

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vorspeisen

2013

136 Rezepte

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

Inhalt

Apfel-Speck-Ziegenkäse-Türmchen mit Melonen-Salat	1
Auberginen-Pesto-Röllchen mit Bruschetta und Salat	2
Avocado-Lachs-Tatar	3
Beef tartare mit Rucola-Salat	3
Beef tartare	4
Beef Tatar mit Shiso-Kresse-Salat und Chili-Rührei	4
Blatt-Salat mit Schafskäse, Crostini, Geflügelleber-Creme	5
Bremer Fischkopf	6
Bulgur-Türmchen mit Rote Bete und Ziegenkäse	7
Carpaccio vom schottischen Räucher-Lachs, Senf-Zabaione	8
Ceviche von Garnelen	8
Chicorée-Salat mit Rinder-Filet-Streifen	9
Couscous-Salat, Jakobsmuschel-Spieße, Sweet-Chili-Soße	10
Crostini mit Schwertfisch-Carpaccio	10
Crottin de Chavignol mit Speck, Mango und Feldsalat	11
Dim Sum und Frühlingsrolle	12
Ei im Förmchen mit Totentrompeten und Feld-Salat	13
Ente mit Lauch-Pasta und Orangen-Soße	13
Enten-Brust mit fruchtigem Salat	14
Enten-Brust mit Salat und Mango-Chutney	15
Fenchel-Garnelen mit Kartoffel-Schaum	16
Filet-Steak mit Rucola-Salat und Bruschetta	17
Fischstäbchen mit Curry-Ingwer-Remoulade	18
Frittierte Zucchini-Blüten mit Caprese	19
Garnelen mit Chili, Mango-Salat und fruchtigem Bruschetta	20

Garnelen mit lauwarmem Chicorée-Orangen-Salat, Croûtons	21
Gazpacho mit Käse-Stangen	21
Gebackene Rote-Bete mit Kürbis-Vinaigrette	22
Gebackener Schafskäse mit gerösteten Weißbrot-Scheiben	22
Gebratene Enten-Brust mit Orangen-Filets und Vogerl-Salat	23
Gebratene Hühner-Leber mit Champignons und Couscous	23
Gebratene Jakobsmuschel, Tomaten-Carpaccio, Spinat-Salat	24
Gebratene Jakobsmuscheln mit Orangen-Butter-Soße	24
Geeister Honig-Joghurt mit frischen Feigen	25
Gefüllte Hühner-Brust auf Rahm-Gurken-Salat	25
Gefüllte Kartoffel mit Cranberry-Chutney	26
Gefüllte Kohl-Röllchen	26
Gefüllte Riesen-Champignons mit Kräuter-Flädle	27
Gefüllte Teig-Taschen mit Aji	28
Gefüllter Pfannkuchen	29
Glasnudel-Salat mit Garnelen und Hackfleisch	29
Glasnudel-Salat mit Hähnchen und Joghurt-Dip	30
Glasnudel-Salat mit Hähnchen-Brust und Erdnuss-Soße	31
Gorgonzola-Birnen mit Pancetta	31
Gratinierter Ziegenkäse auf Radieschen-Rettich-Carpaccio	32
Gurken-Orangen-Salat mit Flusskrebs-Schwänzen	32
Häckerle mit Kartoffel-Puffer	33
Hähnchen-Brust mit Tomaten-Soße und Ricotta-Plätzchen	33
Hähnchen-Garnelen-Bällchen im Reis-Mantel	34
Hähnchen-Leber mit Majoran-Sahne und Ananas-Kompott	34
Hähnchen-Sticks mit Honig-Senf und Salat	35
Hack-Steaks mit pikanter Käse-Creme und Knoblauch-Brot	36
Hirsch-Schinken-Carpaccio, Bündnerfleisch, Rucola-Pesto	37
Jakobsmuschel-Töpfchen mit Fenchel und Parmesan-Crackern	38
Jakobsmuscheln mit Aprikosen-Chicorée, Süßkartoffel-Chips	39
Jakobsmuscheln mit Avocado-Creme	39
Jakobsmuscheln mit Safran-Schaum	40

Käseglocke mit Salat und Hähnchen-Garnelen-Spieß	40
Kürbis-Cappuccino, Curry, Kokosschaum, Blätterteig	41
Kalb-Nieren-Spieß mit Speck-Kartoffeln und Champignons	41
Kalb-Tatar mit pochiertem Ei und grünem Salat	42
Kalb-Tatar und Thunfisch mit Parmesan-Chips	43
Kartoffel-Rösti mit Dip und Blatt-Salat	44
Kartoffel-Salat armenischer Art mit Knoblauch-Baguette	44
Kartoffel-Sotto mit Rinder-Filet-Streifen	45
Kartoffelpuffer mit geräuchertem Wildlachs, Ziegenkäse	45
Kastanien-Cappuccino mit Rauchfleisch-Zitronen-Plätzchen	46
Knödel-Tris auf grünem Salat	47
Knusprige Poularden-Röllchen mit Dip und grünem Salat	48
Knusprige Wan Tan mit Blutwurst und Apfel-Creme	49
Kokos-Garnelen mit Chili-Reis süßsauer	50
Krabben-Cocktail	50
Lachs aus dem Ofen mit Zitronen-Soße und Tagliatelle	51
Lachs-Filet mit Safran-Soße und grünem Spargel	51
Lachs-Forelle mit Erbsen-Püree und Zuckerschoten-Salat	52
Lachs-Spinat-Kuchen	53
Lachs-Tatar mit Brezen-Knödeln und Meerrettich-Sahne	54
Lachs-Tatar mit Kartoffel-Rösti	55
Lauwarmes Carpaccio vom Thunfisch mit Limetten-Soße	55
Linguine mit Rinder-Filet-Würfeln und Cherrytomaten	56
Maki Sushi 'Emmentaler Art' mit Bärlauch-Pesto	56
Mediterraner Gemüse-Salat mit Parmesan-Plätzchen	57
Miesmuscheln mit Rouille	58
Panierte Weißwurst-Scheiben mit Maroni-Speck-Wirsing	59
Pikante griechische Creme mit Röstbrot	59
Pikante Pfannkuchen-Röllchen, Lamm-Spieße und Salat	60
Pochierte Eier mit buntem Salat	61
Pochierte Wachteleier auf Toast mit Tomaten-Gemüse	61
Portwein-Enten-Leber mit Vogerl-Salat	62

Quark-Puffer mit Salat und Lachs-Tatar	63
Räucher-Forellen-Filets mit Wacholder-Sahne	64
Räucherlachs-Röllchen mit frittiertem Rucola	64
Riesen-Garnelen-Salat mit Parmesan-Chips	65
Rinder-Carpaccio mit Senf-Kapern-Mayonnaise	66
Rinder-Steak-Salat mit Avocado und Frühling-Zwiebeln	66
Roastbeef-Päckchen mit Salat	67
Roquefort-Röllchen mit Birne und Ingwer	67
Rosenkohl-Pfännchen mit Walnüssen und Zimt-Sahne	68
Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola, Hähnchen-Brust-Streifen	68
Rote-Bete-Carpaccio, Feldsalat, Zucchini-Schafkäse-Spieße	69
Rucola mit gebratenen Birnen und Preiselbeer-Dressing	69
Rucola-Erdbeer-Salat mit Hähnchen-Brust und Ziegenkäse	70
Safran-Nudeln mit Zabaione und Lachs	70
Saibling mit marinierten Kartoffel-Spaghetti	71
Saibling-Filet mit Tomaten-Marinade und Kartoffel-Püree	71
Salat-Teller, Puten-Brust-Streifen, Fleisch-Pflanzerl	72
Sashimi vom Rind mit Feldsalat	72
Scampi-Kräuter-Cappuccino	73
Schafskäse mit Walnuss-Rote-Bete-Salat und Honig-Soße	74
Schlutzkrapfen mit Ziegen-Frischkäse	75
Schmetterling-Garnelen mit buntem Schicht-Salat	75
Spaghetti alla puttanesca	76
Spargel-Salat mit gebratenen Garnelen und Jakobsmuscheln	76
Spinat-Knödel mit Gorgonzola-Soße	77
Spinat-Pfannkuchen mit Tomaten-Salat	78
Surf-and-Turf-Spieß, Mango-Melonen-Salat, Avocado-Dip	79
Türkischer Bulgur-Salat	79
Teegeräucherte Enten-Brust an Birnen- und Käse-Salat	80
Thai-Rindfleisch-Salat mit Ingwer-Karotten-Rösti	81
Thunfisch-Ceviche mit Guacamole	82
Thunfisch-Filet mit Zimt-Sesam-Kruste, Chili-Mango-Salat	83

Thunfisch-Saltimbocca mit Weißwein-Butter-Schaum	84
Thunfisch-Sashimi mit Zwiebel-Ingwer-Dressing	84
Tomaten-Marmelade mit Ziegenkäse	85
Tuna-Steaks mit Zitronen-Linsen und Dill-Polenta-Chips	85
Ummantelter Ziegenkäse auf Fenchel-Orangen-Salat	86
Vitello Tonnato	86
Walnuss-Pfifferling-Salat mit Limetten-Vanille-Schaum	87
Wan Tan mit Kräuter-Dip	87
Wolfsbarsch-Filet auf Wirsing und fruchtigem Rosenkohl	88
Zander-Filet mit Linsen-Salat und blanchiertem Lauch	89
Ziegenkäse-Törtchen mit Tomaten	90
Zucchini-Schiffchen, Mozzarella, Hackfleisch-Bällchen	91
Zweierlei Muscheln mit gebackenen Pizza-Taschen	92
Zweierlei Tatar mit Bruschetta	92
Zweierlei vom Lachs	93

Index **94**

Apfel-Speck-Ziegenkäse-Türmchen mit Melonen-Salat

Für zwei Personen

50 g Parma-Schinken	2 Scheiben Bacon	1 Ziegenkäse
125 g Mozzarella	50 g Rucola	1 Netzmelone
1 Nektarine	1 Apfel, Boskop	2 TL Akazienhonig
1 TL Thymian	4 EL Olivenöl	Butter, Basilikum
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 250 Grad Grillstufe vorheizen. Eine Pfanne erhitzen und den Bacon darin kross anbraten. Den Speck aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Den Apfel waschen, trocken tupfen, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben in die Pfanne vom Bacon geben und darin anbraten. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten und die Apfelscheiben darin verteilen. Mit dem Thymian bestreuen und die Speckscheiben darauflegen. Den Ziegenkäse halbieren und ebenfalls darauf geben. Ein weiteres Mal Thymian darüber streuen und mit dem Honig beträufeln. Die Auflaufform für circa drei Minuten in den vorgeheizten Ofen gehen und gratinieren lassen. Die Melone halbieren und entkernen. Mit dem Kugelausstecher kleine Fruchtfleischkugel heraustrennen. Die Nektarine waschen, trocken tupfen, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Melonenkugeln zusammen mit den Nektarinscheiben in eine Schüssel geben, das Olivenöl darüber geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parma-Schinken sowie den Mozzarella in kleine Stückchen zupfen und beides unter die Melonenmischung geben. Das Basilikum und den Rucola waschen und trockenschleudern. Beides ebenfalls unter den Salat mischen. Den Ziegenkäse aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Melonensalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Herbert Bernhardt am 09. Juli 2013

Auberginen-Pesto-Röllchen mit Bruschetta und Salat

Für zwei Personen

1 Ciabatta	1 Aubergine	300 g gestückelte Tomaten
300 g Rucola	5 schwarze Oliven	1 Zitrone
5 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum	60 g Pinienkerne
150 g Mozzarella	100 g Parmesan	1 EL Tomatenmark
1 EL Butter	260 ml Olivenöl	1 EL heller Balsamico
2 EL Honig	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Die Aubergine waschen, trocken tupfen und der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben großzügig mit Salz und Pfeffer bestreuen und einige Minuten ruhen lassen. Anschließend mit Wasser abspülen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eine der Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch in die Pfanne geben. Die Auberginenstreifen von beiden Seiten in der Pfanne goldbraun anbraten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Hälfte des Basilikums waschen und trocken tupfen. Den Parmesan reiben. Eine weitere Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit dem Basilikum, 200 Millilitern des Olivenöls und 50 Gramm der Pinienkerne in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend den Parmesan zugeben. Je eine Seite der Aubergine mit dem Pesto bestreichen. 100 Gramm des Mozzarellas in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Mozzarella zusammen mit dem Basilikum auf den Auberginen verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Röllchen in eine gefettete Auflaufform geben und für zehn Minuten im vorgeheizten Backofen garen lassen. Das Ciabatta in gleichgroße Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Scheiben darin goldbraun rösten. Drei der Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Etwas Basilikum waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit dem Knoblauch sowie der Butter vermischen. Das Brot aus der Pfanne nehmen und mit der Buttermischung bestreichen. Die Tomatenwürfel abtropfen lassen. Etwas Olivenöl zu den Tomatenwürfeln geben und auf den Brotscheiben verteilen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das restliche Olivenöl mit einem Esslöffel Zitronensaft und einem Esslöffel Honig verrühren. Den übrigen Mozzarella fein würfeln und zusammen mit der Honigmischung ebenfalls auf die Brote verteilen. Die Scheiben auf ein Backblech geben und für einige Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, bis der Käse schmilzt. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den restlichen Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Beides miteinander mischen. Den Balsamico mit zehn Millilitern Olivenöl und dem restlichen Honig verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und in das Dressing pressen. Ein weiteres Mal verrühren und über den Salat geben. Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin rösten. Anschließend über den Salat geben. Die Auberginenröllchen zusammen mit den Bruschetta und dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Maximilian Heck am 05. März 2013

Avocado-Lachs-Tatar

Für zwei Personen

200 g Lachs (Sushiqualität)	1 Schalotte	1 reife Avocado
1 Zitrone	1 Beet Kresse	1 EL Zucker
1 EL Weißweinessig	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Die Avocado aufschneiden, entkernen, aushöhlen und in feine Würfel schneiden. Für die Vinaigrette die Zitrone auspressen und mit dem Zucker, dem Weißweinessig und dem Olivenöl verrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schalotte abziehen, klein hacken und zur Vinaigrette hinzugeben. Den Lachs hinzugeben und ziehen lassen. Die Avocadowürfel mit Salz und der Kresse verfeinern. Mit Hilfe eines Anrichterrings abwechselnd eine Schicht Lachs und eine Schicht Avocado auf einem Teller anrichten. Anschließend den Ring entfernen und mit Kresse garnieren.

Skander Bahi am 19. April 2013

Beef tartare mit Rucola-Salat

Für zwei Personen

250 g Rinderfilet	100 g Sardellenfilets	120 g Rucola
4 Kirschtomaten	3 Scheiben Toastbrot	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	40 g Parmigiano Reggiano	2 EL Pinienkerne
1 Ei	1 EL Senf	1 TL Honig
20 g Kapern	20 ml Weinbrand	50 g Butter
2 EL Rotweinessig	100 ml Olivenöl	Chili, Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend das Filet so fein wie möglich hacken. Das Ei zu dem Tatar geben und alles gut vermengen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen, fein würfen und zu dem Tatar geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Teelöffel Senf dazugeben und unterheben. Die Sardellenfilets klein hacken und mit den Kapern ebenfalls unter die Masse heben. Zum Schluss das Beef tartare mit Weinbrand und einem kleinen Schuss Olivenöl abschmecken. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Käse mit einer Reibe in grobe Späne hobeln. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Tomaten waschen und in Viertel schneiden. Den Salat, die Tomaten, die Pinienkerne und den Käse in einer Schüssel vermengen. Für die Vinaigrette zwei Esslöffel Rotweinessig und etwa 60 Milliliter Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Honig abschmecken. Den Salat mit der Vinaigrette vermengen. Das Toastbrot in einer Pfanne mit etwas Butter von beiden Seiten goldbraun rösten. Das Tartare in einem Servier-Ring auf dem Teller servieren. Den Rucolasalat neben dem Tartare anrichten. Das Toastbrot als Beilage servieren.

Franziska John am 30. Juli 2013

Beef tartare

Für zwei Personen

300 g Rindslungenbraten	2 Sardellenfilets	1 Scheibe Toastbrot
2 Schalotten	1 Zitrone	2 EL Schnittlauch
3 Kapern	2 Essiggurken	1 TL Dijonsenf
1 TL Tabascosauce	2 EL Olivenöl	50 ml Bierschaum
Muskatnuss, Salz, Pfeffer		

Die Essiggurken, die Sardellenfilets und die Kapern fein hacken. Die Schalotten abziehen, kurz in einen Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend ebenfalls fein hacken. 200 Gramm Fleisch waschen, trocken tupfen, klein schneiden und mit dem Wiegemesser fein hacken. Die Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Den Schnittlauch waschen. Den Bierschaum, mit dem Olivenöl, der Tabascosauce, dem Dijonsenf, dem Zitronensaft, dem Schnittlauch, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen und unter das Tartar mischen. Das restliche Fleisch waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne kurz anbraten. Anschließend das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Scheibe Toastbrot tosten und schräg halbieren. Das Beef-Tartar mit dem warmen Toastbrot auf den Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Reinhard Loidl am 03. Dezember 2013

Beef Tatar mit Shiso-Kresse-Salat und Chili-Rührei

Für zwei Personen

100 g Rinderfilet	125 g Shiso-Kresse	2 Essiggurken
6 eingelegte Kapern	1 rote Chilischote	1 Schalotte
1 weiße Zwiebel	2 Scheiben Toastbrot	50 g Butter
5 Eier	2 EL Sahne	20 ml Worcestersauce
5 Tropfen Tobascosauce	2 TL Dijon-Senf	2 TL Ketchup
4 EL weißer Balsamico-Essig	8 EL Olivenöl	½ Bund glatte Petersilie
Safranfäden, Pfeffer, Salz		

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Schalotte abziehen und mit den Essiggurken fein hacken. Die Blätter der Petersilie zupfen und ebenfalls klein hacken. Ein Ei trennen und das Eigelb mit den Rinderfiletwürfeln, vier Esslöffeln Olivenöl, einem Teelöffel Dijon-Senf, dem Ketchup und den anderen gehackten Zutaten vermengen. Mit der Tabascosauce, der Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Die Shiso-Kresse zupfen, waschen und trocknen. Mit dem restlichen Olivenöl, dem weißen Balsamico-Essig und dem restlichen Dijon-Senf zu einer Marinade rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Marinade mit der Kresse vermengen. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die restlichen Eier in einer Schale mit der Sahne und etwas Salz verquirlen. Die Chilischote waschen, den Stiel entfernen, entkernen und fein hacken. Anschließend ebenfalls unter das Ei rühren. Die Ei-Masse in die Pfanne geben und unter Rühren stocken lassen. Die weiße Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Das Beef Tartar mit dem Shiso-Kresse-Salat und dem Chili-Rührei mit dem Toast auf einem Teller anrichten, das Tartar mit den weißen Zwiebelstreifen und den Kapern und das Rührei mit den Safranfäden garnieren und servieren.

Alexander Waldner am 08. Oktober 2013

Blatt-Salat mit Schafskäse, Crostini, Geflügelleber-Creme

Für zwei Personen

100 g Geflügelleber	1 Sardellenfilet	0,5 Ciabatta
120 g Schafskäse	200 g gemischte Blattsalate	1 Bund Rauke
1 Zitrone	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Walnusskerne	4 EL Cranberries	6 EL Heidelbeeren, TK
2 TL Kapern	2 Stiele glatte Petersilie	5 EL Gemüsefond
3 EL Rapsöl	1 EL Akazienhonig	1 EL weißer Balsamico
1 EL dunkler Balsamico	1 TL Chiliöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Leber waschen, trockentupfen und klein schneiden. Die Zwiebel sowie eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Leber zugeben und circa drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Einen Esslöffel Zitronensaft, den Fond sowie die Petersilie zu der Leber geben. Alle für fünf Minuten schmoren lassen. Das Sardellenfilet wässern. Das Filet anschließend zusammen mit den Kapern sowie der Leber in eine Schüssel geben und pürieren. Das Ciabatta in Scheiben schneiden. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und die Ciabatta-Scheiben damit einreiben. Etwas Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Ciabatta-Scheiben darin anrösten. Anschließend mit der Lebercreme bestreichen. Den Salat und die Rauke waschen, trocken schleudern und zusammen in eine große Schüssel geben. Die Walnusskerne grob hacken und zusammen mit den Cranberries und den Heidelbeeren zu dem Salat in die Schüssel geben. Alles gut miteinander vermischen. Aus dem Rapsöl, dem Honig, dem dunklen sowie dem weißen Balsamico, dem Chiliöl ein Dressing anrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über dem Salat verteilen. Abschließend den Schafskäse über den Salat krümeln. Den Salat zusammen mit den Crostini auf einem Teller anrichten und servieren.

Rainer Söcknick-Scholz am 14. Mai 2013

Bremer Fischkopp

Für zwei Personen

2 Matjesfilets	50 g Schinkenspeck	250 g feste Kartoffeln
2 Birnen, reif	1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch
2 Eier	250 g Crème-fraîche	Sonnenblumenöl
Senf, scharf	Muskatnuss	Cayennepfeffer
Zucker, Salz, Pfeffer		

Eine der Birnen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und in Streifen hobeln. Beides vermischen und mit der Hand den Saft auspressen. Die Eier unter die Masse rühren und mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Schinkenspeck in Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Crème-fraîche zusammen mit der Sahne und dem Senf in eine Schüssel geben und glatt rühren. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Speck, den Zitronensaft, je eine Prise Salz und Zucker, sowie etwas Cayennepfeffer zugeben und alles zu einer glatten Sauce verrühren. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Birnen-Kartoffelmasse in Form von Puffern darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die Puffer anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die übrige Birne waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Puffer zusammen mit der Sauce auf einem Teller anrichten. Das Matjesfilet aufrollen und ebenfalls auf den Teller geben. Die Birnenscheiben zuletzt auf dem Teller anrichten und servieren.

Joachim Endelmann am 05. März 2013

Bulgur-Türmchen mit Rote Bete und Ziegenkäse

Für zwei Personen

50 g Bulgur	70 g Parmesan	200 g Ziegenfrischkäse
1 Rote Bete, vorgegart	150 g Salatgurke	100 g getr. Tomaten
1 Granatapfel	1 unbehandelte Zitrone	3 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Cranberries
50 g Walnüsse	50 g Pinienkerne	½ Bund Minze
½ Bund glatte Petersilie	Zucker	50 g brauner Zucker
100 ml Orangensaft	5 EL Olivenöl	200 ml Geflügelfond
2 EL heller Balsamico	2 EL Holunderessig	Ras el Hanout
Pfeffer, Salz		

Einen Topf mit dem Fond erhitzen. Den Bulgur darin aufkochen und bei milder Hitze sieben Minuten ausquellen lassen. Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Die getrockneten Tomaten würfeln, mit den Gurkenwürfeln mischen und leicht salzen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen, in dünne Ringe schneiden und unterheben. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen, fein hacken und ebenfalls untermengen. Zuletzt die angerösteten Pinienkerne dazugeben. Die Minze und die Petersilie fein hacken. Die Zitrone auspressen. Etwas Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, dem Zucker und drei Esslöffeln Olivenöl verquirlen. Den Bulgur, das Gurken-Tomaten-Gemisch und die gehackten Kräuter mit der Sauce in einer Schüssel mischen, zehn Minuten durchziehen lassen und noch einmal mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout abschmecken. Aus dem Granatapfel die Kerne entfernen und ebenfalls unterheben. Die Rote Bete dünn hobeln und mit dem restlichen Olivenöl, dem Balsamicoessig, dem Holunderessig, dem Orangen- und dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Die Cranberries klein hacken. Aus dem Ziegenfrischkäse kleine Kugeln formen, in Zucker wälzen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Anschließend mit den Cranberries mischen. Eine Pfanne mit dem braunen Zucker erhitzen und die Walnüsse darin karamellisieren lassen. Den Parmesan fein hobeln. Das Bulgur-Türmchen mit der Roten Bete und dem karamellisierten Ziegenkäse auf Tellern anrichten, mit dem Parmesan garnieren und servieren.

Heike Heinze am 12. November 2013

Carpaccio vom schottischen Räucher-Lachs, Senf-Zabaione

Für zwei Personen

300 g Räucher-Lachs, schottisch	100 g Parmesan	0,5 Kopf Eisbergsalat
0,5 Kopf Radicchio	1 Bund Rucola	1 Bund glatte Petersilie
2 Eier	1 EL grobkörniger Senf	3 EL trockener Weißwein
2 EL Fischfond	30 g Butter, zimmerwarm	100 ml Balsamico-Essig
Salz, weißer Pfeffer		

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Räucherlachs in hauchdünne Streifen schneiden und auf einen Teller legen. Den Lachs mit dem Balsamico- Essig beträufeln. Den Radicchio und den Eisbergsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rucola ebenfalls putzen, waschen und trocken schleudern. Anschließend klein schneiden und beiseite stellen. Die Eier trennen und die Eigelbe in eine Edelstahlschüssel mit zweieinhalb Esslöffeln Weißwein und dem Fischfond geben. Das Ganze über einem Wasserbad aufschlagen, bis eine dickflüssige Crème entsteht. Danach den Senf und die Butter nach und nach hinzugeben. Die Zabaione mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Zabaione auf den Lachs träufeln. Den Salat ebenfalls auf dem Lachs anrichten und nochmals mit der Zabaione beträufeln. Den Parmesan über den Salat und den Lachs grob raspeln. Das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Carpaccio vom schottischen Räucherlachs mit der Senfzabaione auf Tellern anrichten und servieren.

Remo Zimmermann am 01. März 2013

Ceviche von Garnelen

Für zwei Personen

250 g Riesen-Garnelen	1 Tomate	1 rote Zwiebel
2 unbehandelte Limetten	1 unbehandelte Orange	2 EL Tomatenketchup
1 EL Sonnenblumenöl	2 TL gehackter Koriander	Chili, Pfeffer, Salz

Eine Limettenscheibe von einer Limette schneiden und die Limetten anschließend auspressen. Einen Topf mit Wasser und etwas Limettensaft zum Kochen bringen und die Garnelen darin zwei bis drei Minuten kochen, allerdings auf keinen Fall weich kochen. Die Garnelen anschließend von Kopf, Schwanz, Schale und Darm befreien. Das Fleisch in eine Schale geben und abkühlen lassen. Die Zwiebel abziehen, in sehr dünne Ringe schneiden und in einer Schüssel mit dem Saft einer Limette beträufeln. Das Ganze etwas salzen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Die Orange halbieren und auspressen. Nun den restlichen Limettensaft und den Orangensaft mit dem Tomatenketchup und dem Sonnenblumenöl vermengen. Die Zwiebel und die Garnelen, bis auf eine zum Dekorieren, in eine größere Schüssel geben. Das Ganze mit dem Saft- Gemisch vermengen. Den Knoblauch abziehen und auspressen. Anschließend das Ganze mit dem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und alles gut miteinander vermengen. Die Tomate waschen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Tomate mit dem Koriander ebenfalls unterheben. Das Ceviche in Gläsern anrichten, mit der restlichen Garnele und der Limettenscheibe am Glasrand garnieren und servieren.

Svenja Kress am 17. Dezember 2013

Chicorée-Salat mit Rinder-Filet-Streifen

Für zwei Personen

125 g Rinderfilet	3 Chicorée	2 Äpfel
100 g Naturjoghurt	1 Zitrone	2 EL trockener Weißwein
1 EL Butterschmalz	1 EL Olivenöl	1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer		

Den Chicorée putzen, waschen, die unteren Enden abschneiden und den Strunk herausschneiden. Zwei der Salate in ihre einzelnen Blätter teilen, den übrigen Chicorée in feine Streifen schneiden. Einen Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in einen Rührbecher geben, den Weißwein dazugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Den zweiten Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden mit dem frisch gepressten Saft einer Zitrone beträufeln. Den Joghurt in eine Schüssel geben, das Apfelpüree und das Olivenöl dazugeben und glatt rühren. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Apfelwürfel und die Chicoréestreifen vorsichtig unter die Joghurtsauce mischen. Die Chicoréeblätter in einer großen Schale auslegen und den Chicoréesalat darauf anrichten. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rinderfiletstreifen auf dem Salat anrichten und servieren.

