

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Vorspeisen**

**2014**

**160 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Überbackene Feigen mit Rucola und Balsamico . . . . .	1
Überbackene Jakobsmuscheln . . . . .	1
Alu gobhi, Kartoffeln und Blumenkohl . . . . .	2
Ananas-Melonen-Salat ivoirische Art mit Calamaretti . . . . .	3
Ananas-Reis-Salat mit Peperoncini-Garnelen . . . . .	4
Apfel-Ziegenkäse-Burger mit Rucola-Minz-Salat . . . . .	5
Asiatische Reispapier-Päckchen mit Mango-Salat . . . . .	6
Asiatisches Ratatouille mit angebratenem Lachs-Sashimi . . . . .	7
Auberginen-Ravioli mit Basilikum-Soße . . . . .	8
Avocado-Creme, Ingwer-Brunoise, Mozzarella, Schinken . . . . .	9
Avocado-Eier mit Himbeer-Feldsalat und Feta-Crostini . . . . .	10
Avocado-Erdbeer-Salat mit Ingwer-Dressing . . . . .	11
Avocado-Mozzarella-Salat mit Mango und Bruschetta . . . . .	12
Avocado-Palmherzen-Salat mit Kirschtomaten, Teig-Taschen . . . . .	13
Avocado-Salat mit Garnelen . . . . .	13
Blattsalate mit Mohn-Spargel und Ziegenkäse . . . . .	14
Brombeer-Fool . . . . .	14
Capuns . . . . .	15
Carpaccio vom Rind mit Rucola-Salat und Knoblauch-Brot . . . . .	16
Carpaccio von Schwert- und Thunfisch mit Tomaten-Tatar . . . . .	17
Ceviche mit Mango, Petersilie und Brot-Chips . . . . .	18
Champignons mit Pistazien-Parmesan-Talern und Salat . . . . .	19
Champignons mit Ricotta-Thymian-Chili-Füllung . . . . .	20
Chili-Mais-Chowder mit 'Speed-Brötchen' . . . . .	21
Chili-Mais-Fritters auf Salatbett mit Chili-Dip . . . . .	22

Commandaria-Sepien mit frischem Olivenbrot . . . . .	23
Couscous-Salat mit Rinder-Filet und Honig-Orangen-Soße . . . . .	24
Dreierlei Bruschetta mit Lachs-Tatar, Tomate, Rote Bete . . . . .	25
Dreierlei vom Lachs . . . . .	26
Feigen-Schinken-Crostini, gefüllte Riesen-Champignons . . . . .	27
Feurige grüne Bohnen mit Harissa und Jakobsmuschel . . . . .	27
Filoteig-Küchlein mit Schafskäse und Kirschtomaten . . . . .	28
Fisch-Frikadelle 'Seemannsart' auf Salatbett . . . . .	29
Flammkuchen mit Speck und warmem Feldsalat . . . . .	30
Fluss-Barsch-Filet mit Avocado und rotem Thai-Curry . . . . .	31
Forellen-Filet mit Papadam, Papaya, Curry-Avocado-Dip . . . . .	32
Forellen-Mousse mit Salat-Beilage und Croûtons . . . . .	33
Forellen-Rahm-Süppchen mit Meerrettich-Dill-Crêpe . . . . .	34
Forellen-Türmchen, Apfel, Rote Bete, Meerrettich-Creme . . . . .	35
Friesen-Carpaccio . . . . .	36
Frittiertes Schafskäse mit griechischem Gemüse, Tsatsiki . . . . .	36
Frittiertes Tofu mit Zwiebeln und Mango-Minz-Salat . . . . .	37
Garnelen-Täschchen mit Glasnudel-Salat . . . . .	38
Gebratene Garnelen mit Glasnudel-Salat . . . . .	39
Gefüllte Gurken-Schiffchen mit Roquefort-Creme . . . . .	39
Gefüllte Involtni mit Wasabi-Hollandaise . . . . .	40
Gefüllte Lachs-Happen . . . . .	40
Gefüllte Wan Tan mit Zucchini-Röllchen und Kürbis-Püree . . . . .	41
Geflügel-Leber mit Avocado, Himbeeren, Pfifferlingen . . . . .	41
Gegrillte Chicken-Wings mit Bulgur-Rucola-Salat . . . . .	42
Gemüse-Feta-Päckchen mit Joghurt-Dip . . . . .	43
Grüner Kichererbsen-Salat mit gebratenem Halloumi . . . . .	44
Gurken-Nudeln mit Dill-Joghurt-Soße und Lachs-Filet . . . . .	44
Hähnchen-Brust-Salat . . . . .	45
Hähnchen-Brust-Streifen mit Backtomaten, Rucola-Salat . . . . .	46
Hähnchen-Tomaten-Spieße, Knoblauch-Crostini, Tsatsiki . . . . .	47
Hack-Parma-Röllchen, Kartoffel-Sticks und Sour Cream . . . . .	48

Hasen-Filet-Ananas-Spieß mit Yellow-Curry-Marinade . . . . .	49
Herzhafte Waffeln mit Lachs-Creme . . . . .	49
Herzhafter Muffin mit Spinat-Salat . . . . .	50
Jakobsmuschel-Carpaccio . . . . .	50
Jakobsmuscheln mit grünem Thai-Spargel, Spaghettini . . . . .	51
Jakobsmuscheln mit Lauch-Gemüse . . . . .	51
Jakobsmuscheln mit Mango, Feldsalat und Curry-Schaum . . . . .	52
Jakobsmuscheln mit Mango-Avocado-Relish, Zitronen-Soße . . . . .	53
Jakobsmuscheln mit Zitronengras-Kartoffel-Püree . . . . .	54
Jakobsmuscheln, Kartoffel-Rösti, Zitronenschmand, Salat . . . . .	55
Kürbis-Curry mit Tempeh und Baby-Ananas . . . . .	56
Kürbis-Mousse auf Salatbett, Walnuss-Dressing . . . . .	57
Kürbis-Ravioli mit Salbei-Butter . . . . .	58
Kabeljau mit Zucchini-Päckchen . . . . .	59
Kalb-Filet-Taschen auf Rauke mit Ziegenkäse-Feigen . . . . .	59
Kalb-Leber mit Tomaten-Salat, Kichererbsen, Joghurt-Dip . . . . .	60
Karamellierte Feigen mit Salat . . . . .	61
Klößchen vom Flusshecht mit Blattspinat und Dill-Soße . . . . .	61
Kleine Fisch-Variation im Gemüse-Bett mit Wermut-Soße . . . . .	62
Krabben-Hähnchen-Pfanne mit zweierlei Dip . . . . .	63
Krabben-Tatar mit Guacamole, Apfel-Sellerie-Salat . . . . .	64
Lachs mit Linsen-Salat und Dijonsenf-Vinaigrette . . . . .	65
Lachs-Kräuter-Tatar, Kartoffel-Rösti, Fenchel-Salat . . . . .	66
Lachs-Pastete mit Safran-Soße . . . . .	67
Lachs-Plätzchen mit Paprika-Vinaigrette und Salat . . . . .	68
Lachs-Praline auf Baby Leaf mit Kartoffel-Rösti . . . . .	69
Lachs-Röllchen mit Forellen-Kaviar und Gurken-Salat . . . . .	70
Lachs-Rucola-Involtini mit Mango-Wildkräuter-Salat . . . . .	71
Lachs-Tartar auf Kartoffel-Rösti mit Feldsalat . . . . .	72
Lachs-Tatar auf Kartoffel-Chips . . . . .	73
Lachs-Tatar mit Baguette und Kräuter-Dip . . . . .	74
Lachs-Tatar mit Blini und Limetten-Creme . . . . .	75

Lachs-Tatar mit Lamm-Carpaccio und Gurken-Salat . . . . .	76
Lachs-Tatar mit Meerrettich-Eiscreme . . . . .	77
Lachsforellen-Tatar mit frittierten Schalotten . . . . .	77
Lamm-Filet mit Avocado-Salat, Tahini-Joghurt . . . . .	78
Lamm-Filet mit Feldsalat, Nüssen und Rispentomaten . . . . .	79
Lamm-Koteletts mit Coleslaw, Würzmandeln und Minz-Salsa . . . . .	80
Lamm-Lachse mit Spinat-Mango-Salat, Feigen-Feta-Blüte . . . . .	81
Langusten-Spieße mit Tagliatelle . . . . .	82
Latte macchiato von der Erbse mit Parmesan-Cracker . . . . .	83
Lauwarmer Bohnen-Salat mit Walnüssen und Garnelen . . . . .	84
Leipziger Allerlei mit Morcheln und Zander-Klößchen . . . . .	85
Möhren-Flan mit Gorgonzola-Soße . . . . .	86
Makrelen-Salat mit gebackenen Weißbrot-Talern . . . . .	86
Mangold-Päckchen, Hackfleisch-Füllung, Tomaten-Soße . . . . .	87
Marinierte Krabben mit Dip . . . . .	88
Marokkanischer Couscous mit scharfem Lamm-Filet . . . . .	89
Mediterrane Pesto-Taschen . . . . .	90
Melemen mit Honig-Dinkelbrot und gemischtem Salat . . . . .	91
Mozzarella mit Kartoffel-Kruste und Feldsalat . . . . .	92
Orangen-Linsen-Salat mit Roastbeef-Saté . . . . .	92
Paprika-Cappuccino mit Knoblauch-Espuma, Basilikum, Chips . . . . .	93
Persischer Kräuter-Kuchen mit Joghurt-Gurken-Dip . . . . .	94
Pikante Rote-Bete-Küchlein mit Avocado-Minz-Mayonnaise . . . . .	94
Pikanter Papaya-Salat mit Riesen-Garnelen . . . . .	95
Pochierte Eier mit Sumach-Joghurt, Pfannen-Fladenbrot . . . . .	96
Pochiertes Ei mit Erbsen-Ziegenkäse-Bruschetta . . . . .	97
Pongauer Kaspress-Knödel mit Kartoffel- und Feldsalat . . . . .	98
Rösti mit Nordseekrabben-Avocado-Salat, Knoblauch-Soße . . . . .	99
Rösti-Burger . . . . .	99
Reibekuchen mit Räucher-Lachs und Kräuterquark . . . . .	100
Ricotta-Ravioli in Salbei-Butter, Mango-Kürbis-Chutney . . . . .	101
Rinder-Röllchen mit Feigen-Oliven-Füllung . . . . .	102

Rinder-Tartar mit Chili-Creme-Haube . . . . .	103
Rohes, Gebratenes von der Garnele, Fenchel-Orangen-Salat . . . . .	104
Rotbarben-Filets und Riesen-Garnelen, Bulgur-Salat . . . . .	105
Rote Bete-Risotto mit Garnelen und Mangold . . . . .	106
Rote-Bete-Carpaccio mit Garnelen, Pastinaken-Püree . . . . .	107
Rote-Bete-Macchiato im Glas . . . . .	107
Rote-Bete-Risotto, Jakobsmuscheln, Petersilien-Pesto . . . . .	108
Südtiroler Canederli mit Speck und Spinat . . . . .	109
Saibling-Filet mit Fenchel-Orangen-Salat und Walnüssen . . . . .	110
Saibling-Filet mit Gurken-Zucchini-Salat, Reibekuchen . . . . .	111
Saison-Salat mit Speck-Happen, Ziegenkäse und Apfel . . . . .	112
Salat mit Speck, Birnen, Garnelen und Käse-Stange . . . . .	113
Schwarzer Kabeljau mit Gemüse-Carpaccio . . . . .	114
Seelachs-Spieße mit Radieschen-Rucola-Tatar und Muffin . . . . .	115
Sesam-Falafel mit buntem Salat, Brot und Dip . . . . .	116
Soupe au pistou mit Jakobsmuschel-Spieß . . . . .	117
Spinat-Feta-Taschen mit Weißwein-Kräuter-Soße . . . . .	118
Spinat-Mousse mit Parmesan-Sahne . . . . .	119
Spinat-Pfannkuchen, Räucher-Forelle, Zitronen-Dill-Creme . . . . .	119
Teig-Täschchen mit Sesam-Gemüse . . . . .	120
Teigtaschen, Rinder-Filet-Ziegenkäse-Füllung, Feldsalat . . . . .	120
Thai-Rindfleisch-Salat . . . . .	121
Thunfisch im Zitronengras-Pfeffer-Mantel, Tomatenconfit . . . . .	122
Thunfisch mit Zimt-Sesam-Kruste, Mango-Chili-Salat . . . . .	123
Thunfisch-Tatar im Gurken-Mantel . . . . .	124
Tilapia im Schinken-Mantel mit Tomaten-Salat . . . . .	124
Tomaten-Hackfleisch-Klösschen-Eintopf in der Brotschale . . . . .	125
Tomaten-Melonen-Salat mit gegrillten Garnelen . . . . .	125
Vietnamesische Frühlingsrollen mit Fisch-Soße . . . . .	126
Vitello tonnato . . . . .	127
Würzig überbackene Aubergine mit Tomaten und Schafskäse . . . . .	127
Wurst-Käse-Salat mit Blätterteig-Käse-Stangen . . . . .	128

Ziegenkäse in Sesamkruste und Tomaten-Cappuccino . . . . .	129
Ziehharmonika-Kalmar mit Rucola-Salat und Pflaumen . . . . .	130
Zucchini-Cannelloni mit Jakobsmuscheln, Omelett-Soufflé . . . . .	131
Zucchini-Röllchen mit Räucher-Forelle und Kapern . . . . .	132
Zweierlei Baby-Quiche mit Caesar Salad . . . . .	133
Zweierlei Ravioli mit Salbei-Butter . . . . .	134
Zweierlei Saibling mit Gurken-Salat . . . . .	135

<b>Index</b>	<b>136</b>
--------------	------------



# Überbackene Feigen mit Rucola und Balsamico

## Für zwei Personen

100 g gewürfelter Speck	100 g Rucola	6 frische Feigen
1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin	100 g Mehl
1 Ei	150 g Butter	100 g Schafskäse
100 ml Balsamicoessig	1 EL Dijonsenf	1 TL Honig
50 g Puderzucker	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Das Ei aufschlagen und zusammen mit dem Mehl, 40 Gramm Butter und einer Prise Salz vermengen und zu einem festen Teig kneten. Diesen dünn ausrollen und mit einem großen Glas drei runde Teigstücke ausstechen. Die Teigstücke noch mit ein wenig Butter bestreichen und für fünf Minuten im Ofen backen. 50 Gramm Butter in einem Topf erhitzen. Die Rosmarinblätter vom Zweig abzupfen und zusammen mit dem Speck darin anbraten. Die Feigen waschen und mit dem Honig ebenfalls in den Topf geben. Alles zusammen bei mittlerer Hitze garen. Den Topf anschließend vom Herd nehmen und den Dijonsenf unterrühren. Die Feigenmasse auf den vorgebackenen Teigstücken gleichmäßig verteilen, mit dem Schafskäse bestreuen und erneut in den Ofen geben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Rucola waschen, trocken schleudern und mit dem Saft der Zitrone vermengen. Den Puderzucker in einem weiteren Topf karamellisieren und 50 Gramm Butter dazugeben. Den Topf von der Flamme nehmen und den Balsamicoessig unterrühren. Die überbackenen Feigen mit Rucolasalat auf Tellern anrichten und mit der Balsamicocreme garnieren.

Julian Urban am 08. April 2014

# Überbackene Jakobsmuscheln

## Für zwei Personen

9 Jakobsmuscheln	3 Scheiben Toastbrot	100 g Champignons
1 Zitrone	1 Ei	1 EL Butter
1 EL Mehl	2 EL Parmesan, frisch	3 EL Schlagsahne
400 ml Fischfond	100 ml Weißwein, trocken	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano	1 Zweig Dill
Meersalz, Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitrone waschen und halbieren. Einen Esslöffel von dem Saft herauspressen und über die Jakobsmuscheln träufeln. Etwa die Menge eines Esslöffels von dem Dill abzupfen und fein hacken. Ebenfalls über die Muscheln geben. Einen Topf mit der Butter erhitzen, das Mehl einrühren und mit Wein ablöschen. Gut verrühren und mit dem Fond aufgießen. Jeweils die Menge eines Esslöffels von dem Thymian, Rosmarin und Oregano abzupfen und klein hacken. Die Kräuter in den Topf geben, salzen und pfeffern und etwa acht Minuten köcheln lassen, danach vom Herd nehmen. Gegebenenfalls mit Fond verdünnen. Das Ei aufschlagen und trennen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und in den Topf geben. Das Toastbrot entrinden und etwa sechs Esslöffel davon klein bröseln. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Jakobsmuscheln mit den Champignons auf zwei kleine Auflaufformen verteilen und mit der Soße übergießen. Den Parmesan mit den Toastbröseln vermengen und darüber streuen. Die Auflaufformen in den Ofen geben und 15 Minuten lang darin garen, bis es knusprig überbacken ist. Die Auflaufform mit den überbackenen Jakobsmuscheln anrichten und servieren.

Jörg Tews am 28. Februar 2014

# Alu gobhi, Kartoffeln und Blumenkohl

**Für zwei Personen**

**Für das Alu gobhi:**

6 Kartoffeln, groß	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 grüne Chili
4 Zweige getr. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kreuzkümmel
1 Prise Chilipulver	1 Prise Kurkuma	1 EL Erdnussöl

Zucker, Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

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

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und anschließend bissfest garen. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, die Kreuzkümmelsamen hinzugeben und unter ständigem Rühren kurz anrösten, bis sie zu Platzen beginnen. Die Chilis in feine Ringe schneiden und dazugeben. Alles etwa eine Minute dünsten. Den Blumenkohl waschen, in Rösschen zerteilen und in die Pfanne geben. Die Pfanne vom Herd nehmen und in der Zwischenzeit das Wasser der Kartoffeln abgießen. Die Kartoffeln, den Kreuzkümmel, das Kurkuma und das Chilipulver ebenfalls in die Pfanne geben und gut durchrühren. Den getrockneten Koriander mit Mörser und Stößel zermahlen und ebenfalls unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne zurück auf die noch heiße Herdplatte stellen und zehn Minuten unter ständigem Rühren sämig kochen lassen. Den frischen Koriander für die Garnitur zu zwei Dritteln fein hacken, die restlichen Zweige kürzen. Das Alu gobhi auf Tellern anrichten und mit dem gehackten Koriander und den Korianderzweigen garnieren.

Hermann Frenser am 09. September 2014

# Ananas-Melonen-Salat ivorische Art mit Calamaretti

## Für zwei Personen

### Für die Calamaretti:

4 Calamaretti à 40 g	1 kleine Wassermelone	1 Limette
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Stück Ingwer (10 g)	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Stiele Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Sesam	1 EL Öl
$\frac{1}{2}$ TL Sojasauce	2 TL brauner Zucker	2 TL grobes Meersalz

### Für den Salat:

400 g Ananas	350 g Netzmelone	$\frac{1}{2}$ rote Peperoni
1 Schalotte	1 EL Sesam	

### Für das Dressing:

1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ grüne Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Pfefferminze	50g Naturjoghurt	1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Worcestersauce	$\frac{1}{2}$ EL Rohrzucker	1 Prise Salz

Für das Dressing die Chili halbieren, entkernen und klein hacken. Die Minzblättchen abzupfen und grob hacken. Danach die Zitrone auspressen. Die Minze mit Chili und Zucker im Mörser zerstoßen. Eine Knoblauchzehe abziehen, pressen und dazugeben. Joghurt, Senf, Zitronensaft, Rohrzucker, Worcestersauce und Salz dazugeben und alles zu einem sämigen Dressing rühren. Für den Salat die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in zentimetergroße Stücke schneiden. Danach die Netzmelone halbieren, entkernen und ebenso in Stücke schneiden. Die Peperoni entkernen und in feine Streifen schneiden. Dann die Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Mit dem Dressing in eine Schüssel geben und gut vermengen. Den Sesam für den Salat kurz vor dem Servieren in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Für die Calamaretti die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Außerdem die Blätter vom Koriander abzupfen. Zur späteren Verwendung die Limette auspressen. Die Calamaretti putzen und dabei das Chitinstück, den Kopf und die Innereien aus den Tuben ziehen. Die Tuben danach längs halbieren und gründlich waschen. Die Armteile vom Kopf abschneiden und ebenfalls waschen. Die Wassermelone halbieren, entkernen und etwa die Hälfte in Stücke schneiden. Die Melonenstücke auf Teller legen. In der Zwischenzeit eine große Pfanne mit Öl erhitzen und die Calamaretti-Stücke kurz scharf anbraten. Chili, Knoblauch, Ingwer und Sesam hinzugeben und durchschwenken. Die Pfanne danach direkt vom Herd nehmen und mit Sojasauce und Limettensaft ablöschen. Zum Schluss die Calamaretti mit Salz und Koriander würzen. Den braunen Zucker vorsichtig auf den Melonenstücken verteilen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Die Calamaretti neben den karamellisierten Melonenstückchen anrichten. Den Salat dazugeben und den gerösteten darüber streuen.

Yannick Layer am 28. Oktober 2014

# Ananas-Reis-Salat mit Peperoncini-Garnelen

## Für zwei Personen

### Für den Ananas-Reissalat:

60 g Basmatireis	1 rote Paprikaschote	2 Limetten
1 Ananas (ca. 350 g)	1 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Dose (250 g) Maiskörner
2 EL Limettensaft	3 EL scharfes Currypulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver
80 g Magermilchjoghurt	1/2 Bund Minze	3 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

### Für die Garnelen:

10 Riesen-Garnelen	2 Zehen Knoblauch	1 TL Zitronensaft
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 rote Chilischote	100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Paprika halbieren, entkernen und in zentimetergroße Stücke schneiden. Die Ananas schälen, alle braunen Augen entfernen und den Strunk herausschneiden. Die Ananas in zentimetergroße Stücke schneiden. Die Minzeblättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und Reis dazugeben und zwei Minuten andünsten. Anschließend das Curry- und Paprikapulver dazugeben, kurz anschwitzen und mit 400 Millilitern Wasser ablöschen. Einmal aufkochen lassen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Hitze ausschalten. Den Reis circa zehn Minuten auf der noch heißen Herdplatte quellen, dann abkühlen lassen. Die Ananas, den Mais, die Paprika und die Minze mit dem Reis mischen. Einen Esslöffel Pflanzenöl, Limettensaft und Joghurt dazugeben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Garnelen eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Riesen-Garnelen waschen und trockentupfen, anschließend entdarmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Anschließend den Knoblauch in der Pfanne kurz anbraten und die Chili dazugeben. Die Garnelen zugeben und zwei Minuten braten lassen. Anschließend mit Zitronensaft ablöschen, aus der Pfanne nehmen und mit Petersilie bestreuen. Den Ananas-Reissalat mit den Peperoncini-Garnelen auf Tellern anrichten, mit einem Minzblättchen garnieren und servieren.

Stefan Pöllath am 14. Oktober 2014

# Apfel-Ziegenkäse-Burger mit Rucola-Minz-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Burger:**

4 Scheiben Frühstücksspeck	1 Apfel, groß	2 Ziegenkäsetaler, à 60-80 g
4 Zweige Thymian, frisch	4 EL Honig	Salz, Pfeffer

**Für den Rucola-Minz-Salat:**

250 g Rucola	$\frac{1}{2}$ Bund Pfefferminze	1 Zitrone
2 Feigen	1 EL Honig	5 EL Olivenöl
1 Parmesan, à 50 g	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Frühstücksspeck in einer heißen Pfanne ausbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen und die Apfelringe in derselben Pfanne, in dem ausgebratenen Fett des Specks andünsten. Die Thymianblätter vom Zweig befreien. Die fast garen Apfelspalten aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben, mit einem Teil des Thymians bestreuen, eine Frühstücksspeckscheibe darauf legen und den Ziegenkäsetaler oben drauf platzieren, mit dem Rest Thymian bestreuen und den Honig darüber geben. Die Apfel-Ziegenkäse-Burger in den Ofen geben und vier Minuten backen. Die Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Etwa einen Teelöffel von der Schale abreiben. Aus dem Olivenöl, dem Zitronensaft, dem Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und dem Honig für den Salat ein Dressing mischen. Den Rucola-Salat waschen, putzen und die langen Stile entfernen. Die Minze waschen und alles in einer Schüssel mit dem Dressing marinieren. Die Feigen waschen, kreuzweise einschneiden und andrücken, so dass das Innere locker in der Schale liegt. Den Apfel-Ziegenkäse-Burger mit Rucola-Minz-Salat auf Tellern anrichten und mit etwas Parmesan garnieren.

Markus Willemsen am 09. September 2014

# Asiatische Reispapier-Päckchen mit Mango-Salat

## Für zwei Personen

### Für die asiatischen Päckchen:

50 g Hähnchenbrustfilet	150 g Rinderhackfleisch	50 g Shiitake
8 Stück getr. Reispapier	2 Frühlingszwiebeln	80 g Sojasprossen
1 Spitzkohl	1 Schalotte	1 rote Chili
1 Zehe Knoblauch	1 Ei	1 Stück Ingwer
50 ml Sojasauce		

### Für den Mangosalat:

1 reife Mango	1 Strauchtomate	1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer, ca. 1cm	1 Limette
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	Salz, Pfeffer	

Für die asiatischen Päckchen das Hähnchenbrustfilet fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien kleinschneiden. Die Chilischote entkernen, den Ingwer schälen und den Knoblauch abziehen. Alles sehr fein hacken. Die Shiitake in Würfel schneiden und die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Den Spitzkohl waschen und in Streifen hobeln. Das Hackfleisch in der Pfanne anbraten und die Pilze, die Schalotte und eine Handvoll Spitzkohl dazugeben. Nach fünf Minuten das Hähnchenfleisch dazugeben und mit braten. Nach weiteren drei Minuten die Chili, die Sojasprossen und einen Teelöffel vom kleingehackten Ingwer dazugeben. Abschließend mit Sojasauce, Pfeffer und Salz abschmecken. Für den Salat die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein lösen. Die Tomate waschen und die Zwiebel abziehen. Alles in schmale Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen, die Knoblauchzehe abziehen, den Ingwer schälen und alles zusammen mit der Hälfte der Korianderblätter fein hacken. Die Schale einer halben Limette abreiben und den Saft auspressen. Alles miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat ziehen lassen. Die Füllung für die asiatischen Päckchen auf vier ausgelegte Reispapier-Blätter verteilen. Das Ei trennen und mit dem Eiweiß den Rand der Blätter anpinseln und einschlagen. Die Blätter aufrollen. Die restlichen Reispapier-Blätter ebenfalls am Rand mit Eiweiß bepinseln und die bereits gefüllten Blätter nochmals darin einrollen. Die fertigen Päckchen etwa fünf Minuten in die Fritteuse geben, bis sie goldbraun sind. Die gefüllten asiatischen Päckchen mit Mangosalat auf Tellern anrichten und mit einigen Korianderblättern garnieren.

Kurt Nowak am 16. Dezember 2014

# Asiatisches Ratatouille mit angebratenem Lachs-Sashimi

## Für zwei Personen

### Für das Lachsfilet:

200 g Lachsfilet                      Salz, Pfeffer

### Für das Ratatouille:

300 g Zucchini                      300 g Aubergine                      100 g Shiitake, frisch  
Olivenöl                              2 Schalotten                          1 Paprika, rot  
1 Chilischote, rot                  1/2 Bund Petersilie, glatt        3 EL Sesamsamen

### Für die Teriyaki-Sauce:

200 ml Mirin                          1 Limette                              1 Stück Ingwerknolle, 5 cm  
500 ml Geflügelfond                250 ml Sojasoße, japan.        200 g Zucker  
35 g Speisestärke                    100 ml Sahne

### Für die Garnitur:

dunkles Sesamöl                      Sesamsamen

Die Zucchini und die Aubergine waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, das Gehäuse entfernen und mit den Shiitakepilzen in Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Für das Ratatouille das geschnittene Gemüse mit Olivenöl in einer Pfanne bei starker Hitze braten, nach etwa drei Minuten die Schalotten und die Paprikaspalten dazugeben und weitere zwei Minuten braten. Anschließend die Sesamsamen und die geschnittene halbe Chilischote ohne Kerne dazugeben. Für die Zubereitung der Teriyaki-Sauce den Mirin aufkochen und etwa 15 Sekunden stark kochen lassen. Anschließend mit dem Geflügelfond und der Sojasoße aufgießen und den Zucker unterrühren. Die Sauce zwei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, ebenfalls einrühren und aufkochen lassen bis sie leicht bindet. Die Teriyaki-Sauce, die Sahne und den Saft der Limette in die Gemüsepfanne geben. Den Ingwer rein reiben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie, waschen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken und mit in die Pfanne geben. Das Lachsfilet bei starker Hitze in einer Pfanne kurz anbraten, sodass es innen noch roh ist. Auf einem Teller das Ratatouille anrichten, das Lachsfilet darauf geben, mit dem restlichen Sesam und Sesamöl garnieren und servieren.

Mario Böhme am 17. Juni 2014





# Avocado-Creme, Ingwer-Brunoise, Mozzarella, Schinken

## Für zwei Personen

2 Scheiben Serranoschinken	1 Avocado	50 g Ingwer
50 ml Erdnussöl	$\frac{1}{2}$ Büffelmozzarella	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Tonkabohnen-Pfeffer-Mischung	Olivenöl	Salz, Pfeffer
Meersalz		

Vom Ingwer ein zwei Zentimeter großes Stück abschneiden und dieses schälen und in zwei Millimeter dicke Brunoise schneiden. In einem kleinen Topf das Erdnussöl erhitzen und den Ingwer darin knusprig frittieren. Anschließend durch ein mit Küchentrepp ausgelegtes Sieb über eine Schale abtropfen lassen. Den halben Mozzarella in vier Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen. Mit ein wenig Olivenöl beträufeln und mit Meersalz sowie Pfeffer würzen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Mit einer Gabel die Avocado breiig quetschen und mit einem Esslöffel Olivenöl, Zitronensaft, Salz, und der Pfeffer-Tonkabohnen-Mischung würzen. Die Crème in einen Spritzbeutel füllen und auf dem Mozzarella anrichten. Anschließend mit der Ingwer-Brunoise bestreuen. Den Schinken in einer Pfanne kurz kross ausbacken und jeweils ein Stück davon wie ein Segel in die Avocado stecken.

Katrin Bunner am 05. September 2014

## Avocado-Eier mit Himbeer-Feldsalat und Feta-Crostini

### Für zwei Personen

#### Für das Avocadoei:

2 reife Avocados                      2 Eier

#### Für den Salat:

150g Feldsalat                      100g Himbeeren                      4 EL Naturjoghurt, 1,5%  
2 EL Himbeeressig                      50 ml Sonnenblumenöl                      Paprikapulver  
Zucker, Pfeffer, Salz

#### Für die Feta-Crostini:

1 Laib Ciabatta                      100g Fetakäse                      1 Limette  
3 EL Naturjoghurt 1,5%                      50g Hartweizengrieß                      50g Waldblütenhonig  
1 Chilischote, rot                      Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Avocados längs in der Mitte durchschneiden und entsteinen. Anschließend mit einem Löffel etwas ausschaben und für den Salat beiseite stellen. Nun die Avocados mit Pfeffer und Salz würzen. Die Eier aufschlagen und trennen. Je ein Eigelb in eine Avocadohälfte legen und ein wenig Eiweiß darüber träufeln. Nun die Avocados in Alufolie wickeln und für 15 bis 20 Minuten in den Ofen geben. In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen und die Blätter abzupfen. Für die Vinaigrette etwa vier Esslöffel Joghurt und zwei Esslöffel Himbeeressig mischen. Vier Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit Zucker und Paprikapulver abschmecken. Anschließend das Dressing mit dem Salat vermengen. Nun die Himbeeren waschen und hinzugeben. Die beiseite gestellten Avocadostücke hinzugeben. Für die Crostini das Ciabattabrot je nach Dicke längs aufschneiden oder in Scheiben schneiden. Etwas Öl daraufgeben und in einer Pfanne anbraten. Die Chilischote aufschneiden und die Brote damit einreiben. Nun den Fetakäse längs aufschneiden, sodass er recht flach ist. Anschließend in Grieß wälzen. Nun den Fetakäse anbraten und auf den Crostini anrichten. Den Saft einer halben Limette auspressen. Zwei Esslöffel Joghurt mit dem Limettensaft vermengen. Den Honig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend auf dem Fetakäse verteilen, einen Klecks Joghurt daraufgeben und etwas Limettenzesten darüberreiben. Alles auf einem Teller anrichten und servieren.

Lydia Schwarzer am 16. September 2014

## Avocado-Erdbeer-Salat mit Ingwer-Dressing

### Für zwei Personen

1 Kopf Römervalat	6 Blätter Kopfsalat	150 g Rucolasalat
1 Knolle Ingwer	2 Avocados	250 g Erdbeeren
1 Zitrone	1 EL Honig	4 EL Pinienkerne

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft in eine Schüssel geben. Den Ingwer schälen, reiben und zwei Messerspitzen davon zum Zitronensaft geben. Anschließend einen Esslöffel Honig ebenfalls dazugeben und alles verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Avocados anschließend schräg in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin goldbraun rösten. Anschließend die Pinienkerne abkühlen lassen und zu der Avocado in die Schüssel geben. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Erdbeeren anschließend ebenfalls in die Schüssel geben. Die Salate waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Salate vermischen und zu der Avocado-Erdbeer-Mischung geben und vermengen. Den Avocado-Erdbeer-Salat mit dem Ingwerdressing auf Tellern anrichten, mit den gerösteten Pinienkernen garnieren und servieren.

Dennis Thöner am 06. Juni 2014

# Avocado-Mozzarella-Salat mit Mango und Bruschetta

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

200 g Mozzarella	1 reife Mango	1 reife Avocado
$\frac{1}{2}$ Limette	2 Saftorangen	50 g Rucola
50 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	3 EL Olivenöl
1 EL Akazienhonig	Salz, Pfeffer	

**Für die Bruschetta:**

6 Scheiben Baguette	2 Tomaten	3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	1 Bund Basilikum	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Orangen auspressen, 100 Milliliter Saft abmessen und diesen in einem kleinen Topf auf die Hälfte einkochen. Derweil die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Das Orangenzkonzentrat mit Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl und Honig abschmecken und beiseite stellen. Für die Bruschetta eine Knoblauchzehe halbieren und die Baguettescheiben damit einreiben. Die Tomaten würfeln, die Zwiebel und den restlichen Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Alles miteinander vermengen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Tomatensalat danach auf dem Brot verteilen und im Backofen drei bis vier Minuten backen. Die Avocado entkernen, aus der Schale lösen und würfeln. Den Saft einer halben Limette auspressen und die Avocadowürfel damit beträufeln, danach salzen und pfeffern. Den Mozzarella in zentimetergroße Würfel schneiden, die Mango schälen, entkernen und ebenfalls würfeln. Zum Anrichten einen höheren Metallring auf die Teller setzen und mit jeweils einer Lage Avocado befüllen. Darauf nun nacheinander eine Schicht Mozzarella und Mango geben. Das Ganze mit einem Löffel festdrücken und mit etwas Orangenvinaigrette beträufeln. Zuletzt den Ring abziehen. Den Rucola waschen, trockenschleudern und mit der restlichen Vinaigrette vermengen. Auf jedes Salattürmchen ein paar Rucolablätter setzen, den restlichen Salat danebensetzen. Mit Pinienkernen bestreut servieren und die Bruschetta dazu reichen.

Marco-Helmut Kehr am 28. Oktober 2014

# Avocado-Palmherzen-Salat mit Kirschtomaten, Teig-Taschen

## Für zwei Personen

2 Rollen Blätterteig	250 g Feta	100 g Gouda
250 g Römersalat	150 g Kirschtomaten	1 reife Avocado
300 g Palmherzen	1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g Pinienkerne	2 EL Frischkäse	1 Ei
2 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamico	Paprikapulver, Zucker
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne erhitzen. Die Pinienkerne in der heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Salat waschen, putzen und gründlich abtropfen lassen. Die Palmherzen abtropfen lassen. Inzwischen 80 Gramm von den Tomaten waschen und halbieren. Die Palmherzen und den Salat in Stücke schneiden. Die Avocado von Schale und Kern befreien, halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Anschließend das Fruchtfleisch vierteln und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Für die Vinaigrette den Balsamico mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem Olivenöl vermengen. Anschließend die Vinaigrette vorsichtig unter den Salat heben. Den Feta zerkrümeln und den Gouda fein reiben. Anschließend in eine Schüssel geben und mit dem Ei und dem Frischkäse vermischen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die restlichen Tomaten waschen und klein schneiden. Danach alles mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. Nun aus dem Blätterteig vier Kreise ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Etwas mehr als einen Esslöffel der Fetamischung in die Mitte des Blätterteigs geben und zuklappen. Mit einer Gabel die Ränder aneinander drücken. Anschließend die Teigtaschen für 15 bis 20 Minuten in den Ofen geben. Den Avocado-Palmherzen-Salat mit den Kirschtomaten und die Blätterteig-Feta-Taschen auf Tellern anrichten und servieren.

