

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Vorspeisen**

**2015**

**194 Rezepte**

---

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

# Inhalt

`Smoking Joe` mit Wildlachs und Chili-Butter . . . . .	1
Überbackener Chicorée mit Kartoffel-Püree . . . . .	2
Antipasto Misto Classico . . . . .	3
Asiatisches Hühner-Hack mit gebackener Käsestange . . . . .	4
Auberginen-Lachs-Tarte Kapern-Butter, Rote-Bete-Carpaccio . . . . .	5
Auberginen-Päckchen mit Walnuss-Granatapfel-Füllung . . . . .	6
Auberginen-Röllchen mit Quinoa und Gurken-Minz-Eis . . . . .	7
Avocado-Ananas-Salat, Chili-Vanille-Garnelen . . . . .	8
Avocado-Creme mit Kirschtomaten-Salat und Kokos-Möhrrchen . . . . .	9
Avocado-Garnelen-Salat mit Mini-Brötchen . . . . .	10
Avocado-Lachs-Tatar mit Rösti und sautierten Garnelen . . . . .	11
Avocado-Mozzarella-Salat, Mango, Rucola, Jakobsmuschel . . . . .	12
Avocado-Spalten, Bitter-Salate mit Zitronen-Dressing . . . . .	13
Bachsaibling-Tatar, grüner Spargel, Chili-Ananas-Chutney . . . . .	14
Basilikum-Knödel, Tomaten-Oliven-Ragout, Mozzarella . . . . .	15
Beignets von der Forelle mit Zitrus-Chutney . . . . .	16
Blätterteig-Pasteten mit Spinat-Salat . . . . .	17
Bratwurst im Rauchbier-Pfannkuchen, Zwiebel-Apfel-Chutney . . . . .	18
Brunnenkresse-Schaum-Süppchen mit Käse-Krusteln . . . . .	19
Caesar Salad . . . . .	20
Calamari mit Garnelen, Mangold und Topinambur-Stampf . . . . .	21
Camembert mit Honig-Walnuss-Kruste und Rucola-Salat . . . . .	22
Camembert-Quiche mit Feigen, Walnüssen auf Salat-Bett . . . . .	22
Cappuccino von der Erbse mit Wasabi-Schaum . . . . .	23
Carpaccio von der Jakobsmuschel mit Mango-Feldsalat . . . . .	24

Champignon-Mozzarella-Taschen, Dill-Sabayon, Salat . . . . .	25
Chinakohl-Salat mit Riesengarnelen und French Toast . . . . .	26
Crespella mit Spinat-Füllung und Schweine-Filet . . . . .	27
Curry-Jakobsmuscheln, Mango-Gurken-Salsa, Cashew-Crunch . . . . .	28
Dreierlei von der Auster, Lauch-Apfel-Salat, Schwarzbrot . . . . .	29
Duo vom Lachs mit Kürbiskern-Sesam-Kräckern . . . . .	30
Enten-Brust-Streifen mit Feldsalat und Weißbrot-Scheiben . . . . .	31
Enten-Leber mit Wildkräuter-Salat und gebratener Mango . . . . .	32
Exotischer Salat . . . . .	32
Feigen-Carpaccio mit Birnen im Speckmantel und Feldsalat . . . . .	33
Feigen-Nuss-Röllchen mit Entenbrust und Mango-Salsa . . . . .	34
Feldsalat mit Belugalinsen und lauwarmen Süßkartoffeln . . . . .	35
Feldsalat mit Speck, Feigen, Tomaten-Filo-Röllchen . . . . .	36
Fenchel-Ceviche mit Zitrone, Melone und Parmesan . . . . .	37
Fenchel-Orangen-Salat, Blätterteig-Kräuter-Creme-Talern . . . . .	38
Fisch-Trilogie mit Avocado-Wasabi-Espuma . . . . .	39
Forellen-Creme-Nocken im Chipsmantel und Feldsalat . . . . .	40
Französisches Lachs-Tatar . . . . .	41
Fruchtige Chicorée-Schiffchen mit gerösteten Walnüssen . . . . .	42
Fruchtiger Feldsalat mit Parmesan-Crackern . . . . .	42
Gabis Wurst-Salat mit Kartoffel-Chips . . . . .	43
Garnelen im Winterweizen-Tempura-Mantel, Mayonnaise . . . . .	44
Garnelen mit Kaviar-Talern und Himbeeressig-Zwiebeln . . . . .	45
Gazpacho mit Lachsspieß und Knoblauch-Baguette . . . . .	46
Gebackene Pilze, Pinienkern-Kräuter-Füllung, Avocado-Dip . . . . .	47
Gebratener Lachs mit Lauch-Gemüse und Dill-Quark . . . . .	48
Gebratener Mozzarella auf Blattsalat mit Dressing . . . . .	48
Gebratener Pak Choi, Liptauer-Käse-Spießchen, Surówka . . . . .	49
Gefüllte Gurken mit Krabben-Ingwer-Creme auf Rote-Bete . . . . .	50
Gefüllte Mozzarella-Kugeln und Quark-Brötchen . . . . .	51
Gemischter Salat mit Hähnchen-Streifen, Mango, Sellerie . . . . .	52
Geräuchertes Bachforellen-Filet auf Roter Bete . . . . .	53

Gorgonzola-Apfel-Risotto mit Walnüssen . . . . .	54
Gratinierte Feigen mit Rucola-Salat . . . . .	55
Gratinierte Ziegenkäse-Speck-Türmchen auf Rucola . . . . .	56
Häckerle mit Buttermilch-Süppchen . . . . .	57
Hähnchenbrust-Streifen mit Lavendel-Marinade, Feldsalat . . . . .	58
Hatita mit Honig-Chili-Feigen, Limetten-Minz-Cocktail . . . . .	59
Heilbutt mit Krustentier-Soße und Tomate, Avocado . . . . .	60
Heringssalat mit Reibe-Küchlein und Petersilien-Pesto . . . . .	61
Jakobsmuschel auf Curry-Schaum, Mango, Blätterteig-Stange . . . . .	62
Jakobsmuscheln auf Beluga-Linsen und Wasabi-Schaum . . . . .	63
Jakobsmuscheln mit Ahornsirup, Pastinaken-Püree, Fenchel . . . . .	63
Jakobsmuscheln mit Blumenkohl-Püree, Wildkräuter-Salat . . . . .	64
Jakobsmuscheln mit Erbsen-Minz-Püree und Brotstange . . . . .	65
Jakobsmuscheln mit Gemüse-Couscous und Karotten-Schaum . . . . .	66
Jakobsmuscheln mit Karotten-Streifen und Bärlauch-Soße . . . . .	67
Japanischer Rindfleisch-Salat mit Frühlingsrollen . . . . .	68
Junger Ziegenkäse, Zucchini-Mantel mit Basilikum-Pesto . . . . .	69
Käse-Nuss-Kugeln, Rote-Bete-Carpaccio mit Apfel-Schaum . . . . .	70
Käse-Schinken-Tasche auf Rote-Bete-Carpaccio, Birnen . . . . .	71
Kabeljau mit Erdnuss-Kruste und Chili-Mango-Salat . . . . .	72
Kalb-Carpaccio mit Kapern, Crostini und Oliven-Tapenade . . . . .	73
Kalb-Leber auf Blattsalat mit Brötchen, Thymian-Butter . . . . .	74
Kalb-Tatar mit Rote-Bete-Carpaccio und Ciabatta-Croûtons . . . . .	75
Kalbfleisch-Pflanzerl mit Gurken-Nudeln und Bauernbrot . . . . .	76
Kalbsbrät-Strudel mit Käse-Apfel-Tatar, Honig-Senf-Soße . . . . .	77
Kartoffel-'Shooter' mit Schinken-Grissini . . . . .	78
Kartoffel-Carpaccio, Reh-Rücken, Steinchampignon-Salat . . . . .	78
Kartoffel-Puffer mit Tomaten-Salat und dreierlei Dip . . . . .	79
Kleine Parma-Pizza mit Rucola-Salat, Honig-Senf-Dressing . . . . .	80
Koriander-Spinat mit knusprigem Ei, Süßkartoffel-Püree . . . . .	81
Kräuter-Gnocchi mit Gazpacho-Dressing und Knusper-Brot . . . . .	82
Kräuterseitlinge im Teigmantel, Kräuter-Soße, Feldsalat . . . . .	83

Lachs mit Honig-Soja-Soße, Feldsalat und Erdnuss-Pesto . . . . .	84
Lachs-Crêpe-Torte mit Apfel-Meerrettich-Salat . . . . .	85
Lachs-Filet mit Kartoffel-Paprika-Waffeln und Tsatsiki . . . . .	86
Lachs-Filet mit Reibekuchen und Honig-Senf-Dill-Soße . . . . .	87
Lachs-Päckchen mit Rösti . . . . .	88
Lachs-Praline, Avocado-Mango-Füllung, Tempura-Spargel . . . . .	89
Lachs-Tatar auf Süßkartoffel-Plätzchen mit Mojo verde . . . . .	90
Lachs-Tatar mit Avocado und Zitronen-Vinaigrette . . . . .	91
Lachs-Tatar mit Mango-Papaya-Relish und Limonen-Soße . . . . .	92
Lachs-Tatar mit Pfannküchlein und Orangen-Dressing . . . . .	93
Lachs-Tatar mit Römersalat, Avocado und Wasabi-Dressing . . . . .	94
Lachs-Tatar mit Rösti und Dill-Schaum . . . . .	95
Lachscarpaccio mit Avocado-Prosecco-Creme und Fenchel . . . . .	96
Lauwarme Enten-Brust mit Feldsalat . . . . .	97
Lauwarmer Linsen-Salat mit Sucuk und Gewürz-Fladen . . . . .	98
Linsen-Salat, Ziegenkäse, Mayonnaise und Salzstangen . . . . .	99
Linsen-Sticks mit Mango-Chutney . . . . .	100
Möhren-Salat mit Datteln, Mandeln, Pistazien im Brotlaib . . . . .	101
Macadamia-Mais-Fladen, Romanesco, Pesto, Forellen-Creme . . . . .	102
Mango-Avocado-Salat mit Mozzarella, Rucola und Garnelen . . . . .	103
Mango-Feldsalat mit Hähnchen-Brust und Brötchen . . . . .	104
Margherita-Bruschetta, Zucchini-Bällchen, Rucola-Salat . . . . .	105
Marinierte Carabineros mit persischem Couscous-Salat . . . . .	106
Marinierter Lachs mit Blattspinat und Miso-Sesam-Soße . . . . .	107
Matjes-Filet, Zwiebel-Apfel-Kompott, Kartoffelscheiben . . . . .	108
Meeresfrüchte-Bouillabaisse mit Fladenbrot . . . . .	109
Mett-Röllchen im Teigmantel mit Tsatsiki . . . . .	110
Mini-Hackbraten, Spinatsalat mit orientalischem Dressing . . . . .	111
Mit Ahornsirup glasierte Jakobsmuscheln auf Linsen-Salat . . . . .	112
Okroschka mit Brötchen und Kräuterbutter . . . . .	113
Panierter Ziegenkäse mit Feldsalat und Kräuter-Crôtons . . . . .	114
Paprika mit Salatherzen im Speck-Mantel und Bruschetta . . . . .	115

Paprika-Schälchen mit Ziegenkäse, Bacon auf Salat-Bett . . . . .	116
Pastete mit Kalbfleisch-Ragout, Feldsalat mit Haselnüssen . . . . .	117
Pesto-Crêpe-Taler, Champignon-Füllung, Ruco-Toma-Salat . . . . .	118
Phở b. mit knusprig gebackenen Wan-Tan . . . . .	119
Piccata aus Aubergine, Tomaten-Soße, Rucola-Tramezzini . . . . .	120
Pilz-Pastete, Chicorée-Salat, Kräuter-Crème-fraîche . . . . .	121
Puten-Filets mit Halloumi, Salat mit Orangen-Vinaigrette . . . . .	122
Puten-Mango-Spieß mit Curry-Linsen . . . . .	123
Räucher-Lachs und Knoblauch-Scampi-Spieß mit Reibekuchen . . . . .	124
Räucherlachs auf Zucchini-Carpaccio . . . . .	125
Räucherlachs-Törtchen mit Feldsalat und Apfel-Dressing . . . . .	126
Räucherlachs-Tatar, Guacamole, Wasabi-Mayonnaise, Chips . . . . .	127
Ravioli mit Flusskrebs-Ricotta-Füllung und Safran-Schaum . . . . .	128
Ravioli mit Garnelen-Füllung und Paprika-Schaum . . . . .	129
Ravioli, Kürbis-Süßkartoffel-Füllung und grüner Pesto . . . . .	130
Ravioli, Maishuhn-Füllung, Kohlrabi-Gemüse, Parmesan-Soße . . . . .	131
Reibekuchen mit Lachs und Bärlauch-Sauerrahm . . . . .	132
Reis-Blini mit Lachs, Garnelen, Rote-Bete-Feldsalat . . . . .	133
Reiswaffel-Tatar mit veganem Eigelb . . . . .	134
Rhabarber-Chutney mit Ziegenkäse . . . . .	135
Ricotta-Küchlein mit Tomaten und Parmesan-Soße . . . . .	136
Ricotta-Spinat-Nocken mit brauner Butter und Salbei . . . . .	137
Riesen-Gamba mit Jakobsmuschel, dreierlei Reis, Erbse . . . . .	138
Riesen-Garnelen mit Orangen-Risotto und Chili-Schaum . . . . .	139
Rinder-Carpaccio mit Trüffel und Basilikum-Soße . . . . .	140
Rinder-Filet-Bruschetta mit Feldsalat . . . . .	141
Rinder-Filet-Scheiben, Champignons, Zitronen, Crostini . . . . .	142
Rote Bete mit Orangen-Filets, Pumpernickel, Ziegenkäse . . . . .	143
Rote und grüne Tomaten mit Garnelen, Buttermilch-Soße . . . . .	144
Rote-Bete-Carpaccio, Ziegenfrischkäse, Dattel-Vinaigrette . . . . .	145
Rote-Bete-Carpaccio, Ziegenkäse, Brötchen, Thymian-Butter . . . . .	145
Rote-Bete-Frikadellen, Avocado-Sticks, Papaya-Chutney . . . . .	146

Rote-Bete-Linsen-Salat, Jakobsmuscheln, Wasabi-Schaum . . . . .	147
Rote-Bete-Ravioli mit Zitronen-Ricotta-Füllung . . . . .	148
Rote-Bete-Salat mit Räucherlachs . . . . .	149
Rucola-Salat, Lamm-Lachs, Ziegenkäse und Vinaigrette . . . . .	150
Saibling-Tatar mit Rettich-Carpaccio und Wasabi-Creme . . . . .	151
Salat mit Reh-Filet, Rahm-Steinpilzen und Croûtons . . . . .	152
Salatherzen im Käse-Speck-Mantel, Ciabatta, Kräuter-Dip . . . . .	153
Sashimi vom Lachs mit Nussbutter und Schnittlauch . . . . .	153
Scharfe Garnelen auf Salat-Bett mit fruchtigem Dressing . . . . .	154
Scharfer Cajun-Puten-Salat . . . . .	155
Schwäbische Maultaschen mit Zwiebelschmelz . . . . .	156
Schwarzwurzel-Risotto mit gebackenen Jakobsmuscheln . . . . .	157
Schwertfisch-Carpaccio, Granatapfel-Kerne, Spargel . . . . .	158
Seelachs-Filet mit Schwarzbrot-Salat . . . . .	159
Seeteufel, Ananas-Carpaccio, roter Basilikum-Schaum . . . . .	160
Sellerie-Apfel-Süppchen mit gebratenem Sellerie . . . . .	161
Shrimps 'Dambala' mit frittiertes Kochbanane . . . . .	162
Spargel-Involtini, Feigen-Pesto, Zitrus-Estragon-Soße . . . . .	163
Spargel-Orangen-Salat, Garnelen, Blattspinat, Mayonnaise . . . . .	164
Spargel-Tartelette mit Pflücksalat und Erdbeeren . . . . .	165
Spinat-Lachs-Muffins mit Feldsalat und Birnen . . . . .	166
Spinat-Ravioli mit Kräuter-Creme-Füllung, Tomaten-Sugo . . . . .	167
Spinat-Salat mit warmen Pilzen und Feuerpaste . . . . .	168
Steirischer Backhendl-Salat . . . . .	169
Tintenfisch, Tomaten-Soße, Kräuter-Baguette, Feld-Salat . . . . .	170
Tom kha gai mit Käsestange . . . . .	171
Variation vom Lachs mit Linsen-Gemüse, Avocado-Mousse . . . . .	172
Vegetarische Kaviar-Canapés mit Safran-Aioli . . . . .	173
Vegetarischer Wrap mit Fenchel-Salat, Koriander-Pesto . . . . .	174
Wachtelei mit Topinambur, Zuckererbsen und Postelein . . . . .	176
Warmer Gemüse-Salat mit Rucola-Schafskäse-Bruschetta . . . . .	177
Warmer Ziegenkäse-Taler auf fruchtigem Feldsalat . . . . .	178

Wildkräuter-Salat mit Hühnchen und Wassermelone . . . . .	179
Wolfsbarsch mit Harissa-Butter, Rhabarber-Mangold-Gemüse . . . .	180
Zander-Filet auf Linsen-Kartoffel-Salat mit Speckschaum . . . . .	181
Zander-Filet mit Mungobohnen-Salat und Sesam-Chips . . . . .	182
Ziegenkäse im Schinken-Mantel, Chicorée-Eisberg-Salat . . . . .	183
Ziegenkäse mit Rucola-Salat, Rosmarin-Kartoffel-Chips . . . . .	184
Ziegenkäse-Tiramisu . . . . .	185
Zucchini-Kuchen, Ziegenfrischkäse, Tomaten-Guss, Salat . . . . .	186
Zweierlei polnische Piroggen mit Rucola, Kräuter-Soße . . . . .	187

**Index** **188**



# ‘Smoking Joe’ mit Wildlachs und Chili-Butter

## Für zwei Personen

### Für den Smoking Joe:

150 g Speck	1 große rote Zwiebel	10 EL Holzkohleöl
175 g Weizenmehl, Typ 550	75 g Roggenmehl, Typ 1150	8 g frische Hefe
5 g Salz		

### Für die Chilibutter:

125 g Butter (weich)	1 rote scharfe Chili	1 gelbe milde Chili
1 grüne milde Chili	1 Zitrone	1 TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für den Lachs:

2 Wildlachsfilets à 150 g	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

### außerdem:

15 Stck. Holzkohle

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Für den Smoking Joe die Holzkohle erhitzen, bis sie glüht.

Die Hefe in 225 Milliliter lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl und das Salz in die Küchenmaschine geben und vermischen. Die Hefe-Wasser Mischung zugeben und in der Küchenmaschine verkneten.

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Speck würfeln. Die Zwiebel und den Speck zum Teig geben. Den Teig so lange kneten lassen, bis er sich vom Edelstahlbehälter löst. Den Teig 15 Minuten im Backofen gehen lassen.

Den Teig nach 15 Minuten aus dem Backofen herausnehmen und den Backofen auf 250 Grad Umluft hochstellen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Brotteig auf das Backblech geben und mit dem Holzkohleöl bestreichen. Unter dem Backblech im Ofen ein Gefäß mit 200 Milliliter Wasser stellen. Wenn das Wasser verdampft ist, die Holzkohle in einem geeigneten Behälter in den Backofen stellen. Das Brot 10 bis 15 Minuten backen (Bei diesem Rezept handelt es sich um eine kleine Portion. Bei normalgroßen Portionen wird in der Mitte des Teiges ein Loch geformt, in welches das Gefäß mit der Holzkohle gestellt wird).

Für die Chilibutter die Chilis längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Butter mit den Chilis, dem Paprikapulver, dem Zitronensaft, und dem Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter im Kühlschrank kalt stellen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten scharf anbraten. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Den ‚Smoking Joe‘ mit der Chilibutter und dem Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Wais am 31. März 2015

# Überbackener Chicorée mit Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Chicorée:

4 Scheiben gekochter Schinken	2 Chicorée	200 g Gouda, am Stück
10 g Butter	$\frac{1}{4}$ l Gemüsefond	1 Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ TL Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Kartoffelpüree:

350 g mehligk. Kartoffeln	1/8 l Milch	30 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Abrieb der Muskatnuss	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für den Sud:

20 g Butter	$\frac{1}{4}$ l Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL Mehl	Muskat	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen und kleinschneiden. Anschließend in einen Topf mit wenig Wasser geben und bei geschlossenem Deckel dämpfen.

Für den überbackenen Chicorée die äußeren Blätter des Chicorées entfernen, die Wurzel abschneiden und den Strunk mit einem spitzen Messer herausholen. Anschließend den Chicorée gründlich waschen. Ein Liter Salzwasser aufsetzen, den Chicorée hineingeben und das Wasser zum Kochen bringen. Den Chicorée etwa zehn Minuten nicht allzu stark kochen lassen.

Anschließend mit einer Schöpfkelle vorsichtig aus dem Wasser holen, auf einem Sieb abtropfen lassen und in der Mitte jede Stange einmal längs durchschneiden. 250 Milliliter des Salzwassers aufbewahren. Jeweils eine Chicorée-Stange mit einer Scheibe des gekochten Schinkens umwickeln.

Für den überbackenen Chicorée einen Sud herstellen. Dafür die 20 Gramm Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und einen Esslöffel Mehl dazugeben. Das Salzwasser dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Auf kleiner Flamme köcheln lassen. Ein wenig von der Muskatnuss abreiben und mit dem Gemüsefond aufgießen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Etwas zum Garnieren aufbewahren und den Rest in den Sud geben. Über die Chicorée-Röllchen in die Auflaufform geben. Anschließend den Gouda mit der Reibe kleinraspeln und über den Chicorée geben. Eine Auflaufform dünn mit Butter ausstreichen und die umwickelten Chicorée-Röllchen vorsichtig darin platzieren. Für 20 Minuten im Ofen backen, bis der Käse goldbraun ist.

Für das Kartoffelpüree die Milch erwärmen und die gedämpften Kartoffeln mit der Milch und der Butter mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Anschließend das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Zuletzt mit frischer Petersilie bestreuen.

Den überbackenen Chicorée mit Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Schmeling am 16. Juni 2015

# Antipasto Misto Classico

## Für zwei Personen

### Für die Antipasti:

2 Zucchini	1 Karotte	3 Paprika (Rot, Gelb, Grün)
1 Bund Petersilie	3 EL Crema-di-balsamico	5 Lorbeerblätter
3 zweige Rosmarin	2 Auberginen	1 Ciabattabrot
2 große Tomaten	200 g kleine Cocktailtomaten	150 ml Olivenöl
4 Eier	4 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum
$\frac{1}{2}$ Zitrone	30 g Butter	50 g Zucker
100 g Parmesan	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Karotten schälen und darin etwa sieben Minuten blanchieren. Die Paprika waschen, trocken tupfen und in dem 200 Grad vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen.

Den Parmesan reiben. Für das Omelette vier Eier mit Parmesan, einem halben Bund gehackter Petersilie und Salz und Pfeffer in einer Schüssel schlagen. Die Butter in einer kleinen Pfanne zum Schmelzen bringen, die Eimasse hineingeben und von beiden Seiten ausbacken, bis die Masse stockt. Anschließend in der Pfanne für etwa fünf Minuten in den 180 Grad vorgeheizten Backofen geben.

Für die Tomatensauce die großen Tomaten waschen, vom Strunk entfernen und klein schneiden. Eine Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und im Topf anbraten. Anschließend die Tomaten, mitsamt der Lorbeerblätter, dazu geben und köcheln lassen. Nach zehn Minuten den kleingehackten Basilikum hinzufügen, weiter köcheln lassen und kurz vor Schluss mit 50 Gramm Parmesan abschmecken.

Die Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und mit einer abgezogenen, kleingehackten Knoblauchzehe anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas kleingehackter Petersilie abschmecken.

Die Karotte in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl und einer abgezogenen, halbierten Knoblauchzehe anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprika aus dem Ofen nehmen, schälen, klein schneiden und mit einer Zehe Knoblauch, Rosmarin und der restlichen Petersilie anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom Ciabattabrot einige Scheiben abschneiden und im 180 Grad heißen Backofen etwa sechs Minuten rösten. In der Zwischenzeit die Cocktailtomaten waschen und klein schneiden. Zwei Knoblauchzehen abziehen und wie auch die Petersilie fein hacken. Alles zusammen mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

Eine Aubergine waschen, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Grillpfanne anbraten. Die fertige Tomatensauce auf die Auberginenscheiben geben und etwas Parmesan darüber reiben. Bei 180 Grad im Backofen etwa fünf Minuten backen, bis der Parmesan verläuft.

Die zweite Aubergine waschen, fein würfeln, salzen, pfeffern und in der Pfanne anbraten. Die restliche Tomatensauce dazu geben, mit Crema die Balsamico und Zucker abschmecken und köcheln lassen. Die Antipasto Misto classico auf einem länglichen Teller anrichten und servieren.

Dante Massari am 04. August 2015

# Asiatisches Hühner-Hack mit gebackener Käsestange

## Für zwei Personen

### Für das Hühnerhack:

150 g Geflügelhackfleisch	$\frac{1}{2}$ Eisbergsalat	1 Karotte, klein
$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	1 Knoblauchzehe	2 EL Hoisin-Sauce
1 EL Tamari-Soja-Sauce	1 TL Shao-Xing-Reiswein	1 TL Sesamöl
2 EL Pflanzenöl	weißer Pfeffer	

### Für die Käsestangen:

1 Paket Blätterteig	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark	1 Ei
1 EL Milch	100 g Emmentaler, geriebenen	Kümmel, Paprikapulver
Oregano, Meersalz		

### Für die Garnitur:

50 g Sojasprossen	35 g kalifornische Walnüsse
-------------------	-----------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fünf Blätter von dem Eisbergsalat ablösen und so zurecht schneiden, dass sie eine Art Schale bilden. Die Blätter waschen und trocken schleudern.

Das Pflanzenöl in eine Pfanne geben und stark erhitzen. Das Geflügelhackfleisch hineingeben und zwei Minuten unter ständigem Rühren anbraten, bis das Hackfleisch zerbröseln ist. Den Staudensellerie und die Karotte fein würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und in feine Stücke schneiden. Den Staudensellerie, die Karotte und die Knoblauchzehe zum Hackfleisch in die Pfanne geben und weitere drei Minuten braten. Die Tamari-Soja-Sauce, die Hoisin-Sauce, den Shao Xing-Reiswein und das Sesamöl hineingeben. Mit weißem Pfeffer abschmecken und unter Rühren weitere drei Minuten anbraten.

Den Blätterteig in zwölf gleichmäßige Teile schneiden. Ein Ei trennen und das Eigelb mit der Milch verquirlen. Die Hälfte davon auf den Blätterteig geben und zusätzlich noch mit Tomatenmark bestreichen. Den Emmentaler gleichmäßig darauf verteilen.

Den Blätterteig zu Stangen zusammen rollen. Mit dem restlichen Eigelb bestreichen und mit Meersalz, Kümmel, Paprikapulver und Oregano bestreuen.

Die Stangen anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen acht bis zwölf Minuten backen.

Für die Garnitur die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl zwei Minuten rösten, bis sie anfangen zu duften. Anschließend in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

Das Asiatische Hühnerhack mit Blätterteig-Käsestangen auf Tellern anrichten, mit Walnüssen und Sojasprossen garnieren und servieren.

Dietmar Walter am 18. August 2015

# Auberginen-Lachs-Tarte Kapern-Butter, Rote-Bete-Carpaccio

**Für zwei Personen**

**Für die Auberginen-Lachs-Tarte:**

200 g Lachsfilet (ohne Haut)	2 Auberginen	1 Tomate
1 Knoblauchzehe	2 EL Crème-fraîche	1 Ei
2 Scheiben TK-Blätterteig	2 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Kapernbutter:**

1 EL Kapern	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für das Rote Bete-Carpaccio:**

2 Knollen Rote-Bete	50 g Kapern	40 g Parmesan
Olivenöl	Zitronensaft	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Auberginen grob würfeln und in eine Pfanne mit Olivenöl anbraten. Den Knoblauch abziehen, hacken und zu den Auberginen geben. Beide Zutaten anbraten und einkochen lassen. Die Masse etwas abkühlen und ein Eigelb und einen Esslöffel Crème fraîche unterrühren und pürieren.

Den Blätterteig auf Mehl etwas ausrollen und einen circa zwölf Zentimeter großen Kreis ausstechen. Die Auberginenmasse großzügig auf dem Blätterteig verteilen und dabei einen zentimeterbreiten Rand lassen.

Den Lachs in dünnen Scheiben schneiden und auf der Masse verteilen. Nun alles salzen und pfeffern. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. Die Tarte im Backofen 15 Minuten backen.

Die Kapern grob hacken. Die Butter in der Pfanne schmelzen und darin die Kapern anschwitzen. Zwei Esslöffel Wasser, ein Esslöffel Crème fraîche und die Petersilie untermischen und mit Salz Pfeffer würzen.

Die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und gleichmäßig auf einem Teller verteilen. Die Kapern anrösten und darauf verteilen. Das Olivenöl und etwas Zitronensaft darüber geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und den Parmesan in feinen Raspeln über das Carpaccio geben. Das Auberginen-Lachs-Tarte mit Kapernbutter und Rote Bete-Carpaccio auf Tellern anrichten und servieren.

Jens Rigterink am 03. März 2015

# Auberginen-Päckchen mit Walnuss-Granatapfel-Füllung

**Für zwei Personen**

**Für die Auberginenpäckchen:**

1 große Aubergine	1 Granatapfel	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	250 g Walnüsse	1 EL Balsamico-Essig
1 Bund glatte Petersilie	½ Bund Koriander	2 TL Safranfäden

Salz, Pfeffer

**Für den Ziegenkäse:**

1 Ziegencamembert à 200 g	1 Knoblauchzehe	3 TL Honig
½ TL Chilipulver	2 EL Olivenöl	Salz

**Für den Salat:**

1 Chicorée	100 g Feldsalat	1 Zitrone
2 TL Honig	1 EL Rosinen	2 EL Apfelessig
100 ml Olivenöl	1 TL Cayennepfeffer	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die Auberginenpäckchen die Aubergine waschen, trocknen und in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und zehn Minuten ruhen lassen. Die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, eine Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen und alles fein hacken. Den Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen. Die Hälfte der Kerne für das Salatdressing zur Seite stellen. Die Petersilie, den gehackten Knoblauch, die Zwiebel, eine Hälfte der Granatapfelkerne und 200 Gramm Wallnüsse in den Mörser geben und zerstoßen. Die Zutaten zusammen mit dem Balsamico-Essig zu einer Paste verarbeiten. Den Koriander von den Stielen zupfen und fein hacken. Dann die Paste mit Pfeffer und Salz abschmecken und nach Geschmack Koriander und Safran dazugeben. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen und in reichlich Olivenöl von beiden Seiten hellbraun braten. Nach kurzer Abkühlzeit die Auberginenscheiben mit der Paste bestreichen und zu einem Paket einrollen. Für den Ziegenkäse eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ziegen-Camembert vierteln, auf Alufolie legen, mit etwas Olivenöl, Knoblauch, Honig und Salz sowie Chilipulver bestreuen. Anschließend für etwa sieben Minuten im Backofen bei 180 Grad Heißluft backen. Die restlichen Walnüsse hacken und nach fünf Minuten Backzeit über den Ziegen-Camembert geben. Für den Salat den Chicorée zerkleinern. Diesen und den Feldsalat waschen, und trocken schleudern. Anschließend die restlichen Granatapfelkerne mit Rosinen, Zitronensaft, Apfelessig und Honig verrühren und kurz ziehen lassen. Langsam das Olivenöl in das Dressing rühren, bis es emulgiert und den Salat mit dem Dressing vermischen. Zuletzt mit dem Salat eine Art Bett anrichten und den gebackenen Ziegenkäse, sowie die Auberginenpäckchen darauf anrichten.

Paul Woelky am 13. Januar 2015

# Auberginen-Röllchen mit Quinoa und Gurken-Minz-Eis

**Für zwei Personen**

**Für die Auberginenröllchen:**

2 große Auberginen	2 Zucchini	1 rote Beete
1 Möhre	1 rote Chilischote, klein	1 Limette
100 g Ricotta	1 EL Butter	½ Bund glatte Petersilie
Sezuan-Pfeffer	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Quinoa:**

150 g Quinoa	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
300 ml Gemüsefond	1 TL Garam Masala	1 TL Kardamom
1 EL Erdnussöl	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für das Gurken-Minz-Eis:**

2 Minigurken	2 Limetten	1 Ei
2 EL Sahne	2 Zweige Minze	1 Prise Zucker
3 Prisen Cayennepfeffer	Salz	

**Für die Garnitur:**

3 Blüten Kapuzinerkresse

Für das Gurken-Minz-Eis Servierschälchen in das Gefrierfach stellen. Die Gurken der Länge nach halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. Die Minzblätter von den Zweigen abzupfen. Den Limettensaft und die Gurkenstücke mit der Sahne, dem Zucker, der Minze und Salz mit einer Moulinette zerkleinern. Mit Salz und dem Cayennepfeffer abschmecken und bei Bedarf weiteren Zucker und Limettensaft hinzugeben. Das Ei trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den Eischnee anschließend mit dem Schneebesen unter das zerkleinerte Gemüse rühren. Das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Die Gemüse-Eischnee-Mischung in eine Eismaschine füllen und 15 Minuten gefrieren lassen.

Für die Quinoa die Schalotten abziehen und würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und auspressen. Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten sowie die Knoblauchzehe darin anbraten. Garam Masala, das Kardamom und die Quinoa hinzugeben und anbraten. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röllchen die Auberginen der Länge nach in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben mit Salz würzen und von beiden Seiten scharf anbraten. Die Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und in feine Stücke schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. Die Ricotta mit der Chili, dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginen-Scheiben mit der Ricotta bestreichen. Die Möhre schälen und mit der Roten Beete in feine Streifen schneiden. Die Zucchini vom Blütenansatz befreien und würfeln. Kurz in Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf den Auberginenscheiben verteilen, Sezuanpfeffer und Petersilie darauf geben und zusammenrollen.

Die bunt gefüllten Auberginen-Röllchen mit Quinoa und Gurken-Minz-Eis auf Tellern anrichten, die Quinoa mit der Kapuzinerkresse garnieren und servieren.

Rebekka Nolte am 30. Juni 2015

# Avocado-Ananas-Salat, Chili-Vanille-Garnelen

**Für zwei Personen**

**Für den Avocado-Ananas-Salat:**

2 Avocados	1 Baby-Ananas	$\frac{1}{2}$ Limette
1 EL Puderzucker	1 Prise Chiliflocken	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Chili-Vanille-Garnelen:**

4 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Limette	1 TL Bourbon Vanillepulver
1 Prise Chiliflocken	Olivenöl	Salz

**Für die Sellerie-Crème-Fraîche:**

2 Stangen Sellerie	$\frac{1}{2}$ Limette	200 g Crème-fraîche
1 Bund Pimpinelle	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Salat die Avocados halbieren und aus der Schale lösen. Die eine Hälfte in Spalten schneiden, auf den Teller geben und mit ein wenig Limettensaft beträufeln. Mit etwas Chili und Salz abschmecken. Die Ananas schälen und vom Strunk befreien. Anschließend mit der restlichen Avocado in Würfel schneiden. Einige Ananas-Würfel beiseitelegen.

Für die Sellerie-Crème-Fraîche den Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Blätter von der Pimpinelle abzupfen und zusammen mit dem Sellerie unter die Crème fraîche heben. Den Saft der halben Limette auspressen und dazugeben. Anschließend mit Salz abschmecken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen von Kopf und Schale befreien und entdarmen. In der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Den Saft der halben Limette auspressen und zu den Garnelen geben. Anschließend noch mit Chilipulver, Salz und Vanillepulver abschmecken.

Die beiseitegelegten Ananasstücke in einer Pfanne mit dem Puderzucker karamellisieren und mit etwas Pfeffer würzen.

Den Avocado-Ananas-Salat mit gebratenen Chili-Vanille-Garnelen und Sellerie-Crème-Fraîche auf Tellern anrichten und servieren.

Felicitas Hattermann am 16. Juni 2015

# Avocado-Creme mit Kirschtomaten-Salat und Kokos-Möhrrchen

**Für zwei Personen**

**Für die Kokos-Möhren:**

150 g junge Möhren, mit Grün    1 Orange                    3 EL Kokosflocken  
1 EL Olivenöl

**Für die Avocado-Creme:**

2 Avocados                             $\frac{1}{2}$  Zitrone                    1 Zehe Knoblauch  
2 EL Olivenöl                            Salz                            schwarzer Pfeffer

**Für den Kirschtomaten-Salat:**

125 g rote Kirschtomaten             $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum    1 EL Olivenöl

**Für die Balsamico-Sauce:**

30 ml Balsamicoessig                2 EL Rohrzucker    1 Zweig Rosmarin  
Zucker

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Möhren waschen und schälen. Drei bis vier Minuten in das kochende Wasser geben, bis diese bissfest sind. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Den Orangensaft mit dem Olivenöl vermengen und die Möhren darin wenden. Anschließend in den Kokosflocken wälzen.

Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Die Zitrone waschen und auspressen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Olivenöl, den Zitronensaft und Salz und Pfeffer dazugeben und alles pürieren.

Für den Salat die Tomaten waschen und halbieren. Die Basilikumblätter abzupfen und mit einem Esslöffel Olivenöl, einer Prise Salz und Pfeffer vermengen.

Den Balsamicoessig in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Zucker dazugeben und reduzieren lassen. Den Rosmarin abzupfen und ebenfalls dazugeben.

Die Avocado-Creme mit Kirschtomaten-Salat und Kokos-Möhrrchen auf Tellern anrichten, mit Balsamico-Sauce beträufeln und servieren.

Patrick Meyer am 08. Mai 2015

# Avocado-Garnelen-Salat mit Mini-Brötchen

**Für zwei Personen**

**Für den Avocado-Garnelen-Salat:**

100 g Garnelen	2 Avocados	2 Zitronen
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Mini-Brötchen:**

250 g Dinkelmehl	1 TL Backpulver	2 EL Röstzwiebeln
1 TL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Dinkelmehl, Backpulver, Röstzwiebeln, Olivenöl, Salz und 160 Milliliter Wasser miteinander vermengen und mit leicht angefeuchteten Händen kleine Brötchen formen. Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für etwa 25 Minuten im Backofen goldgelb ausbacken.

Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin glasig andünsten und abkühlen lassen.

Chili der Länge nach aufschneiden und entkernen. Dill waschen, grob schneiden und zwei Stängel aufbewahren. Zitrone halbieren und auspressen. Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Grob würfeln und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Chili, Dill und Garnelen dazugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Garnelen-Avocado-Salat in die Avocadoschalen füllen, mit Zitrone und Dill garniert auf Tellern anrichten, die Mini-Brötchen dazu reichen und servieren.

Xandra Bauer am 27. Oktober 2015

# Avocado-Lachs-Tatar mit Rösti und sautierten Garnelen

**Für zwei Personen**

**Für das Avocado-Lachs-Tatar:**

200 g Lachsfilet, ohne Haut	100 g geräucherter Lachs	1 Avocado
1 Limette	150 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
2 EL Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die sautierten Garnelen:**

10 Riesengarnelen	2 Zehen Knoblauch	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Chili	Butterschmalz	

**Für die Kartoffelrösti:**

500 g festk. Kartoffeln	2 Schalotten	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und anschließend mit dem Standhobel kleinhobeln. Zwei Schalotten abziehen, kleinschneiden und mit den Kartoffeln vermengen. Für einen Rösti zwei Esslöffel der Masse in der Hand zu einem Küchlein formen. Den Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti darin von jeder Seite vier Minuten ausbacken. In einer weiteren Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Die Chili halbieren, von den Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln abziehen und ebenfalls kleinschneiden. Alles in die Pfanne geben. Die Garnelen von Kopf und Schale befreien, entdarmen und mit anbraten.