Reinhard Tiemann am 13. August 2013

Couscous-Salat, Jakobsmuschel-Spieße, Sweet-Chili-Soße

Für zwei Personen

10 Jakobsmuscheln	1 Karotte	1 kleine Feldgurke
1 rote Paprikaschote	2,5 Knoblauchzehen	5 Zitronengrasstangen
1 Zitrone	1 Granatapfel	1 Bund Minze
2,5 Chilischoten	125 g Couscous	50 g Cashewnüsse
5 EL Zucker	1 EL Butterschmalz	3 EL Olivenöl
1 Schuss Zitronensaft	5 EL Reisessig	5 EL Wasser
1 TL grobes Meersalz	Currypulver	Paprikapulver
Butter, Salz, Pfeffer		

In heißem Wasser den Couscous mit einem Schuss Olivenöl quellen lassen. Die Karotte und die Gurke schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln und feinschneiden. Ein paar Blätter für die Garnierung beiseitelegen. Die Paprika und die Karotte in einer Pfanne erhitzen, den gegarten Couscous dazugeben und alles kurz erhitzen. In einer Schüssel die Gurkenwürfel und die Minze unter den Couscous-Salat heben. Die Zitronenschale abreiben und auspressen. Abschließend den Salat mit der Hälfte des Zitronensaftes, der Zitronenschale, dem Currypulver, dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Kerne des Granatapfels in den Salat geben und alles zusammen ziehen lassen. Die Jakobsmuscheln rautenförmig einritzen und im restlichen Zitronensaft zehn Minuten ziehen lassen. Die Zitronengrasstängel halbieren und die Jakobsmuscheln aufstecken. Von beiden Seiten salzen, pfeffern und in heißem Butterschmalz jeweils eine Minute anbraten. Zweieinhalb Chilischoten hacken und mit einem halben Teelöffel Meersalz im Mörser zerstoßen. In einem Topf den Zucker mit dem Reisessig und dem Wasser aufkochen und sirupartig einkochen. Währenddessen zweieinhalb Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und auf kleiner Hitze anrösten. Den gerösteten Knoblauch unter die Sweet-Chili-Sauce mixen. Für die Garnierung die Cashewnüsse feinhacken. Den Couscous-Salat in einem Glas schichten und auf einem Teller zusammen mit den Jakobsmuschelspießen und der Sweet-Chili-Sauce anrichten. Zum Schluss das Gericht mit den gehackten Cashewnüssen garnieren.

Lisa Speißer am 16. April 2013

Crostini mit Schwertfisch-Carpaccio

Für zwei Personen

1 Ciabatta	120 g Schwertfischfilet	1 Zitrone
3 Zweige glatte Petersilie	3 EL Balsamicoessig	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und in den Ofen geben, bis es kross ist. Anschließend aus dem Ofen nehmen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Das Schwertfischfilet in sehr feine Scheiben schneiden. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Zitrone in sehr feine Scheiben schneiden. Aus dem Balsamicoessig und dem Olivenöl eine Marinade herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie zugeben. Jeweils eine Scheibe Schwertfisch auf das Ciabatta legen, mit der Marinade beträufeln und mit einer Scheibe Zitrone belegen. Anschließend servieren.

Karl Jobst am 22. März 2013

Crottin de Chavignol mit Speck, Mango und Feldsalat

Für zwei Personen

2 Crottins de Chavignol	4 Scheiben Bauernbrot	50 g Feldsalat
$\frac{1}{2}$ Mango	2 EL Pinienkerne	4 Scheiben Parma-Schinken
2 TL Dijonsenf	1 EL Butter	3 TL Feigensenf
2 EL Geflügelfond	1 EL dunkler Balsamico	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Für die Sauce drei Esslöffel Olivenöl, einen Esslöffel Balsamico, drei Teelöffel Feigensenf, zwei Teelöffel Dijonsenf, zwei Esslöffel Geflügelfond sowie Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben und gut durchschütteln. Die Sauce anschließend über den Salat geben. Die Pinienkerne ohne Öl rösten. Die Crottins halbieren und jede Käsehälfte mit einem Streifen Speck umwickeln. Die Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen, die Brotscheiben darin goldbraun rösten und herausnehmen. Die Mango in Scheiben schneiden, in Butter leicht braten und herausnehmen. Die Brotscheiben auf die ofenfeste Platte legen, mit den Mangoscheiben belegen und darauf die eingewickelten Crottins setzen. Die Platte anschließend sechs bis sieben Minuten bei mittlerer Hitze in den Backofen stellen und den Käse übergrillen. Den Feldsalat und die Crottins auf Tellern anrichten, die Pinienkerne drüberstreuen und servieren.

Irmgard Bremer am 24. September 2013

Dim Sum und Frühlingsrolle

Für zwei Personen

140 g gem. Hackfleisch	25 g Riesen-Garnelen	15 g Glasnudeln
10 Wan-Tan-Teighüllen	2 Blätter Frühlingsrollenteig	50 g Weißkohl
2 Speisezwiebeln	2 Knoblauchzehen	20 g Ingwer
1 Wasserkastanie	1 Karotte	25 g Mungobohnenprossen
1 Bund glatte Petersilie	1 EL Maisstärke	2 EL Sojasauce
1 EL süße Sojasauce	1 TL Sesamöl	2 EL Fischsauce
1 EL Reissessig	1 TL Zucker	10 ml Pflaumensauce
Öl, Szechuan-Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Glasnudeln darin einweichen lassen. Die Glasnudeln nach zehn Minuten aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in circa vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Nun die Karotte von der Schale befreien und fein würfeln. Danach die Petersilie zupfen und ebenfalls fein hacken. Jetzt den Weißkohl vom Strunk befreien und fein schneiden. Danach eine Speisezwiebel abziehen und fein würfeln. Anschließend etwas Öl in dem Wok erhitzen und die Hälfte des Hackfleisches darin anbraten. Nun eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Hälfte der Knoblauchzehe gemeinsam mit einem Viertel der Speisezwiebel zum Hackfleisch geben und anbraten. Danach die gehackte Petersilie, die Karotte, den Weißkohl und die Mungobohnensprossen ebenfalls zum Hackfleisch geben und gar kochen. Anschließend die Glasnudeln dazugeben. Nun etwas vom Szechuan-Pfeffer in den Mörser geben und fein mörsern. Im Anschluss die Hackfleisch-Gemüse-Mischung mit einem Esslöffel der Sojasauce, einem halben Esslöffel des Ketjap Manis, Salz und dem Szechuan-Pfeffer würzen. Nun den Frühlingsrollenteig ausbreiten und die Hackfleischfüllung darauf verteilen. Die Frühlingsrollen danach in einer Pfanne in etwas Öl goldbraun anbraten. Im Anschluss die Frühlingsrollen zum Warmhalten in den Backofen geben. Für die Dim Sum die Garnelen der Länge nach aufschneiden, von Kopf, Schale und Darm befreien. Danach waschen, trocken tupfen und fein hacken. Anschließend den restlichen Knoblauch sowie die restliche Speisezwiebel abziehen und fein würfeln. Nun die Wasserkastanie hacken und den Ingwer von der Schale befreien und fein reiben. Im Anschluss das restliche Hackfleisch gemeinsam mit der Garnele, einem viertel der Zwiebel, einem halben Esslöffel des Knoblauchs und einem viertel Esslöffel des geriebenen Ingwers in eine Schüssel geben und gut vermischen. Das Ganze mit einem viertel Esslöffel der Sojasauce, einem viertel Teelöffel des Sesamöls, etwas Salz und Szechuan-Pfeffer würzen. Gegebenenfalls die Sauce mit der Maisstärke abbinden. Den Wan-Tan-Teig ausbreiten und einen Teelöffel der Hackfleischmischung darauf geben. Den Teig zu einer Tasche formen und circa acht Minuten in den Bambusdämpfer geben und gar dämpfen. Für die Dips etwas Sojasauce in ein kleines Schälchen geben. Danach die Fischsauce mit dem Reissessig und dem Zucker vermischen und ebenfalls in ein kleines Schälchen abfüllen. Nun die Pflaumensauce ebenfalls abfüllen. Die Dim Sum gemeinsam mit den Frühlingsrollen auf Tellern anrichten, mit den Dips garnieren und servieren.

Robert Uhl am 22. Januar 2013

Ei im Förmchen mit Totentrompeten und Feld-Salat

Für zwei Personen

2 Scheiben Frühstücksspeck	200 g Feldsalat	150 g Totentrompeten (Pilze)
50 g Walnüsse	100 g gekochte Rote Bete	1 Schalotte
2 Eier	1 Zweig frischer Estragon	2 EL Salzige Butter (demi-sel)
2 EL Crème-fraîche	50 ml Balsamico-Essig	50 ml Olivenöl
Meersalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine mit Wasser gefüllte Auflaufform in die Mitte des Ofens stellen. Die feuerfeste Schale mit der Butter ausstreichen. Danach die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Totentrompeten kurz unter fließendem Wasser abspülen und das sandige Ende abschneiden. Anschließend den Estragon ebenfalls waschen, trocken tupfen und fein hacken. Im Anschluss die Schalotte in etwas Butter andünsten und die Totentrompeten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach den Estragon in die Schälchen geben und die Crème-fraîche darüber schütten. Nun die Totentrompeten ebenfalls dazugeben. Zum Schluss die zwei Eier über die Pilze geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen im Wasserbad garen. Anschließend den Speck in einer Pfanne kross braten. Den Feldsalat putzen. Aus dem Öl, dem Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Danach die Walnüsse grob hacken und die Rote Bete in kleine Stücke schneiden. Das Ei im Förmchen mit dem Feldsalat auf einem Teller anrichten, mit der Vinaigrette garnieren und servieren.

Britta Chaumanet am 19. Februar 2013

Ente mit Lauch-Pasta und Orangen-Soße

Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets, à 200 g	150 g Fusilli	150 g Lauch
20 g Butter	20 g Haselnüsse	1 Zimtstange
1 Gewürznelke	1 TL Maisstärke	150 ml Orangensaft
100 ml Kalbsfond	Öl, Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Pasta darin al dente kochen. Zunächst die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und die Fettschicht rautenförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fettschicht nach unten in eine kalte Pfanne legen. Die Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch circa vier Minuten anbraten. Dann wenden und in weiteren circa vier Minuten fertig braten. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Das Fleisch zugedeckt warm stellen und das Fett aus der Pfanne tupfen. Anschließend den Orangensaft, den Kalbsfond und die Maisstärke in derselben Pfanne verrühren. Den Zimt und die Gewürznelke hinzugeben. Das Ganze aufkochen und dann circa drei Minuten leicht kochen lassen. Nun noch die Butter darunter rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Lauch putzen, die äußere Haut abziehen, gut abspülen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch circa zwei Minuten im Nudelwasser mitkochen und dann beides abtropfen. Abschließend die Haselnüsse grob hacken und zu den Nudeln geben. Die Zimtstange und die Gewürznelke wieder aus der Sauce entfernen. Die Ente und die Lauch-Pasta auf Tellern anrichten, mit der Orangensauce garnieren und servieren.

Rolf Flückiger am 09. April 2013

Enten-Brust mit fruchtigem Salat

Für zwei Personen

1 Entenbrust	100 g frische Champignons	6 Kirschtomaten
1 Radicchio	1 Endiviensalat	2 Zweige Salbei
2 Zweige Thymian	1 reife Mango	2 Orangen
2 EL Preiselbeeren	50 g Parmesan	20 g Pinienkerne
2 TL Honig	5 EL Öl	2 EL Essig
Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Zucker	

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Hautseite rautenförmig einschneiden. Etwas Butterschmalz in eine Pfanne geben, je einen Zweig Salbei und Thymian hineingeben und mit einem Esslöffel Honig erhitzen. Die Entenbrust von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss die Entenbrust für 15 bis 20 Minuten in den Ofen geben. Die Salate putzen, klein schneiden und den Feldsalat von den Röschen zupfen. Die Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Von einer Orange dünne Filets herausschneiden. Die Champignons putzen, halbieren und mit den übrigen Kräutern in etwas Butterschmalz in einer Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in Alufolie fünf Minuten ruhen lassen. Den Saft der zweiten Orange auspressen. Den Essig, drei bis vier Esslöffel Orangensaft, etwas Olivenöl, eine Prise Salz, eine Prise Zucker, etwas Pfeffer und einen Esslöffel Honig in einem Gefäß zu einem Dressing verquirlen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Salat mit der Vinaigrette vermengen, die Orangenfilets und die Mangostücke dazugeben. Die Kirschtomaten, die Pinienkerne und die Champignons mit dem Salat vermengen. Die Entenbrust aufschneiden und auf den Salat legen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Je nach Geschmack kann noch etwas Parmesan über den Salat gehobelt werden.

Gina Rast am 13. August 2013

Enten-Brust mit Salat und Mango-Chutney

Für zwei Personen

1 Entenbrust	400 g verschiedene Blattsalate	1 rote Paprikaschote
100 g Kirschtomaten	50 g Radieschen	150 g Sojabohnen
3 Frühlingszwiebeln	2 Chilischoten	1 ½ Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer	3 Limetten	1 reife Mango
½ Apfel (säuerlich)	1 EL Sojasauce	50 ml weißer Balsamico
2 EL Honig	50 g brauner Zucker	Oliveöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Mit Pfeffer würzen und auf der Hautseite mit einem Messer rautenförmig einschneiden. Eine Pfanne mit Oliveöl erhitzen und die Entenbrust auf der Hautseite ungefähr drei Minuten scharf goldbraun anbraten. Für das Chutney die reife Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Eineinhalb Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Den halben Apfel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen, die Hälfte des Ingwers schälen und beides in feine Würfel hacken. Eine Chilischote ebenfalls fein hacken. Die Entenbrust in der Pfanne wenden und von der anderen Seite ebenfalls braun anbraten. Daraufhin auf einen Rost in den vorgeheizten Ofen geben. Das Fleisch etwa 25 Minuten im Ofen weiter garen lassen, bis es schön rosa ist. Eine weitere Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebelringe, den Ingwer, die Chili und den Knoblauch in einer Pfanne mit Oliveöl andünsten. Den braunen Zucker dazugeben und alles karamellisieren lassen. Den Saft einer Limette auspressen und mit etwas Essig in die Pfanne geben. Die Mangound Apfelstücke dazugeben. Die Pfanne abdecken und alles für etwa zwanzig Minuten köcheln lassen. Mit etwas Salz abschmecken und dabei gelegentlich umrühren. Den Salat waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Radieschen ebenfalls waschen und in feine Scheiben schneiden. Eine weitere Chilischote fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Die Sojabohnen dazugeben. Für das Dressing etwa fünf Esslöffel Oliveöl, eine halbe Knoblauchzehe und den Rest der Chilischote und der Frühlingszwiebel, die Sojasauce und den Saft einer weiteren Limette sowie einen Esslöffel weißen Balsamico Essig in einem Messbecher mit einem Pürierstab schaumig mixen. Mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Honig abschmecken. Das Dressing mit dem Salat vermengen. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in schmale, schräge Streifen schneiden. Den Salat mit dem warmen Chutney und der Entenbrust auf einem Teller anrichten.

Jasmin Knoll am 30. Juli 2013

Fenchel-Garnelen mit Kartoffel-Schaum

Für zwei Personen

200 g Bamberger Hörnchen	8 Garnelen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Fenchelknolle	$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün
1 Stange Zitronengras	150 g Sahne	100 ml Orangensaft
400 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein	2EL Olivenöl
Chiliflocken	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit einem Esslöffel Butter erhitzen. Die Kartoffeln waschen, mit Schale in dünne Scheiben schneiden und darin andünsten. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen, grob würfeln und zu den Kartoffeln geben. Das Zitronengras flach klopfen und ebenfalls in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, danach mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Anschließend mit dem Gemüsefond auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten garen. Die Sahne nach fünf Minuten unterrühren. Die Fenchelknolle abziehen, den Strunk entfernen und klein schneiden. Etwas Fenchelgrün aufbewahren. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien, waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Koriander grob hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Garnelen zusammen mit dem Fenchel darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die restliche Butter zugeben und mit dem Orangensaft ablöschen. Den Topf anschließend vom Herd nehmen und den Koriander untermischen. Das Zitronengras aus dem Topf mit den Kartoffeln nehmen und die Kartoffeln pürieren. Die Garnelen zusammen mit dem Kartoffelschaum auf einem Teller anrichten. Mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Martina Friedl am 17. September 2013

Filet-Steak mit Rucola-Salat und Bruschetta

Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks à 200 g	4 Scheiben Weißbrot	5 Scheiben Bacon
200 g Parmesan	400 g Rucola	2 Tomaten
2 rote Zwiebeln	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 unbehandelte Zitrone	50 g Pinienkerne	2 Bund Basilikum
Butterschmalz	Balsamicoessig	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Rucola waschen und trocken schleudern, die Hälfte des Parmesans reiben, die Zwiebeln abziehen und in feine Spalten schneiden, den Bacon klein schneiden. Eine Pfanne erwärmen und den Bacon bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, die Zwiebeln anbraten und nach drei Minuten die Hälfte der Pinienkerne hinzufügen. Alles zusammen über 200 Gramm des Rucolas geben und mit etwas Balsamico abschmecken. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und das Filet darin von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen durchziehen lassen Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Für das Pesto den Knoblauch abziehen und grob hacken, das Basilikum zupfen und den restlichen Parmesan reiben. Alles zusammen mit dem restlichen Rucola und den restlichen Pinienkernen pürieren, anschließend mit etwas Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Das Pesto auf dem Weißbrot verteilen. Die Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und in Ringe schneiden. Beides zusammen vermengen, mit Olivenöl abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filetsteak mit dem Rucolasalat und das Tomaten-Pesto-Bruschetta auf Tellern anrichten, mit dem Tomatensalat garnieren und servieren.

Thomas Axmann am 03. September 2013

Fischstäbchen mit Curry-Ingwer-Remoulade

Für zwei Personen

300 g Kabeljaufilet	1 Fenchelknolle	½ Kopf Eisbergsalat
5 Cornichons	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
1 Birne	1 Limette	2 Zitronen
1 Knolle Ingwer	1 Chilischote, mild	1 Bund Petersilie, glatt
3 Zweige Koriander	80 g Kokosflocken	80 g Mehl
1 TL Currypulver	7 Eier	150 g Butterschmalz
1 EL mittelscharfer Senf	250 ml Sonnenblumenöl	5 EL Worcestersauce
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	Zucker

Für die Remoulade drei Eier hart kochen, abschrecken, pellen und fein hacken. Den Kabeljau in sechs gleich große Würfel schneiden. Den Saft einer halben Limette auspressen und den Fisch anschließend in einer Schüssel mit drei Esslöffeln Worcestersauce und dem Limettensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Fisch darin marinieren lassen. Drei Eier trennen und die Eigelbe mit dem Senf verrühren. Nach und nach das Sonnenblumenöl dazugießen und mit dem Pürierstab cremig aufschlagen. Ein kleines Stück vom Ingwer schälen und fein reiben (etwa zehn Gramm). Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Cornichons ebenfalls fein würfeln, den Koriander fein hacken. Alles unter die Mayonnaise mischen. Nun die gehackten Eier vorsichtig unterrühren. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Zitronensaft und zwei Esslöffeln Worcestersauce abschmecken. Anschließend kühl stellen. Den Fisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Ein Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Fischwürfel erst durch das Mehl, dann durch die Eimasse und zuletzt durch die Kokosflocken ziehen. Zuletzt auf Holzspieße stecken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Birnen darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Fenchel putzen, in dünne Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Blätter der Petersilie zupfen und grob hacken. Den Saft einer Zitrone auspressen. Drei bis vier Esslöffel Zitronensaft sowie eine Handvoll Petersilie zu dem Fenchel-Birnen-Salat geben und gut untermischen. Die Chilischote halbieren, entkernen und ganz fein hacken. Den Salat abschließend mit Chili abschmecken. Die Fischstäbchen mit der Remoulade und dem lauwarmen Salat auf Tellern anrichten. Mit jeweils einem Blatt Eisbergsalat garniert servieren.

Katja Reinhard am 10. September 2013

Frittierte Zucchini-Blüten mit Caprese

Für zwei Personen

6 Zucchini Blüten, groß	6 Anchovis	20 g grüne Oliven
20 g getrocknete Tomaten	2 Stiele Basilikum	100 g Mozzarella
1 Kugel Büffelmozzarella	100 g Mehl	1 Ei
2 EL Olivenöl	125 ml trockener Weißwein	4 EL brauner Zucker
2 EL Olivenöl	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer	

Das Eigelb von dem Eiweiß trennen. Das Mehl, das Eigelb, etwas Salz, den Weißwein und etwas Olivenöl miteinander verrühren. Den Teig mit etwas lauwarmem Wasser verdünnen, bis dieser homogen und nicht mehr zu fest ist. Den Teig ruhen lassen und währenddessen das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Am Ende der Ruhezeit den Schnee vorsichtig unter die Teigmasse heben. Die Oliven entsteinen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Oliven, die Tomaten und das Basilikum in einer Schüssel mit etwas Zucker mischen. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Büffelmozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Tomaten und Mozzarella übereinander legen und mit der Oliven-Kräuter-Mischung marinieren. Mit Olivenöl und Fleur de Sel verfeinern. Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und den Blütenkelch entfernen. Unter Wasser kurz ausspülen und dann jede Blüte mit einem Stückchen Mozzarella sowie jeweils einem halben Sardellenfilet füllen. Blüten wieder verschließen und vorsichtig in den Ausbackteig tauchen. Anschließend in reichlich heißem Öl so lange frittieren, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch warm servieren. Die frittierten Zucchini Blüten auf einem Teller anrichten, das Caprese dazu geben und servieren.

Melanie Dobrick am 24. September 2013

Garnelen mit Chili, Mango-Salat und fruchtigem Bruschetta

Für zwei Personen

10 Riesen-Garnelen	1 Ciabatta	3 Blätter Friséesalat
2 Mangos	25 g Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
1 Knolle Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 kleine Chilischote
1 Orange	1 TL Tomatenmark	1 TL Sojasauce
1 EL halbtrockener Sherry	1 TL Sesamöl	1 EL Erdnussöl
4 EL Weißweinessig	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Riesen-Garnelen Kopf, Schwanz und Darm entfernen und danach unter fließendem Wasser abspülen. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen, trocken tupfen und schräg in Ringe schneiden. Danach den Ingwer schälen und fein reiben. Nun den Knoblauch abziehen und pressen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Danach abwaschen und fein hacken. Im Anschluss eine Mango schälen und in Scheiben schneiden. Danach das Sesamöl mit dem Tomatenmark, der Sojasauce und dem Sherry verrühren. Die Orange schälen und filetieren. Den Friséesalat waschen und trocken schleudern. Die Orangenfilets dazugeben. Anschließend das Erdnussöl in eine Pfanne geben und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Den Ingwer, den Knoblauch und die fein gehackte Chili dazugeben. Danach die Garnelen ebenfalls hinzufügen. Anschließend die Mango dazugeben und unter Rühren weiter braten. Nun die Saucen-Mischung hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und in einer Pfanne anrösten. Die Mango schälen und fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Mango mit der gehackten Zwiebel mischen und mit etwas geriebenem Ingwer, Essig, einer Prise Zucker und Salz abschmecken. Das Mango-Zwiebel-Gemisch auf die Ciabattascheiben geben. Die Garnelen mit dem Friséesalat und dem fruchtigen Bruschetta auf einem Teller anrichten und servieren.

Rudi Koukol am 19. Februar 2013

Garnelen mit lauwarmem Chicorée-Orangen-Salat, Croûtons

Für zwei Personen

3 Riesen-Garnelen	2 Chicorée	1 Scheibe Weißbrot
2 unbehandelte Orangen	1 unbehandelte Zitrone	1 Knoblauchzehe
100 g Puderzucker	3 EL Zucker	1 Vanilleschote
50 g Honig	100 ml Orangensaft	2 EL Butter
2 EL Butterschmalz	50 ml Olivenöl	1 Chilischote
Salz, Pfeffer		

In einem Topf den Honig und den Zucker karamellisieren lassen. Aus der Zitrone den Saft pressen. Anschließend mit dem Orangensaft und dem Zitronensaft ablöschen und einköcheln lassen. Die Chili- und die Vanilleschote mit in den Topf geben und mitköcheln lassen. Den Chicorée waschen, trocken tupfen, halbieren und den Strunk entfernen. Eine Pfanne mit 50 Gramm Puderzucker erhitzen und karamellisieren lassen. Den Chicorée in der Pfanne anbraten, mit dem restlichen Orangensaft ablöschen und simmern lassen. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und mit der Butter in einer Pfanne anbraten. Das Weißbrot in Würfel schneiden und in der Pfanne anbraten. In einer Pfanne das Öl und das Butterschmalz erhitzen. Die Riesen-Garnelen von Kopf und Schale befreien, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und kurz in der Pfanne anbraten. Die Chili- und die Vanilleschote wieder aus dem Sud entfernen und nun den Chicorée mit dem Orangen-Zitronen-Sud beträufeln. Die Orangen filetieren und in einer Pfanne mit dem restlichen Puderzucker karamellisieren. Anschließend unter den Chicorée heben. Die Garnelen mit dem lauwarmen Chicorée-Orangen-Salat und den Croûtons auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Riedel am 08. Oktober 2013

Gazpacho mit Käse-Stangen

Für zwei Personen

100 g Parmesan	2 Scheiben Toastbrot	2 Salatgurken
6 Dosen-Tomaten	2 rote Paprika	1 Knolle Fenchel
1 Knoblauchzehe	80 g Mehl	50 g Semmelbrösel
100 g Butter	3 EL Olivenöl	1 TL Sherryessig
Vanillezucker	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Salatgurken schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprika waschen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Die Tomaten ebenfalls klein schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, halbieren, vom Stunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Das Gemüse pürieren und 125 Milliliter Wasser, einen Esslöffel Olivenöl sowie den Sherryessig hinzugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Vanillezucker abschmecken und kalt stellen. Den Parmesan reiben. Einen Topf mit der Butter erhitzen und abwechselnd das Mehl und den Parmesan hinzufügen. Anschließend die Käsemasse zu Stangen formen und in den Semmelbröseln wenden. Im Backofen für zehn Minuten backen. Eine Pfanne mit dem verbleibenden Öl erhitzen. Das Toastbrot von der Rinde befreien und in kleine Würfel schneiden, anschließend goldbraun anbraten. Das Gazpacho mit den Käsestangen auf Tellern anrichten, mit den Croûtons garnieren und servieren.

Gerhard Winkler am 27. August 2013

Gebackene Rote-Bete mit Kürbis-Vinaigrette

Für zwei Personen

4 kleine Knollen Rote Bete	4 Ziegenfrischkäsetaler	20 g Parmesan
0,5 Bund Thymian	30 g Kürbiskerne	0,25 Bund glatte Petersilie
50 g Feldsalat	3 EL Olivenöl	2 EL Aceto Balsamico
3 EL Rapskernöl	1 EL Kürbiskernöl	Zucker, Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Thymianblätter abzupfen und grob hacken. Den Parmesankäse reiben und in einer Schüssel mit dem Thymian vermengen. Die Rote Bete in drei gleichgroße Scheiben schneiden. Die Käsetaler jeweils einmal quer teilen. Eine ofenfeste Form mit einem Esslöffel Öl bestreichen. Die untersten Scheiben der Knollen in die Form setzen. Die Ziegenkäsescheiben von beiden Seiten in die Parmesanmischung drücken. Je eine Scheibe auf die Rote-Bete-Scheiben setzen. Die mittlere Rote-Bete-Scheibe und eine weitere Ziegenkäsescheibe drauflegen und mit der obersten Rote-Bete-Scheibe abdecken. Mit der übrigen Käsemischung bestreuen, mit dem restlichem Olivenöl beträufeln und im Ofen etwa zehn Minuten backen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Danach zur Seite stellen und abkühlen lassen. Essig, alle Öle, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit etwas Zucker abschmecken. Die Kürbiskerne untermischen. Petersilie zupfen, grob hacken und unterrühren. Die Rote Bete aus dem Ofen nehmen, auf dem Teller anrichten und mit der Kürbisvinaigrette beträufeln. Mit Pfeffer nachträglich würzen und mit Petersilie bestreuen. Den Feldsalat waschen und mit etwas Vinaigrette marinieren. Die Rote Bete damit garnieren.