Antonia Bohrer am 28. Januar 2014

## Avocado-Salat mit Garnelen

### Für zwei Personen

300 g Garnelen	2 reife Avocados	200 g Romatomen
1 Salatherz	1 Schalotte	1 Zitrone
4 EL heller Balsamico Essig	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Avocado aufschneiden, das Fruchtfleisch vom Stein lösen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft über die Avocadoscheiben geben. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und entkernen. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Essig mit dem Olivenöl und je einer Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den Salat, die Tomaten, die Schalotten und die Avocado mit der Vinaigrette vermengen. Die Garnelen von Kopf, Schwanz und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Die Garnelen anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat zusammen mit den Garnelen auf einem Teller anrichten und servieren.

Ralf Röder am 28. Februar 2014

## Blattsalate mit Mohn-Spargel und Ziegenkäse

### Für zwei Personen

8 Stangen Spargel	100 g gebl. Löwenzahnsalat	10 g Rote-Bete-Salatblätter
10 g Rucola	1 Orange	1 Zitrone
2 Ziegenkäse à 40 g	4 EL Ahornsirup	2 EL körniger Dijon-Senf
3 EL nicht gemahlener Mohn	2 EL getr. Rosa Beeren	4 Zweige glatte Petersilie
6 EL Olivenöl	3 EL Walnussöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Mohn in einer Pfanne etwa drei Minuten rösten und dabei gelegentlich umrühren. Die Käse waagrecht halbieren. Den Spargel schälen, die unteren Enden abschneiden und die Stangen anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten. 150 Milliliter Wasser mit vier Esslöffeln Olivenöl und etwas Salz vermengen, über die Spargelstangen gießen und diese im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten garen, bis der Spargel leicht gebräunt ist. Abschließend den noch warmen Spargel mit dem Mohn vermischen. Die Salate waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette die Orange und die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend den Ahornsirup mit dem Senf, vier Esslöffeln Orangensaft, zwei Esslöffeln Zitronensaft, dem Walnussöl, zwei Esslöffeln Olivenöl und den Beeren vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilienblätter abzupfen, grob hacken und unter die Vinaigrette mischen. Den noch warmen Spargel mit dem Mohn bestreuen. Mit den Salaten und dem Käse auf einer Platte anrichten und mit der Vinaigrette garnieren.

Silvia Erna Weber am 09. Mai 2014

## Brombeer-Fool

### Für zwei Personen

8 frische Brombeeren	250 g Brombeeren	50 g Zucker
200 g Sahne	250 g Quark (40%)	125 g Amarettini-Kekse

Die Brombeeren etwas antauen lassen und pürieren. Die Sahne zusammen mit Zucker steif schlagen und unter den Quark heben. Die Amarettini-Kekse zerbröseln. Das Brombeer-Mus, den Sahnequark und die Amarettini abwechselnd in Gläser schichten. Die Desserts mit ganzen Beeren dekorieren und servieren.

Matthias Kiefer am 24. Oktober 2014

# Capuns

## Für zwei Personen

50 g Salsiz	50 g Salami	100 g Schinkenwürfel
50 g Bündnerfleisch	1 Baguette	100 g Mehl
12 Blätter Mangold	1 Knoblauchzehe	1 Ei
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie, kraus	2 Stile Minze
4 EL Butter	100 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
100 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Die Salsiz, die Salami sowie das Bündnerfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Das Ei aufschlagen und zusammen mit dem Mehl, der Milch und etwas Wasser in einer großen Schüssel verrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Die Wurst und das Fleisch darunter mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterheben. Die Petersilie sowie die Minze waschen, trocken tupfen, fein hacken und ebenfalls unterrühren. Die Knoblauchzehe abziehen, ebenfalls fein hacken und unter die Masse rühren. Einige Stiele Mangold klein hacken und ebenfalls unter die Masse geben. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Mangoldblätter in dem siedenden Wasser kurz blanchieren. Anschließend abschrecken. Die Stile wegschneiden und den Teig mittig auf den einzelnen Blättern verteilen. Die Blätter längs einrollen und zu Päckchen falten. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mangoldpäckchen darin beidseitig kurz anbraten. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Geflügelfond ablöschen und die Sahne zugeben. Kurz aufkochen lassen, mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Capuns wieder in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Das Baguette aufschneiden. Die Capuns zusammen mit der Sauce und dem Baguette auf einem Teller anrichten und servieren.

Bea Linder am 01. April 2014

# Carpaccio vom Rind mit Rucola-Salat und Knoblauch-Brot

**Für zwei Personen**

**Für das Carpaccio:**

300 g Rinderfilet	1 Zitrone	5 EL Olivenöl
Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

**Für den Salat:**

$\frac{1}{2}$ Lollo Rosso	1 Bund Rucola	2 getr. Tomaten
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	50 g Parmesan	1 EL Zucker
1 TL Senf	5 EL Olivenöl	3 EL Essig
Salz, Pfeffer		

**Für das Knoblauch-Brot:**

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	3 Knoblauchzehen	100 g Butter
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Grillstufe vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Ein Stück Frischhaltefolie mit etwas Sonnenblumenöl einstreichen, die Filetscheiben dazwischen legen und Plattieren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Drei Esslöffel des Zitronensaft mit fünf Esslöffeln des Olivenöls verrühren. Die Marinade auf einen Teller pinseln und das Fleisch darauf verteilen. Das Fleisch ebenfalls mit der Marinade einpinseln. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Den restlichen Zitronensaft, das restliche Olivenöl, den Essig, den Zucker, den Senf und je eine Prise Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Die getrockneten Tomaten klein schneiden, mit dem Salat vermengen und das Dressing darüber geben. Den Parmesan reiben. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Parmesan sowie den Schnittlauch über den Salat geben. Die Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und mit der Butter verrühren. Das Ciabatta in Scheiben schneiden. Die Ciabattascheiben mit der Knoblauchbutter bestreichen, salzen und pfeffern und für einige Minuten im vorgeheizten Backofen rösten. Das Carpaccio zusammen mit dem Salat und dem Knoblauch-Brot auf einem Teller anrichten und servieren.

Franz Eberhardt am 19. August 2014



# Carpaccio von Schwert- und Thunfisch mit Tomaten-Tatar

## Für zwei Personen

### Für das Carpaccio:

150 g Schwertfischfilet

1 Limette

Salz, Pfeffer

150 g Thunfischfilet

3 EL Olivenöl

1 Orange

Meersalz, Zucker

### Für das Tomatentatar:

1 Frühlingszwiebel

2 mittelgroße Tomaten (à 200 g)

1 EL Olivenöl

3 Dörrpflaumen

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

Salz, Pfeffer

3 grüne Oliven, entsteint

1 TL weißer Balsamico

### Für die Crostini:

1 Baguette

1 Limette

1 Zehe Knoblauch

Olivenöl

2 Stangen grüner Spargel

1 EL schwarze Oliven

1 TL Kapern

40 g braune Champignons

1 Schalotte

1 EL Butter

In einem Topf Wasser für die Tomaten zum Kochen bringen. Für das Tomatentatar die Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Die Dörrpflaumen und die grünen Oliven kleinschneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und vom Stielansatz befreien, anschließend kreuzweise einritzen und etwa 20 Sekunden in das kochende Wasser tauchen. Die Tomaten in kaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Rucola waschen, trockentupfen, von den harten Enden befreien und die Blätter klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln, die Dörrpflaumen, die grünen Oliven, die Hälfte der Tomatenwürfel und den Rucola mit Balsamico und Olivenöl mischen. Den Knoblauch abziehen und in lange Streifen schneiden. Sechs dünne Scheiben vom Baguette abschneiden und in zwei Esslöffeln Olivenöl goldbraun braten. Den Knoblauch und einen Esslöffel Butter mit in die Pfanne geben. Die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Den grünen Spargel waschen, trockentupfen, von den Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze putzen und kleinschneiden. In einer Pfanne den Spargel mit etwas Olivenöl leicht anschwitzen, die Schalotten und die Pilze hinzugeben und für circa zwei Minuten dünsten. Die Limette auspressen, die schwarzen Oliven kleinschneiden. Die Kapern zu den Oliven geben und mit dem Spargelgemüse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und dem Limettensaft sowie etwas Olivenöl abschmecken und auf den Crostini anrichten. Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Marinade die Schale der Orange und der Limette abreiben, den Saft auspressen, mit Salz, Zucker und Pfeffer verrühren und zwei Esslöffeln Olivenöl unterschlagen. Marinade auf einem Teller verteilen und die Fischscheiben darauf legen. Das Fischcarpaccio mit der restlichen Marinade beträufeln, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Das Tomatentatar und die belegten Crostini ebenfalls auf dem Teller anrichten.

Alexander Pollmann am 22. Juli 2014

## Ceviche mit Mango, Petersilie und Brot-Chips

### Für zwei Personen

150 g Fischfilet	$\frac{1}{2}$ flaches Sauerteigbrot	1 Mango
1 Avocado	2 Limetten	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
1 rote Chilischote	3 - 4 EL Olivenöl	Rucola, Pfeffer, Salz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Die Limetten halbieren und auspressen. Einen Topf mit Wasser und etwas Limettensaft zum Kochen bringen und das Fischfilet darin zwei bis drei Minuten kochen, allerdings auf keinen Fall weich kochen. Den Fisch 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 Mango und die Avocado von der Schale und dem Kern befreien und klein schneiden. Anschließend den restlichen Limettensaft, die Mango- und die Avocadostücke mit dem Olivenöl vermengen und dazugeben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Den Fisch in eine größere Schüssel geben. Das Ganze mit dem Zwiebel-Mango-Saft-Gemisch vermengen. Eine Knoblauchzehe abziehen und auspressen. Anschließend das Ganze mit dem Knoblauch, Salz, Pfeffer und dem Chili abschmecken und alles gut miteinander vermengen. Die Petersilie und den Koriander abzupfen, klein hacken und ebenfalls unterheben. Das Brot in dünne Scheiben schneiden und im Ofen knusprig bräunen. Den restlichen Knoblauch abziehen. Danach je nach Geschmack die Knoblauchzehe auf den Brotchips leicht verreiben. Den Rucola waschen und trocken tupfen. Das Ceviche mit der Mango und der Petersilie und die selbstgemachten Brotchips auf Tellern anrichten, mit dem Rucola garnieren und servieren.

Cornelius Wiegmann am 28. Januar 2014

# Champignons mit Pistazien-Parmesan-Talern und Salat

## Für zwei Personen

### Für die Champignonköpfe:

300 g Schweinehackfleisch	2 Eier	300 g weiße Champignons
200 g Weißbrot	1 Zwiebel	200 g kalte Butter
5 Eier	50 g Mehl	50 ml Milch
50 g Senf	Paprikapulver, edelsüß	Salz, Pfeffer

### Für die Parmesan-Taler:

1 Zehe Knoblauch	100 g Parmesan	100 g gehackte Pistazien
Salz, Pfeffer		

### Für den bunten Salat:

200 g Feldsalat	100 g Rucola	1 Gurke
1 gelbe Paprika	2 Rispen Tomaten	1 Möhre
50 g Pinienkerne	1 Zitrone	Essig
50 g mittelscharfer Senf	50 ml trüber Honig	½ Bund Schnittlauch
Paprikapulver, edelsüß	6 EL Keimöl	Salz, Pfeffer
½ Bund Schnittlauch		

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die Pistazien-Parmesan-Taler den Knoblauch abziehen und abreiben. Den Parmesan reiben und in eine Schüssel geben. Die gehackten Pistazien untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Parmesan-Pistazien-Mix ein Zentimeter hohe Taler auf einem Backpapier verteilen. Diese anschließend zwölf Minuten im Ofen backen. Für die Champignonköpfe die Champignons putzen, den Stiel entfernen und anschließend aushöhlen. Mit einem Löffel die Pilze von innen mit Senf bestreichen. Für die Füllung die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Weißbrot in 50 Milliliter Wasser und der Milch einweichen. Anschließend das Hackfleisch mit drei Eiern und den Zwiebelwürfeln vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Das aufgeweichte Weißbrot untermengen. Für die Champignonköpfe ein Ei trennen und die Köpfe von außen mit dem Eigelb bestreichen. Anschließend die Hackfleischmasse in die Champignons geben. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und aufschäumen lassen. Anschließend die Pilze mit der Fleischseite nach unten zu erst in der Pfanne anbraten. Nach acht Minuten wenden und knusprig anbraten. Die Pilze so lange in der Pfanne lassen bis das Fleisch im Pilzinneren gar ist. Für den Salat die Gurke, die Paprika, die Tomaten und die Möhre waschen. Den Feldsalat ebenfalls waschen und schleudern. Die Gurke und die Paprika schälen und klein schneiden. Die Tomate waschen, vom Grün befreien und würfeln. Die Möhre waschen und mit dem Julienneschäler reiben. Den Feldsalat mit dem klein geschnittenen Gemüse in einer Schüssel vermengen. Für die Vinaigrette das Keimöl mit Essig, Honig und Senf verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und mit den Salat vermengen. Die gefüllten Champignonköpfe mit Pistazien-Parmesan-Talern und buntem Salat auf Tellern anrichten, mit etwas Schnittlauch garnieren und servieren.

Dominique Matthes am 07. Oktober 2014

## Champignons mit Ricotta-Thymian-Chili-Füllung

### Für zwei Personen

200 g Champignons	1 rote Chilischote	100 g Feldsalat
300 g Ricotta	20 g Parmesan	2 EL weißen Balsamicoessig
1 TL süßer Senf	2 Zweige getr. Thymian	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Champignons putzen und die Stiele entfernen. Die Champignonstiele anschließend in kleine Stücke schneiden. Die Chilischote waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Thymianblätter vom Stiel zupfen. Den Ricotta mit den Champignonstielen, den Chiliringen und den Thymianblättern vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignonköpfe anschließend mit der Ricotta-Masse füllen. Den Parmesan reiben und über die gefüllten Champignons streuen. Diese in dem vorgeheizten Backofen für 12 Minuten backen. Währenddessen den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing den Essig und etwas Salz in einer kleinen Schüssel vermischen. Den Senf und anschließend etwas Olivenöl dazugeben. Die Mischung so lange schütteln und rühren bis eine cremige Sauce entsteht. Das Dressing über den Salat geben. Die Champignons mit der Ricotta-Thymian-Chili-Füllung auf dem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Breuer am 25. März 2014

# Chili-Mais-Chowder mit 'Speed-Brötchen'

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

3 mehligk. Kartoffeln	3 Stangen Sellerie	400 g Dosen-Mais
2 Zwiebeln	2 Bund Frühlingszwiebeln	50 g Butter
200 g saure Sahne	700 ml Gemüsebrühe	3 Schoten rote Chili
1 Bund Thymian	Salz, Pfeffer	

### Für die Brötchen:

1 Ei	150 g Magerquark	100 g Naturjoghurt
250 g Dinkelmehl	1 Beutel Backpulver	2 EL helle Sesamsamen
2 EL schwarze Sesamsamen	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Für die Brötchen den Quark, den Joghurt und das Ei in einer Rührschüssel mit Knethaken zu einer homogenen Masse verrühren. Das Backpulver, etwas Salz, etwas Pfeffer und nach und nach das Dinkelvollkornmehl hinein rühren und einige helle Sesamsamen dazugeben. Anschließend ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig zu Brötchen formen und auf das Blech legen. Die Brötchen mit Olivenöl bestreichen und den Rest der hellen und die schwarzen Sesamsamen darüber streuen. Das Blech in den kalten Backofen schieben, auf 220 Grad Ober-/Unterhitze einstellen und auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen. Wenn die Brötchen leicht braun werden und duften, aus dem Ofen nehmen. Für die Suppe die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Anschließend in einem Topf mit Butter anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und die Kartoffelstücke gar kochen. Den Sellerie putzen und grob hacken. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Eine Chilischote entkernen und ebenfalls fein hacken. Die Zwiebel in einem Topf mit Butter glasig anbraten. Den Sellerie, den Mais und die Chili untermengen. Den Thymian zupfen und in den Fond geben. Anschließend das Gemüse in den Topf zu dem Fond geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die saure Sahne unterrühren und die Suppe pürieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden, in die Suppe geben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Schüsseln anrichten. Die restlichen Chilischoten aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Suppe mit den Chilischotenstücken garnieren, die Brötchen dazulegen und servieren.

Christoph Ludwig am 02. Dezember 2014

## Chili-Mais-Fritters auf Salatbett mit Chili-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Fritters:**

4 Frühlingszwiebeln	1 Limette	1 Dose Mais
2 Eier	130 g Mehl	100 ml Mineralwasser
1 TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	4 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

**Für den Dip:**

150 g saure Sahne	1 TL Chilipulver
-------------------	------------------

**Für den Salat:**

200 g Feldsalat	1 Zehe Knoblauch	1 Limette
50 g Schmand	50 g Sahne	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Fritters den Kreuzkümmel im Mörser mahlen und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Den Saft einer Limette auspressen. Die Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Mineralwasser und dem Limettensaft verquirlen. Anschließend das Mehl mit dem Kreuzkümmel, einem Teelöffel Chiliflocken und Salz vermengen. Das gewürzte Mehl und die Eigelbmasse nach und nach unter den Eischnee heben und zu einem glatten Teig rühren. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den Mais abtropfen lassen und beides unter den Teig mengen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Maismasse mit einem Esslöffel in kleinen Portionen in das Fett geben und von jeder Seite vier Minuten goldbraun braten. Die Fritters auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten. Für den Dip die saure Sahne glatt rühren und mit einem Teelöffel Chiliflocken vermengen. Für den Salat die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Schmand mit der Sahne und dem Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Saft einer Limette auspressen. Das Dressing mit etwas Limettensaft abschmecken. Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing anmachen. Die Chili-Mais-Fritters mit dem Salat und dem Chili-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Fred Hilke am 25. November 2014

## Commandaria - Sepien mit frischem Olivenbrot

### Für zwei Personen

#### Für die Sepien:

400 g Sepien	1 Zitrone	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Zimt
$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Gewürznelke	1 TL Speisestärke	1 TL Tomatenmark
2 EL Honig	250 ml trockener Rotwein	500 ml Commandaria
2 EL Pflanzenöl	Pfeffer, Salz	

#### Für das Olivenbrot:

1 Pck. frischer Blätterteig	1 Orange	5 Zwiebeln
175 g schwarze Oliven	1 Zweig Minze	1 Ei
2 EL Orangenlikör	3 EL Milch	2 EL Olivenöl
Paniermehl, Salz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zuerst die Sepien in einem Topf bei geringer Hitze im eigenen Saft für acht bis zwölf Minuten andünsten. Danach den Topf vom Herd nehmen. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin andünsten. Anschließend die Sepien wieder beifügen und kurze Zeit weitergaren. In der Zwischenzeit die Zitrone auspressen und die Sepien mit Rotwein, Zitronensaft und 250 Milliliter Commandaria ablöschen. Lorbeerblatt, Zimt und Gewürznelke hinzugeben und das Ganze abgedeckt weitergaren lassen. Derweil die Speisestärke mit Tomatenmark und 250 Milliliter Commandaria vermengen. Die Sauce damit abbinden und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Olivenbrot die Zwiebeln abziehen, fein hacken und in Öl einlegen. Danach die Hälfte der Oliven mit einem Pürierstab zerkleinern, die andere Hälfte klein hacken. Die Minze ebenfalls klein hacken und die Schale der Orange abreiben. Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Zwiebeln, Oliven, Minze, Orangenabrieb und eine Prise Salz unter den Eischnee heben. Nun den Blätterteig ausrollen und mit Orangenlikör bestreichen. Die Eiweiß-Masse auf den Blätterteig geben und einrollen. Danach Eigelb und Milch vermengen. Die Kastenform mit Öl bestreichen und mit Paniermehl bestreuen. Den Blätterteig hineingeben, mit der Eigelb-Milch-Mischung bestreichen und in den Ofen geben. Sobald der Teig aufgegangen ist, die Hitze auf 160 Grad reduzieren. Insgesamt das Brot 15 bis 20 Minuten backen. Die Sepien zusammen mit dem Olivenbrot auf Tellern anrichten.

Christoph Fluri-Heckenbücker am 28. Oktober 2014

# Couscous-Salat mit Rinder-Filet und Honig-Orangen-Soße

## Für zwei Personen

2 Rinderfilets à 150 g	100 g Couscous	½ Kopf Eisbergsalat
2 Fleischtomaten	1 rote Chilischote	2 Lauchzwiebeln
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	2 Orangen
1 EL kalte Butter	175 ml Gemüsefond	1 TL Kreuzkümmel
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Minze	1 Zweig Rosmarin
1 EL brauner Zucker	3 EL Olivenöl	Pinienkerne, Salz
weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rinderfilets rundherum salzen und von allen Seiten für zwei Minuten braun anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, fest in Alufolie einwickeln und für 20 Minuten in den Backofen legen. Währenddessen die Lauchzwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebel, den Knoblauch und den Kreuzkümmel dazugeben. Das Ganze für eine Minute anbraten. Anschließend den Gemüsefond dazu geben und aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous dazugeben. Den Couscous gut einrühren und für zehn Minuten quellen lassen. Währenddessen die Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Petersilien- und Minzblätter vom Stiel befreien und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Couscous in eine Schüssel geben und die Tomaten- und Chiliwürfel dazugeben. Ebenso einen Esslöffel Zitronensaft und jeweils zwei Esslöffel Petersilie und Minze darunter mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Orangensauce eine Orange unter heißem Wasser waschen und anschließend die Schale abreiben. Beide Orangen halbieren und auspressen. Den braunen Zucker in einer Pfanne schmelzen und leicht karamellisieren. Den karamellisierten Zucker mit dem Orangensaft ablöschen und einkochen lassen. Die abgeriebene Schale und die Butter dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren den Teller mit fünf Salatblättern auslegen. Den Couscous-Salat mit Rinderfilets darauf anrichten und mit der Orangensauce und den Pinienkernen garnieren.

Christopher Weh am 08. April 2014



## Dreierlei Bruschetta mit Lachs-Tatar, Tomate, Rote Bete

### Für zwei Personen

150 g Wildlachs	350 g Weizenmehl	100 g Rote Bete, gekocht
6 reife Cherrytomaten	1 Meerrettich	2 Schalotten
1 Frühlingszwiebel	200 g Mozzarella	200 g Crème-fraîche
1 TL Honig	40 g Tomatenchutney	1 EL mittelscharfer Senf
½ Bund Dill	½ Bund Basilikum	½ Bund Thymian
½ Würfel Hefe	100 ml Balsamico	200 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 225 Grad Umluft vorheizen. Die Hefe in eine Schüssel bröckeln. 300 Milliliter Wasser leicht erhitzen und mit einem Esslöffel Öl verrühren, über die Hefe gießen und rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Einen Teelöffel Salz und 400 Gramm Mehl hinzufügen. Die Zutaten ausgiebig zu einem glatten Teig verkneten. Etwas Mehl über den Teig streuen, ihn anschließend abdecken, und für fünf bis zehn Minuten ruhen lassen. Ein Backblech mit Mehl austreuen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche nochmals durchkneten und vierteln. Jede Teigportion zu einem runden Laib formen und auf das Blech setzen. Die Laibe mit einem scharfen Messer mehrfach längs einschneiden und auf der unteren Schiene des Ofens für etwa 20 Minuten backen. Die Rote Bete in ganz kleine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne glasig andünsten. Einen Teil der gewürfelten Schalotten für den zweiten Aufstrich herausnehmen. Nach kurzem die Rote Bete dazugeben, alles vermischen und mit Salz, Pfeffer, zwei Esslöffel Balsamico, zwei Esslöffel Olivenöl und ein bis zwei Esslöffeln Crème-fraîche würzen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Einen halben Bund Dill waschen und klein schneiden. Den Lachs mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Einen Esslöffel Senf, einen Esslöffel Crème-fraîche, einen halben Esslöffel geriebenen Meerrettich hinzugeben und mit den Würfeln der restlichen Schalotten vermengen. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Mozzarella klein schneiden. Die Frühlingszwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und mit dem Mozzarella zu den Tomaten in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl auffüllen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, klein hacken und in die Schüssel mit Tomaten, einem Teelöffel Honig, Knoblauch und Zwiebel geben. Nach kurzem Auskühlen das Brot aufschneiden, mit den drei Belegen garnieren und servieren.

Vera Butz am 04. Februar 2014

## Dreierlei vom Lachs

### Für zwei Personen

300g Lachsfilet, ohne Haut

### Für die Aromapäckchen:

1 kleine Burrata	1 kleine Zucchini	2 Zweige Basilikum
50 g Pinienkerne	150 g getr. Öl-Tomaten	1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	Piment d'Espelette	

### Für das Tatar:

1 kleine Salatgurke	50 g Crème-fraîche	50 ml Olivenöl
2 TL Wasabipaste	3 Zweige Dill	1 Zitrone
1 Schalotte	Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ Limette
1 TL Rohrzucker	Salz, Pfeffer	Chilipulver

### Für das Carpaccio:

100 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Beet Shiso-Kresse
Meersalz, Pfeffer	Crème-fraîche	Balsamicoreme

Vom Lachs zwei schöne Stücke à 50 Gramm für das Aromapäckchen zurechtschneiden. Vom restlichen Lachs sechs Würfel für das Carpaccio abschneiden. Den Rest für das Tatar kleinhacken. Für die Aromapäckchen ein rotes Pesto herstellen. Dafür die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und die Knoblauchzehe abziehen, die Chilischote entkernen. Alles zusammen mit dem Tomatenmark, 50 Milliliter Olivenöl und zwei Esslöffeln Wasser fein pürieren. Danach das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini in Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Burrata in Scheiben schneiden. Die Lachsfiletstücke von allen Seiten mit rotem Pesto bestreichen. Zwei Bögen Backpapier rund ausschneiden und jeweils mit drei bis vier Scheiben Zucchini fächerförmig belegen. Darauf jeweils ein bis zwei Scheiben Burrata, den Pestolachs und obenauf je ein Basilikumblatt schichten. Mithilfe von Küchengarn kleine Päckchen binden und im Dampfgarer vier bis sechs Minuten dämpfen. Für das Tatar die Gurke halbieren und entkernen. Danach die Gurke in Scheiben hobeln und Crème-fraîche und Wasabi unterrühren. Den Dill fein hacken, die Zitrone auspressen. Die Gurken mit Salz, Pfeffer, Zucker, Dill und Zitronensaft abschmecken und zehn Minuten ziehen lassen. Die Lachswürfel fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Koriandersamen im Mörser fein mahlen. Nun den kleingehackten Lachs mit den Schalotten und den Koriandersamen vermengen. Die Limette auspressen und den Lachs mit Olivenöl, etwas Limettensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Für das Carpaccio die Lachswürfel zwischen zwei Bögen Pergament plattieren und auf dem Teller mittig anrichten. Aus Olivenöl, dem restlichen Limettensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und das Tatar damit bestreichen. Nun das Tatar auf Tellern anrichten. Hierzu Edelstahlringe mit Pergament auskleiden, den Gurkensalat einfüllen, darauf das Tatar und als Abschluss Shisokresse/Kapuzinerkresse-Blüten darauf verteilen. Das Carpaccio und die Aromapäckchen ebenfalls auf den Tellern platzieren.

Katrin Bunner am 02. September 2014

## Feigen-Schinken-Crostini, gefüllte Riesen-Champignons

### Für zwei Personen

4 Scheiben Parma-Schinken	100 g Räuchermakrele	4 Scheiben Ciabatta
700 g Riesenchampignons	75 g Rucola	1 Bund glatte Petersilie
4 Feigen	30 g Ziegenfrischkäse	200 g Frischkäse
150 g Emmentaler	1 EL Balsamicoessig	1 TL Honig
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Champignons putzen und die Stiele herausdrehen. Den Emmentaler reiben. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Die Makrelen in kleine Stücke schneiden und mit dem Frischkäse, 100 Gramm Emmentaler und der Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Die Champignons in die gefettete Auflaufform geben. Die Makrelen-Frischkäse-Mischung in die Champignons geben und mit dem restlichen Emmentaler bestreuen. Die Pilze im Ofen 15 bis 20 Minuten gratinieren. Eine Grillpfanne vorheizen. Das Ciabatta beidseitig dünn mit etwas Olivenöl bestreichen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite zwei Minuten rösten. Den Rucola waschen und trocken tupfen. Den Ziegenkäse klein schneiden. Die Feigen vierteln. Den Schinken klein schneiden. Den Rucola, den Ziegenkäse, die Feigen, den Schinken, den Balsamico und zwei Esslöffel Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feigen-Schinken-Salat auf dem Brot verteilen und mit dem Honig garnieren. Die Feigen-Schinken-Crostini mit den gefüllten Riesenchampignons auf Tellern anrichten und servieren.

Willi Kays am 18. März 2014

## Feurige grüne Bohnen mit Harissa und Jakobsmuschel

### Für zwei Personen

#### Für die grünen Bohnen:

300g grüne Stangenbohnen	4 Cocktailtomaten	1 rote Zwiebel
2 EL Harissa	1 Zitrone	Butter
5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

#### Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	Olivenöl
------------------	----------

Die Bohnen waschen und die Enden kappen. Die Bohnen im kochenden Wasser für vier Minuten blanchieren. Danach abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Die Tomaten waschen und halbieren. Anschließend die Tomaten zugeben und köcheln lassen. Salzen und Pfeffern und nach fünf Minuten die Bohnen dazugeben und einige Minuten garen bis die Bohnen weich sind. In der Zwischenzeit die Jakobsmuscheln in einer weiteren Pfanne im Olivenöl braten. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Fünf Esslöffel Olivenöl mit dem Zitronensaft und zwei Teelöffeln Harissa mischen. Diese Mischung unter die Bohnen mengen und eventuell nachwürzen. Die Bohnen auf einem Teller anrichten und mit den inzwischen gegarten Jakobsmuscheln servieren.

Maria Laftsidis-Krüger am 16. September 2014

# Filoteig-Küchlein mit Schafskäse und Kirschtomaten

## Für zwei Personen

### Für die Küchlein:

250 g Filoteig	12 Kirschtomaten	200 g cremiger Schafskäse
2 EL Akazienhonig	2 EL Agavendicksaft	200 g Schmand
4 EL Butter	6 TL Semmelbrösel	3 Stiele Thymian

### Für den Rucolasalat:

1 Bund Rucola	1 Zitrone	1 EL Walnüsse
3 EL Olivenöl	100 ml Balsamico Essig	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Für die Küchlein den Schafskäse mit einem Esslöffel Honig, dem Agavendicksaft und dem Schmand verrühren. Die Tomaten halbieren und die Butter kurz in einem Topf zergehen lassen. Zwei Muffinformen oder kleine runde Auflaufformen mit etwas Butter einfetten. Anschließend den Filoteig in vier etwa zwölf mal zwölf Zentimeter große Quadrate schneiden. Die Quadrate dünn mit Butter bestreichen und in die Muffinformen jeweils zwei Teigblätter schräg übereinander gelappt hineinlegen. Dann einen Teelöffel Semmelbrösel in die Formen streuen und die Schafskäsecreme und die Tomatenhälften in den Mulden verteilen. Die Form anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben. Die Walnüsse hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Saft einer Zitrone auspressen. Dann den Saft mit Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Das Olivenöl und den Essig dazugeben und den Rucolasalat mit dem Dressing und den Walnüssen vermengen. Den Thymian zupfen und klein hacken. Die Muffins mit dem Salat auf Tellern anrichten, mit dem Thymian garnieren, den restlichen Honig darüber träufeln und servieren.

Leon Accurso am 25. November 2014

## Fisch-Frikadelle 'Seemannsart' auf Salatbett

### Für zwei Personen

400 g Seelachs	100 g durchwachsener Speck	1 Romasalat
1 Gurke	2 Tomaten	1 Gewürzgurke
1 Zitrone	1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie	3 Knoblauchzehen	2 Eier
6 EL Joghurt	2 TL Senf	150 g Paniermehl
Margarine, Sonnenblumenöl	Salz, weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Den Speck in grobe Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Fisch, den Speck, die Lauchzwiebeln und den Knoblauch durch den Fleischwolf drehen. Die Masse zusammen mit den Eiern sowie dem Paniermehl, einem Teelöffel Senf und der fein gehackten Petersilie vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Margarine und etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Fischmasse Frikadellen formen und diese in dem heißen Fett von allen Seiten knusprig braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Gurke schälen und ebenfalls klein schneiden. Alles miteinander vermengen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Joghurt mit dem Senf und dem Schnittlauch verrühren. Das Dressing mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Die Fischfrikadelle zusammen mit dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Jörg Tews am 25. Februar 2014

# Flammkuchen mit Speck und warmem Feldsalat

## Für zwei Personen

150 g Roher Schinken	100 g Feldsalat	200 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Orange	100 g kalte Butter
1 EL Butter	150 g Crème-fraîche	150 g Sauerrahm
100 ml Schlagsahne	1 EL Honig	1 EL Senf, mittelscharf
100 ml weißer Balsamico	250 g Mehl	1 Zweig Majoran
100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die kalte Butter in Stücke schneiden und mit dem Mehl feinbröselig zerreiben. Einen Teelöffel Salz und zehn Milliliter Wasser dazugeben und das Ganze zu einem glatten Teig verarbeiten. Danach den Teig in Folie wickeln, kalt stellen und ruhen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen. Die Majoranblätter abzupfen und ebenfalls hinzufügen. Den Schinken in Streifen schneiden. Den Teig aus dem Kühlschrank holen, in vier Teile teilen und dünn ausrollen. Die Crème-fraîche und den Sauerrahm vermischen und auf den Teig streichen. Danach die Zwiebeln und anschließend den Schinken darauf verteilen und im Backofen etwa zehn Minuten backen. Den Feldsalat waschen und einen Topf mit etwas Wasser zum Kochen bringen. Den Honig in ein Glas füllen und im Wasserbad erhitzen. Balsamico, Senf, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer und Sahne vermischen und den warmen Honig untermischen. Die Orange halbieren und Filets heraustrennen. Das Dressing auf dem Salat verteilen und den Orangenfilets garnieren. Den Flammkuchen mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Baumgartner am 25. Februar 2014

# Fluss-Barsch-Filet mit Avocado und rotem Thai-Curry

## Für zwei Personen

### Für die Flussbarschfilets:

6 Flussbarschfilets, à 80 g    2 EL Butter    Mehl, Salz, Pfeffer

### Für die gefüllte Avocado:

2 reife Avocados    2 Strauchtomaten    1 Zwiebel  
2 EL Zitronensaft    4 EL Olivenöl    Salz, Pfeffer

### Für die Thai-Curry-Sauce:

3 Zehen Knoblauch    1 rote Chili    1 Knolle Ingwer, 4 cm  
1 EL Ingwerpulver    1 EL rote Currypaste    1 EL Kardamompulver  
1 EL Korianderpulver    1 EL Zucker    50 ml Kokosmilch  
10 ml Schlagsahne    Zitronensaft    Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 rote Chili

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und die Teller darin warmstellen. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus einer Hälfte herauslösen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Tomatenwürfel mit der gehackten Zwiebel vermengen, Salz und Pfeffer, den Zitronensaft und das Olivenöl dazugeben und anschließend die Avocado-Stücke unterheben. Mit der Masse die übrigen Avocadohälften füllen. Die Kokosmilch und die Currypaste im Wok erhitzen. Den Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und in den Wok geben. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauslösen und die Schote fein hacken. Zusammen mit dem Kardamom-, dem Koriander- und dem Ingwerpulver in den Wok geben. Nach drei bis vier Minuten die eingekochte Sauce über einem Sieb abgießen. Zum Abschmecken noch den Zitronensaft, den Zucker und die Sahne einrühren und warmhalten. Die Flussbarsch-Filets waschen, abtupfen und eventuelle Gräten entfernen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen, die Filets mit Mehl bestäuben und in der Butter scharf von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die vorgewärmten Teller geben. Die Flussbarsch-Filets mit gefüllter Avocado und rotem Thai-Curry auf Tellern anrichten und mit der Chilischote garnieren.

Erich Aeschlimann am 29. Juli 2014

# Forellen-Filet mit Papadam, Papaya, Curry-Avocado-Dip

**Für zwei Personen**

**Für das Forellenfilet:**

2 frische Forellenfilets                      1 Flugpapaya                      4 Papadam  
Öl

**Für die Fischmarinade:**

2 Zitronen                      3 grüne Kardamomkapseln      weißer Pfeffer, Walnussöl

**Für den Curry-Avocado-Dip:**

1 reife Avocado                      1 TL mildes Currypulver      200 g Joghurt (10%)  
1 Limette                      Ahornsirup                      Pfeffer, Salz

Für den Dip die Limette auspressen und die Schale abreiben. Eine halbe Avocado pürieren und mit dem Joghurt, dem Currypulver, Salz, Pfeffer, etwas Ahornsirup, Limettenabrieb und Limettensaft abschmecken. Es sollte eine glatte Paste entstehen. Für die Marinade die Kardamomkapseln öffnen, in einer Pfanne erwärmen und zur Seite stellen. Die Zitronen auspressen und den Saft zusammen mit dem Walnussöl und weißem Pfeffer mischen und vorsichtig mit Kardamom abschmecken. Anschließend aufschlagen. Die Papaya entkernen und einen Teil in Streifen schneiden. Die Forelle entgräten und im Dampfgarer etwa fünf Minuten bei 90 Grad gar ziehen. Die Papadam in heißem Öl ausbraten und einfetten. Das Forellenfilet mit Papadam, Papaya und Curry-Avocado-Dip auf Tellern anrichten und mit einigen Papaya-Kernen garnieren.

