit einem Messer in Scheiben schneiden und auf die Medaillons geben. Medaillons im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad für 10 Minuten garen, die letzten 5 Minuten die Medaillons bei 230 Grad Grillfunktion fertig backen.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Sahne und Gemüsefond zugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Stabmixer pürieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, zur Sauce geben und mithilfe des Stabmixers noch einmal alles ganz fein pürieren. Sauce nun durch ein Sieb passieren, sodass diese ganz fein und ohne Stückchen ist. Sauce noch einmal kräftig schaumig aufmixen.

Für die Garnitur:

Petersilie als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit ein paar Blättern Petersilie garnieren und servieren.

Martin Schwendner am 01. Mai 2023

Schweine-Medaillons gefüllt im Speckmantel

Für zwei Personen**Für die Schweinemedallions:**

2 Schweinefilets à 160 g	2 Sch. geräuch. Bauchspeck	50 g Feta
1 TL Tomatenmark	2 Zweige Salbei	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Basilikum	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Drillinge:

200 g Drillinge	40 g Butter	2 Zweige Thymian
Salz		

Für das Tomaten-Bohnen-Gemüse:

200 g Prinzessbohnen	50 g Datteltomaten	½ Schalotte
½ Knoblauchzehe	2 Zweige Bohnenkraut	Olivenöl
Salz	Eiswasser	

Für die Schweinemedallions:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet jeweils in zwei Stücke schneiden. Diese jeweils horizontal fast durchschneiden, so dass sie noch zusammenhängen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Feta in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Tomatenmark und Feta zu einer Masse vermengen. Masse auf die Schweinefilets streichen und diese dann fest einrollen. Rollen nochmals mit Salbei und dann mit Bauchspeck umwickeln und bei Bedarf mit Zahnstochern feststecken. In einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten und anschließend im Backofen ca. 10 Minuten fertig garen.

Für die Drillinge:

Drillinge waschen und in kochendem Salzwasser garen. Anschließend in einer Pfanne mit Butter und Thymian schwenken.

Für das Tomaten-Bohnen-Gemüse:

Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten waschen und vierteln. In einer Pfanne mit Öl Schalotte und Knoblauch andünsten. Anschließend Tomaten dazugeben und mit andünsten. Kurz vor dem Servieren Bohnen dazugeben, sodass sie aromatisiert werden.

Olivier Schrikker am 13. März 2023

Porchetta - italienischer Schweinebraten

Für 6 Portionen:

2 kg Schweinebauch ohne Knochen	4 TL Fenchelsamen	1 TL Pfefferkörner, schwarze
8 Knoblauchzehen	10 Schalotten	7 Rosmarinzweige
5 Thymianzweige	1 Fenchelknollen	10 EL Olivenöl
250 ml Weißwein	2 TL Salz	

Am Vortag:

Die Fenchelsamen mit Pfeffer und Salz grob zermörsern. Gut die Hälfte des Thymians und Rosmarins grob zerhacken. 5 Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden.

Den Schweinebauch ausbreiten und mit der Fenchel-Pfeffer-Salz-Mischung gleichmäßig bestreuen. Danach die Kräuter und den geschnittenen Knoblauch darauf verteilen. Jetzt das Fleisch aufrollen, binden, in Alu-Folie einpacken und im Kühlschrank ziehen lassen.

Anstelle des Schweinebauches eignet sich auch eine Spanferkel-Rolle. **Am Essen-Tag:**

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Für den Fond die Schalotten schälen und vierteln, den Fenchel säubern, in größere Spalten schneiden und die restlichen 3 Knoblauchzehen grob zerdrücken.

Das Olivenöl in einem gusseisernen Bräter auf dem Herd erhitzen und den Braten rundherum anbraten. Herausnehmen und dann Fenchel, Schalotten und Knoblauch anbraten. Mit Weißwein ablöschen.

Den Braten wieder in den Bräter geben und im Backofen gut 1,5 Stunden schmoren. Dabei gelegentlich den Braten mit dem Sud übergießen.

Dazu Weißbrot servieren. Man bedenke, dass der Braten würzig ist; er schmeckt auch kalt aufgeschnitten.

Steffen Stein am 06. März 2023

Schweine-Filet in Senf-Soße, Drillinge, Pfannen-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Drillinge:

350 g Drillinge	100 g Bacon	1 Knoblauchzehe
1 Bund Rosmarin	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Schweinemedallions:

400 g Schweinefilet	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
200 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein	3 Zweige Petersilie
1 TL Dijon-Senf	1 TL süßer Senf	2 TL Honig
Olivenöl	2 Prisen weißer Pfeffer	Salz

Für das Pfannengemüse:

1 Aubergine	1 Zucchini	2 rote Spitzpaprika
1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Basilikum
2 Zweige krause Petersilie	1 TL Sojasauce	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Drillinge:

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten vorgaren. Danach abgießen und kurz abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und pressen. Öl mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch vermengen. Über die Kartoffeln geben. Baconscheiben jeweils längs halbieren und Drillinge damit ummanteln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und jeweils in 3-4 Stücke zerteilen. Bacon mit Rosmarinstielen fixieren. In einer heißen Grillpfanne, unter wenden, ca. 15 Minuten rösten.

Für die Schweinemedallions:

Schweinefilet in ca. 4 cm große Medaillons schneiden und diese in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Aus Pfanne nehmen und beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. In der gleichen Pfanne andünsten bis sie glasig sind. Mit Fond und Weißwein ablöschen und Dijon-Senf einrühren. Etwas reduzieren lassen. In ein hohes Gefäß füllen und mit einem Stabmixer pürieren.

Anschließend Honig und süßen Senf unterrühren. Sauce und Schweinemedallions zusammen in die Pfanne zurückgeben und ca. 5 Minuten bei größerer Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. 2/3 der Petersilie kurz vor dem Servieren unterrühren. Den Rest als Deko über den Teller streuen.

Für das Pfannengemüse:

Gemüse waschen und von Enden befreien. Zucchini und Aubergine in Würfel schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein hacken. Knoblauch pressen. In einer heißen Pfanne mit Öl Gemüse und Zwiebel anbraten. Gepressten Knoblauch dazugeben. Für ca. 15 Minuten in der Pfanne mit Deckel, bei mittlerer Hitze, schmoren lassen. Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kräuter unterrühren und Gemüse mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Benjamin Rivero Arillo am 30. Januar 2023

Ravioli mit Schweinefleisch-Füllung, Artischockenherzen

Für zwei Personen

Für den Pastateig:	1 Ei	100 g Mehl
1 TL Olivenöl	Salz	
Für die Füllung:	120 g Schweinerücken	30 g geräucherter Speck
1 kleine Zwiebel	20 g Parmesan	50 g Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	
Für die Artischocken:	1 Dose Artischockenherzen	70 g Butter
Für die Tomatencoulis:	5-8 Cherrytomaten	3 getrocknete Tomaten
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl
Für den Parmesanchip:	100 g Parmesan	
Für die Vinaigrette:	4 EL Walnussöl	4 EL Traubenkernöl
4 EL Olivenöl	2 EL Balsamicocreme	
Für die Garnitur:	20-40 g Parmesan	

Für den Pastateig:

Den Backofen auf 90 Grad vorheizen.

Mehl und mit Ei, Öl und einer Prise Salz vermengen. Zu einem nicht klebrigen Teig verarbeiten. Dann dünn ausrollen, bis er fast durchsichtig ist und in Quadrate schneiden.

Für die Füllung:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Speck in Würfel schneiden.

Schweinerücken Speck und Zwiebel in einer Pfanne anbraten, denn den Schweinerücken dazugeben. Tomatenmark einrühren. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Parmesan reiben.

Petersilie und Parmesan unter die Masse heben und vermengen. Kurz abkühlen lassen. Die Masse kurz mixen und portionsweise auf dem ausgerollten Teig verteilen. Zu Ravioli formen.

Pfanne für die Artischocken aufgestellt lassen.

Für die Artischocken:

Artischockenherzen halbieren. Butter in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Artischockenherzen hineingeben. Gut schwenken und erwärmen.

Für die Fertigstellung: Ravioli für 2 Minuten in kochendes Wasser geben und gleich danach in die Pfanne zu den Artischockenherzen geben und gut schwenken.

Für die Tomatencoulis:

Cherrytomaten und getrocknete Tomaten klein würfeln. Knoblauch abziehen und ebenfalls klein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Cherrytomaten, getrocknete Tomaten, Knoblauch, Schnittlauch, Olivenöl und Salz vermengen.

Für den Parmesanchip:

Parmesan reiben, auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen kurz braun werden lassen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für die Vinaigrette:

Walnussöl, Traubenkernöl, Olivenöl und Balsamicocreme verrühren und am Ende über das Gericht träufeln.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und über das Gericht streuen.

Jean-Charles Bigot am 23. Januar 2023

Schweine-Medaillons mit Schalotten-Soße, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für Fleisch und Soße:

1 Schweinelende, ca. 400-500 g	8 Scheiben Bacon	200 g Schalotten
3 EL Balsamicoessig	200 ml Gemüsefond	200 ml trockener, kräftiger Rotwein
50 ml Sahne	1 EL Speisestärke	5 Zweige Majoran
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Selleriepüree:

300 g Knollensellerie	200 ml Sahne	50 ml Milch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Ofentomate:

2 große Fleischtomaten	1 Knoblauchzehe	2 EL getrockneter Oregano
1 TL Honig	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Fleisch und Soße:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Schweinelende waschen, von Sehnen und Silberhaut befreien und in ca.

3 cm dicke Medaillons schneiden. Diese mit Bacon fest umwickeln.

Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Medaillons pro Seite 3 Minuten bei mittlerer Hitze braun braten. Aus der Pfanne nehmen, kräftig pfeffern, nur sparsam salzen und mit Alufolie bedeckt beiseitestellen.

Schalotten abziehen, längs halbieren und evtl. vierteln. Im Pfannensud etwa 5 Minuten glasig braten, mit Balsamico und Rotwein ablöschen.

Majoran und Fond zufügen und aufkochen lassen.

Stärke mit der Sahne verrühren. Sauce damit binden, nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den ausgetretenen Fleischsaft der Medaillons kurz vor dem Servieren unter die Sauce rühren.

Für das Selleriepüree:

Sellerie waschen, schälen und in Stücke schneiden. Mit Sahne, Milch und etwas Muskatnuss in einem Topf 10-20 Minuten weichkochen.

Anschließend mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ofentomate:

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern, mit Knoblauch und Oregano würzen und mit etwas Honig beträufeln und circa 15-20 Minuten im Backofen backen.

Timo Leibig am 09. Januar 2023

Schweine-Filet im Speckmantel mit Zwiebel-Minz-Salat

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Gemüsezwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	50 ml Geflügelfond	1 TL Limettensaft
1 EL Speiseöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Schweinefilet:

200 g Schweinefilet	6 Sch. Schwarzwälder Schinken	50 ml trockener Weißwein
4 EL Geflügelfond	10 g kalte Butter	Öl, 2-3 TL Öl
$\frac{1}{4}$ TL Puderzucker	Salz, Pfeffer	

Für die Süßkartoffel-Spalten:

1 Süßkartoffel	Sonnenblumenöl	grobes Steinsalz
1 EL scharfes Paprikapulver		

Für den Salat:

Die Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden, mit Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Zwiebelringe in ein Sieb geben, kurz mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Jeweils die Hälfte von den Kräutern bei Seite stellen.

Fond mit den restlichen Kräutern, dem Limettensaft und dem Öl in einen Rührbecher geben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend die bei Seite gestellten Kräuter unterrühren. Kräuterpaste mit den Zwiebelringen mischen und nochmals würzen.

Für das Schweinefilet:

Schweinefilet in sechs Scheiben schneiden und zwischen zwei Lagen geölter Folie legen. Mit dem Plattireisen zu dünnen Scheiben klopfen.

Fleischscheiben mit Schinken umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch anbraten. Herausnehmen und warmhalten. Das Öl mit einem Küchentuch aus der Pfanne tupfen. Puderzucker hineingeben und hell karamellisieren. Mit dem Wein ablöschen und einköcheln lassen. Erst Fond, dann die kalte Butter zu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Süßkartoffel-Spalten:

Süßkartoffel schälen und würfeln, anschließend in heißem Öl frittieren.

Steinsalz mörsern und mit Paprikapulver vermengen. Süßkartoffel herausnehmen, in eine Schüssel geben und kräftig würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Florian am 29. November 2022

Gyros vom Grill

1 Schweinenacken (ca. 2,5kg)	1 Gemüsezwiebel	Öl
1/2 Pack. Gyros-Gewürz	1 kl. Kopf Weißkohl	Pitabrote
Tzaziki		

Den Schweinenacken zunächst abwaschen, trocken tupfen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Anschließend die Scheiben in eine große Schüssel geben, etwas Öl hinzufügen und ordentlich mit der Gewürzmischung versehen und durchmengen.

Zur Seite stellen und nochmal durchziehen lassen kann auch einen Tag vorher erledigt werden. Nun den Weißkohl teilen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. In eine Schlüssel geben, das ganze mit ordentlich Salz versehen und durchkneten der Weißkohl wird dabei weich mit der Zeit. Sobald er die richtige Konsistenz hat, mit Öl, Essig, sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Grill habe ich dabei in zwei Zonen unterteilt eine direkte, eine indirekte Zone so habe ich versucht einen dauerhaften Fettbrand zu verhindern, da der Iberico Nacken einiges an Eigenfett besitzt. Ihr solltet dabei eine Temperatur von 200-230°C anstreben.

Während der Grill jetzt auf Temperatur kommt, könnt ihr euch dem Spieß widmen. Die große Gemüsezwiebel in zwei Hälften schneiden und eine der Hälften auf den Spieß ziehen. Die Iberico Scheiben nach und nach darüber stapeln, zum Schluß nun die andere Hälfte der Zwiebel als Abschluss setzen.

Alles gut mit den Spangen festziehen, so dass das Fleisch am besten kein Spiel mehr hat.

Den Spieß nun auf den Grill geben und ordentlich drehen lassen, sobald das Fleisch die gewünschte Farbe bekommen hat, könnt ihr den Drehspieß anhalten und etwas vom Fleisch herunterschneiden, bevor ihr den Drehspieß wieder startet.

Zum Schluss kann das ganze dann zusammen mit den Pitabrotten, Tzaziki und dem Krautsalat serviert werden.

Björn Politowski am 10. November 2022

Schweine-Medaillons, Spätzle, Kräuter-Frischkäse-Soße

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

100 g Spätzlemehl	2-3 Eier	20 ml Sprudelwasser
Muskatnuss	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Kräuter-Frischkäsesauce:

150 g zimmerwarmer Frischkäse	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Schweinemedallions:

4 Schweinemedallions à 150 g	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Spätzle:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spätzlemehl mit Eiern, Salz und geriebener Muskatnuss zu einem zähen Teig verrühren. Dann mithilfe des Spätzlehobels die Spätzle in kochendes Salzwasser hobeln. Sobald die Spätzle nach oben steigen mit einer Schaumkelle in eine weitere Schüssel füllen und beiseitestellen.

Kurz vor dem Servieren Spätzle in einer Pfanne mit Butter schwenken.

Für die Kräuter-Frischkäsesauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln und Knoblauch pressen. Beides in einer Pfanne andünsten und mit 100 ml Gemüsefond ablöschen. Petersilie und Dill fein hacken. Etwas Dill zur Garnitur zurückhalten. Frischkäse in die Pfanne geben und mit dem Sud und den Schalotten verschmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen. Sauce mit einem Stabmixer durchmischen und kurz vor dem Servieren die Kräuter unterrühren.

Für die Schweinemedallions:

Schweinemedallions von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Backofen mithilfe eines Fleischthermometers solange garen, bis eine Kerntemperatur von 68 Grad erreicht ist.

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

Kerstin Schmalzl-Greis am 24. Oktober 2022

Gerollte Maultaschen mit Kräuterseitlingen, Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Maultaschenteig:

300 g Mehl	3 Eier	1 TL Salz
3 EL Olivenöl		

Für die Maultaschen-Füllung:

250 g Schweinefleisch (Schulter)	1 geräucherte Bratwurst	50 g magerer Speck
1 Brötchen vom Vortag	150 g junger Spinat	1 Zwiebel
1 Ei	3 EL Butter	30 g Petersilie
2 L Rinderfond	3 EL Rapsöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuterseitlinge:

200 g kleine Kräuterseitlinge	Butter	Salz, Pfeffer
-------------------------------	--------	---------------

Für die dunkle Sauce:

1 Zwiebel	4 EL Tomatenmark	200 ml trockener Rotwein
500 ml Rinderfond	1 Lorbeerblatt	1 Zweig Rosmarin
2 Wacholderbeeren	1 EL Speisestärke	Pflanzenöl
8 schwarze Pfefferkörner	Salz	

Für die Zwiebelschmelze:

1 Zwiebel	100 ml Rinderfond	1 TL geräuch. Paprikapulver
Schnittlauch	Butter	Salz

Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat	100 g magerer Speck	8 Walnusskerne
50 ml weißer Balsamicoessig	1 TL Dijon-Senf	100 ml Olivenöl
2 EL Rapsöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Maultaschenteig:

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten und in Folie verpackt ruhen lassen.

Für die Maultaschen-Füllung:

Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Zwiebel schälen und mit dem Speck würfeln. Beides in Rapsöl andünsten. Spinat kurz blanchieren und abtropfen lassen, danach klein hacken. Schweinefleisch und Bratwurst in den Fleischwolf geben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Eingeweichtes Brötchen mit Zwiebel, Speck, Spinat, Schweinefleisch, Bratwurst und Petersilie sorgfältig miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Den hergestellten Teig nun aus der Folie nehmen und dünn ausrollen.

Füllung gleichmäßig dünn auf dem Teig verteilen und zusammenrollen. Ei aufschlagen, trennen und Eiweiß auffangen. Teigränder mit dem Eiweiß bestreichen. In gleichgroße Maultaschen schneiden, Ränder etwas zusammendrücken. Den Fond im Topf aufkochen, gerollte Maultaschen hineingeben und auf kleiner Stufe gar ziehen lassen. Vor dem Servieren Maultaschen in einer Pfanne mit Butter leicht anbraten.

Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge putzen und eventuell etwas kleiner schneiden. In Butter anbraten und danach erst mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die dunkle Sauce:

Zwiebel abziehen, würfeln und in Öl goldbraun braten. Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen, kurz einkochen lassen und Rinderfond dazugeben. Lorbeerblatt, ganze Pfefferkörner, Rosmarinzwig und Wacholderbeeren ebenfalls hinzufügen und 20 Minuten auf niedriger Stufe mitköcheln lassen.

In einer Schüssel Stärke mit etwas Wasser glattrühren und zur Sauce geben. Gewürze abschöpfen

und die Sauce dicklich einkochen lassen.

Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Für die Zwiebelschmelze:

Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Salz würzen und mit Paprikapulver bestreuen. Mit Fond ablöschen und leicht einkochen lassen. Zum Schluss über die Maultaschen geben.

Für die Garnitur Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Für den Feldsalat:

Feldsalat putzen. Speck würfeln und in Rapsöl anbraten. Walnüsse hacken, dazugeben und leicht rösten. Aus Öl, Balsamico und Senf ein Dressing herstellen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Feldsalat mit Speck, Walnüssen und dem Dressing vermengen.

Maultaschen mit der Sauce und den Kräuterseitlingen auf Tellern anrichten. Zwiebelschmelze darauf geben und mit Schnittlauch garnieren.

Mit dem Salat zusammen servieren.

Cornelia Eberwein am 29. September 2022

Schweine-Filet mit Kräuter-Kruste in Pfeffer-Soße

Für zwei Personen

Für die Kräuterkruste:

1 altbackenes Brötchen	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige glatte Petersilie	4 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Schweinefilet:

600 g Schweinefilet	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 EL Butter	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Pfeffersauce:

1 Schalotte	50 g Butter	100 ml Sahne
100 ml dunkler Wildfond	5 cl trockener Weißwein	2 cl Cognac
1 TL grüner Pfeffer	Salz	

Für das Püree:

250 g Petersilienwurzel	50 g Butter	50 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Spitzkohlgemüse:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	2 EL Butter	Muskatnuss , Salz, Pfeffer
-------------------------	-------------	----------------------------

Für die Kräuterkruste: Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Thymian, Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Brötchen reiben. Kräuter, Knoblauch und geriebenes Brötchen mixen.

Butter dazugeben und alles mixen. Salzen und pfeffern. Die Masse zwischen Backpapier ausrollen und kaltstellen.

Für das Schweinefilet: Schweinefilet parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Knoblauch andrücken und zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben. Butter dazugeben und das Filet immer wieder mit der aromatisierten Olivenöl-Butter-Mischung übergießen.

Filet in den Ofen geben und mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur messen. Fleisch bei 56 Grad aus dem Ofen nehmen.

Den Ofen auf 220 Grad Grillfunktion einstellen.

Kräuterkruste auf das Schweinefilet geben und im heißen Ofen auf der obersten Schiene gratinieren. Filet bei 61 Grad Kerntemperatur aus dem Ofen nehmen.

Für die Pfeffersauce: Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Dafür die Pfanne verwenden, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde.

Pfefferkörner und Cognac dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit dem Wildfond auffüllen. Fond bis auf das Minimum reduzieren und dann mit der Sahne auffüllen. Etwas einkochen lassen und mit Salz abschmecken.

Für das Püree: Petersilienwurzel schälen und in Salzwasser weichkochen. Sahne in einen Topf geben, etwas Muskatnuss hineinreiben sowie Salz und Pfeffer dazugeben.

Weichgekochte Petersilienwurzel abgießen und unter Zugabe der Sahne-Mischung stampfen. Butter unterrühren, final abschmecken und schließlich durch ein Sieb drücken.

Für das Spitzkohlgemüse: Spitzkohl waschen, in feine Streifen schneiden und kurz in gesalzenem Wasser blanchieren. Danach in Butter dünsten und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Neel Nissen am 19. September 2022

Kartoffel-Salat, Pilz-Zuckerschoten-Gemüse, Kotelett

Für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

400 g festk. Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	4 Lauchzwiebeln
1 Zitrone	150 g Feta	4 EL Ahornsirup
1 EL Korianderkörner	1 EL schwarzer Sesam	7 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

200 g kleine Pfifferlinge	50 g Zuckerschoten	1 Schalotte
1 EL Butter	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

2 Schweine-Kotelettsn mit Stiel	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
---------------------------------	---------------	---------------

Für die Kräuter-Mayonnaise:

einige Blätter Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 Bund Kerbel	4 Zweige Estragon	1 Zitrone
2 Eier	1 TL Dijon-Senf	200 ml Rapsöl
Salz		

Für den Kartoffelsalat:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser ca. 7-10 Minuten garen, abgießen und ausdampfen lassen.

Knoblauch abziehen, fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Fetakäse klein würfeln. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale fein abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

In einer Pfanne mit 4 EL Öl erhitzen. Kartoffeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin braten. Koriander und Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 20 Sekunden rösten. Ahornsirup hinzufügen, aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen, restliches Olivenöl sowie Zitronensaft und abrieb untermischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feta auf die Kartoffeln geben und Salat mit dem warmen Dressing beträufeln.

Für das Gemüse:

Pfifferlinge putzen, Zuckerschoten waschen und in schmale Längsstreifen schneiden. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in der Pfanne erhitzen, Schalotte leicht glasig anbraten, Pfifferlinge und Zuckerschoten dazugeben. Kurz garen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch:

Kotelett salzen und pfeffern, in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten, dann in den Backofen bei geringer Temperatur ziehen lassen.

Für die Kräuter-Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe mit Salz und Senf kräftig mit dem Stabmixer verrühren. Spinat, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Estragon abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Eimasse mixen. Erst einige Tropfen Öl unterschlagen, und danach kann das Öl langsam in einem dünnen Strahl zugeben werden. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Gisela Schang am 23. August 2022

Tonkotsu mit Tare, Somen, Schweine-Medaillon und Ei

Für zwei Personen

Für die Tonkotsu:

100 g weißer Speck 500 ml Hühnerfond 100 ml Sojamilch

Für die Tare:

2 EL Tahini 2 EL Misopaste 4 EL Mirin
1-2 EL Sake 4 EL japan. Sojasauce 2 EL geröstetes Sesamöl

Für die Somen:

200 g Somen-Nudeln

Für die wachweichen Eier:

2 Eier 3 EL japan. Sojasauce

Für die Garnitur:

1 Stange Lauch 1 TL Mais 1 Noriblatt
1 TL schwarzer Sesam 1 TL weißer Sesam 1 TL Shichimi Togarashi
2 TL Chiliöl

Für die Tonkotsu:

Den weißen Speck in Scheiben schneiden und in kochendem Wasser 3-5 Minuten garen. Speck mit Fond und Sojamilch in einem Mixer pürieren und durch ein feines Sieb zurück in einen Topf geben. Diesen Sud erhitzen.

Für die Tare:

Misopaste, Sojasauce, Tahini, Mirin, Sake, Sesamöl und 4 EL Wasser in einer Schüssel glattrühren.

Für die Somen:

Somen für 2-3 Minuten in Wasser kochen, dann abgießen.

Für die Schweinemedallions:

2 Schweinemedallions à 150 g, 2 cm dick Neutrales Öl, zum Braten Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Fleisch abwaschen und trockentupfen. Pfeffern, salzen und von beiden Seiten je 2 Minuten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. In der heißen Pfanne nachziehen lassen. Kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für die wachweichen Eier:

Eier 7 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken, schälen und in eine Schale mit Sojasauce legen.

Für die Garnitur:

Lauch putzen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Noriblatt in Quadrate schneiden. Suppe mit Lauch, Noriblatt, Mais, Sesam, Shichimi Togarashi und Chiliöl garnieren.

Je einen großen Löffel Tare in eine Suppenschüssel geben und 3-4 Kellen Brühe darauf geben. Die Nudeln dazu geben und Schweinemedallions darauf anrichten. Mit Noriblatt, Lauch, Sesam, Togarashi und Chiliöl garnieren und servieren.

Raphael Wlotzki am 01. August 2022

'Peking pork' mit asiatischem Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

350 g Schweinebauch	1 Chilischote	1 Knoblauchzehe
150 g getrock. Pflaumen	30 g Pflaumenmus	3 EL Sojasauce
3 EL Honig	20 g Butter	1 Prise Senfpulver
Öl		

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 Zitrone	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	80 g Sesam	50 ml Reisessig
1 Chilischote	3 g Ingwer	80 ml neutrales Öl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Die Chilischote längs halbieren und klein schneiden. Eine Marinade aus Sojasauce, frischem Chili, Senfpulver, Honig und Pflaumenmus herstellen. Schweinebauch darin einlegen und kurz in der Marinade ziehen lassen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Schweinebauch in Vierecke schneiden und in der Pfanne kross anbraten. Zum Schluss die getrockneten Pflaumen hinzugeben.

Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, schneiden und in Streifen schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chilischoten längs halbieren und klein schneiden. Ingwer schälen und klein hacken. Aus etwas Öl, Reisessig, Zitronensaft, Chili, Ingwer und Knoblauch ein Dressing herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Frühlingszwiebeln waschen, klein schneiden und zum Dressing hinzugeben.

Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und den Sesam darin anrösten, am Ende über den Salat geben.