Sandy Braun am 05. April 2013

Gebackener Schafskäse mit gerösteten Weißbrot-Scheiben

Für zwei Personen

2 Schafskäse, à 300 g	4 Scheiben Weißbrot	8 schwarze Oliven
2 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl	1 EL Kräuter der Provence
1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Paprikapulver	1 EL ganzen Kümmel
Salz		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Zunächst die beiden Stücke Schafskäse auf je ein Stück Alufolie legen. Dann den Käse mit dem Paprikapulver, Salz, etwas Kräutern der Provence und dem Cayennepfeffer bestreuen. Die Knoblauchzehen abziehen, pressen und dann auf den beiden Käsescheiben gleichmäßig verteilen. Anschließend den Kümmel, die Oliven und etwas Olivenöl darüber geben und luftdicht in der Alufolie einwickeln. Dann in den vorgeheizten Backofen geben und circa 19 Minuten backen. Die Weißbrotscheiben mit etwas Olivenöl beträufeln und beidseitig in einer Pfanne mit dem restlichen Olivenöl anbraten. Den Käse nach dem Backen aus der Folie nehmen. Den gebackenen Schafskäse mit den gerösteten Weißbrotscheiben auf Tellern anrichten, mit den restlichen Kräutern der Provence und dem Olivenöl aus der Folie garnieren und servieren.

Alfred Schillinger am 28. März 2013

Gebratene Enten-Brust mit Orangen-Filets und Vogerl-Salat

Für zwei Personen

2 Entenbrüste	200 g Feldsalat	2 Orangen
1 Zitrone	100 g Kürbiskerne	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	50 g langer Pfeffer	2 EL Zucker
4 EL Olivenöl	3 EL Balsamico, dunkel	Meersalz, Butter
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und von überstehendem Fett befreien. Mit einem scharfen Messer die Haut rautenförmig einschneiden und mit Salz sowie langem Pfeffer würzen. Die Entenbrüste anschließend mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen und langsam erhitzen. Die Knoblauchzehe zerdrücken und zusammen mit dem Rosmarinzweig ebenfalls in die Pfanne geben und mitbraten lassen. Sobald die Hautseite knusprig angebraten und ausreichend Fett ausgetreten ist, das Fleisch wenden und die Fleischseite kurz scharf anbraten. Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen ziehen lassen. Eine weitere Pfanne ohne Öl erhitzen und die Kürbiskerne darin anrösten und zur Seite stellen. Die Orangen schälen und filetieren. Etwas Butter zusammen mit dem Zucker in einer Pfanne erhitzen und die Orangenfilets darin anschwitzen. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Zitrone halbieren und auspressen. Aus dem Olivenöl, dem Balsamico, dem Zitronensaft sowie einer Prise Salz das Salatdressing zusammenrühren. Das Dressing zusammen mit dem Salat in einer großen Schüssel vermengen. Die Kürbiskerne untermischen. Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, in Tranchen schneiden und zusammen mit dem Salat, sowie den Orangenfilets auf einem Teller anrichten und servieren.

Martin Friedle am 03. September 2013

Gebratene Hühner-Leber mit Champignons und Couscous

Für zwei Personen

200 g Hühnerleber	100 g Instant Couscous	100 g braune Champignons
1 Zwiebel	150 g Butter	500 ml Geflügelfond
1 TL getr. Thymian	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Geflügelfond aufsetzen und den Couscous darin quellen lassen. Die Leber waschen, trocken tupfen und in Mehl wenden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Öl und die 100 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Leber darin braten, bis sie goldbraun ist, anschließend herausnehmen. Die Zwiebeln und den Thymian in der Pfanne anbraten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, die Champignons hinzugeben und etwa zwei Minuten garen. Anschließend die Leber zurück in die Pfanne geben und erhitzen. Den Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restliche Butter untermischen. Die Hühnerleber auf dem Couscous und den Champignons anrichten und servieren.

Andrea Reichel am 02. Juli 2013

Gebratene Jakobsmuschel, Tomaten-Carpaccio, Spinat-Salat

Für zwei Personen

4 Jakobsmuscheln, küchenfertig	2 gelbe Tomaten	2 rote Tomaten
100 g Blattspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 Limetten	1 Zweig Thymian	1 Zweig Koriandergrün
1 TL Rosencurry	2 EL Zucker	1 Prise gemahlene Tonkabohne
25 ml Weißwein	100 ml Geflügelfond	150 ml Sahne
Olivenöl, Butter	Chiliflocken	Rosenblütensalz
Pfeffer		

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln kurz von beiden Seiten anbraten. Die Knoblauchzehe andrücken und mit dem Thymian und einem Esslöffel Butter dazugeben. Mit Salz und Chili abschmecken. Die Schalotte abziehen, fein hacken und in etwas Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein und dem Geflügelfond ablöschen und 100 Milliliter Sahne dazugeben. Das Ganze bei geringer Hitze köcheln lassen. Die verbliebene Sahne schlagen und das Rosencurry zugeben. Die Schlagsahne zu der Sauce geben und mit der gemahlene Tonkabohne, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Limettensaft und Limettenabrieb würzen. Die roten und die gelben Tomaten halbieren, den Strunk herausschneiden und die Tomaten in feine Scheiben schneiden. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten auf den Teller legen, den Spinat obenauf geben und mit dem Curryschaum beträufeln. Die Jakobsmuscheln obenauf geben und servieren.

Anne Bartkowski am 19. März 2013

Gebratene Jakobsmuscheln mit Orangen-Butter-Soße

Für zwei Personen

6 Jakobsmuscheln, ausgelöst	2 Schalotten	3 Bio-Orangen
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	150 g Butter	2 EL Butter
100 ml Geflügelfond	250 ml lieblicher Weißwein	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden und sie in einem Topf mit einem Esslöffel Butter glasig andünsten. In der Zwischenzeit die Orangen auspressen. Die Schalotten mit dem Weißwein ablöschen. Den Orangensaft und den Geflügelfond dazugeben und das Ganze reduzieren. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren, damit sie ganz fein und frei von Stückchen ist. Die 150 Gramm Butter dazugeben. Die Jakobsmuscheln waschen, die restliche Butter erhitzen, die Muscheln darin von jeder Seite ein bis zwei Minuten braten, salzen und pfeffern. Die Jakobsmuscheln auf einem Teller anrichten. Mit der Orangen-Butter-Sauce garnieren und servieren.

Sahada Ibrahim am 23. August 2013

Geeister Honig-Joghurt mit frischen Feigen

Für 2 Personen

1 Honigmelone	3 frische Feigen	2 unbehandelte Limetten
300 g türkischer Joghurt, 10%	6 EL Honig	½ Bund Minze
2 Feigenblätter	1 Vanilleschote	Zucker

Zwei Feigen klein schneiden. Den Joghurt mit dem Honig und den Feigen gut verrühren. Die Melone halbieren, von den Kernen befreien und das Fleisch einer halben Melone auslösen. Das Fruchtfleisch der Melone klein hacken und ebenfalls unter die Masse heben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Eine Limette halbieren und auspressen. Die Masse nun noch mit dem Vanillemark und etwas Limettensaft verfeinern. Anschließend alles für 15 Minuten ins Gefrierfach geben. In die restliche Melone Zacken in den Rand schneiden und die Zacken zuckern. Anschließend die Masse aus dem Gefrierfach hineingießen. Ein paar Zesten von der restlichen Limette reißen. Ein paar Blätter von der Minze zupfen. Die restliche Feige halbieren. Den geeisten Honig-Joghurt mit den frischen Feigen auf den Feigenblättern auf Tellern anrichten, mit den Limettenzesten, der Feige und der Minze garnieren und servieren.

Davor Rinck am 04. Oktober 2013

Gefüllte Hühner-Brust auf Rahm-Gurken-Salat

Für zwei Personen

2 Hühnerbrustfilets, à 150 g	1 Gemüsegurke	50 g getr. Öl-Tomaten
1 Zitrone	0,5 Bund Minze	1 Bund Dill
100 g Schafskäse	2 Eier	200 g Crème-fraîche
200 g Pankomehl	150 g Mehl	2 EL Weißweinessig
Chilisal, Butterschmalz	Zucker, Salz, Pfeffer	

Die Gemüsegurke waschen, in feine Streifen hobeln und salzen. Für einige Minuten in einem Sieb stehen lassen. Die Zitrone waschen und auspressen. Die Gurkenstreifen mit Pfeffer, Zitronensaft, Chilisal und Weißweinessig abschmecken. Für weitere Minuten ziehen lassen. Die Minze waschen, trocken schütteln und zusammen mit den eingelegten Tomaten und dem Schafskäse klein hacken. Eine großzügige Tasche in die Hühnerbrustfilets schneiden und die Tomaten-Schafskäse-Mischung einfüllen. Die zwei Eier in einem Teller verquirlen. Die gefüllten Hühnerbrüste im Mehl, in den Eiern und zuletzt im Pankomehl wenden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze beide Hühnerbrüste goldbraun ausbacken. Einen Bund Dill waschen, trocken schütteln und klein hacken. Die eingelegten Gurkenstreifen mit der Crème fraîche und dem Dill auf einem Teller anrichten. Zum Schluss die Hühnerbrust darauf trappieren.

Skander Bahi am 16. April 2013

Gefüllte Kartoffel mit Cranberry-Chutney

Für zwei Personen

100 g Bauchspeck	2 große, mehligk. Kartoffeln	400 g Cranberrys
100 g grüne Oliven	1 Stange Lauch	2 Zwiebeln
2 rote Chilischoten	200 g Ziegenfrischkäse	100 ml Cranberrysaft
20 g Butterschmalz	Salz, weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Den Speck fein würfen. Die Lauchstange putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Chilis waschen, trocken tupfen, die Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln. Eine Pfanne erhitzen und den Speck darin kross anbraten. Die Oliven zusammen mit dem Lauch zugeben mitbraten. Jeweils die Hälfte der Zwiebeln und der Chili mit in die Pfanne geben, unterrühren und anbraten lassen. Die Masse mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, halbieren und alle Hälften leicht aushöhlen. Die Masse aus der Pfanne einfüllen und den Ziegenfrischkäse darüber verteilen. Die gefüllten Kartoffelhälften für circa fünf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Das Butterschmalz in einem Topf zerlassen und die restlichen Zwiebeln darin anschwitzen. Die Cranberrys sowie die restlichen Chilis dazugeben. Mit dem Cranberrysaft ablöschen und reduzieren lassen. Das Chutney abschließend pürieren. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, zusammen mit dem Chutney auf einem Teller anrichten und servieren.

Harald Axel Amelang am 03. September 2013

Gefüllte Kohl-Röllchen

Für zwei Personen

200 g Geflügelhackfleisch	4 große Spitzkohlblätter	200 g Pizza-Tomaten
100 g Kopfsalat	200 g Champignons	2 Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten	2 EL Schmand	4 TL heller Balsamico-Essig
4 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Champignons säubern, putzen und die Hälfte hacken. Eine Zwiebel abziehen und würfeln. Die Paprika putzen, waschen und die Hälfte fein würfeln. Einen halben Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin unter Wenden braten. Die Pilze, die Zwiebel und die Paprika zugeben und zwei Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Anschließend den Schmand unterrühren und auskühlen lassen. Die Kohlblätter putzen, halbieren und dicke Blattrippen herausschneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser drei Minuten kochen, abgießen und kalt abschrecken. Die Hack-Mischung auf die Kohlblätter geben, die Längsseiten über die Füllung klappen und aufrollen. Mit Holzspießchen feststecken. Die Tomaten in einem Topf aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlröllchen hineingeben und zugedeckt fünf Minuten köcheln. Inzwischen den Salat waschen und abtropfen lassen. Die übrigen Pilze in Scheiben und die Paprika in Streifen schneiden. Den Balsamicoessig und einen halben Esslöffel Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und einen halben Teelöffel Öl darunter schlagen. Den Salat, die Pilze, die Paprika und Vinaigrette vermengen. Die Kohlröllchen mit der Tomatensauce auf einem Teller anrichten. Den Salat dazugeben und servieren.

Wiebke Peters am 12. März 2013

Gefüllte Riesen-Champignons mit Kräuter-Flädle

Für zwei Personen

150 g Hackfleisch	4 Scheiben durchwachsener Speck	4 Riesenchampignons
$\frac{1}{2}$ Kopf Endiviensalat	$\frac{1}{2}$ Kopf Lollo Rosso	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola
100 g Cocktailtomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Orange
100 g Gouda	150 g Mehl	1 Ei
4 EL Tomatenmark	1 EL Senf	2 EL Honig
100 ml Balsamico	50 ml Kräuteressig	150 ml Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe	300 ml Milch	Salz, Pfeffer
Olivenöl	Butter	

Den Backofen auf 220 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Die Champignons putzen und aushöhlen. Das ausgehöhlte Pilzfleisch beiseite stellen und die Champignonköpfe auf ein Backblech legen. Den Speck fein würfeln. Eine halbe Zwiebel abziehen, fein würfeln und in heißem Olivenöl glasig anbraten. Das Hackfleisch und den Speck dazugeben und mit anbraten. Wenn das Fleisch gar ist, das Champignonfleisch hinzufügen. Anschließend das Tomatenmark zugeben. Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse in das Hackfleisch pressen. Das Ganze gut vermengen und kräftig salzen und pfeffern. Nun das Fleisch löffelweise in die Champignonköpfe verteilen. Den Gouda reiben und über die Köpfe streuen. Anschließend im Backofen circa 15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun verlaufen ist. Derweil aus Mehl, Ei, Milch und einer Prise Salz einen Teig zusammenrühren. Die Petersilie von den Stielen zupfen und fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides zum Teig geben und gut vermischen. Butter in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig dünne Kräuterpfannkuchen braten. Diese danach in dünne Streifen schneiden. Die Salate waschen und trocken schleudern. Die Cocktailtomaten dazugeben. Mithilfe eines Pürierstabs aus Balsamico, Kräuteressig, Rapsöl, Brühe, Senf, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mixen. Eine halbe Orange pressen und die Vinaigrette mit Orangensaft abschmecken. Zuletzt die Vinaigrette über den Salat träufeln. Die Champignons zusammen mit den Kräuterflädle und dem Salat auf Tellern anrichten.

Michael Booch am 10. September 2013

Gefüllte Teig-Taschen mit Aji

Für zwei Personen

300 g Rinderhack	200 g Mehl	1 Kopf Blattsalat
1 Apfel	1 Tomate	250 g Dosen-Mais
1 Zitrone	1 Zwiebel	1 rote Zwiebel
2 Eier	2 EL Tomatenmark	50 g Butter
50 g Rosinen	0,5 Bund Koriander	3 getrocknete Chilis
1 Prise Zucker	Rapsöl, Zimt	Paprika edelsüß
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Das Mehl zusammen mit einem Ei, der Butter, je einer Prise Salz und Pfeffer sowie 100 Millilitern Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig mit Paprika abschmecken. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Apfel schälen, entkernen und würfeln. Eine der getrockneten Chilis fein hacken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Hackfleisch zusammen mit den Zwiebeln darin anbraten. Das Tomatenmark sowie die Chili zugeben und mitbraten. Anschließend den Apfel, die Rosinen sowie den Mais zugeben, und alles scharf anbraten. Die Hackmasse abschließend mit dem Zucker und etwas Zimt abschmecken. Den Teig ausrollen und Kreise ausstechen. Die Füllung aus der Pfanne auf den ausgestochenen Teigfladen verteilen, zusammenklappen und die Schnittkanten mit der Gabel fest zusammendrücken. Das übrige Ei in einer kleinen Schüssel und die gefüllten Empanadas damit bestreichen. Die Empanadas für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Tomate waschen, den Strunk entfernen und klein schneiden. Die rote Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Koriander waschen, trockentupfen und fein hacken. Die restlichen Chilis fein hacken. Die Zitronen halbieren, auspressen und den Saft in eine Schüssel geben. Die Tomatenwürfel, die gehackte Zwiebel sowie den Koriander und die Chilis zu dem Saft geben und alles gut vermengen. Je nach Bedarf etwas Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Blätter vom Salat abzupfen, waschen und trocken schleudern. Die Empanadas aus dem Ofen nehmen. Die Salatblätter auf einem Teller verteilen, die Empanadas darauf anrichten, den Dip in ein Schälchen geben und alles servieren.

Carlo Schmidt am 14. Mai 2013

Gefüllter Pfannkuchen

Für 2 Personen

4 dünne Scheiben Bacon	100 g geriebenen Emmentaler	125 g Camembert
100 g Crème-fraîche	100 g Frischkäse mit Kräutern	4 Eier
100 g Weizenmehl	1 Msp. Backpulver	100 ml Sahne
1/8 l Milch	1/8 l Mineralwasser	Muskatnuss, Schnittlauch
Margarine, Pfeffer, Salz		

Zwei Eier aufschlagen und zusammen mit dem Mehl, Backpulver, der Milch und dem Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Hälfte des geriebenen Emmentalers unterrühren. Aus dem Teig zwei Pfannkuchen backen. Den Camembert in kleine Stücke schneiden und ein wenig zerdrücken. Die Crème-fraîche mit dem Frischkäse, den restlichen Eiern und der Sahne vermischen. Die Camembertstücke unterrühren und ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Im Anschluss die Käsefüllung in die Pfannkuchen geben und diese zusammengeklappt in die Auflaufform legen. Den restlichen Emmentaler darüber streuen und je zwei Scheiben Bacon darüberlegen. Im Ofen bei circa 170 Grad zehn Minuten überbacken. Auf Teller anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

Andrea Reichel am 05. Juli 2013

Glasnudel-Salat mit Garnelen und Hackfleisch

Für zwei Personen

200 g gemischtes Hackfleisch	6 Garnelen	100 g Glasnudeln
2 Tomaten	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
1 Eisbergsalat	1 Gurke	8 Radieschen
2 Frühlingszwiebeln	4 Zitronen	1 Stück Ingwer
3 kleine Chilischoten	1 Knoblauchzehe	300 ml Geflügelfond
Thai-Fischsauce	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Geflügelfond in einem Wok erhitzen und das Hackfleisch einige Minuten darin garen lassen. Wasser zum Kochen bringen und die Glasnudeln damit übergießen. Die Nudeln zwei Minuten in dem heißen Wasser ziehen lassen, anschließend kalt abschrecken und klein schneiden. Das Hackfleisch abschöpfen und zur Seite stellen. Die Garnelen von Kopf, Schwanz und Darm befreien und waschen. Die geputzten Garnelen und für eine Minuten in den heißen Fond des Hackfleisches geben. Die Garnelen herausnehmen und zur Seite stellen. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Radieschen waschen, putzen und würfeln. Die Gurke halbieren, eine Hälfte schälen und ebenfalls würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und klein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Alle Zutaten mit den Glasnudeln vermengen. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Das Hackfleisch sowie die Garnelen unter die Glasnudelmasse geben. Den Salat mit dem Zitronensaft, etwas Zucker und Fischsauce abschmecken. Einige Blätter von dem Eisbergsalat abzupfen, waschen und trocken tupfen. Den Salat zusammen mit den Eisbergsalatblättern auf einem Teller anrichten und servieren.

Helga Ebeyan am 15. Oktober 2013

Glasnudel-Salat mit Hähnchen und Joghurt-Dip

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrust	100 g Glasnudeln	200 g frischer Spinat
2 Limetten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 EL Erdnusskerne
30 g frischer Ingwer	1 rote Pfefferschote	4 EL Sojasauce
75 g Crème-fraîche	75 g Joghurt	1 TL Currypulver
3 EL geröstetes Sesamöl	100 g Mehl	Öl, Zucker
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, klein schneiden und mehlieren. In einer Pfanne mit heißem Öl anbraten und anschließend für 15 Minuten in der Pfanne im Backofen schmoren lassen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Glasnudeln in siedendem Wasser fünf Minuten lang ziehen lassen. Die Pfefferschote putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und mit der Reibe fein raspeln. Die Glasnudeln in einen Sieb abgießen, mit drei Esslöffeln Sojasauce, dem Sesamöl, der geschnittenen Pfefferschote und den Ingwerraspeln vermengen. Den Spinat verlesen, waschen und klein schneiden. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Den Spinat in die Pfanne, in der zuvor das Hähnchen war andünsten. Anschließend den Spinat zusammen mit den Hähnchenstreifen unter die Glasnudeln heben. Eine der Limetten auspressen und den Saft auffangen. Die zweite Limette in Spalten schneiden. Den Salat mit Salz, Pfeffer und dem Limettensaft abschmecken. Die halbe Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Den Joghurt, die Crème-fraîche, die restliche Sojasauce und das Currypulver mit dem Knoblauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Glasnudelsalat mit Hähnchen auf einem Teller anrichten. Mit den Limettenspalten und den Erdnusskernen und dem Joghurt-Dip garnieren und servieren.

Theresa Weiß am 22. Oktober 2013

Glasnudel-Salat mit Hähnchen-Brust und Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

125 g Hähnchenbrust	50 g Glasnudeln	125 g Salatgurke
1 Chinakohl	50 g Sojasprossen	1 Zitrone
50 g Ingwer	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
25 g Erdnüsse, ungesalzen	2 EL Tomatenmark	30 ml Sojasauce
1 EL Sherryessig	2 EL Rapsöl	Zucker, Curry
Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer	

Die Glasnudeln in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen.. Die Hähnchenbrust waschen trockentupfen und in Streifen schneiden. Den Sherryessig, mit 25 Millilitern der Sojasauce und dem Tomatenmark zu einer Marinade verrühren. Die Hähnchenstreifen darin einlegen. Die Gurke schälen, in Streifen hobeln und mit Zucker bestreuen. Den Chinakohl halbieren, eine Hälfte in Streifen schneiden, waschen und trockentupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zitrone halbieren. Den Ingwer schälen und reiben. Die Erdnüsse grob hacken. Beides zusammen mit der restlichen Sojasauce verrühren. Mit Curry, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Glasnudeln abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken. Die Gurke abspülen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Die Frühlingszwiebeln sowie die Sojasprossen zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Den Inhalt der Pfanne anschließend mit den Nudeln vermengen. Den Kohl und die Gurke abschließend zugeben und unterheben. Den Nudelsalat auf einem Teller anrichten. Etwas Sauce darüber geben, den Rest separat anrichten und servieren.

Susanne Bern am 14. Mai 2013

Gorgonzola-Birnen mit Pancetta

Für zwei Personen

50 g Pancetta	1 Scheibe Toastbrot	1 roter Chicoréekolben
½ Bund Kerbel	1 reife kleine Birne, á 230 g	1 reife große Birne
1 Zitrone	25 g Haselnüsse, grob	50 g Gorgonzola
1 EL Butter	1 TL Honig	4 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Chicorée waschen, putzen, den Strunk herausschneiden und die Blätter einzeln ablösen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Kerbelblättchen waschen und grob hacken. Die kleine Birne waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Die Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Die Birnenstücke in einen Rührbecher geben und mit drei Esslöffel Öl, zwei Teelöffel Zitronensaft, Honig und Kerbel pürieren. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die andere Birne waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen. Die Birne mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, Gorgonzola in die ausgehöhlten Birnen geben und mit dem Pancetta umwickeln. Eine Auflaufform mit einem Esslöffel Öl austreichen, die Birnenhälften hineingeben und im Ofen circa zehn Minuten überbacken. Das Toast klein würfeln, in einer Pfanne mit Butter goldbraun rösten und anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Chicoréeblätter mit dem Birnenmus mischen. Die Chicoréeblätter mit den Gorgonzola-Birnen mit dem Pancetta auf Tellern anrichten, mit den Nüssen und den Croutons garnieren und servieren.

Florian Zeigert am 17. Dezember 2013

Gratinierter Ziegenkäse auf Radieschen-Rettich-Carpaccio

Für zwei Personen

2 kleine Ziegenfrischkäsetaler	50 g Parmesan	50 g Rucola
50 g Liebstöckel	1 Bund Radieschen	1 kleiner Rettich
1 Knoblauchzehe	1 EL Pinienkerne	1 EL Honig
50 ml Olivenöl	2 EL Mohnöl	Meersalz, Pfeffer
Kräuterblätter		

Den Backofen auf 200 Grad Grill vorheizen. Für das Pesto den Liebstöckel waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Den Knoblauch schälen. Alles zusammen mit den Pinienkernen, dem Parmesan und dem Olivenöl im Küchenmixer zu einer feinen Paste pürieren. Für das Carpaccio die Radieschen und den Rettich putzen, waschen und auf dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Das Mohnöl mit dem Honig und etwas Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Ziegenfrischkäse auf ofenfeste Teller setzen, mit der Hälfte der Honigmarinade bestreichen und unter dem Grill etwa sieben Minuten überbacken. Die Radieschen- und Rettichscheiben leicht überlappend auf Tellern auslegen und mit der restlichen Marinade beträufeln. Die gratinierten Ziegenkäse auf dem Radieschen-Rettich-Carpaccio anrichten und mit etwas Meersalz bestreuen. Das Pesto kreisförmig auf dem Käse verteilen und das Carpaccio mit Kräuterblättern garniert servieren.

Heike Makowka am 27. September 2013

Gurken-Orangen-Salat mit Flusskrebsschwänzen

Für zwei Personen

100 g Flusskrebsschwänze	1 großer Chicorée	1 Gurke
2 Knoblauchzehen	2 Orangen	40 g Frischkäse
40 g saure Sahne	60-70 ml Wasser	75 g Dinkelmehl
50 g Dinkel-Vollkornmehl	½ TL Backpulver	1 TL Salz
1 EL Olivenöl	3 EL Sesam	1 TL Zimt

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die beiden Mehlsorten, einen halben Teelöffel Salz, das Backpulver, das Olivenöl und Wasser zu einem formbaren Teig kneten und bei Bedarf Wasser zugeben. Etwa zehn gleich große Kugeln formen und zwischen den Händen zu Stangen ausrollen. Diese mit Wasser bepinseln und in Sesam wälzen, auf ein Backblech geben und im Ofen backen, bis sie hellbraun sind, anschließend auskühlen lassen. Vom Chicorée einige große Blätter abtrennen, waschen und trocken tupfen. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Orangen schälen und filetieren. Ebenso den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Sieb die Flusskrebsschwänze waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Aus Frischkäse, saurer Sahne, Knoblauch, Zimt und Salz das Dressing zubereiten und kurz vor dem Servieren mit Orangenfilets, Flusskrebsschwänzen und Gurken vermischen. Auf dem Teller die Chicoréeblätter anrichten und mit dem Salat füllen. Die Dinkel-Sesam-Grissini dazu reichen.

Sarah Wiesner am 13. August 2013

Häckerle mit Kartoffel-Puffer

Für zwei Personen

300 g Matjesfilet	150 g fetten Speck	200 g Kartoffeln
150 g Gewürzgurken	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
3 Zwiebeln	50 g Kapern	1 Ei
50 g Butterschmalz	50 g Zucker	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Das Matjesfilet waschen und trocken tupfen. Eine Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Speck in feine Stücke schneiden. Die Gewürzgurken und den Matjes klein schneiden. Die Zutaten vermengen und alles durch den Fleischwolf laufen lassen. Die Masse in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Petersilie und den Schnittlauch fein hacken und dazugeben. Die Kartoffeln schälen und mit einer Reibe fein reiben. Zwei weitere Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Ei zu den Kartoffeln und den Zwiebeln geben. Alles gut vermengen. Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss reiben. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffelmasse zu Puffern knusprig ausbacken. Das Häckerle in einem Servierring auf dem Teller mit zwei Puffern anrichten.