Den Räucherlachs, den frischen Lachs und die Avocado in feine Würfel schneiden. Die Limette auspressen und die Hälfte des Saftes mit dem Lachs und der Avocado vermengen. Die Hälfte des Dills hacken und zusammen mit dem Rapsöl dazugeben. Das Tatar mit Salz, Cayennepfeffer und schwarzem Pfeffer würzen. Den restlichen Dill hacken und in einer Schüssel mit der Crème fraîche und dem restlichen Limettensaft vermengen.

Einen Servierring zu drei Vierteln mit Tatar füllen, die Crème fraîche darauf geben und als Topping sautierte Garnelen darauf geben. Das Avocado-Lachs-Tatar mit Rösti und sautierten Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Schwind am 08. Mai 2015

# Avocado-Mozzarella-Salat, Mango, Rucola, Jakobsmuschel

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

40 g Pinienkerne	150 g Büffel-Mozzarella	1 große reife Mango
1/2 Bund Rucola	1 Orange	1 Chilischote
1 reife Avocado	1 Limette	1 EL Honig
3 EL Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

**Für die Jakobsmuschel:**

2 frische Jakobsmuscheln	1 Limette	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer	

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur hellbraun rösten und beiseite stellen. Den Mozzarella in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch rundherum vom Kern abschneiden, anschließend in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Den Rucola-Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Orange auspressen und den Saft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Dieses Konzentrat in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, roter Chilischote, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Sofort mit dem Limettensaft beträufeln.

Zum Anrichten einen Metallring von etwa acht Zentimeter Durchmesser auf einen Teller setzen und jeweils eine Lage Avocado einfüllen. Darauf Mozzarella- und Mangowürfel geben. Das Ganze mit einem Löffel fest drücken und mit Orangenvinaigrette beträufeln. Nun den Rucola-Salat mit der restlichen Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf jedes Türmchen ein paar Rucola-Blätter setzen. Mit den Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dann das Olivenöl darin erhitzen. Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheln von beiden Seiten anbraten. Kurz vor dem Ende der Garzeit mit Zitronensaft beträufeln und schwenken. Den Avocado-Mozzarella-Salat mit der Mango, Rucola und den Jakobsmuschel auf einem Teller anrichten und servieren.

Friederike Blümel am 17. Juli 2015

# Avocado-Spalten, Bitter-Salate mit Zitronen-Dressing

## Für zwei Personen

### Für die gegrillte Avocado:

100 g Macadamianüsse, ungesalzen    2 reife Avocados (Hass)    60 g Ziegenkäserolle  
3 EL Olivenöl

### Für das Salatdressing:

1 EL Koriandersaat    2 EL Honig    6 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft    1 TL Chiliflocken     $\frac{1}{2}$  TL getrockneter Thymian  
Salz    Kreuzkümmel    Zitronenabrieb

### Für die Bittersalate:

1 Friséesalat    1 Radicchio    50 g Schwarze Oliven  
Eingelegte Salzzitronen    Kandierte Zitronenschalen

### Für die Blätterteigstangen:

1 Rolle Blätterteig    3 EL Mohnsamen    3 EL Sesamsamen  
1 EL Milch    1 Ei    Meersalz

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Mit dem Sparschäler drei circa 1 Zentimeter breite Zitronenzesten abschälen. Anschließend Honig, Olivenöl, Zitronensaft, Chiliflocken, Salz, Koriander, Zitronenabrieb sowie den Thymian in ein Glas mit Schraubverschluss geben. Das Glas verschließen, kräftig schütteln und im heißen Wasserbad etwa zehn Minuten erwärmen. Vor dem Anrichten die breiten Zitronenzesten entfernen. Ein Ei trennen. Den Blätterteig in zwölf gleichgroße Teile schneiden. Das Eigelb mit Milch verquirlen und ein wenig davon auf den Blätterteig geben. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Mohn- und Sesamsamen abwechselnd aber gleichmäßig auf dem Blätterteig verteilen und zu Stangen zusammenrollen. Mit dem restlichen Eigelb bestreichen und dem Meersalz würzen. Die Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für acht bis zwölf Minuten im Backofen backen.

Die Salate putzen, waschen und trocken schleudern. Den Friséesalat in mundgerechte Stücke zupfen und die Radicchioblätter in Streifen schneiden.

Die Macadamianüsse mahlen und auf einem Teller verteilen. Die Avocados längs halbieren, den Stein entfernen und, wenn möglich schälen. Den Ziegenkäse in die Kernmulde füllen und mit einem Messer glatt streichen. Die Avocadohälften nochmals vorsichtig halbieren. Die Avocadoviertel mit der Schnittfläche in die gemahlene Macadamianüsse drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Avocadoviertel kurz auf der panierten Seite braten.

Die gegrillten Avocadospalten mit Bittersalaten, lauwarmem Zitronendressing und Mohn-Sesamstange auf dem Tellern anrichten und nach Belieben mit den kandierten Zitronenschalen und Salzzitronen sowie den schwarzen Oliven verfeinern, dekorieren und servieren.

Tobias Hinkel am 18. August 2015

# Bachsaibling-Tatar, grüner Spargel, Chili-Ananas-Chutney

## Für zwei Personen

### Für das Bachsaibling:

100 g Bachseiblingfilet	1 Schalotte	2 Limetten
1 Bund Schnittlauch	5 Stangen grüner Spargel	3 EL weißer Balsamicoessig
6 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für das Ananas-Chutney:

1 Babyananas	500 ml Ananassaft	1 EL Speisestärke
1 rote Paprika	1 Chilischote	1 Stange Zitronengras
2 EL Zucker	Salz	

### Für den Buttermilchschaum:

200 ml Buttermilch	50 ml Sahne	1 EL Saiblingskaviar
1 EL Wasabipaste	4 CL Wermut	1 EL Nam-Pla-Fischsauce
1 Limette	2 EL Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Garnitur:

Rock-Chives-Kresse	Shiso-Purple-Kresse
--------------------	---------------------

Für das Ananaschutney die Ananas schälen und den Strunk entfernen. In Würfel schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken und ein Viertel verwenden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren. Mit Ananassaft ablöschen, Zitronengras und Chilischote hinzufügen und reduzieren lassen. Die Paprika waschen, schälen von Scheidewänden befreien und fein würfeln.

Die Ananas und die Paprika in den Sud geben und aufkochen lassen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und in das Ananaschutney unterrühren, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Anschließend kalt stellen.

Für den Spargel einen Wassertopf zum Kochen bringen. Den Spargel waschen und das untere Drittel des Spargels schälen und die trockenen Enden abschneiden. Den Spargel in dem kochenden Wasser blanchieren und anschließend in dem Eiswasser abschrecken. Den Spargel trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Balsamicoessig und dem Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Bachsaiblingstatar den Fisch waschen und auf Gräten prüfen. Den Fisch mit einem Messer zu Tatar schneiden.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Limette waschen, halbieren und auspressen. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Die Schalotte und den Limettensaft zum Tatar geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen.

Für den Buttermilchschaum, die Buttermilch, die Sahne, die Wasabipaste, den Wermut und die Nam Pla Fischsauce verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und in den Isi Gourmet Whip füllen. In einen Behälter spritzen und den Saiblingskaviar vorsichtig unterrühren.

Für das Crème fraîche, die Wasabipaste, den Wermut, das Fischkonzentrat sowie Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Zum Schluss den Saiblingskaviar vorsichtig unterrühren.

Das Bachsaiblingstatar mit mariniertem grünen Spargel, Chili-Ananas-Chutney und Buttermilchschaum mit Saiblingskaviar im Glas schichten und mit Rock Chives und Shiso Purple Kresse garnieren und servieren.

Inka Olek am 08. April 2015

# Basilikum-Knödel, Tomaten-Oliven-Ragout, Mozzarella

## Für zwei Personen

### Für die Knödel:

2 Scheiben Toastbrot	120 g Quark	1 Ei
3 EL Mehl	50 g Parmesan	2 EL Butter
50 g Semmelbrösel	1 Bund Basilikum	Muskatnuss
Salz,	schwarzer Pfeffer	

### Für das Ragout:

200 g Kirschtomaten	100 g schwarze Oliven (ohne Öl)	15 g Pinienkerne
2 EL Butter	50 ml Sahne	Chiliflocken
Salz,	schwarzer Pfeffer	

### Für die Mozzarella:

1 Mozzarella	1 große Kartoffel	1 EL Butterschmalz
Meersalz (mit Kräutern)		

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Für die Knödel die Rinde vom Toastbrot abschneiden, entfernen und den Rest zerbröseln.

Den Parmesan reiben und ein wenig für die Garnitur beiseitelegen.

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und bis auf drei Stück alle in ein Gefäß geben und pürieren.

Aus dem Quark, dem Ei, dem Mehl, den Semmelbrösel, dem Parmesan, dem Basilikumpüree, dem Toastbrot einen festen Teig herstellen. Anschließend daraus Knödel formen und im kochenden Salzwasser zehn Minuten ziehen lassen.

Für das Ragout die Tomaten vierteln, die Oliven entsteinen und in Scheiben schneiden.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Tomaten darin andünsten. Anschließend die Oliven dazugeben und mit der Sahne ablöschen, kurz einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und warm stellen.

Die Kartoffel schälen und die Mozzarella in sechs Stücke schneiden. Die Kartoffelspaghetti mit einem Spiralschneider herstellen. Die Mozzarella mit Fleur de Sel würzen und mit den Kartoffelspaghetti umwickeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und den Mozzarella auf beiden Seiten kurz braten.

Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser holen und in der Butter schwenken.

Die Knödel mit dem Ragout auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Basilikum und Parmesan garnieren.

Karin Haugeneder am 03. März 2015

## Beignets von der Forelle mit Zitrus-Chutney

**Für zwei Personen**

**Für das Chutney:**

1 Orange	1 Zitrone	1 rote Zwiebel
50 g Zucker	4 weiße Pfefferkörner	

**Für die Beignets:**

250 g Forellenfilet	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Ei
100 g Mehl	$\frac{1}{2}$ EL Curry	125 ml Hefeweizen
$\frac{1}{2}$ l Sonnenblumenöl	Mehl	Salz

Für das Chutney die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen und den Zucker darin karamellisieren. die Zwiebeln hinzugeben und schwenken.

Die Orange sowie die Zitrone waschen, schälen und filetieren. Dabei auch den Saft auffangen. Den Saft sowie die Filets hinzugeben und aufkochen lassen. Die Pfefferkörner zerstoßen und hinzugeben. Den Pfanneninhalt durch ein Sieb in einen Topf geben und zu einem Sirup einkochen lassen. Anschließend die Zwiebelstücke sowie die Zitrusfrüchte wieder hinzugeben.

Für die Beignets das Ei trennen, das Eiweiß beiseite stellen. Aus dem Eigelb, dem Mehl, dem Bier und dem Curry einen Teig herstellen und mit Salz abschmecken. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Forellenfilets in sechs kleine gleichgroße Stücke schneiden. Anschließend mit Salz und Zitronensaft würzen.

Nun die Filetstücke trocken tupfen, mit etwas Mehl bestäuben und durch den Teig ziehen. Das Sonnenblumenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Anschließend die Filets im heißen Fett ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Beignets mit dem Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Kay Ackermann am 21. Juli 2015

# Blätterteig-Pasteten mit Spinat-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Pasteten:**

1 Putenbrustfilet, à 250 g	1 Strudelteig	150 g Champignons
$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	$\frac{1}{2}$ Lauch	3 Karotten
1 Zwiebel	$1\frac{1}{2}$ EL Butter	2 EL geriebener Emmentaler
$\frac{1}{2}$ EL Mehl	150 ml trockener Weißwein	1 EL Butter
60 ml Sahne	1 EL Semmelbrösel	3 getrocknete Nelken
1 Lorbeerblatt	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

**Für den Spinat-Salat:**

150 g Babyspinat	5 Pflaumentomaten, sehr klein	1 EL Senf
1 EL Honig	3 EL Balsamico-Essig	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für die Pasteten die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Sellerie, Lauch, Champignons und Karotten waschen trocken, schälen und fein würfeln. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl und die Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Das Fleisch und das Gemüse zugeben, mit Salz, Pfeffer, Lorbeer und Nelken würzen und alles kurz anbraten.

In einem weiteren Topf die Butter mit dem Mehl erhitzen und mit dem Schneebesen cremig rühren. Die Sahne zugeben und mit dem Wein ablöschen. Alles aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Saft von der Zitrone abschmecken.

Die Gratinförmchen mit dem Blätterteig auslegen, mit dem Hähnchen-Gemüseragout füllen, der Sauce übergießen und mit den Semmelbröseln sowie dem Käse bestreuen. Die Pasteten für zehn Minuten im Ofen goldgelb backen.

Den Salat waschen und in der Salatschleuder trocknen. In einer Schüssel, das Olivenöl, den Essig, den Senf sowie den Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten teilen zum Salat geben und alles mit dem Dressing gut mischen.

Die Pasteten aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp Luchscheider am 13. Oktober 2015

# Bratwurst im Rauchbier-Pfannkuchen, Zwiebel-Apfel-Chutney

## Für zwei Personen

4 fränkische Bratwürste, grob Pflanzenöl

## Für die Füllung:

250 g Rotkohl 1 rote Zwiebel 2 TL Senf, mittelscharf  
Pflanzenöl

## Für den Pfannkuchen-Teig:

120 g Mehl 1 Ei 120 ml dunkles Bier  
 $\frac{1}{2}$  TL Chimichurri-Gewürz Pflanzenöl

## Für das Chutney:

1 rote Zwiebel 1 roter Apfel 60 g Cranberries  
100 ml roter Traubensaft 1 Prise Curry-Gewürzmischung Olivenöl  
rosa Pfeffer Salz

## Für die Garnitur:

50 g Radicchio 50 g Spinatblätter

Das Pflanzenöl für die Bratwurst in eine Pfanne geben, erhitzen und die Bratwurst darin anbraten. Anschließend die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Rotkohl hobeln und mit den Zwiebeln in der gleichen Pfanne andünsten.

Für den Pfannkuchen-Teig das Ei aufschlagen und mit dem Mehl, dem Bier und der Chimichurrisauce verrühren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und ausbacken. Anschließend die Pfannkuchen dünn mit Senf bestreichen und eine Bratwurst, Zwiebeln und Rotkohl hineinlegen. Den Pfannkuchen mit der Füllung aufrollen.

Für das Chutney die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Apfel ebenfalls würfeln. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebel, den Apfel und die Cranberries andünsten. Mit dem Traubensaft ablöschen und köcheln lassen. Mit einem Stabmixer etwas zerkleinern. Mit der Currygewürzmischung, dem rosa Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Garnitur den Radicchio vom Strunk befreien und ein Blatt abzupfen. Anschließend wie auch die Spinatblätter waschen und trocken schleudern.

Die fränkische Bratwurst im Rauchbier-Pfannkuchen mit dem Zwiebel-Apfel-Chutney im Radicchio-Blatt auf Tellern anrichten, mit Spinatblättern garnieren und servieren.

Marina Schneider am 30. Juni 2015

# Brunnenkresse - Schaum - Süsspchen mit Käse - Krusteln

## Für zwei Personen

### Für die Schaumsuppe:

1 Bund Brunnenkresse	1 kleine Zwiebel	1 Tomate
20 g Sahne	120 ml Milch	300 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein	4 Stängel Kerbel	2 TL weißer Balsamico
2 EL Olivenöl	Sonnenblumenöl	½ TL Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Käsekrusteln:

1 festk. Kartoffel	50 g junger Bergkäse	1 Ei
1 Muskatnuss	125 ml Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für das Schaumsüsspchen die Tomate überkreuzt einschneiden, blanchieren, häuten, halbieren, entkernen und fein würfeln. Den Kerbel kleinschneiden. Die Blätter der Brunnenkresse abzupfen, einige davon beiseite stellen und die Stiele der Brunnenkresse in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Anschließend Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Den Kerbel und die Brunnenkresse hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und anschließend den Gemüsefond zugießen. Bei schwacher Hitze köcheln und anschließend mit der Butter gut durchmischen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für die Käsekrusteln den Bergkäse sowie die Kartoffel fein reiben und gut ausdrücken. Das Ei trennen und das Eigelb hinzufügen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und die Masse zu fünf Zentimeter großen Talern formen. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen und die Taler darin ausbacken.

Die restliche Brunnenkresse und das Olivenöl aufmischen.

In kleinem Topf den weißen Balsamico leicht reduzieren, die Milch hinzugeben und kurz erhitzen. Anschließend mit dem Pürierstab kräftig aufschäumen.

Die Tomatenwürfel in ein Suppengefäß geben, anschließend die Suppe darauf gießen. Mit dem Milchschaum toppen und mit dem Brunnenkresse-Öl beträufeln.

Das Brunnenkresse-Schaumsüsspchen mit den Käsekrusteln anrichten und servieren.

Gundula Glaser am 11. August 2015

# Caesar Salad

## **Für zwei Personen**

### **Für den Salat:**

250 g Blattsalat                      40 g Parmesan

### **Für das Dressing:**

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Ei
40 g Parmesan	80 ml Olivenöl	2 EL Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	1 TL Worcestershiresauce	Zucker, Salz, Pfeffer

### **Für die Hühnerbrust:**

1 Hühnerbrust à 100 g	2 TL Currypulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer
-----------------------	------------------	-------------------------

### **Für die Croutons:**

2 Scheiben Weißbrot	2 EL Olivenöl
---------------------	---------------

Für die Croutons das Weißbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin drei Minuten knusprig braten. Die Croutons auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Hühnerbrust waschen und trocken tupfen. Das Fleisch in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in dem Currypulver wenden und in dem heißen Olivenöl in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Für das Dressing den Knoblauch abziehen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Ei trennen. Das Eiweiß kann anders verwendet werden. Den Parmesan reiben. Den Knoblauch, zwei Teelöffel des Zitronensafts, den Essig, den Senf, das Eigelb, die Worcestershiresauce und den Parmesan in einen Rührbecher geben. Unter Einfließen des Öls mit dem Pürierstab aufmixen. Bei Bedarf ein wenig Wasser einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Salat klein abzupfen, waschen und trocken schleudern. Den Parmesan hobeln. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und auf Tellern anrichten, die Hühnerbruststreifen und die Croutons darauf verteilen und servieren.

Mario Broszio am 06. Februar 2015

# Calamari mit Garnelen, Mangold und Topinambur-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für die Calamari:**

4 Calamari	8 Riesengarnelen, mit Schale	1 Mangold
$\frac{1}{2}$ Schalotte	2 EL Butter	75 g Parmesan
25 g Pinienkerne	100 ml Fischfond	50 ml trockener Weißwein
Mehl, Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	

**Für den Topinambur-Stampf:**

300 g Topinambur	150 g Kartoffeln	100 ml Milch
50 ml Sahne	25 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die Cognacsauce:**

20 ml Cognac	150 ml trockener Weißwein	200 ml Fischfond
$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Zehe Knoblauch	1 EL Tomatenmark
2 EL kalte Butter	1 Limette	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Calamari die Schalotte abziehen und fein würfeln. Vier große Blätter vom Mangold im Fischfond blanchieren und anschließend auf Eiswasser legen. Den restlichen Mangold kleinschneiden und zusammen mit der Hälfte der Schalottenwürfel in Olivenöl dünsten. Mit dem Fischfond und dem Wein ablöschen und ziehen lassen.

Für den Stampf die Kartoffeln und den Topinambur schälen und in wenig Salzwasser garen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Nach zwanzig Minuten abgießen und stampfen. Die warme Milch, Sahne, Butter, Salz, gehackte Petersilie und ein wenig Abrieb der Muskatnuss untermischen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Die Garnelen von Kopf und Schale befreien und entdarmen. Die Schale der Garnelen aufbewahren. Die Calamari putzen, von innen säubern und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Garnelen beiseitelegen. Die Calamari abwechselnd mit dem Mangold, den Garnelen, Parmesan und den Pinienkernen füllen. Zum Schluss jeweils mit einem Zahnstocher verschließen, in Mehl wenden und in Olivenöl anbraten. Den restlichen Mangold hinzugeben und zwanzig Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce die Schalen und Köpfe der Garnelen mit den restlichen Schalottenwürfeln, den restlichen Garnelen, dem abgezogenen und gewürfelten Knoblauch und dem Tomatenmark anrösten. Anschließend mit dem Cognac ablöschen und flambieren. Den Fischfond und den Weißwein angießen und köcheln lassen. Anschließend durchsieben und reduzieren. Mit Butterflocken montieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Limette halbieren, auspressen und die Sauce damit abschmecken.

Die gefüllten Calamari mit dem Topinamburpüree, der Cognacsauce und den Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Schwind am 05. Mai 2015

## Camembert mit Honig-Walnuss-Kruste und Rucola-Salat

### Für zwei Personen

2 kleine Camemberts	4 Pflaumen	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	60 g Walnüsse	60 g Pinienkernen
5 EL Honig	3 EL weißer Balsamico	1 EL Dijon-Senf
100 g Rucola	2 Scheiben Toast	150 g Butter
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

Die Walnüsse mit dem Toast in einer Moulinette zerkleinern und anschließend mit dem Honig und der Butter vermengen. Die Kruste auf die Camemberts geben und im Backofen gratinieren. Den Knoblauch und die Schalotten abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Anschließend mit dem Balsamico ablöschen und mit dem Senf verfeinern.

Die Pflaumen halbieren, entsteinen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und mit der Vinaigrette beträufeln.

Den Rucolasalat mit den Pflaumen und mit den überbackenen Camemberts auf Tellern anrichten und servieren.

Hannah Baunach am 17. April 2015

## Camembert-Quiche mit Feigen, Walnüssen auf Salat-Bett

### Für zwei Personen

#### Für die Quiche:

150 g Blätterteig	150 g Camembert	100 g Crème-fraîche
2 Eier	3 EL Semmelbrösel	Butter, Mehl
Salz, Pfeffer		

#### Für den Salat:

8 Blätter Lollo Rosso	2 EL Feigensenf	1 EL Feigenmarmelade
2 EL Essig	3 EL Öl	Salz, Pfeffer

#### Für die Garnitur:

3 Feigen	8 Walnüsse	2 TL Puderzucker
Butter		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für die Quiche zwei kleine Förmchen (Tarteletteförmchen) mit Butter einfetten und anschließend leicht mit Semmelbröseln bestreuen. Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Unterlage ausrollen. Mit den Tarteletteförmchen zwei runde Formen ausstechen, in die Förmchen geben und leicht andrücken. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen. Den Käse in Streifen schneiden und die Käsestreifen auf dem Teig verteilen. Die Crème-fraîche mit den Eiern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse über den Käse gießen. Die Quiches 20 bis 25 Minuten backen. Die Feigen vierteln und kurz in der Pfanne in Butter anschwanken. Die Quiche aus dem Ofen holen, aus den Förmchen auslösen und mit den Feigenscheiben belegen. Den Puderzucker in eine Pfanne geben, die Walnüsse dazugeben und karamellisieren. Den Salat waschen und trocken schleudern. Den Essig und das Öl mit dem Feigensenf und der Feigenmarmelade verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat auf Tellern mit dem Dressing anrichten und die Walnüsse darüber streuen. Die Quiche und die Feigen daneben anrichten und servieren.

Jens Rigterink am 27. Januar 2015

# Cappuccino von der Erbse mit Wasabi-Schaum

## Für zwei Personen

### Für das Erbsen-Cappuccino:

300 g Erbsen, TK, aufgetaut	25 g Feldsalat	1 Schalotte
325 ml Gemüsefond	50 g Sahne	1 EL Butter
1 Muskatnuss	1 Zitrone	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Wasabi-Schaum:

1 TL Wasabipaste	80 ml Milch	1 Msp. Salz
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Scheibe Bacon

Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Die Schalotte abziehen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Feldsalat hinzufügen und eine Minute mitdünsten. Den Gemüsefond und die Erbsen dazu geben. Mit Salz, etwas Pfeffer und ein wenig Zucker würzen. Das Ganze zudecken und für 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Sahne steif schlagen. Die Sahne unterheben. Den Topf erneut erhitzen. Die Zitrone halbieren und etwa zwei Teelöffel des Saftes auspressen. Ein bisschen Muskat reiben. Zum Abschmecken den Muskat und den Zitronensaft hinzugeben.

Den Bacon in einer Pfanne knusprig braten.

Für den Wasabi-Schaum die Milch mit dem Wasabi und dem Salz verrühren. Das Ganze erhitzen, aber nicht aufkochen. Anschließend zu einem festen Schaum aufschlagen.

Das Cappuccino von der Erbse mit Wasabischaum auf Tellern anrichten, mit der Scheibe Bacon garnieren und servieren.

Orietta Stein am 15. Mai 2015

# Carpaccio von der Jakobsmuschel mit Mango-Feldsalat

**Für zwei Personen**

**Für das Carpaccio:**

6 Jakobsmuscheln    1 Limette    1 Knoblauchzehe  
50 ml Olivenöl

**Für den Salat:**

100 g Feldsalat    1 Limette    1 Mango  
100 g Cashewkerne    2 EL flüssiger Blütenhonig    80 ml Olivenöl  
Salz    schwarzer Pfeffer

Das Fleisch der Jakobsmuscheln in hauchdünne Scheiben schneiden.

Den Knoblauch abziehen, pressen und mit dem Olivenöl verrühren. Die Limette waschen, trocken tupfen und die Schale dazureiben. Die Limette halbieren, den Saft pressen und mit dem Knoblauch, dem Limettenabrieb und dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Währenddessen für den Salat die Mango schälen und würfeln. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Limette waschen, trocken tupfen und die Schale in eine kleine Schüssel reiben. Anschließend die Limette halbieren, den Saft auspressen und ebenfalls dazugeben. Den Honig und das Olivenöl zur Marinade dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Jakobsmuscheln mit der Marinade beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Mango auf dem Feldsalat mit den Cashewkernen anrichten und mit der Marinade garnieren.

Annalena Jänicke am 20. März 2015

# Champignon-Mozzarella-Taschen, Dill-Sabayon, Salat

## Für zwei Personen

### Für die Champignon-Taschen:

1 Rolle Blätterteig	40 g durchzogener Speck	1 Zwiebel
100 g weiße Champignons	1 Zitrone	1 EL Tomatenmark
1 Mozzarella	1 Ei	1 TL Sellarisalz
Pflanzenöl	Butter	Pfeffer

### Für das Dillsabayon

75 ml trockener Weißwein	2 Eier	½ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

3 Tomaten	1 grüne Paprika	1 kleine Zwiebel
2 EL weißer Balsamicoessig	3 EL Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Mozzarella in Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Champignons putzen und blättrig schneiden. Den Speck in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Etwas Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck sowie die Zwiebel darin leicht anrösten. Die Champignons dazugeben, mit Zitronensaft beträufeln und solange mit rösten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend das Tomatenmark einrühren und mit Sellarisalz, Salz und Pfeffer abschmecken und die Mozzarellawürfel untermischen.

Aus dem Blätterteig Kreise mit zehn Zentimeter Durchmesser ausstechen. Die Füllung mittig darauf geben, die Ränder mit Wasser bestreichen und zusammenklappen und mit einem Gabelrücken zusammendrücken. Ein Ei trennen, die Teigtaschen mit Eigelb bestreichen und mit einer Gabel kleine Löcher einstechen. Anschließend für etwa 15 Minuten in den Backofen geben. Für den Salat die Tomaten vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Aus dem Olivenöl, dem Essig, dem Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und über den Salat geben.

Für die Dillsabayon einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Dill in feine Streifen schneiden. Die beiden Eier trennen und die Eigelbe mit dem Weißwein über dem Wasserbad cremig aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und geschnittenem Dill würzen.

Die gebackenen Taschen mit der Sabayon und dem Salat auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.

Brigitte Kuhn am 24. März 2015

# Chinakohl-Salat mit Riesengarnelen und French Toast

**Für zwei Personen**

**Für den Chinakohlsalat:**

6 Riesengarnelen	500 g Chinakohl	2 Peperoncini, groß
10 Zweige Koriander	50 g Erdnüsse	6 EL Sweet Chili Sauce
3 TL Fischsauce	2 EL Sesamöl	Erdnussöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für den French Toast:**

200 g Spinat, TK	1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
3 EL Ricotta	2 Eier	50 g Sahne
4 Scheiben Toastbrot	40 g Butterschmalz	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Den Spinat in ein Sieb über eine Schüssel geben und das Wasser ausdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat dazugeben und zwei Minuten anbraten. Mit dem Ricotta verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Toastbrot mit einem runden Ausstecher (Durchmesser circa acht Zentimeter) entrinden. Die Spinat-Ricotta-Masse auf zwei Brotscheiben verteilen. Mit den übrigen Brotscheiben bedecken. Die Schichten etwas zusammendrücken. Die Toasts nun von beiden Seiten in der Eimasse wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die French Toasts langsam darin kross braten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat den Chinakohl waschen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die Peperoncini halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und klein hacken. Einen Zweig für die Garnitur zur Seite legen. Die Erdnüsse grob hacken und alles miteinander vermengen. Die Chilisauce, Fischsauce und das Sesamöl hinzugeben und alles nochmal durchmischen.

Die Garnelen von Kopf und Schale befreien und entdarmen. Mit Salz würzen und in Sesamöl bei starker Hitze braten. Anschließend auf den Salat geben.

Den asiatischen Chinakohlsalat mit Riesengarnelen und French Toast mit Spinatfüllung auf Tellern anrichten und servieren.

Boris Sabolovic am 08. September 2015

## Crespella mit Spinat-Füllung und Schweine-Filet

### Für zwei Personen

#### Für die Crespella:

150 g Mehl	2 Eier	200 g Milder Bergkäse
30 ml Milch, 3,5 %	30 ml Mineralwasser	1 EL Rapsöl
Rapsöl	Salz, Pfeffer	

#### Für die Spinatfüllung:

80 g Knochenschinken	500 g frischer junger Spinat	1 Gemüsezwiebel
150 g Ziegenfrischkäse	1 EL Crème-fraîche	80 g Butter
½ EL Mehl	150 ml Weißwein	Frische Muskatnuss
scharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

#### Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
---------------------	-------------	---------------

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für das Schweinefilet das Fleisch waschen, trockentupfen und in zwei Stücke schneiden. Rapsöl erhitzen und Schweinefilet rundherum von jeder Seite scharf anbraten. Schweinefilet in eine kalte Pfanne legen und im Backofen bei 80 Grad für 20 Minuten fertig garen.

Für die Crespella Eier glatt rühren, eine Prise Salz, etwas Pfeffer und nach und nach Mehl, Rapsöl und Milch hinzugeben. Das Mineralwasser angießen und rühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Rapsöl erhitzen und mit einer Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben. Den Teig zu einem drei bis vier Millimeter dicken Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen beiseite stellen.

Für die Spinatfüllung den Schinken in dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem halbhohen Topf etwas Rapsöl erhitzen. Schinken darin anschwitzen. Zwiebelwürfel zu dem Schinken geben und glasig dünsten. Spinat waschen, putzen und zu dem Schinken und den Zwiebeln in die Pfanne geben. Kurz mit dünsten lassen, bis der Spinat in sich zusammen fällt. In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen und mit einem halben Esslöffel Mehl zusammen glatt rühren. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen lassen. Ziegenfrischkäse dazu geben und schmelzen lassen. Crème fraîche unterrühren und mit Salz, frischer Muskatnuss, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zur Spinat-Zwiebel-Schinken-Mischung geben und unterrühren. Die Spinat-Mischung auf den Pfannkuchen verteilen und einrollen, in eine Auflaufform geben und den Bergkäse darüber reiben.

Schweinefilet aus dem Backofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, lose mit Alufolie umwickeln und ruhen lassen.

Crespella im Backofen auf 200 Grad Grillfunktion hellbraun gratinieren.

Die überbackenen Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen, gemeinsam mit dem Schweinefilet auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 22. September 2015

# Curry-Jakobsmuscheln, Mango-Gurken-Salsa, Cashew-Crunch

**Für zwei Personen**

**Für die Mango-Gurken-Salsa:**

250 g Gurke	1 Mango	1 Limette
1 Frühlingszwiebel	1 rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
3 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico	1 TL brauner Zucker
Salz	weißer Pfeffer	

**Für die Jakobsmuscheln:**

6 Jakobsmuscheln ohne Corail	3 EL Olivenöl	1 Msp. Chilipulver
Salz		

**Für den Cashew-Crunch:**

60 g Cashewnüsse	1 TL Puderzucker	1 Msp Chilipulver
------------------	------------------	-------------------

Für die Salsa die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein entfernen. Die Gurke und die Mango in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel säubern und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Den Koriander waschen, trocknen und fein hacken.

Die Limette waschen, trocknen und die Schale abreiben. Die Limettenschale mit Gurke, Mango, Zwiebeln und Chili in einer Schale mischen, salzen und pfeffern. Den Limettensaft auspressen und mit zwei Esslöffeln Öl, weißem Balsamico und dem braunen Zucker zur Salsa geben. Für fünf Minuten durchziehen lassen dann den Koriander untermischen.

Für die Jakobsmuscheln das Currypulver mit einem halben Teelöffel Salz mischen. Die Jakobsmuscheln von allen Seiten mit dem Currysatz würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Jakobsmuscheln darin von jeder Seite ein bis zwei Minuten braten.

Für den Cashew-Crunch die Cashewnüsse in einer Moulinette zerkleinern und mit dem Chilipulver und dem Puderzucker in einer Pfanne rösten. Auf ein Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Die Jakobsmuscheln zusammen mit der Salsa und dem Cashew-Crunch servieren.

Viktoria Schünemann am 19. Mai 2015

# Dreierlei von der Auster, Lauch-Apfel-Salat, Schwarzbrot

## Für zwei Personen

### Für die Austern:

3 Austern (mit Schale, geöffnet)	50 g Baconscheiben	20 g Ingwer
1 Stange Staudensellerie	1 Karotte	1 Limette
1 Stange Zitronengras	20 g Kapern	1 Knoblauchzehe
20 ml Gemüse- und Fruchtsaft	100 ml trockener Weißwein	100 ml Hühnerfond
20 g Butter	10 ml Olivenöl	50 g Panko

### Für den Salat:

4 Stangen Lauch	4 Baby Pak Choy	2 Boskoop-Äpfel
1 Zitrone	50 g Meerrettichwurzel	100 g Crème-fraîche
100 ml Apfelsaft	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Brot:

3 Scheiben Schwarzbrot	50 g Butter
------------------------	-------------

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Austern Ingwer schälen und klein schneiden. Sellerie von holzigen Fäden befreien und in kleine Würfel schneiden. Hühnerfond mit Zitronengras, Ingwer und Selleriewürfel erhitzen und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Knoblauch abziehen und mit pikanten Gemüse-Fruchtsaft, Olivenöl und 50 Milliliter Weißwein etwa acht Minuten einköcheln. Butter schmelzen und das Panko darin goldbraun rösten. Bacon in der Pfanne auslassen, herausnehmen und klein schneiden. Kapern in etwas Öl rösten. Austern auslösen, Schalen waschen und im Backofen warm halten. Jeweils eine Auster für zwei Minuten im Hühnerfond-Sud, in der pikanten Gemüse-Fruchtsaft-Mischung und in der Bacon Pfanne leicht garen. Danach mit etwas Fond zurück in die Austernschalen geben. Die pikante Gemüse-Fruchtsaft-Variante mit Kapern garnieren und Bacon-Variante mit Pankobrösel garnieren. Zum warmhalten zurück in den Ofen bei circa 40 Grad stellen.

Für den Salat das untere Drittel des Lauchs waschen, trocken tupfen, in zwei Millimeter dicke Scheiben schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Äpfel waschen, entkernen und in etwa fünf mal fünf Millimeter große Würfel schneiden. Schale von der Zitrone abreiben, Zitrone halbieren, den Saft auspressen und beiseite stellen. Pak Choi waschen, trocken tupfen, vierteln, zum Lauch geben und vier Minuten bräunen. Mit dem Apfelsaft ablöschen und gewürfelten Äpfel hinzugeben. Das Ganze mit Pfeffer, Salz und Zitronenabrieb würzen.

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die oberen zwei Drittel des Lauchs längs in dünne Streifen schneiden und frittieren. Auf Küchentuch abtropfen lassen. Bratensatz vom Lauchgemüse mit Crème fraîche und Zitronensaft mischen. Dieses als Dressing über den Salat geben. Mit geriebenem Meerrettich würzen.

Brot von der Rinde befreien und in Butter auf einer Seite goldbraun in einer Pfanne rösten.

Austern in der Muschel mit dem lauwarmen Lauchsalat auf Tellern anrichten und mit frittiertem Lauchstroh und Schwarzbrot garniert servieren.

Ellen Hunt am 22. September 2015

## Duo vom Lachs mit Kürbiskern-Sesam-Kräckern

**Für zwei Personen**

**Für die Kräcker:**

2 EL Kürbiskerne	2 EL Sesam	2 EL Leinsamen
2 EL Butter	1 Ei	200 gemahlene Mandeln
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Thymian	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Rosmarin	bunter Pfeffer
Salz		

**Für die Lachsrollchen:**

1 Zucchini	2 Scheiben geräucherter Lachs	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
2 EL Meerrettichpaste	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für das Lachstatar:**

200 g frisches Lachsfilet	100 g Räucherlachs	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 Limette	1 Frühlingszwiebel	3 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Meerrettich-Creme:**

4 EL Schmand	1-2 TL Meerrettichpaste	1 Limette
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 165 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen.

Für die Kürbiskern-Kräcker die Butter in einer Pfanne schmelzen, das Ei aufschlagen und schaumig schlagen. Das Ei zusammen mit den gemahlenden Mandeln, dem Sesam, den Kürbiskernen, den Leinsamen, der Butter, dem Rosmarin und dem Thymian zu einem Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig ausrollen, in Rechtecke schneiden und für 25 Minuten backen.

Für die Meerrettich-Schmand-Creme die Limette halbieren und den Saft auspressen.

Den Schmand mit der Meerrettich-Paste, etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Zucchini waschen und in etwa 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Anschließend die Zucchini darin kurz von beiden Seiten anbraten, salzen sowie pfeffern und aus der Pfanne nehmen.

Die Räucherlachs-Scheibe auf die Zucchini legen, mit Meerrettich-Schmand-Creme bestreichen, aufrollen, mit dem Schnittlauch befestigen.

Für das Lachstatar das Lachsfilet und den Räucherlachs fein würfeln.

Den Saft einer Limette auspressen. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe scheiden. Den Dill kleinschneiden und einen Esslöffel davon mit dem Saft der Limette, der in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebel, dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Lachstatar vermischen.

Das Duo vom Lachs mit den Kürbiskernkräckern auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 09. Juni 2015

# Enten-Brust-Streifen mit Feldsalat und Weißbrot-Scheiben

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbruststreifen:**

1 Entenbrust	2 Schalotten	2 kleine Tomaten
125 ml Rotwein	1 Bund Rosmarin	1 Stück Ingwer
10 g kalte Butter	Zucker	Paprikapulver
Salz	Weißer Pfeffer	

**Für den Feldsalat:**

200 g Feldsalat	1 EL Honig	1 EL Balsamico Essig
2 TL Dijon-Senf	1 EL Olivenöl	Paprikapulver
Salz	Weißer Pfeffer	

**Für die gerösteten Weißbrotscheiben:**

4 kleine Weißbrotscheiben

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/und Unterhitze vorheizen.