Franziska Braun am 25. Juli 2022

Schweine-Filet mit Zwiebel-Zitronengras-Möhren, Polenta

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

300 g Schweinefilet	1,5 Zwiebeln	1 Lauchzwiebel
2 Stangen Zitronengras	1 Ei	20 g Parmesan
20 g Butter	Butterschmalz	150 g Sahne
½ TL gemahl. Zitronengras	½ EL Mehl	Salz, Pfeffer

Für die Möhrenstreifen:

2 große Möhren	1 Orange, davon Saft	1 Zitrone, davon Abrieb
2 cm Ingwer	50 ml Geflügelfond	Baharat
Zucker	Speisestärke	Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

80 g Polenta (Instant)	1 Zitrone, davon Abrieb	20 g Parmesan
280 ml Milch	Salz	

Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch	Einige Wildkräuter	1-2 EL Granatapfelkerne
---------------------	--------------------	-------------------------

Für die Schweinemedallions:

Den Backofen auf 225 Grad Grillfunktion vorheizen.

Zwiebeln abziehen. Zwiebeln und den weichen Teil der Zitronengrasstängel fein hacken. In einem Topf 20 g Butter schmelzen und Zwiebeln und Zitronengras darin glasig dünsten. Mehl darüber stäuben, anschwitzen und Sahne angießen. Unter Rühren pastenartig einkochen.

Ei trennen. Parmesan reiben. Zwiebelpaste mit 20 g Butter, geriebenem Parmesan und Eigelb pürieren, mit Zitronengrasgewürz, Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen. Lauchzwiebel putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und unter die abgekühlte Zwiebelmasse mischen.

Schweinefilet in Medallions schneiden, salzen, pfeffern und in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, unter die Zwiebelmasse heben und diese auf den Medallions verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten überbacken.

Für die Möhrenstreifen:

Möhren schälen und in dünne Streifen hobeln. Orange halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. Butter in der Pfanne erhitzen, Möhrenstreifen kurz anbraten und mit Orangensaft und Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Ingwer würzen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Sud mit Zitronenabrieb und Barahat abschmecken und mit etwas Speisestärke andicken.

Für die Polenta:

Parmesan reiben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Milch aufkochen, Polenta einrühren, mit Parmesan, Zitronenabrieb und Salz abschmecken und im Serviering anrichten.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Wildkräuter verlesen. Gericht mit Schnittlauch, Wildkräutern und Granatapfelkernen garnieren.

Heidi Binnemann am 18. Juli 2022

Tonkatsu mit Weißkraut, Jasminreis und Tonkatsu-Soße

Für zwei Personen

Für das Tonkatsu:

2 Schweinekoteletts à 220 g	2 Eier	Mehl
100 g Panko	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den gebratenen Weißkohl:

$\frac{1}{2}$ Kopf Weißkohl	2 EL Sojasauce	2 EL weißen Sesam
Sesamöl		

Für den Reis:

250 g Jasminreis	2 EL weißen Sesam	Salz
------------------	-------------------	------

Für die Tonkatsu-Sauce:

4 Cocktailtomaten	1 Knoblauchzehe	2 EL Worcestershiresauce
2 EL Sojasauce	2 EL Ketchup	1 TL Rohrzucker

Für das Tonkatsu:

Das Fleisch abwaschen, trockentupfen und überschüssiges Fett vom Fleisch abschneiden. Fleisch etwas einschneiden damit es sich beim frittieren nicht wölbt. Eine Panierstraße mit Mehl, verquirlten Eiern und Panko aufstellen. Fleisch salzen und pfeffern. Anschließend durch die Panierstraße ziehen. Reichlich Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und das panierte Fleisch darin frittieren bis es goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren in Streifen schneiden und den Sesam darüber streuen.

Für den gebratenen Weißkohl:

Kohl waschen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Sesamöl bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. In einer zweiten Pfanne die Sesamkerne ohne Öl anrösten. Sesamkerne zum Weißkohl geben und die Pfanne vom Herd nehmen.

Für den Reis:

Jasminreis in einem Sieb waschen bis das Wasser klar ist. Mit 500 ml Salzwasser in einem Topf zusammen bei großer Hitze zum Kochen bringen. Dann einen Deckel auf den Topf legen und Reis bei niedriger Temperatur köcheln lassen bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten und unter den Reis mischen.

Für die Tonkatsu-Sauce:

Cocktailtomaten waschen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Beides mit Worcestershiresauce, Ketchup, Zucker und Sojasauce in einen kleinen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen.

Simon Skerlan am 11. Juli 2022

Thai-Curry mit Schweine-Filet, Basmati und Kokos-Chips

Für zwei Personen

Für den Basmati:

125 g Basmati Salz

Für das gelbe Thai-Curry:

400 g Schweinefilet	400 g Prinzessbohnen	3 Frühlingszwiebeln
2 cm Ingwer	1 Mango	400 g gekühlte Kokosmilch
3 EL gelbe Thai-Currypaste	2 TL Fischsauce	1 Limette
1 TL brauner Zucker	Salz	

Für die gerösteten Kokos-Chips:

100 g Kokos-Chips

Für den Basmati:

Den Basmati waschen und mit doppelter Menge Salzwasser kochen.

Für das gelbe Thai-Curry:

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Grün für Garnitur beiseitelegen. Ingwer schälen und fein würfeln. Fleisch trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Mango schälen, entkernen und würfeln.

Bohnen waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Wasser 12 Minuten garen. 3 EL von fester Kokoscreme abnehmen und in einem Topf erhitzen. Currypaste hinzugeben. Zwiebeln und Ingwer hinzugeben und kurz andünsten. Fleisch hinzugeben und 5 Minuten braten. Restliche Kokosmilch und 200 ml Wasser hinzugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten Mango und Bohnen zum Curry geben. Limette halbieren und auspressen.

Curry mit Fischsauce, Zucker, Limettensaft und Salz abschmecken.

Für die gerösteten Kokos-Chips:

Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Frühlingszwiebel und Kokos Chips garnieren.

Uwe Neugebauer am 30. Juni 2022

Ibérico Secreto mit Backkartoffeln, Salsa Brava, Bohnen

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

500 g Secreto Iberico 1 Knoblauchzehe 4 Zweige Rosmarin
Butterschmalz

Für die Kartoffeln:

500 g kl. festk. Kartoffeln 2 EL Olivenöl $\frac{1}{2}$ TL edels. Paprikapulver
Salz

Für die Bohnen:

200 g Prinzessbohnen 4 Scheiben Bacon 1 Schalotte
1 Knoblauchzehe 1 TL Butter Salz, Pfeffer

Für die Salsa Brava:

100 g gehackte Dosen-Tomaten 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie 1 Zitrone $\frac{1}{2}$ EL Mehl
 $\frac{1}{2}$ TL Zucker $\frac{1}{4}$ TL geräuch. Paprikapulver Olivenöl

Für das Fleisch:

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und zusammen mit Rosmarin in die Pfanne geben, um das Butterschmalz zu aromatisieren. Rosmarin und Knoblauch wieder entfernen und das Fleisch scharf von beiden Seiten im Butterschmalz anbraten, so dass dieses noch einen leichten rosa Kern hat.

Für die Kartoffeln:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen und ganz in eine Auflaufform geben.

Olivenöl, Paprikapulver und Salz zu den Kartoffeln geben und 30 Minuten goldbraun backen. Nach 15 Minuten wenden.

Für die Bohnen im Speckmantel:

Bohnen 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abschrecken.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen.

Bohnen hinzufügen und zwei Minuten schwenken. Bohnen anschließend mit Bacon umwickeln und nochmals in der Pfanne anbraten.

Für die Salsa Brava:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Petersilie fein hacken und Zitrone auspressen.

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten. Danach Mehl, Paprikapulver und Zucker in die Pfanne geben und eine Minute mitbraten. Zitronensaft hinzugeben, Dosentomaten, und Petersilie hinzugeben und 10-15 Minuten zu einer Sauce einkochen lassen.

Philipp Mencwel am 20. Juni 2022

Schweine-Filet-Pfanne mit Drillingen und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Schweinefilet-Pfanne:

300 g Schweinefilet	6 Scheiben Parmaschinken	10 kleine Rispentomaten
100 g Cheddar	3 Zweige Salbei	Chiliflocken
Olivenöl	Salz	bunter Pfeffer
Pfeffer		

Für die pikanten Drillinge:

300 g Drillinge	Sambal Oelek	Olivenöl, Salz
-----------------	--------------	----------------

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 rote Zwiebel	1 Zitrone
Salz		

Für die Schweinefilet-Pfanne:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Eine Pfanne erhitzen und Tomaten mit Schnittfläche für 2 Minuten ohne Öl anbraten.

Schweinefilet waschen, trockentupfen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Olivenöl zu den Tomaten geben, die Temperatur erhöhen und Fleisch in Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und buntem Pfeffer würzen und für ca. 3 Minuten anbraten. Wenden und Tomaten mit einer Gabel zerdrücken. Ein paar Mal schwenken und dann vom Herd nehmen. Salbei abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Parmaschinken klein schneiden und zusammen mit Salbei zum Fleisch geben. Verrühren. Cheddar darüber reiben. Alles miteinander vermengen und dann im Backofen warmhalten.

Für die pikanten Drillinge:

Drillinge waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Aus dem Salzwasser holen und kurz abkühlen lassen. In einer Gusseisenpfanne mit viel Olivenöl und Salz anbraten. Dabei immer wieder schwenken. Nach Belieben mit Sambal Oelek abschmecken.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen. Gurke mit der Reibe in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Andere Hälfte für Garnitur in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Zitronenscheiben auf Tellern drapieren. Fleisch und Drillinge auf Tellern anrichten und Gurkensalat in Schüsselchen geben.

Paulina Brylowski am 30. Mai 2022

Gefüllter Nackenbraten mit Bacon und Zwiebeln

Für 8 Portionen:

2 kg Schweinenacken ohne Knochen 300 g Bacon 8 Zwiebeln in Ringen
Salz, Pfeffer

Den Schweinenacken in Scheiben anschneiden (dabei nicht ganz durchschneiden), so dass Taschen zum Füllen entstehen. Den Braten salzen und mit Pfeffer würzen. Anschließend in der ersten Tasche etwas dünn geschnittenen Bauchspeck einfüllen. In die nächste Tasche reichlich Zwiebelringe füllen. Die Taschen immer in Wechsel weiter füllen. Den gefüllten Braten in einem Bräter mit Deckel geben und zudecken. Erst einmal im Kühlschrank ca. 12-24 Std. ziehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C ca. 2 bis 2,5 Std. garen.

Birtel1966 am 06. Mai 2022

Holländisches Schnitzel, Kartoffel-Püree, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

200 g gewolfter Schweinebauch	100 g mittelalter Gouda	1 Zitrone, Abrieb
2 Eier	30 g Mehl	80 g Semmelbrösel
30 g Panko	200 g Butterschmalz	200 ml neutrales Öl
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

300 g mehlig. Kartoffeln	100 ml Milch	100 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

10 mittelgroße Tomaten	1 rote Zwiebel	2 Stiele Schnittlauch
50 ml tschech. heller Essig	2 EL Sonnenblumenöl	3 TL Zucker
2 TL Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Stiele Schnittlauch	6 tschech. Essiggurken
-----------------------	------------------------

Für das Schnitzel:

Den Käse reiben. Schweinebauch mit dem Gouda, gehackter Petersilie, einem Ei und dem Abrieb einer halben Zitrone vermengen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Aus der Masse gleichgroße Portionen formen.

Mehl, verquirltes Ei, Semmelbrösel und Panko zu einer Panierstraße bereitstellen.

Schnitzel erst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Semmelbrösel-Panko-Mischung panieren.

Öl mit Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen.

Schnitzel bei mittlerer Hitze ca. 6-8 Minuten von beiden Seiten goldgelb frittieren.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weichkochen.

Kochwasser abgießen und die Kartoffeln zurück in den Topf geben um sie ausdampfen zu lassen.

Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit der Milch und der Butter mischen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Salat:

Tomaten waschen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und zu den Tomaten geben. In einem Topf 100 ml Wasser, Salz, Öl, Essig und Zucker aufkochen und anschließend abkühlen lassen.

Dressing über die Tomaten gießen, mit Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Für die Garnitur:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gurken in dünne Scheiben hobeln.

Das Kartoffelpüree mit dem Schnitzel auf einen Teller anrichten, mit frischem Schnittlauch und Essiggurken garnieren und servieren.

Claudia Zelinka am 11. April 2022

Schweine-Filet mit Pilzrahm, Spätzle und Röstzwiebeln

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	6 Zweige Thymian	6 Zweige Rosmarin
Zucker	2 EL Öl	Meersalz, Pfeffer

Für den Pilzrahm:

300 g braune Champignons	1 Schalotte	2 EL Butter
200 ml Sahne	50 ml Weißwein	150-200 ml Gemüsefond
2 EL Sojasauce	2 TL Steinpilzpulver	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Spätzle:

250 g Spätzlemehl	2 Eier	50 g Butter
100 ml Mineralwasser	$\frac{1}{4}$ TL Salz	

Für die Röstzwiebeln:

1 Gemüsezwiebel	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Zucker
6 EL Mehl	Öl	Meersalz

Für das Schweinefilet: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze Vorheizen.

Schweinefilet waschen und parieren. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Schweinefilet mit etwas Salz und Zucker würzen und rundherum in der Pfanne anbraten.

Petersilie, Schnittlauch, Dill, Thymian und Rosmarin abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schweinefilet aus der Pfanne nehmen, pfeffern und in den Kräutern wenden. Fleisch in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten bis auf eine Kerntemperatur von 62 Grad ziehen lassen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

Aufschneiden und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Pilzrahm: Pilze mit einer Bürste reinigen, Stiele entfernen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett scharf anbraten. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit der Butter zu den Pilzen geben.

Alles mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Sahne, Gemüsefond und Steinpilzpulver hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Bis zu der gewünschten Konsistenz reduzieren lassen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Pilzrahm mit Petersilie abschmecken.

Für die Spätzle: Spätzlemehl, Eier, Mineralwasser und Salz so lange mit einem Löffel zu einem Teig vermischen bzw. schlagen, bis dieser Blasen bildet. Den Teig 10-15 Minuten ruhen lassen. Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Spätzleteig durch eine Spätzlereibe drücken. Die an der Wasseroberfläche schwimmenden Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Spätzle darin schwenken.

Für die Röstzwiebeln: Öl in der Fritteuse auf 175 Grad erhitzen.

Gemüsezwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebelscheiben mit Salz und Zucker würzen und in ein Sieb geben. 10 Minuten ziehen lassen. Mehl mit Paprikapulver vermischen. Zwiebelscheiben ausdrücken und in der Mehlmischung parieren. Bei 175 Grad ca. 3-5 Minuten goldgelb in der Fritteuse ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Nicole Vogt am 04. April 2022

Pfannen-Gemüse, Schweinebauch, Kokos-Reis, Mango-Salat

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

3 mittelgroße Möhren	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
100 g sehr reife Mango	2 kleine rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2-3 cm Ingwer	1-2 getrock. Chilischoten	1 Limette
3 EL Sojasauce	2 EL Sojaöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Schweinebauch:

250 g Schweinebauch (Scheiben)	2 TL dunkle Misopaste	Kokosöl
1 EL Zucker	Salz	

Für den Kokosreis:

125 g Basmatireis	1 Limette	2-3 EL fette Kokosmilch
2 Kaffir-Limettenblätter	3 Kardamomkapseln	1 Nelke
1 Lorbeerblatt	Kokosöl	Salz

Für den Mangosalat:

1 unreife, harte Mango	1 Limette	1 rote Chilischote
2-3 Zweige Koriander	Zucker	Salz

Für die Garnitur:

50 g Erdnusskerne	1 Zweig glatte Petersilie	
-------------------	---------------------------	--

Für das Gemüse:

Die Zwiebeln abziehen und halbieren. Eine Zwiebel in dünne Ringe, die andere in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Ingwer schälen und reiben. Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch würfeln.

Sojaöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin braten, bis sie weich sind. Dann Möhren und Paprika zugeben, kurz mitbraten, zerbröselte Chili und Sojasauce zugeben.

Deckel auflegen und Gemüse nur solange schmoren, dass es noch knackig ist. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Dann die gewürfelte Mango dazugeben und mit Limettenabrieb, Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schweinebauch:

Schweinebauch quer in Scheiben schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, dann das Kokosöl hinzugeben und den Schweinebauch darin kross braten. Mit Salz und Misopaste abschmecken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kokosreis:

Kardamomkapseln andrücken. Kokosöl in einem Topf erhitzen und den Reis darin mit Kaffir-Limettenblättern, Kardamomkapseln, Nelke und Lorbeer anbraten. Dann mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser aufgießen und solange köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Limettenblätter, Kardamomkapseln, Nelke und Lorbeer entfernen. Dann die Kokosmilch unterrühren und mit Salz abschmecken. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und über den Reis streuen.

Für den Mangosalat:

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Fruchtfleisch in feine Streifen oder Würfel schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mango in einer Schüssel mit dem Limettensaft übergießen.

Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zur Mango geben. Vermischen und mit Zucker und Salz abschmecken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und unter den Salat heben.

Für die Garnitur:

Erdnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilienblätter und Erdnusskerne als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriele Schäfer am 04. April 2022

Schweine-Filet im Speckmantel, Spätzle, Pilz-Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 300 g	150 g Bacon	100 ml Kalbsfond
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl	2 Eier	50 ml Sprudelwasser
Muskatnuss	50 g Butter	Salz

Für die Champignon-Rahmsauce:

200 g braune Champignons	1 kleine Zwiebel	Butter
150 ml Sahne	50 ml Weißwein	weißer Wermut
Sojasauce	Mehl	

Für die Dekoration:

1 Zweig Petersilie	Schnittlauch
--------------------	--------------

Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Schweinefilet waschen und trocken tupfen. In jeweils zwei Stücke á 150 g zerteilen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und dann mit Baconscheiben umwickeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Schweinefilet darin von allen Seiten scharf anbraten bis der Bacon knusprig ist. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 160 Grad ruhen lassen bis der perfekte Garpunkt erreicht ist. Bratensatz in der Pfanne mit Kalbsfond ablöschen.

Für die Spätzle:

Butter in einem kleinen Topf erhitzen bis sie flüssig ist. Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben, Mehl und Butter dazu geben. Alles miteinander zu einem Teig vermengen. Nach Belieben Sprudelwasser hinzufügen bis der Teig flüssig genug ist. Mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Spätzleteig mit einem Hobel in einen Topf mit siedendem Salzwasser geben und sie so lange garen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Dann abschöpfen und die nächste Portion Spätzle machen.

Für die Champignon-Rahmsauce:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Champignons putzen und vierteln.

Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln und Champignons darin scharf anbraten. Einen kleinen Teil der Champignons zur Dekoration beiseitelegen. Den Rest mit Weißwein und Wermut ablöschen und reduzieren lassen. Dann die Sahne hinzugeben und Hitze reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. In einer weiteren Pfanne mit Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und diese zum Abbinden der Champignonrahmsauce nutzen.

Für die Dekoration:

Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Blätter der Petersilie abzupfen und als Garnitur verwenden. Schnittlauch in feine Röllchen hacken und vor dem Servieren über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Fritz am 21. März 2022

Pfannen-Gyros mit Djuvec-Reis und Tzatziki

Für zwei Personen

Für das Pfannen-Gyros:

250 g Schweinenacken	1 Knoblauchzehe	1 TL gerebelter Thymian
1-2 TL Paprikapulver	1-2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

200 g Parboiled-Reis	250 g gehackte Dosen-Tomaten	1/2 rote Paprikaschote
50 g TK-Erbesen	1 rote Zwiebel	450 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	1 EL Ajvar	Öl

Für das Tzatziki:

150g griech. Joghurt	1 Knoblauchzehe	1 Spitzer Rotweinessig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zwiebel	1 Zweig glatte Petersilie
-----------	---------------------------

Für das Pfannen-Gyros:

Den Knoblauch abziehen und pressen. Schweinenacken in gleich große Scheiben schneiden und mit Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver und Thymian vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen und dann in einer Pfanne kross anbraten. Nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Reis:

Paprika von Scheidewänden und kernen befreien und würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Zwiebel und Paprika kurz in etwas Öl anschwitzen. Dann Tomatenmark und Reis dazugeben und kurz mitbraten. Tomaten aus der Dose und Gemüsefond hinzufügen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Nach ca. 10 Minuten Kochzeit Ajvar und die Erbsen hinzu geben.

Für das Tzatziki:

Knoblauch abziehen, pressen und in den Joghurt geben. Einen kleinen Spritzer Rotweinessig und ca. 2 Esslöffel Olivenöl hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Fleisch mit Zwiebel garnieren, Reis und Tzatziki mit Petersilie garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Erik Winkel am 24. Januar 2022

Panierte Schweine-Medaillons, Champignons, Kasnocken

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

4 Schweinemedallions (Lende)	2 Eier	100 g Butter
25 g Mehl	75 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Für die Südtiroler Kasnocken:

150 g Knödelbrot	30 g Schalotten	2 Eier
100 ml Milch	100 g Bergkäse	20 g geriebener Parmesan
20 g Butter	1 EL Mehl	2 Halme Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Champignons:

100 g frische Champignons	30 g rote Zwiebeln	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Schweinemedallions:

Die Schweinemedallions waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Medallions zunächst in Mehl wälzen, danach durch das Ei ziehen und in den Bröseln panieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Medallions in der Pfanne von jeder Seite etwa 1,5 Minuten goldgelb ausbacken.

Für die Südtiroler Kasnocken:

Schalotte schälen, fein schneiden und in Butter andünsten. Den Bergkäse würfeln. Knödelbrot mit Schalotten und Bergkäse vermengen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Anschließend Mehl, Milch und Eier zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut kneten, so dass ein fester Teig entsteht. Ein paar Minuten ruhen lassen.

Danach mit nassen Händen zu Nocken formen und in reichlich Salzwasser 10-15 Minuten köcheln lassen. Nocken herausnehmen, abtropfen und vor dem Anrichten mit Parmesan bestreuen.

Für die Champignons:

Champignons putzen und schneiden. Zwiebeln schälen und schneiden.

Zusammen in Butter kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Justus Hahn am 20. Dezember 2021

Schweine-Medaillons mit Dörrobst-Kruste, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Medaillons:

500 g Schweinefilet 50 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Kruste:

50 g Pancetta 200 g Toastbrot 50 g getrocknete Pflaumen
50 g getrocknete Feigen 50 g getrocknete Aprikosen 50 g Parmesan
125 g weiche Butter

Für das Püree:

500 g orange Süßkartoffeln 100 g mehligk. Kartoffeln 50 g Butter
200 ml Sahne 750 ml Gemüsefond Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

200 g bunte Möhren Butter Vanillezucker
Butterschmalz Salz Pfeffer

Für die Medaillons:

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Das Filet waschen, trockentupfen und in vier Medaillons schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten 2-3 Min. darin scharf anbraten.

Anschließend für 69 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Kruste:

Toastbrot im Mixer fein mahlen. Trockenobst und Pancetta fein würfeln und zusammen mit Toastbrot, Pancetta, Parmesan und Butter verrühren.

Anschließend die Masse auf Größe der Fleischstücke schneiden. Die Medaillons aus dem Ofen nehmen und die Toastmasse darauf verteilen.

Dann Medaillons noch einmal für 2-4 Minuten in den Ofen mit Grillfunktion geben. Die Medaillons mit der Dörrobstkruste auf dem Teller anrichten.

Für das Püree:

Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und klein schneiden. In einem Topf Gemüsefond zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin garen.

Kartoffeln abschütten, Sahne und Butter dazugeben, aufkochen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Möhren:

Möhren schälen, von den Enden befreien und in Würfel schneiden.

Dann in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz die Würfel 10 Minuten braten. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Vanillezucker und etwas Butter abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jennyfer Grossmann am 13. Dezember 2021

Saltimbocca vom Schweine-Filet, Sellerie-Soße, Knöpfe

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

400 g Schweinefilet	8-10 Scheiben Pancetta	Butter
1 Bund Salbei	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Selleriesauce:

150 g Knollensellerie	25 g Zwiebeln	1 Zitrone
40 g Butter	2 EL kalte Butter	50-80 ml Schlagsahne
500 ml Geflügelfond	1-2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Für die Walnuss-Knöpfe:

55 g Walnüsse	2 Eier, Größe M	2 EL Butter
100 ml Vollmilch	150 g Weizenmehl, Type 550	Muskatnuss, Salz

Für das Petersilien-Pesto:

1 Bund glatte Petersilie	50 g Walnusskerne	50 g Parmesan
80-100 ml kaltes Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Backofen 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen Salbei abbrausen und trockenwedeln. Filet salzen und pfeffern. Zuerst mit Salbei, dann mit Pancetta ummanteln.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Filet von allen Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und im Backofen auf dem Rost bei 180 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 62 Grad garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie ruhen lassen. Zum Anrichten in Scheiben schneiden.

Für die Selleriesauce:

Zwiebel abziehen. Sellerie schälen. Beides kleinschneiden und in Butter andünsten. Geflügelfond angießen und halb bedeckt gar kochen. Mit einem Stabmixer pürieren, durch ein feines Sieb streichen, zurück in den Topf geben und für eine schöne Konsistenz ggf. Fond nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißweinessig, Sahne und Butter dazugeben und bei milder Hitze ziehen lassen. Der Sud darf nicht mehr kochen. Kurz vor dem Anrichten einmal aufmixen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und die Sauce mit etwas Saft abschmecken.

Für die Walnuss-Knöpfe:

40 g Walnüsse rösten und anschließend fein mahlen. Gemahlene Walnüsse und Weizenmehl mit Eiern, Milch, Salz und etwas geriebenem Muskat zu einem geschmeidigen Teig schlagen, bis er Blasen wirft.

In einem großen Topf ausreichend gut gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Teig mit einem Spätzle-Hobel ins Wasser schaben.

Spätzle garen, dann in ein Sieb abgießen und warmhalten.

Restliche Walnüsse rösten und grob mahlen. Butter in einer Pfanne schmelzen und grob gemahlene Walnüsse dazugeben. Kurz vor dem Anrichten die Knöpfe darin schwenken.

Für das Petersilien-Pesto:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Parmesan reiben.

Petersilie, Öl, Walnüsse und Parmesan im Blitzmixer zu Pesto mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für eine flüssigere Konsistenz ggf. noch etwas Öl angießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Rau am 09. Dezember 2021

Gefüllte Schweine-Filet-Taschen und Sellerie

Für zwei Personen

Für die Schweinefilettaschen:

1 Schweinefilet, ca. 300 g	100 g Gorgonzola	Butter
3 Zweige Salbei	2 gestrichene TL Senf	Öl, Salz, Pfeffer

Für den gedünsteten Sellerie:

1 Knollensellerie	1 weiße Zwiebel	125 ml Gemüsefond
3 EL Weißweinessig	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den panierten Sellerie:

1-2 Scheiben Pumpernickel	1 Zitrone	1 Ei
5-6 Zweige Thymian	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Honig-Walnuss-Topping:

100 g Walnusskerne	2 EL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer
--------------------	----------------------	---------------

Für die Garnitur:

1 Granatapfel	2 Zweige Petersilie
---------------	---------------------

Für die Schweinefilettaschen:

Den Backofen auf 200 Umluft vorheizen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und ggf. halbieren und platt klopfen.

In jedes Stück eine Tasche schneiden. Salbei abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Fleisch mit je 1 Teelöffel Senf, Gorgonzola und 2 Salbeiblättchen füllen. Mit Bratschnur umwickeln oder die Tasche mit Holzspießen schließen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin 3-4 Minuten pro Seite braten. Kurz vor Ende der Bratzeit Rest Salbei zufügen und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den gedünsteten Sellerie:

Sellerie schälen, waschen und mittig 2 Scheiben ausschneiden. Die Scheiben für den panierten Sellerie beiseitelegen. Den Rest, ca. 300 g, würfeln.