Bernd Müller am 30. Juli 2013

Hähnchen-Brust mit Tomaten-Soße und Ricotta-Plätzchen

Für zwei Personen

250 g Hähncheninnenfilet	400 g Ricotta	40 g Parmesan
700 g passierte Tomaten	1 Zitrone	8 schwarze Oliven
1 getrocknete Chili	2 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum
2 EL Mehl	1 Muskatnuss	2 EL Tomatenmark
dunkler Balsamico-Essig	Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Chilischote ebenfalls fein hacken. Die Oliven entsteinen und fein hacken. Das Tomatenmark zusammen mit etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch, den Chili und die Oliven hineingeben und kurz mitbraten. Alles mit dem Balsamico Essig ablöschen und die passierten Tomaten zugeben. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in die Tomatensauce geben und alles für 15 bis 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Den Parmesan reiben und mit dem Ricotta vermengen. Etwas Zitronenabrieb, etwas Muskatnuss, das Mehl, sowie das Ei in die Käsemasse geben und alles gut vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Aus der Ricotta-Mischung kleine Plätzchen formen und diese langsam in die Pfanne geben, braten und vorsichtig wenden. Das Hähnchen zusammen mit den Ricotta-Plätzchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Philip Lohmann am 15. Oktober 2013

Hähnchen-Garnelen-Bällchen im Reis-Mantel

Für zwei Personen

125 g Hähnchenbrust	125 g Garnelen	100 g Basmatireis
$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Frühlingszwiebeln	1 Mango
1 EL Speisestärke	1 EL Semmelbrösel	1 $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce
2 EL Sweet-Chili-Sauce	1 $\frac{1}{2}$ EL Reissessig	2 $\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL Butter	Chili, Salz, Pfeffer

die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Die Garnelen ebenfalls waschen und trocken tupfen. Den Kopf der Garnelen abtrennen, die Schale entfernen und den Darm vorsichtig raus trennen. Das Fleisch von Hähnchen und Garnelen möglichst fein schneiden. Das fein geschnittene Fleisch mit der Speisestärke, den Semmelbröseln und der Sojasauce vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus der Masse formen und diese rundum im rohen Reis wälzen. Einen Dampfeinsatz mit etwas Butter einfetten und die Hähnchen-Garnelen-Bällchen nebeneinander hineinlegen. Einen Topf mit heißem Wasser füllen, den Dampfeinsatz einsetzen und die Bällchen darin zugedeckt bei 85 Grad garen. Inzwischen für den Salat die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mango schälen, das Furchtfleisch vom Stein schneiden und dann in Würfel schneiden. Die Mango und die Gurke mit der Sweet-Chili-Sauce, dem Reissessig und dem Sonnenblumenöl vermengen. Den Koriander klein hacken und dazugeben. Die gedämpften Hähnchen-Garnelen-Bällchen mit dem Gurken-Mango-Salat auf einem Teller anrichten.

Maria Böck am 30. Juli 2013

Hähnchen-Leber mit Majoran-Sahne und Ananas-Kompott

Für zwei Personen

400 g frische Hähnchenleber	1 Bund frischer Majoran	1 Lorbeerblatt
4 Scheiben Toastbrot	1 Zitrone	1 frische Ananas
1 Vanilleschote	$\frac{1}{4}$ l Wasser	200 ml Sahne
Rapsöl	500 g Zucker	Salz, Pfeffer

Die Ananas schälen, vom harten Innenteil befreien und in kleine Viertel schneiden. Die Ananas in einem Sud aus Wasser, dem Lorbeerblatt, Zucker, Vanilleschote und einer Prise Salz für etwa zehn Minuten kochen. Die Hähnchenleber unter kaltem Wasser abspülen, mit einem Küchentuch trockentupfen und klein schneiden. Mit Pfeffer und Salz würzen. In einer erhitzten Pfanne mit Pflanzenöl kurz braun anbraten. Die Pfanne von der Flamme nehmen und mit Sahne ablöschen. Den Majoran dazugeben. Das ganze leicht aufkochen lassen, bis sich das Aroma vom Majoran verbreitet hat. Das Toastbrot tosten. Die Hähnchenleber in der Majoransahne auf einem Teller anrichten. Das Ananaskompott und das Toastbrot dazugeben und servieren.

Matthias Carras am 20. August 2013

Hähnchen-Sticks mit Honig-Senf und Salat

Für zwei Personen

2 Hähnchenfilets, à 150g	200g Frisée-Salat	3 Möhren
50 g Dosen-Mais	2 Eier	5 TL Senf
40 g Parmesan	4 EL Paniermehl	30 g Pinienkerne
2 TL Honig	2 EL Mehl	4 EL Milch
1 EL heller Balsamico Essig	4 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Den Salat mit den Möhren und dem Mais vermengen. Den Balsamico Essig mit einem Teelöffel Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Anschließend einen Esslöffel Olivenöl verrühren. Das Dressing über den Salat geben und unterheben. Den Parmesan fein reiben und mit dem Paniermehl mischen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und längs in fingerdicke Streifen schneiden. Die Eier und die Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Hähnchenstreifen zuerst in Mehl, dann in die Ei-Mischung und zum Schluss in der Paniermehl-Mischung wenden. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und die panierten Hähnchenstreifen portionsweise fünf bis sechs Minuten anbraten. Den restlichen Senf mit dem Honig verrühren. Die Pinienkerne in einer weiteren Pfanne anrösten und über den Salat geben. Den Salat zusammen mit den Hähnchensticks und dem Honig-Senf-Dip auf einem Teller anrichten und servieren.

Stefanie Görs am 17. September 2013

Hack-Steaks mit pikanter Käse-Creme und Knoblauch-Brot

Für zwei Personen

200 g Rinderhackfleisch	0,5 Bund glatte Petersilie	1 Sesambrötchen
1 Baguette	1 Tomate	1 rote Chilischote
4 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Ei
5 EL griechischer Sahnejoghurt	100 g Schafskäse	1 EL Parmesan
6 grüne Oliven ohne Stein	2 Zwiebeln	80 g weiche Butter
1 EL Ouzo	2 EL Olivenöl	0,5 EL Oregano
2 TL Paprikapulver, edelsüß	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Das Brötchen in einer Plastiktüte mit einem Nudelholz fein zerkleinern und in eine Schüssel geben. Einen kleinen Topf mit Wasser aufsetzen und die Tomate in das heiße Wasser geben. Ein paar Minuten ziehen lassen, anschließend die Tomaten häuten, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und zu den Brötchenbröseln geben. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Das Ei aufschlagen und mit der Zwiebel, dem Knoblauch, dem Hack, dem Parmesan und dem Oregano vermischen und ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Ouzo über die Masse träufeln und alles mit den Händen gut durchkneten. Aus der Hackfleischmasse fünf handtellergroße Hacksteaks formen. Die Steaks mit Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze sechs Minuten von jeder Seite braten. Die Petersilie fein hacken, die zweite Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Die Butter, den Knoblauch und die Petersilie in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Baguette in dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit der Knoblauchbutter bestreichen und auf einem Stück Alufolie wieder zu einem Laib zusammenfügen. Das Baguette einwickeln und im Backofen 15 Minuten backen. Den Schafskäse in einer Schüssel bröckeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die zweite Zwiebel und die restlichen Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und fein hacken. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Chili unter den Schafskäse rühren und so viel Joghurt untermischen, bis die Masse dickcremig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Paprikapulver abschmecken. Das Hacksteak mit der Käsecreme und dem Knoblauchbrot auf einem Teller anrichten und mit einer Zitronenscheibe garniert servieren.

Stefan Schulz am 05. Februar 2013

Hirsch-Schinken-Carpaccio, Bündnerfleisch, Rucola-Pesto

Für zwei Personen

150 g Hirschschinken	150 g Bündnerfleisch	1 Rolle Ziegenfrischkäse
2 Scheiben Schwarzbrot	150 g Rucola	$\frac{1}{2}$ Schalotte
4 EL Wildpreiselbeeren	10 Walnusskerne	1 TL Puderzucker
40 g Butter	200 ml Sahne	50 ml dunkler Balsamico
50 ml Himbeeressig	50 ml Mandellikör	50 ml Avocadoöl
50 ml Walnussöl	2 Wacholderbeeren	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen. Eine Pfanne erhitzen. Die Wacholderbeeren in der heißen Pfanne erwärmen, bis sie glänzen. Abschließend im Mörser zerstoßen. Den Hirschschinken auf beiden Seiten mit etwas Walnussöl bestreichen und mit den zerstoßenen Wacholderbeeren bestreuen. Das Bündnerfleisch auf beiden Seiten mit etwas Avocadoöl bestreichen. Das Fleisch mit Pfeffer würzen, in Klarsichtfolie einwickeln und im Ofen ziehen lassen. Anschließend plattieren. Eine weitere Pfanne erhitzen. Das Schwarzbrot mit der Butter und dem restlichen Avocadoöl bestreichen, mit Salz bestreuen und in der heißen Pfanne anrösten. Die Schalotte abziehen und halbieren. Den Rucola waschen, trocken schleudern und ein paar Blätter für die Garnitur zurückbehalten. Acht Walnüsse zusammen mit dem Rucola, der halben Schalotte, dem Balsamico, dem restlichen Walnussöl und Salz und Pfeffer zu einem Pesto pürieren. Die Hälfte der Sahne mit dem Puderzucker aufschlagen. Die restlichen Walnüsse zerstoßen. Einen Topf erhitzen. Die Preiselbeeren, den Himbeeressig und die restliche Sahne in den Topf geben und warm aufschäumen. Das Carpaccio vom Hirschschinken und Bündnerfleisch mit dem Rucola-Pesto, dem Ziegenkäse und dem Preiselbeerschaum auf Tellern anrichten, mit der geschlagenen Sahne und dem Mandellikör sowie den zerstoßenen Walnüssen und den Rucolablättern garnieren und servieren.

Volker Schwind am 12. November 2013

Jakobsmuschel-Töpfchen mit Fenchel und Parmesan-Crackern

Für zwei Personen

6 Jakobsmuscheln	2 Fenchelknollen	150 g Parmesan, gerieben
150 g Sahne	25 g Butter	1 EL Anisschnaps
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Fenchelknolle waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und den geschnittenen Fenchel darin etwa acht Minuten anschwitzen, dabei immer wieder umrühren. Den Fenchel mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Anisschnaps und die Sahne hinzugeben und alles circa zwölf Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und beiseite stellen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den geriebenen Parmesan darauf in Kreisen mit circa sieben Zentimeter Durchmesser verteilen. Dabei darauf achten, dass die Kreise weit genug voneinander entfernt sind. Das Backblech für etwa sieben Minuten in den Ofen geben. Die Fenchel-Sahne-Mischung in eine Auflaufform geben und für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Parmesancracker aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und von allen Seiten mit Olivenöl bestreichen. Eine Pfanne stark erhitzen und die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend die Jakobsmuscheln mit in die Auflaufform geben und diese die restliche Zeit der vorhergesehenen 15 Minuten im Backofen garen lassen. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und mit den Parmesancrackern garnieren und anschließend servieren.

Karlheinz Schwarz am 05. Februar 2013

Jakobsmuscheln mit Aprikosen-Chicorée, Süßkartoffel-Chips

Für zwei Personen

4 Jakobsmuscheln	200 g Chicorée	1 rote Süßkartoffel
1 Limette	1 Zitrone	10 gedörrte Aprikosen
60 g Butte	2 EL Weißwein	2 EL Portwein
1 EL Crème double	20 g Zucker	125 g Butter
Pflanzenöl	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Die Chicoréestangen nicht waschen, sondern nur sorgfältig abwischen und säubern. Mit einem großen Messer schräg von der Spitze des Gemüses her Scheiben abschneiden, das untere Ende mit dem bitteren Strunk nicht verwenden. Das Ganze in einer großen Schüssel mischen und die Blätter mit den Händen gut voneinander trennen. Die Aprikosen in dünne Streifen schneiden. Die Jakobsmuscheln öffnen, unter fließendem Wasser waschen und die Nüsse mit dem Corail herauslesen. Von der Limette einige Zesten reißen. Anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Zitrone ebenfalls auspressen. Den Chicorée mit zwei Esslöffeln Limettensaft, den Aprikosenstreifen und dem Zucker vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer Kasserolle aufschäumen. Den Chicorée in die Kasserolle geben, dabei sollten die Blätter möglichst nicht übereinander liegen. Den Chicorée zwei Minuten köcheln lassen und anschließend den Zitronensaft dazugeben. Unter Rühren eine Minute weiter garen. Auf keinen Fall länger Die Jakobsmuscheln mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen, einige Tropfen Öl hineingehen und die Jakobsmuscheln darin bei guter Hitze eine Minute von jeder Seite braten. Vom Feuer ziehen. In eine kleine Kasserolle den Weißwein und den Portwein geben und auf großer Flamme einkochen. Die Crème double zufügen, aufwellen lassen und dann mit dem Schneebesen 100 Gramm Butter in kleinen, eiskalten Stückchen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zitronensaft abschmecken. Die Süßkartoffel schälen und in feine Scheiben schneiden. Dann salzen und pfeffern. Für einige Minuten stehen lassen, damit Salz und Pfeffer haften. Dann in dem heißen Öl wenige Minuten bräunen und herausnehmen. Den Aprikosen-Chicorée auf einem Teller anrichten und die Jakobsmuscheln darauf setzen. Mit der Sauce und einigen Limettenzesten und den Süßkartoffel-Chips garnieren und servieren.

Olaf Pels-Leuschen am 12. März 2013

Jakobsmuscheln mit Avocado-Creme

Für 2 Personen

2 Jakobsmuscheln	1 Avocado	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Avocado halbieren, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch ebenfalls auslösen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Etwas Zitronensaft zusammen mit der Avocado fein pürieren. Die Knoblauchzehen abziehen und eine davon fein hacken. Die Avocadomasse mit dem Knoblauch sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl erhitzen und die übrige Knoblauchzehe zusammen mit dem Rosmarinzweig darin anbraten. Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und in dem heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Die Jakobsmuscheln zusammen mit der Avocadocreme auf einem Teller anrichten und servieren.

Hans-Jürgen Bergerhausen am 20. September 2013

Jakobsmuscheln mit Safran-Schaum

Für zwei Personen

4 Jakobsmuscheln, küchenfertig	1 Schalotte	1 Zitrone
1 EL Crème double	150 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond
100 ml Sahne	1 TL Butter	Sonnenblumenöl
Safran, Salz, Pfeffer		

Die Schalotte abziehen und mit etwas Butter in einer Pfanne glasig anschwitzen. Den Fischfond und 100 Milliliter Weißwein dazugießen und aufkochen lassen. Einige Safranfäden in eine Schale mit dem übrigen Weißwein geben, so dass sich die Fäden auflösen. Die aufgelösten Safranfäden und die Sahne unter ständigem Rühren in die Pfanne geben. Die Sauce etwas reduzieren. Die Crème double unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce warm halten. Die Jakobsmuscheln auf jeder Seite in heißem Sonnenblumenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Sauce mit einem Pürierstab kräftig aufschäumen. Den Schaum in einen vorgewärmten, tiefen Teller geben und die Muscheln darauf setzen. Etwas Schaum darüber geben und servieren.

Eva Rieglhofer am 05. April 2013

Käseglocke mit Salat und Hähnchen-Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

100 g Hähnchenbrust	100 g Riesen-Garnelen	500 g Emmentaler
250 g Eisbergsalat	200 g Rucola	6 Cocktailtomaten
50 g rote Paprika	1 grüne Pfefferschote	10 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe	1 Limette	1 EL Senf
1 EL Ketchup	2 EL Sonnenblumenöl	3 EL heller Balsamico
1 TL Zucker	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer	

Den Emmentaler reiben. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, den geriebenen Emmentaler darin flach verteilen und leicht schmelzen lassen. Den angeschmolzenen Käse vorsichtig aus der Pfanne heben, über die Glasschüssel stülpen und abkühlen lassen. Den Salat waschen und klein zupfen. Für das Dressing den Essig, das Öl, Zucker, Ketchup und den Senf vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ingwer schälen und reiben. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Limette auspressen und den Saft auffangen. Das Sonnenblumenöl, den Knoblauch, den Ingwer und den Limettensaft vermengen, abdecken und zehn Minuten kalt stellen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und grob Würfeln. Die Garnelen von Kopf, Schwanz befreien, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Für die Spieße die Paprika und die Pfefferschote klein schneiden und abwechselnd mit dem Filet und den Garnelen auf dem Holzspieß aufreihen. In einer Pfanne die Spieße etwa fünf Minuten grillen und anschließend mit Salz würzen. Die erkaltete Käseglocke vorsichtig von der Schüssel entfernen. Den Salat mit dem Dressing vermischen und in die Käseglocke füllen. Die Hähnchen-Garnelen-Spieße auf dem Salat anrichten und servieren.

Bruno Binter am 22. Oktober 2013

Kürbis-Cappuccino, Curry, Kokosschaum, Blätterteig

Für zwei Personen

150 g Hokkaidokürbis	10 g Ingwer	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Limette	1 Ei	1 Rolle Blätterteig
1 EL Sesamsamen	1 EL Schwarzkümmel	$\frac{1}{2}$ EL Currypulver, scharf
2 TL Currypulver, mild	125 ml Kokosmilch, ungesüßt	250 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, putzen und samt Schale in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer und die Schalotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen und den Kürbis, die Schalotten- und Ingwerscheiben darin andünsten. Das scharfe Currypulver in den Topf dazugeben und mit dem Gemüsefond ablöschen. Alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und durch das Sieb in einen anderen Topf streichen. Die Limette waschen und den Limettensaft auspressen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Limettensaft abschmecken. Den Blätterteig in ein Zentimeter breite Streifen schneiden und in sich drehen. Die Stangen mit dem Eigelb bestreichen. Die Sesamsamen mit dem Schwarzkümmel und Salz mischen. Die Mischung auf den mit Eigelb bestrichenen Stangen großzügig verteilen. Die Stangen anschließend zehn bis zwölf Minuten bei 200 Grad im Backofen garen. Die Kokosmilch in einem kleinen Topf erhitzen und mit dem Pürierstab schaumig rühren. Die Kürbissuppe in der Glastasse anrichten, die Blätterteigstangen neben die Suppe legen, den Kokosschaum auf die Suppe geben, mit dem milden Currypulver bestäuben und servieren.

Wiebke Regner am 19. November 2013

Kalb-Nieren-Spieß mit Speck-Kartoffeln und Champignons

Für zwei Personen

2 Kalbsnieren	8 Speckscheiben	4 Kartoffeln
1 Zwiebel	250 g Champignons	1 Bund Petersilie
1 EL Butter	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Nieren waschen, trocken tupfen, in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf die Metallspieße stecken. Anschließend mit dem Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Die Speckscheiben in einer Pfanne kross braten. Die Kartoffeln waschen, schälen und in ein Zentimeter dicke Würfel schneiden. Die Kartoffeln in dem Speckfett anbraten und anschließend warm stellen. Die Nierenspieße nun in der Grillpfanne grillen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Champignons putzen. Nun die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebeln darin glasig dünsten und die Champignons dazugeben. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Nierenspieße mit den Speckkartoffeln und den Champignons auf den Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Marlies Kirsch am 19. November 2013

Kalb-Tatar mit pochiertem Ei und grünem Salat

Für zwei Personen

200 g Kalbsfilet	1 Kopfsalat	1 Lollo Rosso
6 Schalotten	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Essiggurke
1 unbehandelte Zitrone	1 EL mittelgroße Kapern	1 Bund Schnittlauch
3 EL scharfer Senf	2 Eier	30 ml Olivenöl
30 ml Rapsöl	50 ml Apfelessig	50 ml Weißweinessig
Mehl, Zucker, Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Wasser und dem Apfelessig zum Kochen bringen. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Fleisch mit dem Rapsöl, einem Esslöffel Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Essiggurke fein würfeln. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen und die Kapern mit der Schalotte und der Essiggurke darin anbraten. Das Ganze mit dem Kalbsfilet vermengen. Den Kopfsalat und den Lollo Rosso vom Stiel trennen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing die restlichen Schalotten abziehen und in kleine Ringe schneiden, die Hälfte beiseitelegen. Die Frühlingszwiebel von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen, waschen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und grob hacken. Für das Dressing das Olivenöl, den Weißweinessig, etwas Gurkensaft und den Senf vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend unter den Salat heben. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Die restlichen Schalotten im Mehl wenden und anbraten. Die Eier aufschlagen und mit Hilfe einer Schaumkelle und im kochenden Wasser vier Minuten lang pochieren. Das Kalbstatar mit dem pochierten Ei und dem grünem Salat auf Tellern anrichten, mit den angebratenen Schalotten verzieren und servieren.

Franziska Schmitt am 27. August 2013

Kalb-Tatar und Thunfisch mit Parmesan-Chips

Für zwei Personen

150 g Kalbsfilet	200 g Thunfisch, Sushi-Qu.	20 g Parmesan
100 g Kirschtomaten	1 Zitrone	1 TL kleine Kapern
2 Stile Petersilie	2 EL Kakaopulver	1 EL Weißweinessig
7 EL Olivenöl	Zucker, Meersalz	Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Parmesan reiben. Auf ein Backpapier ausgelegtes Backblech vier Parmesankreise verteilen und diese für circa acht Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und die Tomaten kurz darin blanchieren. Anschließend kalt abschrecken, abtropfen lassen und die Haut abziehen. Vier Esslöffel des Olivenöls mit dem Weißweinessig in eine kleine Schüssel geben und kräftig verführen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und zusammen mit den Tomaten unter die Öl-Essig-Mischung geben. Die Vinaigrette mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Kapern grob hacken. Die Fleischwürfel zusammen mit den gehackten Kapern sowie einem Esslöffel Olivenöl in eine Schüssel geben und vermengen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Das Tatar mit Zitronenschale und Salz abschmecken. Anschließend zudecken und kalt stellen. Die Parmesan-chips aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in zwei Streifen schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Thunfisch darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kakao auf einen flachen Teller sieben. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, je eine Seite in den Kakao drücken und in Scheiben schneiden. Das Tatar zusammen mit dem Thunfisch, der Tomaten-Vinaigrette sowie den Parmesan-Chips auf einem Teller anrichten und servieren.

Sabine Löbig am 09. Juli 2013

Kartoffel-Rösti mit Dip und Blatt-Salat

Für zwei Personen

3 festk. Kartoffeln	100 g Feldsalat	100 g Eichblattsalat
5 braune Champignons	5 Cocktailtomaten	1 Bio-Orange
1 Bio-Zitrone	1 Vanilleschote	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Honig	4 EL Olivenöl	1 Gartenkresse-Töpfchen
200 g saure Sahne	1 EL süße Sahne	2 EL Butterschmalz
1 EL Butter	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und zu Kartoffelspaghetti schneiden. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer mittelgroßen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln hineingeben und platt drücken. Die Rösti kross braten, bei Bedarf Butterschmalz zugeben. Wenn die Unterseite schön braun ist, umdrehen und die gebratene Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butter zugeben. Die Rösti auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke reißen. Die braunen Champignons mit einem Pinsel putzen und in ganz dünne Scheiben schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Für das Dressing eine halbe Orange und eine halbe Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Alles in eine Schüssel geben. Das Mark einer halben Vanilleschote, den Honig und den Senf zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig verrühren. Anschließend langsam das Olivenöl einlaufen lassen und kräftig rühren. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Für den Dip die andere Hälfte der Zitrone heiß waschen, Schale abreiben. Den Senf und die süße und saure Sahne verrühren. Die Zitronenschale und Kresse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Rösti auf einem Teller anrichten. Den Dip dazugeben und servieren.

Sandra Gierl am 05. Februar 2013

Kartoffel-Salat armenischer Art mit Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Hähnchen	1 Baguette	5 vorw. festk. Kartoffeln
Erbsen	4 Gewürzgurken	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Limette
3 Eier	200 g Mayonnaise	250 ml Sahne
125 g Butter	8 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Einen weiteren kleinen Topf mit Wasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen. In dem einen Topf die Kartoffeln garen, in dem anderen, kleinen Topf die Eier kochen. Anschließend das Wasser abgießen, die Kartoffeln und die Eier pellen und klein schneiden. Die Salzgurken klein hacken. Einen weiteren Topf mit Wasser aufsetzen. Das halbe Hähnchen waschen, trocken tupfen und im Wasser garen. Nun die Mayonnaise, die Sahne, den Geflügelfond, den Limettensaft und das Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut verrühren. Zuletzt die Erbsen dazugeben und den Kartoffelsalat zehn Minuten ruhen lassen. Anschließend das Fleisch klein schneiden. Die Kartoffel, die Eier, die Salzgurken und das Hähnchenfleisch vermengen. Die Petersilie und das Basilikum fein hacken. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Kräuter und den Knoblauch mit der Butter vermengen. Das Baguette längs halbieren und mit Kräuter-Knoblauch-Butter bestreichen. Den Kartoffelsalat armenischer Art mit dem Knoblauch-Baguette auf Tellern anrichten und servieren.

Nora Esmaeillian am 05. November 2013

Kartoffel-Sotto mit Rinder-Filet-Streifen

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	500 g festk. Kartoffeln	1 Frühlingszwiebel
1 Schalotte	4 Radieschen	50 g Rucola
80 g Parmesan	3 EL Butter	50 g Sahne
50 ml trockener Weißwein	400 ml Gemüsefond	Olivenöl, Muskatnuss
Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer	

Zunächst die Kartoffeln schälen und in circa einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Danach die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Nun einen Esslöffel der Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Schalotte darin andünsten. Anschließend die Kartoffelwürfel dazugeben und mit Salz, Muskatnuss und Cayennepfeffer würzen. Danach mit dem Weißwein ablöschen und für zwei Minuten köcheln lassen. Nun den Gemüsefond dazugeben und bei mittlerer Hitze für circa zwölf Minuten garen und einkochen lassen. Anschließend die Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in feine Ringe schneiden. Danach die Frühlingszwiebelringe und die Sahne zu dem Kartoffelsotto hinzufügen. Nun den Parmesan reiben und untermischen. Im Anschluss den Rucola waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Danach die Radieschen ebenfalls säubern und in kleine Stifte schneiden. Nun die Radieschen sowie den Rucola unter das Kartoffelsotto heben. Anschließend das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfefern. Nun das restliche Olivenöl in eine Pfanne geben und das Rinderfilet darin von allen Seiten anbraten. Nebenbei die restliche Butter in einer separaten Pfanne braun werden lassen. Danach das Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden. Das Kartoffelsotto mit den Rinderfiletscheiben auf Tellern anrichten, mit der braunen Butter garnieren und servieren.

Sandra Thiede am 22. Januar 2013

Kartoffelpuffer mit geräuchertem Wildlachs, Ziegenkäse

Für zwei Personen

300 g Norwegischer Wildlachs	300 g festk. Kartoffeln	2 Scheiben Ziegen-Picandou
1 Becher Vollmilchjoghurt	1 Ei	50 g Mehl
1 Prise Zucker	2 EL Honig	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die rohen Kartoffeln schälen und mit einer Kartoffelreibe klein raspeln. Anschließend die Kartoffelraspeln ausdrücken und mit einem Eigelb verrühren. Etwas Mehl dazu geben und kleine Kartoffelpuffer formen. Anschließend die Kartoffelpuffer in einer Pfanne mit Öl goldgelb ausbraten. Die Ziegenkäsescheiben mit je einen Löffel Honig beträufeln und im Backofen zehn Minuten gratinieren. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker abschmecken. Anschließend den Dill klein schneiden und unter den Joghurt rühren. Die knusprig gebratenen Kartoffelpuffer aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Kartoffelpuffer zusammen mit den Lachstreifen, dem Ziegenkäse und dem Dip auf einem Teller anrichten und servieren.