Entenbrust waschen, trocken tupfen und von überstehender Haut und Sehnen befreien.

Schalotten abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein raspeln. Tomaten häuten und gemeinsam mit den Schalotten, Rosmarin, der überschüssigen Entenhaut und den Sehnen in einer Pfanne anbraten. Mit Pfeffer, Salz, Zucker, Ingwer und Paprika würzen und mit Rotwein ablöschen. Kurz köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und den Sud auffangen.

Entenbrust karoförmig einschneiden und ohne Fette vier Minuten auf der Hautseite braten, mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und mit der Pfanne für zehn Minuten auf die untere Schiene im Backofen stellen. Backofen ausschalten und Entenbrust weitere zehn Minuten im Backofen ruhen lassen.

Honig, Senf, Balsamico Essig, Öl, Paprika, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Feldsalat waschen, grobe Stiele entfernen und trocken schleudern.

Sud der Entenbrust mit dem vorbereiteten Rotweinsud mischen und gemeinsam mit der kalten Butter einköcheln lassen.

Weißbrotscheiben kurz in der Pfanne anrösten.

Das Dressing über den Feldsalat geben, die Entenbrust schräg tranchieren und neben dem Feldsalat anrichten. Den Rotweinsud über die Entenbruststreifen geben und gemeinsam mit dem Weißbrot servieren.

Maria Pecha-Römer am 27. Oktober 2015

# Enten-Leber mit Wildkräuter-Salat und gebratener Mango

## Für zwei Personen

### Für den Salat und Dressing:

200 g Wildkräutersalat	4 EL Arganöl	3 EL Kürbiskerne
1 Limette	1 TL Dijon-Senf	1 TL Honig

### Für die Mango:

$\frac{1}{2}$ reife Mango	$\frac{1}{2}$ Zitrone	30 g Butter
1 TL Zucker	1 TL Cayenne Pfeffer	

### Für die Entenleber:

300 g Entenleber	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 EL Olivenöl	30 g Butter	3 EL alten Balsamicoessig

Eine Pfanne auf mittlere Hitze bringen. Die Mango schälen, vom Kern befreien und in Spalten schneiden. In der Pfanne 20 Minuten sanft anbraten. Drei Minuten vor Schluss mit dem Saft einer halben Zitrone ablöschen und mit dem Zucker karamellisieren.

Für die Entenleber eine weitere Pfanne aufsetzen und das Olivenöl, die Butter, die Rosmarin- und Thymianzweige hineingeben. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls dazugeben. Die Leber darin drei Minuten anrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend mit dem Balsamico ablöschen.

Die Limette halbieren und auspressen. Mit dem Senf, dem Honig, Salz und Pfeffer mit der Gabel zu einer Vinaigrette sämig schlagen. Den Salat waschen und trocken schleudern. Anschließend mit der Vinaigrette marinieren.

Die Entenleber mit Wildkräutersalat und gebratener Mango auf Tellern anrichten, mit den Kürbiskernen garnieren und servieren.

Patrick Wassel am 11. September 2015

## Exotischer Salat

### Für zwei Personen

#### Für den Salat:

2 Rispen Tomaten	1 Avocado	1 reife Banane
1 Gemüsezwiebel		

#### Für das Dressing:

1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
5 Erdbeeren	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Tomaten vierteln, die Avocado schälen, entkernen und in längliche Spalten schneiden.

Die Banane in dünne Scheiben schneiden, drei Erdbeeren halbieren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Alle Zutaten auf einem schönen, weißen Teller anrichten. Die Gemüsezwiebel in dünne Scheiben schneiden und arrangieren.

Die restlichen Erdbeeren in kleine Stücke schneiden, eine Scheibe der Gemüsezwiebel ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und im Mörser fein zerreiben. Aus dem Zitronensaft, dem Öl, eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben.

Den exotischen Salat servieren.

Elizaneda Gerner am 24. Juli 2015



# Feigen-Nuss-Röllchen mit Entenbrust und Mango-Salsa

**Für zwei Personen**

**Für die Röllchen:**

50 g getrocknete Feigen	25 g Studentenfutter	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 cl dunkler Traubensaft	6 Blätter Frühlingsrollenteig
1 Ei	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Entenbrust:**

1 Entenbrust	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Butterschmalz	1 EL Olivenöl
Salz		
schwarzer Pfeffer		

**Für die Salsa:**

1 reife Mango	1 Schalotte	1 rote Chili
1 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker	15 ml weißer Balsamico

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung die Feigen und die Nüsse klein würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben, den Traubensaft hinzufügen, gut mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Ei aufschlagen und das Eigelb von dem Eiweiß trennen. Anschließend die Frühlingsrollenblätter auslegen, je einen Teelöffel der Füllung darauf geben und die Ränder mit Eiweiß bestreichen. Dann die Teigblätter an den Seiten einschlagen und aufrollen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin goldgelb und knusprig ausbacken.

Anschließend mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.

Für die Salsa die Mango schälen und fein würfeln. Die Schalotten abziehen, die Chilischote halbieren und entkernen, im Anschluss fein würfeln. Die Schalotten, die Chili und die Mangowürfel in heißem Olivenöl anschwitzen, den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Haut der Entenbrüste einschneiden, den Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit dem Thymian und dem Rosmarin im heißen Butterschmalz zuerst auf der Hautseite goldbraun anbraten. Danach wenden und zwei Minuten in der Pfanne braten.

Anschließend die Entenbrust bei 80 Grad im Backofen 10 bis 15 Minuten fertig garen, dann zehn Minuten ruhen lassen.

Zum Anrichten die Entenbrust schräg in dünne Scheiben schneiden und als Carpaccio auf den Teller geben. Dann die Scheiben mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salsa auf der Entenbrust verteilen, die gefüllten Röllchen darauf geben und anschließend servieren.

Friederike Blümel am 28. Juli 2015

# Feldsalat mit Belugalinsen und lauwarmen Süßkartoffeln

Für zwei Personen

**Für die Belugalinsen:**

75 g Feldsalat, gewaschen    75 g Belugalinsen

**Für die Süßkartoffeln:**

350 g Süßkartoffeln            1 EL Pflanzenöl            Salz

Cayennepfeffer

**Für das Dressing:**

250 g Joghurt                     $\frac{1}{2}$  EL mittelscharfer Senf    1 EL Honig

1/2 Bund Schnittlauch        1 EL Rapsöl                Salz

schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Linsen darin etwa. 20 Minuten bissfest garen.

Die Süßkartoffeln schälen, achteln und mit einem Esslöffel Öl, Salz und Cayennepfeffer auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen auf mittlerer Schiene circa 20 bis 25 Minuten backen.

Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Den Joghurt mit dem Senf, dem Schnittlauch, Salz, Pfeffer, dem Öl und dem Honig zu einer Vinaigrette verrühren.

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern.

Die Linsen abschütten, abtropfen lassen und die Vinaigrette untermengen. Anschließend den Feldsalat hinzufügen, nochmals alles vermengen und mit den Süßkartoffeln aus dem Backofen auf Tellern anrichten und servieren.

Valerie Hilser am 28. April 2015

## Feldsalat mit Speck, Feigen, Tomaten-Filo-Röllchen

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

6 Scheiben Frühstücksspeck	100 g Feigen	200 g Feldsalat
1 Granatapfel	50 g Walnüsse	1 EL Honig
1 EL mittelscharf Senf	150 ml Gemüsefond	4 EL Walnussöl
2 EL Himbeeressig	1 EL Zucker	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Filo-Röllchen:**

150 g Filoteig	125 g getr. Öl-Tomaten	1 gelbe Paprikaschote
200 g Fetakäse	100 g Butter	200 ml Crème-fraîche mit Kräutern
1 TL Speisestärke	1 EL Semmelbrösel	weiche Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Filo-Röllchen die Butter zerlassen und die Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit der Paprika, den Tomaten und der Butter vermengen. Die Crème fraîche und die Stärke unterrühren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Teigscheiben halbieren, mit Butter bestreichen, einen Esslöffeln Füllung auf die Teigblätter geben, an den Rändern einen Zentimeter freilassen und den Rand über die Füllung schlagen.

Anschließend aufrollen, die Röllchen auf ein Backblech legen, mit Butter bestreichen und mit Semmelbrösel bestreuen. Anschließend für etwa 15 Minuten in den Backofen geben.

Für den Salat den Granatapfel teilen und mit einem Löffel die Kerne auslösen. Die Feigen vierteln.

Den Feldsalat waschen, trockenschleudern und auf Tellern anrichten. Den Speck in Rapsöl kross anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Walnüsse mit dem Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen. Aus dem Honig, dem Senf, Walnussöl, Gemüsefond und Essig ein Dressing herstellen. Die Granatapfelkerne und die Feigen über den Salat verteilen, dann das Dressing nach Bedarf dazu geben und das Ganze gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Filo-Röllchen mit dem Salat auf Tellern anrichten und mit den Walnüssen und dem Speck garniert servieren.

Günter Kurz am 23. Juni 2015

## Fenchel-Ceviche mit Zitrone, Melone und Parmesan

### Für zwei Personen

1 Fenchelknolle, mit Grün	1 Cantaloupe-Melone	1 Zitrone
75 g Parmesan	5 EL Olivenöl	Pflanzenöl
rosa Pfefferbeeren	Salz	Pfeffer

Für die Ceviche Fenchel halbieren, Strunk entfernen, das Grün klein hacken. Knolle in sehr feine Scheiben schneiden. Zitrone mit dem Gemüseschäler schälen. Zitronenschale fein hacken und den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren. Den Fenchel darin circa 15 Minuten darin marinieren, bis er durch die Zitrone und das Salz bissfest geworden ist.

Melone von der Schale befreien und das Fruchtfleisch klein schneiden. Parmesan fein hobeln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin das Fenchelgrün frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fenchel-Ceviche mit der Melone auf Tellern anrichten und mit dem frittierten Fenchelgrün und dem Parmesan garniert servieren.

Karin Weber am 09. Oktober 2015

# Fenchel-Orangen-Salat, Blätterteig-Kräuter-Creme-Talern

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

1 Orange	1 Granatapfel	1 mittelgroßer Fenchel
25 ml Sojasahne	5 ml Rotweinessig	1 Zweig Dill
1 Knoblauchzehe	10 ml Rapsöl	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Kräutercremetaler:

100 g fester Natur-Tofu	7 g Hefeflocken	1 Platte veganer Blätterteig
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	25 g vegane Butter
50 ml Sojasahne	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie
1 Zweig Dill	1 Zweig Kerbel	gemahlener Kümmel
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Salat die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Schüssel mit der Zehe kräftig ausreiben. Den Dill fein hacken. Aus dem Essig, dem Öl, der Sahne, dem Dill, dem Zucker, dem Salz und dem Pfeffer ein Dressing anrühren. Den Fenchel putzen, mit einem Hobel in das Dressing reiben und gut mischen. Die Orange filetieren und die Filets vorsichtig unterheben. Den Granatapfel halbieren, vorsichtig einige der Kerne herauslösen und über den Salat geben. Für die Taler aus dem Blätterteig Kreise ausstechen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blätterteig-Kreise darauf verteilen. Für etwa 15 Minuten backen, anschließend abkühlen lassen und leicht platt drücken.

Die vegane Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Anschließend den Tofu, die Sahne, die zerlassene Butter, den Knoblauch und einen halben Esslöffel Zitronensaft in einem Gefäß vermengen und pürieren. Die Hefeflocken unterrühren und anschließend die Kräuter waschen, trocken tupfen und dazugeben. Mit Kümmel, Pfeffer und ausreichend Salz abschmecken.

Mit dem Spritzbeutel die Kräutercreme auf den ausgekühlten Blätterteig spritzen. Anschließend Salat und Blätterteigtaler zusammen auf Tellern anrichten und servieren.

Johanna Gerber am 14. April 2015

# Fisch-Trilogie mit Avocado-Wasabi-Espuma

## Für zwei Personen

### Für die Wasabi-Espuma:

½ Avocado	½ Zitrone	150 ml Gemüsefond
150 ml Mineralwasser	1 EL Wasabipaste	4 EL Sahnemeerrettich
1 EL Xanthan	Kartoffelstärke	Knoblauch-Salz
Schwarzer Pfeffer	Salz	

### Für das Mousse:

100 g geräuch. Forellenfilet	1 TL schwarzer Kaviar	1 Zitrone
2 Pumpernickel-Taler	4 EL Doppelrahm-Frischkäse	Knoblauch-Salz

### Für den geblähten Lachs:

100 g Lachsfilet	Zitrone-Abrieb	1 EL weiße Sesamsaat, geschält
1 EL schwarze Sesamsaat	2 EL geröstetes Sesamöl	Meersalz

### Für das Saiblings-Tatar:

100 g Saiblingsfilet	¼ Salatgurke	1 Zitrone
1 EL mildes Olivenöl	1 EL weißer Balsamico-Essig	1 TL getrocknete Dillspitzen
Knoblauch-Salz	Pfeffer, Salz	

### Für die Garnitur:

Erbsenkresse	Erbsen-Spargel	1 Halm Schnittlauch
1 Zweig Dill		

Für die Espuma Xanthan und Kartoffelstärke mit dem Gemüsefond verrühren.

Sahnemeerrettich, Wasabipaste und das Fruchtfleisch der halben Avocado hinzugeben und gut mixen. Zitrone auspressen. Masse mit Zitronensaft und Sprudelwasser zu einer glatten Flüssigkeit mixen. Mit Knoblauch-Salz, Salz und Pfeffer abschmecken. Flüssigkeit mit einer Kelle durch ein Haarsieb in die Espumafflasche füllen und kalt stellen.

Das Forellenfilet mit dem Frischkäse mixen. Mit Zitronenabrieb und Knoblauch-Salz abschmecken. Mousse bis zum Servieren kalt stellen.

Für den geblähten Lachs das Lachsfilet waschen, trockentupfen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Würfel auf einem feuerfesten Teller mit dem Bunsenbrenner rundherum abflämmen, bis sich die Oberfläche leicht bräunt. Sesamöl auf die geblähten Seiten streichen. Mit Zitronenabrieb und Fleur de Sel bestreuen. Zwei Seiten in weißem und schwarzem Sesam wälzen.

Für das Saiblings-Tatar Saiblingsfilet waschen, trocken tupfen und fein hacken. Gurke schälen, halbieren, das Innere klein hacken. Das feste Fruchtfleisch fein hacken. Zitrone auspressen und Schale abreiben. Gehacktes Fischfilet und Gurke mit Dillspitzen, Olivenöl, Balsamico-Essig und Zitronensaft vermengen. Mit Zitronenabrieb und Knoblauch-Salz abschmecken.

Pumpernickel-Taler in einer Pfanne anrösten. Abkühlen lassen und Räucherforellen-Mousse und Kaviar darauf geben. Gemeinsam mit Saiblings-Tatar und geblähtem Lachs anrichten. Espuma ansprühen. Mit Dill, Erbsenkresse, Erbs-Spargel und Schnittlauch garnieren und servieren.

Clara Kramer am 22. September 2015

# Forellen-Creme-Nocken im Chipsmantel und Feldsalat

**Für zwei Personen**

**Für die Forellencreme-Nocken:**

1 geräuchertes Forellenfilet	2 Scheiben Bacon	1 Zitrone
2 EL Sauerrahm	3 EL Crème-fraîche	50 g Frischkäse
1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	scharfes Paprikapulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Chips:**

2 festk. Kartoffeln	Pflanzenöl	Salz
---------------------	------------	------

**Für den Feldsalat:**

150 g Feldsalat	1 Schale frische Himbeeren	1 EL Waldhonig
5 EL Himbeeressig	5 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Fritteuse mit dem Öl befüllen und auf Temperatur bringen.

Für die Forellencreme-Nocken den Schnittlauch und die Petersilie fein hacken. Die Zitrone auspressen. Das Forellenfilet von der Haut lösen, mit den Kräutern in eine Schüssel geben und zerkleinern. Den Sauerrahm, die Crème fraîche, den Frischkäse und etwas Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, alles gut vermischen und dann die Masse kalt stellen.

Für die Chips die Kartoffeln schälen und auf einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben ins heiße Fritteusenfett geben und kross frittieren. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend mit etwas Salz würzen. Vier Chips beiseitelegen. Die restlichen Chips zerkleinern und auf einem Teller verteilen.

Den Bacon in einer Pfanne kross braten und ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen.

Den Feldsalat putzen. Für die Himbeervinaigrette das Olivenöl, den Himbeeressig, den Waldhonig, etwas Salz und Pfeffer sowie einige frische Himbeeren durch ein Sieb streichen, gut vermischen und abschmecken.

Den Feldsalat auf zwei Tellern anrichten und ein wenig Vinaigrette auf dem Salat verteilen. Aus der Forellencreme mit zwei Löffeln Nocken ausstechen und diese in den zerbröselten Chips wälzen. Die Nocken dann mittig auf dem Feldsalat drapieren, mit Vinaigrette beträufeln und den Teller mit den übrigen Himbeeren garnieren. Zum Schluss den Bacon und jeweils zwei Chips auf die Forellencreme legen und servieren.

Claudia Thimm-Czaja am 11. August 2015

## Französisches Lachs-Tatar

### Für zwei Personen

#### Für das Tatar:

400 g Lachs	40 g geräucherter Lachs	1 unbehandelte Zitrone
1 TL Crème-fraîche	Salz	schwarzer Pfeffer

#### Für den Dip:

60 g Crème fraîche	2 TL Sahnemeerrettich	1 unbehandelte Zitrone
Salz	schwarzer Pfeffer	

#### Für das Baguette:

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

#### Für die Garnitur:

10 g Forellenkaviar	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
---------------------	-------------------------

Den frischen Lachs waschen, trocken tupfen, in sehr feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Schale von der Zitrone reiben und anschließend die Zitrone auspressen. Den Abrieb sowie einen Teelöffel vom Zitronensaft zum Lachs geben. Einen Teelöffel Sahnemeerrettich ebenfalls unter den Lachs rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den geräucherten Lachs würfeln und mit einem Teelöffel Crème fraîche und unter das Tatar heben. Das Lachstatar bis zum Servieren kühl stellen.

Für den Dip die restliche Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit einem Teelöffel Zitronensaft glatt rühren. Den Sahnemeerrettich unter den Dip rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und den Dip bis zum Servieren kalt stellen.

Den Dill zupfen und fein hacken. Für das Baguette ein paar Scheiben abschneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Knoblauchzehen schälen, andrücken und mit den Baguettescheiben kurz von beiden Seiten in der Pfanne anrösten.

Das Französische Lachstatar auf Tellern anrichten, mit dem Dip, den Baguettescheiben, dem Kaviar und dem Dill garnieren und servieren.

Michael Schumacher am 18. September 2015

## Fruchtige Chicorée-Schiffchen mit gerösteten Walnüssen

**Für zwei Personen**

**Für die Chicorée-Schiffchen:**

2 Chicorée	1 Orange	100 g Walnusskerne
1 Bund Petersilie, glatt	50 g saure Sahne	20 g Naturjoghurt
1 TL Dijonsenf	2 TL Weißweinessig	1 EL Walnussöl
2 EL Erdnussöl	1 Zitrone	

Den Chicorée putzen und die Mitte des Strunkes bei allen Blättern entfernen. Vier Blätter unverehrt zur Seite legen. Die restlichen Chicorée-Blätter in ein Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Walnüsse in einer Pfanne bei mäßiger Hitze rösten. Aus der Orange feine Filets lösen. Für das Dressing die Zitrone halbieren und einen Esslöffel Saft herauspressen. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Den Senf, den Zitronensaft, den Essig, den Joghurt, die saure Sahne, das Walnuss- und Erdnussöl in den Mixer geben und ein paar Sekunden durchmischen. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken.

Die Petersilie waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Das Dressing in einer Schüssel mit geschnittenem Chicorée, Walnüssen, Orangenfilets und der geschnittenen Petersilie marinieren und gut durchmischen. Den Salat in die Chicorée-Schiffchen füllen.

Die fruchtigen Chicorée-Schiffchen mit gerösteten Walnüssen auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 15. Mai 2015

## Fruchtiger Feldsalat mit Parmesan-Crackern

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

1 Bund Feldsalat	140 g Cherrytomaten	100 g Heidelbeeren
200 g Parmesankäse	½ Bund Schnittlauch	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für das Dressing:**

3 EL Olivenöl	1 EL Akazienhonig	2 EL Balsamicoessig
Balsamicoreme	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten und die Heidelbeeren waschen.

Den Parmesan reiben und damit Kreise auf einem Backblech streuen. Im Ofen goldgelb backen. Für das Dressing das Olivenöl und den Essig mit dem Honig mischen und mit dem Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Den fruchtigen Feldsalat mit Parmesan Crackern auf Tellern anrichten und servieren.

Tina Krömer am 29. Mai 2015

# Gabis Wurst-Salat mit Kartoffel-Chips

**Für zwei Personen**

**Für den Wurstsalat:**

250 g Lyoner	150 g Bergkäse	1 rote Paprika
1 Chilischoten	6 kleine Gewürzgurken	5 Champignons
3 Eier	1 Bund Schnittlauch	100 ml Rinderfond
50 ml Weißweinessig	50 ml Rapsöl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Für die Kartoffelchips:**

4 festk. Kartoffeln	Frittierfett	Salz
Pfeffer		

Eier in kaltem Wasser aufsetzen und acht Minuten kochen lassen. Champignons in dünne Scheiben schneiden und in Butterschmalz in einer Panne anbraten und anschließend abkühlen lassen. Chilischote vom Strunk befreien, entkernen und in feine Ringe schneiden. Paprika vom Strunk befreien, entkernen und in Würfel schneiden.

Lyoner, Bergkäse, Gurken und zwei Eier in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit Champignons, Paprika und Chili vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rinderfond mit dem Weißweinessig und dem Öl zu einem Dressing vermengen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter den Salat geben. Mit dem Dressing marinieren. Das restliche Ei vierteln und den Salat damit garnieren.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in der Fritteuse zweimal frittieren und anschließend mit Salz würzen.

Gabis Wurstsalat mit Kartoffelchips auf Tellern anrichten und servieren.

Bernd Nielebock am 27. Oktober 2015

# Garnelen im Winterweizen-Tempura-Mantel, Mayonnaise

**Für zwei Personen**

**Für die Garnelen:**

2 Black Tiger Garnelen                      20 g Rettichsprossen                       $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie

**Für das Winterweizen-Tempura:**

150 ml eiskaltes Wasser                      100 g Winterweizen-Mehl                      300 ml Frittierfett  
1 TL Kurkuma                                      Salz

**Für die Wodka-Mayonnaise:**

2 Eier    1 TL Crème fraîche                      2 TL süßer Senf  
1 EL Wasabi-Paste                              1-2 EL Wodka                              200 ml Neutrales Pflanzenöl  
Piment-d'Espelette                              Salz, Pfeffer

**Für die Rucola:**

50 g Rucola                                      2 Cherrytomaten                      10 g Pinienkerne  
2 TL Naturjoghurt                              1 EL süßer Senf                              2 EL Weißweinessig  
3 EL Olivenöl                                      1 TL Mangosirup                               $\frac{1}{2}$  TL Waldhonig  
Salz, Pfeffer

Das Frittierfett erhitzen.

Für den Tempurateig Wasser mit dem Winterweizen-Mehl vermischen, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Salz abschmecken und etwas Kurkuma unterrühren. Petersilienblätter abzupfen und klein hacken.

Für die Wodka-Mayonnaise die Eier trennen und das Eigelb mit dem süßen Senf vermischen. Nun das Öl mit dem Senf-Eigelbgemisch vermischen. Das Öl dazu langsam in einem dünnen Strahl zum Eigelb gießen und mit einem Stabmixer gut verrühren. Crème fraîche unter die Masse rühren und mit Salz, Pfeffer und Wasabi abschmecken. Den Wodka untermischen.

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, von Kopf und Schale befreien und entdarmen. Im Tempurateig wenden und im heißen Fett goldgelb ausbacken.

Die Salatblätter und die Tomaten waschen. Tomaten vierteln und mit Rucola vermengen. Weißweinessig, Senf, Olivenöl, Naturjoghurt, Mangosirup, Waldhonig, Pfeffer und Salz miteinander vermengen und über dem Salat nappieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat geben.

Die Garnelen mit Wodka-Mayonnaise, Piment d'Espelette, Rettich-Sprossen und Petersilie garnieren und mit Rucolasalat servieren.

Katharina Brandt am 22. September 2015

# Garnelen mit Kaviar-Talern und Himbeeressig-Zwiebeln

**Für zwei Personen**

**Für die Garnelen:**

8 Riesengarnelen                      Olivenöl, Salz                      schwarzer Pfeffer

**Für die Puffbohnen-Creme:**

150 g Puffbohnen, TK                      80 g Würfelspeck                      1 rote Zwiebel, mittelgroß

2 EL Himbeeressig                      2 EL Olivenöl                      50 ml Gemüsefond

1 Bund Petersilie, glatt                      1 Lorbeerblatt                      Salz

schwarzer Pfeffer

**Für die Kaviar-Taler:**

2 Sardellenfilets, klein                      6 TL Forellenkaviar                      4 Scheiben Toastbrot

1 Zitrone                      4 cl Wodka                      4 EL Crème-fraîche

2 EL Meerrettich frisch                      2 EL Butter                      1 Bund Schnittlauch

Salz                      schwarzer Pfeffer

Einen Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Puffbohnen zusammen mit dem Lorbeerblatt darin für fünf Minuten garen. Die Riesengarnelen von Kopf und Schale befreien und entdarmen. Anschließend leicht salzen. Für die Puffbohnen-Creme die Bohnen kalt abschrecken, leicht salzen und pürieren. Sollte die Creme zu dick sein, ein wenig Fond dazugeben. Das Olivenöl untermengen und erneut pürieren. Eine Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und im ausgelassenen Fett des Specks glasig dünsten. Mit Himbeeressig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln an den Rand der Pfanne schieben und die Riesengarnelen mit ein wenig Öl in derselben Pfanne anbraten. Mehrere Minuten braten und die Garnelen dabei immer wieder wenden. Für die Kaviar-Taler die Butter in der Pfanne erhitzen. Aus dem Toastbrot runde Taler aus der Mitte ausstechen und diese in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Meerrettich waschen und etwas reiben. Für die Garnitur einige Zesten von der Zitrone abziehen. Die Sardellenfilets im Mixer pürieren und die kalte Crème fraîche, den Meerrettich und ein wenig Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Wodka dazugeben und erneut mixen. Den Schnittlauch waschen, grob hacken und unter die Masse heben. Auf jeden Toastbrot-Taler ein wenig davon geben und den Kaviar darüber geben. Die Garnelen mit Kaviar-Talern, Himbeeressig-Zwiebeln und Puffbohnen-Creme auf Tellern anrichten und mit den Zitronenzesten garnieren.

Christina Brandtstetter am 17. Februar 2015

## Gazpacho mit Lachsspieß und Knoblauch-Baguette

**Für zwei Personen**

**Für das Gazpacho:**

5 Tomaten	1 Salatgurke	1 hellgrüne Spitzpaprikaschote
2 Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch	200 ml Gemüsefond
5 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
4 Scheiben Toastbrot	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Lachsspieß:**

2 Lachsfilets à 150 g	1 Zitrone	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für das Knoblauch-Baguette:**

1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Baguette	Olivenöl
------------------	------------------------	----------

Für die Gazpacho das Toastbrot in kleine Stücke schneiden. Die Brotstücke in eine Schüssel geben, mit dem Gemüsefond aufgießen und ziehen lassen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen und die Schale der Tomaten abziehen. Die Tomaten in grobe Stücke schneiden.

Die Gurke schälen. Die Frühlingszwiebeln putzen. Die Paprikaschote waschen, halbieren und von den Scheidewänden und den Kernen befreien. Alles Gemüse in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und grob schneiden.

Das Gemüse, den Knoblauch, das Öl, den Essig und das eingeweichte Toastbrot in einem Standmixer zu einer cremigen Masse mixen. Bei Bedarf noch mehr Gemüsefond hinzufügen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für den Lachsspieß die Zitrone halbieren und auspressen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Die Lachsfilets in je drei Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft marinieren. Je drei Lachsstücke vorsichtig auf einen Holzspieß aufspießen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsspieße darin anbraten.

Für das Knoblauchbaguette das Baguette in Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Etwas Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Baguettescheiben darin von beiden Seiten knusprig braten. Anschließend mit dem Knoblauch beide Brotseiten einreiben.

Die Gazpacho auf Tellern anrichten und mit dem Lachsspieß und dem Knoblauchbaguette servieren.

Christian Mennicke am 31. März 2015

# Gebackene Pilze, Pinienkern-Kräuter-Füllung, Avocado-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die gebackenen Pilze:**

8 große braune Champignons	2 getrocknete Tomaten (in Öl)	1 große rote Zwiebel
4 EL Olivenöl	20 g Pinienkerne	1 EL Cashewmus
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Zweig Oregano	60 g Semmelbrösel
Meersalz	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Avocado-Dip:**

1 Avocado	1 Zitrone	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Pilze putzen, den Stiel herausbrechen und vorsichtig die Lamellen mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Tomaten waschen und fein hacken. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Acht Blättchen für die Garnitur aufheben und den Rest fein hacken. Den Oregano fein hacken.

Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze drei Minuten anbraten. Die Pinienkerne, den Oregano und die Tomaten dazugeben und weitere zwei Minuten braten. Das Cashewmus und drei Esslöffel Wasser dazugeben und unterheben. Wenige Sekunden weitergaren, dann vom Herd nehmen. Die Semmelbrösel und das Basilikum unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Champignons von außen mit dem restlichen Öl bepinseln und leicht salzen. Mit der Füllung füllen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene zehn bis 15 Minuten backen.

Für den Dip die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die gefüllten Champignons auf Tellern anrichten, mit den Basilikumblättchen garnieren und den Avocado-Dip dazu servieren.

Daniel Suckrow am 28. April 2015

## Gebratener Lachs mit Lauch-Gemüse und Dill-Quark

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

4 dünne Scheiben Lachssteaks    2 EL Pflanzenöl                    Salz  
schwarzer Pfeffer

**Für das Lauchgemüse:**

400 g Frühlingslauch                    1 Bund Petersilie                    2 EL Butter  
1 Zitronensaft                            Salz                                        schwarzer Pfeffer

**Für den Dip:**

250 g Speisequark                        200 ml Sahne                        100 g Crème-fraîche  
1 Bund Dill                                etwas frische Petersilie            Salz  
schwarzer Pfeffer

Die einzelnen Lachssteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pflanzenöl erhitzen und den Lachs darin anbraten.

Den Frühlingslauch gut waschen, putzen und anschließend in gleich große Ringe schneiden. Die Petersilie fein hacken.

Zwei Esslöffel Butter erhitzen und den Lauch darin unter ständigem Rühren bissfest garen. Anschließend die Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Dill und die Petersilie klein schneiden. Den Quark mit der Crème fraîche und der Sahne verrühren. Die Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Gebratenen Lachs mit Lauchgemüse und dem Dip auf einem Teller anrichten und servieren.

Lutz Girschik am 29. September 2015

## Gebratener Mozzarella auf Blattsalat mit Dressing

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

80 g Endiviensalat                        80 g Radicchio                        1 EL Sojasprossen  
1 EL Kresse

**Für den Mozzarella:**

200 g geräucherter Mozzarella    1 EL Mehl                                Olivenöl

**Für die Marinade:**

2 Frühlingszwiebeln                    120 ml weißer Traubensaft        2 EL weißer Balsamico  
2 EL dunkler Balsamico                2 EL Olivenöl                        1 TL Honig  
Salz                                        schwarzer Pfeffer

Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Mehl auf einen Teller geben und den Mozzarella darin wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mozzarellascheiben darin anbraten.

Die Salatblätter vom Radicchio und vom Endiviensalat ablösen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter etwas klein zupfen und mit den Sprossen vermischen.

Für die Marinade die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Traubensaft, den Honig, den weißen und den dunklen Balsamico und das Olivenöl mit den Frühlingszwiebeln vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit den Mozzarellascheiben auf Tellern anrichten, die Marinade darüber geben, mit der Kresse garnieren und servieren.

Sabine Vogels am 02. April 2015



# Gefüllte Gurken mit Krabben-Ingwer-Creme auf Rote-Bete

**Für zwei Personen**

**Für die gefüllten Gurken:**

2 Salatgurken	250 g Büsumer Krabben	10 cm Ingwer
1 Limette	1 Beet Kresse	200 g Creme-Double
Meersalz	Cayennepfeffer	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für das Rote Bete Carpaccio:**

2 Rote Bete Kugeln, vorgegart	1 Orange	3 Blätter Friseesalat
Prise Puderzucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Salatgurken schälen und das Kerngehäuse auskratzen. Anschließend die Gurken in vier Zentimeter dicke Stücke schneiden. Salzwasser erhitzen und die Gurken darin 30 Sekunden blanchieren. Kalt abschrecken und trocken tupfen.

Die Ingwerwurzel schälen und zweidrittel reiben. Den restlichen Ingwer in feine Streifen schneiden.

Das Krabbenfleisch klein zupfen und mit der Mayonnaise und der Creme Double vermengen. Den Ingwer dazugeben und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Limette auspressen und den Saft ebenfalls zu der Krabben-Ingwer-Creme geben.

Die Creme in die Gurken geben und mit der Kresse und den Ingwersteifen garnieren.

Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden. Mit Orangenabrieb, Orangensaft und dem Puderzucker marinieren. Das Rote-Bete-Carpaccio auf einem Teller anrichten, die gefüllten Gurken dazugeben, mit dem Friseesalat garnieren und servieren.

Frank Schüler am 14. Juli 2015

# Gefüllte Mozzarella-Kugeln und Quark-Brötchen

**Für zwei Personen**

**Für die Mozzarellakugeln:**

2 Kugeln Mozzarella, groß                      80 g getr. Öl-Tomaten    10 schwarze Oliven  
5 Scheiben Serranoschinken

**Für den Mozzarella-Oliven-Schaum:**

1 Kugel Mozzarella, groß                      250 ml Sahne                      125 ml trockener Weißwein  
1 Bund Basilikum

**Für die Quarkbrötchen:**

200 g Quark                                      1 Ei                                      250 g Dinkelmehl  
1 TL Weinsteinbackpulver                      1 TL Salz                              Sesam

Mohn

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Quarkbrötchen den Quark mit dem Ei, dem Salz und 50 Milliliter lauwarmem Wasser vermengen.

Das Mehl mit dem Weinsteinbackpulver vermischen und unter die flüssige Masse rühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig mit zwei Esslöffeln zu sechs Brötchen formen. Mit Sesam und Mohn bestreuen und für 25 Minuten backen.

Für die Mozzarellakugeln die Oliven und die Tomaten in einem Mixer pürieren.

Den Mozzarella halbieren und mit der Tomaten-Olivenpaste bestreichen. Wieder zusammenklappen und mit dem Schinken umwickeln. In eine Auflaufform geben und zwanzig Minuten im Ofen backen.

Für den Mozzarella-Basilikum-Schaum die Sahne mit dem Weißwein in einem Topf aufkochen und etwas reduzieren lassen.

Den Mozzarella fein würfeln und in die reduzierte Sahne-Weißwein- Mischung geben. Mit dem Pürierstab aufschäumen. Den Basilikum kleinschneiden und dazugeben.

Die gebackenen Mozzarellakugeln mit Quarkbrötchen Mozzarella-Oliven-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.

Harry Grötz am 10. März 2015

# Gemischter Salat mit Hähnchen-Streifen, Mango, Sellerie

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

2 Hähnchenbrustfilets	2 Stangensellerie	2 Mangos, groß, reif
2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{4}$ Kopf Lollo-Rosso	$\frac{1}{4}$ Kopf Endiviensalat
25 g Walnushälften	1 rote Chilischote	1 EL Akazienhonig
2 EL Sojasauce	1 Ingwer, 5 cm	

**Für die Vinaigrette:**

1 Limette	1 TL Dijonsenf	2 EL Olivenöl
Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in kleine mundgerechte Streifen schneiden. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und einen Teelöffel reiben. Den Honig, die Sojasauce, den Chili und den Ingwer verrühren und die Hähnchenstücke damit marinieren. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstücke darin kross anbraten und danach zur Seite stellen.

Den Sellerie in schräge Streifen schneiden und ganz kurz mit in die Pfanne dazugeben. Die Mangos halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch von der Schale trennen. Die Mango hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Die Walnushälften und die Frühlingszwiebeln zusammen mit den Mangos in eine Schale geben. Den Salat waschen, trockenschleudern und mit in die Schüssel geben. Die Selleriestangen ebenfalls in den Salat geben.

Die Limette halbieren und einen Teelöffel des Saftes auspressen. Den Limettensaft, den Senf und das Öl zu einer Vinaigrette anrühren. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Den gemischten Salat mit Hähnchenstreifen, Mango und Sellerie auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Körtke am 12. Mai 2015



## Gorgonzola-Apfel-Risotto mit Walnüssen

### Für zwei Personen

150 g Risottoreis	75 g Gorgonzola	50 g weicher Ziegenkäse
60 g Parmesan	2 Schalotten	1 Zitrone
1 Apfel	1 Knoblauchzehe	60 g Walnusskerne
150 ml trockener Weißwein	350 ml Gemüsefond	30 g Butter
1 Bund Majoran	½ Bund Thymian	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Für das Risotto zunächst die Brühe zum Kochen bringen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf mit etwas Butter erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin bei geringer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Dann den Risottoreis dazugeben und die Temperatur erhöhen. Den Reis unter ständigem Rühren leicht anbraten, bis er glasig ist. Dann mit Wein ablöschen und einkochen lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Sobald keine Flüssigkeit mehr im Topf ist, eine Schöpfkelle Gemüsefond und eine Prise Salz dazugeben und das Risotto bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Immer, wenn die Flüssigkeit komplett verdampft ist, wieder eine Schöpfkelle Gemüsefond nachgießen. Das Risotto dabei ständig umrühren. Nach etwa 15 Minuten sollte das Risotto bissfest gegart sein. Während das Risotto köchelt den Gorgonzola und den Ziegenkäse würfeln und den Parmesan reiben. Anschließend eine Zitrone halbieren den Apfel entkernen, fein hacken und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Majoran-Blätter abzupfen und fein hacken. Dann den Topf mit dem Risotto von Herd nehmen und 30 Gramm Butter, den Parmesan, Gorgonzola und Ziegenkäse, sowie die gehackten Äpfel und den Majoran unterrühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und ruhen lassen, bis der Käse vollständig geschmolzen ist. Abschließend die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und die Thymianblättchen abzupfen. Das Risotto auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Walnusskernen und dem Thymian garnieren.

Lars Putensen am 13. Januar 2015

## Gratinierte Feigen mit Rucola-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Feigen:**

4 frische Feigen, groß	2 Ziegenkäse (Picandou)	4 Scheiben Parmaschinken, 150 g
4 Zweige Thymian	3 EL Orangenblütenhonig	1 Prise Salz

**Für den Salat:**

150 g Rucola	50 g Pinienkerne	3 EL Kürbiskernöl
1 EL Honig	3 EL Balsamico-Essig	Salz

Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Feigen waschen, trocken tupfen und oben kreuzweise einschneiden, sodass man sie füllen kann. Jede Feige mit Schinken umwickeln und mit zerbröselten Ziegenkäse füllen. Den Thymian fein hacken. Die Feigen in ofenfeste Förmchen platzieren, mit einem Teelöffel Honig übergießen und den Thymian darüber streuen. Die Feigen für zehn Minuten in den Ofen stellen.