Zwiebel abziehen und würfeln. Zwiebel in Öl andünsten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Selleriewürfel darin rundherum glasieren. Mit Gemüsefond ablöschen, aufkochen und 8-10 Minuten dünsten. Sellerie mit Salz, Pfeffer und Essig nochmals abschmecken.

Für den panierten Sellerie:

Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Die zwei Selleriescheiben in Zitronen-Salzwasser garen. Herausnehmen und trockentupfen. Ei verquirlen. Pumpernickel in einer Küchenmaschine zu Brösel verarbeiten und im vorgeheizten Backofen auf einem Backblech trocknen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und diese fein hacken. Pumpernickel mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Selleriescheiben erst in verquirltem Ei und dann in Pumpernickel-Mischung wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Selleriescheiben anbraten.

Für das Honig-Walnuss-Topping:

Walnusskerne grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Honig hinzugeben und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Beides als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Hill am 09. Dezember 2021

Schweine-Filet mit Orangen-Soße, Brokkoli-Sellerie

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

500-600 g Schweinefilet	Öl	2 Zweige Thymian
2 Zweige Salbei	2 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

3 Orangen	2 Schalotten	4 EL Butter
50 ml Weißwein	1 EL Honig	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 TL Stärke	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Brokkoli	$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	3-4 Scheiben Pancetta
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
1-2 EL Zucker	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Crunch:

6 Walnusskerne	1 Scheibe Pumpernickel	2 EL Zucker
Salz		

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Schweinefilet in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, Salbei und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Das Fleisch zusammen mit den Kräutern in den vorgeheizten Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad garen.

Für die Sauce:

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Schalotten abziehen, schneiden und in Butter anschwitzen. Mit etwas Wein ablöschen. Orangen halbieren, auspressen und den Saft direkt in die Pfanne geben. Honig, Rosmarin und Thymian hinzufügen, köcheln lassen und Sauce reduzieren.

Stärke mit etwas Orangensaft verrühren und zum Andicken in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Brokkoli putzen, Sellerie schälen, beides kleinschneiden und in Salzwasser weich kochen. Anschließend abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten vierteln. Knoblauch und Ingwer hacken. Pancetta kleinscheiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten hinzugeben und mit Zucker karamellisieren. Dann Brokkoli, Sellerie, Pancetta, Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Am Schluss mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Crunch:

Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Walnüsse und Pumpernickel hinzugeben. Mit Salz würzen. Auskühlen lassen und als Crunch verwenden.

Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen, als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

David Jäger am 09. Dezember 2021

Schnitzel mit Champignon-Schinken-Rahm, Röstkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Schweinefilets, á 250 g	200 g Butterschmalz	150 g Paniermehl
Salz	Pfeffer	

Für den Pilz-Schinken-Rahm:

150 g Schinkenspeck	250 g braune Champignons	1 große Zwiebel
200 g Sahne	250 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark
150 g Mehl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

5 mittlere, festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	100 g Butterschmalz
Edelsüßes Paprikapulver	2 TL Öl	Salz, Pfeffer

Für die Garnierung:

4 Zweige Petersilie

Für das Schnitzel:

Die Filets waschen, trockentupfen und klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Paniermehl wenden. Fleisch in eine heiße Pfanne mit Butterschmalz geben und knusprig backen. Herausnehmen und warmhalten.

Für den Pilz-Schinken-Rahm:

Pilze putzen, verlesen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Schinken kleinschneiden und zusammen mit den Pilzen, der Zwiebel, Sahne und Salz und Pfeffer einkochen. Mit Fond aufgießen.

Tomatenmark hinzugeben. Aus Mehl und etwas Wasser eine Mehlschwitze herstellen. Die Mehlschwitze hinzugeben und die Sauce eindicken lassen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen, schälen und in je vier Teile schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln samt Zwiebeln darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und für 15 Minuten garen.

Für die Garnierung:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Peter Geiger am 01. November 2021

Schweine-Filet mit Bratkartoffeln, Bohnen im Speck-Mantel

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

4 mehligk. Kartoffeln 100 g durchw. Speck 1 Zwiebel
1 TL getrock. Oregano Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Bohnen:

10 Scheiben Bacon 200 g grüne Bohnen Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel 200 ml Sahne 100 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Die Schweinefilets waschen, trockentupfen, die Silberhaut mit einem Messer entfernen und in gleichgroße Medaillons schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer vorgeheizten Pfanne von allen Seiten in etwas Olivenöl scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und in einer Schüssel aufbewahren.

Für die Bratkartoffeln:

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in das Wasser geben.

Kartoffeln 3-4 Minuten kochen. Speck fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Kartoffeln abgießen und zusammen mit Oregano, Zwiebel und Speck in der Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen.

Die Enden der Bohnen entfernen. Anschließend die Bohnen waschen und für ca. 5-8 Minuten kochen lassen. Sobald die Bohnen bissfest gekocht sind, diese in einem Sieb abschütten. Danach die Bohnen in den Speck einwickeln. Nun die Bohnen im Speckmantel in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben und von allen Seiten knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl leicht anschwitzen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, mit Weißwein ablöschen. Den Wein einkochen lassen und mit Gemüsefond abgießen. Anschließend die Sahne dazugeben und alles einkochen lassen. Sobald die Sahne reduziert ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Horn am 01. November 2021

Tacos al pastor mit Ibérico Secreto, Ananas, Salsa

Für zwei Personen

Für den Taco-Teig:

125 g Mehl, Type 405 80 g Wasser 1 TL Backpulver
1 EL Schweineschmalz $\frac{3}{4}$ TL Salz

Für die Salsa:

1 Avocado 1 große eingel. Tomatillo 1 rote mittelgroße Tomate
1 rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ Jalapeño
1 Zitrone 1 Limette 1 Bund Koriander
Gutes Olivenöl Salz Pfeffer
weißer Pfeffer

Für die Ananas:

1 Ananas 1 EL Puderzucker Olivenöl, Salz

Für die Sauce:

1 TL Achiote Paste 1 TL Ancho Paste 150 ml Ananassaft
1-3 EL Apfelessig $\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker $\frac{1}{3}$ TL Zimtpulver
 $\frac{1}{3}$ TL Kreuzkümmel $\frac{1}{3}$ TL Nelkenpulver

Für den Schmand:

150 g Schmand 1 Zitrone 100 ml süße Sahne
Salz Pfeffer

Für das Fleisch:

150 g Iberico Secreto Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel 1 Zweig Koriander

Für den Taco-Teig:

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Wasser mit Salz und dem Schweineschmalz in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich das Schmalz verflüssigt hat und das Wasser leicht köchelt. Anschließend mit dem Mehl vermengen und kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Teig mit Klarsichtfolie abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einer runden Schüssel, je nach gewünschter Größe, ausstechen. Eine beschichtete Pfanne hoch erhitzen, bis es leicht raucht und den Fladen für ca. 30 Sekunden blasen werfen lassen. Fladen umdrehen und wieder für 30 Sekunden fertig garen lassen.

Für die Salsa:

Tomatillo, Jalapeño und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und mit Salz und einem Messer zu einer Paste pressen. Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Tomatillo, Jalapeño sowie die Hälfte der Zwiebel und des Knoblauchs anbraten und etwas einkochen lassen. In der Zwischenzeit ein Teil Zitronen- und Limettensaft in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und dem übrig gebliebenen Knoblauch würzen, anschließend mit einem Spiralbesen zu einem Dressing anrühren.

Avocado aufschneiden und entkernen, rautenförmig einritzen und das Fleisch mit einem Esslöffel auskratzen und zum Dressing geben. Das Ganze mit einer Gabel zerdrücken und einen Schuss Olivenöl dazugeben. Rote Tomate in feine Würfel schneiden, eine Handvoll Koriander hacken und mit der Hälfte der frischen Zwiebelwürfel zu der Avocado geben. Abschließend alles mit der Tomatillo-Jalapeño-Mischung aus der Pfanne mixen und abschmecken.

Für die Ananas:

Ananas mit einem Messer Schälen und in 1cm große Scheiben schneiden. Mittelstrunk entfernen und die Scheiben von beiden Seiten mit Puderzucker bestreuen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Ananas nun goldbraun schmoren lassen. Etwas salzen und auf einem Küchentuch abkühlen lassen.

Für die Sauce:

Kreuzkümmel mit Zimt und Nelkenpulver in einer Pfanne kurz anrösten und dann mit allen anderen Zutaten in einem Topf vermengen. Topf auf mittlere Stufe stellen und warten, bis sich die Flüssigkeit reduziert und eine sämige Sauce entsteht.

Schmand mit ca. 1-2 EL Zitronensaft, etwas abgeriebener Zitronenschale und Sahne glattrühren und abschließend mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch:

Iberico in der Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten braten, dabei mit einem Plattier-Eisen beschweren. Danach umdrehen, salzen und pfeffern, das Fleisch mit dem Plattier-Eisen erneut beschweren und für die letzten 2 Minuten bei etwas erhöhter Temperatur zu Ende garen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel und Koriander fein hacken und über die Tacos streuen.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 25. Oktober 2021

Schweine-Medaillons im Parma-Mantel, Spätzle

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

4 Schweinemedallions, à 150 g	1 Tomate	4 Scheiben Parmaschinken
100 g mittelscharfer Senf	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 g Speckwürfel	100 g Blauschimmelkäse	2 Zweige Basilikum
50 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Spätzle:

3 Eier	300 g Weizendunst-Spätzlemehl	100 ml Milch
1 EL Butter	2 EL Paniermehl	Salz

Für den Kohlrabi:

2 Kohlrabi mit Blättern	50 g Mehl	50 g Butter
1 EL Crème Fraîche	2 EL Sahne	1 Ei
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Schweinemedallions:

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Schweinemedallions ca. 5 cm dick mit mittelscharfem Senf ringsum einreiben und mit dem Schinken ummanteln. Ggfs. mit Küchengarn fixieren. Von jeder Seite in einer Pfanne ca. 3 Minuten scharf anbraten, danach fest in Alufolie wickeln und im Backofen warmhalten.

Knoblauch und Schalotte fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anrösten, Speckwürfel hinzufügen, mit etwas Gemüsefond und Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Sahne hinzugeben. Schweinemedallions aus der Alufolie holen, ausgetretenen Fleischsaft in die Pfanne geben, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Blauschimmelkäse in Scheiben schneiden. Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen und zurück in die Pfanne setzen. Auf jedes Medallion eine Tomatenscheibe setzen, darauf ein Stück Blauschimmelkäse und kurz zurück in den Backofen, bis der Käse verlaufen ist. Mit Basilikum garnieren.

Das Fleisch lieber erstmal untergaren und kurz vor dem Servieren in einer Pfanne nachbraten, um den optimalen Garpunkt zu treffen.

Für die Spätzle:

Eier, Mehl und Milch verrühren bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Salzen.

Durch die Spätzlepresse geben und in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen.

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen, Paniermehl hinzugeben, etwas Salz dazugeben. Dieses Abschmelz über die Spätzle geben.

Für den Kohlrabi:

Kohlrabi schälen und fein würfeln. In Salzwasser knapp gar kochen.

Abgießen und das Kochwasser auffangen, zur Seite stellen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, Mehl dazugeben, anschwitzen.

Kochwasser dazugießen und sofort mit einem Schneebesen verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Ei trennen und Eigelb mit Sahne und Crème Fraîche verrühren und daruntergeben. Kohlrabi wieder hinzugeben. Einige feine Kohlrabiblätter fein schneiden und über die Kohlrabi streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christiane Säubert am 11. Oktober 2021

Schweine-Filet im Bacon-Mantel mit Apfel-Senf-Soße

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilets	8 Scheiben Bacon	25 g Butter
Pfeffer	Salz	

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	250 ml Apfelsaft	50 g Senfkörner
100 g Butter	Muskat	Pfeffer, Salz

Für die Apfel-Senf-Sauce:

1 Apfel	3 EL süßer körniger Senf	250 g Crème fraîche
250 ml Rinderfond	3 Zweige Thymian	Pfeffer, Salz

Für den Brokkoli:

250 g Brokkoli	50 g Mandelblättchen	Salz
----------------	----------------------	------

Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 150 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet waschen und trockentupfen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filet mit 2 Baconscheiben umwickeln. In einer Pfanne mit Butter ca. 2 min. scharf anbraten und für circa 15 min. im Ofen garen.

Die Fleischpfanne mit dem Bratensatz für die Sauce bereitlegen.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 min kochen.

Apfelsaft mit den Senfkörnern zum Kochen bringen und quellen lassen.

Gekochte Kartoffeln stampfen, Butter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Aus dem gekochten Apfelsaft die Senfkörner abgießen, den Apfelsaft auffangen und die Senfkörner unter den Kartoffelstampf rühren. Mit dem aufgefangenen Apfelsaft verfeinern.

Für die Apfel-Senf-Sauce:

Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. In der Fleischpfanne die Äpfel im Bratensatz kurz anbraten und mit Rinderfond ablöschen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Senf, Crème fraîche und Thymianzweige dazugeben.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und Thymianzweige entfernen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli putzen und in Röschen schneiden. In Salzwasser ca. 6 min.

kochen. Die Mandeln in einer Pfanne leicht anrösten und zum Schluss über den Brokkoli geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anje Fiedler am 28. September 2021

Schweine-Bauch mit Bananen-Ketchup und Papaya-Salat

Für zwei Personen

Für den Schweinebauch:

2 Scheiben Schweinebauch, 3 cm dick	2 Knoblauchzehen	2 TL Sojasauce
1 Stange Zitronengras	4 getrocknete Lorbeerblätter	6 Pfefferkörner
1 TL Salz	Sonnenblumenöl	

Für den Bananen-Ketchup:

1 Banane	15 g Rosinen	$\frac{1}{4}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 kleine rote Chili	1 TL Sojasauce
1 EL Weißweinessig	1 EL Tomatenmark	1 Nelke
1 getrock. Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	1 TL Paprikapulver
1 TL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Papaya-Salat:

1 grüne Papaya	1 Karotte	3 Schlangenbohnen
5 Cocktailtomaten	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 Limette	2 EL geröstete Erdnüsse	2-3 EL Fischsauce
2 EL Reissig	$\frac{1}{2}$ TL Garnelenpaste	1 Stück Palmzucker
Für die Garnitur:	1 Bananenblatt	

Für den Schweinebauch:

Den Knoblauch abziehen und andrücken. Zitronengras in dünne Streifen schneiden. Den Schweinebauch mit Knoblauch, Zitronengras, Sojasauce, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und Salz in einen Vakuumbbeutel geben, evakuieren und ca. 20 Minuten in kochendem Wasser garen. Öl in einer Fritteuse erhitzen. Vakuumbbeutel aus dem Wasser nehmen, aufschneiden und den Schweinebauch herausnehmen. In Stücke schneiden und im heißen Öl ca. 7 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Bananen-Ketchup:

Chili abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Chili in Öl mit Tomatenmark glasig dünsten. Banane schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Bananen mit in den Topf geben und 5 Minuten garen. Anschließend Rosinen, Sojasauce, die Hälfte des Essigs, Nelke, Lorbeer, Currypulver und Paprikapulver hinzufügen und alles 10 Minuten einkochen lassen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und den restlichen Essig angießen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt und Nelke entfernen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für den Papaya-Salat:

Papaya schälen, entkernen und mit einem Julienne-Schneider in feine Streifen schneiden. Karotten schälen und ebenfalls in Julienne-Streifen schneiden. Schlangenbohnen waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Tomaten abbrausen, trockentupfen und halbieren.

Knoblauchzehe abziehen. Chilischote vom Stiel befreien.

Knoblauch, Chili und Garnelenpaste in einen Mörser geben und mit einem Holzstößel zerstampfen. Schlangenbohnen sowie der Papaya hinzugeben. Alles behutsam weiter stampfen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Palmzucker, Fischsauce, Reissig und Limettensaft hinzufügen. Restliche Papaya und Tomaten zugeben und alles gut vermischen. Mit gerösteten Erdnüssen garnieren.

Gericht auf einem Bananenblatt anrichten.

Laura Rixecker am 20. September 2021

Asia-Schnitzel, Pommes, Tomatensauce, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Schweineschnitzel, à ca. 150 g	3 EL Mehl	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL Gochujang	80 g Panko	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Pommes:

2 mittelgroße Süßkartoffeln	3-4 EL Maisstärke	2 EL heller Sesam
Öl	Meersalz Flocken	

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Ingwer
50 ml Geflügelfond	1 EL Pflaumenmus	4 EL passierte Tomaten
1 TL dunkle Misopaste	1 EL Sake	1 EL Mirin
1 EL Reisessig	2 EL Olivenöl	Speisestärke
Worcestersauce	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Ei, Größe M	$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf	200 ml Erdnussöl
1 EL Zitronensaft	1-2 TL helle Misopaste	Zucker
Salz		

Für den Salat:

4 kleine Snack-Gurken	$\frac{1}{2}$ TL Gochujan	1 EL Reisessig
$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	2 EL Olivenöl	10 Halme Schnittlauch
5 Zweige Koriander	3 Zweige Thai-Basilikum	$\frac{1}{4}$ Schale purple Shiso-Kresse
1 TL brauner Zucker	Salz	

Für das Schnitzel:

Die Schnitzel mit dem Fleischklopfer plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst in Mehl, dann in Ei, das mit Gochujang gewürzt ist und dann in Panko wenden. Panierung etwas andrücken. Schnitzel bei mittlerer Hitze so lange in Öl braten, bis die Panierung die Farbe des Fuchses angenommen hat. Warmstellen.

Für die Pommes:

Sesam in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.

Süßkartoffeln schälen und in eine Schüssel mit Wasser geben.

Süßkartoffeln aus dem Wasser nehmen, mit Küchenkrepp trocken tupfen.

In eine trockene Schüssel umfüllen. Mit Maisstärke bestäuben und so lange schwenken bis alle Pommes mit Stärke überzogen sind.

Pommes 5 Minuten im heißen Fett frittieren. Pommes noch einmal für 1 Minute ins heiße Öl geben. Herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sesam mit Meersalz mörsern. Damit die Pommes würzen.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und halbieren. Zusammen mit Ingwer in etwas Olivenöl andünsten. Mit Geflügelfond ablöschen. Pflaumenmus, passierte Tomaten, Miso, Sake, Mirin und Reisessig dazu geben.

ketchupartig einkochen lassen. Eventuell mit Speisestärke abbinden. Mit Worcestersauce, Salz, Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Mayonnaise:

Senf und Ei in ein schmales Gefäß geben. Pürierstab hineinhalten. Alles mischen und dann langsam Erdnussöl einfließen lassen. Zu einer Mayo hochziehen. Diese mit Zitronensaft, Miso, Salz und Zucker abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Für den Salat:

Gurken schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Salzen und 15 Minuten stehen lassen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dressing aus Gochujan, Reissessig, Sesamöl, Olivenöl und braunem Zucker anrühren.

Schnittlauchröllchen dazu geben. Gesalzene Gurken unter fließendem Wasser abwaschen und zum Dressing geben. Blätter von Koriander, Thai-Basilikum und Shiso ebenfalls dazu geben.

Pommes auf Teller geben. Darüber die fruchtige Tomatensauce und Mayonnaise geben, Schnitzel auflegen und alles mit dem Salat toppen und servieren.

Malte Krückemeier am 09. September 2021

Tomahawk-Steak, BBQ- und Curry-Mango-Soße, Grillgemüse

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Schweine-Tomahawk-Steak grobes Meersalz Pfeffer

Für die Süßkartoffel-Spalten:

2 Süßkartoffeln Öl Speisestärke
1 EL getrock. Rosmarin 1 EL Piment-d'Espelette Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für das Grillgemüse:

1 rote Paprika 1 gelbe Paprika 1 Zucchini
1 Aubergine 1 Knoblauchzehe 200 ml Olivenöl
1 TL getrockneter Rosmarin 1 TL getrockneter Thymian Zucker, Salz, Pfeffer

Für die BBQ-Sauce:

1 Zwiebel 200 ml passierte Tomaten 1 EL Tomatenmark
1 EL Dijonsenf 1,5 EL Worcestersauce 100 ml Apfelessig
1 TL Sojasauce $\frac{1}{4}$ Zitrone 30 g Butter
3 EL Zuckerrohrsirup Chipotle Chilipulver 1 TL Zwiebelpulver
2 TL brauner Zucker Cayennepfeffer geräuch. Paprikapulver
Chilipulver Knoblauchpulver Ingwerpulver
Zimtpulver Kreuzkümmelpulver Muskatnuss
Rauchsalz Pfeffer

Für die Curry-Mango-Sauce:

300 g Mango 1 Schalotte 1 Zitrone
 $\frac{1}{4}$ Hühnerfond 1 EL Schmand 1 EL Crème fraîche
1 EL Butter 1 EL Currypulver 1 Msp. Curry Anapurna
1 EL Zucker Cayennepfeffer 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz

Für die Salsa:

1 gelbe Paprika 1 grüne Paprika 1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe 1 rote frische Chilischote 5 EL heller Balsamico
200 ml gehackte Tomaten 1 EL Sonnenblumenöl 50 g brauner Zucker
Chilipulver 1 TL edelsüßes Paprikapulver geräuchertes Paprikapulver
gemahlene Kreuzkümmel Salz Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Fleisch salzen und in einer Grillpfanne für ca. 5 Minuten von jeder Seite braten. Vor dem Anrichten ca. 5 Minuten ruhen lassen und pfeffern.

Für die Süßkartoffel-Spalten:

Süßkartoffeln in Spalten schneiden und mit Stärke, Rosmarin, Piment d'Espelette, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einer Fritteuse goldgelb frittieren.

Für das Grillgemüse:

Paprika schälen und in Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine ebenfalls in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Das Gemüse mit Öl, Knoblauch, Kräutern und den Gewürzen vermengen und beiseitestellen.

In einer Grillpfanne anbraten und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Für die BBQ-Sauce:

Pfanne von Tomahawk nochmal nutzen.

Zwiebel abziehen, kleinschneiden und mit allen Gewürzen und Tomatenmark in Butter anschwitzen.

Danach die flüssigen Zutaten und Senf dazugeben und einkochen lassen.

Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist nochmals abschmecken.

kuechenschlacht.zdf.de **Für die Curry-Mango-Sauce:**

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte in der Butter glasig braten.

Mangowürfel dazugeben, mitdünsten, mit dem Currypulver, Currypulver Anapurna und Zucker bestäuben und anschwitzen. Zitronensaft und Fond angießen und den Schmand und Crème fraîche einrühren. Kurz aufkochen und alles 10 Minuten offen köcheln lassen. Dann die Sauce mit dem Passierstab pürieren, wenn nötig noch durch ein Sieb streichen, mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Für die Salsa:

Paprika auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad so lange backen, bis die Haut dunkel ist und Blasen wirft (5-10 Minuten). Paprika dann nach ca. 5 Minuten die Haut abziehen. Knoblauch und Zwiebel abziehen, Chili waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Alles sehr fein hacken.

Paprikaschoten sehr fein würfeln.

In einem Topf Öl erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln, Chili sowie Paprika darin andünsten. Zucker zufügen und karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen. Tomaten in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel abschmecken und die Salsa ca. 10 Minuten kochen lassen, so dass die Tomaten etwas zerfallen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schwindt am 10. August 2021

Schweine-Medaillons in Speck, Spargel, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

2 Stücke Schweinefilet, à 180 g 10 Scheiben Bacon Butterschmalz
Pfeffer

Für den Spargel:

1 Bund grüner Spargel 2 Schalotten 2 Knoblauchzehen
50 g Butter Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Stampf:

300 g mehliges Kartoffeln 30 g Butter 100 ml Sahne
1 Bund glatte Petersilie Muskatnuss Salz

Für die Schweinemedallions:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Filets waschen, trockentupfen, parieren, mit Pfeffer würzen und mit Bacon umwickeln. In der Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten anbraten und im Ofen fertig garen.

Für den Spargel:

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Spargelenden schälen, portionieren, in der Panne mit den Schalotten und dem Knoblauch in Olivenöl braten. Spargel mit Salz, Pfeffer und Butter abschmecken.

Aus dem Spargelsud kann man sehr gut eine Sauce ansetzen.

Für den Stampf:

Einen Topf mit Salzwasser aufkochen.

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser kochen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Kartoffeln mit Butter und Sahne stampfen und anschließend mit Petersilie, Salz und Muskatnuss abschmecken. Stampf im Ring anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wilfried Benz am 12. Juli 2021

Schweine-Stielkotelett mit Paprika-Bohnen, Salzkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Kotelets:

2 Schweine-Stielkoteletts	1 Ei	200 g Panko Paniermehl
100 g Mehl	1 TL geräuch. Paprikapulver	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Salzkartoffeln:

6 kl. mehligk. Kartoffeln	Salz
---------------------------	------

Für die Bohnen:

20 Buschbohnen	30 g Butter	Salz
----------------	-------------	------

Für das Paprika-Bohnen-Gemüse:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zwiebel
1 Chilischote	100 ml Gemüsefond	20 g Butter

Für die Kotelets:

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Koteletts waschen und trockentupfen. Eine Panierstraße bereitstellen.

Dafür das Ei verquirlen. 1 TL geräuchertes Paprikapulver unter das Pankomehl mischen und vermengen.

Fleisch salzen und pfeffern. Zuerst in Mehl wenden, danach durch die Eimasse ziehen und in der Pankomischung panieren. Die panierten Koteletts ruhen lassen.

Eine Eisenpfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen und Butterschmalz hinzugeben. Koteletts im Butterschmalz ca. 6-8 Minuten pro Seite anbraten, danach im Backofen ruhen lassen.

Bratensatz aus der Pfanne für die spätere Sauce weiter verwenden und in einer kleinen Schale zur Seite stellen.

Für die Salzkartoffeln:

Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Kartoffeln waschen und schälen. Anschließend für 20 bis 25 Minuten kochen und abschütten.

Für die Bohnen:

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen.

Bohnen waschen und trockentupfen. Die Enden der Bohnen abschneiden, Bohnen halbieren und in Salzwasser 8 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Bohnen anschließend in einem Sieb abgießen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen, die Bohnen hinzugeben und darin leicht schmoren lassen.

Für das Paprika-Bohnen-Gemüse:

Zwiebel abziehen und halbieren. Eine Hälfte in feine Streifen schneiden.

Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Paprika waschen, trockentupfen, entkernen und in 2 cm breite Streifen schneiden.

In einer Pfanne den zurückgelegte Bratensatz von dem Kotelett erhitzen.

Zwiebel und Paprika 3 Minuten darin anbraten, anschließend Chili hinzugeben und das Ganze weiter braten. Gemüsefond über das Gemüse gießen. Butter zur Bindung hinzufügen bei geringer Stufe köcheln lassen. Buschbohnen hinzufügen und alles vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Volker Drews am 21. Juni 2021

Schweine-Medaillons im Speckmantel, Cognac-Soße, Rösti

Für zwei Personen

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel	200 ml Sahne	1 EL Tomatenmark
5 cl Cognac	100 ml Gemüsefond	1 Zweig Dill
Zucker	Cayennepfeffer	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Schweinemedaille:

2 Schweinemedaille à 150 g	4 Scheiben Bacon	2 Tomaten
120 g würziger Camembert	Salz	Pfeffer

Für die Rösti:

200 g festk. Kartoffeln	200 g Möhren	1 Zwiebel
1 Ei	1 EL Mehl	Muskatnuss
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen, klein hacken und in einem Topf mit heißem Öl glasig anbraten. Mit Cognac ablöschen, sodass die Zwiebeln bedeckt sind.