Thomas Stich am 24. September 2013

Kastanien-Cappuccino mit Rauchfleisch-Zitronen-Plätzchen

Für zwei Personen

250 g Maronen	120 g Rauchfleisch (in Scheiben)	1 unbehandelte Zitrone
1 Stange Lauch	1 Zwiebel	1 Zweig Petersilie
1 Muskatnuss	120 g Mehl	120 g gesalzene Butter
250 ml Gemüsefond	200 ml Milch	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Maronen zerkleinern, dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch säubern und in Ringe schneiden. Den Gemüsefond und 100 Milliliter Milch zu den Maronen geben und mit den Lauch köcheln lassen. Ein wenig von der Schale der Zitrone abreiben, die Petersilie hacken und das Rauchfleisch sowie die gesalzene Butter in sehr kleine Würfel schneiden. Anschließend alles mit dem Mehl und einer Prise Salz zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in zwölf Stücke teilen, zu Kugeln formen und mit etwas Abstand auf das Backblech setzen. Die Kugeln etwas flach drücken und solange backen, bis sie goldbraun sind. Die Suppe pürieren und mit Salz und Muskat abschmecken. Die restliche Milch erhitzen und aufschäumen. Die Suppe in Tassen geben, den Milchschaum obenauf geben und zusammen mit den Rauchfleisch-Zitronen-Plätzchen servieren.

Christian Schrader am 19. März 2013

Knödel-Tris auf grünem Salat

Für zwei Personen

200 g Kalbsleber, durch den Wolf	100 g Speck	1 Kopfsalat
2 Zwiebeln	1 Knoblauch	1 Zitrone
1 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch	1/5 EL Majoran
500 g Knödelbrot	5 Eier	300 g Käse
100 g Butter	4 EL Mehl	500 ml Milch
Olivenöl, Muskat	Salz, Pfeffer	

Die Eier mit Salz, Pfeffer, Mehl und etwas Muskat verquirlen. Die Milch in einem Topf leicht erwärmen. Die Petersilie, den Schnittlauch und den Majoran waschen, trocknen und fein hacken. Eine Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl leicht bräunen. Die warme Milch über das Knödelbrot gießen und kurz durchziehen lassen.

Für die Käseknödel:

Den Käse in kleine Würfel schneiden. Ein Drittel der Eiermasse, die Käsewürfel und ein Drittel der Petersilie mit ein Drittel der Knödel-Milchmasse vermischen und gut durchkneten.

Für die Leberknödel:

Die Leber waschen und trocken tupfen. Nun ein Drittel der Eiermasse, die Leber und ein Drittel der Petersilie mit ein Drittel der Knödel-Milchmasse vermischen und auch gut durchkneten. Anschließend noch die Semmelbrösel dazugeben.

Für die Speckknödel:

Den Speck fein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Die Zwiebel abziehen, schälen, würfeln und zum Speck geben. Auch hier wieder, ein Drittel der Eiermasse, ein Drittel der Petersilie mit ein Drittel der Knödel-Milchmasse vermischen, den Speck dazugeben und auch gut durchkneten. Nun gleichmäßige Knödel formen und 15 bis 20 Minuten in siedendem Salzwasser ziehen lassen. Das Wasser darf nicht kochen. Den Salat waschen, putzen und in kleine Stücke teilen. Die Knödel auf dem Salat auf den Tellern anrichten und servieren.

Josef Haller am 19. November 2013

Knusprige Poularden-Röllchen mit Dip und grünem Salat

Für zwei Personen

6 Poulardenbrustinnenfilets	120 g Strudelteig, TK	150 g Karotten
60 g gemahlene Mandeln	1 kleines Ei	1 Zitrone
3 Cherrytomaten	80 g Friséesalat	80 g Feldsalat
$\frac{1}{2}$ Radicchio	1 EL Petersilie	50 g Butter
180 g saure Sahne	2 EL Mayonnaise	1 EL dunkler Balsamico
2 EL Sonnenblumenöl	Senf, Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Eine weitere Pfanne ohne Öl erhitzen und die Mandeln darin leicht rösten. Die Karotten waschen, schälen und in Juliennen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Mandeln, die Karotten, die Petersilie vermengen. Das Ei verquirlen, untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Strudelteig antauen lassen, die beiden Platten aufeinander legen und die Gemüse-Mischung aus der Pfanne darauf verteilen. Das Fleisch ebenfalls darauf geben und den Teig über dem Fleisch verschließen. Die umwickelten Filets für circa zwölf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die saure Sahne mit der Mayonnaise, etwas Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Dip mit etwas Saft verfeinern. Die Salate putzen, waschen, trocken schleudern und nach Bedarf klein schneiden. Aus dem Balsamico Essig, dem Sonnenblumenöl, einem Esslöffel Wasser, je einer Prise Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Das Dressing mit etwas Zucker, Zitronensaft und Senf abschmecken und mit dem Salat vermengen. Die Cherrytomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und unter den Salat heben. Die Poularden-Röllchen zusammen mit dem Dip und dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Yvonne Rust am 26. November 2013

Knusprige Wan Tan mit Blutwurst und Apfel-Creme

Für zwei Personen

250 g Blutwurst	8 Wan-Tan-Blätter	4 Äpfel
80 g Zucker	1 Zitrone	1 Ei
100 g gem. Salatblätter	2 Schalotten	1 EL Apfelessig
4 EL Walnussöl	3 EL Gemüsefond	200 ml Weißwein
75 g Butter	1 EL Honig	300 ml Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Die Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Apfelstücke mit dem Zucker, dem Weißwein, der Butter und dem Zitronensaft in einen Topf geben und offen bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Apfelkompott zu einer feinen Crème pürieren. Apfelcreme in eine Schüssel umfüllen und im Eiswasser kalt rühren. Inzwischen die Blutwurst pellen und klein würfeln. Die Teigblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Auf jedes Teigblatt einen Esslöffel gewürfelte Blutwurst geben. Das Eigelb leicht verquirlen. Die Teigränder damit einpinseln. Die Teigblätter zu Dreiecken zusammenklappen, dabei die Ränder fest zusammendrücken. Die Salatblätter putzen, waschen und trocken schleudern. Einen Esslöffel Walnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten abziehen, klein würfeln und darin anschwitzen. Mit Essig und Fond ablöschen. Den Schalottensud vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Das restliche Walnussöl und den Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit der Vinaigrette anmachen. Das Öl zum Frittieren erhitzen, bis an einem eingetauchten Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Die Wan-Tan darin schwimmend von beiden Seiten knusprig und goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Wan-Tan auf einem Teller anrichten und den Salat und die Apfelcreme dazugeben und servieren.

Markus Müller am 16. April 2013

Kokos-Garnelen mit Chili-Reis süßsauer

Für zwei Personen

10 küchenfertige Garnelen	1 Tasse Basmatireis	1 Limette
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zwiebel
1 Knolle Ingwer, klein	1 Knoblauchzehe	2 rote Chilischoten
1 gelbe Chilischote	2 Stiele Basilikum	200 ml ungesüßte Kokosmilch
150 ml Geflügelbrühe	3 EL süßsaure Sauce	3 EL Sonnenblumenöl
Salz		

Den Basmatireis mit zwei Tassen Wasser in einem großen Topf bei geschlossenem Deckel garen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Vom Ingwer ein kleines Stück abschneiden, dieses schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Knoblauch abziehen, eine rote Chilischote entkernen, beides danach fein hacken. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin zwei bis drei Minuten rundum anbraten. Danach die Garnelen salzen, herausnehmen und beiseite stellen. Einen Esslöffel Öl in die Pfanne geben und darin Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Paprika fünf Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Kokosmilch und die Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Garnelen dazugeben und kurz in der Sauce erwärmen. Den Saft einer Limette auspressen und die Kokosgarnelen mit ein bis zwei Esslöffeln Limettensaft sowie Salz abschmecken. Das Basilikum von den Stielen zupfen und grob hacken. Jeweils eine rote und gelbe Chilischote entkernen und fein hacken. Den gegarten Reis mit der süßsauren Sauce und dem Chili verfeinern. Zuletzt den Reis zusammen mit den Kokosgarnelen auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.

Matthias Morzuch am 10. September 2013

Krabben-Cocktail

Für zwei Personen

200 g Nordsee-Krabben	1 Kopfsalat	100 g Cherrytomaten
1 Orange	1 Zitrone	1 reife Mango
2 Scheiben Toastbrot	0,25 Bund Dill	2 Eier
1 TL Meerrettich	2 TL Johannisbeergelee	1 EL Ketchup
2 EL scharfer Senf	2 EL Joghurt	50 ml Sahne
1 EL Weinbrand	250 ml Rapsöl	2 TL Worcestershiresauce
Butter, Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

Die Cherrytomaten klein schneiden. Die Mango schälen, entkernen und fein würfeln. Einige Blätter des Salats zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Orange schälen und filetieren. Alle Zutaten miteinander vermengen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Dill zupfen. Für die Mayonnaise die Eier aufschlagen und trennen. Die Eier und den Senf vermengen und das Rapsöl zulaufen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Mayonnaise mit dem Joghurt, dem Gelee, dem Ketchup, der Worcestershiresauce, dem Meerrettich, dem Weinbrand und dem Zitronensaft verrühren. Die Sahne unterheben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Dressing über den Salat geben, die Krabben zufügen und gut vermengen. Den Rand des Toastbrots abschneiden und würfeln. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und das Brot knusprig anbraten. Den Salat in Cocktailgläser füllen, mit Dill garnieren und mit dem Toastbrot servieren.

Krista Klawitter am 08. Januar 2013

Lachs aus dem Ofen mit Zitronen-Soße und Tagliatelle

Für zwei Personen

2 Lachsfilets	150 g grüne Tagliatelle	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 Ingwerknolle	1 Lorbeerblatt
1 TL getr. Chilischoten	0,1 g Safranfäden	2 TL Puderzucker
1 TL Speisestärke	200 g Sahne	200 ml Gemüsefond
1 TL Limettenöl	Butter, Chilisalز	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Nudeln in Salzwasser garkochen. Den Ingwer schälen und zwei Scheiben abschneiden. Die Ingwerscheiben mit den getrockneten Chilischoten in das Kochwasser geben. Ein Backblech mit Butter einfetten. Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Den Lachs auf das Blech geben, mit Folie bedecken und für circa 20 Minuten in den Backofen geben. Für die Sauce den Puderzucker in einem Topf karamellisieren lassen. Die Schale der Zitrone reiben und den Saft auspressen. Den Zitronensaft zu dem Puderzucker geben und mit Sahne und Gemüsefond auffüllen. Die Safranfäden, zwei Scheiben Ingwer und die Knoblauchzehe zu der Sauce geben. Den Zitronenabrieb hineingeben und bei Bedarf mit Speisestärke binden. Das Lorbeerblatt, den Ingwer und die Knoblauchzehe wieder entfernen und die Sauce mit Chilisalز abschmecken. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit Limettenöl und Chilisalز würzen und auf Tellern anrichten. Die Nudeln dazugeben, mit der Sauce übergießen und servieren.

Nydal Chamma am 08. Januar 2013

Lachs-Filet mit Safran-Soße und grünem Spargel

Für zwei Personen

2 Lachsfilet à 70 g	1 Bund grüner Spargel	1 unbehandelte Zitrone
Pankomehl, Mehl	2 Eier	300 ml Fischfond
250 ml Sahne	25 ml Erdnussöl	1 Bund krause Petersilie
1 Heftchen Safran	Rauchmehl, Pfeffer, Salz	

Das Rauchmehl in einen Topf geben. Den Fischfond mit dem Safran in eine Pfanne geben und bis zur Hälfte einreduzieren lassen. Anschließend die Sahne hinzufügen und weiterköcheln lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft herauspressen. Die Sauce mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel schälen, den Strunk entfernen und die Hälfte des Spargels in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren. Anschließend abkühlen und abtropfen lassen. Die Eier trennen und das Eiweiß in einem Teller verquirlen. Den gekochten Spargeln nun zuerst im Mehl, dann im Ei und anschließend im Pankomehl wenden. Den Spargel mit Salz und Pfeffer würzen und dann im Erdnussöl ausbacken. Den restlichen Spargel in Salzwasser al dente kochen. Die Petersilie zupfen und ebenfalls in dem Öl ausbacken. Den Lachs waschen, trocken tupfen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Topf mit dem Rauchmehl sechs bis sieben Minuten räuchern lassen. Den geräucherten Lachs mit der Safransauce und dem Zweierlei vom grünen Spargel auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Wim van Zon am 08. Oktober 2013

Lachs-Forelle mit Erbsen-Püree und Zuckerschoten-Salat

Für zwei Personen

2 Lachsforellenfilets à 200 g	400 g mehliges Kartoffeln	150 g Zuckerschoten
450 g TK-Erbsen	100 g Erbsensprossen	2 Schalotten
1 Zitrone	50 g Butter	150 ml Geflügelfond
200 ml Sahne	50 ml Milch	5 EL Olivenöl
1 EL Balsamico bianco	2 TL Ahornsirup	Muskatblütensalz
Kalahari Salz, fein	Tellicherry Pfeffer	Fischpfeffer

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten und 300 Gramm tiefgekühlte Erbsen darin anschwitzen. Den Geflügelfond angießen und die Erbsen circa acht bis zehn Minuten garen. Anschließend in einer Küchenmaschine fein pürieren. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Danach in einen Dämpfeinsatz geben und über Wasserdampf weich garen. 150 Milliliter Sahne zusammen mit 50 Millilitern Milch in einem Topf aufkochen und mit Muskatblütensalz würzen. Die Kartoffeln abgießen und zweimal durch eine Kartoffelpresse in einen großen Topf drücken. Die heiße Butter- Sahne und die pürierten Erbsen zugeben, das Ganze vermengen und warm halten. Die Zuckerschoten putzen, diagonal halbieren und zusammen mit den restlichen Erbsen zwei bis drei Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend kalt abschrecken und mit den Erbsensprossen in eine Schüssel geben. Drei Esslöffel Olivenöl mit dem Balsamico bianco und dem Ahornsirup verrühren, mit Kalahari Salz und Tellicherry Pfeffer würzen und den Erbsen-Zuckerschoten-Salat damit marinieren. Die Lachsforellenfilets in Stücke schneiden. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und den Fisch mit Kalahari Salz, Fischpfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Danach in zwei Esslöffel heißem Olivenöl auf der Hautseite circa vier Minuten anbraten, danach wenden und eine weitere Minute braten. Das Erbsenpüree mit 50 Millilitern Sahne verfeinern und auf Tellern verteilen. Je eine Tranche gebratene Lachsforelle darauf setzen und den Erbsen-Zuckerschoten-Salat darüber verteilen.

Anne-Lena Willicks am 10. September 2013

Lachs-Spinat-Kuchen

Für zwei Personen

200 g Räucherlachs	200 g frischer Spinat	1 kleine Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	200 g Weizenmehl
3 Eier	400 g Frischkäse	40 g Butter
330 ml Milch	1 EL Sahnemeerrettich	2 EL Sonnenblumenöl
Butter, Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Die Butter in einem Topf schmelzen. Die Milch, das Mehl, die Eier und die flüssige Butter zu einem flüssigen Teig verrühren und mit einer Prise Salz würzen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in Röllchen schneiden und unter den Teig heben. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise zu dünnen Pfannkuchen darin ausbacken und abkühlen lassen. Für die Füllung die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und in fein hacken. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der Butter andünsten. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Den Spinat danach etwas abkühlen lassen. Derweil den Frischkäse mit dem Sahnemeerrettich cremig verrühren und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Pfannkuchen mit etwas Frischkäsemasse bestreichen, darauf etwas Spinat und einige Räucherlachsscheiben legen. Mit einem weiteren Pfannkuchen bedecken. So weiter verfahren, bis alle Pfannkuchen und die restlichen Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Lage Frischkäse mit Spinat und Räucherlachs belegen. Anschließend in Stücke schneiden. Den Lachs-Spinat-Kuchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Jan Kaeten am 26. November 2013

Lachs-Tatar mit Brezen-Knödeln und Meerrettich-Sahne

Für zwei Personen

300 g Räucherlachs	4 Laugenbrezeln, vom Vortag	1 Zitrone
4 Radieschen	1 Gurke	1 Zwiebel
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 Muskatnuss	1 Meerrettichwurzel, klein	30 g Butter
70 g Chili-Schokolade	2 Eier	130 ml Milch
100 ml Sahne	Salz, Pfeffer	Himbeeressenz
Balsamicocreme		

Die Brezeln in kleine Würfel schneiden. Die Milch erhitzen und über die Brezeln geben. Die Petersilie von den Stielen zupfen und zusammen mit den Eiern unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Eine halbe Zwiebel abziehen und fein hacken, danach in einem Esslöffel Sonnenblumenöl anschwitzen und ebenfalls zum Knödelteig geben. Alles ein paar Minuten durchziehen lassen. Die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und unter die Knödelmasse heben. Auf der Arbeitsplatte Alufolie auslegen. Darüber Frischhaltefolie legen und den Knödelteig längs darauf geben. Die Folie einrollen und den Knödelteig in heißem Salzwasser circa zehn Minuten gar ziehen lassen. Anschließend die Knödel in einen Zentimeter dicke Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 30 Gramm Butter von beiden Seiten goldbraun anbraten. Den geräucherten Lachs in sehr feine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen, die Radieschen und ein Viertel der Gurke waschen, danach das Ganze ebenfalls ganz fein würfeln und in einer Schüssel miteinander verrühren. Etwas Dill hacken und dazugeben. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Das Tartar kurz durchziehen lassen und anschließend mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Zitronensaft abschmecken. Die Sahne steif schlagen, den Meerrettich schälen und fein reiben, anschließend zwei Esslöffel Meerrettich unter die Sahne heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten ein Karomuster aus Himbeeressenz und Balsamicocreme auf die Teller geben. Danach in einem Metallring (zehn Zentimeter Durchmesser) einen Boden aus den angebratenen Brezenknödeln auslegen, das Lachstartar daraufgeben und mit der Meerrettichsahne abschließen. Mit frischem Dill garnieren.

Oliver Dornhard am 10. September 2013

Lachs-Tatar mit Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

100 g Lachsfilets, ohne Haut	100 g geräucherter Lachs	300 g feste Kartoffeln
1 Zwiebel	2 Limetten	1 Zitrone
1 Ei	0,5 Bund Dill	250 g Crème-fraîche
2 EL Speisestärke	Rapsöl, Kresse	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel abziehen, fein hacken und eine Schüssel geben. Beide Lachssorten in sehr feine, kleine Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Den Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Den Limettensaft zusammen mit dem Dill zu den Lachswürfeln geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in den Kühlschrank stellen. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Das Ei trennen und das Eigelb zu den Kartoffelraspeln geben. Die Speisestärke ebenfalls zugeben und untermischen. Aus der Masse Puffer formen und diese in einer Pfanne in heißem Rapsöl ausbacken. Die Puffer anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Crème-fraîche in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Kresse waschen und trockentupfen. Den Lachs aus dem Kühlschrank nehmen. Den Rösti auf einem Teller anrichten, etwas Lachstatar darauf geben, mit Crème-fraîche und Kresse garnieren und servieren.

Carina Kaufmann am 14. Mai 2013

Lauwarmes Carpaccio vom Thunfisch mit Limetten-Soße

Für zwei Personen

200 g Thunfisch (Sushi-Qualität)	2 Scheiben Ciabatta	1 unbehandelte Limette
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Kerbel	1 TL Akazienhonig
1 TL Dijon-Senf	6 EL Olivenöl	Olivenöl, Chilisalز
Meersalz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zunächst den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Danach den Thunfisch auf einem Teller anrichten und mit der Frischhaltefolie abdecken. Das Ganze in den Backofen geben und für circa zehn Minuten lauwarm ziehen lassen. Für das Dressing die Schale einer halben Limette gemeinsam mit dem Saft einer ganzen Limette, dem Dijon-Senf und dem Olivenöl in eine Schüssel geben und mit etwas Chilisalز abschmecken. Im Anschluss die Knoblauchzehe abziehen und die Ciabatta-Brotscheiben damit einreiben. Die Brotscheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun rösten. Danach den Thunfisch aus dem Backofen nehmen und mit etwas Meersalz würzen. Das lauwarme Carpaccio vom Thunfisch mit der Limettensauce beträufeln, mit etwas Kerbel garnieren und servieren.

Karsten Grossmann am 25. Januar 2013

Linguine mit Rinder-Filet-Würfeln und Cherrytomaten

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	100 g Speck, gewürfelt	250 g Italienische Linguine
2 Schalotten	3 Zehen Knoblauch	6 Cherrytomaten
200 g Dosentomaten	4 getrocknete Tomaten	50 g Parmesan
50 g Butter	2 Zweige Rosmarin	300 ml Rotwein, trocken
Olivenöl, Peperoncini	Zucker, Meersalz	Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und darin die Linguine bissfest garen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen und die Filetwürfel vier Minuten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie wickeln. Anschließend das Fleisch ruhen lassen und den Fleischsud zur Seite stellen. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Die getrockneten Tomaten in kleine Streifen schneiden und zusammen mit der Peperoncini in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Rosmarinzweige dazugeben und mit dem Amarone ablöschen. Anschließend den Fleischsud und die Dosentomaten hinzugeben. Den Knoblauch abziehen, im Ganzen in die Pfanne hinzufügen und weiterkochen lassen. Die Cherrytomaten halbieren und ebenfalls untermengen. Die Fleischstücke aus der Alufolie nehmen, die Linguine abgießen und die Knoblauchzehen aus der Pfanne fischen. Den Parmesan reiben. Die Linguine mit den Filetwürfeln auf Tellern anrichten und mit der Sauce und dem Parmesan servieren.

Benjamin Forster am 06. August 2013

Maki Sushi 'Emmentaler Art' mit Bärlauch-Pesto

Für zwei Personen

50 g Rinderfilet	3 Scheiben Schinken	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g Emmentaler Käse	30 g Bergkäse
1 Bund Bärlauch (Tk)	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
40 g Pinienkerne	50 ml Rapsöl	1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

Die Frischhaltefolie ausbreiten und den Schinken darauf verteilen. Das Rinderfilet fein hacken und auf dem Schinken verteilen. Den Emmentaler reiben und darauf verteilen. Die Frischhaltefolie vorsichtig zusammenrollen und fest andrücken. Die Rolle für 15 Minuten in den Kühlschrank legen. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob hacken. Den Knoblauch abziehen. Den Bärlauch, die Pinienkerne, den Bergkäse, den Knoblauch und das Rapsöl in einen Zerkleinerer geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Rolle aus dem Kühlschrank nehmen, die Frischhaltefolie entfernen und in Scheiben schneiden. Die Maki-Rollen mit dem Bärlauchpesto zusammen auf einem Teller anrichten und servieren.

Alexandre Lazar am 02. Juli 2013

Mediterraner Gemüse-Salat mit Parmesan-Plätzchen

Für zwei Personen

1 Bund Rucola	1 Zucchini	1 Aubergine
1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb	1 Paprika, grün
1 Paprika, orange	100 g Cocktailtomaten, an der Rispe	50 g Champignons, braun
50 g Öl-Tomaten	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 Bund Frühlingszwiebeln	100 g Parmesan	1 Bund Basilikum
0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Kerbel
1 EL Pinienkerne	1 EL Speisestärke	1 EL Dijonsenf
3 EL Balsamico-Essig, weiß	3 EL Balsamico-Essig, schwarz	3 EL Rapsöl
5 EL Olivenöl	Kürbiskernöl, Balsamico-Crème	1 EL Paprikapulver, edelsüß
Pfeffer, Meersalz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Cocktailtomaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit in den Backofen geben und für 20 Minuten garen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und von den Scheidewänden befreien. Die Champignons putzen. Die Zucchini und die Aubergine von den Enden befreien. Das Gemüse in mundgerechte Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Paprika und anschließend das andere Gemüse darin anbraten. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln von den Enden entfernen, die äußere Haut abziehen und in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Knoblauch-, Schalotten- und Zwiebelringe darin glasig anbraten. Zum Schluss die getrockneten Tomatenstreifen dazugeben und das Ganze etwas ziehen lassen. Den Parmesan grob reiben und mit der Speisestärke vermengen. Die Parmesanmischung als kleine Häufchen auf ein Backblech geben und mit dem Paprikapulver betreuen. Die Plätzchen für acht Minuten goldgelb im Ofen backen. In einer weiteren kleinen Pfanne die Pinienkerne anrösten. Ein paar Blätter vom Basilikum, von der Petersilie und dem Kerbel zupfen und klein hacken. Den Schnittlauch ebenfalls in kleine Röllchen schneiden und mit den anderen Kräutern vermengen. Ein paar weitere Basilikumblätter zupfen, in feine Streifen schneiden und zum späteren Garnieren beiseite stellen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Für das Dressing das Rapsöl und das restliche Olivenöl, den weißen und den schwarzen Balsamico-Essig, den Dijonsenf, Salz, Pfeffer und die gemischten Kräuter vermengen. Anschließend die Salatsauce mit einem Pürierstab aufmixen, über das noch warme Gemüse geben und kurz ziehen lassen. Den Gemüsesalat, die Parmesanplätzchen und den Rucola auf Tellern anrichten und mit den Ofen-Tomaten, den Basilikumblättchen, dem Kürbiskernöl, der Balsamico-Crème und den Pinienkernen garnieren.

Astrid Schmitt am 06. August 2013

Miesmuscheln mit Rouille

Für zwei Personen

1 kg Miesmuscheln	1 Baguette	1 Kartoffel
1 rote Paprikaschote	200 g Karotten	1 Fenchelknolle
200 g Knollensellerie	4 Schalotten	4 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	100 g Crème-fraîche
1 Ei	180 ml kaltes Olivenöl	500 ml trockener Weißwein
500 ml Geflügelfond	1 Heftchen Safranfäden	edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer		

Die Miesmuscheln putzen und gründlich waschen. Geöffnete Muscheln wegwerfen. Die Schalotten abziehen und in Spalten schneiden. Drei Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Die Karotten schälen und waschen. Den Fenchel waschen. Die Karotten und den Fenchel in Scheiben schneiden. Den Sellerie schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie abzupfen und in feine Streifen schneiden. Einen Topf mit zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen. Die Schalotten, den Knoblauch, die Karotten, den Sellerie und den Fenchel in der heißen Pfanne glasig andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Weißwein und den Fond angießen und aufkochen lassen. Die Muscheln dazugeben und im geschlossenen Topf bei mäßiger Hitze circa acht Minuten garen. Anschließend die Muscheln durch ein Sieb gießen und den Fond in einem Topf auffangen. Ungeöffnete Muscheln wegwerfen. Anschließend 500 Milliliter Muschelfond abmessen, mit der Crème-fraîche verrühren und zurück zu den Muscheln geben. Mit der Petersilie bestreuen. Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Kartoffel schälen und in dem kochenden Wasser garen. Die Paprika waschen, schälen, vierteln und entkernen. Anschließend die Paprika sehr fein schneiden. Die restliche Knoblauchzehe abziehen. Die gegarte Kartoffel, die Paprika die Knoblauchzehe pressen und zusammen mit etwas Salz in einem Mörser sehr fein zerreiben. Das kalte Öl in ein schmales, hohes Gefäß gießen. Das Ei dazugeben und mit einem Pürierstab mixen. Den Saft einer Zitrone auspressen. Die Rouille mit zwei Esslöffeln Zitronensaft, dem Safran und Pfeffer abschmecken. Die zerriebene Kartoffel-Knoblauch-Masse hinzugeben, mit dem restlichen Esslöffel Olivenöl glatt rühren und anschließend kalt stellen. Zuletzt mit etwas Paprikapulver bestreuen. Eine Pfanne erhitzen. Das Baguette halbieren und in der heißen Pfanne kurz anrösten. Die Miesmuscheln und die Rouille auf Tellern anrichten, mit dem gerösteten Baguette garnieren und servieren.