Für den Salat die Pinienkerne in einer Pfanne goldgelb rösten. Den Salat waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel den Honig und den Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Pinienkernen unter den Salat mengen. Das Kürbiskernöl separat darüber geben.

Die Feigen mit dem Rucolasalat auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 16. Oktober 2015

# Gratinierte Ziegenkäse-Speck-Türmchen auf Rucola

**Für zwei Personen**

**Für den Ziegenkäse:**

6 Scheiben Bacon	1 Apfel (Boskop)	100 g Ziegen-Weichkäse
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 TL Waldhonig	Butter, Salz, Pfeffer

**Für den Salat:**

200 g Rucola	60 g Parmesan	2 EL dunkler Balsamico
3 EL Rapsöl	1 EL Waldhonig	4 TL Senf
Salz, Pfeffer		

**Für die Garnitur:**

2-3 Stängel Petersilie	4-5 Stängel Schnittlauch
------------------------	--------------------------

Den Backofen auf 200 Grad in der Grillfunktion vorheizen. Für die Speckhaube den Speck langsam ohne Zugabe von weiterem Fett in einer Pfanne anbraten und knusprig werden lassen. Den Speck auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Aus dem Honig, dem Senf, dem Essig und dem Öl ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thymian fein hacken. Das Kerngehäuse des Apfels ausstechen und den Apfel in zentimetergroße Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben im verbliebenen Speckfett langsam gar braten. Die Scheiben in eine leicht gefettete Auflaufform setzen, mit etwas Thymian bestreuen, darauf jeweils eine kross gebratene Speckscheibe legen. Je einen Ziegenkäsetaler auf jede Apfelscheibe legen. Noch mal mit dem Thymian bestreuen und mit je einem Teelöffel Honig beträufeln. Unter dem Grill so lange gratinieren, bis der Käse leicht dunkel wird. Den Rucolasalat waschen und trocken schleudern. Den Parmesan hobeln. Den Salat auf Tellern anrichten und den Parmesan darübergeben. Die Ziegenkäsetürmchen darauf stellen. Den Salat mit dem Dressing beträufeln, mit etwas Petersilie und Schnittlauch garnieren und servieren.

Jens Rigterink am 30. Januar 2015

# Häckerle mit Buttermilch-Süppchen

## Für zwei Personen

### Für das Häckerle:

2 Matjes-Filets (mild)	2 EL Joghurt (3,5 %)	$\frac{1}{2}$ Avocado (nicht zu reif)
1 kleine Schalotte	$\frac{1}{2}$ Apfel (z.B. Granny Smith)	1 Limette
1 TL süßer Senf	1 TL Sahne-Meerrettich	1 kleine Gewürzgurke
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	4 Scheiben Roggenbrot (2 mm)	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für das Buttermilchsüppchen:

200 ml Buttermilch	$\frac{1}{2}$ Bund Dill - frisch	$\frac{1}{2}$ Schlangengurke
4 Radieschen	$\frac{1}{2}$ TL Senf, mittelscharf	$\frac{1}{2}$ TL Orangensenf
1 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Matjes und die Gewürzgurke in fünf Millimeter große Würfel schneiden und in eine Schale geben. Die Avocado halbieren, entkernen und vorsichtig die Schale entfernen. Ebenfalls wie den Matjes würfeln und hinzufügen.

Den Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und mit Schale wie den Matjes würfeln und ebenfalls in die Schale geben.

Die Schalotte abziehen und so fein wie möglich würfeln. Die Hälfte in die Schale geben. Den süßen Senf und den Sahne-Meerrettich zufügen und alles vorsichtig miteinander vermischen. Dabei nicht die Struktur der Würfel zerstören. Mit Salz, Zucker und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Einen Servierring in die Mitte eines Tellers stellen, die Masse hineinfüllen und mit einem Löffel leicht andrücken. Einen Löffel Joghurt darauf geben und mit fein geschnittenen Schnittlauch-Röllchen garnieren.

Von dem Roggenbrot zwei sehr dünne Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig anrösten.

Die Buttermilch in einen Mixbecher füllen. Einige Dill-Spitzen zum Dekorieren abzupfen und aufheben. Den Rest mit Stängel in feine Stücke schneiden, so dass die Menge etwa zwei Esslöffel ergibt und zusammen mit dem Senf zu der Buttermilch geben. Mit einem Pürierstab gut durchmischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Gurke waschen, halbieren, das Ende entfernen und mit einem Sparschäler rundherum schälen, bis das Kerngehäuse erreicht ist. Die so entstandenen Gurkennudeln um das Häckerle herum verteilen.

Die Radieschen in sehr dünne Scheiben schneiden und ebenfalls verteilen. Schließlich die Buttermilch dazu gießen, den Servierring abnehmen und mit Dill-Spitzen, Olivenöl und den Roggenbrot-Scheiben garnieren.

Das Häckerle mit Buttermilch-Süppchen auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Kluske am 03. März 2015

# Hähnchenbrust-Streifen mit Lavendel-Marinade, Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchenbrust, Salat:

2 Hähnchenbrustfilets	500 ml Geflügelfond	200 g Polenta
50 g Butter	150 g Feldsalat	2 EL Feigenessig
2 EL Honig	1 TL Senf	2 EL Olivenöl, für das Dressing
6 Zweige Lavendel	8 kleine Tomaten	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Marinade:

6 frische Lavendelblüten	$\frac{1}{2}$ Orange	2 Knoblauchzehen
2 TL Waldhonig	3 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian
1 Zweig Majoran	Salz	

Den Backofen auf höchster Grillstufe vorheizen.

Für die Lavendelmarinade die Lavendelblüten waschen und abzupfen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Den Thymian und den Majoran fein hacken.

Die Schale der Orange abreiben. Die Lavendelblüten, den Knoblauch, Thymian, Majoran, Honig und Olivenöl vermengen und das Ganze mit Salz und Orangenabrieb abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets auf der Hautseite schräg einschneiden und mit der Marinade bestreichen. Die marinierten Hähnchenbrüste für etwa 20 Minuten in den Kühlschrank geben und ziehen lassen.

Die Polenta mit dem Geflügelfond in einem Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und den Topf anschließend abdecken, bis die Polenta leicht aufgeht. Die feste Masse zum auskühlen auf ein Arbeitsbrett stürzen und ausstreichen, so dass sie eine Dicke von etwa 2,5 Zentimetern hat.

In der Zwischenzeit das Fleisch in den Ofen geben und mehrmals zwischendurch wenden. Die abgekühlte Polenta mit einem angefeuchteten Messer in quadratische Stücke schneiden und mit Butter in einer Pfanne goldgelb braten.

Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und auf einem Teller anrichten.

Aus Feigenessig, Honig, Senf und Olivenöl ein Dressing anrühren und über den Feldsalat geben. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Polentawürfel darüber verteilen, salzen und pfeffern und mit Lavendelzweigen garniert, servieren.

Svenia Schröter am 04. August 2015

# Hatita mit Honig-Chili-Feigen, Limetten-Minz-Cocktail

## Für zwei Personen

### Für die Hatita:

250 g Hartweizengrieß	300 g Mehl	1 TL Trockenhefe
200 g Naturjoghurt	2 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1250 ml lauwarmes Wasser	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Honig-Chili-Feigen:

4 reife Feigen	3 Stiele frische Minze	4 EL flüssiger Honig
1 TL Chiliflocken	100 g Feta Käse	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für den Limetten-Minz-Cocktail:

1 cm frischer Ingwer	1 unbehandelte Limette	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
2 TL Minzsirup	Crushed Ice	Sodawasser
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Hatita alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Küchentuch abdecken und zehn Minuten ziehen lassen.

Anschließend nochmal mit einem Holzlöffel den Teig umrühren. Den Teig bei mittlerer Hitze in eine noch kühle Pfanne geben. Es sollten sich sofort auf der Oberfläche kleine Löcher bilden. Die Hatita nicht wenden. Die fertigen Hatita raus nehmen, die Pfanne kalt abspülen und den Vorgang für weitere Hatita wiederholen.

Die Feigen mit Wasser abspülen und mit einem scharfen Messer halbieren.

Die Minze waschen, trocken schütteln. die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Den Honig auf die Feigenhälften träufeln, dann Minze und Chili drüberstreuen.

Anschließend den Feta mit den Fingern zerbröseln und ebenfalls über die Feigen geben.

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Limetten heiß abbrausen, trocken tupfen und achteln. Die Minze waschen, trocken schütteln und klein zupfen.

Die Limette mit dem Ingwer auf Gläser verteilen, mit einem Stößel andrücken, den Sirup und die Minze zugeben und das crushed ice einfüllen. Mit Soda auffüllen.

Die Hatita mit Honig-Chili-Feigen auf Tellern anrichten und mit dem Limetten-Minz-Cocktail servieren.

Souad Boujloud am 29. September 2015

# Heilbutt mit Krustentier-Soße und Tomate, Avocado

## Für zwei Personen

### Für die Avocado:

1 reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Limette	25 ml Holunderessig
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Guacamole:

1 reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Chilischote
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

### Für das gelbe Tomateneis:

750 g gelbe Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ l trockener Weißwein	250 g Zucker
Salz, Pfeffer		

### Für die marinierten Tomaten:

155 g rote Cherrytomaten	25 ml Holunderessig	Olivenöl, Salz, Pfeffer
--------------------------	---------------------	-------------------------

### Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets, à 120 g	Butter, Salz, Pfeffer	
---------------------------	-----------------------	--

### Für die Krustentiersauce:

1 EL kalte Butter	40 g Krustentierpaste	400 ml Krustentierfond
$\frac{1}{2}$ l trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ l Sahne	Salz, Pfeffer

Die Eismaschine vorbereiten.

Für die marinierte Avocado die Avocado schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Limette waschen, halbieren und pressen. Die Avocadoscheiben auf einem Teller drapieren und mit dem Limettensaft, dem Holunderessig und Pfeffer und Salz abschmecken. Den Rest des Limettensafts aufbewahren.

Für die Guacamole die Avocado schälen, in kleine Stücke schneiden und in einer Schale zerdrücken.

Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. Den Kerbel waschen und trocken tupfen. Alles sehr fein schneiden.

Die feinen Chilistücke zusammen mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Kerbel und dem übrigen Limettensaft in die Schüssel zur Avocado geben und gut verrühren.

Für das gelbe Tomateneis die Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Den Weißwein in einem Topf erhitzen und die Tomatenstücke hinzugeben. Den Zucker hinzugeben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Masse durch ein Sieb passieren und in die Eismaschine geben.

Für die marinierten Tomaten die Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Holunderessig und Olivenöl abschmecken.

Die Heilbuttfilets trocken tupfen. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets von beiden Seiten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Krustentiersauce den Fond zusammen mit der Paste in einen mittelgroßen Topf geben und mit der Sahne und dem Weißwein einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unmittelbar vor dem Servieren kalte Butter hineingeben und mit dem Pürierstab mixen.

Die Variation von Avocado und Tomate zusammen mit den Heilbuttfilets auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tom Mackenroth am 21. April 2015

# Heringsalat mit Reibe-Küchlein und Petersilien-Pesto

**Für zwei Personen**

**Für den Heringsalat:**

2 frische Matjesfilets	1 vorgekochte Rote-Bete	100 g Gewürzgurken
3 Schalotten	4 Äpfel	$\frac{1}{2}$ Staupe Meerrettich
1 EL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Glas Mayonnaise	200 g fettarmer Joghurt
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für den Reibeküchlein:**

3 festk. Kartoffeln	1 Ei	Butter
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für das Pesto:**

1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Lauchzwiebeln	2 EL Walnüsse
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Heringsalat die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel halbieren, entkernen und mit der Roten Bete und den Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden. Die Bismarckheringe waschen, trocken tupfen, längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Den Meerrettich fein reiben.

Aus der Mayonnaise, dem Senf, dem Meerrettich und dem Joghurt eine Masse herstellen, mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze ordentlich kalt stellen und ziehen lassen.

Für die Reibeküchlein die Kartoffeln schälen und fein raspeln. Ein Ei trennen und die Kartoffelraspel mit dem Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskatabrieb würzen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und darin portionsweise kleine Reibeküchlein ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Pesto die Petersilienblätter abzupfen, die Lauchzwiebeln von den äußeren Blättern befreien und klein schneiden. Beides in ein hohes Gefäß geben und mit den Walnüssen und dem Olivenöl zu einem Pesto verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Heringsalat mit den Reibeküchlein und dem Petersilien-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Tom Mackenroth am 24. März 2015

# Jakobsmuschel auf Curry-Schaum, Mango, Blätterteig-Stange

**Für zwei Personen**

**Für die Jakobsmuscheln:**

5 Jakobsmuscheln, ausgelöst	1 Orange	2 EL Butterschmalz
1 TL milde Chiliflocken	1 TL Olivenöl	Vanillesalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Mango:**

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

**Für den Curryschaum:**

1 Knoblauchzehe	20 g kalte Butter	60 g Sahne
150 ml Gemüsefond	3 cm Ingwer	1 TL mildes Currypulver
Chilisalز		

**Für die Blätterteig-Stange:**

2 Blätter Blätterteig	2 EL Mango-Fruchtfleisch	2 EL Sesam
$\frac{1}{2}$ TL rosenscharfes Paprikapulver		

Für den Schaum den Gemüsefond mit der Sahne und dem Currypulver erhitzen. Den Ingwer schälen und kleinhacken. Die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Beides in den Fond geben. Mit dem Chilisalز abschmecken. Anschließend die kalte Butter einrühren und mit dem Stabmixer aufschäumen. Den Schaum vorsichtig mit einem Löffel abschöpfen und in eine Schüssel geben.

Die Mango schälen und entsteinen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwei Esslöffel davon für die Blätterteigstange beiseite stellen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Mango darin bei niedriger Hitze leicht erwärmen.

Für die Sesam-Blätterteigstange den Blätterteig in Streifen schneiden und mit dem Mangofleisch bestreichen. Anschließend den Sesam drüberstreuen. Die Stange zu einer Locke eindrehen und im Backofen bei 200 Grad für 15 Minuten backen. Anschließend noch mit dem Paprikapulver bestreuen.

Für die Jakobsmuscheln das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Muscheln darin etwa eine Minute anbraten. Die Muscheln anschließend wenden und eine halbe Minute braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und noch eine Minute in der Restwärme ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalز in einer zweiten Pfanne zerlassen und mit Chiliflocken und Vanillesalz würzen. Den Sud über die Muscheln gießen.

Die Orange waschen, trockentupfen und die Schale mit einer Reibe raspeln.

Die Muscheln mit der Mango und dem Schaum auf Tellern anrichten und mit etwas Orangenebribe bestreuen. Mit der Sesam-Blätterteigstange garnieren.

Annalena Jänicke am 21. April 2015

## Jakobsmuscheln auf Beluga-Linsen und Wasabi-Schaum

### Für zwei Personen

3 Jakobsmuscheln	200 g Belugalinsen	500 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	Zucker	Balsamico
Wasabipulver	Wasabipaste	Salz
Schwarzer Pfeffer		

Öl in einem Topf erhitzen.

Die Belugalinsen hinzugeben und mit der Brühe ablöschen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Sahne mit der Wasabipaste und dem Wasabipulver vermengen, in ein Sahnesyphon geben und kaltstellen. Wenn die Linsen weich sind mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken und warm stellen.

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. In heißem Öl von beiden Seiten zwei Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Linien in einem Servierring anrichten, die Jakobsmuscheln links und rechts anlegen, den Wasabischaum außen herum geben und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 30. April 2015

## Jakobsmuscheln mit Ahornsirup, Pastinaken-Püree, Fenchel

### Für zwei Personen

#### Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln, ausgelöst	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Limette	50 ml Ahornsirup	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

#### Für das Pastinakenpüree:

3 Pastinaken	25 g Butter	150 ml Milch
30 ml Sahne	Muskat	Salz
schwarzer Pfeffer		

#### Für den Fenchel:

1 große Fenchelknolle	30 g Butterschmalz	1 TL Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Pastinaken schälen und klein schneiden. Die Milch, die Sahne und etwas Wasser erhitzen und die Pastinaken darin garen.

Die Chilischote entkernen und ganz klein schneiden, Den Knoblauch abziehen und ebenfalls sehr klein schneiden. Die Limette auspressen.

Den Fenchel von den äußeren Blättern befreien und in Scheiben schneiden. Danach in Butterschmalz anbraten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Pastinaken stampfen und mit Butter und Milch verrühren, Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Jakobsmuscheln in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten und herausnehmen. Anschließend in dem Bratenfett die Chili und den Knoblauch ganz kurz anbraten. Mit Ahornsirup und der Hälfte des Limettensaftes ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Jakobsmuschel kurz darin ziehen lassen. Eventuell noch etwas Limettensaft zufügen.

Die gebratenen Jakobsmuscheln mit Ahornsirup, Pastinakenpüree und Fenchel auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Berscheid am 03. März 2015

# Jakobsmuscheln mit Blumenkohl-Püree, Wildkräuter-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Wildkräutersalat:**

300 g Wildkräutermischung	2 TL mittelscharfer Senf	2 EL Marillen-Essig
1 EL flüssiger Honig	2 EL Pflanzenöl	4 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für das Blumenkohl-püree:**

1 Kopf Blumenkohl	5 EL Zucker	100 ml Sahne
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die Jakobsmuscheln:**

3 Jakobsmuscheln	1 Zehe Knoblauch	100 g Butter
3 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Garnitur:**

1 Scheibe Schwarzbrot

Für das karamellisierten Blumenkohl-püree den Zucker in einem Topf auflösen. Den Blumenkohl klein schneiden und im Zucker karamellisieren. Anschließend mit 30 Milliliter Wasser ablöschen, mit der Sahne aufgießen und zugedeckt köcheln lassen.

Für den Wildkräutersalat die Salatblätter waschen, trockenschleudern und klein zupfen. Aus dem Senf, dem Honig, dem Marillen-Essig, dem Pflanzenöl, dem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen.

Den Blumenkohl durch ein Sieb geben und dabei die Sahne auffangen. Anschließend den Blumenkohl pürieren. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die aufgefangene Sahne kann nach Belieben hinzugefügt werden, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.

Für die Jakobsmuscheln den Knoblauch abziehen und andrücken. Die Muscheln putzen und mit dem Thymian sowie dem Knoblauch in die Pfanne geben und scharf in Olivenöl sowie der Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur das Schwarzbrot halbieren und in einer Pfanne ohne Fettzugabe knusprig grillen.

Die Jakobsmuscheln mit dem karamellisierten Blumenkohl-püree und dem Wildkräutersalat auf Tellern anrichten, mit dem Brot garnieren und servieren.

Philipp Frost am 23. Juni 2015

# Jakobsmuscheln mit Erbsen-Minz-Püree und Brotstange

**Für zwei Personen**

**Für die Jakobsmuscheln:**

3 Jakobsmuscheln	$\frac{1}{2}$ Knoblauch	100 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	50 g Puderzucker
Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für das Erbsen-Minz-Püree:**

4 mehligk. Kartoffeln	400 g Tiefkühl-Erbesen	2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	100 g Butter	100 ml Sahne
400 ml Gemüsefond	1 Bund Minze	1 Muskatnuss
Rapsöl	Salz	

**Für die Brotstangen:**

250 g Mehl	50 g Hartweizengrieß	10 g Hefe, frisch
1 Ei	25 ml Sahne	25 ml Olivenöl
12 g Butter		

**Für die Garnitur:**

500 g Salz, grob	Chilifäden
------------------	------------

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für das Püree die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser kochen. Die Schalotten abziehen und würfeln. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Schalotten mit den Tiefkühl-Erbesen darin anschwitzen, mit dem Gemüsefond angießen und garen. Die Erbsen mit einer Kartoffelpresse zu einem Püree verarbeiten und die gekochten Kartoffeln hinzugeben. Anschließend ein wenig Muskatnuss reiben. Die pürierte Masse mit der Sahne, der Butter den Knoblauchzehen mischen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und dem geriebenen Muskat würzen. Den Knoblauch aus der Sahne-Butter-Mischung entnehmen, die Minzblätter fein hacken und unter das Püree heben. Für die Brotstangen das Ei trennen und das Eigelb mit dem Mehl, dem Hartweizengrieß, der Hefe, der Sahne, Olivenöl, Butter und 125 Millilitern Wasser mischen. Das Eiweiß kann noch anderweitig verwendet werden. Anschließend einen Teig kneten und in die gewünschte Form bringen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teigling darauf legen und 15 Minuten in den Backofen geben.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd nehmen. Den Puderzucker über die Jakobsmuscheln streuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Abschließend die Muscheln mit der Butter, dem Rosmarin, dem Thymian und dem Knoblauch in der Resthitze der Pfanne garziehen lassen.

Die gebratenen Jakobsmuscheln mit Erbsen-Minz-Püree in eine Plastikkugel geben, mithilfe einer Rauchpfeife Rauch hineingeben, verschließen und mit knuspriger Brotstange auf einem mit Meersalz ausgelegten Teller anrichten, mit Chilifäden garnieren und servieren.

Christoph Kist am 09. Juni 2015

# Jakobsmuscheln mit Gemüse-Couscous und Karotten-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für die Jakobsmuscheln:**

4 Jakobsmuscheln, geputzt	1 Zitrone	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für den Gemüse-Couscous:**

200 g Instand Couscous	1 Aubergine	1 Zucchini
1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	20 g Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für den Karottenschaum:**

1 l Karottensaft	1 Ingwerwurzel	50 g Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Paprikaschoten halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Aubergine und die Zucchini vom Strunk befreien. Das Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden, anschließend mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous dazugeben und mit kochendem Wasser überbrühen. Den Couscous einige Minuten quellen lassen und anschließend verrühren. Vor dem Servieren Butter unterheben.

Den Karottensaft in den Topf geben und auf ein Drittel reduzieren. In den letzten fünf Minuten den Ingwer in Stücken dazugeben. Kurz vor dem servieren mit kalter Butter aufschäumen.

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronenabrieb über die Jakobsmuscheln geben.

Die Jakobsmuscheln auf einem Teller anrichten und den Gemüse-Couscous dazugeben. Mit dem Karottenschaum garnieren und servieren.

Daniel Schumacher am 14. Juli 2015

## Jakobsmuscheln mit Karotten-Streifen und Bärlauch-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Jakobsmuscheln:**

6 Jakobsmuscheln                      1 Prise Zucker                      Butter

**Für die Karottenstreifen:**

100 g Karotten                      Salz

**Für die Bärlauchsauce:**

50 ml Sahne                      2 Frühlingszwiebeln                      2 Blätter Bärlauch

1 Prise Currypulver                      30 ml Olivenöl                      Bärlauch

Zucker                      Salz                      schwarzer Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Zweig frischer Dill

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Jakobsmuscheln abspülen und trocken tupfen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln von beiden Seiten je ein bis zwei Minuten anbraten. Anschließend ein wenig Zucker mit in die Pfanne geben und die Jakobsmuscheln leicht karamellisieren lassen.

Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Kurz in dem Salzwasser blanchieren.

Für die Sauce die Frühlingszwiebeln abziehen und kleinschneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Bärlauch kleinschneiden und dazugeben. Die Sahne ebenfalls dazugeben und leicht einkochen lassen. Mit Currypulver abschmecken und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Anschließend noch ein wenig einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.

Die Jakobsmuscheln mit Karottenstreifen und Bärlauchsauce auf Tellern anrichten, mit frischem Dill garnieren und servieren.

Markus Thöni am 16. Juni 2015

# Japanischer Rindfleisch-Salat mit Frühlingsrollen

## Für zwei Personen

### Für das Rindfleisch:

2 Rinderhüftmedaillons, à 120 g    1 EL Olivenöl    Salz  
Pfeffer

### Für den Salat:

$\frac{1}{2}$  weißer Rettich    1 Bund Radieschen    1 frische, rote Chilischote  
1 Limette    1 Bund Koriander    2 EL Tahin  
1 EL Sojasauce    1 EL Sesamöl    1 EL Balsamicoessig  
Meersalz    Pfeffer

### Für die Frühlingsrollen:

4 Blätter Filoteig    75 g Chinakohl    1 kleine Karotte  
2 Frühlingszwiebeln    50 g Mungobohnen-Sprossen     $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (2 cm)    1 Ei    1 EL Erdnussöl  
1 EL heller Reisessig    1 EL dunkles Sesamöl    1 EL helle Sojasauce  
100 ml dunkle Sojasauce    Öl

Die Fritteuse auf etwa 160 Grad vorheizen.

Chinakohl und Karotte in feine Streifen schneiden und Mungobohnen-Sprossen halbieren. Ingwer und Knoblauch schälen, abziehen und gemeinsam mit Frühlingszwiebeln feinhacken. Erdnussöl im Wok heiß werden lassen. Chinakohl, Bohnen, Karotte, Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln vier Minuten darin anbraten. Reisessig, Sojasauce und Sesamöl dazugeben und etwa zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen.

Den Filoteig in gleich große Quadrate schneiden und je zwei Esslöffel der Füllung in die Mitte der Teigquadrate geben. Ei trennen und Ränder des Teiges mit Eigelb bestreichen. Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Seitliche Teigspitzen einschlagen, untere Spitze über Füllung legen, von unten her satt aufrollen und leicht andrücken. Frühlingsrollen in Fritteuse goldgelb ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu Sojasauce in einem Schälchen dazu servieren.

Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Rettich schälen und anschließend mithilfe des Sparschälers dünne Streifen hobeln. Radieschen in feine Scheiben schneiden und gemeinsam mit Chili und Rettich in eine Schüssel geben. Danach Korianderblätter abzupfen und ebenfalls hinzufügen.

Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Tahin mit etwa zwei Esslöffel Wasser zu einer Paste verrühren und anschließend Sojasauce und Saft einer halben Limette einrühren. Mit Sesamöl und Balsamicoessig abschmecken.

Eine Pfanne für das Fleisch erhitzen. Medaillons großzügig mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl einreiben und in heiße Pfanne legen. Etwa acht Minuten braten, dabei minütlich wenden und nach der ersten Minute auf mittlere Hitze reduzieren. Medaillons anschließend aus der Pfanne nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen. Danach tranchieren und austretenden Fleischsaft unter Salat-Dressing mischen.

Den Rindfleischsalat mit Frühlingsrollen auf Tellern anrichten, dazu etwas Sojasauce reichen und servieren.

Marlene Wichmann am 20. Oktober 2015

# Junger Ziegenkäse, Zucchini-Mantel mit Basilikum-Pesto

**Für zwei Personen**

**Für den Ziegenkäse im Zucchini-Mantel:**

4 Ziegenfrischkäse-Taler à 40 g	4 reife Flaschentomaten	2 mittelgroße Zucchini
$\frac{1}{2}$ Orange	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL flüssiger Blütenhonig
1 EL dunkler Balsamico-Essig	1 Bund Thymian	1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Basilikum-Pesto:**

$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Orange (unbehandelt)	50 g Pinienkerne
100 g Parmesankäse	$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft	50 ml Olivenöl
1 Topf Basilikum	Salz	Pfeffer

Backofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für den Ziegenkäse im Zucchini-Mantel Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einem Gemüsehobel längs hauchdünne Streifen abhobeln. Zitrone auspressen.

Zuchinistreifen salzen, pfeffern, mit Olivenöl und ein wenig Zitronensaft beträufeln. Tomaten waschen und in kochend heißes Wasser legen, abschrecken und die Haut abziehen.

Vierteln, Stielansätze entfernen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Thymian und Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter bei Seite legen, die restlichen Blätter klein hacken und mit dem Thymian zu den Tomaten geben.

Orange auspressen. Honig, einen Esslöffel Olivenöl, Balsamico, Orangensaft, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Unter die Tomaten mischen.

Für das Basilikum-Pesto Pinienkerne ohne Fett anrösten. Einen Teelöffel für die Garnitur bei Seite legen. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Parmesan grob reiben und mit Basilikum, Öl, Pinienkernen, der abgeriebenen Schale einer Orange, dem Saft je einer halben Zitrone und Orange, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Zuchinistreifen um den Ziegenkäse wickeln und mit den Tomaten füllen. Mit einem Esslöffel Olivenöl Unterseite des Ziegenkäses anbraten und im vorgeheizten Ofen etwa eine Minute backen. Tomaten mit Pfeffer nachwürzen.

Restliche Pinienkerne hacken. Ziegenkäse im Zuchinimantel, Pesto, Pinienkerne sowie nach Belieben Basilikumblätter und Tomatenwürfel anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 10. November 2015

# Käse-Nuss-Kugeln, Rote-Bete-Carpaccio mit Apfel-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für das Rote Bete Carpaccio:**

4 vakuumierte Rote-Bete-Knollen	150 g Feldsalat	2 EL Walnussöl
2 EL Vanille-Balsamessig	2 TL körniger Senf	Salz, Pfeffer

**Für den Apfelschaum:**

1 kleiner, säuerlicher Apfel	200 ml Apfelwein	Zimt, Zucker, Salz
------------------------------	------------------	--------------------

**Für die Käsekugeln:**

150 g franz. Schmierkäse	200 g Frischkäse	2-3 Walnüsse
3 Pekannüsse	5 Cashewnüsse	100 g gemahlene Mandeln
Paniermehl	1 Ei	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

2-3 Walnüsse

Drei Rote-Bete-Knollen in feine Carpaccioscheiben schneiden. Den Senf, den Essig, das Walnussöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen und die Rote Bete damit marinieren. Anschließend auf einem Teller anrichten und kalt stellen. Den Apfel und den Rest der Roten Bete in Würfel schneiden und in einem Topf erhitzen. Mit dem Apfelwein ablöschen, etwas Wasser hinzugeben und köcheln lassen. Mit Salz, Zimt und Zucker abschmecken und pürieren. Die Nüsse fein hacken, mit dem Frischkäse und den gemahlenden Mandeln vermengen und zu kleinen Kugeln formen. Die Kugeln mit dem Schmierkäse umhüllen. Das Ei trennen, das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Die Kugeln in Eiweiß und anschließend in Paniermehl wälzen. In einer Pfanne mit viel Öl ausbacken. Den Salat waschen und die Wurzeln entfernen. Den Salat auf das Carpaccio geben und mit dem Rest des Dressings anrichten. Die restlichen Walnüsse in einer Pfanne anrösten. Die Walnüsse und die Bällchen auf den Salat streuen. Den Apfelschaum erneut schaumig pürieren und das Carpaccio mit dem Schaum garniert servieren.

Nora Müller am 03. Februar 2015

# Käse-Schinken-Tasche auf Rote-Bete-Carpaccio, Birnen

**Für zwei Personen**

**Für das Carpaccio:**

100 g Rucolasalat                      2 Birnen                      2 Knollen vakuumierte Rote-Bete  
2 TL Butter

**Für das Dressing:**

50 g Speck                              2 Schalotten                      3 EL dunklen Balsamico  
 $\frac{1}{2}$  TL Blütenhonig                      1 TL Senf                      5 EL Kürbiskernöl  
Salz                                      schwarzer Pfeffer

**Für die Käse-Schinken-Tasche:**

100 g gereifter Ziegenkäse              2 Filoteigblätter              5 Scheiben Schinken  
1 TL Gewürzpulver                      Öl

**Für das Kürbiskrokant:**

50 g Kürbiskerne                      50 g Zucker                      2 TL Butter  
1 EL Rapsöl

Für die Käse-Schinken-Taschen Öl in einer Pfanne erhitzen.

Eine Fritteuse vorheizen.

Den Ziegenkäse in kleine Stücke zerteilen, in den Schinken einwickeln, mit dem 5-Gewürzpulver gut würzen und in den Filoteig zu viereckigen Taschen einschlagen. Die Täschchen für zehn Minuten in die Fritteuse geben, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenpapier entfetten.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Olivenöl anrösten, herausnehmen und beiseite stellen. Ein Stück Alufolie dünn mit Rapsöl bestreichen.

Den Zucker mit zwei Esslöffeln Wasser in einem Topf aufkochen, die Kürbiskerne zugeben und mit einem Holzlöffel kräftig umrühren, bis der Zucker karamellisiert und flüssig wird. Die Butter unterrühren. Die Mischung auf die Alufolie gießen, rasch verstreichen und abkühlen lassen. Für das Carpaccio die Rote-Bete-Knollen in dünne Scheiben hobeln. Die Birnen waschen, abtrocknen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden, in etwas Butter kurz andünsten und herausnehmen.

Die Schalotten abziehen und klein hacken. Den Speck und die Schalotten in dem Bratfett anbraten und wieder entnehmen. Das restliche Bratfett mit dem Balsamico-Essig ablöschen, den Honig und den Senf zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing aus der Pfanne in eine Schüssel geben und das Kürbiskernöl kräftig unterschlagen und abschmecken.

Den Rucolasalat waschen und trocken schleudern. Abschließend im Dressing wenden.

Den Salat auf dem Rote-Bete-Carpaccio anrichten und mit der Speck-Schalottenmischung bestreuen. Darauf die Birnenscheiben legen und den Rest vom Dressing darüber träufeln. Obenauf die Käse-Schinken-Taschen geben. Das hergestellte Krokant in Stücke brechen und das Essen damit garnieren.

Sascha Weidig am 17. März 2015

# Kabeljau mit Erdnuss-Kruste und Chili-Mango-Salat

## Für zwei Personen

1 Kabeljaufilet à 400 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
2 Eier	½ Bund Koriander	Pflanzenöl

## Für die Erdnusskruste:

100 g ungesalzene Erdnüsse	100 g Semmelbrösel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Oregano	1 Zweig Thymian	1 Prise Cayennepfeffer
Salz	weißer Pfeffer	

## Für den Chili-Mango-Salat:

1 rote Paprika, klein	2 rote Chilis	1 Schalotte
1 Mango	1 Bund Minze	½ Bund Koriander
½ Bund Basilikum	2 EL weißer Balsamico	Olivenöl
Salz		

## Für die Garnitur:

1 Orange, unbehandelt

Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und würfeln. Anschließend Minze, Koriander und Basilikum fein hacken und die Paprika entkernen und würfeln. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und ebenfalls würfeln. Für das Dressing Salz, weißer Balsamico und Olivenöl verrühren. Mit dem Salat vermischen und 30 Minuten einziehen lassen.

Für die Erdnusskruste die Erdnüsse in einem Mörser mahlen. Den Knoblauch abziehen und zerkleinern. Den Thymian und den Oregano ebenfalls zerkleinern und mit dem Semmelbrösel, dem Cayennepfeffer, Salz und weißem Pfeffer zu den Erdnüssen und dem Knoblauch geben.

Für das Kabeljaufilet die Eier aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Kabeljaufilet durch das Ei ziehen, in der Erdnussmischung wenden und die Panade fest andrücken. Den Koriander zerkleinern. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin mit dem Koriander sieben Minuten von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Mithilfe eines Zestenreißers die Schale der Orange bearbeiten.

Den Kabeljau mit Erdnusskruste und dem Chili-Mango-Salat auf Tellern anrichten, mit den Orangenschalenfäden garnieren und servieren.

Klaus-Dieter Cieclick am 30. Juni 2015

## Kalb-Carpaccio mit Kapern, Crostini und Oliven-Tapenade

### Für zwei Personen

#### Für das Kalbscarpaccio:

150 g Kalbsfilet (angefroren)    Meersalz    Schwarzer Pfeffer

#### Für die Sauce:

175 g Veggie Tuna    3 Sardellenfilets    100 g Kapern

3 EL Mayonnaise    3 EL Crème-fraîche    1 Zitrone

25 ml Milch    Zucker    Fleur de Sel

schwarzer Pfeffer

#### Für die Crostini:

1 Ciabatta    1 Zehe Knoblauch    4 Wachteleier

Olivenöl    Salz    schwarzer Pfeffer

#### Für den Rucola:

100 g Rucola    50 ml Olivenöl    2 EL Honig

weißer Balsamicoessig    Zucker    Salz

schwarzer Pfeffer

#### Für die Oliventapenade:

$\frac{1}{2}$  Zitrone    100 g grüne Oliven    2 TL Senf

50 ml Olivenöl    Zitronenpfeffer

#### Für die frittierten Kapern:

50 Kapern    20 g Mehl    Pflanzenöl

#### Für die Garnitur:

50 g Parmesan    Kresse

Für die Oliventapenade die Zitrone auspressen. Die Oliven mit Senf in der Moulinette zerkleinern. Das Öl, den Zitronensaft und den Zitronenpfeffer zufügen und zu einer geschmeidigen Masse mixen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Das Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden und zwischen Frischhaltefolie leicht plattieren. Die Scheiben auf einem flachen Teller auslegen.

Die Sardellen kalt abspülen und trocken tupfen. Anschließend die Sardellen, die Mayonnaise, die Crème fraîche und die Kapern mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Fleur de Sel, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Je nach Konsistenz etwas Milch hinzugeben, sodass die Sauce flüssig ist.

Den Rucola mit etwas Olivenöl, dem Honig, dem Balsamicoessig, etwas Zucker, Salz und Pfeffer marinieren und anschließend über das Carpaccio geben.

Für die frittierten Kapern diese in etwas Mehl wälzen und anschließend in einem kleinen Topf in Pflanzenöl knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Wachteleier vier Minuten wachsw weich kochen.

Für die Crostini den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und in etwas Öl mit dem Knoblauch hellbraun anrösten. Abtropfen lassen. Die Oliventapenade auf die Crostini geben und mit je einem aufgeschnittenen Wachtelei und Kresse garnieren.

Das Kalbscarpaccio mit frittierten Kapern, Crostini und Oliventapenade auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Parmesan garnieren und servieren.

Jenny Höhne am 10. März 2015

# Kalb-Leber auf Blattsalat mit Brötchen, Thymian-Butter

**Für zwei Personen**

**Für die Kalbsleber:**

150 g Kalbsleber                      Butterschmalz                      Salz, schwarzer Pfeffer

**Für den Blattsalat:**

100 g Blattsalat                      1 EL Balsamico                      2 EL Zitronenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

**Für das Brötchen:**

250 g Mehl                              13 g Hefe (1/4 Würfel)              ½ TL Honig

¼ TL Salz

**Für die Thymianbutter:**

50 g weiche Butter                      2 Zweige Zitronenthymian

**Für die Garnitur:**

8 Blüten Kapuzinerkresse      ¼ Bund Schnittlauch              2 Schnittlauchblüten

1 TL roter Pfeffer, ganz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Brötchen die Hefe mit dem Honig verrühren, 125 Milliliter Wasser zugießen und das Salz unterrühren. Das Mehl unter ständigem Rühren zugeben und aus dem entstandenen Teig Brötchen formen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Backofen 20 Minuten goldbraun backen.

Für die Thymianbutter die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Blätter des Thymians unterrühren und in einer kleinen Form in den Kühlschrank stellen.

Für den Blattsalat die verschiedenen Sorten Salat waschen, schleudern und klein zupfen. Anschließend aus dem Balsamico, dem Zitronenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsleber kurz, sowie kräftig anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kalbsleber mit dem Blattsalat, dem Dressing, dem selbstgemachten Brötchen und der Thymianbutter auf Tellern anrichten, mit dem gehackten Schnittlauch, der Kapuzinerkresse, dem zerstoßenen Pfeffer und den Schnittlauchblüten garnieren und servieren.

Jana Gebhardt am 18. August 2015

# Kalb-Tatar mit Rote-Bete-Carpaccio und Ciabatta-Croûtons

**Für zwei Personen**

**Für das Kalbstatar:**

200 g Kalbsfilet	4 Schalotten	1 kleine Bio Zitrone
20 g kleine Kapern	1 EL Olivenöl	1 Bund Basilikum
Salz, schwarzer Pfeffer		

**Für das Rote-Bete-Carpaccio:**

2 gekochte Rote Bete	2 EL Sherry-Essig	2 EL Haselnussöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

**Für die Ciabatta-Croûtons:**

2 Scheiben Ciabatta	Butter, Salz, Pfeffer
---------------------	-----------------------

Für das Kalbstatar die Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Sieb mit heißem Wasser überbrühen und gut abtropfen lassen. Die Schale von der Zitrone abreiben und die Kapern grob hacken.