Aufkochen lassen und Hitze reduzieren. Tomatenmark einrühren, Sahne und Fond dazugeben und kurz aufkochen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Dill und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Schweinemedaille:

Schweinemedaille waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Bacon umwickeln. Medaille in einer Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten. Tomaten und Camembert in Scheiben schneiden und auf die Medaille legen. Fleisch in eine Auflaufform oder auf ein Blech legen, etwas Cognac-Sauce dazugeben und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für die Rösti:

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Möhren von den Enden befreien, schälen und grob raspeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob raspeln.

Beides trockentupfen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Kartoffeln und Möhren mit der Zwiebel, Mehl und Eigelb vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Rösti formen, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite fünf Minuten knusprig braun braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hans Jürgen Schmitt am 14. Juni 2021

Ibérico-Filet, Paprika-Tomaten-Confit, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Ibérico-Filet:

400 g Ibérico-Filet	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, ganz	1 EL Espressobohnen
$\frac{1}{2}$ EL Chilipulver	Salz	1 TL schwarzer Pfeffer

Für das Confit:

2 rote Paprikaschote	4 halbgetr. Tomatenfilets	2 Tomaten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 ml kräftiger Rotwein
1 Orange, 1 TL Abrieb	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Pimentón de la Vera
2 TL brauner Rohrzucker	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Oliven-Stampf:

500 g Kartoffeln	1 EL grüne Oliven	1 EL schwarze Oliven
1 Knoblauchzehe	200 ml Vollmilch	1 EL Butter
50 ml bestes Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Ibérico-Filet:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kreuzkümmel und Espressobohnen im Mörser zu einem feinen Pulver zermahlen. Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzugeben und vermischen.

Ibérico-Filet auf höchster Stufe auf dem Gasgrill von allen Seiten grillen.

Danach das Filet in den vorgeheizten Ofen geben, bis das Filet eine Kerntemperatur von 55 Grad hat. Herausnehmen und ruhen lassen.

Für das Confit:

Paprika halbieren, entkernen, bei höchster Stufe auf den Gasgrill geben bis die Haut schwarz ist; herausnehmen und mit einem nassen Küchentuch abdecken; danach enthäuten und in 1 qcm große Stücke schneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in dem Olivenöl anschwitzen. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen.

Paprikastücke und geviertelte halbtrocknete Tomatenfilets hinzugeben.

Mit dem Rotwein ablöschen. 50 ml Tomatensaft von den Dosentomaten hinzugeben. Alles einköcheln lassen. Mit Pimentón de la Vera würzen, mit Orangenabrieb verfeinern, salzen und pfeffern.

Für den Kartoffel-Oliven-Stampf:

Kartoffeln schälen, vierteln und in gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten kochen. Danach abgießen und ausdämpfen lassen.

Milch mit Butter erwärmen. Kartoffeln mit Butter-Milch-Mischung stampfen. Knoblauch abziehen und pressen Oliven hacken. Die gehackten Oliven und den Knoblauch unterrühren. Das Olivenöl unterziehen bis der Kartoffelstampf fluffig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Filet schräg in ca. 1 cm große Scheiben aufschneiden.

Kartoffel-Olivenstampf auf einer Seite eines flachen Tellers anrichten. Die Filetscheiben in der Mitte des Tellers an den Stampf anlegen. Um die Filetscheiben das Paprika-Tomaten-Confit ziehen und servieren.

Guido Reiter am 10. Juni 2021

Schweine-Filet mit Champignon-Rahm-Soße und Radieschen

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet,	3 Knoblauchzehen	1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 TL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Champignon-Rahmsauce:

400 g braune Champignons	1 Knoblauchzehe	50 g kalte Butter
350 ml Sahne	100 ml Weißwein	3 TL Dijon-Senf
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund krause Petersilie	1 TL Speisestärke
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Radieschen:

1 Bund Radieschen, mit Grün	1 Zitrone	100 g Butter
2-3 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

300 g vorw. festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie
1 TL Paprikapulver	2-3 EL Mehl	600 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Schweinefilet: Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet scharf von allen Seiten darin anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen ca.

20 bis 25 Minuten garen. Anschließend das Fleisch zurück in die Pfanne geben und mit Butter, Rosmarin und Knoblauch für 1 bis 2 Minuten arosieren. Fleisch mit ausreichend Pfeffer und Salz würzen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Für die Champignon-Rahmsauce: Champignons putzen, vierteln und in etwas Sonnenblumenöl anrösten.

Knoblauch abziehen und pressen. Nachdem die Pilze gebräunt sind, salzen und mit Knoblauch und Senf abschmecken. Kurz weiter anschwitzen, dann mit Weißwein ablöschen. Anschließend Sahne angießen und einkochen lassen. Vor dem Servieren kalte Butter einrühren und bei Bedarf mit etwas aufgelöster Stärke andicken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter die Sauce rühren.

Für die Radieschen: Radieschen waschen, trockentupfen und vom Grün befreien.

Radieschengrün hacken. Butter in einer Pfanne auslassen und die Radieschen in der zerlassenen Butter für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Radieschengrün vermengen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Radieschen mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Kartoffelwürfel: Kartoffeln schälen, in gleich große (ca. 2x2 cm) Würfel schneiden und blanchieren. Öl in einem Topf erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, Kartoffeln mit Mehl bestäuben und in das Öl geben. Ca. 5 bis 7 Minuten ausfrittieren, bis die Kartoffeln anfangen, goldgelb zu werden. Kartoffeln aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und etwas abkühlen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kartoffelwürfel mit Petersilie, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 05. Mai 2021

Schweine-Medaillons im Speckmantel mit Champignon-Soße

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

350 g Schweinefilet	6 dünne Sch. Speck	25 g Butter
3 EL milder Senf	Salz	Pfeffer

Für die Champignonsauce:

250 g braune Champignons	1 Zwiebel	Butter
350 g Schmand	4 EL Gemüsefond	1 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Spätzle:

300 g Mehl, Typ 550	3 Eier	2 EL Butter
1 TL Salz		

Für die Garnitur:

2 Zweige krause Petersilie

Für die Schweinemedallions:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinelende in 4 bis 6 gleich große Medaillons schneiden und salzen.

Speckscheiben auslegen, jeweils mit Senf bestreichen, pfeffern und die Medaillons damit umwickeln.

Butter in einer Pfanne auslassen und die Medaillons darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Das Fleisch ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Für die Champignonsauce:

Zwiebel abziehen und in feine kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und in dicke Scheiben schneiden. Pilze in einer Pfanne mit Butter braun anbraten, mit 2 Esslöffel Gemüsefond ablöschen und beiseitestellen. In einer zweiten Pfanne die Zwiebelwürfel goldbraun anbraten, anschließend zu den Champignons geben, alles mit restlichem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Anschließend langsam, nach und nach den Schmand einrühren und köcheln lassen. Die Sauce mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Spätzle:

Mehl in eine Schüssel geben. Salz, Eier und 150 ml Wasser mit einem Kochlöffel oder den Quirlen des Handmixers unterschlagen. Den Teig solange schlagen, bis dieser Bläschen wirft und zäh vom Löffel fließt ohne zu reißen. In einem Topf Salzwasser aufkochen und den Teig portionsweise durch die Spätzlereibe direkt in das kochende Wasser streichen. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen, mit einer Schöpfkelle herausnehmen, abtropfen lassen, mit kaltem Wasser abschrecken und in eine Schüssel geben. Butter in einer Pfanne auslassen und die Spätzle darin schwenken.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Obenauer am 03. Mai 2021

Schnitzel mit Chutney, Frühlingszwiebeln, Püree-Duett

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Schweineschnitzel, á 100 g	1 Zitrone	1 Ei
50 g Mehl	100 g Semmelbrösel	Butterschmalz
Salz		

Für das Chutney:

1 große, rote Zwiebel	20 ml Aceto Balsamico	20 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt	20 g Zucker	Olivenöl

Für die Zwiebeln:

1 Bund Frühlingszwiebeln	Olivenöl	grobes Meersalz
--------------------------	----------	-----------------

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	75 ml warme Milch	60 g Butter
1 Bund Petersilie	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

100 g TK Erbsen	70 ml Gemüsefond	20 g Pinienkerne
-----------------	------------------	------------------

Für das Schnitzel:

Die Schnitzel schneiden, salzen, auf einem festen Brett mit Backpapier abdecken und mit dem Plattireisen platt klopfen. Ei verquirlen und salzen. Die geklopften Filets in Mehl wenden, anschließend im Ei baden und mit Semmelbrösel panieren.

Unterdessen bereits das Butterschmalz erhitzen. Die fertig panierten Schnitzel darin von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schnitzel mit einer Zitrone anrichten.

Für das Chutney:

Lorbeerblatt abzupfen. Olivenöl in einem kleinen Stieltopf erhitzen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und im Öl anbraten. Nach kurzem Dünsten alle weiteren Zutaten dazu geben und einkochen lassen, bis die Flüssigkeit restlos verkocht ist. Lorbeerblatt vor dem Servieren entfernen.

Damit die Zwiebel eine schöne Farbe bekommt bzw. behält, sollte man keinen dunklen Essig, sondern hellen Essig verwenden. So bekommt man pinke Zwiebeln, was besonders Kinder erfreuen kann.

Für die Zwiebeln:

Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und längs in Hälften schneiden. In der (Grill-)Pfanne in Öl von beiden Seiten anbraten und während des Bratens mit Salz bestreuen.

Für das Kartoffelpüree:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, vierteln und abwaschen. In Salzwasser weichkochen und anschließend abgießen.

Während der Kochzeit die Butter in einem kleinen Topf stark erhitzen und bei mittlerer Hitze so lange kochen lassen bis sie sich langsam goldbraun färbt und kleine braune Punkte aufsteigen. Einmal durchs Feinsieb (oder durch ein normales Sieb mit einer Lage Küchenpapier geben) und zur Weiterverarbeitung bereit stellen.

Kartoffeln bei offenem Deckel abdampfen lassen. Kartoffeln durch die Presse geben, in einen Extratopf drücken und ein zweites Mal zurück in den Kochtopf geben. Milch in einem Topf leicht erwärmen und die Butter dazu geben. Das Milch-Butter-Gemisch zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Holzlöffel vermengen. Mit viel Muskat und eventuell Salz abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und das Püree damit bestreuen. Püree in 1/3 und 2/3 teilen. Den größeren Teil anrichten und mit frischer Petersilie garnieren. Den Rest zur

Seite legen.

Für das Erbsenpüree:

Fond aufkochen und die Erbsen hinzugeben. Aufkochen und durchziehen lassen. Wenn die Erbsen durch sind, Topf von der Flamme nehmen und eventuelles übriggebliebenes Wasser abgießen. Erbsen fein pürieren oder im Multi-Zerkleinerer fein pürieren und dann mit dem kleinen Teil Kartoffelpüree (von oben) mischen. Pinienkerne kurz in einer heißen Pfanne ohne Fett erhitzen und über das angerichtete, grüne Püree geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Paul Krieger am 19. April 2021

Schweine-Filet mit Teriyaki-Soße und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Schweinefilets:

2 Schweinefilets à 150 g Teriyaki-Sauce (siehe unten) Öl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehen 2 cm Ingwer 100 g Sojasauce

Sesamöl 100 g Zucker

Für das Püree:

1-2 große Süßkartoffeln 1 Stück Ingwer 1 Dose Kokosmilch

1 Schuss Sojasauce Cayennepfeffer

Für den Pak Choi:

3 Baby Pak-Choi Crème-fraîche Pflanzenöl

Sesamöl Chiliflocken Salz

Für die Schweinefilets:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinefilets im Ganzen salzen und pfeffern, rundherum in etwas heißem Öl scharf anbraten und dann für etwa 15-20 Minuten in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist. Den Bratensatz in der Pfanne für den Pak Choi aufbewahren. Fleisch zwischendurch immer mal wieder mit Teriyaki-Sauce bepinseln.

Für die Sauce:

In einem ausreichend hohen Topf den Zucker mit ein wenig Wasser karamellisieren, bis er eine hellgoldgelbe Farbe erreicht hat und komplett flüssig geworden ist.

Währenddessen Ingwer und Knoblauch abziehen, in je 3-4 Stücke schneiden und etwas andrücken.

Parallel dazu in einem anderen Topf die Sojasauce etwas erwärmen, aber nicht kochen.

Sobald sich der Zucker verflüssigt hat, Knoblauch und Ingwer in den Zucker geben und unterrühren. Dann vorsichtig nach und nach die erwärmte Sojasauce zu dem Karamell geben, bis sich der Karamell vollständig in der Sojasauce aufgelöst hat. Dann sofort vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für das Püree:

Ingwer schälen und reiben. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Würfel zusammen mit der Kokosmilch, einem Schuss Sojasauce und etwas Ingwer in einen Topf geben und aufkochen. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, etwa 1/3 der Flüssigkeit abgießen und auffangen. Dann Süßkartoffeln in der restlichen Kokosmilch zu Püree stampfen und - falls nötig - wieder etwas Flüssigkeit dazugeben. Mit Pfeffer abschmecken.

Für den Pak Choi:

2 Baby Pak-Choi putzen, in etwas siedendes Salzwasser stellen, ein paar Minuten vorgaren, rausnehmen und trocken tupfen. Halbieren und zur Seite legen. Bei dem dritten Pak Choi grün und weiß trennen. Die weißen Stiele putzen, in Streifen schneiden, in der Pfanne vom Schweinefilet anschwitzen, salzen und mit Chili und Crème fraîche knackig abschmecken. Das Grün putzen und in etwas Öl knusprig frittieren.

Kurz vor dem Servieren die halbierten Pak Choi in der Pfanne in Sesamöl scharf anbraten.

Das Püree auf einen Teller geben, das Filet in Scheiben darauf geben, mit Sauce beträufeln, gebratenen Pak Choi anlegen und mit frittierten Blättern garnieren. Das Gericht servieren.

Leoni Schmitz am 19. April 2021

Schnitzel-Rolle, Tortilla mit Rotwein-Soße, Tomaten

Für zwei Personen

Für die Schnitzelrolle:

2 Schmetterlingsschnitzel	1 rote Paprika	2 EL Ajvar
80 g Schafskäse	Weißwein	Butterschmalz

Für die Tortilla:

250 g Kartoffeln	1 Stange Lauchzwiebeln	75 g Zwiebeln
2 Eier	1 Bund Schnittlauch	Olivenöl

Für die Sauce:

1 Möhre	1 Stück Knollensellerie	1 Lauchstange
1 Zwiebel	100 g Butter	1 EL Tomatenmark
500 ml Fleischfond	1 Schuss Rotwein	1 Zweig Thymian
1 Zweig Basilikum	1 Zweig Petersilie	1 EL Mehl
1 Prise Paprikapulver	½ TL Tschubritza	Salz
Pfeffer		

Für die Tomaten:

9 Cocktailtomaten	1 Schuss Aceto Balsamico	Zucker
Butter		

Für die Garnitur:

7 Rucola-Blätter	Radieschen
------------------	------------

Für die Schnitzelrolle:

Das Fleisch plattieren. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Fleisch mit Ajvar bestreichen und je einen Streifen Schafskäse und einen Streifen Paprika in das Fleisch einrollen. Fleisch in Pfanne in Butterschmalz schön scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit geschlossenem Deckel in einer Auflaufform 20 Minuten schmoren lassen.

Für die Tortilla:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In reichlich Olivenöl ausbacken. Öl durch ein Metallsieb abgießen.

Lauchzwiebel putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Zwiebeln abziehen, klein schneiden und separat in Öl glasig schmoren.

Eier in einer Schüssel verrühren. Kartoffeln und Zwiebeln zu den Eiern geben. Lauchzwiebeln hinzufügen und alles ziehen lassen.

Einen Teller mit einem größeren Durchmesser als die Pfanne auf die Pfanne legen, Tortilla stürzen, auf dem Teller ruhen lassen und Tortilla nochmals im Bratensatz in der Pfanne nachgaren. Herausnehmen und auf einem Brett in Dreiecke schneiden. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, fein hacken und darüber geben.

Für die Sauce:

Möhre von Enden befreien, schälen und klein würfeln. Sellerie schälen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Lauch putzen, vom Strunk befreien und auch klein würfeln.

Das Mehl in der Hälfte der Butter rösten, mit Tomatenmark mischen, kurz weiter rösten und dann mit Fond unter Rühren aufgießen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer anderen Pfanne Möhre, Sellerie und Lauch mit der Zwiebel in der restlichen Butter rösten, anschließend zur Sauce geben und alles 15 Minuten leicht köcheln lassen. Thymian abrausen, trockenwedeln und zum Aromatisieren dazugeben. Zum Schluss den Wein dazu geben. Basilikum und Petersilie abrausen, trockenwedeln, klein hacken, auch hinzugeben und Sauce mit Paprikagewürz, Salz, Pfeffer und Tschubritza abschmecken. Durch ein Sieb geben.

Für die Tomaten:

Zucker in Butter in einer Pfanne karamellisieren lassen. Tomaten waschen, trockentupfen, hinzugeben, schön anschmoren und dann mit Balsamico ablöschen.

Für die Garnitur:

Rucola und Radieschen abwaschen und trockentupfen.

Schnitzelrolle mit den Tomaten und der Tortilla auf dem Saucenspiegel anrichten. Mit Rucola und Radieschen dekorieren. Das Gericht servieren.

Susanne Zeiler am 22. März 2021

Paniertes Schweine-Kotelett, Kartoffel-Stampf, Salat

Für zwei Personen

Für das Schweinekotelett:

2 Schweinekoteletts	2 Zitronen	1 Ei
1 TL scharfer Senf	50 g Mehl	75 g Semmelbrösel
Chilipulver	Rapsöl	Salz
Pfeffer		

Für den Stampf:

4 festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	6 EL Butter
250 ml Milch	Muskatnuss	Butter
Salz		

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Knoblauchzehe	200 ml Sahne
1 EL roter Weinessig	1 EL Sonnenblumenöl	1 Bund Dill
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Schweinekotelett:

Die Schweinekoteletts waschen, trockentupfen, am Knochen putzen und den Fettrand entfernen. Koteletts leicht plattieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver würzen.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren und etwas Saft auspressen. Ei mit Senf, Zitronenschale, Salz und einer Prise Chili verquirlen.

Koteletts zuerst in Mehl wenden, dann durch die Ei-Masse ziehen und mit Semmelbröseln panieren.

Zitrone waschen, trockentupfen und zwei Spalten abschneiden. Öl in einer Pfanne und erhitzen. Koteletts auf beiden Seiten 5 Minuten braun und krossbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zitronenspalten servieren.

Das Fett, in dem das Kotelett brät, darf auf keinen Fall zu heiß sein, sondern soll nur leicht am Rand des Fleisches abperlen, damit eine schöne Panierung entstehen kann.

Für den Stampf:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen und im Salzwasser weichkochen. Wenn sie gar sind, mit einem Stampfer stampfen. Aus der Butter braune Butter machen.

Muskatnuss reiben. Braune Butter, Salz und Muskat zum Stampf geben.

Die heiße Milch mit einem Kochlöffel nach und nach unter die Kartoffelmasse rühren und dann mit brauner Butter abschmecken.

Zwiebel abziehen, die Hälfte in Ringe schneiden, diese in Butter rösten und auf den fertigen Kartoffelstampf geben.

Für den Gurkensalat:

Knoblauch abziehen und feindrücken. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurke schälen, von Enden befreien und in eine Schüssel reiben. Gurkenwasser abgießen und dann Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Dill, Essig, Öl, Sahne und Knoblauch unterrühren und abschmecken. Kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karl Braun am 22. März 2021

Schweine-Medailleurs, Tomaten-Salsa, Bratkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Schweinemedailleurs:

400 g Schweinefilet Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Tomatensalsa:

300 g Rispentomaten ½ rote Zwiebel ½ milde rote Chilischote

1 Limette 2 Zweige Koriander Olivenöl, Salz

Für den Bratkartoffelstampf:

300 g vorw. festk. Kartoffeln 80 g Speck am Stück 2 Schalotten

2 EL Butter Butterschmalz 50 ml Milch

5 Zweige glatte Petersilie Salz Pfeffer

Für die Schweinemedailleurs:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet in Medailleurs schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Medailleurs von jeder Seite 2 Minuten stark anbraten.

Anschließend im vorgeheizten Ofen fertig garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tomatensalsa:

Tomaten putzen und häuten, dann vierteln und Strunk und Kerngehäuse entfernen. Anschließend fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Chilischote waschen, trockentupfen, dann der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chili hacken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Tomaten, Zwiebel, Koriander und Chili vermengen und alles mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit Olivenöl beträufeln.

Für den Bratkartoffelstampf:

Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen und abkühlen lassen. Die abgekühlten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls würfeln und in einer Pfanne auslassen. Speckwürfel herausnehmen und in dem ausgelassenen Fett die Kartoffelscheiben und Zwiebeln goldgelb anbraten. Anschließend Bratkartoffeln und Zwiebeln in einen Topf geben und mit Butter und Milch zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie und Speck vor dem Servieren unter den Stampf mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarina Kuschke am 01. Februar 2021

Schweine-Filet, Pilze, Kartoffel-Stampf, Romana-Salat

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
100 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Pilzrahm:

200 g Kräuterseitlinge	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	75 ml Sahne	50 ml Gemüsesfond
50 g Crème-fraîche	5 Halme Schnittlauch	2 Stängel Petersilie
50 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	125 ml Sahne	50 g Butter
Muskatnuss	3 TL Salz	Salz, Pfeffer

Für den Romanasalat:

1 Kopf Romanasalat	2 Halme Schnittlauch	
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Honig	1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Olivenöl	Pfeffer	

Für das Schweinefilet: Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und von eventuellen Silberhäuten befreien. Ein Stück Butterschmalz in die Pfanne geben und erhitzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Das Fleisch mit Rosmarin- und Thymianzweigen in die Pfanne geben und von allen Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen geben und Thymian und Rosmarin auf das Fleisch legen. Schweinefilet garen bis es eine Kerntemperatur von ca. 59 Grad erreicht hat. Danach noch ein wenig ruhen lassen und zum Servieren in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Fleischpfanne für das Pilzrahm bereitlegen.

Für das Pilzrahm: Die Kräuterseitlinge putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls kleinschneiden. Butterschmalz in der Fleischpfanne erhitzen und die Kräuterseitlinge darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nachdem sie angebraten sind, wieder aus der Pfanne nehmen und erstmal beiseite stellen. Danach Schalotte und Knoblauch in derselben Pfanne glasig dünsten. Anschließend mit Weißwein und Gemüsesfond ablöschen und einreduzieren. Mit Sahne auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Kräuterseitlinge wieder hinzufügen und kurz mitköcheln lassen. Zum Schluss Crème fraîche hinzugeben und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenschütteln, kleinschneiden und zu den Pilzen hinzugeben.

Für den Kartoffelstampf: Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser für ca. 10 Minuten kochen bis sie weich sind. Nebenbei in einem kleinen Topf die Butter zerlassen und zu brauner Butter werden lassen. Nachdem die Kartoffeln gekocht sind, das heiße Wasser abschütten. Die Sahne zu den Kartoffeln geben und mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und am Ende die braune Butter unterrühren.

Für den Romanasalat: Salat in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trockenschleudern. Für das Dressing eine halbe Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl, Honig und Senf anrühren. Mit dem Romanasalat vermengen. Schnittlauch abbrausen, klein schneiden und darüber geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Eisenschmidt am 25. Januar 2021

Schweine-Filet, Orangen-Soße, Crunch, Kartoffel-Rosen

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Orangensauce:

1 Orange	150 ml Fleischfond	1 TL Speisestärke
Salz	Pfeffer	

Für den Crunch:

3 EL Cashewkerne	1 EL Honig	1 EL Roh-Rohrzucker
Chilisalز		

Für die Kartoffelrosen:

400 g Kartoffeln	3 EL Olivenöl	2 gerebelter Thymian
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

300 g Möhren	70 g Soft-Pflaumen	2 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Schweinefilet: Einen Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen, einen zweiten Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet von Haut und Sehnen befreien, waschen, trockentupfen und von allen Seiten in Butterschmalz anbraten. Rosmarin- und Thymianzweige abbrausen, trockenwedeln und kurz mitbraten. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Bratenfett und den Kräuterzweigen auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad ca. 15 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad garen. Bratensaft für die Sauce aufbewahren.

Für die Orangensauce: Orange heiß abspülen und trockentupfen. Zesten von der Schale reißen. Dann die Orange halbieren und den Saft auspressen. Bratensaft (von oben) mit Orangensaft ablöschen und einreduzieren lassen.

Anschließend Fond angießen und aufkochen. Mit Stärke binden und Orangenzesten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Crunch: Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann aus der Pfanne nehmen. Zucker in die Pfanne geben und karamellisieren. Honig und etwas Chilisalز einrühren und Cashewkerne hinzugeben. Gut wenden, bis sie schön ummantelt sind. Karamellisierte Cashewkerne auf ein Backpapier geben, ausbreiten und auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit einem Nudelholz zerkleinern.

Für die Kartoffelrosen: Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Muffinform einfetten und Kartoffelscheiben fächerartig in der Form anordnen. Für die Mitte eine kleine dünne Kartoffelscheibe zusammenrollen und einstecken.

Öl mit Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren und die Kartoffelrosen damit bepinseln. Ca. 25 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.

Für das Gemüse: Möhren schälen, von Enden befreien, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Pflaumen halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Möhren darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pflaumen unterheben. Mischung in eine Auflaufform geben und ca. 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilse Langer am 17. November 2020

Iberico-Saltimbocca, Salbeibutter, Semmelknödel, Salat

Für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

1 kl. Ibericosteak à 200 g	1 kl. Ibericofilet à 200 g	4 Scheiben Parmaschinken
8 Salbeiblätter	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

100 g Steinpilze	1 Amalfi-Zitrone	200 ml Sahne
50 g Butter	200 ml Weißwein	4 Zweige Estragon
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Knödel:

200 g Knödelbrot	100 g gemischte Pilze	1 Zwiebel
2 Eier	500 ml Milch	125 g Butter
Semmelbrösel	10 Salbeiblätter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Prise Schabziger Klee Gewürz	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

50 g Rucola	10 Cherry-Tomaten	2 Lauchzwiebeln
200 ml Olivenöl	weißer Balsamico-Essig	Balsamico Crema
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Saltimbocca:

Die Salbeiblätter abbrausen und trockenwedeln. Fleisch auf einer Seite mit Salbeiblättern bedecken, darüber den Schinken flächig mit Zahnstochern am nicht zu dick geschnittenen Steak fixieren.

Auf beiden Seiten scharf in Butterschmalz anbraten, dann die nicht belegte Seite leicht mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Für die Sauce:

Bratensaft der Fleischpfanne mit einem Stück Butter lösen.

Pilze putzen und mit gehacktem Estragon darin anrösten. Mit Weißwein ablöschen, aufkochen, mit Sahne aufgießen und einreduzieren. Mit Abrieb der Zitrone, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knödel:

Knödelbrot und Eier in eine große Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Schabziger Klee und Muskat würzen. Gehackte Petersilie dazugeben.

Zwiebel abziehen und feinhacken. In einem großen Stück Butter gehackte Zwiebel glasig anschwitzen und mit Milch aufgießen.

Knödelmasse mit der erhitzten Milch übergießen, durchmengen ggf. mit Semmelbrösel ergänzen. Knödel formen und in heißem Wasser gar ziehen lassen.