Heike Heinze am 15. November 2013

Panierte Weißwurst-Scheiben mit Maroni-Speck-Wirsing

Für zwei Personen

2 frische Weißwürste	100 g Pancetta	100 g gekochte Maronen
500 g Wirsing	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
2 Eier	2 EL Semmelbrösel	3 EL süßer Senf
250 ml trockener Sherry	100ml Sahne	Sonnenblumenöl, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und kochen lassen. Den Wirsing in gut zwei Zentimeter große Stücke schneiden und im kochenden Wasser eine Minute blanchieren lassen. Anschließend den Wirsing in kaltem Wasser abschrecken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Pancetta würfeln und im heißen Öl anbraten. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Anschließend den Knoblauch zusammen mit den Maronen in die Pfanne zu dem Pancetta geben. Nach etwa vier Minuten mit 15 Zentiliter Sherry ablöschen. Anschließend den Wirsing hinzufügen und alles zusammen für gut 25 Minuten kochen lassen. Den süßen Senf zusammen mit 100 Millilitern Sherry in einem kleinen Topf langsam aufkochen lassen und die Sahne hinzugeben. Die Sauce anschließend nochmal aufkochen lassen, gut umrühren und warm halten. Die Weißwürste häuten und in einen halben Zentimeter große Scheiben schneiden. Die Eier aufschlagen und trennen. Das Eigelb in eine flache Schale geben. In eine weitere Schale die Semmelbrösel mit etwas Salz und Pfeffer füllen. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Weißwurstscheiben zunächst im Eigelb und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Anschließend in das heiße Öl geben und von beiden Seiten ausbacken, bis die Panade eine goldene Farbe bekommt. Die frittierten Wurstscheiben auf ein Küchentuch kurz abtropfen lassen. Den garen Wirsing mit Salz und Pfeffer würzen. Die panierten Weißwurstscheiben zusammen mit dem Wirsing auf Teller geben und mit der Sherry-Senfsauce garnieren und anschließend servieren.

Andrea Burkhardt am 22. Oktober 2013

Pikante griechische Creme mit Röstbrot

Für zwei Personen

1 Baguette	200 g Sahnequark	100 g griechischer Joghurt
100 g milder Feta	50 g schwarze Oliven	2 Knoblauchzehen
1 Bund Schnittlauch	20 g Minze	50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Quark und den Joghurt in einer Schüssel glatt rühren. Den Feta in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Zutaten unter die Quark-Joghurt-Masse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Baguette in Scheiben schneiden und anschließend eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Scheiben von jeder Seite etwa zwei Minuten lang rösten, bis sie goldbraun sind. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Das Baguette mit dem Quark auf einem Teller anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.

Bernd Müller am 02. August 2013

Pikante Pfannkuchen-Röllchen, Lamm-Spieße und Salat

Für zwei Personen

250 g Speckscheiben	2 Lammfilets	2 Scheiben Toastbrot
250 g Greyerzer	100 g Emmentaler	1 Spitzkohl
1 Kopfsalat	2 Rispen Mini-Strauchtomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Oregano
1 Bund Thymian	250 g Mehl	2 Eier
1 TL Senf	200 ml Sahne	500 ml Milch
Essig, Öl	Puderrucker, Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus dem Mehl, den Eiern, der Milch und einer Prise Salz einen Teig herstellen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Pfannkuchen darin ausbacken. Einen breiten Topf mit Salzwasser erhitzen. Vom Spitzkohl einige Blätter abtrennen, im heißen Wasser blanchieren und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Die Speckscheiben in Würfel schneiden und in einer Pfanne ausbraten. Anschließend auf einem Küchenkreppe abtropfen lassen. Den Käse klein häckseln. Etwas Sahne in eine Auflaufform geben. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Kräuter zupfen und ebenfalls fein hacken. Die Pfannkuchen ausbreiten und darauf jeweils eine Lage Spitzkohl legen. Anschließend die Speckwürfel und den Käse darauf verteilen. Nun mit der Zwiebel, dem Knoblauch und Kräutern bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze aufrollen und in vier gleichmäßige Stücke schneiden. Die Röllchen nun hochkant in die Auflaufform stellen und anschließend für zehn Minuten in den Ofen geben. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen und in der heißen Pfanne braten. Anschließend auf die Holzstäbchen spießen. Das Toastbrot mit einem Nudelholz auswälzen und in ein Förmchen geben. Anschließend mit in den Ofen geben. Die Tomaten waschen. Eine Pfanne mit dem Puderrucker erwärmen und die Tomatenrispen darin glasieren und abschmecken. Einige Blätter vom Kopfsalat entfernen, waschen und trocken schleudern. Aus Öl, etwas Essig, dem Senf, ein paar restlichen Kräutern, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Das Dressing mit dem Salat vermengen. Anschließend den Salat in das ausgebackene Toastbrot-Schälchen füllen. Die pikanten Pfannkuchen-Röllchen, die Lammspieße und den Salat mit den glasierten Mini-Strauchtomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Christa Nößner am 17. Dezember 2013

Pochierte Eier mit buntem Salat

Für zwei Personen

200 g Kopfsalat	2 Scheiben Toastbrot	2 Tomaten
1 Gurke	10 grüne Oliven, kernlos	1 unbehandelte Zitrone
4 Eier	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Kerbel	1 Bund Olivenkraut	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser für das Wasserbad erwärmen. Die Eier trennen, das Eigelb dabei nicht zerstechen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Förmchen einfetten und mit Folie auslegen, anschließend zur Hälfte mit dem Eisschnee füllen, das Eigelb darauf legen und mit dem Eisschnee auffüllen. Die Folie verschließen und für sechs Minuten im Wasserbad im Backofen stocken lassen. Den Kopfsalat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten und die Gurke waschen und klein schneiden. Die Petersilie, das Olivenkraut, den Schnittlauch und den Kerbel zupfen und klein hacken. Alles zusammen mit den Oliven vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Dressing die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Mit etwas Olivenöl und etwas Wasser vermengen. Anschließend auf den Salat geben. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Das Toastbrot von der Rinde befreien und in kleine Würfel schneiden, anschließend goldbraun anbraten. Die pochierten Eier mit dem bunten Salat auf Tellern anrichten, mit den Croûtons garnieren und servieren.

Brunhilde Mertin am 27. August 2013

Pochierte Wachteleier auf Toast mit Tomaten-Gemüse

Für zwei Personen

4 Wachteleier	2 Scheiben Toastbrot	1 Tomate
4 getr. Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
Essig, Kresse	Zucker, Salz, Pfeffer	

Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Drei der getrockneten Tomaten klein schneiden. Die Tomate enthäuten und würfeln. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Alle Tomatenstücke zugeben und mitbraten. Mit Thymian, Pfeffer, Salz sowie Zucker abschmecken und köcheln lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Rinde von dem Toastbrot entfernen, rund ausstechen und in der heißen Butter von beiden Seiten anrösten. Die Wachteleier in einer kleinen Schüssel aufschlagen. Einen Topf mit Wasser und etwas Essig zum Kochen bringen. Mit dem Schneebesen kräftig in dem kochenden Wasser rühren, bis ein Strudel entsteht. Die Eier vorsichtig in das Wasser geben und circa zwei Minuten pochieren lassen. Anschließend mit der Schöpfkelle herausnehmen und die Ränder abschneiden. Die gerösteten Toastscheiben mit der Tomatencreme bestreichen. Die übrige getrocknete Tomate in Streifen schneiden. Die Toastscheiben auf einem Teller anrichten und die pochierten Wachteleier daraufsetzen. Mit den Tomatenstreifen und der Kresse garnieren und servieren.

Gisela Ruthenberg am 09. Juli 2013

Portwein-Enten-Leber mit Vogerl-Salat

Für zwei Personen

200 g Entenleber	150 g ger. Schinkenspeck	2 Himbeeren, TK
250 g Vogerlsalat	3 Schalotten	1 Bund Schnittlauch
3 Scheiben Toastbrot	2 Eier	125 g Butter
300 ml Portwein	200 ml Himbeeressig	250 ml Olivenöl
Butter, Zucker	Salz, weißer Pfeffer	

Zunächst die Entenleber gut abspülen und in 100 Milliliter des Portweins einlegen. Danach zwei Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Butter in eine Pfanne geben und die Schalottenwürfel darin anbraten. Das Ganze mit dem restlichen Portwein ablöschen und reduzieren. Im Anschluss den Vogerlsalat gut waschen und trocken tupfen. Die restliche Schalotte abziehen und fein hacken. Für das Himbeerdressing den Himbeeressig mit etwas Salz, Zucker, den gefrorenen Himbeeren, zwei Eigelbe, der Schalotte und etwas Wasser in einen Mixer geben und gut durch mixen. Nach und nach das Olivenöl dazu laufen lassen. Nun die Rinde von dem Weißbrot abschneiden und das Brot in Würfel schneiden. Die Brotwürfel in Olivenöl goldbraun anbraten. Danach den Speck fein würfeln und mit den Brotwürfeln anbraten. Anschließend die Entenleber abtropfen lassen und in etwas Butter anbraten. Die Entenleber danach in die Portweinsauce legen. Diese sollte nicht mehr kochen. Nun noch den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Portwein-Entenleber mit dem Vogerlsalat auf Tellern anrichten, mit den Speck-Weißbrot-Croûtons, dem Schnittlauch und dem Himbeerdressing garnieren und servieren.

Michael Rass am 26. Februar 2013

Quark-Puffer mit Salat und Lachs-Tatar

Für zwei Personen

50 g Lachsforellenfilet	50 g Babyspinat	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Lauchzwiebel	2 Zitronen
2 EL Mehl	250 g Quark	100 g Magerquark
50 ml Buttermilch	3 EL Parmesan, gerieben	2 Eier
1 Bund Schnittlauch	1 Zweig Dill	6 EL Olivenöl
2 EL Sonnenblumenöl	20 g Zucker	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		

Den Spinat waschen, putzen und trocken tupfen. Die Hälfte davon fein hacken. Die Eier, den Magerquark, das Mehl und den Käse in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren. Den gehackten Spinat unterheben. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Esslöffelgroße Teigportionen in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Den Lachs waschen, trocken tupfen und anschließend in sehr kleine Würfel schneiden. Eine Zitrone waschen und die Schale davon abreiben. Anschließend noch den Saft auspressen. Den Dill ebenfalls waschen und grob hacken. Alles zusammen mit vier Esslöffeln Olivenöl, jeweils einer Prise Zucker, Salz und Cayennepfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren und die Lachswürfel dazugeben. Gut vermischen und eventuell erneut mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Den restlichen Spinat in eine Schüssel geben. Die Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und anschließend in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Lauchzwiebel ebenfalls waschen und in Ringe schneiden. Beides für den Salat zu dem Spinat mit in die Schüssel geben. Die zweite Zitrone halbieren und die eine Hälfte auspressen. Den Saft der halben Zitrone mit zwei Esslöffeln Olivenöl und einer Prise Zucker verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Für den Kräuterquark den Schnittlauch waschen und grob hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken. Beides zusammen in einer Schüssel mit dem restlichen Quark und der Buttermilch vermischen. Die Quarkpuffer mit Lachstatar auf Tellern anrichten und mit dem Salat garnieren.

Carolina Vogelsang am 05. November 2013

Räucher-Forellen-Filets mit Wacholder-Sahne

Für zwei Personen

1 Forelle	300 g frische Rote Bete	1 Kopfsalat
1 Schalotte	1 unbehandelte Zitrone	1 EL Wacholderbeeren
1 Stange Meerrettich	1 EL Räuchermehl, Buche	100 ml Schlagsahne
75 ml Gemüsefond	20 ml Gin	Butterschmalz
Räuchersal	Salz, Pfeffer	

Die Forelle waschen, trocken tupfen, filetieren und zuletzt die Haut vom Filet entfernen. Einen Topf erhitzen. Aus der Alufolie einen Teller mit Rand formen, der in den Topf passt. Eine Seite des Filets leicht mit dem Räuchersalz würzen und mit dieser Seite auf den Alufolien-Teller legen. Das Räuchermehl mit drei Wacholderbeeren mischen. Eine Seite eines mittig gefalteten Bogens Alufolie mit einer Rouladen-Nadel durchlöchern und auf die andere Seite die Räuchermehlmischung geben. Die gelochte Seite überschlagen und die Ränder zusammenfalten. Anschließend das Paket in den heißen Topf geben und das Rost darüber stellen. Den Alufolien-Teller mit dem Fisch darauf geben, den Deckel schließen und acht Minuten räuchern. Dann den Topf vom Herd nehmen und für weitere zehn Minuten den Deckel geschlossen halten, so dass sich der Rauch setzen kann. Die restlichen Wacholderbeeren im Mörser zerkleinern und anschließend den Gin dazugeben. Den Meerrettich schälen, fein reiben und ebenfalls dazugeben. Anschließend die Mischung ziehen lassen. Die Schlagsahne schlagen und den Würzansatz mit dem Schneebeesen unterheben. Die Sahne mit einem Spritzbeutel auf einem Teller drapieren. Die Schalotte abziehen, würfeln und in dem Butterschmalz dünsten. Die Rote Bete schälen, in kleine Stücke schneiden und mit andünsten. Den Gemüsefond dazugeben und salzen und pfeffern. Bei offenem Deckel circa 15 Minuten weich köcheln und dabei den Fond reduzieren. Anschließend die Rote Bete grob pürieren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Den Kopfsalat verlesen, waschen, trocken schleudern und einige Blätter etwas zerkleinern. Diese Blätter leicht mit Zitronensaft beträufeln und auf Tellern als Bett für den Fisch anrichten. Die frisch geräucherten Forellenfilets auf dem Salatbett anrichten, mit der Wacholdersahne und dem Rote-Bete-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Hagen Rösch-Meier am 23. April 2013

Räucherlachs-Röllchen mit frittiertem Rucola

Für zwei Personen

300 g Räucherlachs	250 g Rucola	1 Bund Kräuter
200 g Mehl	3 Eier	500 g Schmand
200 g Butter	500 ml Milch	200 ml Pflanzenöl
Meersalz	Salz, Pfeffer	

Aus dem Mehl, der Milch, den Eier und etwas Salz einen Pfannkuchenteig herstellen. Butter in einer Pfanne schäumen und zwei Pfannkuchen darin backen. Die Kräuter waschen und fein hacken, mit dem Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die abgekühlten Pfannkuchen mit dem Kräuter-Schmand einstreichen, den Lachs darüber legen und einrollen. Die Rolle in Klarsichtfolie einschlagen und in den Kühlschrank legen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Das Pflanzenöl erhitzen und den Rucola darin frittieren. Die Lachsrolle in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit dem frittierten Rucola und Meersalz garnieren und servieren.

Marianne Backes-Pauly am 12. März 2013

Riesen-Garnelen-Salat mit Parmesan-Chips

Für zwei Personen

6 Riesen-Garnelen	200 g Parmesan	100 g milder Cheddar
$\frac{1}{2}$ Kopf roter Romanasalat	2 Tomaten	1 Gurke
20 g schwarze Oliven	2 Cornichons	1 reife Avocado
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Eier	5 EL Butter
80 ml Mayonnaise	1 EL scharfe Chilisauce	2 EL Tomatenketchup
2 EL Öl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Anschließend die Garnelen in die heiße Pfanne geben und zwei bis drei Minuten auf jeder Seite scharf anbraten. Kurz bevor die Garnelen fertig sind, den Knoblauch dazugeben und mitbraten. Einen kleinen Topf mit Wasser erhitzen. Anschließend die Eier in das kochende Wasser geben. Die fertig gegarten Eier abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten klein schneiden. Die Gurke schälen und ebenfalls klein schneiden. Den Salat waschen und in essbare Stücke reißen. Alles in einer Schüssel zusammen mit den Oliven vermengen. Die Eier mit über den Salat geben. Den Cheddar hobeln und über den Salat streuen. Die Avocado von Schale und Kern befreien, in Scheiben schneiden und den Salat damit umranden. Eine Pfanne mit drei Esslöffeln Butter erhitzen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Parmesan hobeln. Die Zwiebel in der heißen Pfanne andünsten. Die eine Hälfte mit dem Parmesan und der restlichen Butter mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Talerform auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech portionieren. Anschließend im Ofen fünf bis acht Minuten backen und danach abkühlen lassen. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Cornichons klein hobeln. Die Mayonnaise, die Chilisauce, den Tomatenketchup, die restlichen Zwiebeln, den Knoblauch, die Cornichons, zwei Gramm von der Petersilie, einen halben Esslöffel Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen und in eine kleine Schüssel geben. Die Riesen-Garnelen von der Schale befreien, kurz durch das Öl in der Pfanne ziehen und auf den Salat legen. Den Shrimp Louie Salad mit den Parmesan-chips auf Tellern anrichten, das Dressing dazu stellen und servieren.

Michelle Cummings-Koether am 17. Dezember 2013

Rinder-Carpaccio mit Senf-Kapern-Mayonnaise

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	2 Scheiben Weißbrot	200 g Rucola
5 getr. Öl-Tomaten	1 Ei	50 g Parmesan
3 EL Kapern, aus dem Glas	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2TL mittelscharfer Senf
125 ml Sonnenblumenöl	1 $\frac{1}{2}$ EL halbtrockener Weißwein	1 EL Aceto Balsamico
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Das Filet waschen, trockentupfen. Das Rinderfilet in Würfel schneiden und die Würfel sehr platt klopfen. Einen Esslöffel Kapern hacken. Das Ei trennen und das Eigelb mit dem Senf kurz und kräftig verrühren. Ein Teil des Sonnenblumenöls tröpfchenweise einrühren, bis eine glatte Crème entsteht. Das restliche Öl unter ständigem Rühren zugießen, das ganze so lange schlagen, bis eine Mayonnaise entsteht. Zum Schluss Wein und Kapern unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rucolastiele abschneiden, Rucola waschen und bisschen abtropfen lassen. Den Balsamico, Salz, Pfeffer und das Olivenöl kräftig verquirlen. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Das Toastbrot in Würfel schneiden. Etwas von dem Tomatenöl in die Pfanne geben und das geschnittene Toastbrot darin knusprig rösten. Den Knoblauch abziehen und pressen. Den Rucola mit dem Dressing marinieren. Die Tomaten, die restlichen Kapern und das Brot zu dem Rucolasalat geben. Das Rindercarpaccio auf einem Teller anrichten. Den Salat dazugeben. Mit der Kapern-Mayonnaise und etwas Parmesan garnieren und servieren.

Sahada Ibrahim am 20. August 2013

Rinder-Steak-Salat mit Avocado und Frühling-Zwiebeln

Für zwei Personen

200 g Entrecôte	50 g Rucola	1/2 Kopfsalat
100 g Cherrytomaten	1 Avocado	1 Frühlingzwiebel
1 EL eingel. grüne Pfefferkörner	50 g Parmesan	3 EL Balsamicoessig
2 EL Gemüsefond	6 EL Olivenöl	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Bei Bedarf plattieren. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwei Esslöffel Butterschmalz schmelzen. Die Pfefferkörner mit dem Knoblauch mörsern und das flüssige Butterschmalz zugeben. Das Fleisch mit der Paste marinieren. Das Fleisch mit Salz würzen, in einer Pfanne anbraten und anschließend abkühlen lassen. Den Kopfsalat zupfen und mit dem Rucola waschen und trocken schleudern. Die Cherrytomaten halbieren und zu dem Salat geben. Die Avocado halbieren, entkernen, mit einem Löffel herauskratzen und klein schneiden. Die Frühlingzwiebel in Ringe schneiden. Alles miteinander vermengen. Aus dem Olivenöl, Balsamicoessig, Gemüsefond, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und mit dem Salat vermischen. Den Parmesan hobeln. Den Salat auf Tellern anrichten, das Fleisch obenauf geben, mit dem Parmesan garnieren und servieren.

Nadja Knaus am 19. März 2013

Roastbeef-Päckchen mit Salat

Für zwei Personen

6 Scheiben Roastbeef, à 30 g	60 g Erbsen, tiefgekühlt	200 g Frisée-Salat
4 Kirschtomaten	1 Lauchzwiebel	0,5 Bund Schnittlauch
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	3 Eier
125 ml Sonnenblumenöl	1 EL Senf	1 Prise Zucker
1 EL Essig	Salz, Pfeffer	

Zwei der Eier acht Minuten in einer ausreichenden Menge Wasser kochen. Die Erbsen in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Die Lauchzwiebel waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Den Rosmarin sowie den Thymian ebenfalls waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Die Eier abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Würfel schneiden. Das übrige Ei trennen. Das Eigelb zusammen mit dem Sonnenblumenöl, dem Essig, dem Senf und dem Zucker in ein hohes Gefäß geben und pürieren bis eine dicke Masse entsteht. Anschließend mit Salz abschmecken. Die Erbsen abgießen und mit den Kräutern, den Lauchzwiebeln, den Eiern und der Mayonnaise verrühren. Die Masse auf den Roastbeef-Scheiben verteilen und mit einigen Schnittlauchhalmen umwickeln. Den Salat mit den Tomaten vermengen und zusammen mit den Röllchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Fleissgarten am 05. März 2013

Roquefort-Röllchen mit Birne und Ingwer

Für zwei Personen

75 g Roquefort	2 Ingwerkugeln in Zuckersirup	4 Blätter Frühlingsrollenteig
1 reife Birne	1 unbehandelte Zitrone	1 Ei
Öl		

Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Roquefort in kleine Taler schneiden. Den Käse in den Frühlingsrollenteig einrollen. Das Ei aufschlagen und die Rollen damit bestreichen. Den Ingwer sehr fein hacken. Die Birne waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und vierteln. Die Viertel der Länge nach fächerförmig einschneiden, allerdings darauf achten, dass sie am Stielende noch zusammenhängen. Die Zitrone auspressen und mit dem Saft die Birnenfächer beträufeln. Die Roquefort-Rollen circa vier Minuten im Öl ausbacken, bis sie leicht braun sind. Die Roquefort-Röllchen mit der Birne auf Tellern anrichten, mit dem gehackten Ingwer garnieren und servieren.

Wim van Zon am 11. Oktober 2013

Rosenkohl-Pfännchen mit Walnüssen und Zimt-Sahne

Für zwei Personen

5 Scheiben Bacon	500 g Rosenkohl	50 g Walnusskerne
200 ml Sahne	2 EL Öl	Zucker, Zimt
Pfeffer, Salz		

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Rosenkohl putzen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Anschließend im kochenden Wasser zugedeckt zehn Minuten garen. Inzwischen die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend heraus nehmen. Die Speckscheiben quer dritteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin unter wenden knusprig braten. Anschließend heraus nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Den Rosenkohl abgießen, gut abtropfen lassen und in der Pfanne mit dem Speckfett rund herum circa fünf Minuten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Nüsse sowie den Speck wieder unter heben. Die Sahne in einen Siphon geben, mit Zucker und Zimt abschmecken. Anschließend auf die Teller spritzen. Das Rosenkohlpfännchen mit den Walnüssen und der Zimt-Sahne auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Wolf am 17. Dezember 2013

Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola, Hähnchen-Brust-Streifen

Für zwei Personen

200 g Hähncheninnenfilets	300 g Rote Bete, vorgegart	100 g Rucola
25 g getrocknete Tomaten	25 g schwarze Oliven	80 g Parmesan
5 El Olivenöl	2 El Balsamicoessig	1 El Steckerübensirup
½ Würfel Hefe	200 g Mehl	100 ml Wasser
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hefe in Wasser auflösen und das Mehl und eine Prise Salz hinzugeben. Die Oliven und die getrockneten Tomaten fein würfeln und mit dem Teig zu einer homogenen Masse verarbeiten. Aus dem Teig vier Portionen machen und für 30 Minuten in den Ofen geben. Rote Bete in drei Millimeter dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller auslegen. Den Rucola waschen und in einem Häufchen auf die Rote Bete drapieren. Aus dem Olivenöl, dem Balsamico, dem Steckerübensirup, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über die Rote Bete geben. Den Parmesan über den Salat reiben. Anschließend die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets in etwas Olivenöl anbraten. Das Rote-Bete-Carpaccio auf einem Teller anrichten. Die Hähnchenstreifen und das mediterrane Brot dazu geben und servieren.

Julian Döring am 24. September 2013

Rote-Bete-Carpaccio, Feldsalat, Zucchini-Schafkäse-Spieße

Für zwei Personen

50 g Speck	2 Knollen Rote Bete	1 Zucchini, groß
2 Schalotten	2 Birnen	200 g Feldsalat
50 g Kürbiskerne	400 g Schafskäse	2 TL Butter
3 EL Balsamico	½ TL Honig	1 TL Senf
1 Stiel Petersilie	1 Stiel Thymian	1 Stiel Dill
5 EL Kürbiskernöl	50 g Zucker	Öl, Butter
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Grillstufe vorheizen. Die Zucchini von den Enden befreien, das Kerngehäuse entfernen und in schmale, lange Streifen von jeweils 4x30 Zentimeter schneiden. Den Schafskäse in Würfel schneiden und mit den Kräutern und dem Pfeffer würzen. Jeweils einen Käsewürfel in eine Zucchini-Scheibe einwickeln. Eine weitere Zucchini-Scheibe in die entgegengesetzte Richtung unwickeln, so dass ein Paket entsteht. Die Käse-Zucchini-Päckchen anschließend aufspießen und im Backofen 20 Minuten backen. Derweil die Kürbiskerne trocken rösten, herausnehmen und beiseite stellen. Ein Stück Alufolie mit dem Öl bestreichen. Den Zucker anschließend mit zwei Esslöffeln Wasser aufkochen, die Kürbiskerne zugeben und kräftig umrühren, bis der Zucker karamellisiert und flüssig ist. Die Butter anschließend unterrühren. Die Masse auf die Alufolie gießen und rasch verstreichen. Hiernach die Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Birnen waschen, abtrocknen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch anschließend in dünne Spalten schneiden. Die Birnenstücke in der Butter kurz andünsten und anschließend herausnehmen. Die Schalotten abziehen und kleinhacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden. In das Birnen-Bratfett die Speck- und Schalottenwürfel geben, anbraten und herausnehmen. Den restlichen Bratensaft mit dem Balsamico ablöschen, den Honig und den Senf hinzugeben und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Nächstes die Speck und Schalottenwürfel mit dem Bratensaft mischen. Das Kürbiskernöl anschließend kräftig unterschlagen. Den Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern und anschließend in dem Dressing wenden. Den Krokant in kleine Stücke brechen.

Claudia Ellendt am 29. Oktober 2013

Rucola mit gebratenen Birnen und Preiselbeer-Dressing

Für zwei Personen

100 g Rucola	2 Birnen	3 EL Preiselbeeren
1 EL Honig	1 EL Butter	6 EL dunkler Balsamico
Pfeffer, Salz		

Den Rucola waschen und die langen Stängel entfernen. Die Birnen waschen, schälen, achteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und die Birnenstücke darin anbraten. In dieselbe Pfanne nun den Honig und die Preiselbeeren geben. Die Hitze reduzieren und den Balsamico dazugeben. Das Dressing nun sämig rühren. Den Rucola mit den gebratenen Birnen auf Tellern anrichten, mit dem warmen Preiselbeerdressing beträufeln und servieren.

Svenja Kress am 20. Dezember 2013

Rucola-Erdbeer-Salat mit Hähnchen-Brust und Ziegenkäse

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste, à 150 g	250 g Rucola	1 Knoblauchzehe
200 g frische Erdbeeren	1 Zitrone	1 Ziegenfrischkäserolle
2 EL Pinienkerne	3 EL Honig	½ Bund Petersilie
2 EL Estragonsenf	50 ml weißer Balsamicoessig	50 ml Sonnenblumenöl
Butter, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hühnerbrüste waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend einen Esslöffel Butter und die Knoblauchzehe in die Pfanne geben und alles zusammen für 20 Minuten in den Backofen geben. Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin ohne Fett rösten. Den Rucola waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Ziegenkäse in einer Schüssel glatt rühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ziegenkäsemasse anschließend zu Bällchen formen und im Kühlschrank kaltstellen. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, vierteln und mit dem Rucola in einer Schüssel vermengen. Für die Vinaigrette den Essig, den Senf, den Honig und Sonnenblumenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hühnerbrust aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Den Salat zusammen mit dem Hähnchenfleisch auf einem Teller anrichten. Mit den Ziegenkäsebällchen sowie den Pinienkernen garnieren und servieren.