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen, in etwa fünf Millimeter breite Streifen schneiden und fein würfeln. In einer Schüssel mit den Schalotten, den Kapern, Zitronenabrieb und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für das Rote-Bete-Carpaccio die Rote Bete in dünne Scheiben hobeln und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Ciabatta-Croûtons die Ciabattascheiben in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter kross ausbacken. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Rote-Bete-Carpaccio streuen.

Das Kalbstatar mit Basilikum garnieren, in einem Servierring anrichten und mit dem Rote-Bete-Carpaccio auf Tellern anrichten und servieren.

Dorothee Frey am 18. August 2015

# Kalbfleisch-Pflanzerl mit Gurken-Nudeln und Bauernbrot

## Für zwei Personen

### Für die Kalbspflanzerl:

350 g Kalbshackfleisch	3 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel
1 Ei	1 Knoblauchzehe	2 TL mittelscharfer Senf
100 g Mehl	500 ml Milch	1 Muskatnuss
1 Zweig frischer Majoran	Rapsöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für den Gurkennudeln:

1 Salatgurke	1 Zitrone	150 g Crème fraîche
2 EL Joghurt, 3,5%	1 Bund Dill	2 TL Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Bauernbrot:

3 Scheiben Bauernbrot	200 g Butter	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	

Für die Kalbspflanzerl die Brötchen in Milch einweichen.

Für die Gurkennudeln die Gurke schälen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Die Gurkenstreifen salzen und kurz entwässern lassen. Für die Salatsauce die Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Zitrone auspressen und den Saft mit dem Dill zur Salatsauce geben. Anschließend die Sauce mit dem Joghurt und dann mit den Gurken vermischen. Für die Kalbspflanzerl die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Das Hackfleisch mit dem in Milch eingeweichten Brötchen und dem Ei vermengen und die angebratenen Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Den Majoran waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Blätter fein hacken und mit Salz und Pfeffer zu dem Hackfleisch geben. Etwas von der Muskatnuss dazureiben und den Senf ebenfalls dazugeben. Anschließend die Masse in kleine Pflanzerl portionieren, in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Für das geröstete Brot das Bauernbrot in einer Pfanne mit der Butter, Rosmarin und Thymian anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mitbraten.

Die Pflanzerl in die Mitte des Tellers geben, den Gurkensalat dazulegen. Das Bauernbrot in kleine Würfel schneiden und als Garnitur auf dem Teller verteilen.

Christoph Kist am 19. Mai 2015

# Kalbsbrät-Strudel mit Käse-Apfel-Tatar, Honig-Senf-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Brätstrudel:**

250 g Kalbsbrät	1 Zitrone	2 Eier
125 g Mehl	250 ml Milch	6 EL Sahne
1 TL scharfer Dijon-Senf	2 EL Paniermehl	1 Muskatnuss
3 Zweige glatte Petersilie	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Sauce:**

20 g mittelscharfer Senf	10 g Kastanienhonig	30 ml Apfelessig
80 ml Traubenkernöl	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für das Tatar:**

1 säuerlicher Apfel	150 g Salatgurke	100 g Feldsalat
6 Kirschtomaten	100 g Bergkäse	1 Bund Lauchzwiebeln
$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	20 ml Apfelessig	

Für die Sauce den Senf mit Honig sowie acht Millilitern Essig verrühren. Erst tropfenweise, dann in einen dünnen Strahl insgesamt 40 Milliliter von dem Traubenkernöl einrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Brätstrudel aus Mehl, Milch und Eiern einen Pfannkuchenteig herstellen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Pfannkuchen darin von beiden Seiten goldbraun backen.

Das Kalbsbrät mit der Sahne und dem Senf glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas von der Muskatnuss dazu reiben. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale zu dem Kalbsbrät geben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und abzupfen. Anschließend gemeinsam mit den Semmelbröseln unterrühren.

Den Pfannkuchen mit der Brätmischung dünn bestreichen, einrollen und in eineinhalb Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brätstrudel von beiden Seiten durchbraten.

Den Apfel und die Gurke schälen und mit dem Käse fein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Die Kerbelblätter fein schneiden. Alles vermengen und mit Essig und Salz abschmecken.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Für die Sauce den restlichen Apfelessig mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das restliche Traubenkernöl darunter schlagen und das Dressing abschmecken.

Das Tatar mit etwas Honigsauce vermengen und den Salat mit Tomaten mit dem Dressing marinieren. Den Brätstrudel mit Käse Apfeltatar und Honig-Senf-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Robert Glogger am 19. Mai 2015

## Kartoffel- 'Shooter' mit Schinken-Grissini

**Für zwei Personen**

**Für den Kartoffel-“Shooter“:**

250 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Schalotten	40 g Butter
500 ml Geflügelfond	50 g Sahne	1 Muskatnuss
1 Zitrone	Meersalz	schwarzer Pfeffer

**Für die Schinken-Grissini:**

6 Grissini	6 Scheiben Parmaschinken
------------	--------------------------

Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin andünsten. Die Kartoffeln dazugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Fond angeießen, kurz aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln mit dem Stabmixer pürieren, die Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Den Parmaschinken um die Grissini wickeln, den Kartoffel-“Shooter“ in Gläser verteilen und beides gemeinsam auf einem Teller anrichten und servieren.

Daniel Kaddatz am 02. Oktober 2015

## Kartoffel-Carpaccio, Reh-Rücken, Steinchampignon-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Kartoffel-Carpaccio:**

4 große, festk. Kartoffeln	15 g Butter	Salz
Pfeffer		

**Für den Rehrücken:**

200 g Rehrücken, küchenfertig	$\frac{1}{2}$ EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Wildgewürz
-------------------------------	-------------------------	-----------------------------

**Für den Salat:**

4 braune Steinchampignons	$\frac{1}{2}$ Kopf Blattsalat	1 Zitrone
Oliveöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rehrücken waschen, trocken tupfen und mit Wildgewürz würzen, von allen Seiten gleichmäßig in Butter anbraten und circa zehn Minuten im Ofen fertig garen. Rehrücken aus dem Ofen nehmen und für circa zehn Minuten ruhen lassen.

Für das Carpaccio Kartoffeln schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, auf gebuttertem Backpapier kreisförmig anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit flüssiger Butter bestreichen und im Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun backen.

Für den Salat Champignons putzen, in Scheiben schneiden, in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Salat waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und mit der Vinaigrette anmachen.

Rehrücken in sehr feine Scheiben schneiden.

Rehrücken mit Pilzen, Salat und Carpaccio auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Bayer am 10. November 2015

# Kartoffel-Puffer mit Tomaten-Salat und dreierlei Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Kartoffelpuffer:**

250 g festk. Kartoffeln	2 Zwiebeln	1 Ei
200 g Butterschmalz	1 EL Mehl	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

**Für den Tomatensalat:**

2 Strauchtomaten	2 schwarze Tomaten	1 Bund Rucolasalat
1 mittelgroße Zwiebel	250 g Fetakäse	

**Für das Dressing:**

1 Zitrone	2 Chilischoten	2 EL Öl
1 EL weißer Balsamico	Zucker, Oregano	Salz, Pfeffer

**Für die Dips:**

1 kleine Banane	1 süßer Apfel	100 g saure Sahne
2 EL flüssiger Honig	1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Zucker
Salz, Pfeffer		

Für die Kartoffelpuffer die Zwiebeln abziehen und reiben. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls reiben. Vor der weiteren Verarbeitung das Kartoffelwasser abgießen. Die Zwiebeln, das Mehl und das Ei zu den Kartoffeln geben und alles miteinander vermengen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, den Teig portionsweise hineingeben und flachdrücken. Die Kartoffelpuffer goldbraun backen. Für den ersten Dip die saure Sahne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den zweiten Dip einen Esslöffel Honig mit dem Senf vermischen. Für den dritten Dip, den Apfel schälen, halbieren und entkernen. Den Apfel und die Banane fein reiben und vermengen. Mit etwas Zucker abschmecken. Für den Tomatensalat die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Rucolasalat waschen und trocken schleudern. Den Fetakäse in Würfel schneiden. Die Zutaten vermengen. Für das Dressing die Zitrone auspressen. Die Chilischoten längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Den Essig, das Öl und die Chilis verrühren und mit dem Zucker, dem Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend über den Salat geben. Die Kartoffelpuffer mit dem Tomatensalat auf Tellern anrichten und mit den Dips servieren.

Siegfried Scheer am 27. Januar 2015

# Kleine Parma-Pizza mit Rucola-Salat, Honig-Senf-Dressing

**Für zwei Personen**

**Für die Mini-Pizza:**

50 g Mehl	1 TL Trockenhefe	20 ml Milch
10 g Butter	1 Ei	1 Prise Zucker
1 Prise getrockneter Rosmarin	1 Prise Kräuter-der-Provence	30 g Gouda
30 g Parmesan	30 g Salsiccia	

**Für die Tomatensauce:**

1 Tomate	1 Knoblauchzehe	1 TL Tomatenmark
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für den Salat:**

50 g Rucola	30 g Fetakäse	2 Cherrytomaten
1 EL Honig	1 EL Senf	2 EL Olivenöl
1 ½ EL Balsamicoessig	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Butter zusammen mit der Milch erwärmen.

Für den Pizzateig das Mehl, die Trockenhefe sowie das Salz, den Zucker und die Gewürze miteinander vermengen. Die geschmolzene Butter und die Milch und das Ei hinzufügen. Den Teig kneten, ausrollen und im Ofen eine Minute lang backen.

Die Tomaten waschen, schälen und hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Mit dem Tomatenmark und den Gewürzen zu einer Sauce vermengen.

Den Teig aus dem Backofen nehmen und die Sauce sowie den geriebenen Gouda darauf verteilen. Im Anschluss noch einmal für zehn Minuten backen. Mit der Salsiccia garnieren.

Für den Salat, den Rucola und die Tomaten waschen. Den Rucola trocken schleudern. Die Tomaten und den Fetakäse würfeln.

Für das Dressing den Honig, den Senf, das Olivenöl und den Balsamicoessig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf einem Teller anrichten und das Dressing hinzugeben.

Die Mini-Pizza mit Rucolasalat und Honig-Senf-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Claudio Halstenberg am 27. Mai 2015

# Koriander-Spinat mit knusprigem Ei, Süßkartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für den Korianderspinat:**

70 g junge Babyspinatblätter	2 Limetten	70 g Koriander
4 EL Ghee	2 EL Fischsauce	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für das Ei:**

2 Eier	100 ml Essig	500 ml Erdnussöl, ungeröstet
--------	--------------	------------------------------

**Für die Süßkartoffel:**

400 g Süßkartoffeln	2 EL Crème-fraîche	Salz
---------------------	--------------------	------

**Für die Garnitur:**

4 Frühlingszwiebeln	4 EL gesalzene Cashewnüsse	2 mittelscharfe rote Peperoni
---------------------	----------------------------	-------------------------------

Die Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser gar kochen, anschließend pürieren und mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz abschmecken.

Für den Korianderspinat Ghee in einer Pfanne erhitzen. Den Spinat waschen und trocken schleudern und den Koriander hacken. Beides in die Pfanne geben und verrühren. Die Limetten halbieren, den Limettensaft dazu pressen und mit der Fischsauce, Salz und Pfeffer würzen. Den Pfanneninhalte auf ein Sieb geben und den Sud auffangen. Den aufgefangenen Sud wieder in die Pfanne geben und reduzieren. Mit etwas Zucker abschmecken.

Einen Liter Wasser mit Essig in einem Topf aufkochen und etwas reduzieren. Die Eier in eine Schale schlagen und in das leicht siedende Wasser gleiten lassen. Nach zwei Minuten die Eier wieder entnehmen und auf Küchenpapier gut trocknen lassen. Das Erdnussöl in einem Topf auf 200 Grad erhitzen und die pochierten Eier darin knusprig frittieren. Die Frühlingszwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Die Peperoni der Länge nach anschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden. Die Cashewnüsse grob hacken.

Den Spinat mit dem Süßkartoffelpüree und dem Ei auf Tellern anrichten, den reduzierten Spinatsud aufträufeln, mit Peperoni, Frühlingszwiebeln und Cashewnüssen garnieren und servieren.

Inka Olek am 21. April 2015

# Kräuter-Gnocchi mit Gazpacho-Dressing und Knusper-Brot

**Für zwei Personen**

**Für die Kräutergnocchi:**

200 g Ricotta	2 Eier	50 g Butter
75 g Mehl	40 g Parmesan	100 g gemischte Kräuter
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für das Gazpacho-Dressing:**

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Salatgurke
1 Zwiebel, klein	1 Zehe Knoblauch	75 ml Tomatensaft
2 EL Rotweinessig	30 ml Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für das Knusperbrot:**

4 Scheiben Ciabatta	Olivenöl, Salz	schwarzer Pfeffer
---------------------	----------------	-------------------

Für das Gazpacho je eine halbe Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Eine halbe Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne entfernen und die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. Die restliche Gurke und die restliche Paprika kann anderweitig verwendet werden.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Mit dem Tomatensaft, dem Essig und dem Öl verquirlen. Die Gemüsewürfel unterrühren und das Gazpacho-Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gnocchi die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in einem Mixer hacken. 25 Gramm Parmesan hinzufügen und ebenfalls klein hacken.

Die Eier trennen, das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Das Mehl mit dem Ricotta, den Eigelben, dem Parmesan und den Kräutern zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Von dem Teig mit nassen Teelöffeln Gnocchis abstecken und die in reichlich kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze etwa fünf Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gnocchi darin von allen Seiten goldgelb anbraten.

Das Ciabatta in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne rösten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Kräutergnocchi mit dem Gazpacho-Dressing und Knusperbrot auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.

Mareike Hujo am 10. März 2015

# Kräuterseitlinge im Teigmantel, Kräuter-Soße, Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für die Kräuterseitlinge:

4 Filoteigblätter	350 g frische Kräuterseitlinge	200 g Kartoffeln (fest)
200 g Tomaten	50 g Frühlingszwiebeln	4 Halme Schnittlauch
100 g Butter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Öl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Sauce:

50 ml Weißwein	200 ml Sahne	1 Zwiebel
1 Zitrone	20 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
1 Zweig Rosmarin	4 Stängel Basilikum	1 Kressebeet
2 Zweige Oregano	weißer Pfeffer	Salz

### Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat	20 g Pinienkerne (zum Rösten)	1 Orange
50 ml Mirabellenessig	50 ml Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Kräuterseitlinge eine Pfanne mit 25 Gramm der Butter erhitzen.

In eine zweite Pfanne Öl geben und ebenfalls erhitzen.

Die Kräuterseitlinge putzen, klein schneiden und in der Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Die Kartoffeln schälen und in Brunoise schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein hacken und kurz in der Pfanne, zusammen mit den Kartoffeln in etwas Olivenöl scharf anbraten. Danach in einer Schüssel mit den Kräuterseitlingen mischen.

Währenddessen in einem Topf die restlichen 75 Gramm der Butter zergehen lassen.

Die Tomaten waschen und abtrocknen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten kurz blanchieren. Anschließend die Tomaten in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, abtrocknen und in feine Ringe schneiden. Diese zusammen mit den Tomaten mit in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung in die Filoteigblätter füllen und mit einem Schnittlauchhalm zubinden. Anschließend mit der flüssigen Butter bepinseln und für 15 Minuten in den Ofen geben.

Für die Sauce eine Pfanne mit Butter erhitzen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in der Butter glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und kurz einreduzieren lassen. Die Sahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Schuss Zitronensaft abschmecken. Kresse, Schnittlauch und Basilikum waschen, abtrocknen und klein hacken. Den Rosmarin abzupfen und zusammen mit dem Oregano zu der Sauce geben. Anschließend mit dem Stabmixer aufschlagen.

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Orange filetieren und zu dem Feldsalat geben. Aus dem Mirabellenessig und dem Olivenöl ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Kräuterseitlinge im Teigmantel zusammen mit der Sauce und dem Feldsalat auf Tellern anrichten, den Salat mit Dressing und Pinienkernen garnieren und servieren.

Annalena Jänicke am 17. März 2015

## Lachs mit Honig-Soja-Soße, Feldsalat und Erdnuss-Pesto

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

2 Stücke Lachs à 250 g    1 EL Olivenöl    Salz  
schwarzer Pfeffer

**Für das Erdnuss-Pesto:**

1 Knoblauchzehe    1 EL Weißweinessig    4 EL Sojasauce  
75 g gesalzene Erdnüsse    1 EL flüssiger Bienenhonig    Pfeffer

**Für den Salat:**

30 g Feldsalat    3 EL Weißweinessig     $\frac{1}{2}$  Bund Koriander  
1 rote Chilischote    3 EL Zucker    3 EL Olivenöl  
Salz    schwarzer Pfeffer

Für das Erdnuss-Pesto den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Erdnüsse im Mörser zerstoßen.

Anschließend den Knoblauch und die zerstoßenen Erdnüsse in einer Schüssel zusammen mit dem Honig, der Sojasauce und dem Weißweinessig zu einer homogenen Masse verrühren. Zuletzt mit Pfeffer abschmecken.

Den Lachs abspülen und trockentupfen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Lachs auf der Haut vier Minuten anbraten, bis dieser kross ist. Den Fisch wenden, kurz auf der anderen Seite anbraten. Anschließend das Erdnuss-Pesto darüber geben und warmstellen.

Für den Salat den Feldsalat waschen, trockenschleudern und zupfen.

Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Den Koriander waschen, trockentupfen und fein hacken. Die gehackte Chilischote zusammen mit dem Koriander im Mörser zerstoßen. Mit drei Esslöffeln Olivenöl zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und mit Weißweinessig und einer Prise Zucker abschmecken.

Den Lachs zusammen mit dem Erdnuss-Pesto und dem Feldsalat auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Sandra Kocks am 21. April 2015

# Lachs-Crêpe-Torte mit Apfel-Meerrettich-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Lachs-Crêpe-Torte:**

200 g Räucherlachs	1 Limette	1 TL Meerrettichcreme
200 g Frischkäse	250 g Crème-fraîche	125 g Mehl
2 Eier	300 ml Milch	½ Bund Dill
½ Bund Schnittlauch	Butterschmalz	Lachskaviar
Salz	Pfeffer	

**Für den Apfel-Meerrettich-Salat:**

2 Äpfel	1 Zitrone	1 kleine Meerrettichwurzel
1 EL Crème-fraîche	Zucker	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Crêpe-Teig das Mehl, die Milch, die Eier und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und alles mit einem Mixer zu einem glatten Teig verrühren. Aus dem Teig acht kleine Crêpes backen. Dafür jeweils etwas Butterschmalz in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und etwas Teig hineingießen. Anschließend mit einer Palette wenden. Die übrigen Crêpes genauso backen. Die Limette auspressen. Für die Füllung den Frischkäse mit der Crème-fraîche, dem Limettensaft und Meerrettichcreme glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Dillspitzen abzupfen und hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Dill und den Schnittlauch zum Frischkäse geben. Die Crêpes dünn mit dem Frischkäse bestreichen und mit Räucherlachsscheiben belegen. Die belegten Crêpes zu einer Torte aufeinanderstapeln. Die Zitrone auspressen. Die Äpfel schälen, raspeln und mit Zitronensaft vermischen. Den Meerrettich reiben und dazugeben. Die Crème-fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zum Servieren die Torte in gleich große Stücke schneiden, den Apfel-Meerrettich-Salat dazugeben und mit Dillzweigen und Lachskaviar garniert servieren.

Elisabeth Mayer am 10. Februar 2015

# Lachs-Filet mit Kartoffel-Paprika-Waffeln und Tsatsiki

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

200 g Lachsfilet, mit Haut	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zweig Thymian
Butter	Rapsöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Waffeln:

1 rote Chili	1 rote Paprika	200 g mehligk. Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln	100 g Dinkelvollkornmehl	200 g Weizenmehl
2 TL Backpulver	1 TL Salz	2 Eier
100 ml Rapsöl	250 g Naturjoghurt	50 g Parmesan
schwarzer Pfeffer		

### Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zehe Knoblauch	200 g griechischer Joghurt
4 Zweige Minze	Salz	weißer Pfeffer

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kartoffeln darin bissfest garen. Für den Dip die Gurke waschen und reiben, salzen und einwirken lassen. Anschließend die Gurkenraspeln ausdrücken. Den Knoblauch abziehen, pressen und die Minze hacken. Beides zusammen mit der Gurke unter den Joghurt rühren. Mit Salz und dem weißen Pfeffer abschmecken.

Für die Waffeln die Chili und die Paprika aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und den Parmesan reiben. Die Kartoffeln abgießen und zerdrücken. Beide Mehlsorten mit dem Backpulver, den Eiern, dem Öl, dem Joghurt, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend die Kartoffeln, den Parmesan, die Frühlingszwiebeln, Chili und die Paprika dazugeben und gut vermengen. Den Teig im Waffeleisen bei mittlerer Stufe ausbacken.

Das Lachsfilet salzen sowie pfeffern und in einer Pfanne mit Rapsöl auf der Fleischseite anbraten. Wenn die Seite Farbe angenommen hat, das Lachsfilet auf die Hautseite wenden und die halbe Zitrone sowie den Thymian mit in die Pfanne geben. Die Butter in die Pfanne geben, kurz aufschäumen lassen, damit sich die Aromen verbinden und den Lachs immer wieder mit der Butter übergießen.

Die Lachsfilet mit Kartoffel-Paprika-Waffeln und Tsatsiki auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Woltermann am 08. September 2015

# Lachs-Filet mit Reibekuchen und Honig-Senf-Dill-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

2 Lachsfilets, mit Haut, à 120 g	$\frac{1}{2}$ Orange	Meersalz
Zitronenpeffer	Zimtpulver	

**Für die Reibekuchen:**

300 g mehligkochende Kartoffeln	1 Zwiebel, klein	30 g Mehl
1 Ei	1 Muskatnuss	Salz
Pflanzenöl		

**Für die Sauce:**

50 g Orangenblütenhonig	50 g mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
-------------------------	--------------------------	-------------------------

**Für die Garnitur:**

50 g Feldsalat

Für die Reibekuchen die Kartoffeln schälen, fein reiben und ausdrücken. Die Zwiebel anziehen und ebenfalls reiben. Beides vermengen und das Mehl und das Ei ebenfalls unterheben. Alles mit ein wenig Abrieb der Muskatnuss und Salz würzen. Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen. Die Masse in der Pfanne zu kleinen Reibekuchen goldgelb ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Eine weitere Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Die halbe Orange auspressen und die Schale abreiben. Den Saft über den Lachs geben und anschließend mit Salz, Zitronenpeffer, einer Prise Zimt und Orangenabrieb würzen. Den Lachs von beiden Seiten in einer Pfanne in Öl kurz anbraten.

Für die Sauce den Dill waschen, trocken schleudern und fein hacken. Mit dem Honig und dem Senf vermengen und gut verrühren.

Den Feldsalat waschen und trocken tupfen.

Das Lachsfilet mit Reibekuchen und Honig-Senf-Dill-Sauce auf Tellern anrichten, mit dem Feldsalat garnieren und servieren.

Gabriele Görres am 08. April 2015

## Lachs-Päckchen mit Rösti

**Für zwei Personen**

**Für die Lachspäckchen:**

4 Scheiben Räucherlachs    100 g Frischkäse    1 Bund Dill  
1 Bund Petersilie            Salz

**Für die Rösti:**

500 g festk. Kartoffeln    1 kleine Zwiebel    1 Ei  
1 EL Mehl                    Salz                    Olivenöl

Für den Kartoffelteig die Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und mit einer Küchenreibe raspeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Ei zusammen mit dem Mehl, einer Prise Salz, den Zwiebeln und den Kartoffelraspeln verrühren.

Anschließend etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kartoffelteig vorsichtig mit einem Esslöffel hineingeben. Den Rösti bei mittlerer Hitze braten.

Den Dill und die Petersilie waschen, trocken tupfen und kleinhacken. Vier Dillstangen dabei übrig lassen. Die gehackten Kräuter danach mit dem Frischkäse und einer Prise Salz vermengen. Jeweils einen Teelöffel der Kräuter-Frischkäse-Creme auf die Räucherlachsscheiben geben. Dann den Lachs umklappen und das Päckchen mit einem Stängel Dill zubinden.

Die Lachspäckchen mit der Kräutercreme zusammen mit dem Rösti auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Antje Pöttker am 16. Juni 2015

# Lachs-Praline, Avocado-Mango-Füllung, Tempura-Spargel

## Für zwei Personen

### Für die Lachspraline:

200 g frisches Lachsfilet	1 Avocado	1 Mango
2 Limetten	1 kl. Knolle Ingwer	1 rote Chilischote
1 Bund Koriander	2-3 EL Sojasauce	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Wasabischaum:

150 ml Sahne	100 ml Sojamilch	200 ml Gemüsefond
50 ml Französischer Wermut	100 ml Apfelsaft	2 EL Weißweinessig
2 Zweige Thymian	5 TL Wasabi	

### Für den Spargel:

200 g grüner Spargel	1 Ei	4 EL Weißweinessig
50 ml trockener Weißwein	150 ml Eiswasser	100 g Mehl
2 TL rosenscharfes Paprikapulver	Koriandersamen	Öl, Salz, Pfeffer, Shisokresse

Für das Lachscarpaccio den Lachs in dünne Scheiben schneiden. Eine kleine runde Tasse mit Frischhaltefolie auslegen und mit Olivenöl bepinseln. Den Boden und die Seiten der Tasse mit den Lachsstreifen belegen.

Anschließend die Avocado und die Mango schälen, kleinschneiden und vermengen.

Die Limette waschen, halbieren und auspressen. Den Ingwer schälen und kleinschneiden. Die Chili waschen, der Länge nach aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. Alles kleinschneiden.

Den Limettensaft mit der Sojasauce und dem Mango-Avocado-Gemisch vermengen. Anschließend mit dem Ingwer, Chili, Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Koriander fein hacken und ebenfalls unter das Gemisch geben und in die Tassen auf die Lachsstreifen füllen. Mit den überlappenden Lachsenden verschließen.

Für den Wasabischaum den Gemüsefond mit dem Apfelsaft, einem Schuss Weißweinessig dem Wermut und zwei Thymianzweigen in einem Topf aufkochen und anschließend neben dem Herd ziehen lassen. Den Wasabi einrühren. Die Zweige entfernen. Anschließend den Wasabischaum durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren und salzen. Vor dem Anrichten erneut erhitzen und mit Sahne und Milch verfeinern. Die Flüssigkeit mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für den grünen Spargel einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Anschließend den Spargel zwei Minuten in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken.

Für den Spargelteig das Ei mit dem Weißwein, dem Mehl, dem Paprikapulver und dem Weißweinessig verquirlen. Etwas Eiswasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Koriander abschmecken.

Eine tiefe Pfanne mit reichlich Olivenöl erhitzen. Anschließend den Spargel durch den Teig ziehen und in der heißen Pfanne goldgelb ausbacken. Dann die Spargelstangen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Lachspraline auf die Teller stürzen, mit Olivenöl bepinseln und mit Shisokresse garnieren. Den Spargel kreuzweise auf Tellern anrichten, den Schaum kreisrund drumherum verteilen und servieren.

Jenny Höhne am 21. April 2015

# Lachs-Tatar auf Süßkartoffel-Plätzchen mit Mojo verde

## Für zwei Personen

### Für das Lachs-Tatar:

1 Lachsfilet à 200 g	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Limette
1 TL eingelegte Kapern	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Zucker	Salz, Pfeffer

### Für das Süßkartoffel-Plätzchen:

1 kleine Süßkartoffel à 200 g	1 Schalotte	1 Ei
2 EL Mehl	2 EL neutrales Pflanzenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Mojo verde:

1 Stange Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	1 grüne Chilischote
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 EL Olivenöl	Zucker, Salz	

Für das Lachstatar Petersilie zupfen und mit Kapern fein hacken. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Limette auspressen und Saft mit Senf und Olivenöl verrühren. Mit Petersilie, Kapern und Schalotte vermengen. Marinade mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Lachs fein würfeln und mit der Marinade vermischen.

Für das Süßkartoffel-Plätzchen Süßkartoffel grob raspeln. Schalotte klein würfeln und mit der Süßkartoffel vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Mehl unterheben und Ei dazugeben. In einer Pfanne Öl erhitzen. Aus der Masse eine Rösti formen und im Öl goldbraun braten. Rösti aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mojo verde Sellerie und Koriander abspülen und trocken tupfen. Koriander zupfen. Knoblauch schälen, Paprika und die Chilischote entkernen und klein würfeln. Limette schälen, Fruchtfleisch klein schneiden und mit den anderen Zutaten und dem Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Süßkartoffel-Plätzchen, Lachstatar und Mojo verde auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 10. November 2015

# Lachs-Tatar mit Avocado und Zitronen-Vinaigrette

## Für zwei Personen

### Für das Lachstatar:

1 Lachsfilet à 250 g	Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

### Für die Zitronen-Vinaigrette:

2 Zweige Zitronenstrauch	$\frac{1}{2}$ TL Wasabi-Paste	1 TL Ahornsirup
100 ml Olivenöl		

### Für die Avocado:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 ml Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Garnitur:

50 g Frisée	$\frac{1}{2}$ Bund Löwenzahn	
-------------	------------------------------	--

Für das Lachstatar den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Schnittlauch hacken und die Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen und mit dem Schnittlauch und dem Olivenöl zu dem Lachs geben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Zitronen-Wasabi-Vinaigrette den Zitronenstrauch waschen und trocken schleudern. Die Blätter abzupfen und mit dem Ahornsirup, dem Wasabi und dem Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Sollte die Vinaigrette zu dick sein, nach eigenem Ermessen mit Wasser verdünnen. Anschließend erneut mit Meersalz abschmecken.

Die Avocado halbieren, schälen und den Kern entfernen. Das Fleisch in feine Würfel schneiden. Die zweite Zitronenhälfte auspressen. Die Avocado mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl beträufeln. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Friséesalat und Löwenzahn waschen und trocken schleudern.

Das Lachstatar mit Avocado und der Zitronen-Vinaigrette auf Tellern anrichten, mit Frisée und Löwenzahn garnieren und servieren.

Lars Pemöller am 03. Juli 2015

## Lachs-Tatar mit Mango-Papaya-Relish und Limonen-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Lachstatar:**

1 Lachsfilet, á 300 g	1 Rettich	10 g Ingwer
$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	1 Schälchen Kresse	Sesamöl
weißer Balsamicoessig	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für das Mango-Papaya-Relish:**

1 Salatgurke	1 Mango	1 Papaya
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

**Für die Limonensauce:**

1 Eigelb	250 ml Keimöl	1 Limette
Salz		

**Für die Garnitur:**

1 EL weißer Sesam	1 EL schwarzer Sesam
-------------------	----------------------

Den Rettich waschen und in längliche Scheiben hobeln.

Den Lachs waschen, trocken tupfen, fein würfeln und mit dem gehackten Koriander, Kresse, geschältem und kleingeschnittenem Ingwer mischen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Sesamöl abschmecken.

Das gewürzte Lachstatar auf die Rettichscheiben geben und einrollen.

Die Salatgurke, Mango und Papaya waschen, fein würfeln und mit dem gehackten Koriander mischen.

Ein Ei trennen und den Saft einer Limette auspressen. Das Eigelb mit dem Keimöl, Salz und Limonensaft mit einem Pürierstab zu einer Mayonnaise verarbeiten.

Das Lachstatar mit Mango-Papaya-Relish und Limonensauce auf Tellern anrichten und mit den Sesamkörnern bestreut, servieren.

Erwin Kirchner am 04. August 2015

# Lachs-Tatar mit Pfannküchlein und Orangen-Dressing

**Für zwei Personen**

**Für das Lachstatar:**

200 g TK-Lachs, ohne Haut	2 Schalotten	2 kleine Gewürzgurken
1 Ei	1 EL glatte Petersilie	1 EL getr. Estragon
1 Zitrone		

**Für die Vinaigrette:**

2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	1 EL mittelscharfer Senf
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Orangendressing:**

1 Orange	1 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Pfannküchlein:**

150 g Mehl	1 Ei	1 Eigelb
1/4 l Milch	1/2 TL Salz	1 Schuss Mineralwasser
Olivenöl		

Für das Lachstatar ein Ei hart kochen.

Für die Pfannküchlein das Mehl mit dem Ei, dem Eigelb, der Milch und einem halben Teelöffel Salz zu einem glatten Teig verrühren und einige Minuten im Kühlschrank quellen lassen.

Eine Vinaigrette aus dem Olivenöl, dem Essig, Senf, Salz und Pfeffer herstellen.

Für das Lachstatar den Lachs in sehr kleine Würfel schneiden. Den Saft einer Zitrone auspressen und etwas Abrieb herstellen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Gurken und das gekochte Ei ganz klein schneiden. Die Petersilie kleinhacken und mit dem Estragon und der Vinaigrette zu dem Lachs geben, alles gut vermischen und mit Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb sowie Salz abschmecken. Kalt stellen und einige Zeit ziehen lassen.

Für das Dressing die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Anschließend die Orange so fein schälen, dass keine weiße Haut an der Schale haftet. Nun die Schale in sehr dünne Streifen schneiden. Aus dem Öl, zwei Esslöffeln Orangensaft, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren und die Schalen hinzufügen.

Den Pfannkuchenteig mit etwas Mineralwasser aufschlagen. Mit einem Pinsel eine Pfanne mit Olivenöl einstreichen und nacheinander kleine Pfannkuchen backen und anschließend im Ofen warm stellen.

Das Lachstatar neben den Pfannküchlein auf Tellern anrichten und mit der Orangensauce umgießen.

Karl-Heinz Grigo am 21. Juli 2015

# Lachs-Tatar mit Römersalat, Avocado und Wasabi-Dressing

## Für zwei Personen

### Für die Vinaigrette:

1 Römersalat	1 TL Ahornsirup	1 Limette
1 TL Wasabipaste	100 ml Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für das Lachstatar:

200 g Räucherlachs	2 Stangen Staudensellerie	2 EL Schnittlauch
4 EL Olivenöl	1 Limette	1 Avocado
Meersalz	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 EL Cashewkerne	1 Ingwer	1 EL Olivenöl
1 Stiel Zitronenverbene		

Den Römersalat putzen und waschen. Die äußeren Blätter ablösen, die Salatherzen für das Tatar aufbewahren.

Die Limette halbieren und auspressen.

Die Salatblätter, den Ahornsirup, den Limettensaft, den Wasabi und das Olivenöl fein pürieren. Den Räucherlachs in kleine Würfel schneiden. Die Staudensellerie waschen und schälen, die Fäden abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. Die Lachswürfel mit der Staudensellerie und dem Schnittlauch vermischen. Mit zwei Esslöffel Öl, Limettensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Salatherzen in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, vom Kern lösen, schälen und würfeln. Die Salatstreifen und die Avocadowürfel je mit Pfeffer, etwas Limettensaft und je einem Esslöffel Olivenöl separat abschmecken.

Vom Ingwer ein Stück abschneiden, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Ingwer in Olivenöl zart rösten, die Cashewkerne dazugeben und mit rösten.

Mit der Hilfe eines Servierings zunächst die Salatstreifen auf einen Teller anrichten. Darauf das Lachstatar geben und die Avocado oben drauf geben. Den Ring abnehmen, mit dem Wasabidressing anrichten und mit der Cashew-Ingwer-Mischung und den Zitronenstrauchblättern garnieren und servieren.

Peggy Graff am 28. April 2015

# Lachs-Tatar mit Rösti und Dill-Schaum

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

75 g Bio Lachsfilet	75 g Bio Räucherlachs	$\frac{1}{2}$ Schalotte
1 Knoblauchzehen	1 EL Butter	1 ungespritzte Zitrone
1 TL Ingwerwurzel	1 TL Dillspitzen	1 TL Naturjoghurt
Salz	weißer Pfeffer	

### Für die Rösti:

300 g festk. Kartoffeln	1 Ei	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
30 g Mehl	Muskatnuss	Salz
weißer Pfeffer		

### Für den Dillschaum:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	3 EL saure Sahne	50 g Schlagsahne
-------------------------	------------------	------------------

Das Lachsfilet und den Räucherlachs in kleine Würfel schneiden und vermischen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in zerlassenen Butten vier Minuten bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Die Schalotten und den Knoblauch mit dem Lachs, Zitronenabrieb, Ingwer, Dill und Joghurt in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen und mit einer Küchenreibe grob reiben. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die geriebenen Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Ei verrühren. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden und unterheben. Das Mehl unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rösti im Metallring darin anbraten. Nach dem braten kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dillschaum den Dill sehr fein hacken, in einem hohen Gefäß mit saurer Sahne und Schlagsahne verrühren und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rösti mittig auf dem Teller platzieren. Lachstatar darauf verteilen und mit Dillschaum garnieren und servieren.

Friederike Blümel am 14. Juli 2015



# Lauwarme Enten-Brust mit Feldsalat

## **Für zwei Personen**

### **Für die Entenbrust:**

1 Entenbrust                      Salz                                      schwarzer Pfeffer

### **Für den Feldsalat:**

300 g Feldsalat                      1 EL Sonnenblumenkerne      1 EL Pinienkerne  
1 EL Kürbiskerne                      Salz                                      schwarzer Pfeffer

### **Für das Dressing:**

1 Zitrone                                      3 EL Olivenöl                                      2 EL Balsamico  
2 EL Zucker                                      Salz                                      schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Haut mit einer Rasierklinge einritzen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ente auf der Hautseite in die kalte Pfanne legen und auf mittlerer Stufe von beiden Seiten anbraten. Die Ente für 15 Minuten in den Backofen geben. Anschließend in Alufolie wickeln und zur Seite stellen.

Den Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Wurzelansätze entfernen.

Die Pinienkerne, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Zitrone auspressen. Aus dem Olivenöl, dem Balsamico, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und dem Zucker ein Dressing anrühren.

Das Dressing und die Kerne über den Salat geben und die Entenbrust in Scheiben schneiden.

Die lauwarmer Entenbrust mit Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Walter Ullrich am 10. März 2015

# Lauwarmer Linsen-Salat mit Sucuk und Gewürz-Fladen

**Für zwei Personen**

**Für den Linsensalat:**

2 Ringe Parmak-Sucuk	200 g rote Linsen, getrocknet	200 g reife Tomaten
1 Salatgurke	2 unbehandelte Zitronen	1 Schalotte
2 Zehen Knoblauch	1 Bund krause Petersilie	1/2 Bund Minze
50 ml Olivenöl	50 ml dunkler Balsamico	1 rote Chilischote, klein
Baharat	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Gewürzfladen:**

100 g Mehl	3 EL Olivenöl	2 EL Schwarzkümmelsaat
Kümmel, im Ganzen	Meersalz	Servierringe

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Linsen abwaschen, in gesalzenem Wasser und mit einem Schuss Balsamico (im Verhältnis 1:3) für elf Minuten garen.

Für den Gewürzfladen das Mehl mit etwas Wasser, dem Olivenöl, etwas Kümmel und Meersalz zu einer homogenen Masse kneten und kurz ruhen lassen.

Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Gurke von den Enden befreien, schälen und sehr fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und ebenfalls sehr klein würfeln.

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den Fladenteig ausrollen, zwei runde Fladen ausstechen, mit der Schwarzkümmelsaat, Kümmel und Meersalz bestreuen und für zehn Minuten in den Ofen geben.