Stefanie Rößler am 19. Dezember 2014



# Forellen-Mousse mit Salat-Beilage und Croûtons

## Für zwei Personen

### Für das Forellenmousse:

2 geräucherte Forellenfilets    200 g gekühlte Schlagsahne    1 Meerrettich, ca. 2 cm  
Salz    Zitronenpfeffer

### Für die Salatbeilage:

4 Blätter Kopfsalat    1 Salatgurke    6 Radieschen  
100 g junge Erbsen    1 EL Weinessig    1 Stängel Dill  
mittelscharfer Senf    Distelöl, Zucker    Salz, Pfeffer

### Für die Croûtons:

2 Toastbrotsciben    2 Scheiben Speck

### Für die Garnitur:

1 Kasten Kresse

Für die Forellenmousse den Meerrettich schälen und reiben. Den Fisch in kleine Stücke schneiden und mit zwei Esslöffeln Sahne im Mixer pürieren. Mit Meerrettich, Zitronenpfeffer und Salz abschmecken. Die restliche Sahne steif schlagen und unterheben. Für den Salat die Gurke schälen, vierteln und ein Viertel zusammen mit den Radieschen in Scheiben schneiden. Den Kopfsalat in Streifen schneiden. Die Gurke mit den Radieschen, den Erbsen und dem Kopfsalat vermengen. Den Weißweinessig mit etwas Senf und Öl vermengen. Den Dill feinhacken und untermengen. Anschließend mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Salat geben. Für die Croûtons die Rinde des Weißbrotsciben abschneiden und die Scheiben würfeln. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Speckscheiben darin anbraten. Anschließend die Brotwürfel in das ausgelassene Speckfett geben und von allen Seiten goldgelb anbraten. Mit zwei Esslöffeln Nocken von der Forellenmousse formen. Die Forellenmousse mit Salatbeilage und Croûtons auf Tellern anrichten und servieren.

Marion Henning am 11. November 2014

# Forellen-Rahm-Süppchen mit Meerrettich-Dill-Crêpe

## Für zwei Personen

### Für das Forellenrahmsüppchen:

3 Forellenfilet, geräuchert	1 Lauch	1 Stange Staudensellerie
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	300 ml Weißwein, trocken
50 ml Wermut, trocken	300 ml Wasser	500 ml Sahne
1/2 Bund Dill	150 ml Sahne	200 g kalte Butter
1 Zitrone	Salz, Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 EL Forellenkaviar	½ Gurke	1 EL Mandelblättchen
Butter		

### Für das Meerrettich-Crêpes:

100 g Mehl	5 cm Meerrettich	1 Ei
1/2 Bund Dill	1 Prise Salz	Mineralwasser
Sonnenblumenöl		

Die Forelle klein schneiden und beiseite stellen. Den Lauch waschen, trocken tupfen und das untere, weiße in feine Ringe schneiden. Den Staudensellerie waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls in fein hacken. Alle Zutaten in einem Topf mit etwas Butter anbraten, mit dem Weißwein sowie dem Wermut ablöschen und reduzieren lassen. Die Sahne bis auf 50 Milliliter dazugeben und kurz aufkochen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Topf vom Herd nehmen, mit der kalten Butter abbinden und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Crêpe das Mehl mit dem Ei und einer Prise Salz verrühren. Den Dill waschen, trocken tupfen, vom Zweig abzupfen und fein hacken, anschließend ebenfalls in den Teig rühren. Den Meerrettich schälen, fein reiben und mit in den Teig geben. Den Crêpe in einer beschichteten Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl ausbacken. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butter leicht anrösten, bis sie goldbraun sind und zwischendurch wenden, anschließend abkühlen lassen. Die restliche Sahne für die Garnitur mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Suppe zusammen mit der Forelle in einem tiefen Teller anrichten. Mit der Sahne und den gerösteten Mandeln garnieren. Den Crêpe dazu reichen, mit dem Kaviar sowie den Gurkenscheiben garnieren und servieren.

Petra Krönung am 19. August 2014

# Forellen-Türmchen, Apfel, Rote Bete, Meerrettich-Creme

**Für zwei Personen**

**Für die Türmchen:**

250 g Räucherforellen-Filet	100 g Wildkräutersalat	1 Knolle Rote Bete
1 säuerlicher Apfel	1 Zitrone	1 EL Himbeeressig
1 EL flüssiger dunkler Honig	½ Bund Dillspitzen	2 EL Rapsöl
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

**Für die Meerrettichcreme:**

3 TL Sahnemeerrettich	50 g Crème-fraîche	100 g Frischkäse
-----------------------	--------------------	------------------

**Für die Dekoration:**

4 Blätter Rucolasalat	2 essbare Blüten
-----------------------	------------------

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Anschließend den Honig, den Himbeeressig und das Rapsöl verquirlen und die Rote-Bete-Scheiben darin marinieren. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Den Apfel waschen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Forellenfilets in feine Stücke schneiden. Den Wildkräutersalat mit dem Olivenöl, einem Teelöffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Den Frischkäse, die Crème-fraîche und den Meerrettich zu einer Crème verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für je ein Türmchen wie folgt vorgehen:

zwei Apfelscheiben mit der Meerrettichcrème bestreichen. Anschließend die erste bestrichene Apfelscheibe mit Wildkräutern, Forelle und einer Rote-Bete-Scheibe belegen. Darauf wiederum eine bestrichene Apfelscheibe legen und mit Wildkräutern, Forelle und einer Scheibe Rote Bete belegen. Zuletzt die Türmchen mit frischem Dill, dem Rucola und dem essbaren Blüten garnieren und servieren.

Diana Lentvogt am 05. Dezember 2014

## Friesen-Carpaccio

### Für zwei Personen

1 Rinderfilet, à 150 g	2 Scheiben Vollkornbrot	100 g Nordseekrabben
1 Fetakäse, à 100 g	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
50 g Pflücksalatmischung	200 g Crème-fraîche	2 TL Senf
20 g Butter	4 EL Chili-Olivenöl	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Zitrone waschen, halbieren und aus der einen Hälfte den Saft auspressen. Aus dem Zitronensaft, dem Senf, dem Chili-Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Die zweite Hälfte der Zitrone aufbewahren. Den Pflücksalat waschen, abtupfen und mit dem Dressing marinieren. Die Vollkornbrotsscheiben mit Butter bestreichen. Das Rinderfilet dünn aufschneiden und plattieren. Ein wenig von dem Salat auf das Brot geben und das Rindercarpaccio darüberlegen. Den Fetakäse mit einer Käseibe über die Filetscheiben reiben. Die Nordseekrabben darüber geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, in dünne Ringe schneiden und darüber geben. Eine halbe Handvoll Frühlingszwiebelringe für die Crème-fraîche zur Seite legen. Das Olivenöl und das Chili-Olivenöl mischen, um etwas Schärfe zu nehmen und über das Carpaccio träufeln. Von der zweiten Zitronenhälfte ein wenig von der Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen. Beiden unter die Crème-fraîche heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebelringe dazugeben und alles gut vermengen. Das Friesencarpaccio auf Tellern anrichten und mit dem Crème-fraîche-Dip und dem restlichen Salat garnieren.

Britta Porbadnik am 29. Juli 2014

## Frittierter Schafskäse mit griechischem Gemüse, Tsatsiki

### Für zwei Personen

1 Aubergine	1 Zucchini	2 gelbe Spitzpaprika
1 Gurke	2 Knoblauchzehen	2 Ei
150 g Schafskäse	200 g griechischer Joghurt	330 ml Bier, Pils
Fritteuse, Mehl	Paniermehl, Dill	Salz, Pfeffer

Die Aubergine sowie die Zucchini waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die Spitzpaprikas ebenfalls waschen, trocken tupfen und von Strunk und Kernen befreien. Das Bier mit so viel Mehl verquirlen, bis eine zähflüssige Masse entsteht. Die Auberginen- und Zucchinischeiben in die Masse tunken und einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Die Spitzpaprika ebenfalls anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schafskäse von allen Seiten pfeffern. Das Ei verquirlen und den Schafskäse erst in etwas Mehl, dann in dem Ei und anschließend in etwas Paniermehl wenden. Die Fritteuse mit Olivenöl füllen, erhitzen und den panierten Schafskäse darin frittieren. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen. Die Gurke schälen und reiben. Die Knoblauchzehen abziehen und in den Joghurt pressen. Den Dill waschen, trocken tupfen, fein hacken und zusammen mit einem Schuss Olivenöl sowie den geriebenen Gurken ebenfalls unter den Joghurt rühren. Das Tsatsiki mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse zusammen mit dem Schafskäse sowie dem Tsatsiki auf einem Teller anrichten und servieren.

Anastasia Grammenoudi am 11. März 2014

# Frittierter Tofu mit Zwiebeln und Mango-Minz-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den frittierten Tofu:**

1 frischer Tofu                      Frittierfett

**Für die Zwiebel:**

2 Frühlingszwiebeln              Olivenöl              Zucker, Salz

**Für den Salat:**

1 reife Mango                      2 Stiele Minze      1 EL Apfelessig

1 TL brauner Zucker              Pflanzenöl              Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

2 Stiele Minze

Eine Fritteuse mit Frittierfett erhitzen. Für den Mango-Minz Salat die Mango halbieren und den Kern und das Fruchtfleisch aus der Mitte entfernen. Das Fruchtfleisch anderweitig verwenden und die Mango samt Schale in Stücke schneiden. Eine Grillpfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen und die Mangostücke auf dem Fruchtfleisch fünf Minuten anbraten bis sie braun werden. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kreuzweise einschneiden. Die Mangostücke mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und erkalten lassen. Den Tofu in Scheiben schneiden und in der Fritteuse knusprig frittieren. Die Frühlingszwiebeln abziehen und vierteln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelviertel glasig andünsten. Mit Salz und Zucker würzen und die Zwiebelstücke hellbraun karamellisieren. Für den Salat die Minze kleinhacken. Den Apfelessig mit dem braunen Zucker vermengen und die Minze zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Marinade mit der Mango vermengen. Den frittierten Tofu mit den karamellisierten Zwiebeln und dem Mango-Minz-Salat auf Tellern anrichten, mit etwas Minze garnieren und servieren.

Dan Thy Nguyen am 04. November 2014

# Garnelen-Täschchen mit Glasnudel-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Garnelentäschchen:**

10 Reisblätter	10 Garnelen	1 Karotte
100 g Mungobohnenkeime	Olivenöl	

**Für den Glasnudelsalat:**

100 g Glasnudeln	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Limette
1 Zweig Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gelbe Currypaste	1 EL helle Sojasauce
1 EL Fischsauce	1 TL Sesamöl	2 EL Erdnussöl
1 EL Zucker		

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Reisblätter in kaltem Wasser einweichen. Die Glasnudeln in lauwarmem Wasser etwa zehn Minuten einweichen. Anschließend kurz in dem kochenden Wasser blanchieren, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gegebenenfalls mit einer Küchenschere durchschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Den Koriander, waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Glasnudeln mit den Frühlingszwiebeln sowie dem Koriander vermengen. Den Limettensaft mit der Currypaste, dem Zucker, dem Sesamöl, der Sojasauce sowie der Fischsauce verrühren und das Dressing über den Salat geben. Die Garnelen von Darm, Kopf sowie Schale befreien und waschen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin kurz von allen Seiten anbraten. Die Karotte schälen, in dünne Stifte hobeln und ebenfalls kurz in etwas Olivenöl anbraten. Die Mungobohnenkeime waschen. Jeweils eine Garnele, etwas von den Karotten sowie den Mungobohnenkeimen auf ein Reisblatt geben und zu Täschchen formen. Das Erdnussöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Päckchen von allen Seiten gut darin anbraten. Den Glasnudelsalat zusammen mit den Garnelentäschchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Vanessa Hansen am 19. August 2014

## Gebratene Garnelen mit Glasnudel-Salat

### Für zwei Personen

#### Für die Garnelen:

200 g Garnelen	1 roter Chili	1 Stück (1cm) Ingwer
1 Knoblauchzehe	50 ml Sojasauce	Olivenöl
1 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer	

#### Für die Glasnudeln:

100 g Glasnudeln	1 Limette	Salz, Pfeffer
------------------	-----------	---------------

#### Für den Salat:

1 große Karotte	$\frac{1}{2}$ Gurke	4 Stängel glatte Petersilie
-----------------	---------------------	-----------------------------

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten darin knusprig braten. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Stücke würfeln. Den Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Alles zu den Garnelen in die Pfanne hinzufügen und kurz mit braten. Den Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Anschließend mit der Sojasauce ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen. Für die Glasnudeln einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln mit dem kochenden Salzwasser übergießen und fünf Minuten quellen lassen. Anschließend die Nudeln mit kaltem Wasser abschrecken und zu den Garnelen in die Pfanne geben. Die Limette halbieren und pressen. Anschließend den Saft der Limette über das Garnelen-Nudel-Gemisch geben und vermengen. Die Karotte und die Gurke von den Enden befreien und schälen. Die Karotte fein reiben und die Gurke in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Anschließend alles mit dem Garnelen-Nudel-Gemisch in eine Schüssel geben vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf Tellern anrichten und lauwarm oder kalt servieren.

Lisa Kauer am 23. September 2014

## Gefüllte Gurken-Schiffchen mit Roquefort-Creme

### Für zwei Personen

1 mittelgroße Salatgurke	3 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
250 g Roquefort-Käse	150 g Vollmilch-Joghurt	Salz, Pfeffer

Die Gurke waschen und längs halbieren. Mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Tomaten waschen, vierteln und fein würfeln. Den Thymian abzupfen und klein hacken. Den Käse zerbröseln und mit dem Joghurt vermengen. Anschließend die Tomaten und den Thymian unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Käsecreme in die Gurkenhälften füllen und schräg in circa drei Zentimeter dicke Schiffchen schneiden. Erneut mit Pfeffer bestreuen. Die gefüllten Gurkenshipfchen mit der Roquefort-Crème auf Tellern anrichten, mit etwas Thymian garnieren und servieren.

Antonia Bohrer am 31. Januar 2014

## Gefüllte Involtini mit Wasabi-Hollandaise

### Für zwei Personen

#### Für die Involtini:

300 g Kalbsrücken	4 Scheiben Serrano Schinken	1 Avocado
1 Gurke	50 g Ingwer	Olivenöl, Salz, Pfeffer

#### Für die Hollandaise:

1 Bio-Limette	3 Eier	200 g Butter
2 EL Weißwein	1 TL Wasabipaste	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Involtini den Kalbsrücken waschen, trocken tupfen, parieren und in Scheiben schneiden. Die Steaks plattieren und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Avocado sowie die Gurke schälen. Die Avocado vom Kern befreien, die Gurke mit einem Löffel vom Kerngehäuse befreien und beides in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Avocado-, Gurken- und Ingwerscheiben auf das Fleisch verteilen und die Steaks nach oben hin aufrollen. Die Rouladen abschließend mit dem Schinken umwickeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten scharf anbraten und anschließend zum Weitergaren in den vorgeheizten Backofen geben. Für die Sauce die Butter in einer Pfanne schmelzen und leicht braun werden lassen. Die Eier trennen und die Eigelbe zusammen mit dem Weißwein cremig aufschlagen. Die Butter langsam, unter ständigem Rühren zugeben. Die Limette waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Die Hollandaise mit dem Limettenabrieb, dem Zucker und der Wasabipaste sowie je einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Involtini zusammen mit der Wasabi-Hollandaise auf einem Teller anrichten und servieren.

Marlon Mau am 23. September 2014

## Gefüllte Lachs-Happen

### Für 2 Personen

250 g Lachsfilet, Sushi Qualität	4 EL Tobikko (Fliegenfischrogen)	1 Zehe Knoblauch
1 kleines Stück Ingwer	1 Zitrone	150 g Crème-fraîche
4 EL Gartenkresse	4 EL Balsamico, gereift	10 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und schräg in dünne große Scheiben schneiden. Den Saft von einer halben Zitrone auspressen. Die Crème-fraîche in eine Schüssel füllen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen und mit einem Schneebesen steif schlagen. Anschließend den Tobikko unterrühren und die Crème auf die Lachsscheiben streichen. Die Lachsscheiben zusammenklappen, auf die Teller legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Fischeiben mit einem Flambierer von außen leicht angrillen, sodass der Lachs in der Mitte roh bleibt. Olivenöl stark erhitzen und über die Lachshappen gießen. Den Knoblauch abziehen und reiben. Den Ingwer schälen und reiben. Den Knoblauch und den Ingwer auf die Lachshappen geben. Zuletzt mit Balsamico beträufeln und die Gartenkresse darüber streuen und servieren.

Monique Rasch am 07. März 2014



## Gefüllte Wan Tan mit Zucchini-Röllchen und Kürbis-Püree

### Für zwei Personen

6 Wan Tan-Blätter	400 g Zucchini	200 g Ziegenfrischkäse
300 g Hokkaidokürbis	1 Stange Zitronengras	2 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel	20 g Ingwer	1 Chilischote
1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano	350 ml Sonnenblumenöl
grobes Meersalz, Pfeffer		

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Den Kürbis halbieren, entkernen und schälen. Anschließend in kleine Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, dem Zitronengras, dem Ingwer und dem Chili weich kochen. Abschließend das Ganze pürieren. Die Oregano- und Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Zucchini der Länge nach halbieren und mit dem Sparschäler in acht dünne Scheiben schneiden. 100 Milliliter Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin kurz auf beiden Seiten anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen, erkalten lassen und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen. Danach mit Ziegenfrischkäse bestreichen und der Länge nach zusammenrollen. Die restlichen Zucchinistücke in der Pfanne mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und dem Knoblauch kurz anbraten. Sechs Wan Tan-Blätter an der Spitze mit Ziegenfrischkäse füllen und zusammenrollen. Die Enden fest verschließen. Das übrige Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Wan Tan kurz ausbacken. Aus dem restlichen Ziegenkäse kleine Bällchen drehen. Das Kürbispüree mit den Zucchinirollchen und den ausgebackenen Wan Tan auf Tellern anrichten und mit den Zucchiniwürfeln und etwas Meersalz garnieren.

Ilse Schoppe-Marschall am 21. Januar 2014

## Geflügel-Leber mit Avocado, Himbeeren, Pfifferlingen

### Für zwei Personen

250 g Geflügelleber	150 g kleine Pfifferlinge	1 Hass Avocado, gekühlt
2 Schalotten	200 g Himbeeren	200 ml Geflügelfond
Butter	1 Zweig Thymian	2 Zweige Kerbel
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

### Für die Marinade:

1 EL Himbeeressig	2 EL Walnussöl	Zucker, Salz, Pfeffer
-------------------	----------------	-----------------------

Den Geflügelfond in einem kleinen Topf bei geringer Hitze einreduzieren lassen. Die Avocado schälen, vierteln und den Kern entfernen. Die Avocado mit dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden und auf einem Stück Backpapier in Form legen. Die Avocado rund ausstechen und auf einen Teller legen. Für die Marinade den Himbeeressig, das Walnussöl sowie Zucker, Salz und Pfeffer vermischen und die Avocado damit bestreichen. Zwei Drittel der Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Anschließend in einen kleinen Spritzbeutel füllen. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Die Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne mit Rapsöl, einem Zweig Thymian und den Schalotten anrösten. Das Ganze mit einer Prise Zucker karamellisieren lassen und etwas Butter dazugeben. Danach die Geflügelleber zufügen. Die Leber kurz in der Pfanne schwenken und mit einem Schuss Essig und dem Geflügelfond ablöschen. Die Leber unter Bewegung garen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Leber und die Pfifferlinge auf Tellern anrichten und mit Himbeeren, dem Himbeer-Püree und etwas Kerbel garnieren.

Markus Fütterer am 08. August 2014

# Gegrillte Chicken-Wings mit Bulgur-Rucola-Salat

## Für zwei Personen

20 Stk. Hähnchenflügel	100 g Bulgur	1 Bund Rucola
50 g Ingwer, frisch	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 Orange	1 Limette	1 Zweig Petersilie, glatt
2 Zweige Kerbel	½ Zweig Estragon	½ Zweig Minze
2 TL feine Senfkörner	40 g Quittengelee	1 TL Zucker
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 170 Grad Grillfunktion vorheizen. Für den Bulgursalat die Schale der Limette und Orange dünn schälen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit einem Teelöffel Salz und dem Kreuzkümmel in 20 Milliliter Wasser zum Kochen bringen und damit den Bulgur übergießen. Den Bulgur so lange quellen lassen, bis er weich ist und danach in einem Sieb abtropfen lassen. Die Hähnchenflügel waschen und trocken tupfen. Den Ingwer schälen und reiben. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit Hilfe einer Messerspitze mit etwas Salz zerdrücken. Für die Marinade die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Zwei Esslöffel Ingwer, das Chili und den Knoblauch mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Olivenöl zu einer Paste vermischen. Die Hähnchenflügel mit der Marinade einreiben, auf ein Backblech geben und im Backofen 25 Minuten grillen, dabei immer wieder wenden. In der Zwischenzeit den Rucola und die Kräuter waschen und trocken tupfen. Den Rucola klein schneiden, die Kräuter von den Stielen befreien und klein hacken. Den Saft der Limette und Orange auspressen. Nun den Bulgur in eine Schüssel geben. Den Fruchtsaft, die Kräuter, den Rucola und einen Esslöffel Öl hinzufügen. Das Ganze vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Glasur das Quittengelee mit den Senfkörnern verrühren. Nach 20 Minuten Grillzeit die Chicken Wings mit der Glasur bestreichen. Die Chicken Wings und den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Anders am 13. Mai 2014

## Gemüse-Feta-Päckchen mit Joghurt-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Päckchen:**

1 Blätterteig	1 Möhre	3 Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
1 Orange	50 g getrocknete Datteln	200 g Feta
1 EL Milch	2 EL Butter	1 Ei
2 Stängel Petersilie	2 Stängel Koriander	2 EL Sesamsamen
Olivenöl	2 Stängel Minze	Kreuzkümmel
Kräuter der Provence	Cayennepfeffer	Pfeffer, Salz

**Für den Joghurt-Dip:**

100 ml Naturjoghurt (3,5%)	2 Stängel Minze	Kreuzkümmel
Pfeffer, Salz	2 Stängel Minze	5 Datteln

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Gemüse-Feta-Päckchen den Blätterteig auslegen. Die Möhren schälen und die Lauchzwiebel in kleine Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und zusammen mit den Datteln klein schneiden. Den Feta mit den Händen in einer Schale zerbröseln. Anschließend eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin zwei Minuten scharf anbraten. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Orange waschen und mit einem Zestenreißer Teile der Orangenschale abziehen. Den Koriander und die Petersilie klein hacken und mit dem Feta und den Datteln vermengen. Die Orangenzesten und den Zitronensaft beimengen und mit Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Kräutern der Provence und Salz abschmecken. Anschließend das Ei trennen und das Eiweiß unter die Füllung geben. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und beiseite stellen. Von dem Blätterteig anschließend in Kreise ausschneiden und jeweils einen gehäuften Teelöffel von der Füllung in die Mitte legen und den Teig zu einem Halbkreis zusammenlegen. Die Teigenden mit den Spitzen einer Gabel aneinander drücken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Teigtaschen darauf verteilen. Anschließend mit der Ei-Milch-Mischung bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. Das Blech für 15 Minuten in den Ofen geben. Für den Dip den Joghurt mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Minze klein hacken und untermischen. Die Gemüse-Feta-Päckchen mit Joghurt-Dip auf Tellern anrichten, mit Minzblättern und Dattelstückchen garnieren und servieren.

Dominique Matthes am 10. Oktober 2014

## Grüner Kichererbsen-Salat mit gebratenem Halloumi

### Für zwei Personen

150 g Halloumi	1 grüne Paprika	1 Salatgurke
$\frac{1}{2}$ Römersalat	400 g Kichererbsen	2 Frühlingszwiebeln
1 Apfel (Granny Smith)	1 Zitrone	80 g Sahnejoghurt
2 EL Öl	$\frac{1}{2}$ grüne Chilischote	Zucker, Salz, Pfeffer

Die Paprika waschen, halbieren, entkernen, schälen und würfeln. Die Salatgurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und das Gurkenfleisch fein würfeln. Den Römersalat längs in ein Zentimeter breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, halbieren und entkernen. Eine Hälfte in feine Spalten schneiden und die andere Hälfte fein würfeln. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und mit den Äpfeln, der Paprika, der Gurke, den Frühlingszwiebeln und dem Salat mischen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Joghurt mit einem Esslöffel Zitronensaft, einem Esslöffel Öl und einer Prise Zucker glatt rühren, mit Salz würzen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen, in feine Ringe schneiden und unter das Dressing rühren. Danach das Dressing mit dem Salat vermengen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Den Halloumi in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Käse in der heißen Pfanne von jeder Seite ein bis zwei Minuten anbraten. Den grünen Kichererbsensalat mit dem gebratenen Halloumi auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Masur am 28. Januar 2014

## Gurken-Nudeln mit Dill-Joghurt-Soße und Lachs-Filet

### Für 2 Personen

300g Lachsfilet	2 Salatgurken	3 Zweige Dill
2 EL griechischer Joghurt	Butter, Rapsöl	Chili, Salz, Pfeffer

Die Salatgurken schälen und mit dem Schäler so lange weiter ringsum Gurkenstreifen abschälen, bis das Kerngehäuse erreicht ist. Die Gurkenstreifen in eine beschichtete Pfanne ohne Fett geben, leicht salzen und kurz bei mittlerer Hitze anschwitzen. Den Dill waschen und klein schneiden. Etwas Joghurt und gehackten Dill mit in die Pfanne geben, durchschwenken und mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lachsfilet mit der Hautseite zuerst in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze vier bis fünf Minuten braten. Anschließend ein Stück Butter in die Pfanne geben, kurz schwenken, den Fisch umdrehen und die Pfanne direkt vom Herd nehmen. Den Fisch noch etwa zwei Minuten in der Pfanne ziehen lassen. Die Gurkennudeln und den Lachs in einem tiefen Teller anrichten und mit dem restlichen Dill garnieren.

Kevin Kuhn am 16. September 2014

## Hähnchen-Brust-Salat

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilet, ohne Haut	2 Scheiben Vollkorntoast	150 g Salatmischung
80 g Fenchel	4 - 6 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone
80 g getrocknete Datteln	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Oregano
2 Zweige Thymian	20 g Parmesan	1 TL scharfer Senf
6 EL Zitronen-Olivenöl	3 EL Worcestersauce	2 EL Sojasauce
4 EL Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	Pfeffer

Eine Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl erhitzen. Den Fenchel putzen und in etwa drei Millimeter große Stücke hacken. Die Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Die Hälfte der Knoblauchzehen abziehen und hacken. Anschließend den Fenchel, die Chili und den Knoblauch mit in die Pfanne geben und unter Rühren glasig andünsten. Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Anschließend das Fleisch auf die angebratene Knoblauch-Fenchel-Chilimischung mit in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze für circa acht bis zehn Minuten auf beiden Seiten anbraten. Den Rosmarin, den Oregano und den Thymian waschen und abzupfen. Danach die Kräuter auf das Fleisch streuen und einen Esslöffel Worcestersauce über dem Fleisch verteilen. Die Datteln hacken. Nach dem Wenden die gehackten Datteln über das Fleisch geben. Das Fleisch ist fertig, wenn es eine schöne hellbraune Farbe hat. Anschließend das Fleisch und die Datteln aus der Pfanne nehmen, in ein Stück Alufolie wickeln und ruhen lassen. Den Salat waschen und klein schneiden. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Für das Salatdressing den Knoblauch und das restliche Olivenöl in einer großen Rührschüssel vermengen und eine Minute ziehen lassen. Anschließend den Senf, die restliche Worcestersauce, die Sojasauce, den Essig und ein wenig Rosmarin langsam unter Rühren dazugeben, bis alles gut gemischt ist. Danach den Salat dazugeben und alles gut vermengen. Nun die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und zusammen mit den gehackten Datteln auf den Salat geben. Anschließend kurz durchrühren und ziehen lassen. Das Toast würfeln. Den Parmesan reiben. Die Zitrone auspressen. In der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, die Toastbrotwürfel unter ständigem Wenden kurz für zwei Minuten knusprig anbraten. Während des Bratens ein wenig von dem Parmesan über das Brot geben. Anschließend den kompletten Inhalt der Pfanne mit dem noch heißen Brot ebenfalls in den Salat geben. Danach den restlichen Parmesan und den Zitronensaft über den Salat geben und nochmal kurz durchrühren. Zuletzt pfeffern. Den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Liz Howard am 28. Januar 2014

# Hähnchen-Brust-Streifen mit Backtomaten, Rucola-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Backtomate:**

2 große Fleischtomaten	3 Mozzarella	40 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum	Balsamico (Glace)	

**Für den Rucolasalat:**

2 Hähnchenfilets	1 Bund Rucola	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fleischtomaten waschen, trocken tupfen und vorsichtig aushöhlen. Für die Füllung das Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Im Mörser den Mozzarella mit den Pinienkernen zerdrücken, das gehackte Basilikum unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die ausgehöhlten Fleischtomaten mit der Mozzarella-Masse füllen und in den vorgeheizten Backofen geben. Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit den Hähnchenstreifen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten und mit Balsamico Glace abschmecken. Den Rucola waschen, trocken tupfen und die Stiele abschneiden. Für das Dressing in einer Schüssel etwas Olivenöl, Essig, Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren, mit Zucker abschmecken. Den Rucolasalat auf einem Teller anrichten, mit dem Dressing beträufeln, die Backtomate aus dem Ofen nehmen und auf die Mitte des Tellers legen. Mit Basilikum garnieren und servieren.

Franziska Müller am 26. August 2014

# Hähnchen-Tomaten-Spieße, Knoblauch-Crostini, Tsatsiki

**Für zwei Personen**

**Für die Spieße:**

300 g Hähnchenbrust	200 g Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
2 EL Tomatenmark	2 EL Honig	1 EL Senf
2 EL Worcestersauce	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

**Für die Crostinis:**

1 Baguette	2 Knoblauchzehen	Olivenöl
grobes Meersalz		

**Für den Tsatsiki:**

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Knoblauchzehe	80 g Frischkäse
80 g Naturjoghurt	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Das Tomatenmark zusammen mit der Worcestersauce, dem Honig sowie dem Senf verrühren. Die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen der Rosmarinzweige hacken und mit in die Marinade geben. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, in die Marinade geben und einige Minuten ziehen lassen. Die Holzspieße in Wasser einlegen. Das marinierte Fleisch abwechselnd mit den Kirschtomaten auf die Spieße stecken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Spieße kurz darin anbraten und anschließend für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Das Baguette in etwa drei Zentimeter dicke, längliche Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen andrücken und zusammen mit etwas Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehen aus der Pfanne nehmen und die Baguettescheiben darin goldbraun rösten. Die Crostinis mit etwas Meersalz würzen. Den Joghurt mit dem Frischkäse sowie dem Olivenöl glatt rühren. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und unter die Joghurt-Masse geben. Die Gurke schälen, reiben und ebenfalls mit der Crème vermengen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchen-Tomaten-Spieße zusammen mit den Knoblauch-Crostinis sowie dem Tsatsiki auf einem Teller anrichten und servieren.

Ricky Vogel am 23. September 2014

# Hack-Parma-Röllchen, Kartoffel-Sticks und Sour Cream

## Für zwei Personen

### Für die Hack-Parma-Röllchen:

250 g gemischtes Hackfleisch	3 Scheiben Parma-Schinken	2 Scheiben Toastbrot
1 Eigelb	1/2 Bund Thymian	1/2 Bund glatte Petersilie
1 TL Tomatenmark	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

### Für die Kartoffelsticks:

2 große Kartoffeln (ca. 300 g)	2 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------------	---------------	---------------

### Für die Sour Cream:

4 EL Mayonnaise	4 EL Magerquark	4 EL Crème-fraîche
4 EL saure Sahne	1 Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe
Mineralwasser	Zucker	

### Für die Garnitur:

Salatblätter

Den Backofen auf 80 Grad zum Warmhalten vorheizen. Das Toastbrot in kaltem Wasser einweichen und anschließend ausdrücken. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Hackfleisch mit dem ausgedrücktes Toastbrot, 2/3 der Kräuter, dem Eigelb und dem Tomatenmark in einer Schüssel zu einer homogenen Masse kneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse sechs kleine Röllchen formen. Den Parma-Schinken halbieren und die Hackröllchen in jeweils eine halbe Scheibe Parma-Schinken einwickeln. Die Röllchen anschließend kalt stellen. Die Kartoffeln waschen und aus der Mitte sechs dünne Scheiben schneiden, anschließend dünne Sticks schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelsticks unter Wenden etwa zwölf Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelsticks wenn sie goldbraun sind aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen warm halten. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hack-Parmaröllchen darin unter Wenden etwa acht Minuten braten. Für die Sour Cream die Mayonnaise, den Magerquark, die Crème-fraîche und die saure Sahne miteinander verrühren. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen, fein hacken und unterrühren. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse geben. Die Sour Cream mit dem gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer verfeinern. Auf einem Teller die Hack-Parma-Röllchen mit den Kartoffelsticks und der Sour Cream anrichten, mit den gehackten Kräutern und den kleinen Salatblättern garnieren, etwas Pfeffer darüber streuen und servieren.

Gunnar Pormann am 12. August 2014



## Hasen-Filet- Ananas- Spieß mit Yellow-Curry- Marinade

**Für zwei Personen**

**Für den Spieß:**

200 g Hasenfilet                      150 g Ananas                      Salz, Pfeffer

**Für das Gemüse:**

150 g Zucchini                      100 g rote Paprika                      3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

**Für die Marinade:**

2 EL gelbe Currypaste                      2 EL Sojasauce                      3 EL Pflanzenöl  
1 TL milder Senf                      1 Prise Zucker                      Salz, Pfeffer

Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hasenfilet in zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden und in der Marinade einlegen. Zur Seite stellen und ruhen lassen. Die Ananas von den Enden und dem Strunk befreien und in viereckige Stücke schneiden. Auf die Holzspieße abwechselnd die Ananas und das Hasenfilet stecken und für einige Minuten auf den Grill legen. Die Zucchini waschen und diagonal in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Paprika ebenfalls waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend in längliche Scheiben schneiden und zusammen mit den Zucchini auf den Grill legen, bis die Grillstreifen zu erkennen sind. Die Gemüsestreifen anschließend auf dem Anrichteteller mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gegrillten Hasenfilet-Ananas-Spieße mit Yellow-Curry-Marinade und Zucchetti-Paprika-Bett auf Tellern anrichten und servieren.

Erich Aeschlimann am 01. August 2014

## Herzhafte Waffeln mit Lachs-Creme

**Für zwei Personen**

100 g geräucherter Lachs                       $\frac{1}{2}$  Bund Dill                      50 g Parmesan  
50 g Pecorino                      150 g Naturfrischkäse                      200 g Mehl  
50 g Sauerrahm                      50 g Schmand                      2 Eier  
250 ml Buttermilch                      1 TL getrockneter Thymian                      1 TL getrockneter Oregano  
3 EL Rapsöl                      Salz, Pfeffer

Den Parmesan und den Pecorino reiben. Das Mehl, die Buttermilch, den Sauerrahm, die Eier, den Käse, den Thymian, den Oregano und einen Teelöffel Salz zu einem Waffelteig verrühren und den Teig anschließend bis zum Backen in den Kühlschrank stellen. Ein Waffeleisen mit etwas Öl erhitzen und aus je zwei Esslöffeln Teig eine Waffel backen. Den Dill abzupfen und klein hacken. Den Lachs klein schneiden und mit dem Frischkäse, dem Schmand, dem Dill, Salz und Pfeffer verrühren. Mit einem Eiskugelportionierer zwei Kugeln formen und diese kalt stellen. Die herzhaften Waffeln mit der Lachscreme auf Tellern anrichten und servieren.

Cindy Terrahe am 17. April 2014

## Herzhafter Muffin mit Spinat-Salat

### Für zwei Personen

160 g Spinat	6 Kirschtomaten	1 kleine Zwiebel
40 g Mortadella	40 g Mehl	20 g Ricotta
1 Muskatnuss	1 Ei	40 g Milch
20 ml Wasser	2 EL Balsamico	2 EL Olivenöl
1 TL Senf	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
neutrales Öl		

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Mehl in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Dann Ei, Milch und Wasser dazugeben und das Ganze zu einem glatten Teig verarbeiten. Einen Teelöffel neutrales Öl in jede Mulde einer Muffinform geben und in den vorgeheizten Backofen stellen. Den Teig in die heißen Mulden gießen und 15 Minuten backen. Derweil den Spinat waschen und grob hacken. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl andünsten. Nun die Hälfte des Spinates dazugeben und diesen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Mortadella würfeln. Den Spinat aus der Pfanne nehmen und mit Mortadella und Ricotta vermischen. Das Muffinblech aus dem Ofen nehmen, die Spinat-Ricotta-Masse auf die Muffins verteilen und für weitere fünf Minuten in den Backofen stellen. Den restlichen Spinat in eine Schüssel geben. Die Tomaten halbieren und dazugeben. Aus Balsamico, zwei Esslöffeln Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und den Salat damit verfeinern. Die fertigen Muffins mit dem Spinatsalat zusammen servieren.