Mario Hinterholzer am 09. Juli 2013

Safran-Nudeln mit Zabaione und Lachs

Für zwei Personen

300 g Lachs, ohne Haut	1 Orange	1 Zitrone
½ Dill	450 g Hartweizenmehl	6 Eier
100 ml Olivenöl	10 g Safran	200 ml Fischfond
200 ml Cidre de Pommes	krause Petersilie	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lachs waschen, trockentupfen. Den Lachs auf einen Teller legen und mit Salz würzen. In Klarsichtfolie einpacken und im Backofen garen. Den Hartweizenmehl, drei Eier, ein Esslöffel Olivenöl und drei Esslöffel Wasser vermengen. Den Safran dazugeben und zu einem glatten Teig kneten. In der Nudelmaschine den Teig zu dünnen Platten ausrollen und anschließend zu Tagliatelle verarbeiten. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Nudeln darin al dente kochen. Drei Eigelbe mit dem Cidre, dem Orangensaft, dem Fischfond und Salz und Pfeffer vermengen. Die Masse auf einem Wasserbad aufschlagen. Die Safrannudeln auf einem Teller anrichten. Die Zabaione auf den Nudeln verteilen, den Lachs dazugeben und servieren.

Martin Weiss am 20. August 2013

Saibling mit marinierten Kartoffel-Spaghetti

Für zwei Personen

2 Saiblingsfilets, mit Haut	200 g festk. Kartoffeln	1 Schalotte
1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch	1 TL Senf
100 ml Gemüsefond	1 EL Weißweinessig	2 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Anschließend die Kartoffelscheiben auf einen Dampfeinsatz geben und diesen auf einen passenden Topf mit kochendem Wasser setzen. Die Scheiben zugedeckt sechs Minuten im Dampf garen. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit einem Esslöffel heißem Sonnenblumenöl anschwitzen. Anschließend mit dem Essig ablöschen, den Fond und Senf unterrühren, die Pfanne vom Herd nehmen und das restliche Öl unterrühren. Die Marinade nun mit Salz und Pfeffer würzen und über die gedämpften Kartoffelscheiben gießen. Den Schnittlauch waschen, fein hacken und die Hälfte unter die Kartoffeln mischen. Die Kartoffeln 20 Minuten in der Marinade lassen. Die Zitrone abwaschen, halbieren und den Saft auspressen. Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Die Saiblingsfilets mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Nun die Filets im Backofen unter dem heißen Grill fünf Minuten garen. Dann vorsichtig die Haut abziehen. Die Saiblingsfilets auf die marinierten Kartoffelscheiben legen und auf den Tellern anrichten, mit einigen Schnittlauchhalmen garnieren und servieren.

Josef Grabowski am 26. November 2013

Saibling-Filet mit Tomaten-Marinade und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

2 Saiblingsfilets, à 200 g	250 g mehligk. Kartoffeln	2 Tomaten
2 Zitronen	2 EL Kapern	2 Stile glatte Petersilie
2 Stile Estragon	2 EL saure Sahne	120 ml Olivenöl
Muskatnuss, Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten damit übergießen. Die Tomaten schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Den Zitronensaft mit zwei Esslöffeln des Olivenöls sowie je einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die Kapern zusammen mit den Tomatenwürfeln unter die Marinade mischen und kurz ziehen lassen. Das Saiblingsfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und das Fischfilet darin goldbraun braten. Die Kartoffel abgießen und pressen. Die übrige Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Zitronensaft zusammen mit der Sauren Sahne und dem restlichen Olivenöl zu den zerstampften Kartoffeln geben und gut verrühren. Das Püree mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Saiblingsfilet zusammen mit dem Kartoffelpüree und der Tomatenmarinade auf einem Teller anrichten und servieren.

Martha Bühler-Tschikof am 17. September 2013

Salat-Teller, Puten-Brust-Streifen, Fleisch-Pflanzerl

Für zwei Personen

200 g Putenbrust	125 g gem. Hackfleisch	1 rote Zwiebel
2 Sch. durchw. Speck	2 Sch. Weißbrot, in Milch	200 g gemischter Salat
4 Tomaten	1 kleine Gurke	1 rote Paprika
1 Scheibe Ingwer	1 Knoblauchzehe	3 Eier
1 TL Dijonsenf	50 g Butter	50 g Mayonnaise
100 ml Sahne	2 EL Puderzucker	50 ml Portwein
3 EL Rotweinessig	3 EL Nussöl	Majoran, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Den Salat waschen, trocken tupfen und klein zupfen. Die Tomaten, die Paprika und die Gurke schneiden. Die Eier in einem Topf neun Minuten hart kochen. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, anschließend in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Speck würfeln. Das Hackfleisch mit den Weißbrotscheiben, dem Dijonsenf, den Zwiebel und Majoran, Salz und Pfeffer vermengen. Die Hackfleischmasse zu kleinen Frikadellen formen. Den Puderzucker karamellisieren und mit dem Portwein ablöschen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Den Knoblauch und den Ingwer in die Vinaigrette geben. Die Masse etwas abkühlen lassen und anschließend den Rotweinessig und das Nussöl dazugeben. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Auf ein hart gekochtes Ei eine Tomatenhälfte stürzen. Mit der Mayonnaise Tupfen auf die Tomate geben. So sieht es aus wie ein Fliegenpilz. Die Putenbruststreifen auf dem Salat anrichten und die kleinen Fleischpflanzerl servieren.

Helga Huber am 02. Juli 2013

Sashimi vom Rind mit Feldsalat

Für zwei Personen

250 g Roastbeef vom Rind	200 g Feldsalat	100 g Pinienkerne
1 TL Zucker	20 g Parmesankäse	1 TL Senf
2 EL weißer Balsamico	2 EL Olivenöl	grob gemahlener Pfeffer
Meersalz, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und mit grobem Pfeffer und Salz marinieren. In einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten, wobei der Kern des Fleisches roh bleiben soll. Für die Vinaigrette das Olivenöl, den weißen Balsamico und einen halben Teelöffel Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat waschen, trocken schütteln und in der Vinaigrette schwenken. In einer Pfanne die Pinienkerne rösten. Währenddessen den Parmesan reiben. Das Fleisch in dünne Scheiben aufschneiden und fächerförmig auf einem Teller anrichten. Anschließend mit Meersalz marinieren, mit Olivenöl beträufeln und den Parmesan darüber streuen. Den Feldsalat mit der Vinaigrette und den Pinienkernen am Sashimi vom Rind trappieren.

Maria-Elisabeth Bockting am 19. April 2013

Scampi-Kräuter-Cappuccino

Für zwei Personen

5 Riesen-Garnelen	200 g Erbsen, TK	1 Tomate
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Basilikum
2 Zweige Estragon	2 Zweige glatte Petersilie	1 TL Tomatenmark
100 ml Sahne	200 ml trockener Weißwein	250 ml Gemüsfond
4 EL Olivenöl	Pfeffer, Salz	

Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Anschließend waschen, trocken tupfen und das Fleisch in fingerdicke Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Scampischalen in Olivenöl bei mittlerer Hitze anrösten. Die Schalotten dazugeben und mitrösten. Nun das Tomatenmark hinzugeben, gut unterrühren, etwas rösten und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Die Tomate waschen, vierteln und mit der Knoblauchzehe und dem Gemüsfond zu den Scampischalen geben. Den Estragon, das Basilikum und die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter zupfen. Die Stiele in den Sud geben. Die Blätter beiseitelegen und den Sud circa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Die Kräuterblätter fein hacken. Die Sahne mit einer Prise Salz cremig schlagen, die Kräuter unterrühren und kurze Zeit ziehen lassen. Den Sud passieren, anschließend erneut aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Esslöffel Olivenöl dazugeben und alles gründlich aufmixen. Die Scampiwürfel und die Erbsen mit einer Prise Salz und dem restlichen Olivenöl anbraten. Anschließend in dekorativen Gläsern anrichten, mit dem heißen Scampisud übergießen und die Kräutersahne darauf geben. Den Scampi-Kräuter-Cappuccino auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Stimberg am 26. Februar 2013

Schafskäse mit Walnuss-Rote-Bete-Salat und Honig-Soße

Für zwei Personen

200 g Schafskäse	100 g Feldsalat	200 g Rote Bete
7 EL Walnüsse	1 Granatapfel	1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Sesam
1 Ei	1 TL Senf	1 TL Akazienhonig
1 EL Weißweinessig	1 EL Walnussöl	2 EL Olivenöl
50 g Butter	Mehl, Paniermehl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die vorgekochte Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Für die Panade das Paniermehl mit der gehackten Petersilie und Salz und Pfeffer mischen. Den Schafskäse in zwei gleich große Hälften schneiden. Beide Hälften mit dem Ei, dem Mehl und der Paniermehl-Petersilien-Mischung panieren. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und darin den Schafskäse goldbraun anbraten. Für weitere zehn Minuten im Backofen weiter backen lassen. Für die Honigsauce den Weißweinessig mit einem halben Teelöffel Senf und einem halben Teelöffel Akazienhonig anrühren. Die Zitrone waschen und auspressen. Die Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln. Die Hälfte des Zitronensaftes, die Hälfte der Knoblauchzehe, das Walnussöl und das Olivenöl in die Honigsauce einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut verquirlen. Den Feldsalat verlesen, waschen und klein zupfen. Die Walnüsse klein hacken. Eine Hälfte des Granatapfels entkernen. Die hauchdünnen Rote Bete-Scheiben auf einem Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Darauf den warmen Schafskäse mit einem Spritzer Olivenöl und einer Prise Pfeffer drapieren. Die zerhackten Walnüsse und ein paar Blätter Feldsalat über den Käse legen. Den gebackenen Schafskäse mit dem Walnuss-Rote-Bete-Salat und der Honigsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Vanessa Voß am 23. April 2013

Schlutzkrapfen mit Ziegen-Frischkäse

Für zwei Personen

60 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	1 Stange Porree
0,25 Bund Schnittlauch	2 EL Porreesprossen	75 g Ricotta
80 g Ziegenfrischkäse	85 g Parmesan	2 Eier
1 Muskatnuss	100 g Weizenmehl	100 g Roggenmehl
50 ml Milch	1 Schuss Olivenöl	Butter, Salz, Pfeffer

Die Milch erhitzen. Ein Ei mit den Mehlsorten, der Milch, einem Schuss Olivenöl und etwas Salz zu einem Teig verarbeiten. Den Blattspinat in Salzwasser kurz kochen, anschließend auspressen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Den Porree abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den Porree anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben. Den Parmesan reiben und circa drei Esslöffel mit dem Ricotta, Spinat und Porree vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Teig ausrollen und runde Formen ausstechen. Das Ei verquirlen und den Teig damit bestreichen. Jeweils eine Portion auf den Teig geben, zusammenfallen und die Ränder gut andrücken. Reichlich Salzwasser erhitzen und die Schlutzkrapfen darin gar kochen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Frischkäse zu mehreren kleinen Bällchen formen. Die Nudeln auf Tellern anrichten, die Bällchen obenauf geben und mit Schnittlauch, Porreesprossen und Parmesan bestreuen. Etwas geschmolzene Butter über das Ganze geben und servieren.

Brigitte Kreuzer am 08. Januar 2013

Schmetterling-Garnelen mit buntem Schicht-Salat

Für zwei Personen

5 Riesen-Garnelen	1 Baguette	1 Radicchio
200 g Rucola	1 große Tomate	1 Knoblauchzehe
1 große Zitrone	50 g Parmesan	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Riesen-Garnelen von Kopf und Schale befreien, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Zitrone auspressen. Der aufgefangene Saft mit etwas Olivenöl, dem gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen. Die Garnelen darin marinieren. Den Rucola, den Radicchio und die Tomate waschen und den Salat trocken schleudern. Anschließend den Radicchio und die Tomate klein schneiden. Nachdem die Garnelen einige Minuten in der Marinade lagen wird der Salat schichtenweise in einem Anrichting angerichtet. Zunächst wird der Radicchio ausgelegt, gefolgt von einer Garnele. Die dritte Schicht bilden der Rucola und die Tomate. Als letztes kommt eine Garnele auf den Salat. Anschließend wird der Schichtensalat mit der Marinade beträufelt. Die Schmetterling-Garnelen mit dem bunten Salat auf einem Teller anrichten, das Baguette dazugeben, mit Parmesan garnieren und servieren.

Paul Atenski am 22. Oktober 2013

Spaghetti alla puttanesca

Für zwei Personen

250 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe	1 Bund Petersilie
400 g geschälte Dosen-Tomaten	3 Sardellenfilets	40 g Kapern
100 g Parmesan	1 rote Chilischote, mittelscharf	30 g schwarze Oliven
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Spaghetti in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Oliven und die Kapern fein hacken. Die Chilischote ebenfalls fein hacken. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen und in der Pfanne mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend die Sardellenfilets hinzugeben und ebenfalls mit der Gabel zerdrücken. Die Tomaten, die Kapern, Chili sowie die Oliven zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend 15 Minuten einkochen lassen, bis die Sauce leicht sämig wird. Den Parmesan reiben. Die Petersilie unter die Sauce rühren. Die Spaghetti abgießen. Die Spaghetti zusammen mit der Sauce auf einem Teller anrichten. Den Parmesan darüber geben und servieren.

Hans-Jürgen Bergerhausen am 17. September 2013

Spargel-Salat mit gebratenen Garnelen und Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

250 g grüner Spargel	2 Riesen-Garnelen	2 große Jakobsmuscheln
1 Orange	1 Ei	1 EL Mehl
1 EL schwarzer Sesam	1 EL Gemüsefond	50 ml Olivenöl
3 EL Erdnussöl	1 EL Passionsfruchtessig	Chilifäden, Currypulver
Salz, Pfeffer		

Den Spargel waschen, gegebenenfalls von den hölzernen Enden befreien und in etwa zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Spargel bissfest blanchieren. Den Spargel abgießen und in dem Topf warm halten. Für die Vinaigrette die Orange halbieren und den Saft auspressen. Einen Esslöffel Orangensaft mit dem Passionsfruchtessig, einem Esslöffel Fond und dem Olivenöl in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Schale der Orange abreiben. Den Abrieb der Orange zu der Vinaigrette geben und alles gut vermengen. Einen kleinen Teil der Vinaigrette zur Seite stellen. Die übrige Marinade über den Spargel gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Anschließend den Kopf abtrennen, die Schale der Garnele ablösen und den Darm mit einem Messer vorsichtig entfernen. Die Garnelen mit Salz, Pfeffer und etwas Curry würzen. Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die gewürzten Garnelen vorsichtig in Mehl wenden und in das geschlagene Eiweiß tauchen. Die Garnelen abtropfen lassen und daraufhin in etwas Sesam drücken. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Daraufhin mit Salz und Pfeffer würzen, in hauchdünne Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Die Jakobsmuscheln mit der übrigen Passionsfrucht-Marinade bestreichen. Die fertigen Garnelen mit dem Spargelsalat auf dem Teller mit den Jakobsmuscheln anrichten.

Lukas Golla am 30. Juli 2013

Spinat-Knödel mit Gorgonzola-Soße

Für zwei Personen

300 g Blattspinat	80 g Knödelbrot	150 g Gorgonzola
20 g Emmentaler	30 g Parmesan	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 g Butter	1 Ei
100 ml Milch	1 EL Mehl	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Den Blattspinat in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend abschöpfen und fein hacken. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und etwas Butter andünsten. Den Spinat zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Knödelmehl in eine Schüssel geben. Den Emmentaler in Würfel schneiden. Den Spinat anschließend zusammen mit 50 Millilitern der Milch, den Käsewürfeln, dem Mehl, je einer Prise Salz und Pfeffer zu dem Knödelbrot geben und kräftig durchmischen. Alles etwa fünfzehn Minuten zugedeckt ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Mit nassen Händen aus der Masse Knödel formen und in das kochende Wasser geben. Den Gorgonzola zusammen mit der übrigen Milch in einem Topf erhitzen und schmelzen lassen. Den Parmesankäse reiben. Die Spinatknödel zusammen mit der Gorgonzola-Sauce auf einem Teller anrichten. Mit dem Parmesankäse bestreuen und servieren.

Magdalena Niederbrunner am 14. Mai 2013

Spinat-Pfannkuchen mit Tomaten-Salat

Für zwei Personen

2 Schalotten	4 Ochsenherztomaten	3 Knoblauchzehen
3 Frühlingszwiebeln	200 g Blattspinat	1 rote Chilischote
1 Zitrone	2 Zweige Blattspinat	1 Zweig Thymian
1 Muskatnuss	90 g Gruyère	125 g Cashewkerne
1 Ei	225 g Ricotta	200 g Joghurt
90 g Vollkornmehl	1 EL Weißweinessig	2 EL Rapsöl
Cayennepfeffer	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten in die Auflaufform geben. Die Knoblauchzehen andrücken und mit dem Thymian dazugeben. Mit Alufolie bedecken und für 15 Minuten in den Backofen geben. Das Mehl mit drei Esslöffeln Wasser, einem Esslöffel Olivenöl, 150 Gramm Joghurt und einer Prise Salz vermengen. Den Spinat zugeben und mit Pfeffer und Muskat abschmecken. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, den Teig hineingeben und den Pfannkuchen von beiden Seiten braten. Für die Füllung die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Käse reiben. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Etwas Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln anschwitzen. Den restlichen Joghurt mit dem Ricotta, den Frühlingszwiebeln, der Hälfte des Käses, dem Ei, den Cashewkernen und der Petersilie vermengen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Füllung auf den Pfannkuchen geben und einwickeln. Den restlichen Käse auf den Pfannkuchen geben und für circa 15 Minuten in den Backofen geben. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen, schälen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen, fein hacken und mit heißem Wasser überbrühen. Die Schale der Zitrone reiben. Die Chilischote entkernen und in kleine Ringe schneiden. Etwas Rapsöl erhitzen und die Chilischote anbraten. Die Zitronenschale zugeben. Die Tomaten in eine Schüssel geben und mit der Chilischote, Zitronenabrieb und der Schalotte vermengen. Aus zwei Esslöffeln Olivenöl, dem Weißweinessig, einer Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und über den Tomatensalat geben. Die Pfannkuchen mit dem Tomatensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Sandra Schröder am 08. Januar 2013

Surf-and-Turf-Spieß, Mango-Melonen-Salat, Avocado-Dip

Für zwei Personen

350 g Kalbsfilet	4 Jacobsmuscheln	1 Avocado
1 Mango	1 kleine Wassermelone	1 Babyananas
1 Zitrone	4 Zimtstangen	1 EL Birnenbalsamico
1 TL Nussöl	1 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mango schälen, den Kern vom Fruchtfleisch trennen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Wassermelone von der Schale trennen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides mischen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Avocado aufschneiden, den Kern lösen und das Fruchtfleisch auskratzen und pürieren. Das Püree mit je einer Prise Salz und Pfeffer, dem Zitronensaft, dem Nussöl und dem Birnenbalsamico abschmecken. Die Babyananas schälen, den Strunk herauslösen und in Scheiben abschneiden. Die Jacobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und in acht Portionen schneiden. Je zwei Portionen mit einer Ananasscheibe und einer Jacobsmuschel auf eine Zimtstange stecken. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und die Spieße von beiden Seiten darin anbraten. Die Spieße anschließend für fünf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die „Surf and Turf“-Spieße mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße zusammen mit dem Mango-Melonen-Salat und dem Avocado-Dip auf einem Teller anrichten und servieren.

Maximilian Klapsing am 17. September 2013

Türkischer Bulgur-Salat

Für zwei Personen

130 g feiner Bulgur	1 rote Spitzpaprika	1 Knoblauchzehe
2 Lauchzwiebeln	1 rote Zwiebel	2 Eisbergblätter
1 Zitrone	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Minze
50 g Tomatenmark	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Bulgur mit Wasser übergießen, salzen und quellen lassen. Die Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie und die Minze zupfen und ebenfalls fein hacken. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Alles miteinander vermengen. Und mit Tomatenmark, Pflanzenöl, Salz und Pfeffer würzen. Den Bulgur zu dem Salat geben und gut vermengen. Anschließend in die Salatblätter füllen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und servieren.

Carina Siebert am 22. Februar 2013

Teegeräucherte Enten-Brust an Birnen- und Käse-Salat

Für zwei Personen

1 Barbarie-Entenbrust, à 200 g	2 Scheiben Bauernbrot	1 reife Birne
1 Zitrone	1 Granatapfel	1 Knoblauchzehe
1 Bund Wasserkresse	2 g Sternanis	175 g brauner Zucker
50 g Cheshirekäse	25 g Darjeeling Tee	1 EL Granatapfelsirup
1 EL Walnussöl	Salz, Pfeffer	

Den Boden des Woks vorsichtig mit Alufolie auslegen. Ein Dünstgitter einsetzen und darauf achten, dass zwischen Gitter und Alufolie fünfzehn Zentimeter Platz sind. Die Zitrone waschen, schälen und auspressen. In der Küchenmaschine den braunen Zucker, den Sternanis, den Darjeeling Tee und die Zitronenschale zu einem feinen Puder mahlen. Das Puder auf den präparierten Wokboden streuen. Die Entenbrust mit der Fettseite nach unten auf das Gitter setzen und mit einem Deckel abdecken. Bei mittlerer Hitze für acht Minuten erhitzen. Anschließend den Wok vom Herd nehmen und für weitere fünf Minuten zugedeckt stehen lassen. Wenn die Brust etwas dicker ist, dann sollte sie für weitere drei Minuten nochmals stark angebraten werden, bis das Fleisch rosa ist. Währenddessen das Walnussöl, den Granatapfelsirup, den Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in das Salatdressing in der Schüssel unterrühren. Den Granatapfel öffnen und die Kerne von der Schale lösen. Den Granatapfelsaft dem Salatdressing hinzufügen und die Granatapfelkerne in den Salat geben. Die Birne schälen, in fünf Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit dem Salatdressing mischen. Auf einem Teller etwas Wasserkresse anrichten, darüber die Birne in Fächerform setzen sowie die Entenbrustscheiben aufsetzen und mit dem gehobeltem Käse bestreuen. Dazu zwei Bauernbrotscheiben reichen. Abschließend Salz und Pfeffer darüber streuen.

Katja Marsell am 16. April 2013

Thai-Rindfleisch-Salat mit Ingwer-Karotten-Rösti

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	1 Baguette	2 Lauchzwiebeln
110 g Karotten	100 g Ingwer	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	1 Limette	1 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
8 Blätter Thaibasilikum	3 EL Teriyaki-Sauce	Sesamöl, Rapsöl
Erdnussöl, Zucker	Meersalz, Salz, Pfeffer	

Das Rindfleisch waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Die Hälfte des Korianders fein hacken. Die Limette auspressen und den Saft auffangen. Für die Marinade den feingehackten Koriander, zwei Drittel des Limettensafts, Zucker und die Teriyaki-Sauce zu dem Knoblauch geben. Anschließend die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rindfleisch in dünne Filets schneiden und in der Marinade für zehn Minuten ziehen lassen. Eine Karotte säubern, schälen und in Stifte schneiden. Die Lauchzwiebeln säubern und in zwei bis drei Zentimeter feine Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Den Ingwer schälen und raspeln. Die restlichen Karotten schälen und ebenfalls raspeln. Ein halbes Bund Koriander hacken und unter die Karotten und den Ingwer mischen. Mit Salz würzen. Eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und je einen Esslöffel der Mischung in die Pfanne geben und plätten, von beiden Seiten knusprig braten. Die Rösti aus der Pfanne auf einem Küchentuch entfetten. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und das marinierte Fleisch darin anbraten. Das Fleisch entnehmen und zunächst die Karotten anschwitzen. Anschließend den Lauch hinzugeben. Wenn alle Zutaten in der Pfanne gut angeschwitzt sind, die Chili und den restlichen Koriander dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Thaibasilikum in Streifen schneiden. Das Baguette in Scheiben schneiden. Zum Anrichten den Pfanneninhalt auf Teller geben, den Thaibasilikum darüber verteilen und mit dem restlichen Limettensaft beträufeln. Das Baguette als Beilage reichen und servieren.

Patrick Arntz am 22. Oktober 2013

Thunfisch-Ceviche mit Guacamole

Für zwei Personen

250 g frischer Thunfisch, Sashimi-Qualität	1 rote Paprika	1 Tomate
1 reife Avocado	1 Orange	1 Mango
1 Granatapfel	1 Limette	1 kleine, rote Chili
2 Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel	1 Serrano-Chili
1 Knoblauchzehe	1 Bund Koriander	1 TL Chiliflocken
1 TL Kreuzkümmelsamen	20 g Erbsensprossen	Olivenöl, Meersalz
Salz, Pfeffer		

Die Tomaten waschen, trocken tupfen und das Tomatenfleisch mit einer feinen Reibe raspeln, dabei die Tomatenschale wegwerfen. Die Chili waschen, trocken tupfen, längs aufschneiden und von Kernen befreien. Die Hälfte der Chili fein hacken, die Orange waschen, trocken und etwas von der Schale abreiben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Tomatenfleisch mit der Hälfte des Chilis, einem Teelöffel geriebener Orangenschale und einem Teelöffel Limettensaft, etwas Olivenöl, je einer Prise Salz und Pfeffer vermischen. Das Ganze gut umrühren und beiseite stellen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, abziehen, in feine Ringe schneiden und zum Thunfisch geben. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und klein würfeln. Das Tomatendressing über den Thunfisch gießen und etwas von der gewürfelten Paprika zugeben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kreuzkümmelsamen darin anrösten. Die Chiliflocken darunter rühren, mit Salz abschmecken und ebenfalls zum Fisch geben. Alles einige Minuten ziehen lassen. Die Zwiebel abziehen und eine Hälfte klein würfeln. Den Serrano-Chili waschen, entkernen, eine Hälfte in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, den Koriander abzupfen und ebenfalls fein hacken. Die Zwiebel, die Chili und den Knoblauch in den Mörser geben und zu einer Paste zerstampfen. Den klein gehackten Koriander daruntermischen. Die Avocado schälen und entkernen, die Hälfte der Avocado im Mörser zu einer Crème zerstampfen, die andere Hälfte in kleine Würfel schneiden. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne herausklopfen. Die Mango schälen, entkernen und mit der kleingewürfelten Avocado und den Granatapfelkernen unter die Guacamole mischen. Den Thunfisch-Ceviche zusammen mit der Guacamole auf einem Teller anrichten und servieren.