Nach ca. 10-15 Minuten, Knödel aus dem Wasser nehmen halbieren und in zerlassener Butter mit Salbeiblättern anbräunen. Pilze in Scheiben dazugeben und mitbraten.

Für den Salat:

Rucola waschen und trockenschleudern. Cherrytomaten waschen, schneiden, Lauchzwiebeln schneiden und alles mit Salz, Pfeffer, Zucker, Balsamico-Essig, Crema und Olivenöl anmachen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karl-Heinz Franzke am 09. November 2020

Duroc-Stiel-Kotelett mit Steinpilz-Risotto, Parmesanchip

Für zwei Personen

Für das Kotelett:

300 g Stielkotelett (Duroc-Schwein)	25 g Butter	6 Blätter Salbei
Meersalz aus Cornwall	Pfeffer	

Für das Risotto:

200 g Risottoreis	300 g frische Steinpilze	1 große Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Stück Butter	1 Flasche Weißwein
$\frac{1}{2}$ TL Steinpilzöl	Salz	Pfeffer

Für den Chip:

1 Stück Parmesan

Für das Kotelett:

Den Ofen auf 230 Grad Heißluft vorheizen.

Schweinekotelett waschen, trockentupfen und schneiden. Salbeiblätter abzupfen. Kotelett scharf anbraten, sodass es genügend Röstaromen bekommt und Hitze runter stellen. Weiter in Butter und je nach Geschmack mit etwas Salbei braten. Im Ofen weitergaren lassen, bis es eine Kerntemperatur von 58 Grad erreicht hat. Vor dem Servieren pfeffern und salzen.

Viele Hobby-Köche machen den Fehler, dass sie das Fleisch in eine zu kalte Pfanne legen. Idealerweise sollte man lang genug warten, bevor man das Fleisch in die Pfanne legt, damit sich die Pfanne stark genug erhitzen kann und das kalte Fleisch, sobald man es in die Pfanne legt, genügend Röstaromen bekommt.

Für das Risotto:

Steinpilze putzen und schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Pilze, Knoblauch und Zwiebel in einen Topf bei mittlerer Hitze in Butter anbraten. Risottoreis dazu geben und ebenfalls kurz anbraten. Steinpilzöl dazu geben. Weißwein dazu geben und kurz verkochen lassen. Abschmecken und kontinuierlich Wasser (350 ml insgesamt) hinzugeben. Rühren, bis es vollständig gegart ist. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chip:

Parmesan reiben. Parmesanhäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen zu Chips schmelzen lassen.

Ins Risotto stecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Müller am 02. November 2020

Schweine-Filet mit Semmelknödel und Champignon-Soße

Für zwei Personen

Für die Semmelknödel:

150 g Semmelknödelbrot	1 Frühlingszwiebel	50 g Speckwürfel
2 Eier	150 ml Milch	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Semmelbrösel	1 EL Olivenöl	Salz, bunter Pfeffer

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano
2 EL neutrales Öl	Salz	bunter Pfeffer

Für die Champignonsauce:

200 g braune Champignons	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne	75 ml Geflügelfond	75 ml Weißwein
2 EL Olivenöl	3 EL getrock. Schnittlauch	1 EL Speisestärke
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Semmelknödel:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Milch in einem Topf erwärmen und über das Knödelbrot gießen. Eier hinzugeben und vermengen. Knödelmasse einige Minuten ziehen lassen.

Gewürfelten Speck in eine heiße Pfanne geben bis er etwas kross ist, dann die geschnittene Frühlingszwiebel mit andünsten, evtl. etwas Öl dazugeben. Nach 2-3 Minuten zu den aufgeweichten Semmeln geben und kräftig durchmischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter die Knödelmasse heben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Semmelbrösel dazugeben. Danach Knödel formen und in siedendem Salzwasser garen.

Für das Schweinefilet:

Schweinefilet waschen, von Sehnen befreien und mit etwas Öl in einer Pfanne scharf von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch auf Alufolie legen.

Basilikum und Oregano abbrausen, trockenwedeln und das Fleisch damit belegen, dann alles fest in der Alufolie einwickeln. Ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, Folie entfernen und den Fleischsaft für die Champignonsauce auffangen.

Für die Champignonsauce:

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch abgebraten wurde. Bei mittlerer Hitze glasig dünsten, dann die Champignons dazugeben.

Nach einigen Minuten mit Wein ablöschen, dann den Fond, den aufgehobenen Fleischsaft und die Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und dazugeben. Zum Andicken Speisestärke einrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Katheiningger am 26. Oktober 2020

Schweine-Medaillons, Weißwein-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Schweinemedailles:

300 g Schweinefilet	1 Knoblauchzehe	1 Rosmarinzweig
Butterschmalz	Salz	weißer Pfeffer

Für die Weißwein-Sahnesauce:

1 mittelgroße Zwiebel	200 ml Sahne	1 EL Honig
200 ml Kalbsfond	150 ml trockener Weißwein	1 EL Kartoffelstärke
Salz	Pfeffer	

Für die Möhren:

300 g Fingermöhren mit Grün	80 g Butter	100 ml Gemüsfond
1 Bund glatte Petersilie	1 Vanilleschote	1 EL Kokosblütenzucker
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Süßkartoffel-Stampf:

2 große Süßkartoffeln	1 mehligk. Kartoffel	150 ml Sahne
200 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Schweinemedailles:

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Hand etwas plattdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln, Knoblauch abziehen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und den Rosmarinzweig und den Knoblauch hinzufügen. Schweinemedailles hineingeben und darin scharf anbraten. Das Fleisch in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Die Fleischpfanne für die Sauce bereitstellen.

Für die Weißwein-Sahnesauce:

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Im Bratensatz vom Schweinefilet anrösten und mit Wein ablöschen. Kalbsfond hinzufügen und alles durch ein Sieb geben. Sahne hinzufügen und die Sauce aufkochen lassen. Mit Salz Pfeffer und Honig abschmecken und mit etwas Stärke andicken.

Für die Möhren:

Möhren schälen und das Grün bis auf 1 cm abschneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, anschließend fein hacken.

Eine Pfanne erhitzen und die Butter darin schmelzen. Die Möhren dazugeben und andünsten. Mit dem Gemüsfond ablöschen und die Möhren darin bissfest garen.

Die Vanilleschote halbieren und das ausgekratzte Mark zu den Möhren geben. Den Kokosblütenzucker über die Möhren streuen und karamellisieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren die gehackte Petersilie darüber geben und kurz durchrühren.

Für den Süßkartoffel-Stampf:

Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In kochendes Salzwasser geben und weichkochen. Wasser abgießen und die Butter zu den Kartoffeln geben. Alles stampfen, so dass ein paar grobe Stücke übrig bleiben. Sahne einrühren um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Trinks am 05. Oktober 2020

Schweine-Medaillons im Speckmantel, Pfifferling-Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

500 g Schweinefilet 6 Scheiben Bacon Öl, Salz, Pfeffer

Für die Pfifferling-Rahmsauce:

500 g Pfifferlinge 1 Zwiebel 200 ml Sahne

Butter 150 ml Gemüsefond 1 EL Stärke

1 Bund Petersilie Salz Pfeffer

Für den Bohnensalat:

500 g Keniabohnen 1 rote Zwiebel 3 EL Weißweinessig

1 TL mittelscharfer Senf 1 EL Honig 6 EL neutrales Öl

Salz

Pfeffer

Für den Hokkaido-Stampf:

1 Hokkaido-Kürbis 1 Zitrone 4 EL Butter

100 ml Sahne 1 Zweig glatte Petersilie Muskatnuss

Salz

Pfeffer

Für die Schweinemedallions:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet waschen, trockentupfen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Pfeffer und ein wenig Salz würzen. Baconscheiben auslegen und die Medallions darin einwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinemedallions bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen ca. 12-13 Minuten fertig garen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Pfifferling-Rahmsauce:

Zwiebel abziehen und würfeln. Pfifferlinge putzen. Butter in der Fleisch-Pfanne auslassen und Zwiebel und Pfifferlinge darin anschwitzen. Mit Stärke bestäuben und anschließend mit Gemüsefond aufgießen. Kurz köcheln lassen, dann die Sahne einrühren und erneut köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ebenfalls zu den Pilzen geben. Sauce ggf. mit Stärke binden und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Bohnensalat:

Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Wasser bissfest garen. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Danach gut abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Essig, Senf, Honig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Zwiebelwürfel unterrühren und das Dressing gründlich mit den Bohnen vermengen.

Für den Hokkaido-Stampf:

Hokkaido putzen, in nicht allzu große Stücke schneiden und dabei die Schale entfernen. Kürbis in Salzwasser weich kochen. Anschließend Wasser abgießen, Butter und Sahne zum Kürbis geben und stampfen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Stampf mit Muskat, Petersilie, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Pieczyk am 01. Oktober 2020

Kürbissuppe, Schweine-Filet in Bacon, Pfifferling-Soße

Für zwei Personen

Für die Kürbissuppe:

600 g Hokkaido-Kürbis	1 Orange	500 ml Sahne
1 Zweig glatte Petersilie	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	7 Scheiben Bacon	Rapsöl, Salz, Pfeffer
---------------------	------------------	-----------------------

Für die Pfifferling-Sauce:

250 g Pfifferlinge	2 Schalotten	300 ml Kalbsfond
200 ml Sahne	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Kürbissuppe:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, trockentupfen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Kürbis würfeln und in Salzwasser garen. Anschließend abgießen und Kürbis mit Sahne fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Suppe mit Orangenabrieb und Petersilie garnieren.

Für das Schweinefilet:

Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Baconscheiben auf der Arbeitsfläche auslegen und das Filet darin einrollen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Fleisch anschließend in den vorgeheizten Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 60-62 Grad fertig garen.

Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Pfifferling-Sauce:

Pfifferlinge putzen. Schalotten abziehen und fein würfeln. In der Fleischpfanne in etwas Öl anschwitzen, dann Pfifferlinge hinzugeben und mitbraten. Mit Kalbsfond ablöschen und etwas einreduzieren lassen.

Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz-Josef Goertz am 01. Oktober 2020

Schweine-Filet, Pfifferlingen, Gemüse, Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet	500 ml Kalbsfond	5 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für den Specksud:

6 Scheiben Bacon	2 cm Ingwer	200 ml Kalbsfond
5 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Pfifferlinge:

100 g Pfifferlinge	2 Zweige Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Julienne:

$\frac{1}{2}$ kleiner Hokkaido-Kürbis	3 grüne Bohnen
---------------------------------------	----------------

Für das Kürbis-Kartoffel-Stroh:

$\frac{1}{2}$ kleiner Hokkaido-Kürbis	1 vorw. festk. Kartoffel	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Speckchip:	5 Scheiben Bacon
---------------------------	------------------

Für das Schweinefilet:

Das Schweinefilet, waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und auf das Fleisch legen.

Schweinefilet zusammen mit Thymian in Klarsichtfolie fest einrollen. Fond zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren, sodass der Fond nur noch siedet. Das Filet im heißen, siedenden Fond ca. 20-25 Minuten gar ziehen lassen. Fleisch anschließend aus dem Fond nehmen, warmhalten und ruhen lassen. Vor dem Servieren die Folie entfernen und das Fleisch in Tranchen schneiden.

Für den Specksud:

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Ingwer schälen. Kalbsfond mit Bacon, Thymian und Ingwer aufkochen und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Durch ein feines Haarsieb in einen kleinen Topf gießen und warm halten.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Pilze in der heißen Pfanne mit Öl mit Petersilie kross braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Julienne:

Kürbis putzen und in dünne Julienne hobeln. Bohnen putzen und schräg in 1 cm große Stücke schneiden. Gemüsejulienne in demselben Kalbsfond ca. 1 Minute blanchieren, in dem auch das Schweinefilet pochiert wurde.

Für das Kürbis-Kartoffel-Stroh:

Kürbis putzen und in dünne Julienne hobeln. Kartoffel schälen und ebenfalls dünne Julienne herstellen. Öl in einem Topf erhitzen und Kürbis- und Kartoffeljulienne darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Speckchip:

Pfanne erhitzen, Baconscheiben in die Pfanne legen, mit Backpapier bedecken, mit einem Topf beschweren und kross braten. Anschließend die Speckscheiben auf Küchenpapier entfetten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriele Blum am 01. Oktober 2020

Schweine-Braten mit Braten-Soße und Bayrisch Kraut

Für zwei Personen

Für den Schweinebraten:	400 g Spanferkelrücken	1 Knollensellerie
2 Karotten	1 Frühlingszwiebel	4 Zweige Majoran
500 ml dunkles Lagerbier	250 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer
Für das Kraut:	1 Kopf Weißkraut	1 kleiner Apfel
200 g Räucherspeck	2 große Zwiebeln	300 ml Fleischfond
2 EL Apfelessig	1 TL Speisestärke	1 EL ganzer Kümmel
1 EL Zucker	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
Für die Bratkartoffeln:	300 g Drillinge	durchw. Speck, am Stück
2 Zwiebeln	2 Stiele Schnittlauch	1 TL geriebener Kümmel
Butterschmalz	1 Muskatnuss	1 TL Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		
Für die Bratensauce:	1 EL Butter	1 TL Tomatenmark
200 ml Kalbsfond	200 ml Rotwein	1 EL Speisestärke
1 EL Puderzucker		

Für den Schweinebraten: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Spanferkelrücken waschen, trockentupfen, mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten knusprig anbraten. Schüssel mit dunklem Bier, Sellerie, Majoran, Frühlingszwiebel und Karotten unter dem Rost platzieren, damit der Bratensaft reintropft. Im Backofen ca. 15-20 Minuten garen. Die Kerntemperatur sollte etwa 55-60 Grad haben. Rausnehmen und mit der Schwarte nach unten im heißen Butterschmalz fertig garen bis die Kruste kross ist.

Für das Kraut: Kohlkopf in vier Teile schneiden und den harten Strunk entfernen. Kraut in schmale Streifen schneiden und beiseitestellen. Speck würfeln und die Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen, Speck dazugeben und auslassen. Zucker darüber streuen und leicht bräunen. Zwiebelwürfel dazugeben und anschwitzen. Kohlstreifen in den Topf geben und anschmoren. Gut rühren. Wenn der Kohl beginnt weich zu werden, Fond zugießen. Apfel schälen, entkernen, in Würfelchen schneiden und ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Kümmel würzen. Hitze reduziert und Deckel aufsetzen. Kraut 15-20 Minuten schmoren. Abschließend Speisestärke mit drei Teelöffeln kaltem Wasser verrühren und ins Weißkraut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bratkartoffeln: Drillinge 15 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. In Eiswasser abschrecken und in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden, salzen und in Butterschmalz braten. Hin und wieder schwenken und kross fertig braten. In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen, kleinhacken und zusammen mit Speck in einer anderen Pfanne anbraten. Gewürze in die Zwiebel-Speckmischung geben und zum Schluss unter die Kartoffeln heben. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und über den Kartoffeln verteilen.

Für die Bratensauce: Puderzucker in einer Pfanne leicht karamellisieren, Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen. GemüseBratensauce aus dem Backofen (siehe oben) und Kalbsfond hinzugeben.

Einkochen lassen und am Ende mit Butter und Stärke abbinden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz-Xaver Zeller am 07. September 2020

Cordon bleu vom Schwein, Petersilienkartoffeln, Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

2 große Schweineschnitzel (250g)	4 Sch. dünner Kochschinken	4 Scheiben Gouda
1 Ei	300 g Butterschmalz	100 g Mehl
150 g Semmelbrösel	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

8 festk. Kartoffeln	1 EL Butter	5 Zw. glatte Petersilie
---------------------	-------------	-------------------------

Für den Salat:

125 g Feldsalat	8 Cocktailtomaten	100 g Naturjoghurt
1 EL milder Senf	1 EL mittelscharfer Senf	1 EL scharfer Senf
1 EL flüssiger Honig	1 EL dunkler Balsamicoessig	1 EL Walnussöl
10 Halme Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für das Cordon bleu:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und zwischen Klarsichtfolie plattieren. Mit Schinken und Käse belegen, dann zusammenklappen und die Ränder mit den Fingern andrücken.

Ei mit Öl, einem halben Teelöffel Salz und etwas Pfeffer verquirlen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße aufstellen.

Die Schnitzel zunächst im Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluss in den Bröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Cordon bleus darin goldbraun ausbacken. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Petersilienkartoffeln:

Kartoffeln waschen, in einen Topf mit Wasser geben und weich kochen.

Anschließend die Kartoffeln schälen und halbieren. Butter in einem Topf erwärmen, die Kartoffelhälften hineingeben und in der Butter schwenken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Ebenfalls in den Topf geben, alles salzen und vorsichtig umrühren.

Für den Salat:

Feldsalat gründlich waschen und trockenschleudern. Cocktailtomaten waschen, vierteln und den Strunk entfernen.

Joghurt, Senf, Honig, Balsamico und Walnussöl in einen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dressing vor dem Servieren mit dem Salat vermengen. Dann die geviertelten Tomaten darauf verteilen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Als Garnitur für den Salat verwenden.

Für die Garnitur:

Zitrone in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben zur Mitte hin einschneiden und die Enden in die entgegengesetzte Richtung drehen.

Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Binder am 31. August 2020

Schweine-Medaillons, 'Ärpel mit Schlaat', Crunch

Für zwei Personen

Für die rheinischen Medaillons:

1 Schweinefilet, à ca. 600 g	1 Stück kalte Butter	1 EL Tomatenmark
2 EL dunkler Zuckerrübensirup	2 EL dunkler Balsamico	250 ml Fleischfond
1 Zweig Rosmarin	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Ärpel mit Schlaat:

500 g mehligke Kartoffeln	1 Kopf Endiviensalat	1 Zwiebel
80 g Butter	200 ml Milch	3 EL Weißweinessig
2 EL neutrales Öl	1 Muskatnuss	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Crunch:

2 Scheiben Pumpernickel	10 Radieschen	Olivenöl, Salz, Pfeffer
-------------------------	---------------	-------------------------

Für die rheinischen Medaillons:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet waschen, trockentupfen und in heißem Öl im Ganzen scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 15 Minuten nachgaren.

Tomatenmark im heißen Bratensatz des Filets kurz anschwitzen und mit Fond ablöschen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Rübensirup einrühren und Rosmarin hinzugeben. Sauce einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Rosmarin herausnehmen und Sauce mit kalter Butter binden.

Für die Ärpel mit Schlaat:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Diese 20 Minuten in Salzwasser kochen. Inzwischen den Salat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Aus Zwiebelwürfeln, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen. In einem kleinen Topf Milch erwärmen, aber nicht kochen. Butter darin schmelzen, eine Prise Salz einstreuen und Muskat hineineinreiben.

Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Zerstampfen und währenddessen die warme Milch einrühren, bis der Stampf schön fluffig aber nicht zu flüssig ist. Den Salat mit dem Dressing vermengen und unter den warmen Stampf heben.

Für den Crunch:

Pumpernickel in grobe Stücke zerbröseln und diese in einer Pfanne ohne Fett rösten. Radieschen waschen, trockentupfen, in Spalten schneiden, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann sofort mit dem gerösteten Pumpernickel vermischen.

Das Filet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden Je zwei Medaillons auf einen Saucenspiegel auf einen Teller setzen. Stampf und Crunch daneben anrichten. Das Gericht servieren.

Udo Paul am 24. August 2020

Gefülltes Schweine-Filet mit Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

250 g Schweinefilet	1 Chorizo	1 EL Olivenöl
1 TL mildes Paprikapulver	Öl	½ TL Salz

Für das Püree:

2 Süßkartoffeln	150 ml Kokosmilch	150 ml Schlagsahne
1 Zweig Thymian	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

250 g gelbe, rote Cocktailtomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne	1 EL Aceto Balsamico di Modena	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	Zucker	

Für die Garnitur:

50 g Chorizo	½ rote Paprikaschote
--------------	----------------------

Für das Schweinefilet:

Einen Ofen auf 175 Grad Grillfunktion vorheizen und einen weiteren Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Schweinefilet waschen, trockentupfen und von allen Sehnen und Häutchen befreien. In einer Mischung aus Olivenöl, Paprikapulver und Salz marinieren.

Fleisch auf der Oberseite der Länge nach etwa 2 cm tief einschneiden.

Chorizo würfeln. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und auch in feine Würfel schneiden. Die Chorizo- und Paprika-Würfelchen in den Einschnitt des Fleisches drücken. Das Filet von einer Seite kurz in Öl anbraten und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad 10-12 Minuten garen. Das Fleisch weitere 10 Minuten zugedeckt warm ruhen lassen.

Für das Püree:

Süßkartoffeln schälen und würfeln. Würfel in einen Topf geben und mit Kokosmilch, Sahne, Chili, Salz und Pfeffer für 15 Minuten weichkochen.

Kartoffeln von Hand grob zerstampfen. Mit einem Pürrierstab ca. 5 Minuten lang cremig aufgeschlagen. Püree mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und den Stampf damit dekorieren.

Für die Tomaten:

Zwiebel abziehen, zerkleinern und mit etwas Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Cocktailtomaten waschen, trockentupfen und in eine Auflaufform geben. Balsamico mit Olivenöl vermengen. Knoblauchzehe abziehen und hineinpressen. Thymianblättchen hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Marinade über die Tomaten gießen, Zwiebeln hinzufügen und alles ca. 15-20 Minuten bei 200 Grad im Backofen rösten. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.

Für die Garnitur:

Paprikaschote waschen, trockentupfen, von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Chorizo ebenfalls in feine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne Chorizo und Paprikawürfel ohne Fett bei geringer Hitze braten, bis die Paprikawürfel gar sind. Überschüssiges Fett abgießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit den Würfeln garniert servieren.

Julia Haßfeld am 24. August 2020

Spätzle mit Schweine-Medaillons und Morchel-Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl 2 Eier 30 g Butter
25 g Paniermehl

Für die Schweinemedallions:

300 g Schweinefilet 50 g Butter Salz, Pfeffer

Für die Morchelrahmsauce:

30 g getrock. Morchelbruch 1 Schalotte 150 ml Sahne
150 ml Rinderfond 75 ml Morchelwasser 1 EL Butter
Salz Pfeffer

Für die Spätzle:

Das Mehl mit den Eiern und 50 ml Wasser Rühren bis der Teig Blasen wirft. Ruhen lassen. Den Morchelbruch in Wasser einweichen.

Wasser in einem Topf für die Spätzle aufsetzen. Spätzleteig auf ein Spätzlebrett geben, in kleinen Abständen vom Brett schaben und im leicht kochenden Wasser ca. 3 Minuten garen. Die Spätzle anschließend kurz in kaltes Salzwasser geben und wieder abgießen.

Spätzle in etwas Butter und Paniermehl anbraten.

Für die Schweinemedallions:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Schweinefilet ggf. parieren, in vier gleich große Stücke schneiden und in Frischhaltefolie fest einwickeln, so dass kein Wasser eindringen kann.

Die eingewickelten Schweinefilets in das leicht kochende Wasser geben und ca. 8-10 Minuten garen. Fleisch herausnehmen, die Folie entfernen und in einer Pfanne in etwas Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Morchelrahmsauce:

Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Morchelbruch abtropfen lassen und das Morchelwasser auffangen. Die Morcheln zu den Schalotten in die Pfanne geben und beides zusammen kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Fond und Sahne ablöschen und 10 Minuten bei niedriger Hitze einkochen lassen.

Etwas von dem aufgefangenen Morchelwasser in die Sauce geben und erneut abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler am 10. August 2020

Spätzle mit Schweine-Filet, Champignons und Rotwein-Jus

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet 3 EL neutrales Öl Salz, Pfeffer

Für die Rotwein-Jus:

200 ml roter Portwein 200 ml Geflügelfond 50 g Möhren
1 Schalotte 1 EL Tomatenmark 75 g kalte Butter
2 EL Butterschmalz 1 EL Zucker Salz, Pfeffer

Für die Spätzle:

200 g Mehl 2 Eier (M) 2 EL Butter
5 Zweige glatte Petersilie 1 Zweig Rosmarin 1 Prise Muskatnuss
1 EL Preiselbeeren Pfeffer Salz

Für die Champignons:

250 g Champignons 1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin 2 EL Butter Salz, Pfeffer

Für das Schweinefilet: Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen, ggf. noch parieren. Das Fleisch rund herum mit Salz und Pfeffer würzen und in einer etwas tieferen Pfanne mit heißem Öl rundherum anbraten. Das Fleisch in Alufolie legen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten garen. Anschließend in Tranchen aufschneiden und die Fleischpfanne für die Sauce bereitlegen.

Für die Rotwein-Jus: Schalotte und Möhren schälen und alles grob kleinschneiden. In der Fleischpfanne das Gemüse in Butterschmalz anbraten. Danach Tomatenmark und Zucker dazugeben und in der Pfanne verteilen. Mit dem Portwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen lassen.

Nachdem der Alkohol verdampft ist, den Fond zugießen und alles weiterhin einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die kalte Butter in Stückchen unterrühren und die Sauce damit montieren. Die Jus auf Tellern mittig verteilen. Die Möhren in der Pfanne behalten, die Zwiebeln zum Garnieren verwenden.

Für die Spätzle: Mehl sieben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Beides mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer vermengen. Im Mehlhügel eine Kuhle formen und die Eier in die Kuhle geben. Nun den Teig kneten und nach und nach etwa 110 ml kaltes Wasser hinzugeben. Mit einem Löffel schlagen bis der Teig Blasen wirft und leicht zähflüssig wird.

Währenddessen Salzwasser in einem Topf aufkochen. Den Teig portionsweise durch die Spätzlereibe ins heiße Wasser streichen. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle abschöpfen und in eine Schüssel geben.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit Butter in einer Pfanne erhitzen. Die fertigen Spätzle hineingeben, schwenken und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Zum Anrichten auf den Tellern mit Preiselbeeren garnieren.

Für die Champignons: Knoblauchzehe schälen. Rosmarinzweige abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch und Rosmarin hineingeben. Champignons putzen und längs kleinschneiden, ebenfalls in die Pfanne geben und braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Reinders am 03. August 2020

Schweine-Rücken-Steak mit Zwiebel-Soße, Pastinaken-Püree

Für zwei Personen:

Für das Rückensteak:

2 Schweinerückensteaks Paprikapulver Butterschmalz
Butter, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Zwiebeln 200 ml Sahne 1 Becher Crème-fraîche

Für das Püree:

3 dicke Pastinaken 1 große festk. Kartoffel 500 ml Milch
125 g Butter 1 Muskatnuss Salz

Für die Speckbohnen:

6 Scheiben Bacon 40 frische Bohnen Butterschmalz
Salz Pfeffer

Für das Rückensteak:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Steaks waschen, trockentupfen, mit Paprikapulver bestreuen, scharf in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten und dann in Alufolie legen.

Bratensatz für die Sauce aufbewahren. Butter auf die Filets geben und im Backofen bei niedriger Temperatur garen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und im Bratensatz der Schweinefilets dünsten. Mit Sahne und Crème fraîche abbinden.

Für das Püree:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Pastinaken und Kartoffel schälen, waschen, in dünne Stücke schneiden und im Salzwasser kochen.

Wenn sie gar sind, Wasser abgießen.