Romina Marx am 02. September 2014

## Jakobsmuschel-Carpaccio

### Für zwei Personen

6 Jakobsmuscheln	1 Knoblauchzehe	1 Bund junger Blattspinat
Olivenöl, Meersalz	Pfeffer	

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Anschließend die Muscheln in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen, halbieren und den Anrichteteller mit dem Knoblauch einreiben. Danach die Jakobsmuschelscheiben auf den Teller legen und mit etwas Meersalz bestreuen und mit etwas Pfeffer würzen. Den jungen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Anschließend klein hacken und ebenfalls über die Jakobsmuscheln geben. Zuletzt etwas Olivenöl darüber träufeln und kalt stellen. Das Jakobsmuschel-Carpaccio auf Tellern anrichten und servieren.

Elfriede Obermaier am 21. Februar 2014

## Jakobsmuscheln mit grünem Thai-Spargel, Spaghettini

### Für zwei Personen

#### Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln      100 g kleine grüne Thaispargel      Olivenöl, Salz, Pfeffer

#### Für die Spaghettini:

100 g Spaghettini      Salz

#### Für den Safranschaum:

1 Schalotte      1 Zehe Knoblauch      50 ml Sahne  
100 ml Fischfond      50 ml trockenen Weißwein      3 g Soja-Lecithin-Puder  
1 g Safranpulver      Butter, Salz, Pfeffer

#### Für die Garnitur:

100 g Parmesan

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Spaghettini einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Für den Safranschaum einen Topf mit Butter erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, kleinhacken und anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein und dem Fischfond ablöschen und fünf Minuten einkochen lassen. Die Sahne zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Soja-Lecithin-Puder zugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen. Den Safranpulver anschließend mit der Sauce vermengen. Die Spargel waschen und die Enden abschneiden. Anschließend im Dampfeinsatz zehn Minuten garen. Die Spaghettini in fünf Minuten al dente kochen. Für die Garnitur den Parmesan auf ein Backpapier reiben und zwei Taler im Ofen zerschmelzen lassen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Spargel kurz darin wenden. Den Spargel herausnehmen, eventuell etwas Olivenöl in die Pfanne geben und die Jakobsmuscheln von beiden Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Jakobsmuscheln mit den Spaghettini und dem Safranschaum auf Tellern anrichten, mit den Parmesantalern garnieren und servieren.

Guy Kohnen am 04. November 2014

## Jakobsmuscheln mit Lauch-Gemüse

### Für zwei Personen

6 Jakobsmuscheln      300 g Lauch      5 Walnusskerne  
2 EL Sojasauce      2 EL Apfelessig      3 EL Walnussöl  
1 TL Sambal Oelek      Butter, Bratbutter      Salz, Pfeffer

Die Jakobsmuscheln auf einer Seite längs einschneiden. Einen Esslöffel Sojasauce, einen Esslöffel Walnussöl, und das Sambal Oelek vermengen und die Jakobsmuscheln anschließend darin marinieren. Für 20 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank geben. Eine Pfanne erhitzen. Die Walnusskerne grob hacken und leicht darin anrösten. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Den Lauch längs in etwa fünf Zentimeter lange Streifen schneiden und drei Minuten in der Pfanne dämpfen. Das restliche Walnussöl und die Sojasauce vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Lauch geben. Alles gut vermengen. Eine Pfanne mit der Bratbutter erhitzen. Die Jakobsmuscheln aus dem Kühlschrank holen und die Marinade abstreichen. Anschließend in der Pfanne von beiden Seiten je ein bis zwei Minuten anbraten. Die Jakobsmuscheln mit Lauchgemüse auf Tellern anrichten und mit den Walnusskernen garnieren.

Sandra Brenneisen am 12. September 2014

# Jakobsmuscheln mit Mango, Feldsalat und Curry-Schaum

## Für zwei Personen

### Für die Jakobsmuscheln:

5 Jakobsmuscheln	1 Orange	2 EL Butter
1 TL Rapsöl	Vanillesalz	Chiliflocken
Salz, Pfeffer		

### Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	25 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Mango
1 Zitrone	5 EL Olivenöl	3 EL Walnussöl
3 EL Mangofruchtessig	Butter, Salz, Pfeffer	

### Für die Mango:

$\frac{1}{2}$ Mango	Butter
---------------------	--------

### Für den Curry-Schaum:

100 ml Gemüsefond	40 g Sahne	20 g Ingwer
15 g kalte Butter	1 TL mildes Currypulver	Chilisalzt, Pfeffer

Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Gemüsefond zusammen mit der Sahne, dem Currypulver sowie dem gehackten Ingwer in einem Topf erhitzen. Die kalte Butter unterrühren und mit dem Pürierstab aufschäumen. Den Schaum mit etwas Chilisalzt würzen. Den Feldsalat von den Wurzeln entfernen, waschen und trocken schleudern. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Dann die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und würfeln. Die Hälfte der Mango zum Salat geben. Das Olivenöl, das Walnussöl, den Mangofruchtessig mit einem Spritzer Zitronensaft verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Jetzt etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die andere Hälfte der Mangostücke darin anbraten. Die Orange waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Danach die Orange auspressen und dem Dressing hinzufügen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Muscheln waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten in dem heißen Öl anbraten. Anschließend vom Herd nehmen und in der Resthitze ziehen lassen. Die Butter so lange in einem Topf erhitzen, bis sie eine bräunliche Farbe annimmt. Die braune Butter über die Jakobsmuscheln geben und mit etwas Vanillesalz und einer Prise Chiliflocken würzen. Die Jakobsmuscheln zusammen mit den Mangowürfeln, dem Feldsalat sowie dem Curry-Schaum auf einem Teller anrichten und servieren.

Jasmin Faisst am 26. August 2014

# Jakobsmuscheln mit Mango - Avocado - Relish, Zitronen-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Jakobsmuscheln:**

4 Jakobsmuscheln                      1 EL Zitronenöl                      Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für das Relish:**

$\frac{1}{2}$  mittelweiche Avocado              1 Schalotte                               $\frac{1}{2}$  Papaya  
1 Mango                                       $\frac{1}{2}$  Limette                                  50 ml Passionsfruchtsaft  
1 Schote rote Chili                      1 TL frischer Koriander              2 EL Zitronenöl  
Olivenöl, Zucker                      Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

1 Limette                                      1 Schalotte                                  50 ml Sahne  
75 ml Kokosmilch                      150 ml Geflügelfond                      3 Stängel Zitronengras  
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce das Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Zitronengras mit der Schalotte darin leicht anschwitzen. Anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen und um die Hälfte reduzieren lassen. Die Kokosmilch und die Sahne dazugeben, aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen. Für das Relish die Chilischote entkernen, halbieren, eine Hälfte zusammen mit Schalotte klein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Anschließend mit dem Passionsfruchtsaft ablöschen, kurz aufkochen und vom Herd ziehen. Den Koriander fein hacken und in die Marinade geben. Den Saft einer halben Limette auspressen. Ein Viertel des Fruchtfleisches der Mango, der Avocado und der Papaya grob würfeln. Anschließend die Würfel zu der Marinade geben. Mit Limettensaft, Zitronenöl, Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Jakobsmuscheln in dem Zitronenöl einlegen, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl je drei Minuten von jeder Seite anbraten. Der Kern der Muscheln soll dabei glasig bleiben. Den Saucenfond durch ein Tuch passieren und mit Pfeffer, Salz und mit dem Limettensaft abschmecken. Die Jakobsmuscheln mit Mango-Avocado-Relish und Zitronen-Kokos-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Diana Lentvogt am 02. Dezember 2014

# Jakobsmuscheln mit Zitronengras-Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

4 Jakobsmuscheln	3 Sardellen in Öl	250 g mehligk. Kartoffeln
3 Zehen Knoblauch	1 Limette	100 g Ingwer
3 rote Chilischoten	25 g Butter	1 TL Zucker
150 ml Sahne	1 EL Weißweinessig	150 ml Milch
2 Kaffirlimettenblätter	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	2 Zweige Zitronengras	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Kräutersauce zwei Knoblauchzehen abziehen, den Ingwer schälen und etwas davon mit den Sardellen und dem Zucker mit dem Stabmixer mixen. Die Kräuterblätter vom Stiel befreien, fein hacken und zusammen mit dem Essig in den Mixer geben. Anschließend das Olivenöl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Topf erhitzen, die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen, von Scheidewänden befreien und klein schneiden. Einen weiteren Topf mit Salzwasser erhitzen. Das Zitronengras mit dem Messerrücken bearbeiten und mit zwei Scheiben Ingwer, etwa die Hälfte der Chili und den Kaffirlimettenblättern zusammen mit der Milch bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, anschließend in dem Topf mit Salzwasser weich kochen, ausdämpfen lassen und zerstampfen. Das Püree mit der parfümierten Milch und der abgeriebenen Limettenschale und Limettensaft verrühren. Etwas Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, die dritte Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen, an der Oberfläche fein einschneiden und von jeder Seite scharf anbraten. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen, einen Esslöffel Butter mit ganz wenig Knoblauch, dem übrigen Ingwer und dem übrigen Chili zugeben und aufschäumen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Jakobsmuscheln mit dem Zitronengras-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und mit der die Kräutersauce garnieren.

Hiltrud Schlüter am 03. Juni 2014

# Jakobsmuscheln, Kartoffel-Rösti, Zitronenschmand, Salat

## Für zwei Personen

### Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln                      1 EL Butterschmalz     $\frac{1}{2}$  TL rosa Pfefferbeeren  
1 EL gehackter Dill                      Salz, Pfeffer

### Für die Rösti:

250 g mehligk. Kartoffeln              2 EL Butterschmalz    3 EL Schlagsahne

### Für den Zitronenschmand:

$\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone                              100 g Schmand              2 EL Vollmilchjoghurt  
Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

100 g Babysalat-Mix                      1 TL Dijon-Senf              1 EL Honig  
1 EL heller Balsamico-Essig              3 EL Olivenöl              Pfeffer, Salz

### Für die Dekoration:

Schale einer Jakobsmuschel    Marzipan

Für den Zitronenschmand die Zitrone mit heißem Wasser abspülen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen und auffangen. Zwei Esslöffel Vollmilchjoghurt, einen Teelöffel Zitronenschale und zwei Esslöffel Zitronensaft mit dem Schmand verrühren. Anschließend das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Rösti die Kartoffeln schälen, abspülen und auf der Rohkostreibe grob reiben. Die Kartoffelraspel mit Salz mischen, in ein Sieb geben und gut ausdrücken. Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Je etwa einen Esslöffel Kartoffelraspel hineingeben und zu einem kleinen Rösti verstreichen. Die Rösti mit einem Bratenwender gut zusammendrücken und etwas Sahne darüber träufeln. Die Rösti bei kleiner Hitze etwa zwölf Minuten braten, wenden und weitere fünf Minuten braten. Die fertigen Rösti im Backofen warm stellen. Für die Jakobsmuscheln das Muschelfleisch abspülen und einmal quer halbieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen und die Muscheln darin von jeder Seite kurz und sehr heiß anbraten. Die Muscheln sollten innen noch glasig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Salatdressing den Senf mit Essig und Honig verrühren, das Olivenöl unterrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und über den Salat geben. Die Rösti mit Jakobsmuscheln belegen, auf Tellern anrichten und mit Pfefferbeeren und Dill garnieren. Den Zitronenschmand und den Salat dazu servieren.

Katja Reuschlein am 22. Juli 2014

# Kürbis-Curry mit Tempeh und Baby-Ananas

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

250 g Hokkaido-Kürbis	250 g Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	1 TL Fenchelsamen
1 EL Currypulver	2 EL Erdnussöl	100 ml Gemüsefond
1 Prise Zimt	Meersalz, Pfeffer	

### Für das Tempeh:

200 g Tempeh (Asia-Markt)	1 EL Currypulver	2 EL Erdnussöl
Meersalz, Pfeffer		

### Für die Ananas:

1 Baby-Ananas	1 Frühlingszwiebeln	1 EL Tamarindenpaste
1 EL brauner Zucker	1 EL Rapsöl	

Den Kürbis putzen und von Kernen und Fasern befreien. Das Kürbisfleisch würfeln, die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und ebenfalls würfeln. Dann den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen und samt Kernen in feine Ringe schneiden. Die Fenchelsamen im Mörser so gut wie möglich zerdrücken und mit Currypulver, Zimt und Salz mischen. Nun den Kürbis mit dem Knoblauch und dem Ingwer in Erdnussöl unter Rühren anbraten. Die Gewürzmischung darüber streuen und kurz mitbraten. Anschließend die Tomaten, die geschnittene Chilischote und den Gemüsefond dazugeben und alles bei schwacher Hitze zugedeckt circa zehn Minuten schmoren. Das Tempeh in zentimetergroße Würfel schneiden und mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Wok erhitzen und das Tempeh darin bei starker Hitze rundherum gut anbraten, dann herausnehmen und unter das Curry heben. Das Curry weiter schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Baby-Ananas von der Schale befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Ananasstücke mit Tamarindenpaste und braunem Zucker einreiben und in Rapsöl kurz anbraten. Die Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden, dann ebenfalls kurz andünsten. Das Curry noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefen Schalen anrichten und mit den Ananasstücken und der Lauchzwiebel garnieren.

Hendrik Teutenberg am 18. November 2014



## Kürbis-Mousse auf Salatbett, Walnuss-Dressing

### Für zwei Personen

#### Für das Kürbismousse:

1 kleiner Hokkaidokürbis	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
50 g Sahne	$\frac{1}{2}$ Blatt Gelatine	1 Wurzel Ingwer à 20 g
Chilipulver, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

#### Für den Salat:

1 Eisbergsalat	2 EL Honig	2 EL Walnussöl
1 EL Olivenöl	20 g Walnusskerne	Salz, rosa Pfeffer

#### Für die Parmesantaler:

100 g Parmesan

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Mousse die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen, grob hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den Kürbis aufschneiden und die Kerne entfernen. Anschließend in Würfel schneiden, mit in die Pfanne geben und mit etwas Wasser weich kochen. Den Ingwer schälen und reiben. Das Püree mit Salz, Pfeffer, dem Ingwer und Chili abschmecken. Ein halbes Gelatineblatt in kaltem Wasser einweichen, in einem Topf mit etwas Wasser bei geringer Hitze auflösen und unter das Kürbispüree mischen. Im Kühlschrank abkühlen lassen und gelegentlich umrühren, bis die Masse zu gelieren beginnt. Währenddessen die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter das Mousse heben. Dann die Masse in kleine Gläser füllen und im Kühlschrank ruhen lassen. Für den Salat den Eisbergsalat vom Ende befreien, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Aus dem Olivenöl, dem Walnussöl und dem Honig ein Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse kleinhacken und mit über den Salat geben. Für die Garnitur den Parmesan in kleinen Häufchen auf ein Blech mit Backpapier reiben. Anschließend die Häufchen in Talerform auseinanderschieben und in den Ofen geben bis die Taler knusprig goldbraun gebacken sind. Zum Anrichten den Salat auf die Teller geben und das Dressing darüber geben. Die Gläser mit der Mousse kurz in heißes Wasser tauchen und auf das Salatbett stürzen. Die Mousse mit den Parmesantälern garnieren und servieren.

Lena Oesterreich am 25. November 2014

## Kürbis-Ravioli mit Salbei-Butter

### Für zwei Personen

#### Für die Kürbisravioli:

150 g Mehl	50g Weizengrieß	3 Eier
2 EL Olivenöl	Mehl, Salz	

#### Für die Füllung:

1 Hokkaidokürbis	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
30 g Parmesan	2 EL halbtrockener Weißwein	50 ml Gemüsefond
30 g gemahlene Mandeln	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

#### Für die Salbeibutter:

80 g Butter	4 Zweige Salbei
-------------	-----------------

#### Für den Salat:

100 g Baby-Leaf-Salat	2 EL Weißweinessig	30 ml Gemüsefond
20 g Walnusskerne	1 EL Walnussöl	2 EL Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

#### Für die Garnitur:

5 g Parmesan
--------------

Für die Ravioli einen Topf mit Wasser erhitzen. Für den Teil zwei Eier aufschlagen. Das Mehl mit dem Weizengrieß, den Eiern, dem Olivenöl und etwas Salz vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend in Klarsichtfolie wickeln und zehn Minuten ruhen lassen. Für die Kürbisfüllung die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die halbe Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Den Kürbis schälen, Kerne und grobe Fasern im Inneren entfernen und das Kürbisfleisch in grobe Streifen schneiden. Etwa 150 Gramm Kürbisfleisch in die Pfanne geben. Anschließend mit Weißwein ablöschen und einkochen. Den Gemüsefond zugeben und kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend in eine Schüssel geben. Den Parmesan reiben und mit den Mandeln zu dem Kürbis geben. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Für die Ravioli die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Ein Ei aufschlagen. Den Teig teilen und mit der Nudelmaschine zu zwei dünnen Flächen ausrollen. Eine Teigbahn mit dem Ei bepinseln. Anschließend mit einem Esslöffel kleine Häufchen der Füllung darauf verteilen. Eine weitere Teigbahn auflegen und mit den Fingern um die Füllung herum festdrücken, so dass keine Luft mehr dazwischen dringen kann. Mit einem runden Ausstecher die Ravioli ausdrücken, an den Rändern festdrücken und ins kochende Wasser geben. Nach fünf Minuten, wenn die Ravioli an die Oberfläche steigen, mit einer Schöpfkelle herausheben. Für die Salbeibutter die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und den Salbei darin ziehen lassen. Für den Salat den Baby-Leave-Mix waschen und trockenschleudern. Den Gemüsefond mit dem Weißweinessig, dem Oliven- und Walnussöl vermengen. Anschließend mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und untermengen. Anschließend das Dressing über den Salat geben. Den Parmesan reiben und die Kürbisravioli in der Salbeibutter schwenken. Die Kürbisravioli mit dem Salat auf Tellern anrichten und mit dem Parmesan garnieren.

Silke Riedelbauch am 11. November 2014

## Kabeljau mit Zucchini-Päckchen

### Für zwei Personen

200 g Kabeljaufilet	1 Zucchini	8 getrocknete Tomaten
1 Zitrone	6 Walnusskerne	4 Knoblauchzehen
300 g Fetakäse	1 Strauß Thymian	50 ml Olivenöl
Butter, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini waschen, trocken tupfen, in längliche Scheiben hobeln und würzen. Die getrockneten Tomaten, die Walnüsse und den Thymian fein hacken. Zwei Zucchinis aufeinanderlegen. Die Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls fein hacken. Den Fetakäse mit dem Knoblauch, den Tomaten und den Walnüssen mischen. Einen Esslöffel von der Feta-Masse auf die Zucchinis geben, diese jeweils zusammenklappen und mit einem Holzspieß befestigen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Päckchen in der heißen Butter anbraten und anschließend in den vorgeheizten Backofen geben. Den Fisch von Gräten befreien, waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch auf der Hautseite darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch wenden und etwas Butter zugeben. Den Kabeljau zusammen mit den Zucchini-Päckchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Wiesmann am 21. Januar 2014

## Kalb-Filet-Taschen auf Rauke mit Ziegenkäse-Feigen

### Für zwei Personen

200 g Kalbsfilet	4 Blätter Filoteig	150 g Rucola
4 Feigen	250 g Ziegenrolle	1 EL Balsamicoessig
1 EL Dijon-Senf	150 ml Olivenöl	300 ml Frittieröl
4 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer	

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleichgroße Streifen schneiden. Zwei Feigen waschen, trocknen und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen und die geschnittenen Feigen darauflegen. Das Ganze wie ein Geschenk im Filoteig einpacken. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Die zwei anderen Feigen ebenfalls waschen, halbieren und eine Scheibe Ziegenkäse drauflegen. Den Rucola waschen, trocknen und in eine Schüssel geben. Das Olivenöl, den Balsamicoessig und den Dijon-Senf in einer kleinen Schüssel vermengen. Das Dressing abschmecken und über den Rucola geben. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Kalbstaschen darin frittieren. Anschließend mit Küchenpapier abtupfen und auf den Rucola legen. Einen Teelöffel braunen Zucker auf den Ziegenkäsefeigen verteilen und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren. Die knusprigen Kalbstaschen auf Rauke mit den gebrannten Ziegenkäse-Feigen auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Noack am 14. Januar 2014

# Kalb-Leber mit Tomaten-Salat, Kichererbsen, Joghurt-Dip

## Für zwei Personen

### Für die Kalbsleber:

350 g Kalbsleber	1 rote Zwiebel	Mehl
1 EL Schwarzkümmel	Paprikapulver	Kreuzkümmel
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für den Tomatensalat:

2 Fleischtomaten	1 Zwiebel	3 Stängel glatte Petersilie
Salz		

### Für das Kichererbsenpüree:

1 Dose Kichererbsen	1 rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Sesampaste	1 Zehe Knoblauch	1 Schote Chili
Salz, Pfeffer		

### Für den Dip:

2 Zitronen	100g Joghurt 10%	1 Bund Dill
Olivenöl, Salz		

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	Frittierfett	
------------------------------------	--------------	--

Für die Garnitur einen kleinen Topf mit dem Frittierfett erhitzen. Die Petersilie fünf Minuten frittieren und anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Für den Dip den Saft der Zitrone auspressen und den Dill klein hacken. Den Joghurt mit Olivenöl, Salz, dem Zitronensaft und dem Dill vermengen und kalt stellen. Für das Püree die Knoblauchzehe abziehen und mit dem Paprika zusammen grob schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein hacken. Den Saft einer halben Limette auspressen. Die Kichererbsen mit der Sesampaste, dem Knoblauch, etwas Olivenöl, dem Paprika, Salz und etwas Chili mit dem Pürierstab cremig mixen. Ein paar Tropfen Limettensaft untermengen. Für den Salat die Tomaten waschen, vom Grün befreien und grob würfeln. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und der Länge nach in Streifen schneiden. Anschließend die Tomaten mit der Zwiebeln vermengen, salzen und zum Durchziehen beiseite stellen. Die Kalbsleber abrausen und trocken tupfen. Das Mehl mit Pfeffer und Salz würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das Mehl mit einer Prise Kreuzkümmel würzen. Die Leber in dem Mehl wenden und kurz in der Pfanne anbraten. Anschließend heraus nehmen und mit Salz und Paprikapulver würzen. Für den Salat die Petersilie grob hacken und unterheben. Die Kalbsleber mit dem Tomatensalat, dem Kichererbsenpüree und dem Dip auf Tellern anrichten, mit Schwarzkümmel bestreuen, mit der frittierten Petersilie garnieren und servieren.

Alexandra Ehlert am 07. Oktober 2014

## Karamellierte Feigen mit Salat

### Für zwei Personen

2 Feigen	50 g Ziegenkäse	50 g Lollo Rosso
50 g Eichblattsalat	50 g Friséesalat	1/2 Bund Petersilie, glatt
1 EL Rosa Pfefferkörner	50 ml Ahornsirup	50 ml Birnenbalsamico
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit dem Salat vermischen. Die Rosa Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. Die Feigen halbieren. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Feigen zusammen mit dem Ahornsirup hineingeben und karamellisieren. Mit dem Birnenbalsamico ablöschen und schwenken. Die Feigen aus der Pfanne nehmen und die Sauce über den Salat gießen. Den Ziegenkäse zerbröseln und über den Salat geben. Die Feigen darauf anrichten, mit einigen zerstoßenen Rosa Pfefferkörnern garnieren und servieren.

Norbert Makowski am 13. Juni 2014

## Klößchen vom Flusshecht mit Blattspinat und Dill-Soße

### Für zwei Personen

400 g Hechtfilet	500 g Blattspinat	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	80 g kalte Butter
20 g Butter	2 EL Kräuterbutter	650 ml kalte Sahne
100 ml trockener Weißwein	2 EL Noilly Prat	400 ml Fischfond
1 Bund Dill	1 Muskatnuss	Butter, weißer Pfeffer
Salz, schwarzer Pfeffer		

Das Hechtfilet waschen, trocken tupfen, von den Gräten befreien, in Stücke mit einer Größe von drei Zentimetern schneiden, mit weißem Pfeffer würzen und für etwa 15 Minuten ins Gefrierfach stellen. Anschließend die Stücke mit einem Mixer pürieren, nach und nach 400 Milliliter der kalten Sahne dazugeben und die Masse dann durch ein Sieb streichen. 50 Milliliter Sahne leicht steif schlagen, unter die Masse heben und diese anschließend mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen. Die Nocken in Salzwasser geben und unter dem Siedepunkt etwa fünf Minuten garen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Den Dill klein hacken. Die Schalotte abziehen, klein hacken und in Butter anschwitzen, aber nicht bräunen. Mit dem Weißwein und dem Noilly Prat ablöschen, mit dem Fischfond aufgießen und auf ein Drittel der Menge einkochen lassen. Anschließend 200 Milliliter Sahne dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und so lange kochen lassen, bis die Sauce sämig ist. Abschließend die Butterwürfel und den Dill unterrühren. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Spinat waschen, trocken schleudern und für eine Minute in das kochende Wasser geben. Anschließend den Spinat in Eiswasser geben und danach abtropfen lassen. Etwas Muskatnuss reiben. Den Knoblauch abziehen und durch eine Presse geben. In einer Pfanne die Kräuterbutter zusammen mit dem Knoblauch erhitzen, den Spinat dazugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Fischklößchen mit dem Blattspinat auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Silvia Erna Weber am 06. Mai 2014

## Kleine Fisch-Variation im Gemüse-Bett mit Wermut-Soße

### Für zwei Personen

### Für Fischvariation:

1 Lachsfilet, à 150 g    1 Zanderfilet, à 150 g    Butterschmalz  
Salz, Pfeffer

### Für das Gemüse:

1 Zucchini                    1 Karotte, dick                    2 Zehen Knoblauch  
1 Muskatnuss                Butterschmalz                    Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

2 Schalotten                1 Zehe Knoblauch                200 ml Weißwein  
1 EL Wermut                500 ml Fischfond                250 ml Sahne  
200 g Crème-fraîche    kalte Butter                    Butterschmalz  
Salz, Pfeffer

Die Schalotten abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butterschmalz glasig anbraten. Den Knoblauch abziehen und im Stück in die Pfanne geben. Mit dem Weißwein ablöschen, den Wermut hinzugeben und aufkochen lassen. Anschließend den Fischfond zugeben, auf ein Drittel einkochen lassen, die Sahne und die Crème-fraîche unterrühren und die Sauce kochen lassen, bis sie sämig wird. Die kalte Butter einrühren, um die Sauce anzudicken. Zum Schluss die Knoblauchzehe entfernen. Das Lachs- und das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und von Gräten befreien. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Zander sowie den Lachs auf der Hautseite anbraten, bis er goldbraun ist. Den Fisch wenden und noch einmal zwei bis drei Minuten anbraten. Die Zucchini waschen und von den Enden befreien. Die Karotte waschen und schälen. Beides mit dem Julienneschneider in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, den Knoblauch hinzugeben, die Karotten darin bissfest garen und anschließend in ein Sieb zum Abtropfen geben. Die Zucchini in die Pfanne geben und kurz andünsten, dann die Karotten wieder dazugeben, beides vermengen und kurz scharf anbraten. Die Knoblauchhälften entfernen. Das Gemüse mit einer Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen. Die kleine Fischvariation im Gemüsebett mit Wermut-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Sebastian am 29. Juli 2014

# Krabben-Hähnchen-Pfanne mit zweierlei Dip

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchen-Pfanne:

150 g Nordseekrabben	1 Hähnchenbrustfilet 180 g	150 g braune Champignons
1 mittelgroße Zucchini	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL saure Sahne
$\frac{1}{2}$ TL Paprika, edelsüß	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

### Für den Schafskäse-Dip:

75 g Schafskäse	1 EL Joghurt	1 EL Milch
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer		

### Für den Chili-Dip:

2 kleine Chilischoten	1 Knoblauchzehe	1 EL Öl
1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, scharf
1 Prise Salz	$\frac{1}{2}$ Zitrone	

Das Hähnchen waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch danach zusammen mit dem Paprikapulver, Currypulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben, gut durchmischen und kurz marinieren lassen. Danach eine beschichtete Grillpfanne aufsetzen, das Hähnchenfleisch samt dem Öl hineingeben und kurz anbraten. Danach die Hähnchenstreifen aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Derweil die Champignons, Paprika und Zucchini kleinschneiden, die Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse nach und nach in die Grillpfanne geben, dabei mit den Zwiebeln beginnen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und gegebenenfalls einen Esslöffel saure Sahne unterrühren. Nun die Krabben und das Hähnchen in die Pfanne geben und erhitzen lassen. Für den Schafskäse-Dip den Schafskäse mit Joghurt und Milch pürieren. Die Knoblauchzehe abziehen und mithilfe einer Knoblauchpresse in die Crème pressen. Die Minz- und Petersilienblättchen von den Stengeln zupfen und fein hacken. Jeweils einen Esslöffel davon unter die Crème rühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den zweiten Dip die Knoblauchzehe abziehen, die Chilis entkernen. Beides fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Zitrone auspressen und einen Esslöffel Zitronensaft in die Schüssel geben. Die restlichen Zutaten ebenfalls hinzufügen und gut miteinander vermengen. Die Krabben-Hähnchen-Pfanne zusammen mit den zwei Dips servieren.

Stefanie Rohr am 05. August 2014

# Krabben-Tatar mit Guacamole, Apfel-Sellerie-Salat

## Für zwei Personen

200 g Königskrabbenfleisch	1 reife Hass-Avocado	1 Knoblauchzehe
1 Stange Staudensellerie	1 Zitrone	1 Limette
1 rote Chilischote, groß	20 g frischer Ingwer	1 Apfel, grün
50g Tortilla Chips, Natur	5 Stängel Koriander	100 g Shiso-Kresse
½ TL Wasabi-Paste	2 EL Sojasauce	100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für die Zubereitung der Guacamole zuerst die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Avocado der Länge nach halbieren, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch mit Limettensaft begießen. Die Knoblauchzehe abziehen, reiben und dazu geben, anschließend mit Olivenöl fein zerdrücken. Den Koriander waschen klein hacken, im Anschluss mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Krabbentatar die Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein Würfeln. Das Krabbenfleisch mit zwei Gabeln zerpfücken und mit Olivenöl, Sojasauce und Wasabi-Paste würzen, anschließend die Chiliwürfel in das Tartar geben. Für den Apfel-Sellerie-Salat zuerst die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Selleriestängel waschen, das obere und untere Ende abtrennen, anschließend die einzelnen Fäden abziehen und in Scheiben schneiden. Ebenso den Ingwer und den Apfel in feine Streifen schneiden. Im Anschluss den Sellerie, den Ingwer und den Apfel mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl marinieren, mit der Kresse, dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Den Portionsring mit Olivenöl bepinseln, das Krabbentatar eindrücken, mit der Guacamole auffüllen und glatt streichen, anschließend den Anrichtering vorsichtig abziehen. Die Tortilla Chips grob zerbröseln und über die Guacamole streuen, anschließend den Apfel-Sellerie-Salat darauf verteilen. Die Guacamole-Türmchen mit Krabbentatar auf einem Teller anrichten, mit etwas Kresse dekorieren und servieren.

Marcella Selis am 22. August 2014



## Lachs mit Linsen-Salat und Dijonsenf-Vinaigrette

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

220 g Lachs-Mittelstück	1 Zitrone	1 Zweig Estragon
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
Pfeffer		

**Für die Vinaigrette:**

1 EL grober Dijonsenf	1 Schuss trockener Weißwein	3 EL Sonnenblumenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

**Für den Linsensalat:**

200 g Puy Linsen	200 g rote Linsen	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	5 Lorbeerblätter	4 EL Olivenöl
4 EL Dattlessig	Salz, Pfeffer	

**Für das Salatbett:**

250 g Blattspinat	1 kleiner, roter Mangold	250 g Rucola
-------------------	--------------------------	--------------

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Den Lachs in breite Streifen schneiden. Danach die Schale der Zitrone abreiben. Den Estragon zupfen und fein hacken. Beides mit Olivenöl, Salz und Zucker verrühren und auf dem Lachs verteilen. Die Lachsstreifen anschließend in Klarsichtfolie wickeln und für zwölf Minuten in den Backofen geben. Danach den Dijonsenf mit Weißwein, Sonnenblumenöl, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Für den Linsensalat die Knoblauchzehe halbieren. Danach die Puy-Linsen mit einer Knoblauchhälfte und Lorbeerblättern zehn Minuten in Salzwasser garen. Die roten Linsen hinzugeben und weitere fünf Minuten garen. Danach die Linsen in ein Sieb gießen. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und mit Salz, Öl, Essig und vier Esslöffeln Wasser vermengen. Lorbeerblätter und Knoblauch entfernen und die Linsen untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach Spinat, roten Mangold und Rucola waschen und zu einem Salat vermengen. Den Lachs mit dem Linsensalat auf dem Salatbett auf einem Teller anrichten. Mit der Dijonsenf-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Matthias Kiefer am 21. Oktober 2014

# Lachs-Kräuter-Tatar, Kartoffel-Rösti, Fenchel-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

400 g geräucherter Lachs	1 Limette	2 Lauchzwiebeln
200 g Crème-fraîche	3 Stiele glatte Petersilie	3 Stiele Basilikum
3 EL natives Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für die Rösti:

3 große festk. Kartoffeln	1 Ei	4 EL Stärkemehl
1 Muskatnuss	250 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Fenchelsalat:

1 Fenchelknolle, à 500 g	1 Honigmelone	1 Zitrone
½ Bund Basilikum	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tatar die Schale einer Limette reiben und den Saft der halben Limette auspressen. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Petersilie und das Basilikum zupfen, fein hacken und den Lachs in feine Würfel schneiden. Anschließend die Kräuter mit dem Lachs, der Frühlingszwiebel, dem Limettenabrieb und dem Limettensaft vermengen, anschließend mit der Crème-fraîche und dem Olivenöl zu einem geschmeidigen Tatar verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Für die Rösti die Kartoffeln schälen, grob reiben und mit dem Ei und dem Stärkemehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat würzen. Anschließend eine Pfanne mit reichlich Sonnenblumenöl erhitzen, die Kartoffelmasse in kleine Puffer formen und in dem heißen Olivenöl goldbraun ausbacken. Für den Salat das Fenchelgrün von der Knolle trennen und beiseite legen. Den Fenchel fein hobeln, das Basilikum fein hacken und zusammen in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig kneten. Die Schale der Zitrone reiben, den Saft auspressen. Den Abrieb und den Saft mit dem Olivenöl vermengen und zehn Minuten ziehen lassen. Die Melone halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Anschließend die Frucht unter den Fenchel mischen. Das Lachs-Kräuter-Tatar auf Kartoffelrösti mit Fenchel-Melonen-Salat auf Tellern anrichten, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Birgit Jourdan am 02. Dezember 2014

## Lachs-Pastete mit Safran-Soße

### Für zwei Personen

#### Für die Pasteten:

300 g Lachs	50 g Couscous	50 g Grieß
200 g Blätterteig	1 Zitrone	80 g Champignons
1 Bund Dill	150 ml Gemüsefond	Knoblauchsatz
weißer Pfeffer	Salz, Pfeffer	

#### Für die Safransauce:

250 g Sauerrahm	100 ml Weißwein	20 ml Fischfond
Safranfäden	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Pasteten den Couscous in 50 Milliliter heißem Wasser und 50 Milliliter heißem Fond gar ziehen lassen. Den restlichen Fond zum Kochen bringen und den Grieß einrühren. Den Blätterteig zwei Millimeter dick ausrollen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Dill vom Stiel abzupfen und zusammen mit dem Zitronensaft auf die Lachswürfel geben. Couscous mit dem Grieß vermengen und zusammen mit den Champignons, der Butter sowie dem Lachs schichtweise einfüllen und mit etwas Knoblauchsatz sowie einer Prise weißem Pfeffer abschmecken. Den Blätterteig zu einer Pastete aufrollen. Die Pastete anschließend für 20 Minuten in den Backofen geben, bis sie eine Kerntemperatur von 50 bis 55 Grad hat. Für die Safransauce den Weißwein zusammen mit dem Fischfond einkochen. Den Sauerrahm dazugeben und aufkochen. Die Sauce zu einer homogenen Masse vermengen und mit Safran abschmecken. Die Pastete auf einem Teller anrichten, mit der Sauce garnieren.