Die Sucuk von der Haut befreien, in dünne Streifen schneiden, in einer Pfanne kurz anbraten und anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Zitronen halbieren und auspressen. Den Joghurt glatt rühren und mit etwas Zitronensaft und Salz leicht abschmecken.

Die Linsen abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Das restliche Gemüse ebenfalls hinzugeben und alles vermengen. Die Minze fein hacken und unter das Gemüse heben.

Aus dem restlichen Olivenöl und Balsamico und dem restlichen Zitronensaft eine Vinaigrette aufschlagen, mit Baharat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette mit dem Gemüse vermengen, nochmals abschmecken und ziehen lassen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den lauwarmen Linsensalat mit der Sucuk und dem Gewürzfladen auf Tellern anrichten, mit dem Joghurt und der Petersilie garnieren und servieren.

Bernd Möller am 15. September 2015

# Linsen-Salat, Ziegenkäse, Mayonnaise und Salzstangen

## Für zwei Personen

### Für den Linsensalat:

200 g Le Puy-Linsen	70 g getrocknete Tomaten	2 rote Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	700 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
1 Ingwer, a 2 cm	1 rote Chili	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	1 Zimtstange
2 Sternanis	5 grüne Kardamomkapseln	2 EL Pinienkerne
schwarzer Pfeffer	Salz	

### Für die Garnitur:

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

### Für die Mayonnaise:

1 Ei	4 Zehen Knoblauch	100 ml Olivenöl
1 EL Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

### Für die Blätterteigstangen:

1 Blätterteig	1 Ei	2 EL grobes Salz
---------------	------	------------------

### Für den Ziegenkäse:

4 Scheiben Ziegenkäse	Olivenöl
-----------------------	----------

Den Backofen auf 180 Grad Grad Ober -und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Drei Viertel der Zwiebel, den Knoblauch, die Chili, den gemahlenden Kurkuma, den Kreuzkümmel und den gemahlenden Koriander, sowie die Zimtstange, den Sternanis, den Kardamom und den Ingwer zufügen und bei mittlerer Hitze drei bis fünf Minuten dünsten.

Die Linsen in die Pfanne geben und rühren, bis sie mit der Zwiebelmischung überzogen sind. Mit dem Fond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren 15 bis 20 Minuten garen. Die Zimtstange, die Sternanis und die Kardamomkapseln entfernen. Die Linsen etwas abkühlen lassen.

Für die Blätterteigstangen das Ei verquirlen. Den Blätterteig mit dem Ei bestreichen und mit dem groben Salz bestreuen. Den Blätterteig in Streifen schneiden, die Scheiben in sich drehen und im Ofen goldgelb backen.

Anschließend die Stangen aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf Grill-Funktion umschalten.

Für die Knoblauchmayonnaise den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Den Senf mit dem Ei mixen und das Olivenöl langsam einfließen lassen. Den Knoblauch und den Schnittlauch unter die fertige Mayonnaise rühren. Ein Backblech mit Alufolie darauflegen und dünn mit Öl bestreichen. Die Käsescheiben darauf legen und gratinieren, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten.

Die Linsen auf Tellern verteilen. Die restlichen Zwiebeln, die Tomatenstreifen und den Ziegenkäse auf den Linsen anrichten. Mit Pinienkernen und Korianderblättern bestreuen und mit der Knoblauchmayonnaise und den Salzstangen servieren.

Sandra Kocks am 31. März 2015

## Linsen-Sticks mit Mango-Chutney

**Für zwei Personen**

**Für die Sticks :**

120 g rote Linsen	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Knoblauchzehe
4-6 EL Paniermehl	2 EL Kichererbsenmehl	250 ml Gemüsefond
2 Lorbeerblätter	schwarze und weiße Sesamkörner	Sonnenblumenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

**Für das Mango-Chutney:**

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Ingwer, klein
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 EL Rosinen	1 $\frac{1}{2}$ EL Apfelessig
1-2 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma	Salz, schwarzer Pfeffer

Für das Chutney die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, den Ingwer ebenfalls schälen und beides in sehr feine Würfel schneiden. Die Chilischote in hauchdünne Streifen schneiden. In einem Topf den Apfelessig, den Zucker und das Kurkuma erhitzen und alle gewürfelte Zutaten sowie die Chilischotenstreifen dazu geben und solange köcheln lassen, bis die Mango weich geworden ist. Anschließend mit einem Stabmixer kurz durchpürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Rosinen unterrühren.

Für die Sticks den Gemüsefond mit den Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen. Die Linsen in den Fond geben und gar köcheln lassen. Die Lorbeerblätter wieder entfernen. Die Linsen in einem Sieb abgießen, die überschüssige Stärke abspülen und in ein Trockentuch geben und einschlagen. Solange oben zudrehen, bis die ganze Flüssigkeit entwichen ist. In einer Schüssel die Linsen mit je zwei Esslöffeln Kichererbsenmehl und Paniermehl vermengen. Den Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse fein pressen, hinzugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend daraus kleine Sticks formen. Das restliche Paniermehl mit dem Sesam auf einen Teller geben. Darin nun die geformten Teigrollchen wälzen. Von allen Seiten in einer Pfanne in reichlich Öl goldgelb ausbacken und anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Linsensticks mit dem Mango-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kliche am 11. August 2015

# Möhren-Salat mit Datteln, Mandeln, Pistazien im Brotlaib

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

400 g Möhren	10 Datteln, getrocknet	60 g Pistazien, geschält
70 g Mandeln, gehackt	2 Schalotten	3 Zehen Knoblauch
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, kraus
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 EL Blütenhonig	1 TL Currypulver, scharf
4 EL Olivenöl	Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Leib Dinkelbrot	1 Zehe Knoblauch	2 EL Olivenöl
-------------------	------------------	---------------

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Saft der Zitrone, den Honig, einen halben Teelöffel Curry und das Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Die Möhren waschen und schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen. Die Schalotten in feine Ringe und den Knoblauch in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch glasig dünsten. Die Möhren und das Dressing dazugeben und kurz unterrühren. Anschließend abkühlen lassen. Eine Pfanne erhitzen und die Mandeln und die Pistazien goldbraun rösten. Die Datteln fein schneiden. Den Koriander, die Petersilie und die Minze waschen und trockenschütteln. Anschließend die Blätter abzupfen und kleinhacken. Die Möhren mit dem restlichen Curry, etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken. Die Kräuter unterheben. Die Datteln in die Mandel-Pistazien-Mischung unterrühren. Die Mischung auf die Möhren geben. Das Brot aushöhlen. Den Knoblauch abziehen und hacken. Das Olivenöl mit dem Knoblauch vermengen und das Brot damit austreichen. Abschließend das Brot für kurze Zeit in den Backofen geben. Den Marokkanischen Möhrensalat mit Datteln, Mandeln und Pistazien in dem Brotlaib anrichten und servieren.

Daniel Maula am 17. Februar 2015

# Macadamia-Mais-Fladen, Romanesco, Pesto, Forellen-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Macadamia-Maisfladen:

30 g Macadamia-Nüsse                      4 EL Maismehl                      1 EL Butter  
Salz

### Für den Romanesco:

1 Kopf Romanesco                      1 Zitrone                      3 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe                      Zitronenpfeffer                      Salz

### Für die Kürbispesto:

500 g Hokkaido-Kürbis                      2 EL Olivenöl                      1 Knoblauchzehe  
50 g Kürbiskerne                      150 ml Sonnenblumenöl                      50 g Parmesan  
Salz                      schwarzer Pfeffer

### Für die Forellencreme:

150 g Räucherforelle                      100 g Crème-fraîche                      1 Zitrone  
Salz                      schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Schälchen Gartenkresse                       $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch

Für die Macadamia-Maisfladen die Macadamianüsse grob in Scheiben hacken. Das Maismehl mit so viel warmen Wasser vermengen, bis ein harter Teig entsteht. Mit Hilfe der Frischhaltefolie und dem Nudelholz dünne Fladen rollen und die Nüsse über die Fladen streuen. Nochmals mit dem Nudelholz über die Fladen rollen, so dass er besonders dünn ist. Die Fladen in einer Pfanne mit Butter goldgelb rösten und mit Salz bestreuen.

Für die Forellencreme die Räucherforelle und Crème fraîche fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Kürbispesto den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch mit der Schale würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl fünf Minuten braten. Die Kürbiskerne in einer weiteren Pfanne rösten.

Den abgekühlten Kürbis mit einer Knoblauchzehe, den Kürbiskernen und Sonnenblumenöl in einem Standmixer grob vermengen. Den Parmesan fein reiben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer alles abschmecken.

Den Romanesco in kleine Röschen zerteilen. Diese etwa zwei Minuten dünsten und danach mit einer Mischung aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer beträufeln und bei 150 Grad 15 Minuten im Ofen garen.

Anschließend die Macadamia-Maisfladen auf Tellern anrichten, die Forellencreme und das Kürbispesto darauf streichen und den Romanesco in die Mitte. Anschließend mit Schnittlauch und Gartenkresse garnieren und servieren.

Rebekka Nolte am 31. Juli 2015

# Mango-Avocado-Salat mit Mozzarella, Rucola und Garnelen

**Für zwei Personen**

**Für die Garnelen:**

4 Riesengarnelen, groß	1 Zehe Knoblauch	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Limette	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Salat:**

1 reife Avocado	1 reife Mango	2 Orangen
50 g Rucola	50 g Pinienkerne	200 g Büffelmozzarella
1 EL Akazienhonig	3 EL Olivenöl	Cayennepfeffer
Salz	schwarzer Pfeffer	

Einen Topf erhitzen. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. Den Saft in den Topf geben und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren. Das Konzentrat mit dem Olivenöl, dem Honig, dem Cayennepfeffer und etwas Salz und ein wenig Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Die Limette auspressen. Die Hälfte des Saftes der Limette mit den Garnelen vermengen, mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen und ruhen lassen. Die Avocado einschneiden, den Kern lösen, das Fruchtfleisch herausheben und würfeln. Mit dem restlichen Limettensaft beträufeln. Die Mango schälen und in ebenso große Würfel wie die Mango schneiden. Die Mozzarella trocken tupfen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zum Anrichten die Avocado, die Mozzarella und die Mango in den Metallring geben und mit einem Löffel festdrücken und einen Esslöffel der Vinaigrette dazugeben. Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Pfanne erneut erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen und mit dem Olivenöl in die Pfanne geben. Den Rucola waschen, trockenschleudern und mit der übrigen Vinaigrette mischen. Den Ring abziehen und das Türrchen mit etwas Vinaigrette beträufeln. Den Kopf der Garnele abtrennen und das Fleisch von der Schale lösen. Anschließend den Rücken der Garnele längs aufschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Garnelen in die Pfanne geben und etwas zwei Minuten anbraten. Auf jedes Türrchen ein paar Rucolablätter drapieren und die restlichen um die Türrchen verteilen. Die Garnelen auf den Tellern anrichten und mit Pinienkernen garnieren. Den Mango-Avocado-Salat mit Mozzarella, Rucola und Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Steinbrecher am 17. Februar 2015

# Mango-Feldsalat mit Hähnchen-Brust und Brötchen

**Für zwei Personen**

**Für den Mango-Feldsalat:**

1 Mango	100 g Feldsalat	1 Zehe Knoblauch
3 EL Akazienhonig	1 EL mittelscharfer Senf	½ Bund Petersilie
½ Bund Kerbel	½ Bund Dill	4 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Hähnchenbrust:**

150 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Butter	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Brötchen:**

300 g Mehl	75 g Zucker	3 TL Backpulver
3 TL Vanillezucker	6 EL Milch	150 g Quark
6 EL Sonnenblumenöl	Sesamkörner	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Brötchen alle Zutaten zu einem Teig verkneten, zu kleinen Kugeln formen, mit Sesam bestreuen und im Backofen auf einem gefetteten Blech zehn Minuten hellbraun backen.

Die Hähnchenbrust salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl sowie der Butter durchbraten und anschließend in kleine Streifen schneiden.

Für den Mango-Feldsalat die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Den Feldsalat waschen, gut abtropfen lassen und von den Enden befreien. Für das Dressing den Knoblauch abziehen sowie hacken und zusammen mit dem Senf, dem Honig und dem Olivenöl verrühren. Die Blätter der Kräuter abzupfen, kleinhacken und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrust mit dem Mango-Feldsalat, dem Dressing und dem selbstgemachten Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.

Margret Duensing am 23. Juni 2015

# Margherita-Bruschetta, Zucchini-Bällchen, Rucola-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Zucchini-Bällchen:

3 Zucchini	1 Bund grüner Spargel	200 g Feta
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	2 EL Erdnussöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Bruschetta:

1 Baguette	6 Tomaten	1 Zucchini
1 Paprika	2 Zwiebeln	1 Mozzarella
Olivenöl	Balsamicoessig	Salz

### Für den Rucolasalat:

1 Bund Rucola	5 Feigen	5 Kirschtomaten
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Rolle Ziegenkäse	2 EL flüssiger Honig
1 EL mittelscharfer Senf	2 EL Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 EL Olivenöl	Salz,
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Baguette in Scheiben schneiden und auf dem Backpapier verteilen. Die Baguettescheiben mit Olivenöl beträufeln.

- 5 - Die Zwiebeln abziehen. Die Tomaten, die Paprika und die Zwiebeln, sowie die Zucchini in Würfel schneiden und in einen Kochtopf geben. Zwei bis drei Esslöffel Balsamicoessig und Olivenöl zu den Tomaten dazu geben und alles weich einkochen.

Die Masse in die Rührschüssel geben. Den Mozzarella würfeln und hinzufügen. Mit Salz abschmecken. Die Brotscheiben für etwa fünf Minuten im Ofen toasten. Danach die Masse mit einem Esslöffel auf die Baguettescheiben häufen und für weitere zehn Minuten überbacken.

Die Zucchini mit einem Löffel aushöhlen. Den Spargel von den Enden befreien und in kleine Stücke schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Spargel hinein geben. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in Würfel und Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch zu dem Spargel geben. Wenn alles angebraten ist, die Kochplatte ausstellen und den Fetakäse würfeln. Den Feta in das Gemüse rühren, bis dieser verlaufen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Zucchini mit der Masse füllen und für circa 20 Minuten im Ofen bei 200 Grad überbacken. Für den Salat den Rucola waschen und die Stiele etwas stutzen. Die Feigen in kleine Stücke schneiden und ganz kurz in einer Pfanne mit Öl anbraten. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln und die Kirschtomaten vierteln.

Für das Dressing den Honig mit Senf, Essig und Öl in einer kleinen Schüssel oder einem Glas verrühren. Die Petersilie und das Basilikum klein hacken. Den Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Basilikum abschmecken und kurz vor dem Servieren auf den Rucola gießen Und mit den Feigen und dem Käse garnieren.

Die Bruschetta mit den Zucchini-Bällchen und dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Wegstein am 21. Juli 2015

# Marinierte Carabineros mit persischem Couscous-Salat

## Für zwei Portionen

### Für die Carabineros:

2 Carabineros	1 Zitrone	Olivenöl
Piment-d'Espelettes	Meersalz	

### Für den Couscous-Salat:

50 g Riesen-Couscous	1 Schalotte	1 Orange
1 Ingwerknolle, à 3 cm	1 TL Piment d'Espelettes	4 Macadamia-Nüsse
250 ml Gemüsefond	1 EL Sesam	0,5 g Safran
1 Bund Minze	Olivenöl	Ras-el-Hanout
Meersalz		

### Für die Garnitur:

10 g Berberitzen

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für den Couscous-Salat den Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten. Die Macadamia-Nüsse in einer Auflaufform im Backofen für zwölf Minuten hellbraun rösten und drei davon grob zerstoßen. Die Orange schälen und mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch filetieren.

Die Schalotte abziehen, in feine Streifen schneiden und im Salzwasser 20 Sekunden blanchieren. Durch ein Sieb schütten und anschließend in Eiswasser abschrecken.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und den geschälten und geriebenen Ingwer und das Ras el-Hanout darin 30 Sekunden anbraten. Den Couscous hinzufügen und unter Rühren weiterbraten, bis der Couscous leicht bräunlich ist.

Anschließend den Gemüsefond in mehreren Schritten zugießen, Safran zufügen und köcheln lassen, jedoch nicht länger als 20 Minuten. Die Orangenfilets, die Schalotte, die gehackten Macadamianüsse, den gerösteten Sesam und einen kleinen Schuss Olivenöl hinzugeben und mit Salz abschmecken.

Die Carabineros aus der Schale brechen, entdarmen und mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend längs halbieren und in dünne Tranchen schneiden.

Den Teller mit Olivenöl bestreichen, und mit Meersalz sowie Piment d'Espellets bestreuen. Die Carabineros-Tranchen darauf verteilen und mit dem Saft der Zitrone beträufeln.

Die roh marinierten Carabineros mit dem Couscous-Salat auf Tellern anrichten, mit der geriebenen Macadamianuss, gehackter Minze und Berberitzen bestreuen und servieren.

Gabriele Herzog am 04. August 2015

# Marinierter Lachs mit Blattspinat und Miso-Sesam-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Lachsfilets:

2 Lachsfilets à 200 g	5 cm Ingwer	3 EL Sojasauce
1 TL Zucker	1 EL Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Miso-Sauce:

1 Bund Schnittlauch	2 EL Sesamsamen	40 g Butter
1 EL Miso-Paste, hell	1 Prise Zucker	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Reissig	50 ml Leitungswasser	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für den Blattsalat:

450 g Baby-Blattspinat	1 EL Sojasauce	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Marinade den Ingwer schälen und fein raspeln. Den Ingwer, die Sojasauce, den Zucker, das Öl und etwas Pfeffer in einen Gefrierbeutel füllen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und die Haut diagonal einschneiden zwei bis drei Mal einschneiden. Die Lachsfilets in die Marinade legen und für circa zehn Minuten im Kühlschrank einziehen lassen.

Für die Miso-Sauce den Schnittlauch waschen, trocknen und in kleine Röllchen schneiden. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Sesamsamen leicht anbraten. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Öl, das Wasser, den Essig, die Miso-Paste und den Zucker einrühren und einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und warmhalten. Den Schnittlauch hinzugeben.

Die Lachsfilets aus dem Kühlschrank holen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Lachsfilets auf der Hautseite für vier bis sechs Minuten anbraten. Anschließend die Lachsfilets wenden und auf der Fleischseite für zwei Minuten weiterbraten. Die Lachsfilets zur Seite stellen. Etwas Sonnenblumenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Den Blattspinat waschen, trocknen und in die Pfanne geben, bis er eingefallen ist. Mit der Sojasauce würzen.

Den marinierten Lachs mit Blattspinat und Miso-Sesam-Sauce auf Tellern anrichten, mit dem Sesam bestreuen und mit der Miso-Paste übergießen und servieren.

Vincent Hellkuhl am 12. Mai 2015

# Matjes-Filet, Zwiebel-Apfel-Kompott, Kartoffelscheiben

**Für zwei Personen**

**Für das Matjesfilet:**

4 Matjesfilets

**Für die Kartoffelscheiben:**

6 längliche, festk. Kartoffeln 1 TL Apfelessig Salz  
Pfeffer

**Für das Kompott:**

1 sauren Apfel, groß 1 Zwiebel, groß 1 EL Butter  
2 TL Zucker 2 EL Apfelessig Zimt  
Salz Pfeffer

**Für die Mayonnaise:**

150 ml Sonnenblumenöl 1 Ei 1 Zehe Knoblauch  
1 TL Senf 1 TL Apfelessig 2 EL steirisches Kürbiskernöl

**Für die Garnitur:**

1 Zitrone 1 Zweig Dill

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Kartoffeln darin bissfest garen. Matjesfilet je nach Salzgehalt wässern und trocknen.

Für das Kompott Zwiebel abziehen und würfeln. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und Zucker und Zwiebeln dazugeben. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Ebenfalls in die Pfanne geben und nach kurzem Andünsten mit Apfelessig ablöschen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Für die Mayonnaise Sonnenblumenöl, Essig und Senf in ein hohes Gefäß geben. Ei trennen und Eigelb dazugeben. Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Knoblauch abziehen, pressen und zusammen mit dem Kernöl dazugeben und alles zu einer Mayonnaise aufmixen.

Kartoffeln abgießen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Auf den Tellern fächern, mit Essig marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.

Das Matjesfilet mit Kartoffelscheiben, Zwiebel-Apfel-Kompott und Kernöl-Mayonnaise auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben und etwas Dill garnieren und servieren.

Michael Schmid am 03. November 2015

## Meeresfrüchte - Bouillabaisse mit Fladenbrot

**Für zwei Personen**

**Für die Bouillabaisse:**

6 Miesmuscheln	6 Venusmuscheln	4 Garnelen
6 kleine Tintenfischringe	2 Minipaprika (rot, gelb)	50 g Prinzessbohnen
80 g Karotten	80 g Zuckererbsenschoten	80 g Porree
80 g Frühlingszwiebeln	1 Limette	100 ml Sahne
1 EL Butter	200 ml Fischfond	100 ml Weißwein
1 Schuss Pernod	1 TL Tomatenmark	1 TL Harissa
1 TL gemahlener Safran	Chilipulver, Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Fladenbrot:**

10 g frische Hefe	250 g Mehl	100 ml Buttermilch
1 TL Schwarzkümmel	1 EL Sonnenblumenkerne	3 EL Olivenöl
Salz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen. Für die Bouillabaisse das Gemüse putzen und klein schneiden. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Das Gemüse mit der Butter und dem Olivenöl in einem Topf anrösten, mit Salz, Pfeffer, Chili und Safran würzen. Die Meeresfrüchte hinzugeben und mit dem Fischfond und dem Wein angießen. Mit Pernod, Harissa und Tomatenmark abschmecken. Den Saft der Limette auspressen. Nach Belieben etwas Limettensaft hinzufügen. Für das Fladenbrot die Buttermilch etwas erwärmen. Die Hefe mit zwei Esslöffeln der Buttermilch anrühren und zehn Minuten gehen lassen. Das Mehl mit dem Kümmel, den Sonnenblumenkernen und etwas Salz vermischen und mit der restlichen Milch zu einem glatten Teig kneten. Das Olivenöl auf einen Teller geben. Aus dem Teig kleine Kugel formen und auf dem Teller mit dem Olivenöl flachdrücken. Das Fladenbrot in einer Pfanne ausbacken. Die Bouillabaisse mit dem Fladenbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Meike Heumann am 03. Februar 2015

# Mett-Röllchen im Teigmantel mit Tsatsiki

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

150 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe	250 g Mehl
Salz		

### Für die Mettfüllung:

200 g Mett (halb und halb)	400 ml passierte Tomaten	5 mittelscharfe Peperoni
türkisches Gewürz	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für das Tsatsiki:

1 Gurke	3 Zehen Knoblauch	200 g Quark
150 g Joghurt	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 225 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Die Milch lauwarm erwärmen.

Das Mehl und die Hefe mischen, die Milch nach und nach mit dazugeben und mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten. Mit Salz würzen. Den Teig ruhen lassen.

Das Mett mit den passierten Tomaten mischen. Die Peperoni der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Peperoni zum Mett geben, mit Salz und türkischem Gewürz (Paprikagewürz) würzen.

Den Teig in kleine Teile ausrollen und mit der Mett-Mischung bestreichen. Den Teig verschließen und die Rollen in den Backofen schieben und für zehn Minuten backen.

Für das Tsatsiki den Quark und den Joghurt in eine Schüssel geben und verrühren. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse in die Quarkmischung drücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurke halbieren. Eine Hälfte schälen und in ein Küchentuch reiben. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die geriebene Gurke ausquetschen und dem Quark geben.

Die Mettröllchen mit dem Tsatsiki auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Orth am 31. März 2015

## Mini-Hackbraten, Spinatsalat mit orientalischem Dressing

**Für zwei Personen**

**Für den Mini-Hackbraten:**

400 g Hackfleisch vom Rind	4 Tomaten	1 Limette
1 Ei	4 EL Tahina (Sesampaste)	50 g Pinienkerne
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	250 ml Sahne
1 Knolle Ingwer, à 3 cm	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
Piment	Kreuzkümmel	gemahlener Cumin
Erdnussöl	Salz	

**Für den Spinatsalat:**

200 g Babyspinat	10 Cherrytomaten	20 g Ingwer
3 EL Reisessig	1 EL Sojasauce	2 EL Pflanzenöl
1 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Hackbraten Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Ingwer ebenfalls schälen und zusammen mit Petersilie und Koriander kleinhacken. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anbraten. Hackfleisch sowie Dreiviertel der Kräuter mit in die Pfanne geben. Nach kurzem Anbraten die restlichen Kräuter sowie Ingwer dazugeben und mit Kreuzkümmel, Piment und Cumin abschmecken.

Pinienkerne in einer separaten Pfanne anrösten und anschließend unter das Hackfleisch heben.

Für den überbackenen Hackbraten Knoblauch abziehen und pressen. Zwei Esslöffel Wasser mit zwei Esslöffeln Tahinapaste, dem Knoblauch und ein wenig Salz vermengen. Ei trennen und Eigelb dazugeben. Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen und ein wenig von dem Saft über die Masse träufeln.

Hackfleisch in Backförmchen geben und Tomaten kleinschneiden und darüber geben. Tahinapaste darüber geben und alles 10 bis 15 Minuten in den Ofen geben.

Die restliche Tahinapaste mit Sahne und restlichem Limettensaft vermengen. Mit Salz abschmecken und als Spiegel auf den Teller geben.

Babyspinat gut waschen und trocken schleudern. Ingwer reiben und kräftig ausdrücken. Den Saft auffangen und mit dem Reisessig, der Sojasauce, dem Sesamöl, dem Pflanzenöl, Salz und dem Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Tomaten putzen und halbieren. Dressing, Tomaten und den Spinat kurz vor dem Servieren vermengen.

Den überbackenen Mini-Hackbraten mit dem Spinatsalat und dem orientalischem Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Vörtler am 03. November 2015

# Mit Ahornsirup glasierte Jakobsmuscheln auf Linsen-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	4 EL Ahornsirup	50 g Butterschmalz
Salz		

### Für den Linsensalat:

100 g gelbe Linsen	1 kleine Karotte	1 Stange Staudensellerie
6 Cherry-Rispen Tomaten	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Chilischote		

### Für die Vinaigrette:

1 Zitrone	2 EL Aceto-Balsamico	1 EL Ahornsirup
2 EL Sesamöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

essbare Blüten

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Linsen darin bissfest garen.

Den Staudensellerie waschen und fein schneiden. Die Cherry-Rispen Tomaten waschen und halbieren. Die Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Die Petersilie und die Chili waschen und fein hacken.

Die Tomaten waschen und mit etwas Wasser und der zerdrückten Knoblauchzehe weich garen, mit einer Gabel zerdrücken und abkühlen lassen. Den Staudensellerie mit der Karotte, der Chili und der Petersilie vermischen. Die Zitrone auspressen und den Saft unter das Gemüse mischen. Mit Aceto Balsamico, Fleur de Sel, Ahornsirup und Sesamöl abschmecken. Die gekochten Linsen dazugeben und final abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln die Schale der halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken.

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Gemeinsam mit dem Knoblauch in Butterschmalz kross anbraten. Die Muscheln mit Ahornsirup und Zitronensaft ablöschen und die Chili zugeben und einkochen lassen. Abschließend noch mit Salz abschmecken.

Die Jakobsmuscheln mit dem Sugo beträufeln und, mit essbaren Blüten garniert, auf dem Linsensalat anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 04. August 2015

# Okroschka mit Brötchen und Kräuterbutter

## Für zwei Personen

### Für die Brötchen:

250 g Mehl	1 EL Agavensirup	$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe
150 ml Wasser, still	30 g Butter	Salz

### Für die Okroschka:

2 Eier	6 mehligk. Kartoffeln, klein	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 Bund Radieschen	150 g Fleischwurst	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Dill	1 EL saure Sahne
1 TL Meerrettich	500 g Kefir	2 EL Essig
1 TL mittelscharf Senf	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Kräuterbutter:

100 g Butter	1 Zehe Knoblauch	1 Bund krause Petersilie
1 Bund Schnittlauch	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Brötchen die Hefe im Sirup auflösen. Anschließend Wasser und Salz unter Rühren hinzufügen. Das Mehl beifügen und den Teig kräftig durchkneten. Nun können sechs gleich große Kugeln mit feuchten Händen geformt werden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilt werden. Die Brötchen bei 200 Grad für 25 Minuten backen.

Für die Kräuterbutter die Petersilie und den Schnittlauch waschen und mit der Kräuterschere kleinschnippeln. Die Zehe Knoblauch pressen. Die weiche Butter mit einer Gabel zu einer cremigen Masse verrühren und währenddessen die Kräuter und den Knoblauch zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter nun kurz in den Kühlschrank oder das Gefrierfach stellen. In der Zwischenzeit wird die Okroschka zubereitet. Hierfür zunächst die Kartoffeln waschen, anschließend in einem Topf gar kochen. Ebenso die Eier separat hart kochen. Die Gurke und die Radieschen waschen und reiben. Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen und klein hacken. Die gekochten Eier und Kartoffeln abschrecken, pellen und klein würfeln. Ebenso die Fleischwurst klein schneiden.

Für die Suppe die Sahne mit Kefir, Meerrettich, Essig und Senf verrühren. Anschließend die Kartoffelwürfel, die Eier und die Fleischwurst zu den gehackten Kräutern, der geraspelten Gurke und den Radieschen dazu geben. Zuletzt die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Okroschka mit dem Brötchen auf Tellern anrichten, die Kräuterbutter daneben geben und servieren.

Catalina Paniagua am 01. September 2015

## Panierter Ziegenkäse mit Feldsalat und Kräuter-Crôtons

**Für zwei Personen**

**Für den Ziegenkäse:**

200 g Ziegenfrischkäse (Rolle)	15 g Rapshonig	1 Msp. Senfpulver
1 TL frischer Thymian	1 TL frischer Rosmarin	30 g Paniermehl
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Salat:**

60 g Speckwürfel	100 g Feldsalat	1 EL Rotweinessig
2 EL Traubenkernöl	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die Kräutercrôtons:**

125 g Roggenmischbrot	25 g Olivenöl	25 g Tomatenmark
1 TL italienische Kräuter	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Roggenmischbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel mit dem Olivenöl, dem Tomatenmark, den Italienischen Kräutern und Pfeffer verkneten. Das Brot auf einem Backblech verteilen und 13 Minuten knusprig backen. Anschließend zehn Minuten auf dem abkühlen lassen. Den Ziegenkäse in etwa zwei Zentimeter breite Scheiben schneiden. Den Honig mit dem Senfpulver verrühren und den Thymian und den Rosmarin zupfen und dazugeben. Die Speckwürfelchen in einer Pfanne kurz anbraten. Anschließend den Ziegenkäse mit dem Honig- Kräuter-Gemisch bestreichen und panieren mit dem Paniermehl. Das Sonnenblumenöl erhitzen und den Käse darin anbraten.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing den Rotweinessig und das Traubenkernöl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Den Salat auf einem Teller anrichten und den panierten Ziegenkäse dazugeben. Mit dem Speck und den Crôtons garnieren und servieren.

Marlies Graack am 29. September 2015

# Paprika mit Salatherzen im Speck-Mantel und Bruschetta

**Für zwei Personen**

**Für die Salatherzen:**

4 kleine Romana Salatherzen	200 g Frühstücksspeck	50 g Butter
1 Zitrone	Olivenöl	Salz

schwarzer Pfeffer

**Für die gefüllten Paprika:**

2 Paprika, klein	100 g Hüttenkäse	2 Blätter Bärlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, glatt	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	100 g geriebener Mozzarella

**Für die Bruschetta:**

1 Ciabatta Baguette	50 ml Olivenöl	2 Ochsenherztomaten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Meersalz

schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Bruschetta die Schalotte und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Tomaten klein würfeln und in einer Schüssel mit den Schalotten, dem Knoblauch und dem Olivenöl vermengen, mit Meersalz abschmecken und ziehen lassen.

Die Salatherzen halbieren, den Strunk entfernen, waschen und trocken tupfen. Anschließend mit dem Speck umwickeln. In einer Pfanne Butter erhitzen und die eingewickelten Salatherzen von allen Seiten kross anbraten. Anschließend den Saft einer Zitrone auspressen und über die Salatherzen geben.

Die Paprika teilen und von den Kernen entfernen. Die Blätter von dem Bärlauch und der Petersilie abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel den Hüttenkäse mit dem gehackten Schnittlauch mischen, die Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikahälften mit der Käsemischung füllen und in den Ofen geben, so dass die Oberseite goldgelb wird.

Das Ciabatta in Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit Olivenöl goldgelb anbraten. Herausnehmen und mit den marinierten Tomaten belegen.

Die Salatherzen mit den Bruschetta Brötchen und den gefüllten Paprika auf Tellern anrichten und servieren.

Fabien Dieckmeyer am 01. September 2015

## Paprika-Schälchen mit Ziegenkäse, Bacon auf Salat-Bett

**Für zwei Personen**

**Für die Paprikaschälchen:**

2 gelbe Paprika                      2 EL Olivenöl                      Salz

**Für die Füllung:**

40 g Bacon                              1 Ziegenkäse à 120 g      4 Zweige Thymian  
3 EL flüssiger Honig                      Pfeffer

**Für den Salat:**

$\frac{1}{4}$  Kopf Eisbergsalat                      3 Kirschtomaten                      30 g Pinienkerne  
1 TL mittelscharfer Senf                      1 TL flüssiger Honig                      1 EL Balsamico Essig  
2 EL Olivenöl                              Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in eine Auflaufform legen. Mit einem Pinsel die Paprikahälften innen mit Olivenöl bestreichen und salzen. Im heißen Backofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit den Bacon in schmale Streifen schneiden und in einer heißen, beschichteten Pfanne von beiden Seiten je eine Minute knusprig anbraten. Anschließend den Bacon aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Anschließend in kleine Stücke zupfen. Den Thymian abspülen, abtropfen, die Blätter von den Stielen zupfen und mit dem Bacon mischen. Für den Salat die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und kleinschneiden. Den Essig, das Öl, den Senf und den Honig zu einem Salatdressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben. Die Ziegenkäserolle in vier gleich große Scheiben schneiden. Die Käsescheiben in die gebackenen Paprikahälften legen. Den Honig darüber träufeln und mit Pfeffer würzen. Im heißen Backofen auf oberer Schiene drei Minuten überbacken. Den Salat mit den Pinienkernen auf den Tellern drapieren. Die Paprikahälften darauf anrichten. Die Speck-Thymian-Brösel ebenfalls oben auf die Paprika geben. Alles servieren.

Sebastian Hensel am 27. Januar 2015

# Pastete mit Kalbfleisch-Ragout, Feldsalat mit Haselnüssen

## Für zwei Personen

### Für die Pasteten:

250 g Kalbfleisch	50 g durchw. Speck	4 Blätterteigpasteten
100 g weiße Champignons, frisch	2 Zwiebeln	2 EL Stärke
Butter	Milch	100 ml Sahne
250 ml Kalbsfond	1 Schuss trockener Weißwein	schwarzer Pfeffer
Salz		

### Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat	150 g durchw. Speck	50 g Haselnüsse
1 unbehandelte Zitrone	3 EL neutrales Öl	2 EL Nussöl
2 EL milder Weißweinessig	schwarzer Pfeffer	Salz

### Zum Garnieren:

1/2 Bund glatte Petersilie	1 unbehandelte Zitrone	1 Schuss Worcestersauce
----------------------------	------------------------	-------------------------

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für das Ragout die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden. Den Speck würfeln. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und den Speck sowie die Zwiebeln darin andünsten. Anschließend das Kalbfleisch hinzufügen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons verlesen und putzen. Die Champignons mit dem Fond in die Pfanne geben und alles zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit kalter Milch anrühren und das Ragout damit binden. Anschließend mit Salz, Pfeffer, der Sahne und dem Weißwein abschmecken.

Die Blätterteigpasteten samt Deckel auf ein Backblech legen und im Ofen erwärmen. Den Feldsalat verlesen, putzen und trocken schleudern. Die Zitrone auspressen. Den Speck würfeln und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Öl knusprig anbraten. Den Bratensatz mit dem Weinessig ablöschen und in eine Schüssel gießen. Den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und zwei Esslöffel Wasser einrühren und mit den restlichen Ölen aufschlagen.

Die Nüsse grob hacken und in einer neuen Pfanne anrösten. Den Feldsalat in eine Schüssel geben und mit dem Speck und den Haselnüssen garnieren. Die Sauce extra dazu reichen.

Das Ragout vorsichtig in die Blätterteigpasteten einfüllen. Für die Garnitur ein paar Scheiben von der Zitrone abschneiden. Die Petersilie zupfen.

Die Pastete mit dem Kalbfleisch-Ragout und dem Feldsalat mit Haselnüssen auf Tellern anrichten, mit der Petersilie, der Zitronenscheiben und der Worcestersauce garnieren und servieren.

Dietmar Hain am 01. September 2015

# Pesto-Crêpe-Taler, Champignon-Füllung, Ruco-Toma-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Champignon-Füllung:**

½ Bund Rucola	150 g Champignons	1 Zwiebel
100 g Fetakäse	2 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Pesto-Crêpes:**

2 Eier	200 ml Milch	110 g Mehl
2 EL Basilikumpesto	2 TL Olivenöl	Salz

**Für den Salat:**

½ Bund Rucola	8 Cherrytomaten	3EL Orangensaft
2 EL Olivenöl	1 Zitrone	Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für die Pilzfüllung den Rucola waschen, trocken schleudern und die Hälfte grob hacken. Die Pilze putzen und vierteln. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Fetakäse zerbröseln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Die Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa sieben Minuten braten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und warmhalten.

Für die Crêpes die Eier mit dem Mehl und der Milch sowie dem fertigen Pesto und einer Prise Salz zu einem glatten Teig vermengen und etwa fünf Minuten ruhen lassen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und darin aus dem Teig Crêpes ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warmhalten.

Für das Dressing die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Aus dem Olivenöl, dem Orangensaft und dem Zitronensaft eine Vinaigrette erstellen und diese mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Salat die Cherrytomaten waschen, trockentupfen und vierteln und mit dem Rucola auf Tellern anrichten.

Die Pilze nochmals erhitzen und den Fetakäse beimengen. Sobald die Masse sämig wird den gehackten Rucola unterrühren und das ganze abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus den Crêpes etwa fünf Zentimeter große Kreise ausstechen. Nun schichtweise ein Crêpe mit der Pilzmischung belegen, ein weiteren Crêpe obendrauf geben. Diesen Vorgang etwa zwei Mal wiederholen. Abgeschlossen wird mit einer Tomate.

Den Rucolasalat mit dem Dressing beträufeln und die Crêpetaler auf dem Salat anrichten und servieren.

Patrick Gruf am 23. Juni 2015

## Phở b. mit knusprig gebackenen Wan-Tan

**Für zwei Personen**

**Für das Phở b.:**

100 g Rinderfilet	250 g Ochsenschwanz	50 g Shiitakepilze, frisch
20 g Shiitakepilze, getrocknet	20 g Ingwer	6 Gojibeeren
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Staudensellerie	1 Karotte
100 g Sojasprossen	100 g Reisbandnudeln	1 Bund Koriander
1 Bund Thai-Basilikum	2 Chilischoten	500 ml Rinderfond
10 ml Fischsauce	10 ml Sojasauce	10 ml Tomatenmark
1 TL Zucker	Öl	

**Für die WanTan:**

6 Blätter Wan-Tan-Teig	1 Ei	Butterschmalz
Leinentuch		

Die Lauchzwiebeln, die Karotte und den Staudensellerie putzen und zerkleinern. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lauchzwiebeln, die Karotte und den Staudensellerie mit dem Ochsenschwanz in der Pfanne anschwitzen. Mit kaltem Wasser ablöschen. Den Ingwer schälen und die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und zerkleinern. Den Ingwer, die Chilischote, die Gojibeeren, die getrockneten Shiitake, die Fischsauce, die Sojasauce und den Zucker hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Den Koriander und das Basilikum klein schneiden. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben aufschneiden. Den Rinderfond in einem Topf zum Kochen bringen und die Reisbandnudeln darin garen. Anschließend den Rinderfond in eine Schüssel abgießen und damit die Sojasprossen übergießen. Nach zwei Minuten erneut abgießen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Shiitake putzen, zerkleinern und darin anbraten. Die Brühe durch ein mit einem Leinentuch ausgelegtes Sieb abschütten.