Pastinaken und Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zu einem Brei verarbeiten. Butter und Milch dazu geben. Muskatnuss reiben und 1 Msp.

auffangen. Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

Für die Speckbohnen:

Enden der Bohnen entfernen. Bohnen blanchieren, in den Bacon einwickeln und in Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei niedriger Temperatur in der Pfanne gar ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Kemna am 15. Juni 2020

Schweine-Filet mit Champignon-Rahm und Semmelknödel

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet	Öl	Salz
Pfeffer		

Für den Champignon-Rahm:

300 g weiße Champignons	50 g gewürfelter Speck	1 mittelgroße Zwiebel
100 g Sahne	100 ml trockener Weißwein	1 EL weißer Balsamico-Essig
2 Stängel glatte Petersilie	2 EL Butter	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Semmelknödel:

300 g Semmel vom Vortag	1 Gemüsezwiebel	3 Eier
250 ml Milch	2 Stängel Petersilie	2 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Schweinefilet waschen und trockentupfen. In etwas Öl scharf anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen und für 15 Minuten im Ofen garen.

Für den Champignon-Rahm:

Champignons putzen und vierteln. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Pilze bei starker Hitze in Olivenöl anbraten und herausnehmen. Den Speck in der selben Pfanne anbraten und die Pilze wieder hinzugeben. Alles vermengen, mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und 2 EL davon mit Butter und Sahne unter die Pilze rühren. Alles aufkochen lassen, verrühren und mit Essig, 1 Msp. Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Semmelknödel:

Semmel in dünne Scheiben schneiden. Milch in einem Topf leicht erwärmen. Eier und lauwarme Milch mit einem Stabmixer verquirlen. Eine Messerspitze Muskatnuss abreiben, zur Ei-Milch-Mischung geben und mit den Brötchen vermengen. Zwiebel abziehen, die Hälfte kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zusammen mit den Zwiebeln unter die Semmelmasse heben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen eine kompakte Masse kneten. 10 Minuten ziehen lassen. Aus der Knödelmasse mit angefeuchteten Händen kleine glatte Knödel formen und in Salzwasser 15 Minuten ziehen lassen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Noß am 14. April 2020

Iberico-Kotelett mit Kartoffel-Püree und Paprika-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Iberico-Kotelett:

2 Iberico-Koteletts, à ca. 250 g	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
100 g Butter	Butterschmalz	2 Zweige frischer Thymian
200 ml Kalbsfond	150 ml Rotwein	3 EL Sherry-Essig
1 TL getrockneter Rosmarin	1 TL getrockneter Oregano	Zucker, Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	250 g Butter	50 ml Sahne
250 ml Milch	Muskat	Salz

Für das Gemüse:

1 rote Paprika	1 orange Paprika	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Oregano	1 EL getrockneter Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Ofen-Tomaten:

6 Cherrytomaten, am Zweig	1 TL getrockneter Oregano	1 TL getrockneter Rosmarin
1 TL getrockneter Thymian	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Iberico-Kotelett:

Den Backofen auf 120°C Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Wenn möglich weiteren Backofen auf 160°C Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Koteletts waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und von beiden Seiten kurz und scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, getrockneten Rosmarin und Oregano dazugeben und die parfümierte Butter mit den Kräutern und dem Knoblauch über die Koteletts geben. Im Ofen garziehen lassen.

Schalotte, abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, klein geschnittene Schalotte darin andünsten, mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Kalbsfond, Sherry-Essig und Rosmarin dazugeben und auf mittlerer Stufe weiter köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kurz vorm Servieren mit kalter Butter montieren.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser garkochen.

Die gegarten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und nach und nach Butter, Sahne und Milch unterrühren. Zum Schluss mit Muskat und Salz abschmecken.

Für das Gemüse:

Paprika von Strunk, und Kernen befreien und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin anbraten.

Basilikum-, Petersilien- und Oreganoblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

Die Temperatur reduzieren, die frischen Kräuter und den getrockneten Thymian unterheben und etwas ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ofen-Tomaten:

Die Cherrytomaten in eine kleine feuerfeste Schale geben und mit Olivenöl begießen, mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Rosmarin würzen und ca. 20 min. im Backofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carmen Flammang am 06. April 2020

Schweine-Filet, Curry-Sahne-Soße, Kartoffel-Plätzchen

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinelende	12 Scheiben Bacon	125 ml Sahne
100 g Crème-fraîche	1 EL Tomatenmark	1 EL mittelscharfer Senf
½ Bund Petersilie	1-2 TL Currypulver	1 Prise Zucker
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelplätzchen:

2 große Kartoffeln	1 Ei	1 EL Mehl
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Rosenkohl:

400 g Rosenkohl	Butter	1 Prise Zucker
Muskat	Salz	Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Filet von Sehnen und Fett befreien und in ca. 1-2 cm dicke Medaillons schneiden. Die Medaillons dünn mit Senf bestreichen. Eine Salz-Pfeffer- Mischung in einer Schale vorbereiten und die Medaillons drin wenden. In Speck einwickeln und in eine Auflaufform legen.

In einer Schüssel Sahne, Crème fraîche und Tomatenmark mit einem Schneebesen verrühren.

Petersilie hacken und 2 EL unterheben. Mit Curry, Cayennepfeffer und einer guten Prise Salz und Zucker abschmecken. Sauce zu den Medaillons in die Auflaufform gießen.

Auflaufform in den Ofen schieben und für 20 -25 min. backen.

Für die Kartoffelplätzchen:

Die Kartoffeln schälen und grob reiben.

Ei trennen und das Eigelb zusammen mit dem Mehl zu den geriebenen Kartoffeln geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen. Den Kartoffelteig mit einem Esslöffel portionieren, so dass kleine Plätzchen entstehen und in die Pfanne geben. Plätzchen auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Für den Rosenkohl:

Die äußeren, evtl. etwas welken Blätter des Rosenkohls entfernen und die Strünke kürzen.

Den geputzten Rosenkohl in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und etwas Salz einstreuen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze bissfest garen. Das Wasser nach dem Garen abgießen und den Rosenkohl in einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl hineingeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Gut durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Rönnau am 06. April 2020

Schweine-Lendchen im Speckmantel. Spätzle und Möhren

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

200 g Mehl	50 g Weichweizengrieß	2 Eier
1 EL Speisesalz	2 EL Butter	

Für die Lendchen:

325 g Schweinefilet	100 g Bacon	50 g Schinkenspeck
200 ml Sahne	50 ml Crème-fraîche	100 ml Fleischfond
100 ml trockenen Weißwein	3 EL eingel. grünen Pfeffer	1 EL Mehl
20 g kalte Butter	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

250 g Möhren mit Grün	1 Vanilleschote	20 g Butter
1 TL Honig	1 Prise Salz	125 ml Gemüsefond
Pfeffer		

Für die Spätzle:

Mehl, 125 ml Wasser, Grieß, Eier und Salz miteinander vermengen, gut durchschlagen und Teig kurz ruhen lassen. Salzwasser zum Kochen bringen und Teig mit der Spätzlespresse oder mit dem Brett hinein schaben, kurz aufkochen lassen, abschöpfen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Spätzle vor dem Servieren kurz darin schwenken.

Für die Lendchen:

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Schweinefilet waschen und trockentupfen. Baconscheiben überlappt auslegen, das Filet darauflegen, einrollen und mit Küchengarn oder mit Rouladennadeln fixieren. Filet ca. 6 Minuten von allen Seiten in einer Pfanne in Rapsöl kross anbraten, anschließend im Backofen bis zur Kerntemperatur von 58°C ziehen lassen. Bratensatz aufheben.

Schinkenspeck würfeln und im Bratsud der Schweinefilet-Pfanne anbraten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Sahne und Fond dazu geben und weiter einkochen. Salzen und pfeffern und eingelegten grüner Pfeffer unterrühren. Am Ende kalte Butter untermixen und ggfs. mit Mehl abbinden.

Für die Möhren:

Möhren so putzen und schälen, dass noch ein kleines Stück vom Grün stehen bleibt. Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Butter mit Honig, Salz und Vanille in einem Topf erhitzen.

Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Fond dazugeben und bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhren glänzen.

Für perfekt glasierte Möhren braucht es nicht nur Fett, sondern auch Wasser oder Fond. Wenn nämlich eine gleichmäßige Emulsion entsteht, bekommt man am Ende eine Möhre, die nicht nur durch das Fett glänzt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Mayer-Pendl am 16. März 2020

Schweine-Schnitzel japanisch, Miso-Soße, Reis, Weißkohl

Für zwei Personen

Für das Katsu (Schnitzel):

2 Schweineschnitzel	2 Eier	2 EL Mehl
2 EL Panko-Paniermehl	Salz	Pfeffer, Öl

Für die Miso-Sauce:

90 ml Fischfond	1,5 EL rote Miso-Paste	0,5 EL weiße Miso-Paste
1 EL Sake	1,5 EL Mirin	2 EL Zucker

Für den Reis:

200 g Sushi-Klebreis	$\frac{1}{4}$ Weißkohl	2 kleine Tomaten
Gerösteter Sesam		

Für das Katsu (Schnitzel):

Die Schnitzel waschen, trocken tupfen und je nach Größe mehrfach einschneiden. Eier, Mehl und Panko-Paniermehl jeweils in eine breite flache Schüssel füllen. Die Eier mit einer Gabel verquirlen.

Die Schnitzel beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander die Schnitzel durch das Mehl und durch die Eier ziehen und schließlich mit Panko-Paniermehl bedecken.

Öl in eine hohe Pfanne füllen und die Schnitzel hineingeben, so dass sie komplett mit Öl bedeckt sind. Nun die Pfanne erhitzen und die Schnitzel solange darin frittieren bis sie etwas gebräunt sind. Danach herausnehmen.

Den Sesam in einer Pfanne kurz anrösten. Einen Teil für den Klebreis zurücklegen. Die Schnitzel kurz vor dem Servieren je nach Krossheit evtl.

kurz nachfrittieren und in Streifen schneiden.

Für die Miso-Sauce:

Für die Miso-Sauce den Fischfond zusammen mit der roten und weißen Miso-Paste (am besten Mithilfe eines Sieb hinzufügen um Klumpen zu vermeiden!), Reiswein, Mirin und Zucker zusammen bei niedriger Temperatur aufkochen. Hin und wieder umrühren bis eine geschmeidige Sauce entstanden ist.

Für den Reis:

Den Reis in einem kleinen Topf mit 2 Tassen Wasser kochen. Den Weißkohl fein raspeln. Die Tomaten waschen und halbieren.

Etwas Reis in eine große Schale füllen. Darauf ca. eine Handvoll geraspelten Weißkohl verteilen. Die Schnitzelstreifen darauf legen und etwas Miso-Sauce darauf verteilen. Die Bowl mit etwas geröstetem Sesam bestreuen, mit Salz würzen und die Tomate als Deko dazulegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 05. März 2020

Mediterrane Schweine-Roulade, Gemüse, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Roulade:

2 Schweinemedallions	2 Scheiben Parmaschinken	100 g Mozzarella
2 TL mittelscharfer Senf	1 TL Balsamicoessig	1 Zweig Salbei
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Rosmarin-Kartoffelstampf:

5 kleine festk. Kartoffeln	100 ml Milch	30 g Parmesan
2 Zweige Rosmarin	75 g Butter	50 ml Olivenöl
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das tomatisierte Gemüse:

3 mittelgroße Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Aubergine
1 Zucchini	1 rote Paprika	½ rote Zwiebel
1 Chili	1 Zweig Salbei	1 Zweig Rosmarin
2 TL Balsamicocreme	1 EL Rotwein	1 EL Honig
2 EL Olivenöl	edels. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Roulade:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Schweinemedallions waschen und trocken tupfen. Mit dem Plattiereisen auf einer Folie in ca. 0,5 cm dünnes Fleisch klopfen. Senf und Balsamico verrühren und das Schweinefleisch damit einstreichen.

Salzen und pfeffern, den Salbei abbrausen und die Blätter abzupfen.

Salbeiblätter auf das Fleisch legen.

Den Mozzarella in den Schinken einrollen, auf das bestrichene Fleisch legen und zu einer Roulade wickeln. Dabei die Seiten einschlagen.

Roulade mit Mozzarella-Schinken-Füllung mit einem Zahnstocher fixieren und in der Pfanne in Öl von allen Seiten kurz scharf anbraten. Die Zahnstocher entfernen und bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen 12- 15 Minuten fertig garen.

Für den Rosmarin-Kartoffelstampf:

Kartoffeln waschen, längs halbieren und kleine Karos in die Haut einritzen. Den Rosmarin abbrausen und hacken. Olivenöl auf dem Backpapier verteilen, 2/3 des Rosmarins und viel Salz mit auf das Öl streuen. Die Kartoffeln mit der Schnittseite darauf legen und den Rücken mit Olivenöl einreiben, etwas salzen. Kartoffeln 25-30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft garen.

Den restlichen Rosmarin zusammen mit der Milch erwärmen und ziehen lassen. Sobald die Kartoffeln fertig sind, mit Rosmarin-Milch, Butter, Pfeffer und Muskat zusammen stampfen. Den Parmesan reiben und etwa 3 Esslöffel kurz vor dem Servieren in den Stampf einrühren. Mit Salz nachwürzen.

Für das tomatisierte Gemüse:

Tomaten einritzen und in kochendem Wasser kurz ziehen lassen, dann in kaltem Wasserbad abschrecken, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chili entkernen und einen Teelöffel hacken. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Olivenöl und dem Bratenfond der Rouladen anschwitzen. Mit dem Balsamico ablöschen, den Chili und Honig dazugeben, einreduzieren lassen. Den Knoblauch abziehen und reinreiben. Salbei und Rosmarin abbrausen und fein hacken. Tomaten Rotwein, Salbei und Rosmarin hinzugeben und daraus ein Tomatensugo herstellen.

1 cm dicke Auberginen- und Zucchinischeiben schneiden, die Paprika häuten und entkernen. Das ganze Gemüse in kleine Würfel schneiden und getrennt in einer beschichteten Pfanne, der Reihe nach in Olivenöl anrösten und zu dem Tomatensugo geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver

würzen. Beim Anrichten etwas Olivenö über das Gemüse träufeln.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Link am 02. März 2020

Sauerkraut-Auflauf, Kartoffel-Püree, Kasseler, Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

400 g Kartoffeln	1 EL Butter	4 EL Milch
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Sauerkraut:

250 g Sauerkraut	1 Zwiebel	50 g Speckwürfel
2 EL Butterschmalz	1 Lorbeerblatt	2 Nelken
2 Wacholderbeeren	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für Fleisch und Sauce:

2 Scheiben Kasseler	100 ml Sahne	Butterschmalz
---------------------	--------------	---------------

Für die Sauce:

1 TL Stärke	Salz	Pfeffer
-------------	------	---------

Für die Kruste:

20 g Paniermehl	20 rote Weintrauben	2 EL Butter
-----------------	---------------------	-------------

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden und garen. Nach ca. 20-30 Minuten abgießen und ausdampfen.

Butter, Milch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, die heißen Kartoffeln drauf geben und zu einem Püree verrühren.

Für das Sauerkraut:

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. In einem Topf mit Schmalz die Zwiebel und Speckwürfel auf mittlerer Temperatur anbraten. Zucker einrühren und etwas karamellisieren lassen.

Das Sauerkraut und die Gewürze dazu geben und ca. 10-15 Minuten schmoren lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für Fleisch und Sauce:

Kasseler kurz von beiden Seiten in der Pfanne in Butterschmalz anbraten, Sahne und Weißwein eingießen und Fleisch bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten darin ziehen lassen.

Für die Sauce:

Fleisch aus der Pfanne nehmen. Sauce aus der Pfanne einreduzieren lassen und ggf. mit Stärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kruste:

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Auf dem Boden das Sauerkraut verteilen, darüber das Kartoffelpüree glattstreichen. Auf das Kartoffelpüree erst das Paniermehl, dann die halbierten Weintrauben und dann die Butterflöckchen geben. Auflauf im Ofen bei Grilltemperatur für ca. 5 Minuten überbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Uetrecht am 24. Februar 2020

Schweine-Filet, Portweinjus, Rosenkohl, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilets à 200 g	1 Zweig Rosmarin	4 EL trockener Weißwein
1 TL Honig	4 EL dunkler Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Süßkartoffelpüree:

2 große Süßkartoffeln	1 Schalotte	50 g Butter
1 Muskatnuss	350 ml Kokosmilch	1 TL Currypulver
1 TL Cayennepfeffer	Salz	

Für die Portweinjus:

4 Schalotten	1 EL Balsamico	250 ml Portwein
200 ml Kalbsfond	2 EL Butter	1 EL Rohrzucker
Salz		

Für den Rosenkohl:

200 g Rosenkohl	$\frac{1}{2}$ EL Butter	1 EL Semmelbrösel
1 Muskatnuss	Salz	

Für die Garnitur:

4 Zweige Rosmarin	1 EL Crema di Balsamico	1 Hand essbare Blüten
-------------------	-------------------------	-----------------------

Für das Schweinefilet: Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wein, Honig und Balsamicoessig mischen. Filet in Öl anbraten und 10 Minuten sanft weiter garen. Rosmarinnadeln dabei überstreuen und nach und nach das Weißwein-Balsamico-Honig Gemisch angeben und einkochen lassen.

Für das Süßkartoffelpüree: Süßkartoffeln schälen und in 1x1cm große Würfel schneiden. In kochendes Salzwasser geben und ca. 15 Minuten kochen, bis die Süßkartoffeln sehr weich sind. Anschließend in ein Sieb abschütten.

Schalotten abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden. Topf erhitzen und 20 g der Butter darin schmelzen lassen. Schalotten darin anschwitzen bis sie glasig sind. Etwas Currypulver mit anschwitzen und ungefähr die Hälfte der Kokosmilch zugeben. Kurz aufkochen lassen, Süßkartoffeln zugeben und mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. So viel Kokosmilch zugeben, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Evtl. den Rest Butter hinzufügen.

Für die Portweinjus: Schalotten abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Butter und einer Prise Salz in einem Topf bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mit Balsamico und Portwein ablöschen und einkochen lassen, 80 ml Kalbsfond dazugeben und wieder reduzieren lassen. Der gesamte Kalbsfond und die gesamte Menge Portwein sollten reduziert werden.

Für den Rosenkohl: Rosenkohl blanchieren. Butter in einem Topf erhitzen und Rosenkohl darin angehen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Semmelbrösel zufügen und weiter braten, bis diese etwas Farbe genommen haben.

Für die Garnitur: Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jonas Lang am 03. Februar 2020

Schweine-Medaillons mit Apfel-Zwiebel-Soße und Spätzle

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

500 g Schweinefilet Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Spätzle:

2 Eier 250 g Weizenmehl, 405 50 g Butter

Salz

Für die Apfel-Zwiebel-Sauce:

2 Äpfel 1 rote Zwiebel 200 ml Apfel-Birnensaft

100 ml Gemüsfond 100 ml Schmand 50 g Butterschmalz

Zimtpulver

Chili

Für die Walnüsse:

50 g Walnusskerne 2 EL Zucker

Für die Garnitur:

1 Zweig Rosmarin 1 Sternfrucht

Für die Schweinemedallions:

Das Schweinefilet putzen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Salzen, pfeffern und in der Pfanne mit Butterschmalz kross anbraten. Im Backofen bei 60 Grad Umluft ruhen lassen.

Für die Spätzle:

Für den Teig 2 Eier, Mehl, etwas Salz und 50 ml Wasser vermengen und mit dem Handmixer rühren.

Einem großen Topf Salzwasser erhitzen. Einen kleinen Topf mit kaltem Wasser bereitstellen. Die Spätzle mit dem Schaber von einem Brett in das kochende Wasser schaben. Mit einem Schöpflöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und in das kalte Wasser legen. In der Pfanne etwas Butter schmelzen und die Spätzle darin schwenken.

Für die Apfel-Zwiebel-Sauce:

Apfel in Spalten schneiden. In dem Butterschmalz die Äpfel und die Zwiebel anbraten und mit Apfel-Birnensaft ablöschen. Bei kleiner Hitze reduzieren. Mit Zimt und etwas Chili abschmecken. Etwas Gemüsfond dazugeben und kurz einrühren.

Für die Walnüsse:

In einer beschichteten Pfanne den Zucker karamellisieren und die Walnusskerne darin wenden. Pfanne vom Herd und abkühlen lassen. Die Walnusskerne mit dem Wiegemesser hacken.

Für die Garnitur:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Sternfrucht waschen und trocken tupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Walnüssen, Rosmarin und Karambola garnieren und servieren.

Klaus Bolz am 02. Dezember 2019

Schweine-Medaillons mit Pesto, Kartoffel-Limetten-Püree

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

250 g Schweinemedallions 1 Knoblauchzehe 1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian 2 EL Olivenöl

Für das Püree:

4-5 Kartoffeln 2 Limetten 50 ml Sahne
2 EL Butter 1 TL gemahlener Chili Salz
Pfeffer

Für das Radieschengrün-Pesto:

1 Bund Radieschen 50 g Pinienkerne 75 g Parmesan
5 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Fenchel:

2 Fenchel 1 Knoblauchzehe 2 EL Honig
 $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver Olivenöl Salz
Pfeffer

Für die Garnitur:

20 Pinienkerne

Für die Schweinemedallions:

Den Backofen auf 100 Grad Unter-/ Oberhitze vorheizen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit dem Öl in die Pfanne geben. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und auch in die Pfanne geben. Medallions hinzufügen und von beiden Seiten scharf anbraten. Wenn sich eine leichte Kruste gebildet hat, Medallions in Silberfolie einwickeln und für 15 Minuten in den Ofen legen.

Für das Püree:

Wasser in einem Topf erhitzen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und für 15 Minuten in das kochende Wasser geben. Limetten waschen, trocken tupfen, Schale abreiben, auspressen und Saft auffangen. Wenn die Kartoffeln fertig sind, mit Limettensaft- und abrieb, Chili, Sahne, Butter, Salz und Pfeffer pürieren.

Für das Radieschengrün-Pesto:

Radieschenblätter von der Wurzel entfernen, abbrausen und trockenwedeln. Parmesan reiben. Radieschengrün, Parmesan, Pinienkerne, Öl, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und in einem MultiZerkleinerer blendern. Pesto über dem Filet verteilen.

Für den Fenchel:

Fenchel waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Fenchel und Knoblauch in Olivenöl 4 Minuten scharf anbraten. Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben und Honig über dem Fenchel verteilen. Honig karamellisieren lassen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne anrösten und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Natalie Förster am 21. Oktober 2019

Filet-Medaillons im Kräuter-Mantel mit Kürbis-Risotto

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet á 250 g	1 TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian
$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Risotto:

170 g Risottoreis	1 Hokkaido-Kürbis	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	50 ml trock. Weißwein	500 ml Gemüsefond
1 EL Crème fraîche	25 g Parmesan	1 Beet Kresse
1 EL Olivenöl	3 EL Butter	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in Olivenöl rundherum anbraten. Herausnehmen und mit Senf bestreichen. Thymian, Kerbel und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

In den Kräutern wälzen und diese etwas festdrücken. Filet in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen ruhen lassen.

Für den Risotto:

Den Kürbis waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl erhitzen und die Butter darin zerlassen. Knoblauch, Schalotten und Kürbis darin andünsten. Den Reis einstreuen und ebenfalls kurz dünsten. Wein angießen und aufkochen. Nach und nach Fond angießen. Den Reis ca. 20 Minuten quellen lassen.

Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

Crème fraîche und Parmesan unterheben, mit Pfeffer würzen. Kresse schneiden und aufstreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten, das Fleisch in Tranchen schneiden und servieren.

Marcel Fulsche am 30. September 2019

Schweine-Filet, Pilz-Soße, Gurken-Salat, Knödel

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 pariertes Schweinefilet à 150 g 60 g Mehl Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

100 g Speckwürfel 200 g weiße Champignons 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe 300 ml Sahne 100 ml Gemüsesfond
Rapsöl Salz Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke 200 g Sauerrahm 2 Zweige Dill
Salz Pfeffer

Für die Serviettenknödel:

50 g Semmel 1 Zwiebel 200 ml Milch
2 Zweige Petersilie Muskatnuss Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in ca. 3 cm dicke Medaillons schneiden. Medaillons in Mehl wälzen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl braten.

Für die Sauce:

Pilze putzen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Speckwürfel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Mit Sahne und Fond aufgießen und einköcheln lassen. Pilze hinzugeben und kurz mit garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, trockentupfen und halbieren. Kerne herauslösen und in dünne Scheiben schneiden. Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurke mit Dill und Sauerrahm vermengen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Serviettenknödel:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und kurz in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, dann mit Milch ablöschen. Zwiebel-Milch-Mischung mit Muskatnuss würzen.

Semmel klein schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Semmel, Petersilie und Zwiebel-Milch-Mischung in eine Schüssel geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse als Rolle auf Klarsichtfolie geben, dann alles in Alufolie einwickeln, fest verschließen und in kochendem Wasser garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Szalkowski am 23. September 2019

Filet-Röllchen mit Ingwer, Pflaumen, Topinambur-Rösti

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

400 g Schweinefilet	50 g Dörrpflaumen	1 Zucchini
1 Lauchstange	1 Karotte	1 EL Ahornsirup
25 ml Pflaumenwein	50 g eingel. Ingwerscheiben	150 ml Geflügelfond
2 EL Teriyaki-Sauce	3 EL Olivenöl	Chili, Salz, Pfeffer

Für den Topinambur-Rösti:

200 g Topinambur	250 g festk. Kartoffeln	Sonnenblumenöl, Salz
------------------	-------------------------	----------------------

Für die Minz-Sauce:

1 Bund Minze	2 EL Honig	100 ml Gemüsefond
2 EL Weißweinessig	1 Prise Salz	

Für die Röllchen:

Die Pflaumen in grobe Stücke schneiden und mit Ahornsirup und Pflaumenwein in einem Mixer fein pürieren. Schweinefilet in acht etwa fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Diese zwischen zwei leicht geölten Folien dünn plattieren. Jede Fleischscheibe mit etwas Pflaumenmus bestreichen, darauf ein bis zwei Ingwerscheiben legen und dann zu einer Roulade aufrollen.

Eine halbe Stange Lauch waschen, trocken wedeln und in Streifen schneiden. Karotte und Zucchini zuerst schälen, dann mit einem Sparschäler lange dünne Streifen herunter schneiden. Das Gemüse vermengen und auf dem Garblech eines Dampfgeräts verteilen.

Fleischröllchen nebeneinander auf das Gemüsebett setzen und alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Fond und Teriyaki-Sauce in den Dampfgerät gießen und erhitzen. Garblech darauf setzen, einen Esslöffel Olivenöl über Gemüse und Fleischröllchen träufeln und zugedeckt bei 70- 80 Grad etwa acht bis zehn Minuten garen.

Für den Topinambur-Rösti:

Topinambur und Kartoffel schälen, fein raffeln und salzen. Rösti formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Rösti darin Goldbraun braten.

Für die englische Minz-Sauce:

Minze waschen, trockenwedeln und einen Zweig zur Seite legen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Honig mit 50 ml Wasser und Essig aufkochen. Etwas Fond dazugeben. Mit Minze mischen und mit einer Prise Salz würzen. Mit Hilfe eines Pürierstabes fein pürieren, in ein Kännchen abfüllen, erkalten lassen und mit einem Minz-Zweig garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Nater am 11. September 2019

Schweine-Schnitzel, Champignon-Rahm, Kartoffel-Würfeln

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Schweineschnitzel à 150 g	125 g Schlagsahne	125 ml Fleischfond
2 EL Speisestärke	Butterschmalz	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Champignon-Sauce:

250 g Champignons	30 g Butter	60 g Crème-fraîche
1 Schalotte	3 Zweige Estragon	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffelwürfel:

250 g festk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	1 Zweig Rosmarin
1 TL Kurkuma	2 EL Butter	2 EL Pflanzenöl
Salz		

Für das Schnitzel:

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Zwischen Frischhaltefolie plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz mit etwas Öl in einer Pfanne auslassen und die Schnitzel von beiden Seiten scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit einem Schuss Wasser und Schlagsahne ablöschen. Dann Fond hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce dicklich einköcheln lassen, ggf. mit Stärke binden.