Enzo Burkhard am 23. September 2014

## Lachs-Plätzchen mit Paprika-Vinaigrette und Salat

### Für zwei Personen

400 g Lachsfilet	1 gelbe Paprikaschote	1 kleine Tomate
50 g Lollo Bianco	50 g Radicchio	1 rote Zwiebel
1 Schalotte	1 kleine Mango	100 ml Orangensaft
2 TL Blütenhonig	50 g Pinienkerne	4 Kaffirlimettenblätter
1 TL rote Currypaste	1 EL Sherry-Essig	2 EL Weißweinessig
8 EL Olivenöl	500 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Die Fritteuse vorheizen. Für die Vinaigrette die Paprika und die Tomate waschen, entkernen und die ganze Tomate sowie ein Viertel der Paprika fein würfeln. Die Schalotte abziehen, klein hacken und zusammen mit den Gemüsewürfeln, dem Sherry-Essig, je einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer und zwei Esslöffeln Olivenöl vermengen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und zunächst in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen und anschließend in kleine Stückchen schneiden, die abschließend fein gehackt werden. Die Limettenblätter waschen, die Mittelrippe entfernen und die Blätter in sehr feine Streifen schneiden. Einen Viertel Teelöffel Salz mit zwei Esslöffeln kaltem Wasser mischen, die Fischstücken mit dem Salzwasser und der Currypaste vermengen und abschließend die Limettenblätter unterrühren. Aus der Fischmasse mit feuchten Händen acht Bällchen formen und diese anschließend flachdrücken. Die Plätzchen mit Rapsöl in der Fritteuse etwa drei Minuten frittieren, bis sie sich goldbraun färben. Die Fischplätzchen herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Salat die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Die rote Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Alle Zutaten miteinander vermengen. Den Orangensaft mit sechs Esslöffeln Olivenöl, dem Honig und dem Weißweinessig zu einem Dressing verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Die Lachsplätzchen heiß oder lauwarm auf Tellern anrichten, mit der Vinaigrette garnieren und den Salat dazu reichen.

Peter Fissler am 06. Mai 2014

# Lachs-Praline auf Baby Leaf mit Kartoffel-Rösti

**Für zwei Personen**

**Für die Lachspraline:**

200 g Räucherlachsscheiben	1 rote Paprika	3 Lauchzwiebeln
200 g Frischkäse	50 ml Sahne	1 Bund Schnittlauch
Meersalz, Pfeffer		

**Für den Baby Leaf:**

100 g Baby Leaf	50 ml weißer Balsamico	50 ml Feigensenf
50 ml Rinderfond	50 ml Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

**Für die Rösti:**

4 große Kartoffeln	2 EL Haferflocken	1 Ei
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Für die Rösti die Kartoffeln schälen, reiben und leicht ausdrücken. Das Ei und die Haferflocken untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Lachspraline die Enden der Lauchzwiebeln abschneiden und zusammen mit dem Schnittlauch fein schneiden. Die Paprika aufschneiden, die Kerne und den grünen Strang entfernen und fein würfeln. Anschließend den Großteil des Schnittlauchs, die Lauchzwiebeln und die Paprikastücke mit dem Frischkäse und der Sahne vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf den Räucherlachsscheiben verteilen und darin einrollen. Die Pralinen mit je einem Stiel Schnittlauch zusammenbinden. Den Salat waschen und trockenschleudern. Für das Dressing den weißen Balsamico, das Olivenöl, den Feigensenf und den Rinderfond verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Dressing über den Salat geben. Für die Rösti das Butterschmalz in einer Pfanne zergehen lassen. Mit der Hand Teile der Kartoffelmasse abtrennen, Kugeln formen, diese platt drücken und von beiden Seiten goldgelb braten. Anschließend die Rösti auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Lachspralinen mit dem Baby Leaf Salat und den Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Sylvia Hohlbauch am 04. November 2014

# Lachs-Röllchen mit Forellen-Kaviar und Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Lachsrollchen:**

4 Scheiben Räucherlachs	2 EL Forellenkaviar	50 g Magerquark
1 Stück Meerrettich, 2 cm	200 ml Sahne	1/2 Gurke
1 Eichblattsalat	½ Bund Dill	1 Limette

Salz, Pfeffer

**Für den Gurkensalat:**

1/2 Gurke	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer, Dill
-----------	--------------	---------------------

Den Meerrettich schälen und fein reiben. Den Quark mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Meerrettich und der Sahne cremig rühren. Den Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren. Die Gurke schälen und die Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Die andere Hälfte in Würfel schneiden. Den Eichblattsalat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Für den Gurkensalat den Dill hacken und mit der Sahne, Salz und Pfeffer vermengen. Die Gurkenwürfel hineingeben und gut vermengen. Die Lachsscheiben halbieren und mit dem Meerrettichquark bestreichen. Die Eichblattstreifen und die Gurkenstreifen darauf verteilen und alles aufrollen. Die Limette in Scheiben schneiden. Die Lachsrollchen mit Forellenkaviar und Gurkensalat auf Tellern anrichten und mit Limettenscheiben garnieren.

Harald Fuhlert am 16. Dezember 2014

# Lachs-Rucola-Involtini mit Mango-Wildkräuter-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Lachs-Rucola-Involtini:**

300 g Räucherlachs	1 Bund Rucola	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	2 Eier	2 EL Mehl
3 EL Frischkäse	100 ml Milch	2 EL Meerrettich-Paste
1 TL Dijon-Senf	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 TL Currypulver	1 Prise Salz	4 EL Olivenöl
Sonnenblumenöl	Meersalz, Pfeffer	Paprikapulver

**Für den Salat:**

1 Bund Rucola	30 g Feldsalat	30 g Frisée
30 g Radicchio	30 g Brunnenkresse	30 g Babyspinat
1 reife Mango	1 rote Zwiebel	1 Zitrone
1 Limette	200 g Hüttenkäse	2 EL Sonnenblumenöl
4 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Für den Pfannkuchenteig der Involtini in einen hohen Mixbecher die Eier, etwas Milch und eine Prise Salz vermengen. Einen Esslöffel Mehl hinzufügen und die Masse wieder glatt mixen. Nach und nach die restliche Milch hinzufügen, dann den zweiten Esslöffel Mehl und zur gewünschten Konsistenz vermengen. Mit Salz und einer Prise Currypulver abschmecken. Den Teig zehn Minuten ruhen lassen, sodass das Klebereiweiß ausquellen kann. Für die Meerrettich-Crème die Petersilie und den Schnittlauch fein hacken. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Einen Esslöffel der Petersilien-Schnittlauch-Mischung und den Zitronenabrieb mit dem Frischkäse und der Meerrettich-Paste glattrühren. Anschließend die Crème mit Pfeffer und Meersalz abschmecken. Eine große Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen und aus dem Pfannkuchenteig dünne aber farblose Crêpes backen. Anschließend die Pfannkuchen auf Küchenpapier legen, etwas auskühlen lassen und mit der Meerrettichcreme bestreichen. Dabei das obere Ende frei lassen. Den Räucherlachs gleichmäßig auf den Pfannkuchen verteilen und leicht mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel abziehen, die Hälfte in Streifen schneiden und mit dem Rucola in einer Schüssel vermischen. Eine Marinade aus dem Senf, dem restlichen Zitronensaft, etwas Olivenöl und Salz anrühren und zu dem Rucola-Zwiebel Mix geben. Anschließend gleichmäßig auf den Crêpes verteilen. Die Pfannkuchen von unten nach oben fest einrollen. Die Rolle in schräge, drei Zentimeter breite Tranchen schneiden. Für den Salat die Mangohälfte von der Schale befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Saft einer Limette und einer Zitrone auspressen. Die Hälfte der Mangowürfel in ein hohes Gefäß geben, zwei Esslöffel des Limetten- und Zitronensafts, das Sonnenblumenöl und etwas Wasser dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend mit Olivenöl, Salz und Zucker süß-sauer abschmecken. Den Feldsalat und den Spinat von den Enden befreien. Die Blätter des Radicchio und des Frisée-Salates abzupfen. Die Salate mit dem Rucola und der Brunnenkresse vermengen, waschen, trocken schleudern und mit einem kleinen Teil der Marinade anmachen. Die restlichen Mangowürfel mit dem Salat vermengen. Zum Anrichten eine dünne Spur mit dem Paprikapulver über die Teller ziehen und jeweils drei Involtini-Tranchen auf die Spur setzen. Anschließend den Hüttenkäse auf den Tellern anrichten und mit Pfeffer würzen. Die restliche Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Anschließend den Salat mit dem Mango-Dressing und den Zwiebelscheiben garnieren und die Teller servieren.

Stephan Knoche am 02. Dezember 2014

## Lachs-Tartar auf Kartoffel-Rösti mit Feldsalat

### Für zwei Personen

100 g geräucherter Lachs	100 g frischer Lachs	200 g Kartoffeln
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 g Feldsalat
1 Zitrone	1 Limette	100 g Crème-fraîche
3 EL Dijon Senf	1 EL Senfsaat	0,5 frische Chilli
2 EL Honig	100 ml Sahne	100 g saure Sahne
50 ml Weißweinessig	1 TL Kartoffelmehl	3 Stiele Dill, frisch
Muskatnuss, Sonnenblumenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, reiben und salzen. Ein Küchentuch in ein Sieb legen, darauf die geriebenen Kartoffeln geben und eine Schüssel darunter legen. Die Zitrone halbieren, auspressen. Den Lachs fein würfeln, in eine Schüssel geben und eine fein geschnittene halbe Zwiebel dazu geben. Anschließend mit Crème-fraîche vermengen. Dazu den Dill hacken und untermengen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Limette halbieren und auspressen. Eine halbe Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit Sahne und mit der Hälfte des Limettensaftes vermischen. Im Anschluss Salz, Pfeffer und Zucker dazu geben und mit einem Schuss Olivenöl und Weißweinessig verrühren. Das Dressing mit dem Salat vermengen. Den scharfen Senf mit Honig, Senfsaat, Weißweinessig und frischem Dill gut vermengen und in den Spritzbeutel geben. Eine Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen. Die Kartoffeln ausdrücken und den austretenden Saft auffangen. Die Stärke absetzen lassen, das Wasser abschütten und die Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben. Anschließend mit Muskatnuss abschmecken. Einen gehäuften Esslöffel der Kartoffelmasse in die heiße Pfanne geben, flach drücken und von beiden Seiten goldbraun braten. Den Reibekuchen zusammen mit dem Lachstartar und dem Feldsalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Tanja Hirsch am 11. März 2014



# Lachs-Tatar auf Kartoffel-Chips

## Für zwei Personen

### Für den Lachstatar:

100 g Lachsfilet	50 g Räucherlachs	1 Schalotte
1/2 Bund Dill	1 Limette	20 g Meerrettich
1 Prise Koriander	100 g Crème-fraîche	1 EL Kapern
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

### Für die Kartoffelchips:

1 große Kartoffel, festk.	300 ml Sonnenblumenöl	scharfes Paprikapulver
Salz, Pfeffer		

Das Sonnenblumenöl für die Chips in einem kleinen Topf erhitzen. Der optimale Hitzepunkt ist dann erreicht, wenn der Stiel von einem Holzkochlöffel im Öl Blasen schlägt. Die Kartoffel schälen und die Chipsscheiben mit dem Sparschäler auf der größten vorhandenen Fläche abhobeln und im heißen Öl ausbacken, anschließend auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen, salzen, pfeffern und etwas Paprikapulver darüber geben. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in feine Streifen und anschließend in Würfel schneiden. Den Räucherlachs klein hacken. Den Meerrettich fein reiben. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Dill waschen, trocken tupfen, von den Stielen befreien und fein hacken. Die Schale von der Limette abreiben, mit etwas Limettensaft, der gehackten Schalotte, dem Dill, dem Meerrettich, dem Ingwer, den Kapern und etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer, dem gemahlene Koriander und etwa die Hälfte der Crème-fraîche vermischen. Die Masse anschließend sorgfältig unter den Lachstatar mischen. Fürs Anrichten die restliche Crème-fraîche in den Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Auf einen Teller einige Kartoffelchips legen, den Tartar darauf anrichten und jeweils mit einem weiteren Kartoffelchip abdecken mit der Crème-fraîche aus dem Spritzbeutel und etwas Dill garnieren und servieren.

Gerry Wrede am 12. August 2014

# Lachs-Tatar mit Baguette und Kräuter-Dip

## Für zwei Personen

200 g Lachsfilet	$\frac{1}{2}$ Stange Baguette	1 Salatgurke
1 Tomate	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 TL kleine Kapern	1 unbehandelte Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
2 TL Kerbel	150 g Crème-fraîche	2 TL Balsamico bianco
Olivenöl, Meersalz	Pfeffer	

Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Zitrone von der Schale befreien und in feine Würfel schneiden. Die Kapern grob zerhacken. Den Kerbel abzupfen und klein hacken. Den Lachs, die Zwiebeln, die Kapern, den Kerbel und die Zitrone in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Tatar kalt stellen. Danach etwas Olivenöl unter das Tatar rühren. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Das Baguette in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Knoblauch in der heißen Pfanne kurz anrösten. Die Tomate waschen und fein würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Crème-fraîche mit dem Schnittlauch, den Tomatenstücken und dem Balsamico vermischen. Anschließend die Mischung auf die gerösteten Baguettescheiben geben. Die Gurke waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Das Lachstatar mit dem Baguette und dem Kräuterdip auf Tellern anrichten, mit den Gurkenscheiben garnieren und servieren.

Morena Scholz am 21. Februar 2014

# Lachs-Tatar mit Blini und Limetten-Creme

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

1 Lachsfilet 150 g	1 Räucherlachs à 150 g	2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Limette	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Gartenkresse	Salz, Pfeffer

### Für die Blini:

180 g Weizenmehl	2 Eier, getrennt	200 ml Milch
50 g Butter	2 EL Sonnenblumenöl	1 TL Zucker
1 TL Salz		

### Für die Limettencreme:

$\frac{1}{2}$ Limette	75 g Crème-fraîche	Salz, Pfeffer
-----------------------	--------------------	---------------

Für das Tatar die beiden Lachssorten fein würfeln und in einer Schüssel kühl stellen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und feinhacken. Die Limette heiß abspülen und trocken reiben. Anschließend die Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen und auffangen. Die Lachswürfel mit dem Honig, der Hälfte des Limettensafts, der Limettenschale, dem Olivenöl, den Frühlingszwiebeln und dem Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Crème-fraîche mit dem restlichen Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Blini das Mehl in eine Schüssel geben und Salz und Zucker unterrühren. Die Milch dazugeben und das Mehl nach und nach mit der Milch zu einem glatten, dickflüssigen Teig vermengen. Die Eier trennen und die Eiweiße mit dem Rührgerät steif schlagen und anschließend den Eischnee vorsichtig unter den Teig ziehen. Danach etwas Butter in einer Bratpfanne zergehen lassen und den Teig in die Pfanne geben. Bei mäßiger Hitze den Teig goldgelb backen. Mit dem Ring zwei Kreise aus dem fertigen Bliniteig ausstechen. Einen Servierring innen leicht einölen und einen Blinikreis hineinlegen. Anschließend die Hälfte des Tatars hineingeben, glatt streichen und mit der Hälfte der Limettencreme bedecken. Dann glatt streichen und den Ring abziehen. Das Ganze für die zweite Portion wiederholen. Zum Schluss mit Kresseblättern garnieren.

Luc Hoffmann am 22. Juli 2014

# Lachs-Tatar mit Lamm-Carpaccio und Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Lachtatar:

250 g Lachsfilet	100 g Räucherlachs	1 TL Lachskaviar
1 Limette	3 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Kästchen Gartenkresse	150 g Crème-fraîche	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	Meersalz, Salz	weißer Pfeffer, Pfeffer

### Für den Tofu:

1 Lammfilet, circa 200 g	1 Tomate	1 Zitrone
1 Schalotte	1 Bund Kräuter der Provence	1 EL heller Balsamico
1 EL Rapsöl	1 EL Kürbiskernöl	Salz, Pfeffer

### Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
4 Zweige Dill	2 Zweige Borretsch	2 EL Zucker
1 TL Salz	Salz, Pfeffer	

Für das Tatar das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in feine Stücke schneiden. Den geräucherten Lachs ebenfalls fein würfeln und mit dem Filet vermengen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und reiben. Die Limette waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. Die Lachswürfel mit den Frühlingszwiebeln, dem Knoblauch, der Hälfte des Limettensaftes sowie dem Abrieb, dem Honig und dem Olivenöl verrühren. Das Tatar mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken. Die Crème-fraîche mit dem restlichen Limettensaft verrühren. Die Kresse abzupfen. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in einen Gefrierbeutel geben und plattieren. Die Kräuter der Provence waschen, trocken tupfen, fein hacken und zusammen mit je einer Prise Salz und Pfeffer über das Carpaccio geben. Die Zitrone auspressen. Die Schalotte abziehen, fein hacken und mit dem Zitronensaft, dem Essig und dem Öl vermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurke waschen und in Scheiben hobeln. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. Beides mit den Gurkenscheiben vermengen. Die Zwiebel abziehen und zu den Gurken reiben. Den Dill waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit dem Salat verrühren. Aus dem Öl, dem Essig, dem Zucker, dem Salz sowie einer Prise Pfeffer eine Marinade anrühren und über den Salat geben. Das Tatar zusammen mit der Limettensauce, dem Carpaccio, dem Gurkensalat sowie dem Kaviar auf einem Teller anrichten und servieren.

Rosy Volkmann am 23. September 2014

## Lachs-Tatar mit Meerrettich-Eiscreme

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

130 g Lachsfilet	2 Limetten	2 Frühlingszwiebeln
10 g Meerrettich	1 Knoblauchzehe	1 EL Sesamsamen
50 ml Rapsöl	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

**Für das Meerrettich-Eis:**

200 ml Sahne	2 Eier	3 EL scharfen Meerrettich
1 Prise Zucker		

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Den Knoblauch abziehen und reiben. Die Limette waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Alles mit dem Rapsöl verrühren und mit Piment d'Espelette sowie Salz würzen. Für das Meerretticheis die Eier trennen. Das Eigelb mit der Sahne, dem Meerrettich sowie einer Prise Zucker vermengen. Die Masse anschließend für 15 Minuten in die Eismaschine geben. Den Lachs zusammen mit dem Meerretticheis auf einem Teller anrichten und servieren.

Marion Leopoldi am 24. Oktober 2014

## Lachsforellen-Tatar mit frittierten Schalotten

**Für zwei Personen**

**Für die Lachsforellen:**

2 Lachsforellenfilets, à 150 g	1 Zitrone	½ Bund krause Petersilie
½ Bund Schnittlauch	½ Kasten Kresse	5 EL mittelscharfer Senf
250 ml Sauerrahm	Salz, bunter Pfeffer	

**Für die Schalotten:**

4 Schalotten, groß	2 TL Speisestärke	500 g Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Die Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren etwa zwei Teelöffel von der Schale abreiben, den Saft auspressen und beides zusammen mit dem Sauerrahm und dem Senf in einer Schale verrühren. Den Schnittlauch, die Kresse und die Petersilie fein hacken und unter die Masse heben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und das Lachsforellen-Tatar damit marinieren. Die Schalotten abziehen, in feine Ringe schneiden und mit der Speisestärke bestäuben. Das Butterschmalz in eine tiefe Pfanne geben und die Schalotten darin portionsweise kross ausfrittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Lachsforellen-Tatar mit frittierten Schalotten auf Tellern anrichten und servieren.

Friedrich Schönmann am 09. September 2014

## Lamm-Filet mit Avocado-Salat, Tahini-Joghurt

**Für zwei Personen**

**Für das Lammfilet:**

200 g Lammfilet                      100 g gesalzene Butter    20 g grobes Meersalz

**Für den Avocadosalat:**

1 reife Avocado                      1 Granatapfel                      3 Zitronen  
2 Knoblauchzehen                      200 ml Joghurt                      80 g Sesampaste  
1 Zweig Minze                      20 g Mandelblätter                      1 Prise Kreuzkümmel  
1 Prise Koriander                      1 Prise Cayennepfeffer                      30 ml Wasser  
Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Zweig frische Minze                      50 g Mandelblätter                      1 EL Ras el Hanout

Die Sesampaste mit etwas Wasser verdünnen, anschließend 30 Milliliter Zitronensaft mit den zwei Knoblauchzehen in einer Schüssel verrühren und mit Salz abschmecken. Den Joghurt und die Sesamsauce mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, die Gewürze einrühren und anschließend zugedeckt in das Gefrierfach stellen. Die Avocado schälen, der Länge nach halbieren und entsteinen. Beide Avocadohälften quer in dünne Streifen schneiden und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Die Mandelblätter in einer trockenen, heißen Pfanne goldgelb anrösten. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Das Ras el Hanout mit etwas Öl in einer Sautierpfanne oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und das Lammfilet darin braten. Die Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen und halbieren. Den Granatapfel der Länge nach halbieren und die Kerne herauslösen und in einer Schüssel auffangen. Die Lammfilets mit den Avocadohälften und dem mit Tahini-Joghurt auf Tellern anrichten und mit Mandelblättchen, Granatapfelkernen und Minze garnieren.

Hanna Schmidt am 12. August 2014

# Lamm-Filet mit Feldsalat, Nüssen und Rispen-Tomaten

## Für zwei Personen

2 Lammfilets à 220 g	400 g Feldsalat	500 g Rispentomaten
1 Gemüsezwiebel	150 g Walnüsse	200 g Butterschmalz
1 EL Honig	1 TL Senf	100 g brauner Zucker
1 Bund krause Petersilie	1 Beet Kresse	1 EL Himbeeressig
Walnussöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Lammfilet waschen, parieren und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend in heißem Butterschmalz auf allen Seiten scharf anbraten und dann im Backofen fertig garen. Den Zucker in einem Topf unter Rühren karamellisieren lassen. Währenddessen die Walnüsse klein hacken und anschließend in dem Zucker wälzen. Danach die karamellisierten Walnüsse auf ein Backpapier legen und auskühlen lassen. Den Feldsalat waschen und trocknen. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Salat vermengen. Eine Marinade aus dem Himbeeressig, dem Walnussöl, dem Honig und dem Senf anrühren. Die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend über den Feldsalat geben. Die Rispentomaten waschen, klein schneiden, anschließend Salz und Pfeffer zugeben und in einer mit Butterschmalz erhitzten Pfanne anbraten. Währenddessen die Petersilie waschen und klein hacken. Abschließend die Lammfilets anschneiden und zusammen mit dem Feldsalat und den gebratenen Rispentomaten auf Tellern anrichten. Das Gericht mit der gehackten Petersilie, der Kresse und den karamellisierten Nüssen garnieren und servieren.

Günther Witte am 13. Mai 2014

## Lamm-Koteletts mit Coleslaw, Würzmandeln und Minz-Salsa

### Für zwei Personen

#### Für das Lamm:

4 magere Lamb-Chops	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL getrocknete Minze
1 TL Paprikapulver, edelsüß	4 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

#### Für den Coleslaw:

1 Karotte	1 Stange Staudensellerie	? Kopf Rotkohl
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette	3 EL Joghurt
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	50 ml Apfelessig	1 TL Selleriesamen

#### Für die Minz-Salsa:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 EL Rotweinessig
2 Zweige Minze	1 TL Zucker	

#### Für die Mandeln:

50 g blanchierte Mandeln	1 EL Fenchelsamen	1 EL Kreuzkümmelsamen
Olivenöl		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Für das Lamm die Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Das Lamm auf einem Teller auslegen und mit Pfeffer, Salz, Minze, Paprika und Zitronenzesten würzen. Danach den Zitronensaft und Olivenöl darüber geben, das Lamm massieren und etwas ruhen lassen, damit die Marinade einwirken kann. Derweil die Fenchel- und Kreuzkümmelsamen in einem Mörser zerstoßen und zusammen mit den Mandeln auf ein Blech streuen. Die Mandeln mit Olivenöl betröpfeln und in den Ofen geben, bis die Mandeln gold-braun sind. Für den Coleslaw die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Karotte schälen und in feine Streifen hobeln. Mit dem Rotkohl und Staudensellerie ebenso verfahren und das Ganze anschließend in eine Schale geben. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Den Koriander samt Stielen fein hacken. Das rohe Gemüse mit Joghurt, Limettenabrieb und -saft, Essig, Selleriesamen und Koriander gut vermengen. Für die Salsa die Minzblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Gurke kleinschneiden. Die rote Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Das Ganze in eine Schüssel geben und mit Rotweinessig und Zucker abschmecken. Eine Grillpfanne mit etwas Öl erhitzen und das Lamm darin von beiden Seiten anbraten, bis diese leicht knusprig, aber innen noch rosa sind. Die Lamm-Chops und den Coleslaw auf Tellern anrichten, mit den Mandeln bestreuen und zusammen mit der Salsa servieren.

Franca Breyer am 05. August 2014



# Lamm-Lachse mit Spinat-Mango-Salat, Feigen-Feta-Blüte

## Für zwei Personen

100 g Lammlachse	100 g frischen Blattspinat	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	4 Feigen
1 Mango, reif, schnittfest	40 g Fetakäse	1 Strauch Rosmarin
10 g Pinienkerne	1 TL Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haut einer Schalotte abziehen, anschließend kleinhacken und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl glasig schmoren. Die Lammlachse waschen, trocken tupfen, gut salzen und in die Pfanne geben. Das Fleisch von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Die Knoblauchzehe schälen und mit einem Messer zerdrücken. Den frischen Rosmarin und den Knoblauch in die Pfanne zur Lammlachse geben. Im Anschluss die Pfanne mit etwas Alufolie abdecken und für zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und kleinhacken. Die Schalotte in eine heißen Pfanne mit etwa zwei Esslöffeln Olivenöl geben und so lange schmoren bis die Schalotte glasig wird. Im Anschluss den Knoblauch hinzufügen. Die Mango halbieren und eine Hälfte in dünne Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Saft einer halben Zitrone und die Mangostreifen in die Pfanne geben. Mit einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Pinienkerne in die Pfanne dazu geben. Alles gut verrühren und auf mittlerer Hitze kurz braten. Den Blattspinat waschen und in einen Topf mit kochendem Salzasser geben, darin etwa drei Minuten kochen lassen. Anschließend das Wasser abschütten und den Spinat in dem Eiswasser abschrecken. Im Anschluss gut abtropfen lassen, zusammen mit der Mango-Pfanne in eine Schüssel geben und gut verrühren. Den Fetakäse kleinbröseln und in eine Panne mit heißem Öl geben. Eine Feige halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Anschließend das Fruchtfleisch der Feige dazugeben, alles gut umrühren und anbraten. Die übrigen zwei Feigen jeweils bis zur Hälfte kreuzförmig einschneiden und zu einer geöffneten Blüte aufziehen. Anschließend den heißen Fetakäse in die Feigen geben. Die Lammlachse mit Spinat-Mango-Salat und Feigen-Feta-Blüte auf zwei Tellern anrichten und servieren

Max Schwarz am 01. April 2014

# Langusten-Spieße mit Tagliatelle

**Für zwei Personen**

**Für die Langustenspieße:**

200 g Langustenfleisch	6 Kirschtomaten	1 EL Olivenöl
1 TL weiche Rahmbutter	Pfeffer, Meersalz	

**Für die Tagliatelle:**

100 g feine Bandnudeln	1 Schalotte	1 Stiel Zitronengras
1 TL Anissamen	100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond
20 g Rahmbutter	1 Lauchzwiebel	Pfeffer, Meersalz

**Für die Vanillebutter:**

60 g Rahmbutter, weich	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
------------------------	-----------------------------

Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Vanillemark herauskratzen und mit der Rahmbutter vermengen. Eine Rolle daraus formen und in Frischhaltefolie gewickelt in den Kühlschrank geben. Das Langustenfleisch in sechs möglichst gleich große Stücke schneiden. Das Zitronengras und die Tomaten waschen. Anschließend das Zitronengras längs halbieren. Die Langustenstücke und die Tomaten abwechselnd auf die Spieße stechen und mit der weichen Butter einstreichen. Die Schalotte abziehen und sehr fein würfeln, die Anissamen im Mörser grob zerstoßen. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Den Weißwein angießen und aufkochen, dann den Fond und die Anissamen zugeben und alles auf zwei Drittel reduzieren. Die Nudeln in Salzwasser garen, die Lauchzwiebel waschen, trocknen und in sehr feine Streifen schneiden. Anschließend die Langustenspieße in einer heißen Grillpfanne mit etwas Olivenöl circa eine Minute lang von jeder Seite anbraten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Die Nudeln abgießen, dabei drei bis vier Esslöffel Nudelwasser auffangen. Die Weißwein-Reduktion durch ein feines Sieb in einen großen, heißen Topf geben. Nun die Vanillebutter und das Nudelwasser zufügen und erhitzen. Die Nudeln dazugeben und durchschwenken, bis sie die Sauce gut aufgenommen haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Langustenspießen und Lauchzwiebelstreifen auf Tellern anrichten.

Michel Reckhard am 18. November 2014

## Latte macchiato von der Erbse mit Parmesan-Cracker

### Für zwei Personen

2 Scheiben Bacon	100 g TK-Erbesen	1 Kartoffel
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
1 Chilischote, getrocknet	5 g Haselnüsse, gemahlen	50 g Parmesan
1 TL Fenchelsamen	20 g Butter	50 ml Weißwein, trocken
400 ml Geflügelbrühe	150 ml Sahne	100 ml Kokosmilch
Cayennepfeffer, Muskat	Salz, Pfeffer, Zucker	

Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Für die Suppe die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Kartoffel ebenfalls schälen und fein würfeln. Alles zusammen mit dem Thymianzweig in einer Pfanne mit zehn Gramm Butter anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, danach mit Weißwein ablöschen und diesen ein reduzieren lassen. Nun mit Geflügelfond auffüllen und das Gemüse circa 30 Minuten kochen lassen. Danach 100 Milliliter Sahne hinzufügen und das Gemüse pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken und warm halten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Baconscheiben darauf verteilen und im Backofen circa 10 bis 15 Minuten backen. Danach herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Ein weiteres Backblech mit Backpapier auslegen. Den Parmesan reiben und vier Kreise auf das Blech streuen. Eine halbe Chilischote zusammen mit den Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen und über die Parmesankreise geben. Im Backofen circa 10 bis 12 Minuten backen, danach die Cracker herausnehmen und abkühlen lassen. Für das Erbsenpüree die Erbsen in Salzwasser weich kochen. 10 Gramm Butter, Haselnüsse und 50 Milliliter Sahne dazugeben und das Ganze fein pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nun die Gläser zunächst mit einem Drittel Erbsenpüree füllen, das zweite Drittel mit heißer Suppe aufgießen. Für das letzte Drittel 100 Milliliter Suppe mit der Kokosmilch vermengen und mit dem Pürierstab aufschlagen. Den Schaum in das Glas geben. Abschließend die Gläser sehr fein mit Cayennepfeffer bestreuen, die Baconscheiben darauflegen und zusammen mit dem Parmesan cracker servieren.

Michael Heering am 13. Mai 2014

# Lauwarmer Bohnen-Salat mit Walnüssen und Garnelen

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

50 g Riesen-Garnelen	200 g Kenia Bohnen	Rucolablätter
1 Zitrone	1 Meerrettich, à 3 cm	1 Knoblauchzehe
6 Walnusskerne	2 TL Ahornsirup	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

**Für die Garnitur:**

100 g Himbeeren	100 g Brombeeren	100 g Heidelbeeren
100 ml trockenen Rotwein	100 ml Rotweinessig	30 g Zucker

Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz aufsetzen. Die Bohnen waschen, putzen und die harten Enden ablösen. Anschließend fünf Minuten bissfest garen und abgießen. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett fünf Minuten anrösten. Anschließend in einer Schale beiseite stellen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen, schälen und bis zum Schwanz längs einschneiden, den Darm entfernen und anschließend drei Minuten in Olivenöl anbraten. Den Knoblauch abziehen und durch eine Presse dazugeben. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Zitrone abspülen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Anschließend den Saft der Zitrone auspressen, mit etwas Olivenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Den Meerrettich untermengen und die Bohnen darin wenden. Für die Garnitur die Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren mit dem Essig, dem Rotwein und dem Zucker vermengen und kurz durchziehen lassen. Anschließend den lauwarmen Bohnensalat mit den Garnelen und den Walnüssen anrichten, mit einigen Rucolablättern und den eingelegten Früchten garnieren und servieren.

Cristina Galetti am 14. Oktober 2014

# Leipziger Allerlei mit Morcheln und Zander-Klößchen

## Für 2 Personen

### Für die Kressauce:

6 Flusskrebsschwänze	1 Schalotte	1 kleine Knoblauchzehe
50 ml Sahne	35 g eiskalte Butter	1 EL Tomatenmark
2-3 EL Weinbrand	30 ml weißer Portwein	200 ml Fischfond
1 EL Rapsöl	2 Prisen Cayennepfeffer	Salz

### Für die Zanderklößchen:

150 g angefrorenes Zanderfilet	$\frac{1}{2}$ Zitrone	75ml Sahne
Cayennepfeffer, Salz		

### Für das Gemüse:

10 frische Morcheln	2 junge Bundmöhren	1 kleiner Kohlrabi
90 g Blumenkohl	4 Stangen grüner Spargel	70 g TK-Erbesen
3-4 kleine Dillzweige		

Das Krebsfleisch kleinhacken. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten, den Knoblauch und das Krebsfleisch anrösten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten, dann mit Weinbrand ablöschen. Den Portwein, den Fischfond und 50 Milliliter Sahne dazugießen. Alles offen für zehn Minuten einkochen lassen. Anschließend den Sud durch ein Sieb gießen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Inzwischen den Saft der Zitronenhälfte auspressen. Das Zanderfilet in kleine Würfel schneiden und mit der restlichen Sahne im Mixer fein pürieren. Die Masse mit Salz, etwas Cayennepfeffer und Zitronensaft kräftig würzen. Frische Morcheln von den Stielenden befreien und waschen. (Getrocknete Morcheln in kaltem Wasser einweichen.) Die Möhren und den Kohlrabi schälen. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den Kohlrabi vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren und den Spargel längs halbieren. Reichlich Wasser in einem breiten Topf aufkochen und salzen. Aus der Zandermasse kleine Klößchen formen (kleiner als circa drei Zentimeter) und in siedendem Wasser (es soll nicht kochen) zugedeckt bei kleiner Hitze etwa zehn Minuten garen. Das Gemüse in kochendem Salzwasser etwa sechs Minuten bissfest garen. Die Morcheln (ausdrücken) und die TK-Erbesen hinzufügen und für etwa zwei Minuten mitgaren. Das Gemüse mit einer Schaumkelle herausheben und auf tiefe Teller verteilen. Die Zanderklößchen herausnehmen und darauf anrichten. Die kalte Butter zur Kressauce geben, die Sauce mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Die Sauce über Gemüse, Krebse und Klößchen verteilen. Mit kleinen Dillzweigen garnieren. Alles in einem tiefen Teller anrichten und servieren.

Kathleen Schulze am 16. September 2014

## Möhren-Flan mit Gorgonzola-Soße

### Für zwei Personen

#### Für den Möhrenflan:

400 g Möhren	1 Ei	100 ml Sahne
150 ml Gemüfefond	50 g Butter	Currypulver, Zimt
Zucker, Salz, Pfeffer		

#### Für die Gorgonzolasauce:

100 g frischer Gorgonzola	1 frisches Lorbeerblatt	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	250 ml Sahne	1 Muskatnuss
Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und das Blech für das Wasserbad mit heißem Wasser gefüllt in den Backofen stellen. Die Möhren von den Enden befreien, schälen und würfeln. Mit einer Prise Salz, einer Prise Zucker, Curry und einem kleinen Stückchen Butter in die Schmorpfanne geben und andünsten. Gemüfefond dazugeben und Möhren weich garen. Die Restflüssigkeit abgießen und die weichen Möhren in den Mixer geben. Mit Zimt, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und das Ei sowie einen Teil der Sahne dazugeben und mixen. Je nach Konsistenz nach und nach die Sahne dazugeben. Die Förmchen einfetten und die Möhrenmasse auf die Förmchen verteilen. Diese für 20 Minuten in das heiße Wasserbad im vorgeheizten Ofen stellen. Für die Sauce die Sahne erhitzen und den Gorgonzola in Stücke schneiden. Den Gorgonzola in der heißen Sahne schmelzen. Etwas Salz und das Lorbeerblatt zugeben. Wenn der Käse geschmolzen ist, die Sauce bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen. Das Ei trennen und das Eigelb mit einem Teil der heißen Sauce in einer Tasse verquirlen. Anschließend die Sauce damit abbinden. Sie darf nicht kochen. Die Möhrenförmchen auf vorgewärmte Teller stürzen und die Gorgonzolasauce noch einmal durch ein Sieb geben. Den Möhrenflan mit Gorgonzolasauce auf Tellern anrichten, mit frischem Koriander und etwas Muskatabrieb garnieren und servieren.