Die Hälfte des Ochsenschwanzes, der Lauchzwiebeln, der Sellerieknolle und der Shiitake-Pilze zerkleinern und auf den WanTan-Teig geben. Das Ei aufschlagen, trennen und mit dem Eiweiß die Seiten des Teigs verkleben. Butterschmalz in eine Pfanne geben, erhitzen und den gefüllten Teig in der Pfanne ausbacken.

Die Phở b. mit den knusprig gebackenen Wan Tan auf Tellern anrichten, mit dem Eigelb, den Rinderfiletscheiben, den restlichen Kräutern und den gebratenen Shiitake-Pilzen garnieren und servieren.

Ellen Hunt am 15. September 2015

## Piccata aus Aubergine, Tomaten-Soße, Rucola-Tramezzini

**Für zwei Personen**

**Für die Auberginen-Piccata:**

1 Aubergine	2 Eier	80 g Parmesan
2 EL Mehl	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Tomatensauce:**

1 gelbe Paprika	1 Zucchini	1 Ochsenherztomate
2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	Olivenöl
1 TL weißen Balsamico	150 ml passierte Tomaten	1 Stiel Basilikum
2 Zweige Thymian	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für das Tramezzini:**

4 Scheiben Tramezzini	150 g dünner Parmaschinken	50 g Rucola
150 g Ziegenfrischkäse	10 ml weißer Balsamico	20 ml Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Tramezzini den Ziegenfrischkäse, den Balsamico und das Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tramezzini-Scheiben kurz in einer heißen Pfanne von einer Seite anrösten. Die Creme auf der nicht angerösteten Seite verteilen. Zwei Scheiben Brot mit dem Rucola und dem Parmaschinken belegen, die restlichen zwei Scheiben Brot darauf geben und die Brote in Dreiecke schneiden.

Für die Piccata die Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und zehn Minuten ziehen lassen. Das Mehl auf einem flachen Teller bereitstellen. Den Parmesan reiben und mit den Eiern verrühren und ebenfalls auf einem Teller bereitstellen.

Die Aubergine zunächst im Mehl wenden und anschließend durch die Ei-Mischung ziehen und direkt in eine Pfanne mit heißem Olivenöl geben. Von beiden Seiten goldbraun braten und mit Pfeffer würzen.

Für die Tomatensauce die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein schneiden und in einer Pfanne in dem Olivenöl anschwitzen. Die Paprika und die Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse und den Thymian in die Pfanne geben und kurz mit braten.

Mit den passierten Tomaten, sowie mit dem Essig ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Tomate mit dem Sparschäler enthäuten, die Kerne herausnehmen und zu kleinen Würfeln schneiden. Dann die Tomatenwürfel zugeben und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Fünf Blättchen des Basilikums vom Stiel abtrennen und in die Sauce geben.

Drei Scheiben Aubergine auf Teller anrichten, darüber die Tomatensauce geben. Daneben zwei Stücke Tramezzini legen und servieren.

Sebastian Heefß am 08. April 2015

# Pilz-Pastete, Chicorée-Salat, Kräuter-Crème-fraîche

## Für zwei Personen

### Für die Pilzpastete:

1 Rolle Blätterteig	100 g Champignons	50 g Shiitake
3 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel	50 g Butter
5 EL Olivenöl	1 EL Gemüsefond	½ Bund Schnittlauch
½ Bund Basilikum	25 g Pistazien	1 EL Mehl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Crème fraîche:

100 g Crème-fraîche	2 Zweig Koriander	1 Zweig Petersilie
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Salat:

1 Chicorée	1 Orange	1 TL Honig
1 TL Balsamicoessig	2 EL Walnussöl	1 EL gemahlene Mandeln
Balsamicoreme	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Butter und das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Pilze in die Pfanne geben, mit dem Mehl bestäuben und den Fond dazugeben, bis die Sauce eindickt.

Den Schnittlauch und das Basilikum waschen, trocknen und klein schneiden. Die Hälfte der Kräuter zu den Pilzen geben. Die andere Hälfte kann für die Kräuter-Crème fraîche verwendet werden.

Die Pistazien hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Den Blätterteig mit der abgekühlten Pilzmischung und den Pistazien bestreichen von den langen Seiten aus aufrollen und an den Enden den Teig zusammendrücken. Die Teigrolle für 12 bis 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Kräuter-Crème-fraîche den Koriander und die Petersilie waschen, trocknen und klein schneiden und mit der anderen Hälfte von Basilikum und Schnittlauch mit der Crème fraîche verrühren.

Für den Salat den Chicorée putzen, waschen und trocken schleudern. Die Orange schälen, filetieren und kleinschneiden. Anschließend die Orange auspressen. Der Saft kann für das Dressing verwendet werden.

Für das Dressing das Öl, den Essig, den Honig und den Orangensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Orangen und die Mandeln in ein Chicoréeblatt geben und das Dressing darüber träufeln. Die Mandeln darüber geben und mit etwas Balsamicoreme garnieren.

Die Pilzpastete mit Chicorée-Orangen-Salat und Kräuter-Crème-fraîche auf Tellern anrichten und servieren.

Tina Krömer am 27. Mai 2015

## Puten-Filets mit Halloumi, Salat mit Orangen-Vinaigrette

### Für zwei Personen

#### Für das Fleisch:

200 g Putenfleisch                      1 Halloumi à 250 g                      2 EL Olivenöl  
3 Zweige Thymian

#### Für die Marinade:

2 Zitronen                                      1 Knoblauchzehe                      300 ml Olivenöl  
1 Bund glatte Petersilie                      1 EL Orangenkonfitüre                      1 EL Honig  
Salz, Pfeffer

#### Für den Salat:

1 Lollo Rosso                                      1 Kopfsalatherz                      6 braune Champignons  
6 Kirschtomaten                                      6 Walnüsse                                      Salz, Pfeffer

#### Für die Vinaigrette:

75 ml Fleischmarinade                      1 Orange                                      1 EL Olivenöl  
1 TL Honig                                      1 TL Dijon-Senf                                      Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Für die Marinade die Zitronen halbieren und auspressen. Die Petersilie klein hacken. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Das Olivenöl, den Zitronensaft und die Petersilie pürieren und mit Salz, Pfeffer, der Orangenkonfitüre und dem Honig abschmecken. 75 Milliliter der Marinade für den Salat beiseite stellen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden. Die Putenstreifen in die Marinade legen und ziehen lassen. Für den gemischten Salat die Salatblätter abzupfen, waschen und trocken schleudern. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden, die Tomaten waschen und halbieren. Den Halloumi in zentimeterbreite Scheiben schneiden. Die Käsescheiben mit Olivenöl beträufeln und je einen halben Zweig Thymian auf eine Scheibe geben. Den Halloumi auf Backpapier auf einem Rost im Ofen zunächst bei 170 Grad Umluft auf mittlerer Schiene für zehn Minuten backen und weitere fünf Minuten bei Oberhitze auf oberster Schiene. Für die Vinaigrette die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte kann anders verwendet werden. Die 75 Milliliter der Marinade mit dem Orangensaft und dem Olivenöl verlängern. Den Honig und den Senf dazugeben und nach Bedarf mit etwas Zucker abschmecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putenstreifen in einer Pfanne kurz scharf anbraten. Dabei darf die Temperatur nicht zu hoch sein, damit die Petersilie in der Marinade nicht anbrennt. Die Walnüsse zerkleinern. Den Salat mit den Champignons, den Tomaten und den Walnüssen mit der Vinaigrette anmachen und auf Tellern anrichten. Das Putenfilet und die Halloumischeiben darauf verteilen und alles servieren.

Dimitrios Kaltsidis am 03. Februar 2015

## Puten-Mango-Spieß mit Curry-Linsen

**Für zwei Personen**

**Für die Putenspieße:**

200 g Putenbrust

1 reife Mango

Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer

**Für die Currylinsen:**

100 g rote Minilinsen

100 g schwarze Minilinsen

2 Schalotten

500 ml trockener Weißwein

500 ml Geflügelfond

4 EL Crème-fraîche

1 TL Garam-Masala

1 TL Madras Curry-Pulver

Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und dieses in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Anschließend die schwarzen Minilinsen dazugeben und kurz danach die roten. Alles kurz anschwitzen und anschließend mit dem Weißwein ablöschen und mit Geflügelfond auffüllen. Die Linsen gar köcheln und mit Salz, Pfeffer, Madrascurry und Garam Masala abschmecken. Abschließend die Crème fraîche unterrühren.

Die Putenwürfel salzen, pfeffern und in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Abwechselnd Mango und Putenwürfel auf Holzspieße stecken und nochmals in der Pfanne braten.

Die Currylinsen mit dem Puten-Mango-Spieß auf Tellern anrichten und servieren.

Ricarda Göbel am 16. Juni 2015

# Räucher-Lachs und Knoblauch-Scampi-Spieß mit Reibekuchen

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

150 g geräucherter Lachs

**Für den Scampi-Spieß:**

6 Riesengarnelen,

1 Zitrone

2 Zweige glatte Petersilie

2 Zehen Knoblauch

Olivenöl

edelsüßes Paprikapulver

Salz

schwarzer Pfeffer

**Für den Reibekuchen:**

400 g festk. Kartoffeln

2 Eier

1 EL Mehl

1 Zwiebel

neutrales Öl

Salz

schwarzer Pfeffer

**Für den Kräuterquark:**

250 g Magerquark

1 Zwiebel, klein

1 Zehe Knoblauch

$\frac{1}{2}$  Zitrone

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

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

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

2 EL Olivenöl

Zucker

Salz

schwarzer Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Zweig Petersilie

Für den Scampi-Spieß die Garnelenköpfe abtrennen, am Rückgrat aufschneiden und entdarmen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und zerhacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen fünf Minuten darin anbraten. Nach drei Minuten den Knoblauch hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Die Petersilie zu den Garnelen geben, verteilen und die Garnelen aus der Pfanne nehmen. Die Zitrone auspressen und den Saft über die Garnelen geben.

Für die Reibekuchen die Kartoffeln schälen und die Zwiebel abziehen. Mit einer feinen Reibe zerkleinern. Die Eier aufschlagen und mit dem Mehl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles miteinander verrühren. Etwas Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Aus dem Teig kleine Reibekuchen formen, diese in die Pfanne geben und die Reibekuchen von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Petersilie, den Kerbel und den Dill waschen und trocken schleudern. Die Blätter abzupfen und jeweils zwei Drittel fein hacken und den Rest zur Seite stellen. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Zitrone auspressen. Den Magerquark mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, der Petersilie, dem Kerbel, dem Dill, der Zwiebel und dem Knoblauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken.

Den geräucherten Lachs und den Knoblauch-Scampi-Spieß mit dem Reibekuchen und dem Kräuterquark auf Tellern anrichten, mit den restlichen Kräutern garnieren und servieren.

Michael Schumacher am 15. September 2015

## Räucherlachs auf Zucchini-Carpaccio

**Für zwei Personen**

**Für den Räucherlachs:**

100 g Räucherlachs

2 TL Kapern

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

$\frac{1}{2}$  Zitrone

50 g saure Sahne

50 g Joghurt

1 Frühlingszwiebel

2 Scheiben Vollkorntoast

Salz

schwarzer Pfeffer

**Für das Zucchini-Carpaccio:**

150g Zucchini

Salz

schwarzer Pfeffer

Die Zucchini waschen, in dünne Scheiben hobeln, auf einem großen, flachen Teller verteilen und leicht salzen.

Die Kapern und den Dill waschen, fein hacken und mit dem Saft und dem Abrieb der Zitrone vermengen und abschließend mit Pfeffer würzen. Die Zucchini mit der Marinade beträufeln und einziehen lassen. Den Räucherlachs auf das Zucchini-Carpaccio legen.

Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Saure Sahne mit dem Joghurt und den Frühlingszwiebeln zu einem Dip vermengen.

Die Toastscheiben in einer Pfanne knusprig ausbacken und gemeinsam mit dem Räucherlachs, dem Zucchini-Carpaccio und dem Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 21. August 2015

# Räucherlachs-Törtchen mit Feldsalat und Apfel-Dressing

**Für zwei Personen**

**Für das Törtchen:**

150 g Räucherlachs	1 Ei	50 ml Sahne
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Zitronenabrieb	3 große Blätter Filoteig
schwarzer Pfeffer	50 g Butter	

**Für den Salat:**

100 g Feldsalat	1 grüner Apfel	50 ml Olivenöl
1 EL Weißweinessig	1 Prise Zucker	1 Handvoll Walnusskerne
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 175 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Für das Törtchen die Schale der Zitrone abreiben. Die Zitrone kann anderweitig verwendet werden. Den Räucherlachs mit dem Ei und der Sahne im Mixer pürieren. Mit einem halben Teelöffel des Zitronenabriebs und Pfeffer würzen.

Die Butter bei milder Hitze schmelzen und damit sorgfältig die beiden Förmchen austreichen. Die Filoteigblätter ausbreiten und nacheinander mit Butter bestreichen. Je drei Blätter übereinander legen, in Rechtecke teilen und die Förmchen mit je zwei Rechtecken überkreuzt auskleiden, sodass die Teigländer überstehen.

Die Fischmasse in die Förmchen füllen und 20 bis 25 Minuten backen.

Für den Salat den Feldsalat putzen. Den Apfel halbieren vom Kerngehäuse befreien und achteln. Für das Dressing, die Apfelspalten mit dem Olivenöl und dem Weißweinessig in einer Moulinette mixen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Walnusskerne in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten und im Anschluss hacken. Das Törtchen aus der Form heben und auf dem Teller mit dem Salat anrichten. Das Dressing sowie die gehackten Walnusskerne über den Feldsalat geben und servieren.

Eva Minges am 24. März 2015

# Räucherlachs-Tatar, Guacamole, Wasabi-Mayonnaise, Chips

## Für zwei Personen

### Für den das Tatar:

250 g Räucherlachs	2 Zitronen	4 Schalotten
1 Chilischote	1 Bund Dill	Zucker
100 ml Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer	

### Für die Guacamole:

2 Avocados	100 g Cherrytomaten	1 Bund Schnittlauch
2 Zitronen	1 Bund Koriander	1 Prise brauner Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer		

### Für die Mayonnaise:

2 Eier	1 EL Weißweinessig	1 TL mittelscharfer Senf
200 ml Öl	2 TL Wasabipaste	1 Zweig Dill

### Für die Rote Bete:

1 vorgekochte Rote Bete	2 EL dicker Balsamicoessig	1 EL flüssiger Honig
Olivenöl		

### Für die Brotchips:

4 Scheiben Pumpernickel	Pflanzenöl
-------------------------	------------

### Sonstiges:

150 g Cashewkerne

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Tatar den Lachs in feine Stücke hacken. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und sehr fein schneiden. Die Dillblätter von den Stängeln zupfen und ebenfalls fein hacken. Alles in eine Schüssel geben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Zutaten damit beträufeln und das Ganze mit Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Guacamole die Avocados halbieren, entsteinen, schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken, die Zitronenschale abreiben und für die Rote Bete beiseitelegen. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Cherrytomaten waschen und in feine Würfel schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und gemeinsam mit dem Schnittlauch klein schneiden. Das Ganze unter die Avocado mischen und mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Für die Mayonnaise den Dill fein hacken. Das Ei in einer Schüssel aufschlagen und mit dem Essig, dem Senf und dem Öl zu einer Mayonnaise verrühren. Anschließend mit dem Wasabi und dem Dill verfeinern.

Das Brot im Backofen knusprig backen.

Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden und mit etwas Balsamicoessig, Olivenöl, Zitronenarabieb sowie Salz und Pfeffer marinieren.

Das Lachstatar mit der Guacamole, der Mayonnaise und das Brot mit der roten Bete auf Tellern anrichten und mit den Cashewkernen garnieren.

Niklas Zeiner am 11. August 2015

# Ravioli mit Flusskrebs-Ricotta-Füllung und Safran-Schaum

## Für zwei Personen

### Für den Ravioli Teig:

3 Eier	1 TL Rapsöl	150 g Weizenmehl
50 g Hartweizengrieß	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Ravioli-Füllung:

150 g Flusskrebisfleisch	50 g rote Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
1 EL Öl	3 EL Ricotta	1 Bund Petersilie
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Kerbel	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für den Safranschaum:

1 Zitrone	1 Orange	100 ml Sahne
150 ml Fischfond	0,05 g Safran	Salz
schwarzer Pfeffer		

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Zwei der Eier trennen. Das Mehl, den Grieß, das Öl, ein ganzes Ei und zwei Eigelbe mit zwei Esslöffeln Wasser und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem festen Teig kneten. Den Teig in Klarsichtfolie einrollen und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Den Rosmarin, den Kerbel und die Petersilie gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Kräuter sehr fein hacken.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Das Krebsfleisch in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten für die Füllung in einer Schüssel gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig mit der Nudelmaschine zwei bis drei Millimeter ausrollen und mit einem Teigradchen in fünf Zentimeter große Quadrate schneiden. Auf die Hälfte der Nudelquadrate jeweils einen Esslöffel Füllung in die Mitte geben. Die Ränder mit dem Eiweiß bestreichen und mit der zweiten Hälfte der Nudelquadrate belegen. Die Ränder mit einer Gabel festdrücken.

Die Ravioli im erhitzten Salzwasser zehn bis zwölf Minuten garen. Anschließend die Ravioli abseihen.

Für den Safranschaum die Zitrone halbieren und auspressen. Die Schale der Orange abreiben. In einem kleinen hohen Topf den Fischfond, den Safran und die Sahne erwärmen. Mit dem Zitronensaft, dem Orangenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Pürierstab schaumig schlagen.

Die Ravioli auf Tellern anrichten und mit dem Safranschaum übergießen und servieren.

Manfred Winkler am 28. April 2015



# Ravioli, Kürbis-Süßkartoffel-Füllung und grüner Pesto

## Für zwei Personen

### Für den Ravioliteig:

200 g Mehl	1/2 TL Salz	3 Eier
1,5 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Füllung:

½ Hokkaidokürbis	20 g Parmesan	1 Süßkartoffel
50 g Frischkäse	2 EL Waldhonig	1 TL Speisestärke
1 Muskatnuss	scharfes Chilipulver	scharfes Paprikapulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Pesto:

1 Zitrone	2 EL Pinienkerne	1 Knoblauchzehe
20 g Parmesan	1 Bund Basilikum	30 ml Olivenöl
2 EL Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 EL Kürbiskernöl	4 EL Kürbiskerne
-------------------	------------------

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Den Kürbis abbrausen und die Süßkartoffel schälen. Beides in kleine Würfel schneiden und in das kochende Wasser geben. Für die Nudeln Mehl, Salz, zwei Eier und Olivenöl mit einem Esslöffel Wasser zu einem Teig mischen. Den Teig ohne Mehl kneten, um den Teig glatt und elastisch zu machen anschließend kühl stellen.

Für das Pesto die Pinienkerne ohne Fett anrösten. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft herauspressen. Das Basilikum abzupfen und mit Knoblauch, Salz und Pinienkernen in der Moulinette zu einer Paste verarbeiten. Den Parmesan zu der Paste reiben, Olivenöl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Für die Füllung die Süßkartoffel und den Kürbis abgießen und stampfen. Den Frischkäse und Honig dazu geben. Den Parmesan und die Muskatnuss ebenfalls dazu reiben. Die Füllung mit Speisestärke andicken und anschließend mit Chilipulver, Salz, Pfeffer und Paprikapulver scharf abschmecken. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Den Ravioliteig mit der Nudelmaschine ausrollen und in zwei Blätter schneiden. Die Ravioli-füllung mit einem Teelöffel auf einem Nudelblatt verteilen. Das übrige Ei verquirlen und die restliche Oberfläche damit bestreichen. Ein zweites Nudelblatt darauf legen und die Blätter zusammendrücken. Nun Raviolistücke mit einem Ravioli-Roller ausschneiden.

Für das Pesto die Butter in einer Pfanne gemeinsam mit dem Pesto zergehen lassen.

Für die Garnitur das Kürbiskernöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Kürbiskerne dazugeben, bis sie anfangen zu platzen.

Die Raviolistücke ins kochende Salzwasser geben. Die Ravioli aus dem Wasser nehmen, sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Anschließend in der Pesto-Butter-Mischung schwenken. Die Ravioli in einem tiefen Teller anrichten und mit den Kürbiskernen garnieren und servieren.

Jessica Schewel am 02. Juni 2015

# Ravioli, Maishuhn-Füllung, Kohlrabi-Gemüse, Parmesan-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Ravioli:

1 Maishuhnbrust, mit Haut	25 g Kochschinken	1 Schalotte
1/2 Knoblauchzehe	25 g Büffelmozzarella	25 g Ricotta
1/2 Zitrone	1/2 Bund Blattpetersilie	2 EL Butter
100 ml Geflügelfond	125 g Mehl	45 g Weichweizengrieß
2 EL Olivenöl	4 Eier	Salz, schwarzer Pfeffer

### Für das Kohlrabigemüse:

200 g Kohlrabi	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	150 ml Geflügelfond	1 Zitrone
Muskatblütensalz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Parmesansauce:

100 g Knollensellerie	100 g Schalotten	1/2 Knoblauchzehe
50 ml weißer Portwein	150 ml Geflügelfond	1 Lorbeerblatt
40 g eiskalte Butter	20 g geriebener Parmesan	

### Für die Garnitur:

3 Kirschtomaten	50 g Butter
-----------------	-------------

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ und Unterhitze vorheizen. Die Haut der Maishuhnbrust waschen, abschneiden und in Backpapier einwickeln. Anschließend auf ein Backblech legen, mit einem Kochtopf beschweren und für 30 Minuten im Ofen knusprig backen. Für die Ravioli die Eier trennen. Mehl, Weichweizengrieß, Olivenöl, Eigelb, 25 Milliliter Wasser und etwas Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig in Alufolie verpacken und im Kühlschrank kalt stellen. Das Brustfilet waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und wie auch den Mozzarella und den Kochschinken fein würfeln. Die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Alle Zutaten mit Ricotta, Zitronensaft und Abrieb vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Nudelteig dünn ausrollen und mit einem Ausstecher Kreise ausstechen. Das Eiweiß verquirlen und den Rand damit einstreichen. Die Füllung in die Mitte der Kreise setzen, die Ravioli als Halbmond falten und den Rand mit einer Gabel festdrücken. Die Ravioli in einem Topf mit Salzwasser al dente kochen. In einer Pfanne die Butter schmelzen lassen, den Geflügelfond dazugeben und die Ravioli kurz in der Pfanne schwenken. Für das Kohlrabigemüse Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Kohlrabi putzen und in ein Mal ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die Kohlrabiwürfel dazu geben, kurz andünsten und mit Muskatblütensalz und Pfeffer würzen. Den Geflügelfond angießen und solange schmoren, bis der Kohlrabi bissfest ist. Das Ganze mit Abrieb einer Zitrone abschmecken. Zur Garnitur noch die Kirschtomaten waschen und in einer Pfanne mit Butter kurz schwenken. Für die Parmesansauce Schalotten und Knoblauch abziehen und in große Stücke schneiden. Den Sellerie putzen und ebenfalls grob hacken. Das Gemüse in 20 Gramm erhitzter Butter langsam andünsten und mit Portwein ablöschen. Den Geflügelfond angießen, ein Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Temperatur auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud durch ein Sieb passieren und mit Salz abschmecken, eiskalte Butter und Parmesan zugeben und den Sud mit einem Pürierstab aufmixen. Die Ravioli mit Maishuhnfüllung, Kohlrabigemüse und Parmesansauce mit den Kirschtomaten garnieren, auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Krüger am 18. August 2015

# Reibekuchen mit Lachs und Bärlauch-Sauerrahm

## Für zwei Personen

### Für den Reibekuchen:

4 festk. Kartoffeln, groß	1 Zwiebel	3 EL Paniermehl
0,5 Bund krause Petersilie	1 Ei	1 EL scharfer Senf
1 EL Sojasauce	Rapsöl	1 Muskatnuss
Paprikapulver	Salz	Pfeffer

### Für den Sauerrahm:

200 g Schmand	200 g Sauerrahm	20 g getrockneter Bärlauch
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

4 Scheiben geräuch. Lachs	2 Scheiben Vollkornbrot
---------------------------	-------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in eine Schüssel reiben. Anschließend Kartoffelmasse in einem Sieb ausdrücken und Kartoffelwasser in einem tiefen Teller auffangen und bei Seite stellen.

In eine Schüssel Ei, einen Esslöffel Rapsöl, reichlich Salz, Senf, Sojasauce, Paprikapulver und etwas geriebene Muskatnuss geben und gut vermengen. Petersilie zupfen und feinhacken. Anschließend Zwiebelwürfel und Petersilie unter Marinade mengen.

Kartoffelwasser vorsichtig abgießen, bis auf die im Teller verbliebene Kartoffelstärke. Kartoffelstärke samt Marinade zur Kartoffelmasse geben und alles gut vermengen. Paniermehl hinzufügen, bis eine breiige Konsistenz entsteht.

Pfanne mit reichlich Rapsöl erhitzen. Handteller große und circa einen Zentimeter dicke Reibekuchen in Pfanne geben und von beiden Seiten braun ausbacken. Anschließend Reibekuchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Bärlauch-Sauerrahm Schmand mit Sauerrahm, getrocknetem Bärlauch, Salz und Pfeffer vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reibekuchen mit Lachs und Bärlauch-Sauerrahm auf Tellern anrichten, mit Brot garnieren und servieren.

Hans-Ludwig Klein am 20. Oktober 2015

## Reis-Blini mit Lachs, Garnelen, Rote-Bete-Feldsalat

### Für zwei Personen

#### Für die Reisblinis:

100 g gravad Lachs	125 g Wildreisemischung	1 Lauchzwiebel
1 Ei	60 ml Milch	25 g Mehl
4 Zweige Dill	Rapsöl, Salz	schwarzer Pfeffer

#### Für die Garnelen:

4 große Garnelen, geschält	1 Zehe Knoblauch	50 ml lieblicher Weißwein
Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

#### Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 Rote Bete, vorgegart	40 g Walnüsse
2 TL Akazienhonig	4 EL Walnussöl	Weißweinessig

#### Für die Garnitur:

125 g Schmand	50 ml Sahne	2 Zweige Dill
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Ofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und den Reis bissfest garen. Für die Blinis das Ei aufschlagen und mit der Milch vermengen. Das Mehl unterrühren und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Anschließend den Teig etwa 15 Minuten quellen lassen. Die Lauchzwiebel waschen und fein schneiden. Den Großteil des Dills fein hacken und den Rest für die Garnitur beiseitelegen. Den Schmand mit dem gehackten Dill vermengen und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Die Sahne untermengen und verrühren. Den Reis mit dem Teig und den Lauchzwiebeln vermengen und mit etwas Salz abschmecken. Eine Pfanne mit einem guten Schuss Rapsöl erhitzen. Kleine Teile der Reis-Teigmischung abtrennen, in der Pfanne in Form drücken und darin goldgelb ausbacken. Anschließend im Ofen warmhalten. Für den Salat den Feldsalat waschen und trocknen. Die Walnusskerne grob hacken und die Rote Bete in Stifte schneiden. Den Weißweinessig, das Walnussöl und den Honig vermengen und mit ein wenig Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Die Rote Bete unter den Feldsalat heben und mit dem Dressing beträufeln. Für die Garnelen den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Eine weitere Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, die Garnelen hineingeben und kurz anbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz angehen lassen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Die Pfanne von der heißen Herdplatte nehmen und die Garnelen im Weißwein bis zum Anrichten ziehen lassen. Die Reis-Blinis mit Lachs, Garnelen und Rote-Bete-Feldsalat auf Tellern anrichten, mit etwas Schmand und dem Dill garnieren und servieren.

Petra Berscheid am 17. Februar 2015

# Reiswaffel-Tatar mit veganem Eigelb

## Für zwei Personen

### Für das Tartar:

6 Reiswaffeln	25 g Tomatenmark	25 g Albaöl
1 TL mittelscharfer Senf	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 TL Kapern	gemahlener Kümmel
Selleriesalz	Muskatnuss	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für das vegane Eigelb:

11 g Eigelbersatzpulver	1 gestr. TL Calciumchlorid
-------------------------	----------------------------

### Für die Garnitur:

2 Scheiben Vollkorntoast	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL Albaöl
--------------------------	---------------------------------	-------------

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Die Kapern ebenfalls sehr fein hacken. Die Reiswaffeln in eine Schüssel bröseln und 120 Milliliter lauwarmes Wasser darüber gießen. Anschließend die fein gehackten Zutaten und das Tomatenmark, das Albaöl, den Senf und das Paprikapulver hinzugeben und alles vermengen. Schließlich alles mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Selleriesalz und Kümmel abschmecken. Das Ganze ordentlich ziehen lassen.

Für das vegane Eigelb die Eigelzubereitung und 250 Milliliter Wasser in einen Rührbecher geben und gründlich mit einem Stabmixer durchmischen. Das Calciumchlorid in 300 Millilitern Wasser auflösen. Eine Schale mit purem Wasser bereitstellen. Den Eierbecher mit der Calciumchloridlösung ausschwenken.

Eine Eigelbgröße Menge vom Eigelbersatz hineingießen und vorsichtig mit einem Teelöffel so viel Calciumchloridlösung am inneren Rand des Eierbechers herunterlaufen lassen, bis das Eigelb darin schwimmt. Vorsichtig etwas schwenken, anschließend das Eigelb auf die Finger gleiten lassen und in das klare Wasser geben.

Den Schnittlauch in feine Ringe scheiden. Den Toast in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Das Tartar mit Hilfe des Servierings auf Tellern anrichten, dabei eine kleine Mulde für das Eigelb hinein drücken. Das Eigelb mit den Fingern darauf setzen und alles mit fein gehacktem Schnittlauch bestreuen. Abschließend mit etwas Albaöl beträufeln und servieren.

Merle-Marie Forstmann am 23. Juni 2015

## Rhabarber-Chutney mit Ziegenkäse

**Für zwei Personen**

**Für das Chutney:**

120 g Rhabarber	5 g Ingwer	25 g Zucker
1 EL Himbeeressig	1 TL grüne Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ EL Blütenhonig
200 g Ziegenkäserolle		

**Für die Garnitur:**

50 g Feldsalat	3 Walnüsse
----------------	------------

Den Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren. Den Rhabarber waschen, abziehen und in grobe Stückchen schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Im Anschluss beides zu dem Zucker hinzu geben. Den Himbeeressig sowie 40 Milliliter Wasser zugeießen. So lange bei mittlerer Hitze aufkochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Den Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen und mit dem Honig hinzugeben. Danach abkühlen lassen.

Die Walnüsse hacken und kurz in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Das Rhabarber-Chutney anrichten und mit dem Ziegenkäse, dem Feldsalat und den Walnüssen garniert servieren.

Valerie Hilser am 30. April 2015

## Ricotta-Küchlein mit Tomaten und Parmesan-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Küchlein:**

225 g Ricotta	1 Ei	50 g Parmesan
1,5 EL Mehl	½ EL Kerbel	3 EL Olivenöl
Fleur de Sel	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die gedünsteten Tomaten:**

350 g Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	1 EL Olivenöl
5 g Zucker	2 EL Balsamico-Essig	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Parmesansauce:**

1 Schalotte	30 g Parmesan	30 ml trockener Weißwein
80 ml Sahne	80 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Teig den Ricotta mit dem Ei und dem Mehl vermischen. 15 Gramm des Parmesans dazureiben und mit Kerbel vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Esslöffelweise kleine Portionen des Teigs in eine Pfanne mit dem Olivenöl geben. Die Küchlein etwas flach drücken und bei mittlerer Hitze für etwa acht Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren, das Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und darin glasig dünsten. Die Tomaten zugeben und kurz mitdünsten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellieren lassen, dann den Balsamico-Essig zugeben und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Parmesansauce die Schalotte abziehen, würfeln und diese bei mittlerer Hitze in einem Topf mit Öl glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, dann den Gemüsefond und die Sahne zugeben und die Sauce bei großer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.

Den Parmesan zur Sauce reiben und unter Rühren darin schmelzen. Den Topf vom Herd nehmen kurz mit einem Stabmixer einmal aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Auf einem flachen Teller die Ricottaküchlein mit den gedünsteten Tomaten anrichten und mit Meersalz und Parmesan bestreuen. Die Parmesansoße in einem kleinen Töpfchen auf dem Teller mit anrichten.

Silke Jachinke am 19. Mai 2015

# Ricotta-Spinat-Nocken mit brauner Butter und Salbei

**Für zwei Personen**

**Für die Ricotta-Spinat-Nocken:**

200 g Blattspinat	150 g Mehl	300 g Ricotta
3 Eier	100 g Parmesan	80 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den frittierten Salbei:**

10 frische Salbeiblätter	100 g Butter	Mehl
--------------------------	--------------	------

**Zum Garnieren:**

50 g Parmesan

Für die Nocken Wasser in je zwei Töpfen zum Kochen bringen und salzen. In einem davon den Blattspiant blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und sehr fein hacken. Zwei Eier trennen und das Eigelb verwenden. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Den Parmesan fein reiben. Den Ricotta mit dem Eigelb und dem dritten Ei gut verrühren. Anschließend den Spinat, das Mehl und den frisch geriebenen Parmesan unterrühren, sodass die Masse formbar ist. Sollte sie noch zu weich sein, noch etwas Mehl hinzufügen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und der Muskatnuss abschmecken. Zwei Esslöffel befeuchten, damit Nocken formen und im leicht wallenden Salzwasser zehn Minuten ziehen lassen. Das Wasser darf nicht zu stark sprudeln, da sonst die Nocken zerfallen.

Die Salbeiblätter mehlieren und in der geschmolzenen Butter frittieren, bis sie kross sind. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Nocken aus dem Wasser heben, kurz auf einem Geschirrtuch oder einem Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend in der Butter schwenken.

Die Spinat-Ricotta-Nocken mit der braunen Butter und dem Salbei anrichten, mit Parmesan garnieren und servieren.

Verena Leister am 07. Juli 2015

## Riesen-Gamba mit Jakobsmuschel, dreierlei Reis, Erbse

### Für zwei Personen

#### Für die Meeresfrüchte:

2 Riesen-Gamba	2 Jakobsmuscheln	2 EL Butter
1 Vanilleschote	1 Zitrone	Salz

#### Für den Reis:

50 g schwarzen Wildreis	50 g weißen Basmatireis	50 g Parboiled Reis
200 g Butterschmalz		

#### Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbesen	250 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 TL Butter	Salz

#### Für das Gemüse:

50 g frische Erbsen	100 g Zuckerschoten	1 andalusische Fleischtomate
---------------------	---------------------	------------------------------

#### Für den Speckschaum:

3 Scheiben Bacon	300 ml Milch
------------------	--------------

#### Für die Garnitur:

1 Schale Erbsenkresse	1 Schale Erbsensprossen (10 cm)	3 Schnittlauchhalme
-----------------------	---------------------------------	---------------------

Für den Reis einen Topf mit Wasser aufsetzen. Den schwarzen Wildreis und den weißen Basmatireis in Salzwasser weich kochen. Das Butterschmalz in einem anderen Topf erhitzen und den Parboiled Reis wenige Sekunden darin frittieren. Sobald die Reiskörner aufpuffen müssen sie aus dem Fett geholt werden, da sie sonst zu dunkel werden. Den Reis anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für das Erbsenpüree die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Dann die tiefgekühlten Erbsen zugeben und mit Gemüsefond ablöschen. Wenn die Erbsen weich gegart sind, mit einem Stück Butter fein mixen. Das Püree durch ein feines Haarsieb streichen und mit Salz abschmecken.

Für das grüne Gemüse die Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Kurz vor dem Anrichten ein Stück Butter in einem Topf schmelzen und die Zuckerschoten und die frischen Erbsen darin leicht anbraten und erhitzen.

Für den Speckschaum den Bacon in einem Topf anrösten und mit Milch ablöschen. Das Ganze etwas ziehen lassen, dann den Speck aus der Milch entfernen. Zum Anrichten die Milch mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Meerestiere Butter in einer Pfanne erhitzen, eine Vanilleschote hinzugeben und die Jakobsmuschel und die Riesen-Gamba darin anbraten. Zum Schluss mit Salz und Zitronenabrieb würzen. Zum Garnieren die Fleischtomate in sehr feine Scheiben schneiden.

Zum Anrichten einen Strich vom Erbsenpüree auf den Teller streichen. In die Mitte den schwarzen und weißen Reis, sowie den gepufften Reis geben. Die Jakobsmuschel mit der Riesen-Gamba und dem grünen Gemüse daneben anrichten. Die Tomatenscheiben zu Rosen drapieren und auf den Teller geben. Anschließend mit Erbsenkresse, Erbsensprossen und dem Speckschaum garnieren und servieren.

Michael Reich am 28. Juli 2015

# Riesen-Garnelen mit Orangen-Risotto und Chili-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für die Riesengarnelen:**

4 große Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für das Risotto:**

125 g Risotto	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bio-Orange
50 g Parmesan	25 g Butter	50 ml Schlagsahne
350 ml Kalbsfond	100 ml trockener Weißwein	6 Safranfäden
Olivenöl	Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für den Chilischaum:**

4 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Bio-Orange	75 g Butter
200 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein	50 ml Französischer Wermut
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	2 EL Zucker	Salz
Schwarzer Pfeffer		

Den Backofen bei 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller anschließend vorwärmen. Für den Orangen-Chili-Schaum die Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Auf der Herdplatte einen Topf erhitzen und die Schalottenringe zusammen mit der halben Chilischote, dem Weißwein und dem französischen Wermut stark aufkochen. Eine Orange waschen, halbieren und - 2 - eine Hälfte entsaften. Mit einer Reibe die Orangenschale abreiben. Den Saft und den Abrieb in den Topf geben und mit aufkochen und vollständig für zehn Minuten reduzieren.

Anschließend die Temperatur reduzieren, die Sahne angießen und alles bei niedrigster Wärmestufe durchziehen lassen.

Danach alles durch ein Sieb passieren und in einem anderen Topf kurz aufkochen. Dann die Temperatur erneut reduzieren, die kalte Butter zum Binden einrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Direkt vor dem Servieren die Orangen-Chili-Paste mit einem Stabmixer stark aufschäumen.

Für das Risotto die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel zusammen mit dem Risottoreis anschwitzen. Die zweite Orangenhälfte pressen und die Schale abreiben. Anschließend den Reis mit dem Saft und dem Weißwein ablöschen. Alles für 20 Minuten regelmäßig rühren. Den Kalbsfond in einem Topf erhitzen und damit den Risottoreis ablöschen und durch erneutes Eingießen gar kochen lassen. Den Parmesan fein reiben und die Sahne steif schlagen. Dann alles mit dem Orangenabrieb, den Safranfäden und einem großen Stück Butter vermengen. Das Risotto abschließend nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Riesengarnelen vom Kopf befreien, bis auf das Schwanzende schälen und längs der Mitte nach bis zum Schwanzende aufschneiden und entdarmen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Riesengarnelen bei mäßiger Hitze anbraten. Die halbe Chilischote hinzufügen. Nach zwei Minuten die Riesengarnelen aufklappen und als Schmetterlinge fertig garen, so dass sie möglichst glasig bleiben.