Für die Champignon-Sauce:

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Öl ca. 5 Minuten andünsten und dann ca. 20 g Butter hinzugeben. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer zweiten Pfanne mit Butter und einer Prise Zucker glasig anschwitzen. Anschließend zu den Pilzen geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und einköcheln lassen. Dann Crème fraîche einrühren. Estragon abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Kurz vor dem Servieren zu den Pilzen geben.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und roh in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Butter und Öl in einer Pfanne auslassen und die Würfel langsam zusammen mit den Zwiebeln und Rosmarin goldgelb anbraten. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfred Mehls am 04. September 2019

Pfannkuchen mit Chinakohl, Bauchfleisch und Bratnudeln

Für zwei Personen

Für den Pfannkuchen:

3 dünne Scheiben Bauchfleisch $\frac{1}{2}$ Chinakohl 50 g Bambussprossen
1 Frühlingszwiebel 500 g Okonomiyaki-Mehl

Für das Omelett:

1 Ei 1 EL neutrales Öl

Für die Okonomiyaki-Sauce:

3 $\frac{1}{2}$ TL Worcestersauce 2 TL Austernsauce 4 TL Tomatenketchup
1 $\frac{1}{2}$ TL Zucker

Für die Nudeln:

200 g Quick Cook Noodles 1 EL neutrales Öl Salz

Für die japanische Mayonnaise:

1 Zitrone 1 Ei 1 TL Dijon-Senf
1 TL Reissessig 1 Msp. Dashipulver 180 ml Pflanzenöl
1 TL Zucker $\frac{1}{4}$ TL Salz

Für die Garnitur:

2 EL getrocknete Bonitoflocken 1 Frühlingszwiebel

Für den Pfannkuchen: Den Chinakohl putzen und drei große Blätter in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel ebenfalls putzen und in dünne Ringe schneiden. Für den Pfannkuchenteig Okonomiyaki-Mehl mit 500 ml vermengen und zu einem glatten Teig ohne Klümpchen verarbeiten. Ggf. durch ein feines Haarsieb streichen. Teig in eine Pfanne geben. Nach etwa 1 Minute die den geschnittenen Chinakohl, die Bambussprossen, die Frühlingszwiebeln und das Bauchfleisch über den Pfannkuchen geben.

Alles mit Teig bedecken und schließlich vorsichtig mit zwei Pfannenwendern wenden. Nun die zweite Seite des Pfannkuchens goldgelb braten.

Für das Omelett: Für das Omelett ein Ei in eine Pfanne mit Öl geben und das Eigelb zerstechen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Bevor das Ei vollständig gegart ist, aus der Pfanne heben und auf den Pfannkuchen in der anderen Pfanne geben.

Für die Okonomiyaki-Sauce: Für die Sauce Worcestersauce, Austernsauce und Ketchup in einer Schale verrühren. Mit Zucker abschmecken und beiseite stellen.

Für die Nudeln: Die Nudeln in Salzwasser garen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Einen Esslöffel der zuvor zubereiteten Okonomiyaki-Sauce zu den Nudeln geben und alles schwenken. Die Nudeln zu einem Kreis formen. Den Pfannkuchen auf die Nudeln heben.

Für die japanische Mayonnaise: Eigelb und Senf in einem hohen Gefäß für eine halbe Minute mixen.

Langsam etwa $\frac{1}{4}$ des Öls hineingeben. Dann Salz, Zucker und Dashipulver hinzugeben und ein weiteres Viertel des Öls langsam zugießen. Zitrone heiß abspülen, halbieren und Saft auspressen. Zum Schluss Reissessig, Zitronensaft und das restliche Öl hineingeben. So lange mixen, bis alles schön cremig ist.

Für die Garnitur: Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln, Bonitoflocken und japanischer Mayonnaise garnieren und servieren.

Vivien Redmann am 02. September 2019

Schweine-Filet im Speckmantel, Käse-Soße, Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	150 g Baconscheiben	1 Knoblauchzehe
50 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Parmesan-Sauce:

100 g Parmesan	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	100 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
80 ml Weißwein	30 g Butter	2 TL Maisstärke
Eine Prise Zucker	50 ml Pflanzenöl	Salz, weißer Pfeffer

Für den Salat:

1 Fenchelknolle	1 Orange	½ Bund glatte Petersilie
3 EL weißer Balsamicoessig	50 ml Pflanzenöl	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

200 g Kartoffeln	1 Rosmarinweig	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Schweinefilet: Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und parieren. Knoblauch abziehen, Fleisch damit einreiben und salzen und pfeffern.

Baconscheiben nebeneinander auslegen, so dass sie überlappen. Filet darauf setzen und einwickeln. In einer Pfanne in Öl zuerst auf der Naht scharf anbraten, wenden und rundherum anbraten. Schweinefilet auf ein Gitterrost geben und ca. 25 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Parmesan-Sauce: Schalotte abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und mit Sahne aufgießen. Einmal aufkochen lassen. Knoblauchzehe abziehen, andrücken und hinzugeben. Parmesan reiben und ebenfalls hinzugeben. 10 Minuten ziehen lassen. Maisstärke in etwas kaltes Wasser einrühren, zur Sauce geben und nochmals aufkochen, bis sie bindet. Knoblauchzehe entfernen und Butter hinzugeben. Sauce mit dem Pürierstab aufmixen und durch ein Sieb passieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und 1 TL Zitronensaft abschmecken.

Für den Salat: Fenchel halbieren und Strunk entfernen. Mit einem Küchenhobel in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Kurz mit den Händen leicht durchkneten. Orange schälen und die Hälfte filetieren. Die restliche Orange über einen Schüssel ausdrücken und den Saft auffangen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Orangensaft mit Balsamicoessig, Pflanzenöl und Olivenöl zu einem milden Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel und Orangenfilets zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

Für die Kartoffeln: Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln mit der Schale in einem Topf mit reichlich Wasser gar kochen. Abgießen und kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Abkühlen lassen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine kalte Pfanne geben. Langsam erhitzen und sobald sich eine knusprige Haut gebildet hat, Butter und Rosmarin hinzugeben und kurz durch schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Dippold am 02. September 2019

Schweine-Medaillons, Käse-Spätzle und Pilz-Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

4 Schweinemedallions à 50 g 4 Scheiben Bacon Öl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

50 g braune Champignons 50 g Pfifferlinge 1 kleine Zwiebel
1 Zehe Knoblauch 50 ml trockener Weißwein $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
200 g Sahne $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie Öl, Salz, Pfeffer

Für die Käsespätzle:

200 g Spätzlemehl 1 Zwiebel 2 Eier
50 g Bergkäse 50 g Emmentaler Mehl
90 ml Mineralwasser 1 Muskatnuss 1 TL Paprikapulver
Öl, Salz

Für das Fleisch:

Einen Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Die Medaillons waschen, trockentupfen, mit Bacon umwickeln, salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Öl anbraten, rausnehmen und im Ofen warm stellen.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinwürfeln. In der Fleischpfanne die kleingewürfelte Zwiebel und den fein gehackten Knoblauch anschwitzen. Pilze putzen, kleinschneiden, dazugeben und scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Sahne aufgießen und die Sauce fertig köcheln lassen. Zitrone auspressen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Gegen Ende der Garzeit Petersilie hinzufügen.

Für die Käsespätzle:

Aus Eiern, Spätzlemehl, Mineralwasser, Salz und Abrieb der Muskatnuss einen Spätzleteig herstellen. Etwas quellen lassen. Salzwasser zum Kochen bringen. Käse reiben. Spätzle durch Presse drücken, kochen, absieben, mit Käse vermischen und warm stellen.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe hobeln.

Mehl mit Salz und Paprikapulver mischen. Zwiebeln mehlieren und in neutralem Öl ausbacken.

Bis zum servieren zur Seite stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marisa Perrone am 26. August 2019

Tomapork-Steak mit Avocado-Creme und Grill-Tomaten

Für zwei Personen

Für das Tomapork:

2 Tomapork-Steak, à 300 g 2 EL großes Meersalz Noir-Pfeffermischung

Für die Avocado-Creme:

2 Avocados 1 Limette 1 Prise grobes Meersalz

Für die Grill-Tomaten:

250 g Cherry-Tomaten 1 Bund Thymian 4 EL Olivenöl

2 EL Honig 2 EL Meersalz Pfeffer

Für das Tomapork:

Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schwarte vom Kotelett trennen und auf der Innenseite mit viel Salz betreuen. In den Backofen für ca. 25 min legen.

Koteletts auf einem Grill bis zu einer Kerntemperatur von 65°C anbraten.

Fleisch tranchieren und mit Pfeffermischung bestreuen.

Für die Avocado-Creme:

Avocados schälen, entkernen und mit einer Gabel zerkleinern. Limette halbieren und auspressen.

Avocado-Creme mit Limettensaft und Meersalz würzen.

Für die Grill-Tomaten:

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Tomaten mit Thymian belegen und in einer Edelstahlschale indirekt für ca. 10 min garen. Anschließend vom Grill nehmen und mit Meersalz, Pfeffer, Olivenöl und Honig würzen.

Avocado-Creme und Tomaten auf Teller anrichten. Tomahpork daneben anrichten und mit Krusten-Chips garnieren.

Oliver Wendt am 15. August 2019

Schlesisches Himmelreich mit Kartoffel-Knödeln

Für zwei Personen

Für das Himmelreich:

100 g geräuch. Schweinebauch	100 g geräuch. Schweinehals	175 g gemischtes Backobst
1 Zitrone	1 Zwiebel	15 g gefrorene Butter
1 Zimtstange	1 Gewürznelke	1 Lorbeerblatt
1 Macisblüte	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelknödel:

350 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	50 g Hartweizengrieß
70 g Kartoffelmehl	2 EL Semmelbrösel	100 g Stärke
40 g Butter	1 Prise Salz	

Für das schlesische Himmelreich:

Das Backobst in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und mit der Nelke und dem Lorbeerblatt spicken und mit 750 ml Wasser, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer aufkochen. Den Schweinebauch darin bei milder Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

Backobst mit Einweichwasser, dünn abgeschnittener Zitronenschale und Zimt zum Fleisch geben und weiter kochen lassen. Fleisch herausnehmen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Eiskalte Butter in die Sauce unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch in Portionen schneiden und nochmals in der Sauce erhitzen. Backobst abtropfen lassen und beiseite stellen.

Für die Kartoffelknödel:

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin gar kochen und noch warm pellen. Kartoffeln durch eine Presse auf das Arbeitsbrett drücken, dabei etwas verteilen und ausdampfen lassen. $\frac{2}{3}$ der Stärke darüber sieben und Salz und Ei hinzugeben. Zuerst mit einem Holzlöffel und dann mit den Händen rasch zu einem weichen Teig kneten und zu einer Rolle formen. Rest der Stärke außen verteilen und aus der Rolle Scheiben schneiden. Jede Scheibe zu einer Kugel formen, flachdrücken und in der Mitte mit dem Daumen eine Delle drücken, in der sich später die Sauce schön sammeln kann. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen.

Klöße einlegen und ohne Deckel 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen sind sie gar.

Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Semmelbrösel hineingeben. Zum Schluss über den Knödel gießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit dem Backobst garnieren und servieren.

Theresia Edskes am 22. Juli 2019

Schweine-Filet im Kräuter-Pumpernickel-Kruste, Spitzkohl

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	40 g Toastbrot	40 g Pumpernickel
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Ei (Eigelb)	30 g Butter	1 TL körniger Senf
2 Zweige Majoran	2 Zweige Thymian	2 Zweige Petersilie
2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer	Pflanzenöl	

Für den Spitzkohl:

500 g Spitzkohl	10 Cherrytomaten	1 Schalotte
10 g Butter	75 g Crème fraîche	50 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

500 g festk. Kartoffel	2 Stiele glatte Petersilie	1 TL Kümmel
1 Lorbeerblatt	Salz	

Für das Schweinefilet:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Majoran, Thymian, Petersilie, Schnittlauch und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zusammen mit dem Pumpernickel, Toastbrot und Abrieb der Zitrone in der Küchenmaschine fein hacken.

Schalotten und Knoblauch abziehen und würfeln. In Butter glasig anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter-Brot-Mischung dazugeben. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Senf und Eigelb miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe abziehen und dazulegen und das Schweinefilet von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und kurz etwas abkühlen lassen.

Die Pumpernickel-Masse über die Oberseite des Filets verteilen und leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten backen bis das Fleisch gar und die Kruste knusprig ist. Das Filet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Für den Spitzkohl:

Spitzkohl putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Schalotte abziehen und in grobe Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte und Spitzkohl darin andünsten. Mit Fond ablöschen und 5 Minuten garen.

Crème fraîche und Tomaten zufügen und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser mit Kümmel und Lorbeerblatt ca. 20 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Über die Kartoffeln streuen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Siber Daller am 22. Juli 2019

Schweine-Filet, Aubergine, Tomaten-Salsa, Jalapeño-Soße

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 350 g	1 EL Dijon-Senf	Erdnussöl
1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchgranulat	$\frac{1}{2}$ TL Zwiebelgranulat
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker	1 TL grobes Meersalz
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer gemahlener Pfeffer	$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	

Für die gegrillte Aubergine:

1 kleine Aubergine	3 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian
1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Oregano	2 EL Pinienkerne
Salz	Pfeffer	

Für die Tomatensalsa:

100 g Kirschtomaten	1 Schalotte	1 EL heller Balsamicoessig
1 TL Honig	$\frac{1}{2}$ Limette	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Jalapeño-Sauce:

250 g Jalapeños	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Schalotte
150 g Crème fraîche	200 ml Sahne	150 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Thymian mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker, Paprikapulver, Zwiebel- und Knoblauchgranulat vermengen. Filet rundum mit Senf bestreichen und anschließend kräftig mit der Würzmischung einreiben. Mit Erdnussöl bepinseln.

Einige Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Filet über direkter mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 15-20 Minuten grillen, in dieser Zeit etwa alle fünf Minuten wenden. Die Kerntemperatur sollte 65 Grad haben.

Für die gegrillte Aubergine:

Thymian, Petersilie und Oregano abbrausen und trockenwedeln. Öl mit den Kräutern vermengen.

Aubergine der Länge nach halbieren und jeweils kreuzweise einschneiden. Mit dem Kräuter-Öl bestreichen. Auberginenhälften in einer Aluschale mit der Schnittfläche nach unten auf dem Grill legen, nach 10 Minuten wenden und noch weiter 10 Minuten garen.

Pinienkerne in der Pfanne rösten und über die Aubergine bestreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensalsa:

Limette auspressen und Saft auffangen. Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Tomaten, Schalotte, Öl und Essig vermischen und alles mit Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Jalapeño-Sauce:

Knoblauchzehe und Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in Olivenöl dünsten. Jalapeños hinzugeben und mit dem Fond und der Sahne aufkochen. Bis zur Hälfte einköcheln lassen. Danach pürieren und mit Crème fraîche und Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Middendorf am 18. Juli 2019

Iberico-Karree mit Soße, wildem Brokkoli und Paprika

Für zwei Personen

Für das Iberico:

2 Iberico-Karrees (2 Knochen)	2 TL Knoblauchpulver	2 TL Senfpulver
1,5 TL geräuch. Paprikapulver	1/2 TL Cayenne Pfeffer	1,5 TL Salz
2 TL Pfeffer		

Für das Gemüse:

250 g wilder Brokkoli	1 rote Paprika	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

3 Sardellenfilets	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
200 g weiche Butter	1 Zitrone	4 Stiele Estragon
½ Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	1 TL Tomatenmark
1 TL Dijon-Senf	1 EL Worcestershire-Sauce	100 ml Madeirawein
1 TL Paprikapulver	1 TL Currypulver	Salz, Pfeffer

Für das Iberico:

Das Knoblauchpulver, Senfpulver, Paprikapulver, Pfeffer und Salz vermengen und das Iberico Karree damit einreiben.

Fleisch auf den Grill legen und ständig drehen, damit das Rub nicht zu stark anbrennt.

Für das Gemüse:

Brokkoli und Paprika waschen und trockentupfen. Paprika entkernen und in größere Dreiecke schneiden. Gemüse in Olivenöl grillen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und sehr fein Würfeln. 1 EL Butter erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin kurz glasig andünsten. Zitrone heiß abwaschen und die Schale abraspeln. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen von den Stielen und Nadeln von den Zweig zupfen. Blättchen und Nadeln fein hacken. Sardellen fein hacken. Butter, Kräuter, bis auf etwas zum Bestreuen, Sardellen, Tomatenmark, Senf, Worcestershire- Sauce, Madeirawein, Paprikapulver, Currypulver, Zitronenschale- und Saft in den Topf geben. Topf vom Herd nehmen und cremig einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 18. Juli 2019

Münchner Schnitzel, Kartoffel-Salat, Dill-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Schweineschnitzel à 120 g	1 Ei	30 g Meerrettich
30 g süßer Senf	25 g Mehl	75 g Semmelbrösel
100 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

4 mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	½ Bund krause Petersilie
250 ml Gemüfefond	scharfer Senf	Zucker
Weißweinessig	1 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für den Dill-Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zwiebel	20 ml Sauerrahm
30 ml Weißweinessig	1 Bund Dill	30 ml neutrales Öl
1 TL Salz	1 EL Zucker	

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für das Schnitzel:

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen.

Die Schnitzel mit Pfeffer und Salz gut würzen. Von einer Seite mit Meerrettich und von der anderen Seite mit süßem Senf bestreichen Ei aufschlagen und verquirlen. Mehl, verquirlte Eier und Semmelbrösel jeweils in tiefe Teller geben. Das Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1 ½ Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Kartoffelsalat:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin goldgelb anbraten, mit Fond ablöschen. Mit Essig, Senf, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln hacken und dazugeben.

Kartoffeln in Scheiben schneiden und zum Zwiebelfond geben.

Für den Dill-Gurkensalat:

Zwiebel abziehen, fein hacken. Gurke halbieren und eine Hälfte in Scheiben schneiden. Mit den Zwiebeln vermengen. Sauerrahm, Essig, Salz, Zucker, 30 ml Wasser und Öl zu einem Dressing rühren. Über den Gurkensalat geben. Dill hacken und unterheben.

Für die Garnitur:

Zitrone in Scheiben schneiden. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Herbert Fellingner am 03. Juli 2019

Schnitzel mit Zwiebel-Chutney, Ei und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Schweineschnitzel á 100 g	2 Eier	50 g Mehl
100 g Semmelbrösel	100 g Butterschmalz	Salz

Für das Zwiebelchutney:

3 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 Limette	100 ml trockener Rotwein	1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt	50 g brauner Zucker	Meersalz
20 ml Olivenöl		

Für die Bratkartoffeln:

400 g mehlig. Kartoffeln	1 rote Zwiebel	100 g Schinkenwürfel
50 g Butterschmalz		

Für das pochierte Ei:

2 Eier	1 L Wasser	20 ml Essig
--------	------------	-------------

Für das Brot:	2 Sch. dunkles Roggenbrot	2 EL Olivenöl
----------------------	---------------------------	---------------

Für das Schnitzel:

Zuerst Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Eier aufschlagen und verquirlen. Mehl, verquirlte Eier und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben. Die Schnitzel zwischen Frischhaltefolie klopfen, danach mit Salz würzen. Zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Semmelbröseln panieren. Die Schnitzel und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Zwiebelchutney:

Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken, zusammen mit dem Zucker in die Pfanne geben, mit Meersalz abschmecken und schmoren. Chilischote halbieren, entkernen, ebenfalls fein hacken und mit in die Pfanne geben. Mit Rotwein ablöschen. Thymian abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und zusammen mit dem Lorbeerblatt hinzufügen. Limette halbieren, eine Hälfte auspressen, Saft auffangen und in das Chutney geben. Alles mit Meersalz abschmecken.

Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln schälen. Einen Topf mit Wasser aufkochen und die geschälten Kartoffeln gar kochen. Danach das Wasser abgießen. Butterschmalz bei hoher Temperatur in einer großen Pfanne schmelzen. Kartoffeln halbieren und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Kartoffeln in die Pfanne geben, bei geschlossenem Deckel braten und hin und wieder schwenken. Zwiebel abziehen, fein hacken und bei Seite stellen. Zum Schluss die Schinkenwürfel und Zwiebeln hinzugeben und so lange braten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Für das pochierte Ei:

Wasser und Essig in einem Topf zum Sieden bringen. Mit einem Löffel einen Strudel erzeugen und die Eier einzeln in das siedende Wasser gleiten lassen, darin 2-3 Minuten pochieren. Anschließend vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Brot:

Das Roggenbrot mit Öl beträufeln und im Ofen rösten.

Das Brot auf den Teller legen. Darauf das Schnitzel geben und dieses mit dem Zwiebelchutney bestreichen. Darauf das pochierte Ei platzieren und mit den Bratkartoffeln als Beilage zusammen servieren. kuechenschlacht.zdf.de

Julian Mittler am 03. Juli 2019

Schweine-Medaillons im Speckmantel, Gurke, Kartoffel-Brei

Für zwei Personen

Für die Medaillons:

1 Schweinefilet á 400 g	80 g Bacon	3 Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin	1 EL Butterschmalz	Pfeffer

Für das Gurkengemüse:

2 Salatgurken	1 Zwiebel	1 EL Tomatenmark
1 Bund Dill	1 EL Butter	Salz

Für den Kartoffelbrei:

500 g mehligk. Kartoffeln	200 ml Milch	1 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Für die Medaillons:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Baconstreifen ausbreiten, pfeffern und die Medaillons darin einwickeln. Mit Küchengarnt fixieren.

Die Medaillons in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten, anschließend mit angeprückelten Knoblauchzehen und etwas Rosmarin in eine feuerfeste Form geben und ca. 12 Minuten im Ofen zu Ende garen.

Für das Gurkengemüse:

Die Gurken schälen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel die Kerne auskratzen. Die Hälften nochmals längs halbieren und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Eine Zwiebel fein würfeln, zusammen mit den Gurken, Tomatenmark, Salz und 20 ml Wasser in einen Topf geben. Die Gurken etwa 10 Minuten glasig kochen.

Mit gehacktem Dill und etwas Butter verfeinern.

Für den Kartoffelbrei:

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und garen. Milch erwärmen.

Kartoffeln pressen, mit Milch und Butter verrühren.

Mit Muskat und Salz würzen.

Für die Garnitur:

Die Kresse waschen und schneiden.

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

Martin Schumann am 17. Juni 2019

Schweine-Medaillons, Pilz-Soße und grüne Käs-Spatzen

Für zwei Personen

Für die Käspatzen:

1 Zwiebel	3 Eier	150 ml Milch
1 EL Butter	200 ml Schlagsahne	100 g Allgäuer Bergkäse
100 g Emmentaler	50 g Spinatblätter	1 Msp. Muskatpulver
250 g Mehl	100 ml Sprudelwasser	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Medaillons:

600 g Schweinefilet	50 g kleine Champignons	50 g Pfifferlinge
3 Scheiben Bauchfleisch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
250 ml Schlagsahne	30 ml trockener Weißwein	1 EL Gemüsefond
Öl	Butter	

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch	1 Zweig Petersilie
---------------------	--------------------

Für die Käspatzen:

Backofen auf 120°C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Schnittlauch und Spinat mit etwas Wasser pürieren. Anschließend in einer Schüssel Mehl, Eier, Milch, Sprudelwasser und den Schnittlauch-Spinat-Püree zu einer homogenen Masse verrühren. Gesalzenes Wasser aufsetzen. Sobald es kocht, herunterschalten und den Spätzleig mit einem Spätzlehobel hineingeben. Wenn die Spätzle aufsteigen, den Topf von der Platte ziehen und die Spätzle mit einer Schaumkelle heraus schöpfen und kurz zur Seite stellen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Käse grob reiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln scharf anbraten. Wenn die Zwiebeln schön kross sind, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Spätzle in der gleichen Pfanne mit etwas Butter anbraten. Die Zwiebeln wieder dazu geben. Nach und nach den Käse unterheben. Sahne ebenfalls dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei niedriger Hitze für ca. 10 min. durchziehen lassen.

Für die Medaillons:

Aus dem Filet 6 kleine Medaillons schneiden (ca. 2,5 cm dick). Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten ca. 1 min. scharf anbraten. Medaillons aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen für ca. 15 min. weitergaren. Den Fleischsaft in der Pfanne mit Fond und Wein ablöschen und kurz einkochen lassen und die Sauce für den späteren Gebrauch beiseite stellen.

Pfanne erneut mit etwas Öl erhitzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in der Pfanne glasig dünsten. Pilze putzen. Wamerl in fein würfeln.

Champignonköpfe halbieren, Pfifferlinge ganz lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Pilze und Knoblauch zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und ca. 5 min. braten. Die Sahne dazu geben und kurz einkochen lassen. Dann die beiseite gestellte Sauce dazu geben und erneut einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Petersilienblättchen zupfen.

Medaillons zusammen mit der Schwammerlsauce und den Kässpätzlen auf Tellern anrichten, mit Petersilie und Schnittlauch garnieren und servieren.

Daniel Groll am 03. Juni 2019

Schweine-Filet, Rahm-Soße, Speckbohnen und Knöpfe

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet 2 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Knöpfe:

2 Eier 150 g Mehl 100 g Hartweizengrieß
1 Muskatnuss Salz

Für die Rahmsauce:

200 ml Kalbsfond 50 ml Sahne 50 ml Milch
75 ml trockener Weißwein 2 EL Mehl 1 EL Butter
Salz Pfeffer

Für die Speckbohnen:

12 grüne Bohnen 4 Scheiben Schinkenspeck 1 TL Butterschmalz

Für das Schweinefilet:

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und in der Pfanne von allen Seiten sehr scharf anbraten.

Danach das Fleisch in den Ofen geben und mit einem Kerntemperaturfühler auf etwa 58 Grad erhitzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Knöpfe:

250 ml kaltes Wasser, Eier, Mehl und Hartweizengrieß miteinander verrühren. Den Teig mit etwas Muskatnuss und Salz abschmecken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise mit einer Knöpflepresse ins Wasser geben.

Sobald die Knöpfe im Wasser oben schwimmen mit einer Schaumkelle einzeln herausnehmen.

Für die Rahmsauce:

In einem Topf Butter schmelzen. Das Mehl hineingeben und langsam darin rösten. Sahne und Milch nach und nach angießen und dabei kräftig rühren.

Mit Weißwein auffüllen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Kalbsfond hinzugeben und für weitere 10 Minuten cremig einkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Speckbohnen:

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen darin etwa 2 Minuten vorgaren und in Eiswasser abschrecken.

Die Bohnen auf gleiche Länge schneiden und mit Speck umwickelt in einer Pfanne mit Butterschmalz langsam von allen Seiten kross backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Kraus am 27. Mai 2019

Schweine-Filet, Gorgonzola-Soße, Kartoffel-Puffer, Birnen

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2 Schweinefilets à 150 g	4 Thymianzweige	20 g Butter
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Gorgonzolasauce:

25 g Butter	3 Schalotten	20 g Mehl
100 ml Sahne	100 ml Milch	50 g Gorgonzola
1 Zitrone	1 Bund Minze	Salz
Pfeffer		

Für die Birnen:

2 reife Birnen	20 g Zucker	20 g Butter
2 Orangen		

Für die Reibekuchen:

250 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Eier	1 reife Birne
1 Muskatnuss	Öl, Salz, Pfeffer	

Für die Deko:

30 g Walnusskerne

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Schweinefilets scharf in der Pfanne in Öl von allen Seiten anbraten. Anschließend Butter und Thymian hinzugeben und bei geringer Hitze parfümieren. Anschließend im Backofen garen lassen. Pfannensud für die Birnen aufheben.