Gabriele Lönne am 16. Dezember 2014

## Makrelen-Salat mit gebackenen Weißbrot-Talern

### Für zwei Personen

1 Makrele, geräuchert	4 Scheiben Weißbrot	2 Zwiebeln
370 ml Gewürzgurken	1 Zitrone	50 g Butter
100 ml Mayonnaise	Zucker, Salz, Pfeffer	

Die Makrele waschen, trocken tupfen, filetieren und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone waschen und trockentupfen, anschließend die Schale auf einer feinen Reibe abreiben. Die Gewürzgurken klein schneiden, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben, anschließend mit etwas Gurkenwasser vermengen und zum Fisch geben. Mit Mayonnaise und dem Zitronenabrieb abschmecken, anschließend zehn Minuten ziehen lassen. Mit einer runden Ausstechform das Weißbrot ausstechen. Anschließend die Butter in der Pfanne erhitzen, die Weißbrottaler darin goldgelb ausbacken und etwas Zucker zum Karamellisieren dazugeben. Die Taler von dem Herd nehmen und auf ein Küchenpapier legen. Anschließend den Makrelensalat mit den Weißbrottalern auf einem Teller anrichten und servieren.

Michael Kargus am 01. April 2014

# Mangold-Päckchen, Hackfleisch-Füllung, Tomaten-Soße

## Für zwei Personen

150 g Kalbshack	150 g Schweinehack	1 Brötchen
4 große Mangoldblätter	400 g Fleischtomaten	150 g schwarze Oliven
3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 Ei
100 ml Sahne	2 Bund glatte Petersilie	3 Zweige Oregano
1 Muskatnuss	100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen. Für die Tomaten einen kleinen Topf mit Wasser erhitzen. Von den Mangoldblättern die dicken Stiele entfernen. Anschließend eine Minute im kochenden Wasser blanchieren, herausnehmen, in einer Schale mit Eiswasser abschrecken und auf einem Küchentuch beiseitelegen. Für die Füllung das Brötchen in kaltem Wasser einweichen und anschließend ausdrücken. Eine Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Die Blättchen von der Petersilie abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel mit Petersilie glasig andünsten und anschließend vom Herd nehmen. Das Hackfleisch vom Kalb und vom Schwein in einer Schüssel mit Ei, Brötchen, Schalotte und Petersilie verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend Bouletten aus dem Hack formen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Mangoldblätter ausbreiten, die Bouletten darauf verteilen und kleine Päckchen formen. Mit der Nahtstelle nach unten in eine ofenfeste Pfanne geben, mit dem restlichen Olivenöl übergießen und für 15 Minuten im Ofen garen. Die Päckchen zwischendurch mit Bratensatz übergießen. Für die Sauce die Tomaten leicht einritzen und in dem kochenden Wasser kurz brühen. Anschließend abschrecken, die Haut abziehen und kleinschneiden. Den Oregano kleinhacken. Die Oliven in Scheiben schneiden. Zwei Schalotten abziehen, kleinhacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten. Die Tomaten zugeben und die Sahne untermengen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze fünf Minuten kochen. Anschließend die Tomaten zerdrücken und die Oliven untermengen. Die Mangoldpäckchen mit Kalb- und Schweinehackfüllung und Oliven-Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Curt Regner am 11. November 2014

## Marinierte Krabben mit Dip

### Für zwei Personen

#### Für die Krabben:

100 g frische Nordseekrabben	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Fleischtomate
1 rote Zwiebel	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

#### Für den Dip:

100 g Crème-fraîche	2 EL Limettensaft	1 EL Olivenöl
Tabasco		

#### Für die Garnitur:

1 kleines Baguette	2 Dillrispen	2 Stängel Blattpetersilie
Gartenkresse	Olivenöl, Salz	

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Mit der Brotschneidemaschine das Baguette in etwa 20 Zentimeter lange, dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen und im vorgeheizten Backofen sechs bis sieben Minuten kross backen. Die Salatgurke waschen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen, danach die Gurkenhälften noch ein Mal halbieren und in kleine Scheiben schneiden. Jetzt die Fleischtomate waschen, halbieren und das Kerngehäuse mit dem Teelöffel entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die rote Zwiebel abziehen und fein würfeln, dann den Dill fein hacken. Alle Zutaten mit den Krabben zusammen in eine Schüssel geben. Anschließend mit der Küchenreibe etwas Limettenschale abreiben. Den Limettenschalenabrieb, einen Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzugeben und mit einem Holzlöffel vorsichtig vermischen. Für den Dip die Crème-fraîche, den Limettensaft und das Olivenöl vermengen. Zum Schluss mit einem Spritzer Tabasco pikant abschmecken. Die marinierten Krabben in Gläsern geben und darauf einen Klecks von dem Dip setzen. Die Gläser auf einem Teller anrichten und das geröstete Baguette hinzulegen. Mit den Dillrispen, der Blattpetersilie und der Gartenkresse garnieren und servieren.

Uli Horn am 29. August 2014



## Marokkanischer Couscous mit scharfem Lamm-Filet

**Für zwei Personen**

**Für den Couscous:**

150 g Couscous	200 ml Hühnerfond	125 ml Naturjoghurt
30 ml Rapsöl	75 g Pistazienkerne	2 Zitronen
1 rote Zwiebel	1 Granatapfel	1 Bund Koriander
1 Bund Minze	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderkörner
1 TL bunter Pfeffer	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL Salz
1 TL Safranfäden		

**Für das Lammfilet:**

2 Lammfilets	1 EL Harissa-Paste	30 ml Olivenöl
Salz		

Zunächst Kreuzkümmel, Korianderkörner und bunten Pfeffer in einem Mörser zermahlen, danach Salz und Rapsöl dazugeben. Den Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben und die Gewürzmischung unterrühren. Den Hühnerfond mit den Safranfäden aufkochen und über den Couscous gießen. Die Schüssel abdecken und fünf Minuten ziehen lassen. Derweil den Granatapfel vierteln und die Kerne in einer mit Wasser gefüllten Schüssel auslösen. Das Wasser anschließend abgießen. Den Saft von anderthalb Zitronen auspressen und über den Couscous geben. Die Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und gemeinsam mit den Granatapfelkernen und den Pistazien unter den Couscous mengen. Koriander und Minzeblätter waschen, trocken tupfen, fein schneiden und ebenfalls unter den Couscous mischen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Nun den Joghurt mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale mischen, das Paprikapulver darüber streuen und mit dem Couscous vermengen. Das Lammfilet mit der Harissa-Paste einreiben, salzen und in Olivenöl rosa anbraten. Den Couscous mit dem gebratenen Lammfilet anrichten.

Anna Stocsits am 18. November 2014

## Mediterrane Pesto-Taschen

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

150 g Hartweizenmehl    150 g Weizenmehl    3 Eier

**Für die Füllung:**

3 EL Pinienkerne    60 g getr. Öl-Tomaten     $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum

1 Parmesan, à 250 g    50 g Mascarpone    30 g Butter

2 EL Olivenöl    Meersalz    Salz, Pfeffer

Das Mehl und die Eier in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Die Masse im Kühlschrank für zehn Minuten kaltstellen. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Anschließend auf einem Küchenpapier abkühlen lassen. Das Basilikum waschen und die Blätter von den Stielen befreien. Die Basilikumblätter mit den getrockneten Tomaten in einem Mixer zerkleinern. Die Pinienkerne mit Mörser und Stößel zerkleinern und dazugeben. Den Parmesan reiben und zusammen mit dem Olivenöl untermischen, mit Meersalz abschmecken und mit der Mascarpone verrühren. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Den Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und mit einem Glas Kreise ausstechen. Die Teigkreise an den Rändern mit Wasser bestreichen. Einen Teelöffel mit der Füllung auf den Teig setzen, dann den Teig zusammenklappen und andrücken. Die Teigtaschen in den Topf geben und für fünf bis sechs Minuten bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Anschließend abtropfen lassen und in einer Pfanne mit der Butter goldbraun braten. Die Mediterranen Pesto-Taschen auf Tellern anrichten und servieren.

Janine Thomsen am 29. Juli 2014

# Melemen mit Honig-Dinkelbrot und gemischtem Salat

## Für zwei Personen

### Für das Melemen:

500 g Tomaten	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
2-3 Eier	1 Knoblauchzehe	1 Frühlingszwiebel
1-2 EL Tomatenmark	1 TL Oregano	1 TL Thymianpulver

### Für das Honig-Dinkelbrot:

2 Scheiben Dinkel-Vollkornbrot	1 Zitrone	3 EL flüssiger Honig
natives Olivenöl	2-3 Zweigen Rosmarin	

### Für den Salat:

50 g Rucola	2-3 Blätter Kopfsalat	50 g Feldsalat
5-6 schwarze Oliven	$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Tomate
1 rote Zwiebel	3 EL Schmand	1 EL Essig
1 EL Olivenöl	3-4 Stängel Petersilie	1 EL Schnittlauch
1 Zitrone	Zucker, Salz, Pfeffer	

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das heiße Wasser dann in eine Schüssel geben und die Tomaten für etwa eine Minute hineingeben. Die Tomaten herausnehmen und die Haut abziehen. Die geschälten Tomaten dann in Würfel schneiden. In einem Topf Öl anwärmen und bei niedriger Temperatur die Tomaten schmoren. Die Peperoni, die Frühlingszwiebeln und die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwei Knoblauchzehen abziehen und durch eine Presse geben. Ein halbes Glas heißes Wasser mit türkischem Tomatenmark (Salca) und dem gepressten Knoblauch miteinander verrühren. In einem Topf einen halben Liter Wasser kochen. Die Peperoni, die Frühlingszwiebeln und die Paprika zu den Tomaten geben und weiter schmoren lassen. In eine kleine Schüssel zwei bis drei Eier geben und diese verrühren. Wenn das Gemüse fertig angebraten ist, das heiße Wasser dazugeben und miteinander vermengen. Salz, Pfeffer, etwas Thymian und etwas Oregano dazugeben und weiter bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Für den Salat, das Gemüse waschen und kleinschneiden. Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Salz, Pfeffer, Zucker und Essig miteinander verrühren. Dann den Schmand dazugeben. Die Kräuter waschen, hacken und zu dem Salat geben. Zuletzt das Öl dazugeben und miteinander vermengen. Das Dinkelbrot in dünne Scheiben schneiden. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben. Eine beschichtete Pfanne heiß machen, dann den Honig hineingeben und heiß werden lassen. Natives Olivenöl dazugeben und bei mittlerer Temperatur miteinander verrühren. Rosmarin und etwas Zitronenabrieb mit hineingeben und verrühren. Nun das Brot in die Pfanne geben und vollsaugen lassen und hin und her schwenken. Mit etwas Salz abschmecken und aus der Pfanne nehmen. Zum Schluss die Eier in das Melemen geben und ein wenig verrühren. Ein paar Minuten ziehen lassen. Das Melemen mit dem Salat und dem Dressing auf einem Teller anrichten. Das Brot auf einem kleinen Teller dazu servieren.

Sahin Caglar am 16. September 2014

## Mozzarella mit Kartoffel-Kruste und Feldsalat

### Für zwei Personen

150 g Kartoffeln	150 g Feldsalat	150 g Mozzarella
1 Apfel	3 Eier	3 EL Mehl
1 TL Zitronensaft	1 EL Kartoffelstärke	1 EL Himbeeressig
2 EL Kürbiskerne	1 EL Majoran	1 EL Thymianblättchen
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Sonnenblumenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Äpfel und Kartoffeln schälen. Die Kartoffeln waschen, anschließend fein raspeln. Ebenso die Äpfel fein raspeln. Die Kräuterblättchen waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit Zitronensaft, Eigelb und Kartoffelstärke unter die Apfel-Kartoffelmasse rühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier verquirlen. Die Mozzarella-Scheiben zuerst in Mehl, anschließend in Ei wenden und mit der Kartoffelmasse belegen. Im Anschluss die Mozzarella-Scheiben in erhitztem Öl goldbraun braten. Den Feldsalat putzen, waschen und in einer Schüssel mit einem Dressing aus Himbeeressig und Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer mischen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Feldsalat auf einem großen Teller neben dem Mozzarella anrichten und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen, anschließend das Gericht servieren.

Bernd Schwarzmeier am 11. März 2014

## Orangen-Linsen-Salat mit Roastbeef-Saté

### Für zwei Personen

#### Für das Fleisch:

250 g Roastbeef	1 TL Tomatenmark	1 TL Ingwer in Blütenhonig
1 kleine Chilischote	1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Für den Salat:

50 g gelbe Linsen	50 g rote Linsen	1 Orange
1 Zweig glatte Petersilie	10 ml weißer Balsamicoessig	15 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für das Fleisch:

Das Fleisch gegen die Faser in lange zwei bis drei Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien. Anschließend die Hälfte der Schote kleinschneiden und mit dem Tomatenmark, dem Honig und einem Teelöffel Olivenöl zu einer Paste verrühren und mit Pfeffer würzen. Die Fleischstreifen wellenartig auf die Holzspieße stecken und mit der Marinade einstreichen. Zehn Minuten marinieren lassen. Die Satés in einer heißen Pfanne von beiden Seiten zwei bis drei Minuten in Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Linsensalat:

Zwei Töpfe mit Wasser aufsetzen und die Linsen getrennt in reichlich Wasser bissfest garen, anschließend abgießen und abkühlen lassen. Die Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Mit einem scharfen Messer die Filets heraustrennen und den Saft dabei auffangen. Den Saft der Orange mit dem Balsamico und 15 Milliliter Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Unter den Salat mischen. Den Linsensalat und die Orangenfilets in Schalen anrichten, die Satés darauf legen und mit einigen Blättchen Petersilie garnieren.

Tom Grischko am 17. Juni 2014

# Paprika-Cappuccino mit Knoblauch-Espuma, Basilikum, Chips

## Für zwei Personen

2 blaue Kartoffeln (Vitelotte)	4 rote Paprika	1 kleines Stück Knollensellerie
1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
1 EL Butter	750 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein (Riesling)
500 ml Sahne	50 ml Milch	2 EL Zucker
4 Zweige Petersilie, glatt	3 Zweige Basilikum	10 g granulierter Knoblauch
Meersalz	1 TL Paprika, edelsüß	1 TL Chili, gemahlen
Chilifäden	1 TL Curry Jaipur	2 g Agar-Agar
2 EL Olivenöl	Neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Suppe die Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und grob klein schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Den Knollensellerie von der Schale befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die Chilischote halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. In einem Topf zwei Esslöffel Olivenöl und ein Esslöffel Butter schmelzen. Das Gemüse darin scharf anbraten. Zwei Esslöffel Zucker darüber streuen, alles leicht karamellisieren lassen und mit Weißwein ablöschen. Dazu das Gemüsefond geben und alles weiter kochen, bis das Gemüse weich ist. Die Petersilie und zwei Zweige Basilikum waschen, klein schneiden und in die Suppe geben. 250 Milliliter Sahne hinzugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Espuma 250 Milliliter Sahne mit der Milch und dem Knoblauchpulver aufkochen. Den Agar-Agar einrühren und für eine Minute kochen. Die Masse in den Siphon geben, eine Patrone dazugeben und bis zum Servieren in einem warmen Wasserbad warm halten. Für die Chips die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa drei Millimeter feine Scheiben schneiden oder hobeln. In der Friteuse die Chips in drei Minuten knusprig ausbacken. Mit der Schaumkelle die Chips aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Jeweils ein Drittel der Chips mit Salz und Pfeffer, Paprika oder Curry würzen. Zwei bis drei Blätter des Basilikums abzupfen und für etwa 15 Sekunden ebenfalls im Öl frittieren und abtropfen lassen. Die Suppe in Tassen füllen. Den Espuma im Siphon aufschütteln und dann auf die Suppe geben. Mit dem frittierten Basilikum und den Chili-Fäden dekorieren. Die Kartoffelchips mit auf den Unterteller geben und servieren.

Fabian Eckel am 04. Februar 2014

## Persischer Kräuter-Kuchen mit Joghurt-Gurken-Dip

### Für zwei Personen

1 Salatgurke	50 g Babyspinat	10 Walnusskerne
2 EL getr. Berberitzen	1 Knoblauchzehe	5 Eier
1 EL Vollkornmehl	500 g Joghurt (3,5%)	1 Bund krause Petersilie
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Koriander	1 Bund Minze
3 EL getr. Nanaminze	2 EL Dill	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Petersilie, den Schnittlauch, die Minze, den Koriander und den Spinat waschen und gegebenenfalls die großen Stiele entfernen. Den Spinat trockenschleudern, zusammen mit den übrigen Kräutern klein hacken und mit den Eiern verquirlen. Die Walnusskerne hacken und zusammen mit den Berberitzen ebenfalls mit den Kräutern und den Eiern vermischen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Masse darin zugedeckt etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze braten. Abschließend den Kuchen stürzen. Die Salatgurke schälen, mit einer Reibe in grobe Raspeln reiben und das Gurkenwasser abgießen. Den Dill und die Nanaminze klein hacken und mit dem Joghurt vermengen. Den Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse geben und unter den Joghurt rühren. Mit Salz abschmecken. Abschließend die Gurke zum Joghurt geben, nochmals umrühren und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kräuterkuchen in Kuchenstücke schneiden, auf Tellern anrichten und mit dem Joghurt-Gurken-Dip garnieren.

Saed Farahmadi am 06. Mai 2014

## Pikante Rote-Bete-Küchlein mit Avocado-Minz-Mayonnaise

### Für zwei Personen

#### Für die Rote-Bete-Küchlein:

30 g mehligk. Kartoffeln	50 g vorgekochte Rote Bete	1 TL Mehl
1 Ei	1 TL Meerrettich	1 TL Butter
1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

#### Für die Mayo:

$\frac{1}{2}$ reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Limette	$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze
1 TL extra natives Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Rote-Bete-Taler die Kartoffeln kochen, anschließend pellen und kaltstellen. Das Ei in eine Schüssel geben und verquirlen. Den Meerrettich ausdrücken. Die Rote Bete zusammen mit den Kartoffeln mit der Küchenreibe raspeln und mit dem Mehl und etwas von dem verquirlten Ei in einer Schüssel vermengen. Den Meerrettich unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl und die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Gemüsemasse in vier Teile in die Pfanne geben und mit einem Pfannenwender flach drücken. Die Küchlein auf jeder Seite drei bis vier Minuten braten. Für die Crème die Limette halbieren und ausdrücken. Die Avocado schälen, entsteinen und halbieren. Die Minze waschen, die Blätter vom Stiel lösen und feinhacken. Die halbe Avocado mit dem Limettensaft übergießen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Die Avocadomasse in die Küchenmaschine geben und pürieren. Bei laufendem Gerät langsam das Olivenöl zugießen. Die Avocadomasse in eine Schüssel geben und die Minze unterheben, ein Stück Minze für die Dekoration über lassen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Rote-Bete-Küchlein abtropfen, auf einen Teller geben, mit der Avocado-Minz-Crème garnieren und mit der restlichen Minze dekorieren.

Christine Böger-Rosenfeldt am 14. Oktober 2014

## Pikanter Papaya-Salat mit Riesen-Garnelen

### Für zwei Personen

#### Für den Papaya-Salat:

1 grüne Papaya	$\frac{1}{2}$ Chinakohl	1 Karotte
2 Tomaten	2 Knoblauchzehen	1 Limette
2 Chilischoten	100 g Erdnüsse, geröstet	4 TL Palmzucker
4 EL Fischsauce	100 ml Weißweinessig	Salz, bunter Pfeffer

#### Für die Garnelen:

4 Riesen-Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
2 EL Sesamöl	Salz, bunter Pfeffer	

#### Für die Garnitur:

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

Die Papaya und die Karotte schälen. Den Chinakohl waschen und alles grob raspeln. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Von den Erdnüssen einen Teelöffel für die Garnitur zur Seite legen, den Rest im Mörser mit dem Stößel grob zerkleinern. Die Chilischoten waschen und in kleine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und durch die Presse zu den Erdnüssen in den Mörser geben. Die Chilis, ein Drittel der Tomaten, den Palmzucker und die Fischsauce ebenfalls dazugeben. Die Limette aufschneiden, den Saft auspressen und zwei Esslöffel davon in den Mörser geben. Alles zu einer Paste verrühren. Die restlichen Tomaten mit den Karotten, der Papaya und dem Chinakohl in eine Schüssel geben und durchmischen. Anschließend die Erdnuss-Chilipaste untermischen und den Weißweinessig dazugeben. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen. Eine Knoblauchzehe abziehen und in die Pfanne pressen. Die Zitrone aufschneiden und aus einer Hälfte den Saft nach Belieben mit in die Pfanne geben. Die Garnelen von beiden Seiten scharf anbraten. Den Salat in eine kleine Schüssel umfüllen, die Garnelen darauf legen. Den pikanten Papaya-Salat mit Riesen-Garnelen auf Tellern anrichten und mit einigen Koriander-Blättern, den restlichen Erdnüssen und den zwei übrigen Chilischoten garnieren.

Sandra Brenneisen am 09. September 2014

## Pochierte Eier mit Sumach-Joghurt, Pfannen-Fladenbrot

**Für zwei Personen**

**Für die Pochierten Eier:**

6 Eier 1 EL Olivenöl

**Für den Sumach-Joghurt:**

400 ml Joghurt 1 Knoblauchzehe 1 Granatapfel

50 g Butter 1 Bund Minze 50 g Sumach

10 g Zatar 50 g Meersalz 1 EL Zucker

4 EL Essig, weiss 5 g Kreuzkrümmel Salz, Pfeffer

**Für das Fladenbrot:**

380 g Mehl 1 Prise Zucker 1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Das Mehl mit 180 Millilitern lauwarmem Wasser, etwas Salz und Olivenöl sowie einer Messerspitze Zucker zu einem Teig verarbeiten. Daraus pfannengroße, dünne Fladen rollen und in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten fertig garen. Anschließend das Pfannenfladenbrot mit etwas Zatar Gewürz sowie Meersalz bestreuen und in einem feuchten Küchentuch warm halten. Zum Pochieren der Eier etwas Klarsichtfolie in die kleinen Souffléförmchen legen und diese mit dem Olivenöl einfetten. Anschließend die Eier aufschlagen und in die Souffléförmchen geben, danach mit Klarsichtfolie zubinden. Ein Ei nach dem anderen vorsichtig in einen flachen, weiten Topf mit leicht köchelndem Wasser gleiten lassen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. In der Pfanne die Butter zum Schmelzen bringen, anschließend den Sumach einrühren und den Knoblauch dazugeben. Diese über die Eier geben. Den Joghurt auf dem Teller als Spiegel anrichten, das pochierte Ei darauf platzieren und mit dem Sumach und dem Olivenöl beträufeln. Anschließend zum pochierten Ei auf Sumach-Joghurt den selbstgemachten Pfannenfladenbrot auf einem Teller anrichten, mit den Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Marcella Selis am 19. August 2014





# Pongauer Kaspress-Knödel mit Kartoffel- und Feldsalat

**Für zwei Personen**

**Für die Kaspressknödel:**

100 g Knödelbrot	2 mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel
150 ml Milch	2 Eier	50 g Bergkäse
50 g Dachsteiner Käse	150 g Butterschmalz	1 EL Sauerrahm
100 ml Rinderfond	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Prise gemahlener Kümmel
1 Muskatnuss	4 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für den Kartoffelsalat:**

250 g kleine festk. Kartoffeln	3 Radieschen	1/2 Bund glatte Petersilie
50 ml Apfelessig	1 EL Estragonsenf	1 TL Kümmel
1 Prise Zucker	Salz	

**Für den Feldsalat:**

100 g Feldsalat	1 Zitrone	Olivenöl, Salz, Pfeffer
-----------------	-----------	-------------------------

Wasser in einem Topf für die Kartoffeln zum Kochen bringen und salzen. In einem kleinen Topf ebenfalls Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln für den Kartoffelsalat schälen und mit dem Kümmel im kochenden Wasser garen. Für den Knödelteig die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anschwitzen, mit dem Rinderfond ablöschen und abkühlen lassen. Die zwei mehligten Kartoffeln in dem kleinen Topf ebenfalls kochen und durch die Kartoffelpresse geben und abkühlen lassen. Das halbe Bund Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen und klein hacken. Für die Zubereitung des Knödelteigs den Dachsteiner und den Bergkäse fein würfeln. Das Knödelbrot mit dem Rinderfond und den darin angeschwitzten Zwiebeln aufgießen, die Eier darunter kneten und mit dem klein gewürfelten Bergkäse und Dachsteiner Käse, dem Sauerrahm, der Petersilie und den gepressten Kartoffeln vermischen. Falls der Teig zu trocken ist, etwas von der Milch zum Schluss beimengen. Anschließend mit geriebener Muskatnuss, dem gemahlenden Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Den Knödelteig ruhen lassen. Die Kartoffeln für den Kartoffelsalat abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken in Scheiben schneiden. Den Estragon- Senf, den Apfelessig, eine Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und über die noch warmen Kartoffelscheiben geben und einziehen lassen. Den Feldsalat waschen, trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem Olivenöl abschmecken. Aus dem Kaspresssteig die Knödel formen und im Butterschmalz in einer Pfanne ausbacken. Die Kaspressknödel mit dem Feldsalat und dem Kartoffelsalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Sylvia Muster am 17. Juni 2014

# Rösti mit Nordseekrabben-Avocado-Salat, Knoblauch-Soße

## Für zwei Personen

100 g Nordseekrabbenfleisch	350 g Kartoffeln	1 Avocado
2 Tomaten	15 g Feldsalat	15 g Rucola
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Ei
75 g Vollmilchjoghurt	2 EL Mehl	3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Salatmayonnaise	1 TL Honig	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Das Ei trennen. Das Eigelb mit dem Mehl, je etwas Salz und Pfeffer sowie etwas Muskatnuss unter die Kartoffeln mischen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse Rösti formen und in dem heißen Öl ausbacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und unterrühren. Mit etwas Pfeffer und einem Teelöffel Zitronensaft abschmecken. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch von der Schale entfernen und fein würfeln. Die Avocado-Würfel mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Krabben waschen und trocken tupfen. Den Salat mit den Tomaten, der Avocado und den Krabben vermengen. Einen Esslöffel Zitronensaft, den Honig, je eine Prise Salz und Pfeffer verrühren und einen Esslöffel Öl darunter schlagen. Das Dressing über den Salat geben. Je drei Rösti anrichten. Die Krabben-Salat-Mischung darauf verteilen und mit etwas Sauce beträufeln. Den Rest der Sauce dazu reichen und servieren.

Daniel Muth am 21. Januar 2014

## Rösti-Burger

### Für zwei Personen

200 g Tartar	200 g mehligk. Kartoffeln	1 Brötchen, vom Vortag
2 Schalotten	1 rote Paprika	1 Knoblauchzehe
2 Cocktailtomaten	3 Tomaten, groß	2 Eier
20 g Mehl	1 TL Senf	2 Essiggurken, groß
100 ml Olivenöl	Kräuter der Provence	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Das Brötchen in Wasser einweichen, anschließend das Wasser ausdrücken. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen, würfeln und in dem heißen Öl andünsten. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, den Strunk herausschneiden und halbieren, anschließend klein hacken und zugießen. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und mit den Kräutern der Provence zur Tomatensauce geben. Alles zehn Minuten kochen. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln, auspressen, mit einem Ei, Muskat, Mehl und Salz vermischen. Eine der Schalotte abziehen, würfeln und zu der Masse geben. Die übrige Schalotte abziehen und fein würfeln. Anschließend mit dem Tartar, dem ausgedrückten Brötchen, dem Ei, dem Senf, dem Salz und dem Pfeffer verkneten. Daraus vier flache Frikadellen formen. Diese in zwei Esslöffel heißem Öl zehn Minuten in der Pfanne braun braten. Anschließend je drei Kartoffelpuffer abwechselnd mit zwei Frikadellen, Tomatensoße und Essiggurkenscheiben zu einem Türmchen stapeln. Die Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen. Die Burger-Rösti-Türme auf einem Teller anrichten, mit Cocktailtomaten garnieren, anschließend servieren.

Marie-Luise Hauf am 01. April 2014

# Reibekuchen mit Räucher-Lachs und Kräuterquark

**Für zwei Personen**

**Für die Reibekuchen:**

500g festk. Kartoffeln	1 Gemüsezwiebel	1 kleines Stück Ingwer
1 Chilischote	1 Ei	1 geh. EL Mehl
300ml Rapsöl	Salz, Pfeffer	

**Für den Kräuterquark:**

250g geräucherter Lachs	1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch
250g Quark (40%)	1 EL Sahne	1 Prise getr. Chiliflocken
Salz, Pfeffer		

**Für das Kompott:**

2 Birnen	2 süße Äpfel	4 EL Zucker
200ml naturtrüber Apfelsaft	Zimt	

Für den Kräuterquark den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Ein wenig Dill zur Dekoration beiseitelegen und den übrigen Dill klein hacken. Schnittlauch und Dill in den Quark einrühren und einen Esslöffel Sahne hinzugeben. Mit Pfeffer, Salz und Chiliflocken abschmecken. Für die Reibekuchen die Gemüsezwiebel abziehen und die Kartoffeln schälen. Anschließend die Kartoffeln und die Gemüsezwiebel auf einer groben Reibe hobeln. Ein kleines Stück Ingwer reiben, eine Chilischote fein hacken und hinzufügen. Dann salzen und pfeffern. Den Teig mit einem Küchenhandtuch oder Küchenpapier kräftig ausdrücken und abtropfen lassen. Anschließend ein Ei und etwas Mehl dazu geben und alles nochmals vermengen. Die Äpfel und die Birnen schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit reichlich Zucker karamellisieren und anschließend mit Apfelsaft ablöschen. Einkochen lassen, mit Zimt abschmecken und kühl stellen. Aus dem Reibekuchenteig kleine Küchlein formen, mehlieren und in einer Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Hitze langsam garen und bräunen. Die Reibekuchen mit dem Lachs und dem Kräuterquark auf einem großen Teller anrichten und mit Dill garnieren. Den Kompott in ein kleines Schälchen füllen und mit auf den Teller stellen. Servieren.

Matthias Jünger am 07. Oktober 2014

## Ricotta-Ravioli in Salbei-Butter, Mango-Kürbis-Chutney

**Für zwei Personen**

**Für die Ravioli:**

1 Zweig Majoran	1 Zweig Salbei	400 g festes Pastamehl
2 Eier	100 g Butter	1 EL Olivenöl

**Für die Füllung:**

1 Zitrone	125 g Büffel-Ricotta	30 g Pecorino
30 g Parmesan	Meersalz, Pfeffer	

**Für das Chutney:**

$\frac{1}{4}$ Hokkaido-Kürbis	$\frac{1}{2}$ reife Mango	40 g Ingwer
1 Schalotte	1 kleine rote Chilischote	150 ml Essig
100 g Zucker	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Eier trennen und das Eigelb mit dem Mehl in einer Küchenmaschine vermengen. Den Teig herausnehmen und mit dem Öl zu einem elastischen Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und kurz ruhen lassen. In der Zwischenzeit für das Chutney die Mango schälen und fein würfeln. Den Kürbis ebenfalls fein würfeln. Die Schalotte abziehen und gemeinsam mit der Chili klein hacken. Den Ingwer schälen, raspeln und gemeinsam mit der Schalotte und der Chili in einem Topf mit Öl anschwitzen. Den Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit Essig und 150 Millilitern Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Danach den Kürbis und die Mango dazugeben und 20 Minuten kochen lassen. Für die Füllung den Pecorino und den Parmesan reiben und mit dem Büffel-Ricotta vermengen. Die Schale der Zitrone abreiben, zur Ricottamasse geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer mit Mehl bestäubten Platte ausrollen. Zehn mal zehn Zentimeter große Quadrate abteilen und jeweils einen Teelöffel Füllung auf einem Quadrat platzieren. Die Ränder mit Wasser bestreichen. Jeweils ein Pasta-Quadrat auflegen und die Ränder zusammendrücken. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die fertigen Ravioli hineingeben und vier Minuten kochen. Im Anschluss eine Pfanne mit der Butter erhitzen, den Salbei hineingeben, schaumig werden lassen und die Ravioli darin schwenken. Die Ravioli zusammen mit dem Chutney auf einem Teller anrichten servieren.

Christina Caruana am 21. Oktober 2014

# Rinder-Röllchen mit Feigen-Oliven-Füllung

**Für zwei Personen**

**Für die Fleischröllchen:**

4 Scheiben Rinderfilet

**Für die Feigen-Olivenfüllung:**

1 Scheibe Weißbrot

1 Zitrone

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/2 Bund glatte Petersilie

20 g getrocknete Feigen

20 g grüne Oliven

1 EL Mandelblättchen

1 Ei

Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für den Salat:**

450 g Erdbeeren

100 g Radieschen

250 g Mozzarella

150 g verschiedene Salatblätter

**Für das Dressing:**

4 EL Olivenöl

2 EL Blütenhonig

2 EL Senf

1 Zitrone

Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken, die Feigen und die Oliven fein würfeln. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch andünsten, dann die Feigen, die Oliven und die Mandelblättchen hinzugeben und etwa drei Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Die Pfanne von der Hitze nehmen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Ei trennen und das Weißbrot würfeln. Die Zitrone auspressen und einen Esslöffel mit dem Eigelb, der Petersilie und dem Weißbrot in die Pfanne geben und unterrühren. Das Fleisch zwischen der Frischhaltefolie flachklopfen. Dann mit der Feigen-Olivenfüllung bestreichen, eng aufrollen und mit den Schaschlikspießen fixieren. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Öl etwa zehn bis zwölf Minuten von allen Seiten anbraten. Den Salat waschen, trocken tupfen und falls nötig klein schneiden. Die Erdbeeren und die Radieschen waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Salatblätter mit den kleingeschnittenen Erdbeeren und den Radieschen vermengen. Für das Dressing das Olivenöl mit dem Senf, dem Blütenhonig, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und den Salat damit marinieren. Die Fleischröllchen mit Erdbeer-Radieschen-Salat auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren und servieren.

Peter Weiler am 12. August 2014

## Rinder-Tartar mit Chili-Creme-Haube

**Für zwei Personen**

**Für das Rindertartar:**

150 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ Sardellenfilet	1 kleines Ei
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	30 g Gewürzgurken	10 g Kapern
1 TL Senf	1 TL Tomatenketchup	1 TL Paprikapulver
Petersilie, Tabasco	Salz, Pfeffer	

**Für die Chili-Crème-Haube:**

1 rote Chilischote	50 g Crème-fraîche	Salz, Pfeffer
--------------------	--------------------	---------------

Das Ei trennen. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Das Filet waschen und trocken tupfen. Das Eigelb zusammen mit dem Filet, dem Sardellenfilet, den Gewürzgurken, den Kapern, der Zwiebel, dem Senf, dem Ketchup sowie dem Paprikapulver in der Moulinette zerkleinern. Die Masse mit Tabasco, Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Chilischote waschen, trocken tupfen, entkernen und klein hacken. Die Crème-fraîche mit der Chili verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Tartar zusammen mit der Crème auf einem Teller anrichten und servieren.

Marlon Mau am 26. September 2014

## Rohes, Gebratenes von der Garnele, Fenchel-Orangen-Salat

### Für zwei Personen

#### Für den Salat:

1 Knolle Fenchel	1 Orange	1 Limette
$\frac{1}{2}$ TL Honig	1 TL Fenchelsamen	1 TL getr. Chiliflocken
3 EL Olivenöl	Zucker	Salz

#### Für die Garnelen:

8 Tiefseegarnelen	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Zehe Knoblauch
1 TL Fenchelsamen	1 Zweig Thymian	Rapsöl, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

#### Für das Ciabatta:

1 Ciabatta mit Oliven	Olivenöl
-----------------------	----------

#### Für die Crème-fraîche:

$\frac{1}{2}$ Limette	1 EL Crème-fraîche	1 EL Frischkäse
2 Zweige Minze	Olivenöl, Salz	

#### Für die Garnitur:

Fenchelgrün

Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Davon vier Garnelen längs halbieren in Frischhaltefolie einschlagen, die Restlichen beiseitelegen. Die Garnelen mit einem Plättiereisen plätten und kurz ins Gefrierfach geben. Wenn sie durchgefroren sind, die Garnelen wieder herausnehmen, zu zwei Quadraten schneiden und auf Tellern anrichten. Die Limette halbieren, die Schale abreiben und zur Seite stellen und den Saft auspressen und auffangen. Nach dem Auftauen die Garnelen gegebenenfalls mithilfe des Bunsenbrenners leicht anrösten, mit Olivenöl und Limettensaft bestreichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenciabatta sehr dünn aufschneiden, auf ein Backblech geben und mit Olivenöl beträufeln. Ein weiteres Backblech zum Beschweren darauf tun und für zehn Minuten im Ofen backen. Für den Salat den Fenchel fein in eine Schüssel hobeln. Die Orangenschale fein abschälen und kleinschneiden. Die Orange filetieren und beides hinzugeben. Das Olivenöl mit etwas Limettensaft und dem Honig in einem kleinen Gefäß verrühren und zu dem Fenchel-Orangen-Gemüse geben. Das Ganze mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und einige Fenchelsamen mit dem Mörser zerkleinern und dazugeben. Das Ganze in einer Pfanne leicht erwärmen und abschließend noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Crème-fraîche mit etwas Olivenöl, Limettensaft und abrieb und Salz aufschlagen und die Minze dazugeben. Die Crème-fraîche gegebenenfalls in einen Spritzbeutel füllen. Rapsöl mit dem Knoblauch, dem Chili und etwas Thymian in einer Pfanne erhitzen. Einige Fenchelsamen und die restlichen Garnelen kurz anrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fenchel-Orangen-Salat und die gebratenen Garnelen zu den rohen Garnelen auf Tellern anrichten und mit der Crème-fraîche, den Olivenbrotschips und etwas Fenchelgrün garnieren.