Nina-Isabella Rafaniello am 15. Oktober 2013

Thunfisch-Filet mit Zimt-Sesam-Kruste, Chili-Mango-Salat

Für zwei Personen

200 g Thunfischfilet	1 Mango	1 rote Paprikaschote
1 unbehandelte Orange	1 Schalotte	1 Bund Minze
1 Bund Koriandergrün	1 EL Zimt	1 EL schwarzer Sesam
1 EL weißer Sesam	1 rote Chilischote	Olivenöl
10 ml weißer Balsamico	Pfeffer, Salz	

Die Mango schälen und vom Kern lösen. Dann die Hälfte davon würfeln. Die Schalotte abziehen und die Hälfte fein hacken. Anschließend die Paprikaschote vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und die Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und ebenfalls fein hacken. Anschließend etwas Salz, Pfeffer, den weißen Balsamico und etwas Olivenöl in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren. Ein paar Zesten von der Orange reißen. Nun die Mango, die Schalotte, die Paprika, die Orangenzenen und die Chili hineingeben und alles miteinander vermengen. Salz, Pfeffer und etwa einen halben Esslöffel Zimt in einen tiefen Teller geben. Die Sesamsorten mischen und ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in der Würzmischung wälzen. Nun den Fisch mit etwas Wasser beträufeln und anschließend im Sesam wälzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Thunfisch darin von allen Seiten kurz anbraten. Den Koriander und die Minze zupfen, fein hacken und unter den Salat heben. Das Thunfischfilet mit der Zimt-Sesam-Kruste und dem Chili-Mango-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Katja Sudbrock am 26. Februar 2013

Thunfisch-Saltimbocca mit Weißwein-Butter-Schaum

Für zwei Personen

200 g Thunfischfilet	6 Scheiben Parma-Schinken	15 g Parmesan
2 Scheiben Toastbrot	1 Römersalat	1 Knoblauchzehe
1 unbehandelte Zitrone	125 g kalte Butter	150 ml trockener Weißwein
6 EL Olivenöl	4 EL Sonnenblumenöl	2 EL Gemüsefond
1 EL Brandweinessig	1 EL Thai-Fischsauce	1 Lorbeerblatt
0,5 Bund Salbei	10 weiße Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit dem Weißwein, den Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt aufkochen und auf 50 Milliliter reduzieren lassen. Anschließend die Pfefferkörner und das Lorbeerblatt wieder entfernen, die Butter nach und nach einrühren und pürieren. Vier Esslöffel Olivenöl zu dem Weißwein-Butter-Schaum geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Öl erhitzen. Das Thunfischfilet waschen und trocken tupfen. Den Salbei zupfen und auf den Thunfisch legen, mit dem Parma-Schinken umwickeln und von allen Seiten anbraten. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Parmesan reiben und dazugeben. Den Gemüsefond, den Brandweinessig und den Fischfond ebenfalls hinzufügen und das Ganze pürieren. Nach und nach das Sonnenblumenöl hinzugeben, dabei weiter pürieren, bis das Dressing dickflüssig wird. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat heben. Eine Pfanne mit dem restlichen Öl erhitzen. Den Knoblauch abziehen, pressen und in die Pfanne geben. Das Toast von der Rinde befreien, in Würfel schneiden und anrösten. Mit Salz würzen und auf den Salat geben. Den Tuna-Saltimbocca mit Caesar Salad auf Tellern anrichten, mit dem Weißwein-Butter-Schaum garnieren und servieren.

Thomas Regenhard am 27. August 2013

Thunfisch-Sashimi mit Zwiebel-Ingwer-Dressing

Für zwei Personen

200 g frischer Thunfisch	100 g Thunfisch in Öl	15 g Anchovisfilets in Öl
2 TL Kapern	20 g Baby-Ingwer	2 Wan-Tan-Blätter
2 rote Zwiebeln	2 unbehandelte Zitronen	50 ml asiatische Mayonnaise
Chilisaucе	110 ml Olivenöl	35 ml Traubenkernöl
Sojaöl, Pfeffer, Salz		

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die roten Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden und im kochenden Wasser blanchieren. Den Ingwer schälen und in ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abgießen. Eine Zitrone auspressen und mit den gut abgetropften Zwiebelwürfeln, dem Ingwer, 35 Millilitern Olivenöl und dem Traubenkernöl vermengen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sojaöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Wan-Tan-Blätter ausbacken. Den eingelegten Thunfisch und die Anchovisfilets gut abtropfen lassen. Zusammen mit dem restlichen Olivenöl, einem Esslöffel Kapern, einem Teelöffel Zitronensaft und der asiatischen Mayonnaise vermengen und zu einer glatten Crème verarbeiten. Die Thunfischcreme mit der Chilisaucе, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden. Das Thunfischsashimi mit dem-Zwiebel-Ingwer-Dressing und der Thunfischcreme auf Tellern anrichten, mit den restlichen Kapern und den Wan-Tan-Blättern garnieren und servieren.

Alexandra Sachse am 08. Oktober 2013

Tomaten-Marmelade mit Ziegenkäse

Für zwei Personen

200 g Ziegenkäserolle	400 g Cocktailtomaten	1 Schalotte
2 rote Chilischoten	50 g Pinienkerne	4 EL Tomatenmark
5 EL Zucker	Butter, Salz	

Die Cocktailtomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. Die Schalotte abziehen und fein würfeln, die Chilischoten waschen, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Eine Kasserolle mit etwas Butter erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Anschließend die Tomaten und die Chili hinzugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne rösten. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und alles zusammen mit der Tomatenmarmelade anrichten.

Sabine Löbig am 12. Juli 2013

Tuna-Steaks mit Zitronen-Linsen und Dill-Polenta-Chips

Für zwei Personen

2 Thunfischsteaks, à 150 g	300 g Maisgrieß	200 g gelbe Linsen
2 Blätter Mangold	1 Zitrone	1 Bund Dill
15 g Wasabipaste	Paprikapulver, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Dill waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Aus reichlich Salzwasser und dem Maisgrieß eine dünne Polenta erstellen. Anschließend den Dill dazugeben und noch mal alles durchmischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit einem zweiten Backpapier bedecken. Anschließend mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Das obere Backpapier wieder entfernen. Die Polentamasse mit Olivenöl bepinseln, mit etwas Paprikapulver bestreuen und eventuell noch etwas salzen. Mit einem Messer so zuschneiden, dass die Polentamasse aussieht wie Chips. Anschließend bei 200 Grad in dem vorgeheizten Backofen goldgelb backen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und dieses zum Kochen bringen. Die Linsen unter fließendem Wasser abwaschen und anschließend in das kochende Wasser geben. Nach circa zehn Minuten die Linsen abgießen und wieder in den Topf geben und einen Deckel auf den Topf geben um die Linsen warm zu halten. Zitronenschale abreiben und anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zwei Esslöffel Olivenöl sowie die Zitronenschale und etwa vier Teelöffel Zitronensaft zu den Linsen geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Deckel wieder auf den Topf geben und die Linsen warm halten. Sechs Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wasabipaste in die Pfanne rühren. Die Thunfischsteaks von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Den Mangold waschen und trocken tupfen. Die zwei Mangoldblätter auf einem Teller anrichten, die Linsen und die Thunfischsteaks darauf legen. Alles mit dem restlichen Wasabi-Öl aus der Pfanne beträufeln die Dill-Polenta Chips daneben drapieren und anschließend servieren.

Alexander Macrini am 19. Februar 2013

Ummantelter Ziegenkäse auf Fenchel-Orangen-Salat

Für zwei Personen

150 g Serranoschinken	1 Feldsalat	1 Fenchelknolle
1 Bund Schnittlauch	1 Zitrone	1 Orange
200g Ziegenweichkäserolle	3 EL Weißweinessig	3 EL Crema di Balsamico
1 Bund Dill	150 g Orangenfilets	40 g Walnüsse
3 EL Honig	Salz, Pfeffer	

Den Fenchel waschen und schälen. Anschließend den Fenchel in feine Scheiben hobeln. Etwas Dill waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Aus dem Weißweinessig, dem Crema di Balsamico, dem Honig und etwas Dill ein Dressing herstellen. Die Orangenfilets zu dem gehobelten Fenchel geben und beides mit dem Dressing marinieren. Den Feldsalat waschen, putzen und trocken tupfen. Eine Pfanne erhitzen und die Walnüsse darin anrösten. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden, etwas salzen und pfeffern und anschließend jede Scheibe mit einer Scheibe Serranoschinken umwickeln. Die Ziegenweichkäserolle in einer Pfanne kurz anbraten. Den Feldsalat auf einem Teller anrichten. Die Fenchel-Orangen-Mischung auf den Feldsalat legen und den Ziegenweichkäse darauf verteilen. Zum Schluss die gerösteten Walnüsse über das Gericht streuen und servieren.

Daniela Keckeis am 13. Februar 2013

Vitello Tonnato

Für zwei Personen

2 Kalbsmedaillons à 120 g	150 g Thunfisch in Öl	2 Sardellenfilets in Öl
2 Zitronen, unbehandelt	1 Lollo Bianco	1 EL Kapern, klein
1 EL Kapern, groß	1 TL Senf, mittelscharf	2 Eier
200 ml Kalbsfond	220 ml Olivenöl	Pfeffer, Meersalz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und ein Ei darin hart kochen. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Kapern abtropfen lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und anschließend plattieren. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Kalbsmedaillons kurz von beiden Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten in den Backofen geben. Für die Mayonnaise das übrige Ei trennen und das Eigelb in eine Schüssel geben. Den Senf, 200 Milliliter Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Saft einer halben Zitrone zu der Mayonnaise schlagen. Das Ei abschrecken und von der Schale befreien. Die übrige Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Anschließend den Thunfisch, die Sardellenfilets, die großen Kapern, das Eigelb, den Zitronensaft und je nach Konsistenz etwas Kalbsfond in die Mayonnaise geben und pürieren. Die äußeren Blätter vom Salat entfernen und ein Blatt abzupfen. Das Fleisch wieder aus dem Backofen holen. Das Vitello Tonnato mit dem Salatblatt und den kleinen Kapern garnieren.

Karin Both am 06. August 2013

Walnuss-Pfifferling-Salat mit Limetten-Vanille-Schaum

Für zwei Personen

150 g Pfifferlinge	1 Kopf Eichblattsalat	1 Limette
50 g helle Trauben	50 g rote Trauben	50 g Schalotten
3 Eier	2 EL Walnusskerne	1 Ciabatta
1 Vanilleschote	80 ml heller Traubensaft	1 EL Olivenöl
1 EL heller Balsamico	1 TL Sahnesteif	Zucker, Salz, Pfeffer

Die Pfifferlinge putzen und halbieren. Die Trauben waschen, trocken tupfen, entkernen und halbieren. Die Walnusskerne grob hacken. Den Salat waschen, trocken schleudern und zerpflücken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin anbraten. Die Schalotten abziehen, fein hacken und zu den Pfifferlingen geben. Abschließend die Walnüsse zu den Pilzen geben, alles mit dem Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilz-Mischung mit dem Salat vermengen. Die Vanille längs halbieren und das Mark auskratzen. Die Limette halbieren und auspressen. Zwei der Eier trennen und die Eigelbe mit dem übrigen Ei, dem Vanillemark sowie dem Limettensaft schaumig aufschlagen. Das Sahnesteif unterziehen und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Das Ciabatta aufschneiden. Den Salat auf einem Teller anrichten und mit dem Schaum beträufeln. Das Brot dazu anrichten und servieren.

Gina Gerdes am 26. November 2013

Wan Tan mit Kräuter-Dip

Für zwei Personen

125 g Schweinehackfleisch	30 g Garnelen, geschält	8 Wan Tan-Blätter
25 g Wasserkastanien	4 Kopfsalatblätter	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Biozitrone	1 Bund Kräuter	$\frac{1}{2}$ Becher Schmand
$\frac{1}{2}$ Becher Joghurt	$\frac{1}{2}$ EL Oystersauce	$\frac{1}{2}$ EL Sesamöl
Zucker, Salz	Pfefferkörner	Pfeffer

Die tiefgefrorenen Wan Tan-Blätter unter einem feuchten Tuch auftauen lassen. Die Garnelen und die Wasserkastanien waschen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und auch fein hacken. Das Schweine-Fleisch mit den kleingehackten Garnelen, Wasserkastanien und dem Knoblauch vermengen. Nun mit der Oystersauce, Sesamöl, Zucker und Pfeffer würzen. In die Mitte jeder Teigplatte ein Esslöffel der Masse geben und die Ränder der Teigplatten befeuchten. Nun die Enden nach oben ziehen und etwas eindrehen und fest zusammendrücken. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und ein Sieb einhängen, so dass das Sieb nicht das Wasser berührt. Darin die Wan Tan circa zwölf Minuten auf den ausgelegten Salatblättern dämpfen. Die Zitrone waschen und Zesten herauslösen. Anschließend den Saft auspressen. Die Kräuter waschen, fein hacken und mit dem Schmand und dem Joghurt vermischen. Die Pfefferkörner in dem Mörser zerstoßen. Nun die gestoßenen Pfefferkörner, ein paar Zitronenzesten und Zitronensaft hinzugeben. Die Wan Tan mit dem Kräuterdip auf den Tellern anrichten und servieren.

Karin Kühn am 03. Dezember 2013

Wolfsbarsch-Filet auf Wirsing und fruchtigem Rosenkohl

Für zwei Personen

1 Wolfsbarsch	1 Wirsing	200 g Rosenkohl
1 Apfel, Boskoop	2 Clementine	2 Datteln
1 Zitrone	200 ml Sahne	50 g Crème double
100 ml Apfelsirup	1 Bund Zitronenmelisse	2 Nelken
1 Chilischote	1 Zimtstange	1 Vanilleschote
5 EL Zimt	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Wolfsbarsch und die Zitronenmelisse waschen und trocken tupfen. Eine Clementine schälen und die einzelnen Filets auslösen. Anschließend die Clementinenstücke und die Zitronenmelisse in den Fisch geben und diesen von innen und außen salzen und pfeffern. Anschließend den Fisch mit Olivenöl und etwas Apfelsirup bestreichen. Anschließend den Wolfsbarsch in Alufolie einpacken und ihn für 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Den Wirsing waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und den Wirsing darin 15 Minuten kochen. Den Wirsing abgießen und pürieren. Die Saft der zweiten Clementine auspressen. Die Zitrone waschen und trocken tupfen. Die Sahne schlagen, etwas Zitronenabrieb hineingeben und untermischen. Die geschlagene Sahne zusammen mit der Crème double und etwas Clementinensaft unter das Püree heben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rosenkohl waschen und fein schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Rosenkohl darin anbraten. Den Saft der Zitrone auspressen. Anschließend den Rosenkohl mit Zitronen- und Clementinensaft sowie etwas Apfelsirup ablöschen. Die Nelken und die Zimtstange dazugeben und kurz aufkochen lassen. Den Apfel waschen und klein schneiden. Die Datteln ebenfalls klein schneiden. Den Wolfsbarsch aus dem Ofen nehmen und filetieren. Den Wolfsbarsch zusammen mit dem Wirsingpüree auf einem Teller anrichten. Den Rosenkohl ebenfalls auf den Teller geben. Die Apfel-Dattel-Mischung darüber streuen und servieren.

Erwin Bem am 29. Januar 2013

Zander-Filet mit Linsen-Salat und blanchiertem Lauch

Für zwei Personen

250 g Zanderfilet	4 Scheiben Frühstücksspeck	80 g Berglinsen
1 Kartoffel	8 Frühlingszwiebeln	100 g Karotten
50 g Lauch	1 kleine Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Zitrone	1 Stück Ingwer
1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Gartenkresse
1 TL brauner Zucker	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark
40 ml trockener Rotwein	30 ml Geflügelfond	1 TL Rotweinessig
1 EL Balsamicoessig	2 Lorbeerblätter	Olivenöl, Cayennepfeffer
Pfeffer, Salz		

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Vom dem Ingwer drei Scheiben abschneiden. Von der Zitronenschale zwei Streifen entfernen. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Den Lauch putzen und klein schneiden, den Knollensellerie, die Karotten und die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln, die Karotten, den Sellerie und die Kartoffeln zusammen mit dem braunen Zucker in der heißen Pfanne anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark dazugeben, mit dem Rotwein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Nun die Linsen dazugeben, mit dem Fond auffüllen und 20 Minuten garen lassen. Nach 15 Minuten die Lorbeerblätter, den Knoblauch, den Ingwer, den Thymianzweig und die Zitronenschale mit in die Pfanne geben. Zuletzt den Lauch und einen Esslöffel gehackte Petersilie dazugeben und das Linsengemüse mit Salz, Cayennepfeffer und den beiden Essigsorten abschmecken. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln putzen und vom dunklen Grün befreien. Anschließend im kochenden Salzwasser bissfest garen, in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Nun in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden. Den Fisch auf der Hautseite drei bis vier Minuten in der heißen Pfanne kross anbraten. Anschließend den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch darin gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Anschließend die Speckscheiben in der heißen Pfanne kross anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Etwas Gartenkresse abzupfen. Den Zander mit dem Linsensalat und dem blanchierten Lauch auf Tellern anrichten, mit den Speckscheiben und der Gartenkresse garnieren und servieren.

Ralf Götz am 12. November 2013

Ziegenkäse-Törtchen mit Tomaten

Für zwei Personen

75 g cremiger Ziegenfrischkäse	50 g Quark 40%	100g Datteltomaten
$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone	1 Ei	Butter, Semmelbrösel
1 Bund Estragon	2 EL Mehl	1 TL Stärke
2 EL brauner Zucker	Muskat, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Schale der halbierten Zitrone mit Hilfe der Standreibe abreiben und anschließend die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Den Ziegenfrischkäse mit dem Quark, der Zitronenschale, dem Zitronensaft, dem Ei, dem Mehl, der Stärke und dem braunen Zucker glatt rühren. Den Teig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und anschließend die Estragonblätter hacken und unterheben. Die Förmchen ausbuttern und mit Semmelbröseln ausstreuen. Anschließend die Tomaten halbieren. Den Teig in die Förmchen füllen und die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen. Die Förmchen für acht Minuten backen lassen. Anschließend rausholen und setzen lassen, danach erneut für fünf Minuten fertigbacken lassen. Abschließend mit Estragonblätter bestreuen und noch heiß servieren.

Andrea Burkhardt am 25. Oktober 2013

Zucchini-Schiffchen, Mozzarella, Hackfleisch-Bällchen

Für zwei Personen

300 g Rinderhackfleisch	3 Zucchini	15 Cherrytomaten
1 Zwiebel	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Mozzarella	50 g Gouda	1 Ei
2 EL Weißweinessig	2 Zweige Basilikum	1 Bund Petersilie
2 EL Paprikapulver	2 EL Butterschmalz	2 EL Butter
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Eine Zucchini waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Eine Knoblauchzehe sowie die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken. Eine Pfanne erhitzen und zwei Esslöffel Butter hineingeben. Alles zusammen in der Pfanne drei bis vier Minuten dünsten. Anschließend in eine Schüssel geben. Das Ei trennen. Den Gouda reiben. Das Eigelb zusammen mit dem Hackfleisch sowie dem geriebenem Gouda mit in die Schüssel geben und vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und Fleischbällchen daraus formen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Bällchen darin rundherum anbraten. Den Stielansatz der restlichen zwei Zucchini abschneiden, anschließend waschen, trocken tupfen und ungeschält der Länge nach in Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht salzen. Die Schalotte sowie eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und beides darin glasig andünsten. Anschließend in eine Schüssel geben. Die Zucchinischeiben trocken tupfen und in derselben Pfanne mit etwas neuem Olivenöl anbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Anschließend zu den Schalotten geben und mit dem Weißweinessig, etwas Salz, einer Prise Pfeffer und etwas Olivenöl zu einer Sauce verrühren. Den Mozzarella waschen, trocken tupfen und dritteln. Anschließend in Scheiben schneiden. Die Cherrytomaten waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Auf jede Scheibe Zucchini etwas von der Sauce träufeln und anschließend mit Tomaten sowie Mozzarella belegen. Abschließend noch etwas Sauce über den Mozzarella träufeln. Die Hackfleischbällchen zusammen mit den Zucchinischiffchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Felizitas Meyer am 29. Januar 2013

Zweierlei Muscheln mit gebackenen Pizza-Taschen

Für zwei Personen

500 g Miesmuscheln	500 g Venusmuscheln	600 g Dosen-Tomaten
250 g Mozzarella	100 g Ricotta	100 g Parmesan
1 Bund Petersilie	6 Knoblauchzehen	250 g Mehl
100 ml Weißwein	125 ml Wasser	100 g Butterschmalz
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Die Miesmuscheln unter fließendem Wasser gut waschen. Anschließend die Muscheln in einem Topf ohne Wasser bei hoher Temperatur aufgehen lassen. Die leere Schale entfernen und jene behalten, in denen die Muschel sitzt. Das beim Kochen ausgelassene Wasser durchsieben und zur Seite stellen. Drei Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und in einem weiteren Topf in etwas Olivenöl dünsten. Die Tomaten und das Wasser der Miesmuscheln dazugeben. Nach etwa zehn Minuten die Miesmuscheln und ein halbes Bund klein gehackte Petersilie dazugeben. Mit Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren warm stellen. Die Venusmuscheln unter fließendem Wasser waschen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Drei weitere Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und in dem Olivenöl dünsten. Die Venusmuscheln in die Pfanne geben und mit Weißwein ablöschen. Für zwei Minuten kochen lassen. Sobald alle Venusmuscheln offen sind, ein halbes Bund gehackte Petersilie dazugeben. Alles gut vermengen und warm stellen. Das Mehl mit dem Butterschmalz vermengen. Etwas Wasser hinzufügen, bis ein weicher Teig entstanden ist. Aus dem Teig Bällchen formen und diese mit Hilfe eines Nudelholzes flach drücken. Aus den Teigbällchen Kreise bilden und diese ausschneiden. Den Mozzarella würfeln und mit dem Ricotta sowie dem frisch geriebenen Parmesan vermengen. Zuerst das Tomatenfleisch und dann die Käsemasse auf die Teigkreise geben. Den Teig umklappen, so dass ein Halbkreis entsteht. Die Teigtaschen in heißem Olivenöl ausbacken. Die Muscheln (mit Schale) mit den Pizzataschen servieren.

Marco Boldrer am 13. August 2013

Zweierlei Tatar mit Bruschetta

Für zwei Personen

150 g Lachsfilet	150 g Thunfischfilet	1 Baguette
3 Knoblauchzehen	4 Tomaten	2 Schalotten
1 Zitrone	1/4 Bund Basilikum	1 Töpfchen Kresse
200 g Crème-fraîche	50 g Butter	100 ml Olivenöl
Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer		

Die Filets waschen und trocken tupfen. Beide getrennt in feine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Zwei Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und fein hacken. Beides gleichzeitig auf die Fische verteilen. Die Kresse zupfen und fein hacken. Aus der Crème-fraîche, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und diese jeweils zur Hälfte mit dem Tatar vermengen. Die Tomaten vom Strunk befreien und in feine Würfel schneiden. Die verbliebende Knoblauchzehe ebenfalls abziehen, fein hacken und mit den Tomaten vermengen. Das Basilikum zupfen und grob hacken. Jeweils drei Esslöffel Olivenöl und Balsamicoessig zu den Tomaten geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Baguette in Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne knusprig anbraten. Mit den Tomaten belegen. Das Tatar mit dem Bruschetta auf Tellern anrichten und servieren.

Karl Jobst am 19. März 2013

Zweierlei vom Lachs

Für zwei Personen

100 g frischer Wildlachs	100 g Räucherlachs	4 Kartoffeln
1 Limette	10 g Ingwer	2 Zweige Dill
2 Zweige Kerbel	20 g Speisestärke	100 g Crème-fraîche
50 g Frischkäse	30 g Butterschmalz	100 ml Sahne
10 ml Wermut	Balsamicoreme	Salz, Pfeffer

Den Wildlachs einfrieren. Den Räucherlachs grob klein schneiden, in einen Mixer geben und klein mixen. Nun den Frischkäse dazugeben und nochmals mixen. Anschließend die Farce herausholen und in eine Schüssel geben. Die Sahne schlagen und diese unter die Farce heben. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Wermut abschmecken. Die Farce mit dem Spritzbeutel in ein kleines Glas geben und kühl stellen. Die Limette waschen und halbieren. Nun kleine Spalten herausschneiden und aus dem Rest den Saft auspressen. Den Dill waschen und fein hacken. Nun die Crème-fraîche mit dem Limettensaft und dem Dill verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den angefrorenen Lachs in feine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kerbel waschen und klein hacken. Die Kartoffeln waschen, klein raspeln, mit Speisestärke verkneten und in einer warmen Pfanne mit dem Butterschmalz knusprig braun rösten. Die Kartoffeln und das Lachstatar mit Hilfe von zwei Esslöffeln zu Nocken formen und zusammen mit dem Glas und dem Dip auf länglichen Tellern anrichten. Mit Kerbel, Limettenspalten und Balsamicoreme garnieren und servieren.

Lena Schwaab am 03. Dezember 2013

Index

- Aubergine, 2, 57
Avocado, 3, 37, 39, 65, 66, 79, 82
- Blätterteig, 41
Bohnen, 12, 15
Brot, 3, 4, 11, 17, 21, 22, 31, 34, 36, 37, 47,
50, 59–62, 66, 72, 77, 80, 84
Bruschetta, 2, 17, 20, 92
Bulgur, 7, 79
- Carpaccio, 8, 10, 24, 32, 37, 55, 66, 68, 69
Ceviche, 8, 82
Chicoree, 9, 21, 31, 32, 39
Chinakohl, 31
Couscous, 10, 23
- Eisberg, 8, 18, 29, 40, 79
Erbsen, 44, 52, 67, 73, 82
- Feld-Salat, 11, 13, 22, 23, 44, 48, 69, 72, 74,
86
Fenchel, 16, 38, 86
Fisch, 3, 8, 12, 29, 40, 45, 53–55, 64, 70, 82,
85, 93
Fisch-Filet, 51, 52, 55, 63, 64, 71, 83, 84, 88,
89, 92
Fleisch, 12, 26–29, 36, 37, 41, 46, 47, 66, 67,
72, 87, 91
Fleisch-Filet, 3, 4, 9, 17, 42, 43, 45, 56, 60,
66, 79, 81
Frühlingsrolle, 12, 67
- Garnelen, 8, 12, 16, 20, 21, 29, 34, 40, 50, 65,
73, 75, 76, 87
Geflügel, 5, 7, 11–15, 23–26, 29–31, 33–35,
40, 44, 48, 50, 52, 58, 62, 67, 68, 70,
72, 80, 89
Gurke, 4, 7, 10, 21, 25, 29, 31–34, 42, 44, 54,
61, 65, 72
- Jakobsmuscheln, 10, 24, 38–40, 76
- Käse, 1, 2, 5, 7, 8, 14, 17, 19, 21, 22, 25, 26,
29, 32, 33, 35–38, 40, 43, 45, 47, 53,
56, 57, 63, 65, 66, 68–70, 72, 74–78,
80, 84–86, 90–93
- Kürbis, 22, 23, 41, 57, 69
Kabeljau, 18
Kartoffeln, 6, 16, 26, 33, 39, 41, 44, 45, 52,
55, 58, 71, 89, 93
Knödel, 47, 54, 77
Kokos, 18, 41, 50
Kraut, 61
Kuchen, 29, 53, 60, 78
- Lachs, 3, 45, 53, 54, 64, 93
Lauch, 13, 26, 46
Linsen, 85, 89
- Möhren, 10, 12, 35, 48, 58, 81, 89
Mangold, 85
Maronen, 46, 59
Meeresfrüchte, 32, 50, 58, 73, 79, 92
- Nudel-Salat, 29–31
Nudeln, 12, 13, 29–31, 51, 56, 70, 76
- Obst, 1, 6–8, 10–16, 18, 20, 21, 23, 24, 27,
28, 31, 32, 34, 42, 44, 49, 50, 67, 69,
70, 74, 76, 79, 80, 82, 83, 86, 88
- Paprika, 15, 21, 26, 28, 29, 40, 50, 63, 72, 79,
82, 83
Pilze, 14, 23, 26, 27, 41, 44, 57, 87
Pizza, 26, 92
Polenta, 85
Porree, 75
- Rösti, 44, 55, 81
Rüben, 68
Radicchio, 8, 14, 48, 75
Radieschen, 15, 29, 32, 45, 54
Reis, 50
Rettich, 32, 50, 53, 54, 64
Rosenkohl, 68, 88
Rote-Bete, 7, 13, 22, 64, 68, 69, 74
Rucola, 1–3, 8, 17, 27, 32, 37, 40, 45, 57, 64,
66, 68–70, 75

Schinken, 1, 6, 11, 37, 56, 62, 84, 86
Schoten, 10, 15, 26, 29, 50–52, 85
Sellerie, 58, 89
sonstige, 25, 84
Spargel, 51, 76
Speck, 1, 6, 11, 13, 26, 27, 31, 33, 41, 47, 56,
59, 60, 62, 69, 72, 89
Spinat, 24, 30, 53, 63, 75, 77, 78
Spitzkohl, 26, 60
Steckrübe, 68
Surf-and-Turf, 79

Tatar, 3, 4, 42, 43, 54, 55, 63, 92
Teig-Taschen, 28
Toast, 3, 4, 21, 31, 34, 50, 60–62, 84

Vitello-Tonnato, 86

Weißkohl, 12
Wild, 37, 45, 93
Wirsing, 59, 88
Wurst, 49, 59

Zucchini, 19, 57, 69, 91