Für die Gorgonzolasauce:

Minze abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Zitronenschale abreiben. Schalotten abziehen und fein Würfeln. Butter in einem Topf erwärmen, Schalotten und Mehl mit einem Schneebesen einrühren und mit Milch ablöschen. Sahne und Gorgonzola einrühren, Zitronenschale und Minze hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Birnen:

Orangen halbieren und auspressen. Die Birnen waschen und filetieren.

Thymian aus der Fleischpfanne entfernen und Butter hinzugeben.

Birnenfilets zusammen mit Zucker in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen.

Für die Reibekuchen:

Kartoffeln schälen und auf der Reibe reiben. Die Masse kräftig mit einem Küchentuch auswringen. Öl in der Pfanne erhitzen. Eier trennen.

Birne schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffelmasse mit Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat und Birne vermengen.

Kleine Reibeküchlein in der Pfanne portionieren und knusprig auf beiden Seiten ausbacken.

Für die Deko:

Fein hacken und über das Gericht streuen.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Müller am 27. Mai 2019

Schweine-Filet, Shiitake-Rahm-Soße, Süßkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet	$\frac{1}{2}$ Knolle Knoblauch	1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian	50 g Butterschmalz	Salz
Pfeffer		

Für die Shiitake-Rahmsauce:

500 g Shiitake-Pilze	2 Schalotten	80 ml trockener Weißwein
80 ml Rinderfond	1 EL Crème-fraîche	Salz
Pfeffer		

Für den Süßkartoffel-Stampf:

2 Karotten	1 Süßkartoffel	1 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Den Ofen auf 75 Grad Umluft vorheizen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Pfanne erhitzen und Butterschmalz hinzugeben. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in die heiße Pfanne geben. Von allen Seiten scharf anbraten und die Kräuter im Ganzen dazugeben. Knoblauchzehen abziehen mit in die Pfanne geben.

Sobald das Schweinefilet von allen Seiten braun ist, etwas mehr Butterschmalz hinzugeben und das Fleisch mit dem aromatisierten Fett übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch danach auf ein Rost legen und für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Die Fleischpfanne für die Sauce bereitstellen. Kräuter und Knoblauch aus der Pfanne entfernen.

Für die Shiitake-Rahmsauce:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Shiitake putzen und zurechtschneiden. Schalotten und Pilze zusammen in die Pfanne geben, in der das Fleisch gebraten wurde. In dem Bratensaft vom Fleisch beides scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen. Weißwein reduzieren lassen, dann den Fond hinzugeben, weiter reduzieren und den Pfannensatz damit lösen. Crème fraîche hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Süßkartoffel-Karotten-Stampf:

Karotten und Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen. Salz dazugeben und das Gemüse darin ca. 15 Minuten kochen.

Sobald das Gemüse gar ist, das Wasser abgießen. Butter zum Gemüse hinzufügen und alles mit einem Stampfer gut zerstampfen.

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Fyn Auffarth am 15. April 2019

Spieß vom Ibérico-Schwein, Perlhuhn in Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Spieße:

1 Filet vom Ibéricoschwein à 400 g	50 g Chorizo vom Rind	2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 5 cm	1 Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{4}$ TL Safranpulver
2 EL Kurkuma	$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	4 EL Olivenöl

Für die Marmelade:

250 g rote Paprika	1 Habanero-Chili	1 $\frac{1}{2}$ Schalotten
75 g brauner Zucker	1 EL Tomatenmark	1 TL Piment-d'Espelette
1 TL Meersalz	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

2 Datteln ohne Stein	1 Orange	2 EL flüssiger Honig
2 EL mittelscharfer Senf	2 EL Sahne	2 EL Crème fraîche
2 EL Pistazienöl	40 g Pistazien	1 $\frac{1}{2}$ getrock. rote Chili
Salz	Pfeffer	

Für die Perlhuhnbrust:

1 Perlhuhnbrust mit Haut à 300 g	1 getrocknete rote Chili	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb	1 EL Tomatenmark
10 schwarze Oliven	1 EL Kapern	4 Zweige Rosmarin
800 ml Geflügelfond	200 ml trockener Weißwein	30 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Für die Spieße: Die Zutaten für die Spieße in einen Cutter mit Olivenöl zu einer Marinade pürieren, auf die Fleischspieße geben und etwas marinieren lassen, abtupfen und scharf von jeder Seite anbraten.

Je nach Dicke der Fleischstücke die Spieße noch einige Minuten in den Ofen bei 150 Grad Ober- und Unterhitze.

Chorizo in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne des Schweinefilets in etwas Olivenöl anrösten. Auf die Spieße die Paprikamarmelade drapieren und die Chorizo darüber geben.

Für die Marmelade: Paprika und Schalotten fein würfeln und anbraten, Tomatenmark hinzugeben und alles mit Zucker leicht karamellisieren. Etwas Wasser und die anderen Gewürze hinzugeben.

Für den Dip: Die Datteln halbieren. Die Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Orangensaft, Honig, Senf, Crème fraîche, Pistazienöl, Pistazien, getrocknete Chili und Datteln in einem Standmixer cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Perlhuhnbrust: Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Perlhuhnbrust häuten, scharf anbraten, mit Weißwein und Geflügelfond ablöschen, Rosmarin hinzufügen und im Ofen ca. 25 Minuten schmoren lassen. Parallel die Haut mit Zitrone, Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer einreiben und separat kross braten.

Schalotte und Knoblauch anbraten, Tomatenmark ebenfalls anrösten und mit etwas Weißwein und Geflügelfond ablöschen.

Kapern und Oliven hinzugeben und mit Sahne, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Huhn nach 25 Minuten aus dem Ofen holen, etwas aufschneiden und mit der Sauce anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Hagelüken am 08. April 2019

Schnitzel 'Wiener Art', Béchamel-Kartoffeln, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Schnitzel Wiener Art:

2 Schweineschnitzel à 160 g	2 EL Mehl	2 Eier
4 EL Semmelbrösel	100 ml Sahne	Butterschmalz, Salz

Für die Béchamel-Kartoffeln:

300 g Kartoffeln	50 g magere Schinkenwürfel	1 EL Mehl
150 ml Milch	100 ml Gemüsefond	2 EL Sahne
50 g Butter	1 TL Kümmel	Majoran
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	3 EL saure Sahne	1 TL Weißweinessig
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Zitrone

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Das Schnitzel zunächst in Mehl, dann in Ei, Sahne und in den Bröseln panieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1 $\frac{1}{2}$ Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Béchamel-Kartoffeln:

Ungeschälte Drillinge in reichlich Salzwasser mit dem Kümmel kochen bis sie gar sind. Kurz ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

Für die Sauce Butter in einem Topf erhitzen bis sie geschmolzen ist.

Schinkenwürfel dazu geben und kurz anbraten. Mehl unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen, sodass eine Mehlschwitze entsteht. Milch und Gemüsefond nach und nach unter ständigem Rühren einfließen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und die Sauce leicht sämig ist. Hitze reduzieren.

Mit Pfeffer, Salz und Majoran abschmecken und die Kartoffelscheiben dazu geben und mit einem Kochlöffel unterrühren. Mit Sahne verfeinern und dann nur noch ziehen lassen.

Für den Gurkensalat:

Salatgurke in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz und Weißweinessig würzen, leicht durchkneten und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dann den entstandenen Sud abgießen.

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Sahne und Zucker, sowie den gehackten Dill zu den Gurken geben und untermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Zitrone in Scheiben schneiden und auf dem Schnitzel drapieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annika Hermenau am 01. April 2019

Schweine-Schnitzel mit Ratatouille und Reis

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Schweineschnitzel à 120 g	2 Eier	25 g Mehl
75 g Semmelbrösel	100 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Ratatouille:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
1 Aubergine	1 Fleischtomate	1 Zwiebel
2 scharfe Peperoni	1 Prise Chilipulver	50 g Butterschmalz
150 ml Gemüsefond	1 Zweig Basilikum	3 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

150 g Langkornreis	Salz
--------------------	------

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

Für das Schnitzel:

Aus Mehl, Eiern und Semmelbröseln eine Panierstraße erstellen.

Das Fleisch gegebenenfalls plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zunächst in Mehl, dann in aufgeschlagenem Ei und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden, sodass das Schnitzel rundum bedeckt ist.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und das Schnitzel darin ausbacken. Die Pfanne immer wieder rütteln und das Schnitzel dabei mit Fett übergießen, damit es soufflieren kann.

Für das Ratatouille:

Einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Tomate darin blanchieren. Anschließend die Haut von der Tomate abziehen und diese in Würfel schneiden.

Paprika und Zucchini schälen und in kleine Stücke schneiden. Aubergine ebenfalls klein schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln.

Paprika und Aubergine in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten. Tomatenwürfel hinzugeben und nach einigen Minuten die Zucchini, Chilipulver und die Peperoni im Ganzen hinzugeben, mit Gemüsefond ablöschen und einköcheln lassen. Basilikum und Thymian abbrausen, trocken wedeln, fein hacken und dazugeben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

Die 1,5-fache Menge Wasser vom Reis zum Kochen bringen und etwas salzen. Den Reis hineingeben und 10-15 Minuten bissfest garen.

Für die Garnitur:

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

Margret Lindenau am 25. März 2019

Schweine-Filet mit Blutorange-Soße, Gemüse-Püree

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	10 ml Olivenöl	Buchenblätter
Salz	Pfeffer	

Für die Blutorange-Sauce:

3 Blutorange	50 g Honig	50 g Butter
1 Zimtstange	1 Sternanis	3 Zweige Thymian

Für das Püree:

300 g Staudensellerie	1 Schwarzwurzel	60 g Butter
1 Muskatnuss	1 Tonkabohne	100 g Schmand
1 unbehandelte Zitrone	Salz	Pfeffer

Für den Brokkoli:

200 g Brokkoli	80 g Walnüsse	2 TL Rosinen
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten kräftig anbraten. Buchenblätter in eine Form geben, Alufolie darauf geben und kleine Löcher einstechen.

Das Schweinefilet aus der Pfanne nehmen, auf die Folie legen und im Ofen ruhen lassen. Sud in der Pfanne aufheben.

Für die Blutorange-Sauce:

Blutorange auspressen und den Saft auf den Sud der Schweinefilet-Pfanne geben.

Temperatur reduzieren, Butter und Honig hinzufügen, Sternanis und Thymian mit hineinlegen und das Ganze für fünf Minuten ziehen lassen.

Für das Sellerie-Schwarzwurzel-Püree:

Sellerie und Schwarzwurzel schälen, klein schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser gar kochen. Abgießen und wieder zurück in den Topf geben. Butter, Schmand, eine Prise Muskat und etwas Tonkabohnenabrieb dazu geben und pürieren. Zitrone halbieren, auspressen und Püree mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren. Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Hälfte der Walnüsse und die Rosinen darin schwenken.

Brokkoli ebenfalls kurz in der Butter schwenken. Die restlichen Walnüsse sind für die Garnitur. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Schweinefilet aufschneiden und auf Tellern mit der Orangensauce anrichten. Sellerie-Schwarzwurzel-Püree und Brokkoli mit Rosinen daneben geben und mit Walnüssen garniert servieren.

Enrico Albrecht am 25. März 2019

Schweine-Medaillons mit Pilzrahm, Brokkoli-Möhren-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

400 g Schweinemedallions 3 EL Olivenöl Salz, weißer Pfeffer

Für die Rosmarinkartoffeln:

8 kleine mehligk. Kartoffeln 4 Zweige Rosmarin 75 g Butter

$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz

Für das Brokkoli-Möhren-Gemüse:

300 g Brokkoli 300 g mittelgroße Karotten 4 TL grobes Meersalz
50 g Butter Pfeffer

Für den Pilzrahm:

300 g braune Champignons 3 Knoblauchzehen 200 ml Sojasahne
2 EL Gemüsefond 50 ml Sojasauce $\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer
4 EL Ghee

Für die Schweinemedallions:

Die Medallions abspülen und trockentupfen. Das Fleisch in Olivenöl scharf anbraten. Danach auf mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 min. weiterbraten. Pfeffer und Salzen.

Für die Rosmarinkartoffeln:

Die Kartoffeln waschen und im Topf mit Dampfeinsatz 15 Min. kochen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln zupfen. Rosmarinnadeln klein hacken und mit dem Meersalz vermischen. Kartoffeln in einem Topf mit Butter schwenken, Rosmarin-Salz-Mischung hinzugeben und vermengen.

Für das Brokkoli-Möhren-Gemüse:

Den Brokkoli waschen und die Röschen vom Strunk schneiden. Im Topf mit einem Dampfeinsatz garen, bis der Brokkoli dunkelgrün ist. Mit etwas Himalayasalz bestreuen und nach 5 Minuten vom Herd nehmen. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und der Länge nach in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit einem Dampfeinsatz 10 Minuten garen. Mit etwas Meersalz bestreuen und nach 5 Minuten vom Herd nehmen. Zum Schluss etwas Butter über das Gemüse geben.

Für den Pilzrahm:

Die Champignons putzen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, mit der Knoblauchpresse pressen und in Ghee leicht goldgelb anbraten. Champignons hinzugeben, auf starker Hitze anbraten und nicht umrühren, bis sie goldgelb sind. Mit weißem Pfeffer würzen und verrühren. Sojasauce Gemüsefond hinzugeben und vermengen. Sojasahne hinzufügen und vermengen. Das Fleisch hineingeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ludwig Förger am 18. Februar 2019

Spicy Pork Belly mit frittiertem Dynamite Shrimp, Kimchi

Für zwei Personen

Für den Spicy Pork Belly:

4 dünne Scheiben Schweinebauch	2 Knoblauchzehen	5 cm Ingwer
200 ml Sojasauce	100 ml Honig	Chili
5-Gewürzepulver		

Für den Dynamite Shrimp:

4 große Black Tiger Prawns	1 Ei	50 g Tempuramehl
1 TL Brauner Zucker	1 TL rosensch. Paprikapulver	Pflanzenöl, Chili, Salz

Für das Kimchi:

$\frac{1}{2}$ Chinakohl	$\frac{1}{4}$ Rettich	2 Frühlingszwiebeln
1 Karotte	2 Knoblauchzehen	1 kleines Stück Ingwer
4 EL Fischsauce	2 EL Klebreismehl	Sesamöl
3 EL korean. Chilipulver	1 Prise Zucker	Salz

Für den Dip:

3 EL Sojasauce	1 TL Wasabi	1 Limette
----------------	-------------	-----------

Für die Garnitur:

2 TL Sesamsamen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	
-----------------	------------------------------	--

Für den Spicy Pork Belly: Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides klein hacken. Gemeinsam mit Chili, 5-Gewürzpulver und dem Honig in die Sojasauce geben und zu einer Marinade vermengen. Schweinebauch in der Marinade einlegen und ziehen lassen.

Den Schweinebauch für 20 Minuten in den Ofen geben.

Für den Dynamite Shrimp: Riesengarnelen schälen und entdarmen, dabei die Schwanzstücke an den Garnelen lassen. Tempuramehl mit dem Ei und 100 ml Wasser vermengen. Garnelen salzen und zuckern und mit Paprika und Chili würzen, anschließend mehlieren. In den Tempurateig tauchen und in heißem Pflanzenöl etwa eine Minute frittieren.

Für das Kimchi: Chinakohl waschen, am Strunk anschneiden und mit den Händen vorsichtig in zwei Hälften reißen. Eine Hälfte in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und mit Sesamöl im Wok leicht anbraten.

Für die Kimchi-Paste Ingwer schälen, Knoblauch abziehen. Beides grob würfeln und mit der Fischsauce, dem Chilipulver und einer Prise Zucker vermengen.

Rettich und Karotte schälen, Frühlingszwiebeln waschen. Rettich, Karotte und Frühlingszwiebel in etwa 4 cm lange, dünne Streifen schneiden.

Klebreismehl in einem Topf mit 200 ml kaltem Wasser verrühren. Anschließend unter Rühren etwa 5 Minuten aufkochen, bis die Flüssigkeit glasig wird. Kurz abkühlen lassen, Kimchi-Paste dazugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Rettich, Karotte und Frühlingszwiebel mit der Kimchi-Masse vermengen, zum Chinakohl in den Wok geben und bei mittlerer Hitze garen lassen.

Für den Dip: Limette halbieren und auspressen. Sojasauce, Wasabi und Limettensaft vermengen.

Für die Garnitur: Gericht mit Sesam und Kreuzkümmel bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Franzke am 30. Januar 2019

Schweine-Filet mit Käse-Spätzle und Röstzwiebeln

Für zwei Personen

Für die Käsespätzle:

140 g Mehl	6 Eier (M)	20 ml Mineralwasser
50 g Bergkäse	20 g Romadur	50 g Emmentaler
30 g Butter	Salz	

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet, 200 g	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	Butterschmalz	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln	200 ml Gemüsefond	3 EL Mehl
1 TL Zucker	Öl	

Für die Käsespätzle:

Den Ofen auf 120 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Mehl sieben und in eine Schüssel geben. Ein Loch in die Mitte schaben und die Eier dazu geben. Viel Salz und das Mineralwasser dazugeben. Mit der Hand aufschlagen bis Blasen entstehen.

Anschließend in kochendes Wasser schaben, kurz aufkochen lassen und in eine Schüssel geben. Emmentaler und Romadur reiben, über die Spätzle streuen und die Schüssel bedecken. Diesen Vorgang 2-3 Mal wiederholen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und anschließend untermischen.

Für das Schweinefilet:

Schweinefilet waschen, abtupfen und salzen.

Fielt in Öl von allen Seiten gut anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch, Öl, Rosmarin und Butterschmalz in eine Pfanne geben und mit der Flüssigkeit das Schweinefilet beträufeln.

Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und 10-15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden, mehlieren und in Öl anbraten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eine weitere Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Öl in der Pfanne anbraten. Gemüsefond und Zucker dazugeben und etwas köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Russ am 28. Januar 2019

Schweine-Filet mit Rotwein-Soße, Karotten-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 400 g	4 Zweige Rosmarin	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Karottengemüse:

200 g Karotten	5 Zweige glatte Petersilie	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Süßkartoffelstampf:

1 große Süßkartoffel	20 ml Sahne	2 Zweige Rosmarin
1 Butter	1 TL Currypulver	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

3 Orangen, Saft und Zesten	150 ml Portwein	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Schweinefilet:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet mit Rosmarin einreiben und von allen Seiten scharf in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Das Fleisch mit dem Rosmarin in etwas Alufolie wickeln und in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

Für das Karottengemüse:

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Das Wasser abgießen und die Karotten mit etwas Butter und gehackter Petersilie vermengen. hinzugeben.

Für den Süßkartoffelstampf:

Die Süßkartoffel schälen, klein würfeln und in kochendem Wasser weich kochen lassen. Wasser abgießen und die weichen Kartoffelstücke stampfen. Mit Rosmarin, etwas Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Butter und Sahne zum Verfeinern begeben.

Für die Sauce:

Den Bratsaft vom Schweinefilet mit Portwein ablöschen, Orangensaft und ein paar Orangen-zesten hinzugeben. Das Ganze reduzieren lassen, mit Stärke abbinden und mit etwas Butter aufmontieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Dürr am 21. Januar 2019

Nacken-Steak, Pastinake, Blumenkohl, Spinat, Portweinjus

Für zwei Personen

Für das Schweinenackensteak:

1 Schweinenackensteak à ca. 300 g	2 EL Butter	4 Wacholderbeeren
2 Zweige Rosmarin	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Portweinjus:

1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	Butter
Portwein	350 ml Rinderfond	1 Msp. Guarkernmehl
4 Wacholderbeeren	4 Pfefferkörner	2 Nelken
2 Lorbeerblätter	Rapsöl	Salz

Für Pastinake und Blumenkohl:

3 Röschen grüner Blumenkohl	3 Pastinaken	40 g Butter
$\frac{1}{2}$ L Vollmilch	Rapsöl	1 Prise Chilisalz
Pfeffer		

Für den Spinat:

200 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	1 Schuss Rinderfond
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

grobes Lakritzpulver

Für das Schweinenackensteak:

Backofen auf 120 °C Ober- / Unterhitze vorheizen; Fritteuse auf 170 °C vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Öl bestreichen und in die Pfanne geben. Von jeder Seite je eine Minute anbraten und dann für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Pfanne mit dem Bratensatz für den späteren Gebrauch beiseite stellen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen.

Butter in einer neuen Pfanne erhitzen; in der beiseite gestellten Pfanne mit den Rosmarinzweigen im Ganzen und den Wacholderbeeren aufschäumen lassen und das Fleisch damit übergießen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vorm Servieren tranchieren.

Für den Portweinjus:

Für den Jus eine Schalotte halbieren und eine Hälfte samt Schale in grobe Halbringe schneiden. Die andere Hälfte der Schalotte für den späteren Gebrauch beiseite legen. Knoblauch häuten und ebenfalls grob hacken. Etwas Rapsöl in der beiseite gestellten Pfanne mit dem Bratensatz erhitzen. Schalottenringe und Knoblauch darin anschwitzen. Wacholderbeeren, Nelken, Lorbeerblätter und Pfefferkörner dazu geben und mitrösten. Etwas Fond für den Spinat zurück behalten, mit dem Rest den Inhalt der Pfanne ablöschen, Portwein ebenfalls dazu geben und ca. 7 min. einreduzieren lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, um die Aromaten auszusieben. Kurz vorm Servieren den reduzierte Portweinjus erneut aufstellen und mit kalter Butter montieren, ggf. mit einem Hauch Guarkernmehl leicht abbinden, mit Salz abschmecken.

Für Pastinake und Blumenkohl:

Topf mit Milch aufsetzen.

Pastinaken waschen und mit einem Julienneschäler die Haut entfernen. Die abgeschälten Streifen zum späteren Frittieren beiseite stellen.

Die äußere Schicht der Pastinake in kleine, möglichst gleichgroße Würfel schneiden und diese mit 2 EL Butter in die Milch geben. Einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 15 min. köcheln lassen.

Das Innere der Pastinaken in ca. 4 mm dicke Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Grünen Blumenkohl waschen, etwa 3 einzelne Röschen abtrennen und quer halbieren. Die Pastinakenstreifen sowie die Blumenkohlröschen mit der Schnittfläche in die Pfanne geben und kurz anrösten. Mit Chilisalz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in eine

feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen weitergaren. Die Pfanne mit dem Bratensatz für den späteren Gebrauch beiseite stellen. Das Gemüse nach ca. 20 min. aus dem Ofen holen.

Einen Topf mit einem Wasserbad aufsetzen.

Die Pastinakenstückchen mit einer Schaumkelle aus der Milch in ein hohes Gefäß geben (die Milch im Topf behalten) und anschließend mit 1 EL Butter pürieren. Ggf. mit etwas Milch (die aus dem Topf) verdünnen, wenn die Konsistenz zu fest sein sollte. Das Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken, in eine Silikonspritzflasche geben und diese im Wasserbad warmhalten. Die Pastinakenschalen 30 - 40 Sekunden in der heißen Fritteuse knusprig frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Spinat:

Spinat gut waschen und abtropfen lassen. Die halbe Schalotte und die Knoblauchzehe häuten und in feine Halbringe bzw. Scheiben schneiden.

Öl in der beiseite gestellten Gemüsepfanne anschwitzen. Den Spinat dazu geben und sautieren. Mit etwas Fond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Garnitur:

Spinat, gebratenes Gemüse und Püree auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Die Tranchen darauf drapieren und mit etwas Lakritzpulver bestreuen. Die frittierten Pastinaken-Streifen darauf legen und zusammen mit der Portweinjus anrichten. Es kann auch etwas Portweinjus apart gereicht werden.

Spinat, Gemüse und Püree auf Tellern anrichten. Die Fleischtranchen darauf drapieren und mit etwas Lakritzpulver bestreuen. Die frittierten Pastinakenstreifen darauf legen und zusammen mit dem Portweinjus anrichten.

Caroline Ballmann am 02. Januar 2019

Index

- Artischocke, 19
Aubergine, 11, 12, 18, 56, 92, 107, 118
Auflauf, 93
Avocado, 49, 104
- Bauch, 12, 17, 29, 36, 38, 53, 105, 121
Blumenkohl, 124
Bohnen, 32, 33, 48, 53, 59, 61, 77, 79, 86, 113
Braten, 3, 17, 35
Bratkartoffeln, 4, 48, 110
Brokkoli, 46, 52, 108, 119, 120
- Chinakohl, 101, 121
Cordon-bleu, 4, 81
Couscous, 11
- Duroc, 74
- Erbsen, 6, 41, 64
- Fenchel, 102
Filet, 1, 2, 5–7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 20, 21, 26, 30, 32, 34, 37, 40, 43–48, 52, 58, 62, 63, 66, 70–72, 75–79, 82–85, 87, 89, 90, 94, 95, 97–99, 102, 106, 107, 111–115, 119, 122, 123
Fleisch, 4, 19, 24, 29, 81, 104, 110, 117, 121
- Gulasch, 5
Gurke, 8, 10, 12, 29, 34, 36, 54, 69, 98, 109, 111, 117
Gyros, 12, 22, 41
- Iberico, 33, 49, 61, 73, 88, 108, 116
- Kürbis, 2, 77–79, 97
Karree, 108
Kasseler, 93
Knödel, 42, 73, 75, 87, 98, 105
Kohlrabi, 51
Kotelett, 14, 27, 31, 59, 69, 74, 88
- Lauch, 28
- Möhren, 2, 7, 15, 30, 38, 43, 53, 60, 67, 72, 76, 80, 85, 90, 99, 115, 120, 121, 123
- Medaillon, 2, 9, 16, 20, 23, 28, 42, 43, 51, 58, 60, 63, 70, 76, 77, 82, 84, 92, 95–97, 103, 111, 112, 120
- Nacken, 8, 35, 124
Nudeln, 9, 13, 23, 37, 40, 44, 51, 84, 90, 95, 103, 113, 122
- Pak-Choi, 66
Paprika, 11, 18, 38, 88
Pastinaken, 86, 124
Pilze, 9, 13, 24, 27, 37, 40, 42, 47, 62, 63, 71, 73–75, 77–79, 84, 85, 87, 98, 100, 103, 112, 115, 120
Polenta, 30
Porchetta, 17
- Rösti, 7, 60, 99
Rüben, 82
Rücken, 19, 86
Radieschen, 10, 62, 67, 82, 96
Ratatouille, 11, 118
Reis, 15, 31, 32, 38, 41, 74, 91, 97, 118
Rettich, 10, 109, 121
Romanesco, 1
Rosenkohl, 89, 94
Roulade, 92
Rucola, 67, 73
- Sauerkraut, 5, 93
Schnitzel, 10, 36, 54, 64, 67, 91, 100, 109, 110, 117, 118
Schoten, 27, 38
Schweine-Hals, 105
Sellerie, 1, 20, 44–46, 67, 80, 119
Spanferkel, 80
Spargel, 58
Spinat, 24, 27, 112, 124
Spitzkohl, 26, 106
Steak, 8, 56, 73, 86, 104, 124
- Teig-Taschen, 19, 24
Topinambur, 99

Weißkohl, 22, 31, 80, 91

Zucchini, 11, 18, 56, 92, 99, 118