Markus Fütterer am 05. August 2014



## Rotbarben-Filets und Riesen-Garnelen, Bulgur-Salat

### Für zwei Personen

2 Rotbarbenfilets, mit Haut	2 Riesen-Garnelen	200 g feiner Bulgur
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	2 Tomaten
2 Zitronen	2 getr. Öl-Tomaten	2 Frühlingszwiebeln
1 Gurke	1 gelbe Paprika	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	2 Zweige Thymian	2 EL Tomatenmark
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Bulgur mit kochendem Wasser übergießen und gar ziehen lassen. Die Schalotten abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben. Sobald der Bulgur gar gezogen ist, die Tomatenmark-Schalotten unterheben. Die Tomaten, die getrockneten Tomaten, die Gurke, die Paprika und die Frühlingszwiebel in kleine Würfel schneiden und mit in den Bulgur geben. Die Petersilie und die Minze ganz fein hacken und ebenfalls dazugeben. Den Bulgur-Salat mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Rotbarbenfilets und die Garnelen waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anbraten. Den Knoblauch und den Thymian mit in die Pfanne geben mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bulgur-Salat auf Tellern anrichten und die Rotbarbenfilets und die Riesen-Garnelen dazugeben. Mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Ismet Dogan am 17. April 2014

## Rote Bete-Risotto mit Garnelen und Mangold

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

150 g Risottoreis	250 g Rote Bete	1 Schalotte
35 g Parmesan	250 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
200 ml Kokosmilch	1 Wurzel Ingwer, à 15 g	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Garnelen:**

150 g Garnelen	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
----------------	-----------	---------------

Salz, Pfeffer

**Für den Mangold:**

150 g Mangold	15 g Butter	1 Muskatnuss
---------------	-------------	--------------

Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Beet Kresse

Für das Risotto die rote Beete schälen, die Schalotte abziehen und beides in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel und den Ingwer glasig andünsten. Anschließend den Risottoreis dazugeben und unter ständigem Rühren ebenfalls glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, die Herdplatte auf mittlere Hitze stellen und den Alkohol bei gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Die Rote Bete-Würfel zu dem Reis geben, etwas Kokosmilch unterrühren und aufkochen lassen. Nach und nach das Risotto weiter mit der Kokosmilch und dem Gemüsefond aufgießen und 25 Minuten kochen bis der Reis gar aber bissfest ist. Den Parmesan fein reiben und kurz vor dem Servieren unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Gemüse den Mangold vom Ende trennen, waschen, trocken schleudern und in sechs Zentimeter lange Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, zunächst die hellen Mangoldstiele drei Minuten darin schwenken und anschließend das Mangoldgrün für weitere zwei Minuten dazugeben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin drei Minuten von beiden Seiten anbraten. Den Saft der Zitrone auspressen und die Garnelen mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Das Rote Bete-Risotto mit den Garnelen und dem Mangold auf Tellern anrichten, mit der Kresse garnieren und servieren.

Freya Wollenhaupt am 02. Dezember 2014

## Rote-Bete-Carpaccio mit Garnelen, Pastinaken-Püree

### Für zwei Personen

4 Riesen-Garnelen	200 g vorgegarte Rote Bete	2 große Pastinaken
300 g Feldsalat	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Orange
50 g Walnüsse	2 TL mittelscharfer Senf	1 TL Sahnemeerrettich
2 TL Honig	1 EL saure Sahne	100 ml Milch
2 EL Himbeeressig	1 Muskatnuss	1 TL Chiliflocken
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Die Pastinaken schälen in feine Scheiben schneiden. Anschließend im kochenden Salzwasser zehn bis 15 Minuten gar kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Pastinaken mit der sauren Sahne, der Milch und dem Sahnemeerrettich pürieren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schalotte abziehen und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig anbraten. Die Rote Bete mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben reiben. In einer Schüssel einen Teelöffel Senf, einen Teelöffel Honig, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Den Essig hinzugeben und alles verrühren. Die Rote Bete und die Schalotte hinzugeben und ein wenig durchziehen lassen. Die Schale einer halben Orange abreiben. Die Chiliflocken, den Orangenabrieb, den restlichen Senf, den restlichen Honig und etwas Olivenöl vermengen. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Anschließend waschen und trocken tupfen. Danach zu der Sauce geben und etwa zehn Minuten durchziehen lassen. Nun die Garnelen in einer heißen Pfanne braten. Den Feldsalat waschen und putzen. Die Rote Bete aus der Honig-Senf-Sauce nehmen. In der restlichen Sauce den Feldsalat marinieren. Die Walnüsse grob hacken. Das Rote-Bete-Carpaccio mit den Garnelen, dem Pastinakenpüree und dem Feldsalat auf Tellern anrichten, mit den Walnüssen garnieren und servieren.

Christina Reichert am 18. März 2014

## Rote-Bete-Macchiato im Glas

### Für zwei Personen

100 g mehligk. Kartoffeln	250 g vorgegarte Rote Bete	3 Schalotten
50 g Schmelzkäse	250 ml Milch	1 TL Honig
1 TL Meerrettich	1 TL Apfelessig	1 EL Macadamianussöl
1 EL Olivenöl	Salz	

In einem Topf etwa 400 Milliliter Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Die Schalotten abziehen und kleinhacken. Die Kartoffeln, die Zwiebeln und die Rote Bete mit etwas Salz in das kochende Wasser geben und gar kochen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt mit dem Apfelessig, dem Macadamianussöl und dem Honig pürieren. Die Milch zusammen mit dem Meerrettich und dem Schmelzkäse in einem Topf erwärmen und anschließend aufschäumen. Das Püree in zwei Gläsern anrichten und mit dem Milchschaum garnieren.

Karl-Heinz Jakubczik am 25. April 2014

# Rote-Bete-Risotto, Jakobsmuscheln, Petersilien-Pesto

## Für zwei Personen

### Für die Jakobsmuscheln:

5 Jakobsmuscheln	30 g Butter	3 EL Mehl
Olivenöl, Meersalz	Pfeffer	

### Für das Risotto:

120 g Carnaroli Reis	1 frische Rote Bete	2 Schalotten
50 ml Rotwein	6 EL Olivenöl	8 EL Honig
800 ml Gemüsebrühe	40 g geriebener Parmesan	30 g kalte Butter
30 g Ziegenfrischkäse	1 Zweig frischer Rosmarin	1 TL getrockneter Rosmarin
30g frischer Meerrettich	20g Pinienkerne	schwarzer Pfeffer

### Für das Pesto:

1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie	1 Stängel Zitronengras
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)	1 Limette	1 kleine Thai Chilischote
1 TL Zucker	3 EL Sonnenblumenöl	2 EL Sonnenblumenkerne
Zucker, Salz		

Für das Risotto den Gemüsefond aufkochen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln, in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Die Rote Bete schälen und fein würfeln, zu den Schalotten geben und mit Honig karamellisieren. Mit getrocknetem Rosmarin würzen. Anschließend den Reis hinzufügen und anbraten. Danach mit einem Schuss Rotwein ablöschen und diesen einreduzieren lassen. Den Vorgang zweimal wiederholen. Nach und nach den heißen Gemüsefond dazugeben und unter häufigem Rühren einreduzieren lassen, bis der Reis beinahe bissfest ist. Den Parmesan reiben und zusammen mit der kalten Butter unter das Risotto rühren. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten. Sobald die Kerne goldbraun sind, Öl, Honig, Salz und Rosmarin zugeben. Gründlich rühren und auf dem Herd lassen, bis das Karamell eine schöne goldbraune Farbe annimmt. Alles auf ein Stück Backpapier geben und abkühlen lassen. Für das Pesto die Petersilienblätter abzupfen, den Koriander und die Chili grob hacken. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Zitronengras von äusseren harten Blättern befreien, das weiche untere Drittel fein schneiden. Den Saft der Limette auspressen. Nun alle Zutaten in einen Blitzhacker geben und zu einer cremigen Paste verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Jakobsmuscheln an den flachen Seiten leicht mehlieren und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Zum Ende hin einen Stich Butter dazugeben und die Jakobsmuscheln mit der zerlaufenen Butter beträufeln. Zuletzt mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Risotto auf Tellern anrichten, mit geriebenem Meerrettich, Pinienkernen und Ziegenkäse garnieren, daneben die Jakobsmuscheln und das Pesto anrichten.

Stephan Scheying am 02. September 2014

## Südtiroler Canederli mit Speck und Spinat

### Für zwei Personen

#### Für die Canederli:

2 Brötchen, vom Vortag	8 Scheiben Südtiroler Speck	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Zweig Petersilie	1 EL Mehl
50 ml Schlagsahne	125 ml Gemüsefond	Butter, Salz, Pfeffer

#### Für die Marinade:

35 g Pinienkerne	25 g Rosinen	125 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl	2 EL Balsamicocreame	Salz, Pfeffer

#### Für den Spinat:

$\frac{1}{2}$  Bund Blattspinat, frisch

Die Brötchen in fingerdicke Scheiben schneiden und in eine flache Schüssel legen. In einer Pfanne Butter erhitzen. Die Schalotte abziehen, das benötigte Viertel fein würfeln, in die Pfanne geben und glasig schwitzen. Die Petersilie fein hacken und zusammen mit der Butter und der Schalotte über die Brötchenscheiben geben. Das Eiweiß vom Eigelb trennen und das Eigelb anschließend mit der Sahne und dem lauwarmen Wasser verquirlen. Die verquirlte Masse gleichmäßig über die Brötchen verteilen und einige Minuten ziehen lassen. Den Gemüsefond dazugeben. Das Mehl darüber streuen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles durchkneten, so dass ein Knödelteig entsteht. Aus dem Teig mit den Händen zwei Knödel formen, diese in einen Topf mit siedendem Wasser geben und circa 15 Minuten gar ziehen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Gemüsefond, die Rosinen und das Olivenöl hinzugeben, unter Rühren ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Semmelknödel aus dem Wasser nehmen, abkühlen lassen, anschließend jeden Knödel in vier Scheiben schneiden und nebeneinander auf ein Brett legen. Die Knödelscheiben mit Marinade bestreichen, anschließend immer abwechselnd eine Scheibe Südtiroler Speck und eine Scheibe Knödel aufeinander legen und Türmchen formen. Mit einer Knödelscheibe abschließen und darauf eine Teelöffel-große Portion Marinade geben. Die Südtiroler Canederli mit Spinat auf Tellern anrichten.

Sophia Kloos am 17. Juni 2014

# Saibling-Filet mit Fenchel-Orangen-Salat und Walnüssen

**Für zwei Personen**

**Für die Saiblingfilets:**

2 Saiblingfilets à 150 g    4 Zweige Dill    1 Orange  
1 Zitrone

**Für das Gemüse:**

1 Fenchelknolle    2 Orangen    200 g Walnüsse  
50 g Zucker    Olivenöl, Zitrone    Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Für die Saiblingsfilets einen großen Teller großzügig mit Olivenöl beträufeln, von der Zitrone und der Orange etwas Abrieb auf dem Teller verteilen. Den Dill waschen, trocken tupfen, klein hacken und ebenfalls darauf verteilen. Die Saiblingsfilets in etwa acht Zentimeter breite Stücke schneiden und mit der Hautseite nach oben auf den Teller legen, anschließend nochmals salzen und pfeffern und auch die Hautseite mit Olivenöl beträufeln. Den Teller mit Frischhaltefolie bedecken, so dass die Folie straff ist. Den Fisch etwa 10 bis 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Sobald sich die Haut leicht abziehen lässt, ist der Fisch fertig. Die Fenchelknolle waschen, trocken tupfen, dünn hobeln, mit Salz einreiben und ziehen lassen. Die Orangen filettieren und unter den Fenchel heben. Aus dem Olivenöl, dem Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette zubereiten und den Salat damit marinieren. In einer Pfanne die Wallnüsse anrösten, den Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Auf einem vorgewärmten Teller die Saiblingsfilets auf dem Fenchel-Orangensalat betten und servieren.

Susanne Huber am 15. August 2014

# Saibling-Filet mit Gurken-Zucchini-Salat, Reibekuchen

## Für zwei Personen

### Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets                      Butter, Olivenöl                      Schnittlauch

### Für den Salat:

1 Bio-Salatgurke                      2 kleine Bio-Zucchini                      50 g Cashew-Kerne  
1 Limette, unbehandelt                      1 mittelscharfe rote Chili                      3 EL asiatische Fischsauce  
1 EL Sesamöl                      1 EL Reisweinessig                      Zucker, Salz, Pfeffer

### Für die Reibekuchen:

3 dicke Kartoffeln                      1 Zwiebel                      1 Muskatnuss  
1 Ei                      3 EL Mehl                      5 EL Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer

Die Cashewkerne in einer Pfanne kurz anrösten. Die Salatgurke und Zucchini waschen, trocken tupfen und mit dem Sparschäler Streifen rundherum abschälen. Anschließend die Streifen in einer Schüssel salzen und ein paar Minuten Wasser ziehen lassen. Für die Vinaigrette den Saft von der Limette mit dem Sesamöl, dem Reisweinessig, der Fischsauce, der klein gehackten Chili und einer Prise Zucker verrühren und beiseite stellen. Die Cashewkerne aus der Pfanne nehmen und mit einem Kochmesser klein hacken. Die Gurken- und die Zucchiniestreifen mit den Händen ausdrücken, die Vinaigrette untermischen. Für die Reibekuchen die Zwiebel abziehen und fein hacken. Kartoffeln waschen, schälen, auf der Kartoffelreibe grob raspeln und mit einem Küchentuch ausdrücken. Die Kartoffelraspeln salzen, pfeffern und mit etwas Muskat würzen. Das Ei dazugeben und untermischen. Mehl unterheben. Das Sonnenblumenöl in einer kleinen Eisenpfanne erhitzen und portionsweise kleine Reibekuchen backen. Falls nötig, mehr Sonnenblumenöl in die Pfanne geben. Anschließend die Reibekuchen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Saiblingsfilet salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze auf der Hautseite in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Butter anbraten. Auf einem Teller den Gurken-Zuchinisalat anrichten, mit dem Saibling belegen und mit den gehackten Cashewkernen und dem Schnittlauch garnieren. Die Reibekuchen hinzulegen und servieren.

Uli Horn am 26. August 2014

# Saison-Salat mit Speck-Happen, Ziegenkäse und Apfel

## Für zwei Personen

1 Rolle Ziegenfrischkäse	5 Scheiben Bacon, dünn	3 Scheiben Toastbrot, weiß
75 g Rucola	75g Feldsalat	1 Knoblauchzehe
5 Stängel Schnittlauch	2 Äpfel, Boskoop	20 g Butter
50 g Frischkäse	1 EL Crème-fraîche	50 g Pinienkerne
1 EL Honig	2 EL Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Die Äpfel waschen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, anschließend die Apfelscheiben hineinlegen. Den Ziegenfrischkäse ebenfalls in Scheiben schneiden und auf die Äpfel geben. Alles 20 Minuten im Ofen überbacken. Das Toastbrot entrinden und teilen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken, anschließend den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und zerkleinern. Den Frischkäse und die Crème-fraîche zusammen mit dem Knoblauch und dem Schnittlauch verrühren, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf den Toastbrot-Scheiben verteilen, jeweils mit einer halben Scheibe Speck versehen und im Ofen 20 Minuten knusprig backen. Den Rucola und den Feldsalat waschen und trocken schütteln. Im Anschluss ein Salat-Dressing aus dem Olivenöl, dem Balsamico-Essig, dem Honig, sowie Salz und Pfeffer zubereiten. Einen Teil des Dressings mit dem Salat vermischen und auf einem Teller anrichten. Anschließend die Speck-Happen mit dem überbackenen Ziegenkäse auf den Salat betten. Den Salat mit dem überbackenen Ziegenkäse und den Speck Happen auf einem Teller anrichten und mit dem übrigen Dressing beträufeln. Anschließend die gerösteten Pinienkerne darüber streuen und servieren.

Ramona Nixdorf am 01. April 2014



# Salat mit Speck, Birnen, Garnelen und Käse-Stange

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

100 g Feldsalat	$\frac{1}{2}$ Chicorée	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle
1 Birne	4 Scheiben Speck	4 Garnelen
1 Zehe Knoblauch	2 EL Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Zitrone
25 ml Walnussöl	2 EL Aceto Balsamico	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

### Für die Käsestange:

125 g Blätterteig	100 g Gouda	Kümmel, Paprikapulver
-------------------	-------------	-----------------------

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Birnen schälen, vierteln und von den Kernen befreien. Die Birnenviertel in feine Spalten schneiden. Eine halbe Zitrone auspressen und die Birnen mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Walnussöl und den Essig in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, bis eine cremige Emulsion entstanden ist. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Am Ende der Garzeit die Knoblauchscheiben hinzufügen und die Garnelen mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blätterteig zu einer Rolle zusammenrollen und den Käse darauf reiben. Anschließend für acht bis zehn Minuten in den Backofen geben. Den Fenchel putzen, waschen, vom harten Ende befreien und einige Blätter ablösen. Die Tellerränder mit den Fenchelblättern belegen. Die gebratenen Garnelen auf dem Fenchel verteilen und mit etwas Bratöl beträufeln. Den Feldsalat und den Spinat mit dem Chicorée und der Vinaigrette in einer Schüssel mischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Anschließend den Speck in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten kross braten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat mittig auf den Tellern verteilen und die Birnenspalten und Speckscheiben darauf anrichten, mit den Pinienkernen garnieren und die Käsestange dazulegen.

Tanja Auer am 22. Juli 2014

## Schwarzer Kabeljau mit Gemüse-Carpaccio

### Für zwei Personen

2 Tranchen schwarzer Kabeljau à 80 g	1 kleine grüne Zucchini	1 kleine gelbe Zucchini
1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	5 schwarze Oliven
1 TL Salzkapern	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1 Zweig Zitronen-Thymian	2 EL Olivenöl	1 EL Balsamico Bianco
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit einem Gemüsehobel die Zucchini in Scheiben von einem Millimeter Dicke schneiden und in einer Schüssel mit Salz würzen. Die Zucchini gut vermengen und ziehen lassen. Die Paprika schälen, jeweils die Hälfte in sehr kleine Würfel schneiden und mit ein wenig Olivenöl scharf anbraten. Die Kapern und die Oliven kleinhacken. Die Blätter der Petersilie und des Basilikum kleinhacken. Die Kapern, die Oliven, die Kräuter und die Paprikawürfel mit zwei Esslöffeln Olivenöl und einem Esslöffel Balsamico Bianco vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut verrühren. Die Kabeljau-Tranchen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zucker bestreuen, mit ein wenig Olivenöl beträufeln und gut mit den Händen einmassieren. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Kabeljau-Tranchen mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Den Fisch im Backofen auf 180 Grad etwa acht Minuten garen. Anschließend den Fisch aus dem Ofen nehmen, mit Folie bedecken und etwa drei Minuten ziehen lassen. Die Zucchini-Scheiben mit dem Kabeljau anrichten, mit der Gemüse vinaigrette garnieren und servieren.

Brigitte Knörer am 04. Februar 2014

## Seelachs-Spieße mit Radieschen-Rucola-Tatar und Muffin

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Seelachsfilets à 125 g    1 Zitrone     $\frac{1}{2}$  Zehe Knoblauch  
2 EL Olivenöl

**Für das Tatar:**

1 Bund Radieschen    40 g Rucola    4 Stangen Zitronengras  
1 TL Honig     $\frac{1}{2}$  Zitrone    1 EL Chili-Öl  
Salz, Pfeffer

**Für die Muffins:**

125 g Mehl    1 kleines Ei     $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch  
2 Zehen Knoblauch    3 TL Butter    80 ml Milch  
1 TL Backpulver     $\frac{1}{2}$  EL Zucker    1 Prise Salz

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für die Knoblauch-Muffins die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel gründlich mischen. In einer zweiten Schüssel das Ei mit einer Gabel verschlagen und die abgekühlte Butter und die Milch hinzugeben. Den Schnittlauch kleinschneiden und zwei Teelöffel davon hinzufügen. Den Knoblauch abziehen, mit einer Knoblauchpresse zerdrücken und ebenfalls dazugeben. Die flüssigen Zutaten zu der Mehlmischung gießen und dabei kurz verrühren, bis alle Zutaten gerade vermischt sind. Der Teig darf noch Klümpchen aufweisen. Die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen und den Teig zweidrittelhoch in die Förmchen füllen. Auf der mittleren Schiene im Ofen circa 20 Minuten lang backen, bis die Muffins oben aufreißen. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und die Muffins fünf Minuten darin ruhen lassen. Anschließend die Küchlein aus den Mulden lösen und auskühlen lassen. Für die Seelachs-Spieße den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Die Schale einer Zitronenhälfte abreiben, den Saft auspressen und beides mit einem Esslöffel Olivenöl mischen. Die Seelachsfilets mit der Zitronenmarinade bestreichen und in jeweils zwei Hälften schneiden. Für das Tartar die Radieschen putzen und kleinschneiden. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Den Rucola hacken und zusammen mit den Radieschen in eine Schüssel geben. Mit einem Esslöffel Chiliöl, dem Honig, einem Teelöffel Zitronensaft und Salz und Pfeffer verrühren und in einen Servierring geben. Das Zitronengras putzen und anspitzen. Die Seelachsstücke darauf aufspießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf jeder Seite zwei Minuten lang braten. Das Tatar auf Tellern anrichten, den Servierring abziehen und die Seelachs-Spieße darauf anrichten. Die Muffins dazulegen.

Barbara Schimpf am 22. Juli 2014

# Sesam-Falafel mit buntem Salat, Brot und Dip

## Für zwei Personen

### Für die Sesam-Falafel:

1 Dose Kichererbsen	1 Zitrone	1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Ei	2 EL Mehl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL gem. Kreuzkümmel	50 g Sesam
Olivenöl		

### Für den bunten Salat:

2 Salatherzen, Romanasalat	1 gelbe Paprika	1 Radicchio
1 Tomate	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	5 EL weißer Balsamico
1 EL Honig	1 EL scharfer Senf	5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

### Für das libanesische Brot:

250 g Mehl	10 g frische Hefe	$\frac{1}{2}$ TL gem. Fenchelsamen
1 TL Zucker	1 TL Salz	

### Für den Muhammara-Dip:

200 g geröstete rote Öl-Paprika	1 Zitrone	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	50 g Walnüsse	50 g Semmelbrösel
2 TL Granatapfelsirup	1 getrocknete rote Chili	1 TL gem. Kreuzkümmel
1 TL gem. Koriander	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL schwarze Senfsamen
1 Muskatnuss	1 Msp. gemahlene Nelken	1 Msp. Zimt
1 Msp. Kardamom	Salz, Pfeffer	

Für das libanesische Brot das Mehl mit der Hefe, 140 Milliliter Wasser, den Fenchelsamen, Salz und Zucker mithilfe einer Küchenmaschine mit Knethaken zu einem homogenen Teig vermengen und 20 Minuten gehen lassen. Für die Falafel eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, kleinhacken und anbraten. Die Kichererbsen in einer Schüssel mit einem Stabmixer pürieren. Die Petersilie hacken und zusammen mit dem Ei, dem Mehl und dem Kreuzkümmel untermengen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Anschließend kleine Bällchen formen, in dem Sesam wenden und in der Pfanne ausbacken. Für den Salat die Zwiebel abziehen und feinhacken. Die Paprika vom Grün befreien und zusammen mit dem Radicchio und den Salatherzen mithilfe des Wiegemessers kleinschneiden und vermengen. Die Tomate vom Strunk befreien und zusammen mit der Gurke fein würfeln und zu dem Salat geben. Die Petersilie und den Schnittlauch kleinhacken und untermengen. Das Olivenöl mit dem Balsamico, dem Honig und dem Senf zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zu dem Salat geben und gut vermengen. Für den Dip die Schalotte und den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Anschließend mit der eingelegten Paprika, dem Granatapfelsirup, der Chilischote, dem Kreuzkümmel, dem Koriander, dem Paprikapulver und den Senfsamen mithilfe eines Stabmixers zu einer Paste verarbeiten. Mit den gemahlene Nelken, dem Muskat, dem Zimt und dem Kardamom würzen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Walnüsse und die Semmelbrösel in einem Standmixer zerkleinern und unter den Dip mengen. Für das Brot eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Teigfladen formen, kurz von beiden Seiten ausbraten und anrichten.

Kathrin Weisenstein am 04. November 2014

# Soupe au pistou mit Jakobsmuschel-Spieß

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

70g grüne Bohnen	1 festk. Kartoffel	1 Fleischtomate
1 Karotte	1 Zucchini	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	4 Zweige Petersilie	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Majoran	1 l Gemüfefond
20 g Tomatenmark	250 g passierte Tomaten	1 Prise Zucker
Salz		

### Für das Pistou:

1 Bund Basilikum	40 g Parmesan	40 g mittelalter Gruyère
100 ml fruchtiges Olivenöl		

### Für den Jakobsmuschelspieß:

6 Jakobsmuscheln	1 Zitrone	Pflanzenöl
------------------	-----------	------------

### Für die Vinaigrette:

1 Limette	1 Zehe Knoblauch	1 Bund Petersilie
1 rote Chili	200 ml Olivenöl	

Für die Suppe die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Tomatenmark im Topf anschwitzen und leicht zuckern und salzen. Mit dem Gemüfefond und den passierten Tomaten aufgießen. Die Kartoffel schälen und die Bohnen putzen. Beides klein schneiden. Die Tomate enthäuten und ebenfalls klein schneiden. Die Karotte schälen und in Rauten schneiden und die Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Zunächst die Bohnen und die Kartoffeln mit in den Topf geben und köcheln lassen. Aus den Kräutern einen Kräuterstrauß binden und mit in den Topf geben. Nach etwa zehn Minuten die Fleischtomate und die Karotte dazugeben. Erst zum Schluss die Zucchini mit in den Topf geben. Am Ende den Kräuterstrauß wieder heraus nehmen. Für die Pistou den Parmesan und den Gruyère reiben und mit dem Basilikum und Olivenöl pürieren. Für die Vinaigrette die Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken und die Chili halbieren, entkernen und ebenfalls kleinschneiden. Die Limette waschen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. Alle Zutaten mit dem Olivenöl verquirlen und in ein Gefäß zum Anrichten geben. Eine Pfanne mit dem Pflanzenöl erhitzen und die Jakobsmuscheln von allen Seiten kurz anbraten. Die Zitrone halbieren, auspressen und ein wenig von dem Saft über die Jakobsmuscheln geben. Anschließend auf den Spieß ziehen. Die Soupe au pistou mit Jakobsmuschelspieß auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Rößler am 16. Dezember 2014

## Spinat-Feta-Taschen mit Weißwein-Kräuter-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Spinat-Feta-Taschen:**

3 Blätter Blätterteig	150 g junger Blattspinat	200 g Feta
1 Ei	1 Zwiebel	1 ½ Schalotten
1 Knoblauchzehe	6 getr. Öl-Tomaten	1 Muskatnuss
3 EL Milch	Salz, bunter Pfeffer	

**Für die Sauce:**

1 ½ Schalotten	1 Zehe Knoblauch	1 Bund Dill
1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Schnittlauch	50 g Stärke
100 ml Weißwein, trocken	100 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
Zucker, Butter	Salz, bunter Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spinat waschen und trockenschleudern. Die Zwiebel, die Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und beiseite legen. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel, die Schalotten und den Knoblauch in einer Pfanne mit dem Öl der getrockneten Tomaten anbraten. Den Spinat dazugeben und zusammen fallen lassen. Etwas Muskatnuss- Abrieb dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die getrockneten Tomaten dazugeben und alles gut durchmischen. Die Blätterteigplättchen auf der Arbeitsfläche auslegen, Muskatnuss darüber reiben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Ei trennen und das Eigelb unter die Milch rühren. Den Feta zerbröseln. In die Mitte jedes Teigplättchen erst zwei Esslöffel der Spinatmischung geben, danach etwa 50 Gramm Feta darauf verteilen und anschließend die Ecken des Blätterteigs in die Mitte schlagen und die Ränder andrücken, so dass eine Tasche entsteht. Die Taschen mit dem Ei-Milch-Gemisch bepinseln und für zwölf bis fünfzehn Minuten in den Ofen geben. Sobald der Teig aufgegangen ist, den Ofen auf 160 Grad herunterstellen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse in eine Pfanne geben. Die Zwiebel und die Schalotten fein würfeln, ebenfalls in die Pfanne geben und alles scharf anbraten. Mit dem Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz würzen, vom Herd ziehen und mit der Sahne vermengen. Den Dill und die Petersilie fein hacken und zusammen mit der Hälfte des Schnittlauchs unterheben. Bei schwacher Hitze reduzieren lassen und mit der Stärke andicken. Die Spinat-Feta-Taschen mit Weißwein-Kräutersauce auf Tellern anrichten und mit dem restlich Schnittlauch garnieren.

Judith Postler am 09. September 2014

## Spinat-Mousse mit Parmesan-Sahne

### Für zwei Personen

250 g frischer Spinat	2 Eier	100 g warme Butter
250 g Crème double	250 ml Schlagsahne	50 g Parmesan
1 Muskatnuss	Pfeffer, Salz	

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein tiefes Backblech zu Dreiviertel mit heißem Wasser füllen und in den Ofen stellen. Die Darioleformen mit Butter einfetten. Die Böden der Formen mit einer zurechtgeschnittenen Scheibe Backpapier auslegen. Den Spinat blanchieren und mit einem Tuch trocken tupfen. Die Eier mit dem Spinat im Mixer pürieren. In einer Schüssel mit Crème double vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Mousse bis zum Rand in die Darioleformen geben, mit Alufolie abdecken und in das Backblech stellen. Für 25 Minuten garen, bis sie beim Berühren fest sind. Den Parmesan reiben. Die Sahne mit 40 Gramm Parmesan in einen Topf geben, verrühren und aufkochen. Einige Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Die Sahne abschmecken und den restlichen Parmesan hinzugeben. Die Parmesansahne bei niedriger Temperatur cremig kochen. Die fertige Mousse auf vorgewärmte Teller stürzen und die Parmesansahne darüber gießen.

Leopold Labschütz am 02. Oktober 2014

## Spinat-Pfannkuchen, Räucher-Forelle, Zitronen-Dill-Creme

### Für zwei Personen

#### Für die Pfannkuchen:

60 g Blattspinat	1 Zwiebel	120 ml Milch
80 g Mehl	3 Eier	Muskat
2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

#### Für den Fisch:

1 Räucherforellenfilet, à 150 g

#### Für die Zitronencreme:

150 g Crème-fraîche	1 Zitrone	Dill, Salz, Pfeffer
---------------------	-----------	---------------------

Die Zwiebel abziehen, kleinhacken und in etwas Pflanzenöl anbraten. Den Spinat waschen, trockenschleudern und mit in die Pfanne geben und nur leicht angaren und aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebelstücke und die Hälfte des Spinats mit der Milch pürieren. Ein Ei trennen und das Eigelb zu der Masse geben. Das Eiweiß anderweitig verwenden. Zwei komplette Eier und das Mehl untermengen, zu einem glatten Teig verrühren und mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Die zweite Hälfte des Spinats kleinschneiden und untermengen. Anschließend den Teig 20 Minuten gehen lassen. Für die Crème die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Den Dill feinhacken. Die Crème-fraîche mit dem Zitronensaft, etwas Schalenabrieb und Dill vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse kaltstellen. Die Forelle in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen und den Teig portioniert von beiden Seiten goldgelb braten. Die Spinatpfannkuchen mit der Räucherforelle und der Zitronencreme auf Tellern anrichten und servieren.

Jennifer Neßler am 04. November 2014

## Teig-Täschchen mit Sesam-Gemüse

### Für zwei Personen

240 g Schweinehackfleisch	12 runde Wan Tan Teigblätter	250 g Brokkoli
1 rote Paprikaschote	50 g Zuckerschoten	1 rote Chilischote
1 Knolle Ingwer	3 Frühlingszwiebeln	4 EL Wasser
125 ml Geflügelfond	6 EL Sojasauce	1 EL Hoisinsauce
1 EL Oystersauce	1 Bund Koriander	1 EL Stärke
1 EL Sesamkörner	2 TL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Das Schweinehackfleisch mit der Hoisinsauce vermischen. Die Ingwerknolle schälen und etwas davon abreiben. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und etwas von davon abreiben. Den Abrieb und die Hälfte der Frühlingszwiebel-Würfel zu dem Hackfleisch geben und vermischen. Die Wan Tan Teigblätter auslegen und auf jedes etwas von der Hackfleischmischung geben. Die Ränder der Wan Tan Teigblätter mit etwas Wasser bestreichen, zur Hälfte zusammenklappen und fest andrücken, sodass Teigtaschen entstehen. Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen und die Teigtäschchen darin für zwei Minuten braten. Anschließend den Gemüsefond dazugeben und das Ganze für weitere acht Minuten garen. Währenddessen eine weitere Pfanne erhitzen und die Sesamkörner darin anrösten und anschließend zur Seite stellen. Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen. Den Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Die Paprikaschote ebenfalls waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Das Gemüse zusammen mit den Zuckerschoten anbraten. Nach und nach jeweils vier Esslöffel Wasser und Sojasauce dazugeben und das Gemüse bissfest garen. Anschließend die Stärke mit einem Esslöffel Wasser dazugeben. Die Korianderblätter vom Stiel zupfen und klein hacken. Den Koriander zusammen mit dem gerösteten Sesam über das Gemüse geben. Die Teigtäschchen mit etwas Sojasauce beträufeln und zusammen mit dem Sesamgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Kristina Heilgeist am 25. März 2014

## Teigtaschen, Rinder-Filet-Ziegenkäse-Füllung, Feldsalat

### Für zwei Personen

250 g Rinderfilet	2 Platten Filoteig	250 g Feldsalat
1 Limette	1 Zitrone	1 Glas Cranberries
200 g Ziegenkäse	100 g Naturjoghurt	1 l Öl
50 g Zucker	Salz, Pfeffer	

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Den Ziegenkäse und das Rinderfilet in etwa gleich große Stücke zurechtschneiden und würzen. Den Filoteig in 20 zentimeterbreite Quadrate schneiden, mit dem Rinderfilet und dem Ziegenkäse füllen und daraus kleine Taschen formen. Anschließend den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Den Saft der Zitrone, sowie den Saft der Limette auspressen. Circa zwei Drittel der Cranberries mit dem Joghurt, dem Zitronen- sowie dem Limettensaft pürieren. Das Ganze mit Zucker, je etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Feldsalat geben und vermengen. Das Frittieröl in einen Topf geben und hoch erhitzen. Die Teigtaschen in dem heißen Öl ausbacken und anschließend auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Die Teigtaschen zusammen mit dem Feldsalat auf einem Teller anrichten. Mit den restlichen Cranberries garnieren und servieren.

Philipp Haas am 21. Januar 2014



# Thai-Rindfleisch-Salat

## Für zwei Personen

400 g Dry Aged Rinderfilet	250 g Reismudeln	3 Frühlingszwiebeln
2 Zehen Knoblauch	3 Limetten	1 Knolle Ingwer
2 EL Reissessig	2 EL Sojasauce	10 g Tamarindenpaste
1 Bund Minze	1 Bund Thai-Basilikum	1 Bund Koriander
2 Zweige Zitronengras	1 rote Chilischote	100 g Cashewkerne
2 EL Szechuanpfeffer	1 EL Sesamöl	3 EL kaltgepresstes Olivenöl
Olivenöl, Muscovadozucker	Meersalz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen. Eine Pfanne erhitzen. Den Szechuanpfeffer im Mörser grob zerstoßen und zusammen mit dem schwarzen Pfeffer und dem Meersalz auf einer Platte verteilen. Anschließend das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit etwas Olivenöl einreiben. Das Rinderfilet in den Gewürzen wenden und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten, bis starke Röstaromen entstehen. Das Fleisch in den vorgeheizten Backofen geben und warm halten. Währenddessen eine weitere Pfanne erhitzen, die Cashewkerne darin goldbraun rösten und anschließend grob hacken. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und in schräge Streifen schneiden. Für die Marinade das Zitronengras von den Enden befreien, die harten Außenblätter entfernen und den unteren, weichen Teil in feine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen, die Chilischote von den Kernen befreien und alles in kleine Stücke schneiden. Die Blätter von einem Zweig Koriander vom Stiel befreien, die Knoblauchzehen abziehen und alles ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Anschließend alles in eine Schüssel geben. Zwei Limetten reiben und auspressen. Den Abrieb sowie den Saft in die Schüssel geben und alles vermengen. Das Sesamöl, drei Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, den Reissessig, die Sojasauce und die Tamarindenpaste ebenfalls in die Schüssel geben und vermengen. Die Marinade mit Salz, Pfeffer und dem Muscovadozucker abschmecken. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, die Reismudeln damit übergießen und für fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und die Nudeln grob zerkleinern. Einen Großteil der Nudeln unter die Marinade heben. Das Rinderfilet aus dem Backofen nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend das Fleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Thai-Rindfleischsalat auf Tellern anrichten und mit einigen Koriander-, Minze- sowie Basilikumblättern garnieren. Einige der Frühlingszwiebelstreifen und der Cashewkerne ebenfalls darüber streuen. Die Marinade darüber geben und den Salat servieren.

Alexander Scheld am 03. Juni 2014

# Thunfisch im Zitronengras-Pfeffer-Mantel, Tomatenconfit

## Für zwei Personen

300 g frischer Thunfisch	1 Aubergine	1 Zucchini
6 Tomaten	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
2 Stängel Zitronengras	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Basilikum	15 g weiße Pfefferkörner	Kresse, Kräuter der Provence
Meersalz, Salz, Pfeffer	Rapsöl, Olivenöl	

Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen und die Teller zum Vorwärmen hineinstellen. Aubergine und Zucchini waschen und in ein Zentimeter breite Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein hacken. Thymian, Rosmarin und Basilikum waschen, trocken tupfen und ebenfalls klein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen- und Zucchinischeiben von beiden Seiten darin anbraten, bis sie kross und goldbraun sind. Auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Leicht pfeffern und salzen und mit Kräutern der Provence würzen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Knoblauch und die Schalotte dazugeben und glasig dünsten. Tomatenwürfel ebenfalls dazugeben und zwei Minuten lang warm werden lassen. Zum Schluss die kleingehackten Kräuter unterheben und vorsichtig umrühren. Das Zitronengras in feine Ringe schneiden, die weißen Pfefferkörner grob mörsern und mit dem Zitronengras mischen. Den Thunfisch von allen Seiten in der Mischung wälzen. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin etwa 20 Sekunden scharf anbraten, danach vom Herd nehmen. Der Thunfisch soll innen noch roh sein. Den Fisch in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Tomatenconfit auf den vorgewärmten Teller platzieren. Für die Türmchen von Aubergine und Zucchini selbige abwechselnd übereinander schichten. Den Thunfisch im Zitronengras-Pfeffer-Mantel mit Auberginen-Zucchini-Türmchen und Tomatenconfit auf den Tellern anrichten und mit Kresse garnieren.

Olga Puhl am 14. Januar 2014

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

## Für zwei Personen

### Für den Thunfisch:

200 g Thunfisch	1 TL Zimt	1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam	1 TL Meersalz	1 TL Pfeffer

### Für den Salat:

1 Mango	1 Orange	1 Schalotte
1 Bund Minze	1 Bund Koriander	1 rote Paprika
2 rote Chilischoten	1 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamico

Salz

### Für die Frühlingsrollen:

4 Blätter Reispapier	1 Karotte	100 g Sojasprossen
150 g Tofu	1 Pak-Choi	1 rote Chilischote
2 Frühlingszwiebeln	70 g Ingwer	1 EL Sesamöl
1 EL Fischsauce	1 Limette	50 ml Sojasauce
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	

Für den Salat die Mango schälen, vom Kern lösen und fein würfeln. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Minze und den Koriander ebenfalls fein hacken, dabei ein paar Korianderstiele für die Garnitur beiseitelegen. Die Paprika fein würfeln, die Chilischote entkernen und ebenfalls fein würfeln. Salz, Balsamico und Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Alle Zutaten zu einem Salat vermischen und circa 25 Minuten ziehen lassen. Für die Frühlingsrollen das Reispapier in kaltem Wasser einweichen lassen. Die Karotte schälen und zusammen mit dem Pak-Choi in Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen und eine Hälfte zusammen mit den Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Den Tofu würfeln und zusammen mit dem anderen Gemüse in einer Pfanne etwas Sesamöl kurz anbraten. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Einen Großteil Ingwer zusammen mit den Sojasprossen mit in die Pfanne geben und kurz mitanbraten. Die Limette auspressen und das Gemüse mit der Hälfte des Limettensafts, Salz, Pfeffer und Fischsauce würzen. Die Sojasauce mit dem restlichen Ingwer und etwas Limettensaft verrühren. Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch und die verbliebenen Chilistreifen zu der Sauce geben. Nun das Reispapier trockentupfen und das Gemüse darauf verteilen. Das Reispapier einschlagen und aufrollen. Nun den Thunfisch zubereiten. Hierfür Salz, Pfeffer und Zimt mischen und auf einen Teller geben. Beide Sesamsorten mischen und ebenfalls auf einen Teller geben. Den Thunfisch so portionieren, dass er nach dem Braten in Scheiben geschnitten werden kann. Den Thunfisch hiernach in der Gewürzmischung wälzen, bis er davon vollständig überzogen ist. Anschließend mit etwas Wasser befeuchten und in dem Sesam wälzen, dabei gut andrücken. Nun den Thunfisch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von allen Seiten anbraten, dabei darauf achten, dass der Thunfisch von innen rot bleibt (alternativ kann auch etwas Olivenöl verwendet werden). Zuletzt den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden. Den Thunfisch mit dem Mango-Chili-Salat auf Tellern anrichten. Ein wenig Orangenschale darüber reiben und das Ganze mit Koriander garnieren. Dazu die Sommerrollen mit der Sojasauce servieren.

Benedikt Strehle am 02. September 2014

## Thunfisch-Tatar im Gurken-Mantel

### Für zwei Personen

150 g Thunfischfilet	1 Salatgurke	50 g Rote-Bete-Sprossen
2-3 frische Limettenblätter	50 ml Olivenöl	30 ml Sojasauce
1 TL Kardamomkörner	1 TL heller, dunkler Sesam	Salz, Pfeffer

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Anschließend den Thunfisch kalt stellen. Olivenöl, Salz, Pfeffer, die Kardamomkörner und die Limettenblätter in einem Mörser zerstoßen. Mit dem restlichem Öl auffüllen und der Sojasauce abschmecken. Den Thunfisch mit der Marinade vermengen und durchziehen lassen. Die Salatgurke in sehr feine Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben in einen Servierring geben und am Rand entlang andrücken. Anschließend mit dem Tatar auffüllen. Das Thunfisch-Tatar im Gurkenmantel auf Tellern anrichten, mit den Sprossen und dem Sesam dekorieren und servieren.

Benina Scherschel am 18. März 2014

## Tilapia im Schinken-Mantel mit Tomaten-Salat

### Für zwei Personen

6 Tilapia Filets	6 Scheiben Schinken	1 Mozzarella
400 g Tomaten	100 g getr. Öl-Tomaten	1 Zwiebel, mittelgroß
0,5 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe
3 TL Steinpilze getrocknet	1 unbehandelte Zitrone	3 schwarze Oliven
2 TL Frischkäse	1 kleines Baguette	250 ml Weißwein, trocken
2 EL Milder Essig	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf circa 200 Grad vorheizen. Die getrockneten Steinpilze waschen und einweichen. Den Mozzarella, die Tomaten, die Knoblauchzehe, den Frischkäse, die Steinpilze und Oliven pürieren bis eine schöne Farce entsteht, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fischfilet würzen und mit der Farce dick bestreichen. Darauf jeweils ein zweites Filet legen und mit dem Schinken umwickeln, so dass alles zusammenhält. Anschließend in eine Auflaufform legen. Die Schale der Zitrone mit einem Zestenreißer abziehen und fein hacken. Im Anschluss die Zitrone auspressen. Die Zwiebel abziehen, grob hacken und in Olivenöl anschwitzen. Hiernach die Hälfte der Zitronenschale dazu geben und mit Zitronensaft und Weißwein ablöschen. Anschließend nur leicht abschmecken, da der Schinken noch reichlich Würze abgibt. Das Ganze über den Fisch gießen, die restliche Zitronenschale darauf verteilen und für circa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen legen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, Schnittlauch abbrausen und in feine Röllchen schneiden. Den Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker gründlich verrühren. Das Öl dazugeben und kräftig schlagen, bis die Sauce schön cremig ist. Anschließend alle Zutaten mischen und Dressing drüber geben. Zuletzt die Tilapia Filets im Schinkenmantel mit Tomatensalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Claudia Kern am 11. März 2014

## Tomaten-Hackfleisch-Klösschen-Eintopf in der Brotschale

### Für zwei Personen

400 g gemischtes Bio-Hackfleisch	250 g Buchstabennudeln	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	500 ml passierte Tomaten	200g Tomatenmark
1 ganzes Schwarzbrot	250 ml Gemüsefond	Paprika, edelsüß
weißer Pfeffer, Salz	schwarzer Pfeffer	

Einen Topf mit 250 ml Wasser aufsetzen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, Knoblauch und Zwiebeln abziehen und mit einer Reibe über das Hackfleisch reiben. Anschließend mit Salz, weißem Pfeffer, Paprika und etwas Fond würzen. Kleine runde Klößchen formen und ins köchelnde Wasser geben. Die passierten Tomaten zugeben und köcheln lassen. Nach ein paar Minuten durchrühren und mit Tomatenmark wenn nötig, noch etwas andicken. Anschließend wieder mit Salz, Pfeffer, Paprika und klare Brühe würzen und köcheln lassen. Den Deckel vom Schwarzbrot oben abschneiden, innen aushöhlen und zu einer Schale auf einem Teller anrichten. Die Buchstabennudeln für circa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Eintopf ins ausgehölte Brot geben, auf dem Teller anrichten und servieren.

Volker Schneewolf am 11. März 2014

## Tomaten-Melonen-Salat mit gegrillten Garnelen

### Für zwei Personen

6 Garnelen	400 g Wassermelone	3 große Fleischtomaten
1 Orange	1 Zitrone	200 g Hüttenkäse
4 Zweige Zitronenmelisse	2 TL Paprikapulver	3 EL Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Schale der Orange abreiben, die Orange halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Anschließend mit dem Paprikapulver, dem Orangensaft und der Orangenschale marinieren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Die Tomaten kleinschneiden und in eine Schüssel geben und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft, etwas Salz und Zucker und zwei Esslöffeln Olivenöl mischen. Melone würfeln und mit den Tomaten mischen. Die Garnelen auf Holzspieße stecken und von jeder Seite gar grillen. Den Salat auf Tellern anrichten, den Hüttenkäse drüber verteilen und den Garnelenspieß darauf legen. Zum Schluss mit Olivenöl und der Zitronenmelisse garnieren.

Alexander Pollmann am 25. Juli 2014

## Vietnamesische Frühlingsrollen mit Fisch-Soße

### Für zwei Personen

100 g Schweinehackfleisch	100 g Geflügelhackfleisch	7 Reisblätter
30 g Glasnudeln	40 g Kohlrabi	40 g Karotten
1 frische Peperoncini	7 Blätter Eissalat, groß	2 Zehen Knoblauch
1 Ei	20 ml destillierter Essig	40 ml Wasser
80 ml Fischsauce	20 ml süße Chilisauce	20 ml Sojasauce
20 ml Sesamöl	1 l Frittieröl	Salz, Pfeffer

Die Fritteuse auf 180 Grad anheizen und mit dem Frittieröl befüllen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Glasnudeln darin kurz kochen und anschließend in einem Sieb abgießen, in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Reisblätter in einer Schüssel mit Wasser für fünf Minuten einlegen. Für die Füllung den Kohlrabi und die Karotten schälen und fein reiben. Die Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Anschließend das Schweinehackfleisch und das Geflügelhackfleisch zusammen mit dem Kohlrabi, den Karotten und einer Knoblauchzehe vermengen. Ein Ei und die Glasnudeln ebenfalls dazugeben. Von der Chilisauce, der Sojasauce, der Fischsauce und dem Sesamöl je 20 Milliliter zu der Fleisch-Gemüse-Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Reisblätter aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und die Füllung mit einem Spritzbeutel darauf geben. Anschließend die Seiten der Reisblätter einschlagen und einrollen. Die Frühlingsrollen in der Fritteuse goldgelb frittieren. Währenddessen für die Fischsauce die Peperoncini in kleine Stücke schneiden. Mit 60 Milliliter Fischsauce, 20 Milliliter destilliertem Essig und 40 Milliliter Wasser vermengen. Die Peperoncini zusammen mit der restlichen Knoblauchzehe dazugeben und mit etwas Salz abschmecken. Die Eissalatblätter waschen und trocken tupfen. Die vietnamesischen Frühlingsrollen auf den Salatblättern auf Tellern anrichten und mit der Fischsauce in einer separaten Schale servieren.

Werner Dilitz am 25. März 2014

## Vitello tonnato

### Für zwei Personen

250 g Kalbsfilet	150 g Thunfisch, im eigenen Saft	1 Glas Sardellenringe
2 Zitronen	1 Essiggurke	5 Karpfenbeeren
2 Eier	1 TL Dijon-Senf	1 EL Crème-fraîche
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Basilikum
125 ml Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. Mit dem Thymian- und Rosmarinzweig fest in Frischhaltefolie und anschließend in Alufolie einwickeln. Das eingewickelte Kalbsfilet in den Topf mit kochendem Wasser legen. Den Topf zudecken und von der Herdplatte nehmen. Das Fleisch nun 20 Minuten ziehen lassen. Die Eier trennen und das Eigelb aufbewahren. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Die Eigelbe mit dem Senf, Zitronensaft, Salz, einer Prise Zucker und etwas Pfeffer glatt rühren. Unter ständigem Rühren das Pflanzenöl beimengen. Die Mayonnaise pikant abschmecken. Für die Sauce den Thunfisch, die Sardellen-Ringe, die Mayonnaise, die Crème-fraîche und die Essiggurke mit Salz und Pfeffer im Standmixer pürieren. Die Sauce anschließend durch ein feines Sieb passieren. Das Fleisch aus dem Topf heben, aus den Folien wickeln und auskühlen lassen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden und fächerförmig auf die Teller legen. Die zweite Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Sauce auf dem Fleisch verteilen und das Ganze nach eigenem Belieben mit Karpfenbeeren, Zitronenscheiben, frischem Basilikum und einigen Tropfen Olivenöl garnieren. Das Vitello tonnato auf Tellern anrichten und servieren.

Hans Steurer am 14. Januar 2014

## Würzig überbackene Aubergine mit Tomaten und Schafskäse

### Für zwei Personen

1 Scheibe Baguette	1 Aubergine	1 längliche Tomate
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Fetakäse
1 Chilischote	Oregano, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen und klein schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und mit dem Fetakäse klein schneiden. Das Ganze mit Olivenöl, Oregano und Chili vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Aubergine waschen und der Länge nach halbieren, in die Auflaufform legen und mit der Tomatenmasse belegen. Die Auflaufform in den Backofen geben und circa 25 Minuten backen, bis der Schafskäse goldbraun und die Aubergine sehr weich wird. Die Auflaufform aus dem Backofen nehmen und eine Scheibe Baguette dazugeben.

Julia Wiesmann am 24. Januar 2014

## Wurst-Käse-Salat mit Blätterteig-Käse-Stangen

### Für zwei Personen

200 g Lyoner Wurst	200 g Emmentaler Käse	4 Cherrytomaten
$\frac{1}{2}$ Kopf Eisbergsalat	1 Bund Petersilie, kraus	2 süß-saure Essiggurken
3 Maiskölbchen	3 Scheiben Blätterteig	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark
2 Eier	1 EL Milch	4 EL Himbeeressig
3 EL Walnussöl	1 EL Mayonnaise	1 geh. TL Senf
50 ml Kaffeesahne	Meersalz, Kümmel	Paprikapulver
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Ei trennen. Etwas Eigelb zusammen mit einem Esslöffel Milch verquirlen und damit den Blätterteig bestreichen. Das Tomatenmark ebenfalls auf den Blätterteig streichen. 50 Gramm Emmentaler reiben und gleichmäßig auf den Blätterteig streuen. Den Blätterteig nun zu Stangen rollen und mit dem restlichen Eigelb bestreichen. Die Stangen mit Meersalz, Kümmel und Paprikapulver bestreuen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für acht bis zehn Minuten in den Ofen geben. Die Lyoner Wurst und den restlichen Emmentaler in feine Streifen schneiden. Die Essiggurken und die Maiskölbchen danach in Scheiben schneiden. Das Ganze in eine große Schüssel geben. Für das Dressing den Himbeeressig mit Walnussöl, Mayonnaise, Senf und Kaffeesahne gründlich vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach das Dressing über den Wurst-Käse-Salat geben und das Ganze gut durchmischen. Für die Garnitur ein Ei hart kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Drei Eisbergsalatblätter lösen, abbrausen und trocken tupfen. Die Tomaten halbieren, die Petersilie fein hacken. Den Eisbergsalat auf Teller legen, darauf den Wurst-Käse-Salat geben. Die Eierscheiben und die Tomaten rundherum verteilen, die Petersilie über den Salat streuen. Mit den Käsestangen servieren.

Brigitta Engeler am 13. Mai 2014



# Ziegenkäse in Sesamkruste und Tomaten-Cappuccino

## Für zwei Personen

### Für den Ziegenkäse:

2 Ziegenkäsetaler, à 60-80 g	1 Ei	100 g weißer Sesamsamen
Mehl, Sesamöl	Salz, bunter Pfeffer	

### Für den Tomaten-Cappuccino:

500 Dosen-Tomaten	2 Eier	1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum	75 g Crème double	75 g Crème-fraîche
4 Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	75 ml Olivenöl	Salz, bunter Pfeffer

### Für den Feldsalat:

125 g Feldsalat	100 g Sprossenmischung
-----------------	------------------------

### Für das Dressing:

1 Granatapfel	1 EL Pommerysenf, körnig	3 EL Walnussöl
2 EL weißer Balsamico	1 EL Honig	Salz, bunter Pfeffer

Die Eier aufschlagen und das Eiweiß vom Eigelb trennen. Die geschälten Tomaten pürieren und durch ein Passiertuch drücken. Den Saft auffangen und mit dem Eiweiß verrühren, in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Masse nochmals durch ein feuchtes Passiertuch drücken. Den Knoblauch abziehen und im Stück in den Topf mit der passierten Flüssigkeit geben. Das Basilikum sehr grob hacken und ebenfalls in den Topf geben. Alles einmal aufkochen lassen und anschließend die Crème double und die Crème-fraîche unterrühren. Vor dem Anrichten das Basilikum und den Knoblauch abschöpfen und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einen Topf geben und auf etwa 80 Grad erhitzen. Den Rosmarin- und den Thymianzweig hinzugeben. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit den Kirschtomaten in den Topf geben und alles circa zwölf Minuten gar ziehen lassen. Das Ei aufschlagen und auf einen tiefen Teller geben. Den Boden eines Tellers mit den Sesamsamen bedecken. Die Ziegenkäsescheiben erst in Mehl, dann in der Eimasse und letztlich in den Sesamsamen wenden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, den Ziegenkäse hineingeben und von allen Seiten gold-braun braten. In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen und gut abtropfen lassen. Den Balsamico, den Honig, den Senf, Salz und Pfeffer verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Anschließend das auf Zimmerwärme temperierte Walnussöl dazugeben. Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen und unter den Feldsalat heben. Das Dressing darüber geben und den Feldsalat damit marinieren. Die Kirschtomaten aus dem Topf holen und je zwei Tomaten in eine Cappuccino-Tasse legen. Die heiße Tomatensuppe mit dem Stabmixer aufschäumen und über die Tomaten in die Tassen geben. Den Ziegenkäse in Sesamkruste auf Feldsalat mit Granatapfelkernen und weißen Tomaten-Cappuccino auf Tellern anrichten und den Ziegenkäse mit der bunten Sprossenmischung bestreuen.

Jörg Stechow am 19. August 2014

# Zieharmonika-Kalmar mit Rucola-Salat und Pflaumen

**Für zwei Personen**

**Für die Zieharmonika-Kalmare:**

2 Kalmare, enthäutet	1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
2 Zitronen	10 g Butter	1 Schote rote Chili
1 Bund Minze	Olivenöl	Meersalz, weißer Pfeffer

**Für den Rucolassalat:**

200 g Rucola	100 g Cherrytomaten	20 ml Balsamicocreme
1 Bund Petersilie	Meersalz	weißer Pfeffer, gemahlen

**Für die Pflaumen:**

5 Streifen Serrano-Schinken	5 getrocknete Pflaumen	Frittieröl, Salz
-----------------------------	------------------------	------------------

Für den Zieharmonika-Kalmar ein großes Küchenmesser in das Innere des Kalmars legen. Mit einem zweiten Messer diesen über die gesamte Länge quer in ein Zentimeter breiten Abständen einschneiden. Das Messer im Inneren verhindert, dass der Kalmar durchgeschnitten wird. Die Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trockentupfen und kleinhacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und ebenfalls kleinhacken. Anschließend die Zwiebel zusammen mit der Hälfte der Chili in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anschwitzen. Den Kalmar von beiden Seiten mit dem weißen Pfeffer und Meersalz würzen. Die Petersilie in die Pfanne geben und mit der Zwiebel und der Chili gut mischen. Alles im Anschluss auf einem Teller zur Seite stellen. Den Kalmar in der gleichen Pfanne von beiden Seiten je zwei Minuten goldbraun anbraten. Dann die Zwiebel mit der Petersilie und der Chili dazugeben. Mit schwarzem Pfeffer und Meersalz nachwürzen. Für den Rucolasalat den Rucola gut waschen und trocknen. Die Cherrytomaten waschen, halbieren und vom Grün befreien. Anschließend mit Pfeffer und Salz würzen und etwas Olivenöl auf die halbierten Tomaten träufeln. Die Balsamicocreme über den Salat geben. Für die frittierten Pflaumen je eine getrocknete Pflaume mit je einem Streifen Serrano-Schinken umwickeln. Anschließend mithilfe von Zahnstochern das Ende des Schinkenstreifens an der Pflaume befestigen und für fünf Minuten in die Fritteuse geben. Anschließend auf einem Küchentuch trocknen lassen. Für den Kalmar den Saft einer halben Zitrone auspressen und darüber geben. Die Minzblätter waschen, abtupfen und kleinhacken. Den Zieharmonika-Kalmar mit Rucolasalat und frittierten Pflaumen auf Tellern anrichten und mit den Minzblättern garnieren.

Sebastian Schmidt am 14. Oktober 2014

# Zucchini-Cannelloni mit Jakobsmuscheln, Omelett-Soufflé

## Für zwei Personen

### Für die Cannelloni:

2 Zucchini	2 Limetten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
30 g Puderzucker	2 Eier	30 g Quark
180 g Mascarpone	70 ml Amaretto	30 ml kalter Espresso

### Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	2 Beutel Kirschtee	1 TL Maisstärke
------------------	--------------------	-----------------

### Für die Zitronensauce:

2 Zitronen	2 TL Puderzucker
------------	------------------

### Für das Omelett-Soufflé:

4 Eier	1 Zitrone	1 TL Puderzucker
60 g Butter		

### Für die Garnitur:

1 Passionsfrucht	20 g Pistazien
------------------	----------------

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf 200 Milliliter Wasser aufkochen und die Kirschteebeutel zugeben. Die Hitze reduzieren und den Tee ziehen lassen. Dann die Jakobsmuscheln zugeben und je nach Größe für 25 bis 30 Minuten ziehen lassen. Derweil die Zucchini waschen und trocknen. Beide Enden abtrennen und die Zucchini mit einem Gemüsehobel längs in dünne Streifen hobeln. Die Limetten auspressen und 40 Milliliter Limettensaft mit dem Amaretto und 20 Gramm Puderzucker verrühren. Die Knoblauchzehe abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zur Limettensaft-Amaretto-Mischung geben. Die Zucchinistreifen in der Mischung marinieren und auf ein Backblech geben und im Backofen für circa 15 Minuten garen. Für die Sauce die Schale von zwei Zitronen reiben und mit 200 Milliliter kochendem Wasser in einem Topf reduzieren. Anschließend durch ein Sieb passieren und zwei Teelöffel Zucker unter die Reduktion rühren. Für die Cannelloni-Füllung die Eier trennen und die Eigelbe mit zehn Gramm Puderzucker cremig schlagen. Die Mascarpone, den Quark und den kalten Espresso dazugeben und gut durchmengen. Die Masse anschließend in einen Spritzbeutel geben. Die fertigen Zucchini-scheiben aus dem Ofen holen und einrollen. Mit dem Spritzbeutel die Füllung in die Rollen geben und diese mit Holzspießchen verschließen. Für das Omelett-Soufflé die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen und etwas Zitronenschale in den Eischnee reiben. 50 Gramm Butter zerlassen und zusammen mit einem Teelöffel Puderzucker unter den Eischnee rühren. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eischneemasse darin zu einem Omelett backen. Anschließend warm stellen. Vor dem Servieren die Jakobsmuscheln aus dem Pochierwasser nehmen und warm stellen. Das Pochierwasser anschließend mit der Maisstärke zu einer Sauce abbinden. Zuletzt die Cannelloni auf Tellern verteilen und die Zitronensauce darum träufeln. Die Jakobsmuscheln halbieren und mit dem Omelett dazulegen. Mit der Kirschsauce ein feines Muster zeichnen und mit halbierten Passionsfrüchten und ausgelösten Pistazienkernen garnieren.

Erdal Yegin am 18. November 2014

## Zucchini-Röllchen mit Räucher-Forelle und Kapern

### Für zwei Personen

1 Räucherforelle, á 150 g	1 Stange Lauch, à 250 g	2 Zucchini, klein
4 grüne Oliven	2 schwarze Oliven	1 EL Kapern
1 Stange Frühlingszwiebel	2 Zweige Basilikum	4 EL Sauerrahm
1 EL Cayennepfeffer	1 EL Rapsöl	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Lauchstange putzen, waschen und längs in schmale Streifen schneiden. In einem Topf mit Salzwasser zwei bis drei Minuten garen, anschließend kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Oliven und die Kapern grob hacken, das Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blätter vom Stil befreien und ebenfalls grob hacken. Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und mit einem Sparschäler längs etwa drei Millimeter dünne Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne mit dem Rapsöl einfetten. Die Zucchinistreifen salzen und mit dem Cayennepfeffer bestreuen, portionsweise, nacheinander in die Pfanne geben und von beiden Seiten grillen. Die Frühlingszwiebel putzen, vom oberen und unteren Ende befreien und in feine Ringe schneiden. Die Räucherforelle in Stücke schneiden, beides in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit dem Sauerrahm, den Oliven, den Kapern und dem Basilikum vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini mit der Füllung bestreichen, einrollen und mit den Lauchstreifen zusammen binden. Die Zucchini-Röllchen mit Räucherforelle und Kapern auf Tellern anrichten und servieren.

Judith Postler am 12. September 2014

## Zweierlei Baby-Quiche mit Caesar Salad

### Für zwei Personen

150 g geräucherter Lachs	1 Stange Sellerie	1 Kopf Römersalat
1 Bund Schnittlauch	2 Cocktailtomaten	1 Gurke
150 g Spinat, TK	2 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	1 Zitrone	150 g Butter
9 Eier	100 g Roquefort	200 g Emmentaler
50g Parmesan	300 ml Sahne	100 ml Milch
100 g Naturjoghurt	1 TL flüssiger Honig	2 TL Dijon-Senf
1 Muskatnuss	Sojaöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Eier trennen und das Eigelb aufbewahren. Das Mehl, die Butter, das Eigelb und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Nach und nach ein wenig Wasser dazugeben und einen Mürbeteig daraus kneten. Anschließend in der Tarteformen auslegen. Eine Pfanne mit etwas Sojaöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und darin anbraten. Drei Eier trennen und das Eigelb aufbewahren. Den Emmentaler reiben. Die Sahne, die Milch, zwei Eier, das Eigelb und den Emmentaler in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und verquirlen. Den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Roquefort in Würfel schneiden. Anschließend mit dem Spinat vermengen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Tarteform den Lachs geben und in die andere die Spinat-Roquefort-Mischung. Beides mit der Eiermasse auffüllen und anschließend 25 Minuten backen. Einen Topf mit Wasser erhitzen. Eine Knoblauchzehe abziehen und anschließend pressen. Den Sellerie und den Schnittlauch waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat waschen und zerpflücken. Einen weiteren Topf mit Wasser zum Kochen bringen und zwei Eier darin vier Minuten kochen. Anschließend die Eier abgießen, abschrecken, pellen und vierteln. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Parmesan reiben. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und mit den Kapern, dem Zitronensaft, dem Dijon-Senf, dem Honig, dem Parmesan und dem Joghurt in den Standmixer geben und zu einem glatten Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je eine halbe Quiche auf Tellern anrichten und mit dem Salat und dem Dressing garnieren.

Lisa Schallenkammer am 14. Januar 2014

## Zweierlei Ravioli mit Salbei-Butter

### Für zwei Personen

400 g Hartweizengrieß	300 g Ricotta	1 Glas Pilzmischung
1 Ei	2 EL Butter	1 g Safran
1 Zweig Salbei	Mehl	1 TL Salz
1 Msp. weißer Pfeffer		

Den Grieß und das Salz auf einem Brett verteilen und ausbreiten. In der Mitte eine Vertiefung schaffen und etwas Wasser einfüllen. Die Vertiefung mit dem Grieß zuschütten und die Masse durchkneten. Immer wieder Wasser hinzugeben, bis ein weicher und geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig nun durch eine Nudelmaschine drehen, bis die gewünschte Dicke erreicht ist. Etwas Mehl auf dem Brett verstreuen und etwa zehn Zentimeter Teig darauf ausbreiten. Den Ricotta in eine Schüssel geben und alle restlichen Zutaten nacheinander dazu mischen. Wichtig ist, dass der Safran gleichmäßig untergemischt ist. Das Wasser aus dem Glas der Pilzmischung abgießen. Auf die eine Hälfte des Teiges abwechselnd mit einem Teelöffel kleine Mengen von der Ricotta-Füllung und der Pilzmischung platzieren. Mit einem Pinsel den Teig um die Füllung herum mit Wasser befeuchten. Die andere Hälfte des Teiges umklappen und auf die Füllungen legen. Mit der Ausstechhilfe die Ravioli ausstanzen. Einen Topf mit Wasser zum kochen bringen und eine Prise Salz dazu geben. Die Ravioli drei bis vier Minuten kochen. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen und die Salbeiblätter hinein legen. Die Ravioli aus dem Topf nehmen und in der Pfanne kurz schwenken. Ravioli mit den Salbeiblättern und der Butter auf Tellern anrichten und servieren.

Eva Madarásová am 25. Februar 2014

## Zweierlei Saibling mit Gurken-Salat

### Für zwei Personen

#### Für den Fisch:

3 Saiblingsfilets	1 Zitrone	1 Orange
Olivenöl, Butter	Blattsalat	Salz, Pfeffer

#### Für das Tatar:

3 Saiblingsfilets	Saiblingskaviar	1 Zitrone
200 g Crème-fraîche	1 Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe
Senf, Salz, Pfeffer		

#### Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 Schalotte	1 Bund Dill
1 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Rapsöl	Zucker, Gartenkresse
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zunächst die Gurke mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden und salzen. Danach ein Backblech mit Butter fetten. Danach die Schale der Zitrone und Orange abreiben. Den Fisch mit Haut mit dem Abrieb, Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Für zehn Minuten in den Backofen geben. Für das Tatar die Fischfilets ohne Haut in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen und den Schnittlauch klein schneiden. Dann den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Alles in einer Schüssel mit Crème-fraîche und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Zwiebel abziehen und klein hacken. In einer Schüssel für den Gurkensalat den Balsamicoessig, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing vermengen. Die Gurkenscheiben hinzugeben und mit fein gehacktem Dill abschmecken. Das Tatar mit etwas Kaviar anrichten, den Gurkensalat zum lauwarmen Filet aus dem Ofen geben. Mit etwas Blattsalaten den Teller dekorieren und servieren.

Sarah Bokop am 28. Oktober 2014

# Index

- Aubergine, 7, 8, 36, 122, 127  
Avocado, 9–13, 18, 31, 32, 40, 41, 53, 64, 78, 94, 97, 99
- Blättertieg, 13, 23, 43, 67, 113, 118, 128  
Blumenkohl, 2, 85  
Bohnen, 9, 27, 38, 84, 117  
Brokkoli, 120  
Brot, 1, 16, 18, 19, 23, 33, 36, 48, 86, 91, 96, 98, 102, 112, 116, 125  
Bruschetta, 12, 25, 97  
Bulgur, 42, 105
- Carpaccio, 16, 17, 36, 50, 76, 107, 114  
Ceviche, 18  
Chicoree, 113  
Chinakohl, 95  
Couscous, 24, 67, 89
- Eisberg, 24, 57, 128  
Erbsen, 33, 44, 60, 83, 85, 97, 116
- Feld-Salat, 10, 19, 20, 22, 30, 52, 71, 72, 79, 91, 92, 97–99, 107, 112, 113, 120, 129  
Fenchel, 66, 104, 110  
Fisch, 1, 25, 27, 29, 38, 49, 51, 65–67, 69–72, 81, 86, 95, 100, 122, 123, 126, 133  
Fisch-Filet, 7, 17, 26, 31–35, 40, 44, 62, 68, 73–77, 85, 105, 110, 111, 115, 119, 124, 135  
Fleisch, 15, 19, 30, 40, 48, 56, 60, 64, 69, 80–82, 87, 88, 92, 98, 99, 117, 120, 125, 126  
Fleisch-Filet, 16, 24, 36, 59, 76, 78, 79, 89, 102, 103, 120, 121, 127  
Forellen, 70, 132  
Frühlingsrolle, 126
- Garnelen, 4, 13, 38, 39, 84, 95, 104–107, 113, 125  
Geflügel, 6–8, 15, 41, 42, 45–47, 53, 63, 83, 89, 120, 126
- Gurke, 19, 26, 29, 33, 34, 36, 39, 40, 44, 47, 70, 74, 76, 80, 86, 88, 91, 94, 99, 103, 105, 111, 116, 124, 127, 128, 133, 135
- Jakobsmuscheln, 1, 27, 50–55, 108, 117, 131
- Käse, 1, 5, 9, 10, 12–14, 16, 19, 20, 25, 27, 28, 35, 36, 39, 41, 45–47, 49–51, 57–59, 61, 63, 69, 71, 81, 83, 90, 92, 97, 98, 101, 102, 104, 106–108, 112, 113, 117, 119, 120, 124, 125, 127–129, 133, 134  
Kürbis, 41, 56–58, 76, 92, 101  
Kabeljau, 59, 114  
Kartoffeln, 2, 21, 48, 54, 55, 66, 69, 72, 73, 83, 92–94, 98–100, 107, 111, 117  
Knödel, 98  
Kohlrabi, 85, 126  
Kokos, 31, 53, 83, 106  
Kuchen, 30, 94, 100, 111, 119
- Lachs, 25, 49, 65, 66, 69, 71, 72, 81, 100, 133  
Lauch, 51, 66, 82, 132  
Linsen, 65, 92
- Möhren, 19, 38, 39, 43, 62, 80, 85, 86, 95, 117, 123, 126  
Mangold, 15, 65, 87, 106  
Meeresfrüchte, 3, 36, 63, 64, 85, 88, 99
- Nudel-Salat, 38, 39  
Nudeln, 38, 39, 51, 82, 101, 121, 125, 126
- Obst, 3–6, 12, 14, 17, 18, 23, 24, 30, 35, 37, 42–44, 49, 51–53, 56, 61, 64, 68, 71, 78, 80, 81, 89, 92, 96–98, 100, 101, 104, 107, 110, 112, 113, 116, 123, 125, 129, 130, 135
- Pak-Choi, 123  
Paprika, 7, 36, 44, 49, 68, 69, 93, 99, 105, 114, 120, 123, 125  
Pastinaken, 107  
Pilze, 1, 6, 7, 17, 19, 20, 27, 41, 63, 67, 85, 124, 134



Rösti, 55, 66, 69, 72, 99  
Radicchio, 68, 71, 116  
Radieschen, 33, 98, 102, 115  
Ratatouille, 7  
Ravioli, 8, 58, 101, 120, 134  
Reis, 4, 106, 108  
Rettich, 25, 33–35, 70, 71, 73, 77, 84, 94, 107,  
108  
Rote-Bete, 14, 25, 35, 94, 106–108, 124  
Rotkraut, 80  
Rucola, 1, 5, 11, 12, 14, 16–19, 27, 28, 35, 42,  
46, 59, 65, 71, 84, 91, 99, 112, 115,  
130  
  
Schinken, 9, 15, 27, 30, 40, 48, 124, 130  
Schoten, 21, 54, 63, 95, 120, 123  
Sellerie, 21, 34, 64, 80, 93, 133  
sonstige, 14  
Spargel, 14, 17, 51, 85  
Speck, 1, 5, 29, 30, 33, 109, 112, 113  
Spinat, 50, 61, 65, 71, 81, 94, 109, 118, 119,  
133  
Spitzkohl, 6  
Surf-and-Turf, 49  
  
Tatar, 17, 25, 64, 66, 73–77, 115, 124  
Teig-Taschen, 8, 13, 58, 101, 134  
Toast, 1, 33, 45, 48, 112  
  
Vitello-Tonnato, 127  
  
Wild, 25, 35, 71  
Wurst, 128  
  
Zucchini, 7, 26, 36, 41, 49, 59, 62, 63, 111,  
114, 117, 122, 131, 132