Das Orangen-Risotto mit den Riesengarnelen und mit dem Orangen-Chili-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Langenhan am 02. Juni 2015

# Rinder-Carpaccio mit Trüffel und Basilikum-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

120 g Rinderfilet                      1 Bund Rucola Salat    10 g schwarze Sommertrüffel  
50 ml Trüffelöl

**Für die Basilikumsauce:**

2 Zweige frischen Basilikum    100 ml Olivenöl                      150 ml weißer Balsamico  
50 g Parmesankäse                      Salz                                      Pfeffer

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden und die Scheiben vorsichtig flach klopfen.

Für die Basilikumsauce das Basilikum in sehr feine Streifen schneiden. Den Parmesanhobeln. Beides mit dem Olivenöl und dem Balsamico vermengen.

Die Rinderfiletscheiben auf dem Rucola anrichten und mit dem Trüffelöl dem Trüffel garnieren. Die Basilikumsauce dazu geben und servieren.

In einer Schüssel, die geschmorten Paprikastreifen, die Mozzarellascheiben, die Pinienkerne, die gerösteten Weißbrotscheiben miteinander vermengen.

Diese Masse gleichmäßig in der Mitte auf dem vorbereiteten Blätterteig geben. Anschließend den frischen Parmesankäse darauf reiben. Den Blätterteig übereinander lappen, mit den langen Seiten beginnen. Die Blätterteigrolle in den vorgeheizten Backofen geben und 15 Minuten backen. Den Fenchel klein schneiden und mit der Sahne erhitzen. Den Gemüsefond ebenfalls erhitzen. Beides nicht kochen. Anschließend beide Flüssigkeiten zusammen schütteln und mit einem Pürierstab aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Eigelb und die Milch miteinander vermengen und mit Pfeffer würzen. Nach den 15 Minuten Backzeit das Milchgemisch über den Strudel geben und diesen weitere fünf Minuten backen.

Den Mozzarella-Strudel auf einem Teller anrichten, den Fenchelschaum dazugeben und mit dem Thymian und dem Balsamico garnieren und servieren.

Lars Hindersmann am 14. Juli 2015

## Rinder-Filet-Bruschetta mit Feldsalat

**Für zwei Personen**

**Für die Rinderfilet-Bruschetta:**

100 g Rinderfilet	150 g Baguette	2 Tomaten
1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel	50 g Butter
50 g Parmesan	50 ml Olivenöl	5 Blätter Basilikum
Pflanzenöl	Balsamicoreme	Salz, Pfeffer

**Für den Feldsalat:**

200 g Feldsalat	100 g Speck	50 ml Pflanzenöl
50 ml Balsamicoessig	Zucker	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Öl anbraten, danach in den Ofen geben. Das Baguette in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Baguettescheiben darin anrösten. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und eine halbe Zehe fein hacken. Den Strunk der Tomaten entfernen und in kleine Würfel schneiden. In einer weiteren Pfanne die Hälfte der Zwiebeln, den Knoblauch und die Tomaten in der Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und in sehr feine Scheiben schneiden. Den Parmesan reiben. Die Tomaten auf das Baguette geben, darauf das Rinderfilet legen, dann den Parmesan drüber geben. Mit Basilikum und Balsamicoreme garnieren. Den Feldsalat putzen. Den Speck in einer Pfanne mit der anderen Hälfte der Zwiebel anbraten, mit dem Feldsalat vermischen und mit dem Balsamico und dem Öl anmachen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Rinderfilet-Bruschetta mit auf Tellern anrichten und servieren.

Danny Graf am 10. Februar 2015

# Rinder-Filet-Scheiben, Champignons, Zitronen, Crostini

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 250 g	3 Zweige Rosamarin	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	5 EL Trüffelöl	Salz

schwarzer Pfeffer

### Für die Zitronen:

2 Sardellenfilets, frisch	2 Kirschtomaten, reif	2 Zitronen, dickschalig
2 Zitronenblätter	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	100 g Büffelmozzarella
rote Chili	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Champignons:

150 g Champignons	25 g Feldsalat	25 g Eichblatt
25 g Lollo Rosso	25 g Eisberg	50 g Rucola
100 g Pinienkerne	100 g Walnüsse	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Crostini:

1 Ciabattabrot	300 g Büffelmozzarella	200 g Parmesan
1 getrocknete Chilischote	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum

Olivenöl

### Für die Garnitur:

5 EL Balsamicocreme

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Einen kleinen Topf mit Wasser erhitzen. Für die gebackenen Zitronen zuerst die Zitronen halbieren und die Enden abschneiden, so dass die Hälften ungefähr zweieinhalb Zentimeter dick sind. Die Zitronenblätter waschen und trocknen. Mit einem Messer das Fruchtfleisch heraustrennen und den ausgeschnittenen Ring auf die Zitronenblätter legen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Ringe jeweils mit einer Scheibe Mozzarella füllen. Das Basilikum waschen, trocknen und auf den Mozzarella legen. Die restlichen Basilikum für die Crostini zur Seite legen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Sardellenfilets und eine halbe Kirschtomate auf das Basilikum geben. Mit etwas Salz, ein wenig Pfeffer und Chili abschmecken. Abschließend mit einer weiteren Scheibe Mozzarella belegen und im Ofen backen bis die Mozzarella-Scheiben goldgelb sind. Für die Rinderfilets das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in sehr feine Scheiben schneiden. Anschließend eine Auflaufform mit dem Trüffelöl bestreichen. Die Rinderfiletscheiben mit Frischhaltefolie bedecken und weichklopfen. Anschließend das Fleisch in der Auflaufform verteilen. Den Rosmarin waschen und trocknen. Die Nadeln abzupfen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Den Rosmarin mit dem Olivenöl mischen und den Knoblauch hinzufügen. Anschließend das Fleisch mit dem Rosmarinöl betupfen. Die Form für ungefähr drei Minuten in den Ofen geben. Den Feldsalat, das Eichblatt, den Lollo Rosso, den Eisberg und den Rucola waschen und trockenschleudern. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob zerkleinern. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Pilze braten und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken. Die Pinienkerne und die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Die Blattsalate mit dem Rucola vermischen. Die Pilze über den Salat geben. Abschließend die Pinienkerne und die Walnüsse drüberstreuen. Für die Crostini das Ciabattabrot in zentimeterdicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne leicht rösten. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Chilis kleinhacken. Die Schnittflächen der Ciabattascheiben mit dem Knoblauch abreiben und mit etwas Öl beträufeln. Die Scheiben mit der Mozzarella belegen, mit etwas Salz, ein wenig Pfeffer und dem Chili würzen und abschließend mit etwas Olivenöl bestreuen, anschließend mit dem Basilikum garnieren. Die mediterranen Rinderfiletscheiben mit

Champignons, gebackenen Zitronen und Crostini auf Tellern anrichten, mit der Balsamico-creme garnieren und servieren.

Nicholas Fanselow am 17. Februar 2015

## Rote Bete mit Orangen-Filets, Pumpernickel, Ziegenkäse

### Für zwei Personen

2 vorgekochte Rote Bete	2 Scheiben rundes Pumpernickel	2 Ziegenfrischkäsetaler
1 Orange	1 Zitrone	100 g Himbeeren (TK)
20 Blatt Rucola	4 EL gesalzene Erdnüsse	50 ml dunkler Balsamicoessig
50 ml Rotwein	50 ml Olivenöl	1 EL Orangensenf
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Honig	2 EL Zucker
1 EL Thymian	Sojasauce	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Die Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden und als Bett auf einem Teller anrichten. Die Rucolablätter waschen, den Stiel kürzen und auf der Roten Bete verteilen. Die Schale der Orange abreiben. Die Orange filetieren. Die Orangenfilets auf dem Rucola anrichten. In einer Pfanne den Zucker hellbraun schmelzen, mit Rotwein und Balsamico ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Himbeeren hinzufügen und weichkochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb in eine Schale streichen. Beide Senfsorten hinzufügen und mit einem Schneebesen vermengen. Mit Salz, Honig, Zitronensaft und Sojasauce abschmecken. Mit dem Schneebesen kräftig rühren und langsam das Olivenöl einlaufen lassen, bis ein gebundenes Dressing entsteht. In der Moulinette das Pumpernickel und die Erdnüsse grob mahlen. In einer Pfanne in heißem Butterschmalz knusprig anrösten. Das Himbeerdressing auf den Teller geben. Den Ziegenkäse in kleine Stücke brechen und mit den Pumpernickelbröseln anrichten. Mit Thymianblättern garniert servieren.

Torsten Kluske am 10. Februar 2015

# Rote und grüne Tomaten mit Garnelen, Buttermilch-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Tomaten:

1 rote Tomate	1 grüne Tomate, unreif	1 Ei
50 ml Buttermilch	115 g Dinkelmehl (Typ 630)	115 g Maismehl
225 g Paniermehl	Prise Knoblauchpulver	1 Prise Paprikapulver, rosenscharf
Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Buttermilchsauce:

300 ml Buttermilch	3 Esslöffel Mayonnaise	5 Halme Schnittlauch
1 Spritzer Tabasco	Salz	Pfeffer

### Für die Garnelen:

2 Riesengarnelen	1 Zitrone	3 Zweige Basilikum
Paprikapulver, edelsüß	Chilipulver	Erdnussöl

Die Tomaten in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, salzen und ein paar Minuten stehen lassen.

Das Mehl, Maismehl, Salz und Pfeffer mischen. Das Ei mit der Buttermilch aufschlagen. Die Tomatenscheiben zuerst in Mehl wenden, anschließend im Ei und schließlich mit dem Paniermehl panieren.

Das Öl erhitzen und die Tomaten zwei bis drei Minuten ausbacken. Anschließend wenden und weitere zwei Minuten ausbacken. Die Tomaten anschließend auf einem Gitter abtropfen lassen. Für die Buttermilchsauce den Schnittlauch hacken mit der Buttermilch, der Mayonnaise, Salz, Pfeffer und einen Spritzer Hot Sauce mischen.

Die Garnelen vom Kopf befreien, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Olivenöl erhitzen und die Crevetten darin von beiden Seiten anbraten. Das Erdnussöl erhitzen und die Basilikumblätter darin frittieren.

Die frittierten Tomaten auf einem Teller anrichten und die Garnelen dazugeben. Mit der Buttermilchsauce und den Basilikumblättern garnieren und servieren.

Chris McCollough am 14. Juli 2015

## Rote-Bete-Carpaccio, Ziegenfrischkäse, Dattel-Vinaigrette

### Für zwei Personen

1 Kopf Friseesalat	3 Knollen vorgegarte Rote Bete	1 Bund Schnittlauch
6 frische Datteln	4 EL Zitronensaft	1 EL Akazienhonig
8 EL Olivenöl	4 Stängel Minze	80 g Ziegenfrischkäserolle
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und gleichgroße Kreise ausstechen, zu einer Rosette anrichten. Die Zitronen auspressen und das Olivenöl mit dem Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Rote Bete pinseln. Die Datteln mit der Minze und dem Olivenöl mixen. Den Friseesalat waschen und den zarten hellen Mittelteil für die Zubereitung verwenden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Im Anschluss daran, den Friseesalat mittig auf die rote Bete setzen. Eine Scheibe Ziegenfrischkäse darauf legen und mit der Dattel-Minz-Vinaigrette beträufeln. Den Schnittlauch waschen und strahlenförmig als Deko verwenden. Das Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse und Dattel-Minz-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Inka Olek am 10. April 2015

## Rote-Bete-Carpaccio, Ziegenkäse, Brötchen, Thymian-Butter

### Für zwei Personen

#### Für das Rote-Bete-Carpaccio:

200 g fertige Rote-Bete	½ Bund Rucola	150 g Ziegenfrischkäse
3 EL Walnusskerne	Balsamicoreme	Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

#### Für die Brötchen:

150 g griechischer Joghurt	50 g zarte Haferflocken	200 g Weizenmehl
1 TL Leinsamen	1 TL Chia-Samen	2 TL Backpulver
Salz		

#### Für die Thymianbutter:

60 g weiche Butter	4 Zweige Thymian	Salz
Pfeffer		

Backofen auf 200°C Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Für den Brötchenteig den Joghurt mit Mehl und Haferflocken vermengen. Leinsamen, Chiasamen sowie Backpulver und eine gute Prise Salz hinzufügen und gut durchkneten. Wenn ein glatter Teig entstanden ist, kleine Brötchen formen und zehn bis zwölf Minuten im Ofen backen. Für die Thymianbutter die Thymianblätter waschen, zupfen und mit der weichen Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Tiefkühler kaltstellen.

Für das Carpaccio Rote Bete in sehr feine Scheiben schneiden, kreisförmig auf einem Teller anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl darüber träufeln.

Walnusskerne hacken, in einer Pfanne anrösten und mit Zucker karamellisieren. Ziegenkäse grob zerbröseln. Rucola putzen und waschen.

Zuerst Rucola und anschließend die karamellisierten Walnüsse und Ziegenkäse auf der Roten Bete verteilen. Mit Balsamicoreme garnieren und zusammen mit den Brötchen und Thymianbutter servieren.

Frank Eilers am 03. November 2015

# Rote-Bete-Frikadellen, Avocado-Sticks, Papaya-Chutney

## Für zwei Personen

### Für die Rote-Bete-Frikadellen:

1 Knolle vorgek. Rote Bete	100 g Naturtofu	1 Knoblauchzehe
2 EL geschroteter Hafer	2 EL Mehl	1 EL Olivenöl
neutrales Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Mandeln:

100 g geschälte Mandeln	Rohrzucker
-------------------------	------------

### Für den Salat:

1 TL Sojasauce	1 TL Erdnussöl	4 EL Reissessig
1 EL süße Chilisauc	3 TL brauner Zucker	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

### Für das Papayachutney:

$\frac{1}{2}$ Papaya	1 Knolle Ingwer, klein	1 rote Chilischote
neutrales Öl	Zucker	

### Für die Avocado-Sticks:

2 Avocados	1 Ei	100 g Mehl
50 g Semmelbrösel	30 g Cornflakes	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Für die Frikadellen Rote Bete raspeln. Knoblauch abziehen, sehr fein schneiden und zur Roten Bete geben. Hafer, Tofu, Mehl, Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer ebenfalls dazugeben. Masse gut verkneten und kleine Frikadellen daraus formen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und Frikadellen darin anbraten.

Papaya schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen befreien und sehr fein schneiden. Etwas Ingwer schälen und ebenfalls sehr fein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Chili und Ingwer kurz darin anbraten. Anschließend Papayawürfel und etwas Wasser hinzugeben, so dass die Oberfläche der Pfanne bedeckt ist. Papaya circa zwölf Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls leicht zuckern.

Avocados halbieren, schälen und vom Stein befreien. Avocado in dünne Scheiben schneiden und mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen. Cornflakes mit den Semmelbröseln vermengen und in einen Teller geben. Ei leicht aufschlagen und in einen weiteren Teller geben. Die Avocado-Scheiben zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in Semmelbrösel- Cornflakes-Mischung wenden, bis die Oberfläche gut bedeckt ist. Avocado-Sticks für gute 15 Minuten in Backofen geben.

Etwas Rohrzucker in Wasser bei geringer Hitze schmelzen lassen. Wenn die Lösung dickflüssig wird, Nüsse unterheben und unter ständigem Rühren abwarten, bis diese eine Karamellschicht aufgenommen haben.

Rucola verlesen, putzen und trocken schleudern. Sojasauce mit Reissessig, Salz und Zucker vermengen. Dann Erdnussöl und Chilisauc hinzugeben. Je nach gewünschter Konsistenz ein paar Teelöffel Wasser hinzugeben und nochmals mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Rote-Bete-Frikadellen und Avocado-Sticks mit karamellisierten Mandeln und Salatbett mit Papayachutney auf Tellern anrichten und servieren.

Severine Petersen am 20. Oktober 2015

# Rote-Bete-Linsen-Salat, Jakobsmuscheln, Wasabi-Schaum

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

100 g Belugalinsen	1 Karotte	2 vorgekochte Rote Bete
1 Schalotte	5 EL dunkler Balsamico	5 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup	1 EL Mohnsenf	50 g Rucola
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Jakobsmuscheln:

6 große Jakobsmuscheln	6 Scheiben Lardo	Olivenöl
------------------------	------------------	----------

### Für den Wasabischaum:

100 ml Sahne	100 g Crème-fraîche	2 EL Wasabipaste
1 Zitrone	Salz	

Die Beluga-Linsen bissfest kochen. Die Karotte schälen und von den Enden befreien, die Schalotte abziehen und beides in feine Würfel schneiden. In etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze braten. Aus dem Balsamico, dem Olivenöl, dem Ahornsirup und dem Senf ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen und die Karotten-Zwiebel-Mischung in eine Schale geben und mit dem Dressing marinieren. Die Sahne, die Crème-fraîche und den Wasabi verrühren und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. In den Sahnesiphon geben und bis zum Anrichten kalt stellen. Den Muskel von den Jakobsmuscheln entfernen und die Muscheln in Lardo wickeln. In heißem Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Die Rote Bete sehr dünn Hobeln und mit dem Linsen- Salat und dem Rucola auf einem Teller anrichten. Die Jakobsmuscheln darauf geben, den Wasabischaum darauf geben und servieren.

Anna Peinze am 10. Februar 2015

## Rote-Bete-Ravioli mit Zitronen-Ricotta-Füllung

### Für zwei Personen

#### Für den Rote Bete Pastateig:

250 g Mehl	5 Eier	50 ml Rote-Bete-Saft
2 TL Rote-Bete-Pulver	1 EL Olivenöl	1 Zitrone
Salz	schwarzer Pfeffer	

#### Für die Füllung:

250 g Ricotta	1 rote Chilischote	1 Zitrone
3 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL Semmelbrösel
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

#### Für die Walnussbutter:

50 g Walnusskerne	2 TL Walnussöl	50 g Schinkenwürfel
1 Bund frische glatte Petersilie	1 EL Butter	1 EL Butterschmalz

Für den Pastateig die Eier trennen und das Eigelb in eine Rührschüssel geben. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Außerdem das Mehl, den Rote-Bete-Saft, das Rote-Bete-Pulver und das Öl in die Rührschüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend alles zu einem glatten Teig kneten.

Für einen Teil der Füllung die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Die Chilischote waschen, trocken tupfen, der Länge nach schneiden, entkernen und fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Chili, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin andünsten und abkühlen lassen.

Für die Zitronen-Ricotta Füllung die Zitrone heiß abspülen und trocknen. Die Schale abreiben und anschließend halbieren und den Saft auspressen. Das Ei trennen und das Eigelb aufbewahren. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Zitronensaft, den Zitronenabrieb, den Schnittlauch und den Ricotta mit den Semmelbröseln und dem Eigelb in einer Schale vermengen und die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig mit einer Nudelmaschine ausrollen, anschließend mit Ricotta-Zitronen Gemisch und Zwiebel-Chili Gemisch füllen und die Ravioli ausstechen.

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin drei Minuten bei leicht siedendem Wasser offen ziehen lassen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Für die Walnussbutter die Walnusskerne im Gefrierbeutel klein hacken und mit dem Speck in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten und zum Schluss die Butter zugeben. Die Ravioli darin schwenken.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Rote Bete-Ravioli mit Zitronen-Ricotta-Füllung auf Tellern anrichten, mit der Walnussbutter garnieren, die Petersilie und darüber streuen und servieren.

Hermann Hujo am 24. März 2015

## Rote-Bete-Salat mit Räucherlachs

**Für zwei Personen**

**Für den Rote-Bete-Salat:**

1 Knolle Rote-Bete, vakuumiert	20 g Mandelblättchen	$\frac{1}{2}$ säuerlichen roten Apfel
1 Zitrone	1 EL Apfelessig	2 EL naturtrüber Apfelsaft
1 EL Akazienhonig	1 EL Nussöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für den Räucherlachs:**

2 Scheiben Räucherlachs	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ EL Butterschmalz
1 Bund krause Petersilie	100 ml Sahnemeerrettich	Mehl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Rote-Bete-Salat die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Rote Bete in dünne Stifte hobeln. Den Essig mit dem Apfelsaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Das Öl unterschlagen, die Hälfte des Dressings mit der Roten Bete mischen und zugedeckt kalt stellen.

Für den Räucherlachs das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Die Zwiebel abziehen und anschließend in feine Ringe schneiden. Mit dem Mehl bestäuben und in dem heißen Butterschmalz rösten. Die Ringe auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Apfel waschen, abtrocknen und in dünne Blättchen schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft über die Apfelblättchen träufeln und diese im übrigen Schmalz kurz andünsten. Die Rote Bete mit den Mandelblättchen, den Apfelblättchen und dem restlichen Dressing vermengen und abschmecken. Anschließend auf Tellern drapieren.

Den Lachs in Streifen schneiden und mit den gerösteten Zwiebeln auf dem angerichteten Salat verteilen. Den Salat mit dem Meerrettich und der Petersilie garniert servieren.

Margarethe Hoffmann-Decker am 14. April 2015

# Rucola-Salat, Lamm-Lachs, Ziegenkäse und Vinaigrette

**Für zwei Personen**

**Für den Lammlachs:**

200 g Lammlachs	Olivenöl	weißer Pfeffer
schwarzer Pfeffer	Salz	

**Für den Salat:**

40 g Rucola	10 g Feldsalat	10 g essbare Blüten, bunt
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Granatapfelvinaigrette:**

1 Granatapfel	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
4 EL Olivenöl	2 EL Himbeeressig	1 TL Dijonsenf, körnig
Akazienhonig	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Ziegenkäse:**

1/2 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Thymian, getrocknet	1 TL Orangenmarmelade
4 Picandous (Ziegenkäse)	1 TL Senf, körnig	$\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek
1 TL Balsamicocreme	1 TL Balsamico Essig	4 Scheiben Baguette, dünn
1 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen.

Den Lammlachs waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Lammlachs von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und weiter garen.

Den Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Die Blüten verlesen.

Für den überbackenen Ziegenkäse die Baguettescheiben mit Olivenöl beträufeln und für fünf Minuten zum Anrösten mit in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit den Senf, den Sambal Oelek, die Balsamicocreme, den Balsamicoessig, das Olivenöl, den Thymian und die Orangenmarmelade vermengen. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und hinzugeben. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken.

Die Baguettescheiben aus dem Ofen nehmen, mit dem Picandous belegen und mit der Marinade beträufeln. Die Baguettescheiben erneut in den Ofen geben.

Für die Granatapfelvinaigrette den Granatapfel in der Mitte durchschneiden und eine Hälfte auspressen. Aus der anderen Hälfte die Kerne lösen. Den Saft des Granatapfels mit dem Essig, dem Honig, den Senf und etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Das Öl kräftig unterrühren. Die Limette halbieren, etwas Saft auspressen und dazugeben. Den Schnittlauch waschen, trocknen, in feine Röllchen schneiden und zu der Vinaigrette geben. Die Vinaigrette über den Salat geben.

Den Lammlachs aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Den Rucolasalat mit Lammlachs, überbackenem Ziegenkäse und Granatapfel-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 12. Mai 2015

# Saibling-Tatar mit Rettich-Carpaccio und Wasabi-Creme

**Für zwei Personen**

**Für das Saiblingstatar:**

2 Saiblingsfilets, à 100 g	1 Limette	5 g frischer Ingwer
1 Frühlingszwiebel	1 Zweig Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Sesam
$\frac{1}{2}$ TL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ EL Traubenkernöl

**Für das Rettich-Carpaccio:**

40 g Rettich	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker
--------------	-----------	------------------------------

Salz

**Für die Wasabi-Creme:**

40 g Seidentofu	1 Msp Wasabi	1 Limette
$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce		

**Für die Garnitur:**

1 Kasten Shiso-Kresse	$\frac{1}{2}$ TL gemörserter Pfeffer
-----------------------	--------------------------------------

Für die Wasabi-Creme Seidentofu und Wasabi mit dem Schneidstab fein mixen. Limette halbieren und auspressen. Creme mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Für das Carpaccio den Rettich schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Zitrone halbieren und auspressen. Rettich in eine Schüssel geben, mit dem Zitronensaft beträufeln, mit ein wenig Salz und Puderzucker bestreuen und einziehen lassen.

Für das Tatar den Saibling waschen, trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen, von der Wurzel und dem dunkelgrünen Teil befreien und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken.

Alles mit dem Fisch vermengen und Sesamöl und Traubenkernöl ebenfalls untermengen. Limette halbieren und auspressen. Tatar mit Limettensaft und etwas Sojasauce abschmecken.

Das Saiblings-Tatar mit Rettich-Carpaccio und Wasabicreme auf Tellern anrichten, mit der Shiso-Kresse und dem Pfeffer garnieren und servieren.

Julia Bayer am 03. November 2015

# Salat mit Reh-Filet, Rahm-Steinpilzen und Croûtons

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

0,5 Lollo Rosso	0,5 Lollo Bianco	100 g Rucola
1 unbehandelte Zitrone	2 Scheiben Toastbrot	2 EL Balsamico
2 EL Olivenöl	Butterschmalz	Salz
Pfeffer		

### Für das Rehfilet:

300 g Rehfilet, ausgelöst	1 unbehandelte Zitrone	250 ml Wildfond
2 EL Crema de Balsamico	neutrales Öl	Wacholder
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

### Für die Steinpilze:

100 g Steinpilze	0,5 Bund glatte Petersilie	250 ml Sahne
Butter	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Das Rehfilet parieren, waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und Rehfilet kurz scharf darin anbraten. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen geben. Bratensatz mit Fond aufgießen. Etwas Schale von Zitrone reiben und Sauce mit etwas Wacholder, Lorbeerblatt und Zitronenabrieb abschmecken und einkochen lassen.

Die Steinpilze putzen und in Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sahne angießen und kurz einkochen lassen. Petersilie zupfen und kurz vor dem Servieren darüber geben.

Die Blätter der Salate verlesen, waschen und trockenschleudern. Toastbrot würfeln und in einer Pfanne mit Butterschmalz zu Croûtons ausbraten. Zitrone halbieren und auspressen. Aus etwas Zitronensaft, Öl, Balsamico sowie Salz und Pfeffer Dressing herstellen und dieses kurz vor dem Servieren über Salat geben.

Sauce für das Reh mit Crema de Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit Rehfilet und Steinpilzen auf Tellern anrichten, mit Croûtons garnieren und servieren.

Jörg Röthinger am 20. Oktober 2015

## Salatherzen im Käse-Speck-Mantel, Ciabatta, Kräuter-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Salatherzen:**

6 Scheiben Prosciutto	$\frac{1}{2}$ Ciabattabrot	2 Salatherzen
50 g ital. Edelpilzkäse, weich	Olivenöl	

**Für den Kräuter-Joghurt-Dip:**

100 ml Naturjoghurt, 3,5%	100 ml saure Sahne	2 Stängel Thymian
2 Stängel Rosmarin	2 Stängel Basilikum	2 Stängel Oregano
2 Stängel Kerbel	Salz, Pfeffer	

Scheiben von dem Ciabattabrot herunterschneiden. Den Edelpilzkäse in Streifen schneiden. Die Salatherzen waschen und abtropfen lassen. Anschließend der Länge nach vierteln. Jedes Viertel an einer Schnittfläche mit je einem Stück des Edelpilzkäses belegen und mit Pfeffer würzen. Jedes Salatherzviertel mit einer Scheibe Prosciutto umwickeln. Den Joghurt mit der sauren Sahne vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian, den Rosmarin, das Basilikum, das Oregano und den Kerbel fein hacken. Anschließend zu dem Joghurt-Sahne-Mix geben. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, die Ciabattascheiben goldgelb braten, Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Salatherzen in der Pfanne kurz scharf anbraten, herausheben und auf dem Ciabatta anrichten. Die Salatherzen im Käse-Speck-Mantel auf Ciabatta mit Kräuter-Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Peter Paukner am 21. Januar 2015

## Sashimi vom Lachs mit Nussbutter und Schnittlauch

**Für zwei Personen**

**Für das Lachs Sashimi:**

150 g Lachsfilet ohne Haut	1 Limette	75 g Butter
2 EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Den Lachs kalt waschen, trocken tupfen und in dünne schräge Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Tellern verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sojasauce auf dem Lachs verteilen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in feine Röllchen schneiden und auf dem Lachs verteilen. Die Butter in einem Topf erhitzen und braun werden lassen. Die Butter heiß über den Lachs geben. Die Limette waschen, trocken tupfen und abreiben. Etwas von dem Limettenabrieb über die Sashimi geben und servieren.

Viktoria Schünemann am 22. Mai 2015

## Scharfe Garnelen auf Salat-Bett mit fruchtigem Dressing

**Für zwei Personen**

**Für die Garnelen:**

300 g Garnelen	1 $\frac{1}{2}$ getr. Peperoncini	5 EL Olivenöl
1 Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL bunter Pfeffer
1 EL Meersalz		

**Für den Salat:**

100 g Feldsalat	1 Orange	1 Zitrone
1 TL Senf	3 EL Olivenöl	2 EL Birnen-Balsamicoessig
Cayennepfeffer	Zucker, Salz, Pfeffer	

Die Peperoncini mit den Pfefferkörnern und dem Meersalz in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Die Petersilie klein hacken. Vom Ingwer eine fünf Zentimeter breite Scheibe abschneiden, schälen und reiben. Der restliche Ingwer kann anders verwendet werden. Den Kopf und die Schale der Garnelen entfernen. Die Garnelen am Rücken tief einschneiden, den Darm entfernen und die Garnelen auseinanderklappen. Auf einem Teller die Mischung aus dem Mörser, den Ingwer, die Hälfte der Petersilie und die Hälfte des Olivenöls mischen. Die Garnelen auseinanderklappen und in der Öl-Mischung 20 Minuten marinieren. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Garnelen drei bis fünf Minuten auf der geöffneten Seite anbraten. Den Salat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing die Orange und die Zitrone halbieren und auspressen. Aus dem Olivenöl, dem Essig, dem Senf und je der Hälfte von Zitronen- und Orangensaft ein Dressing anrühren. Der restliche Orangen- und Zitronensaft kann anders verwendet werden. Eine Prise Cayennepfeffer und etwas Zucker daran geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing anmachen. Den Salat und die Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Barbara Kastl am 06. Februar 2015

# Scharfer Cajun-Puten-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Putenfleisch:

3 Putenbrustfilets à 120 g	2 EL Rapsöl	1/2 TL Chilipulver
getrockneter Oregano	Salz	schwarzer Pfeffer
weißer Pfeffer		

### Für die Marinade:

1/2 Bund Lauchzwiebeln	1 Zwiebel	1/2 Bund Dill
1/2 Knoblauchzehe	1 EL Paprikapulver	1 EL getr., scharfer Paprika
1/2 TL getrockneter Thymian	1 TL Honig	1 EL milder Weißweinessig
1 EL Olivenöl	1 EL Zucker	Salz
bunter Pfeffer		

### Außerdem:

1 Roggenbaguette

Für die das Putenfleisch das Öl gemeinsam mit dem Chilipulver, dem Oregano, dem Salz und dem Pfeffer in eine Rührschüssel geben und verrühren. Die Putenfilets darin wenden und in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend die Temperatur verringern und die Filets für fünf Minuten unter einmaligem Wenden gar ziehen lassen. Das Fleisch in der Pfanne salzen, herausnehmen und leicht abkühlen lassen.

Für die Marinade die Lauchzwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Den Dill waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und pressen. Die Lauchzwiebeln, den Dill und den Knoblauch mit dem Paprikapulver, sowie dem Essig und dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker und Honig pikant abschmecken.

Die inzwischen leicht abgekühlten Filets mit einem scharfen Messer in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden und in die Marinade geben.

Anschließend den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Roggenbaguette servieren

Hartmut Slex am 14. April 2015



# Schwarzwurzel-Risotto mit gebackenen Jakobsmuscheln

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

400 g Schwarzwurzeln	200 g Risotto-Reis,	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 getrocknete Tomate, (ohne Öl)
650 ml Geflügelfond	5 EL Olivenöl	150 ml Weißwein
3 TL Butter	30 g Parmesan	1 EL Pinienkerne
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Jakobsmuscheln:**

6 Jakobsmuscheln (mit Corail)	6 Jakobsmuschelschalen	5 Stiele Koriandergrün
1 Frühlingszwiebel	1 Zitrone	1cm Ingwerwurzel
$\frac{1}{2}$ TL Rohrzucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schwarzwurzeln schälen. Die Zwiebel abziehen und mit Chili fein schneiden, Die Petersilienblätter abzupfen und hacken.

Die Tomate in feine Streifen schneiden. Den Geflügelfond aufkochen lassen. Die Hälfte der Schwarzwurzeln schräg in feine Scheiben schneiden. Restliche Wurzeln dritteln und längs halbieren.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln, die Schwarzwurzelscheiben und den Risottoreis bei mittlerer glasig andünsten und mit dem Weißwein ablöschen. 200 Milliliter Geflügelfond ablöschen und das Risotto garen, ab und zu umrühren. Nach und nach den restliche heißen Fond zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit etwas Olivenöl und einen Teelöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schwarzwurzelstücke darin bei geringer Hitze braten. Mit Salz würzen und zum Schluss die Pinienkerne, die Tomaten und den Chili zugeben und mit braten.

Die Butter und den Parmesan zum Risotto geben, kurz unterrühren, vom Herd nehmen und kurz ruhen lassen.

Etwas Zitronenschale abreiben und mit der Petersilie mischen. Die Zitrone auspressen.

Die Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden, den Koriander sowie den Ingwer hacken und mit drei Esslöffeln Zitronensaft in ein Schälchen geben. Je nach Vorliebe auch ein wenig Chili hinzugeben. Nun mit dem Zucker verrühren, bis dieser aufgelöst ist.

Die Jakobsmuschelschalen im Backofen erhitzen. Die Muscheln waschen, salzen und pfeffern. Die Muscheln in die heißen Muschelschalen im Backofen geben und fünf Minuten garen. Aus dem Backofen nehmen und mit dem Koriandermix garnieren.

Das Schwarzwurzel-Risotto mit den Jakobsmuscheln auf Tellern anrichten, mit der Petersilien-Zitronen-Mischung garnieren und servieren.

Paul Woelky am 03. März 2015

# Schwertfisch-Carpaccio, Granatapfel-Kerne, Spargel

## Für zwei Personen

150 g Schwertfischfilet	400 g Staudensellerie	1 Granatapfel
3 Zitronen	2 Scheiben Toastbrot	200 g grüner Spargel
Pflanzenöl, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Staudensellerie entsaften und den Schwertfisch in hauchdünne Scheiben schneiden. Anschließend die Zitronenschale von zwei Zitronen reiben und den Saft auspressen. Aus dem Seleriesaft, Salz, dem Saft der Zitronen und etwas Zitronenschale eine Marinade machen und den Schwertfisch damit marinieren. Den Schwertfisch mit Pfeffer würzen und mit Granatapfelkernen dekorieren. Das untere Drittel des Spargels schälen, den Spargel danach schräg in etwa drei Stücke je Stange schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser kurz blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken. Nun den Spargel abtropfen lassen und mit einem Spritzer Zitronensaft, Olivenöl und Salz abschmecken. Die Blätter vom Staudensellerie in einem Topf mit heißem Öl frittieren und als Garnitur auf das Carpaccio legen. Das Toastbrot mit dem Nudelholz platt wälzen und in einer Pfanne von beiden Seiten leicht anrösten. Zusammen mit dem Spargel zum Fisch servieren.

Friederike Hahn am 13. Januar 2015

# Seelachs-Filet mit Schwarzbrot-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Seelachsfilet:

1 Seelachsfilet, à 250 g	1 Zitrone	1 Ei
50 ml Sahne	80 g doppelgriffiges Mehl	100 g Semmelbrösel
1 Muskatnuss	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für den Salat:

2 dünne Scheiben Schwarzbrot	150 g gemischter Blattsalat	½ Salatgurke
1 Stange Staudensellerie	100 g Cocktailtomaten	

### Für das Dressing:

2 EL Sherry-Essig	50 ml Gemüsefond	1 TL scharfer Senf
3 EL Olivenöl, mild	Zucker	Cayennepfeffer
Salz		

Für den Salat Schwarzbrotstücken in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig und braun rösten. Brot in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Blattsalat waschen und trocken schleudern. Gurke schälen, der Länge nach aufschneiden und mit einem Löffel Kerne entfernen. Anschließend in halbmondförmige, einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten ebenfalls waschen und halbieren.

Für das Dressing den Sherry-Essig mit Gemüsefond und Senf verrühren. Anschließend Olivenöl hinzugeben und mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

Seelachsfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend in drei Zentimeter große Stücke schneiden und falls vorhanden, Gräten entfernen. Etwas Muskatnuss und Zitronenschale reiben.

Ei in einen tiefen Teller aufschlagen, verquirlen, Sahne unterheben und mit Salz, Muskat und Zitronenschale würzen. Mehl auf einen zweiten und Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben. Das Seelachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Zunächst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Filetstücke bei mittlerer Temperatur so lange braten, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brotstücke, Blattsalat, Gurke, Sellerie und Tomaten mit dem Dressing vermischen.

Das Seelachsfilet mit dem Schwarzbrot-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Pechtel am 03. November 2015

# Seeteufel, Ananas-Carpaccio, roter Basilikum-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für den Seeteufel:**

300 g Seeteufelfilet

Butterschmalz

4 Scheiben Frühstücksspeck

Fleur-de-Sel

6 frische Basilikumblätter

Salz, schwarzer Pfeffer

**Für das Ananas-Carpaccio:**

1 kleine Ananas

3 EL weißer Balsamico

Salz, schwarzer Pfeffer

1 rote Chilischote

2 EL flüssiger Honig

1 unbehandelte Orange

2 EL Neutrales Pflanzenöl

**Für den roten Basilikumschaum:**

250 ml fettarme Milch

1 Bund rotes Basilikum

Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Ananas-Carpaccio die Ananas schälen und mit einem scharfen Messer möglichst dünne Scheiben abschneiden. Diese noch einmal halbieren, den Strunk heraus schneiden und die Scheiben überlappend auf einem Teller anrichten. Die Orange auspressen. Den weißen Balsamico, den Honig und den Orangensaft in einem Becher verrühren und mit dem Pflanzenöl aufschlagen, bis eine leichte Bindung entsteht. Die Chilischote in sehr kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade über die Ananasscheiben geben und ziehen lassen. Den Seeteufel in vier gleich große Stücke schneiden. Die Basilikumblätter hacken. Den Frühstücksspeck ausbreiten und mit etwas Fleur de Sel (je nachdem, wie salzig der Speck ist) und schwarzem Pfeffer würzen, mit dem Basilikum bestreuen. Die Seeteufelstücke auf den Speck legen und einwickeln. Die Fischpäckchen in Butterschmalz circa drei bis vier Minuten von jeder Seite anbraten und dann aus der Pfanne nehmen. Den Fisch auf ein Backblech legen und im Backofen bei 100 Grad Celsius etwa fünf Minuten (je nach Dicke des Fisches) gar ziehen lassen. Für den roten Basilikumschaum das rote Basilikum grob hacken und mit der Milch in ein Gefäß geben. Circa zehn bis fünfzehn Minuten ziehen lassen. Dann die Basilikummilch mit einem Stabmixer durchpürieren, bis ein lockerer Schaum entsteht.

Die Fischpäckchen auf der Ananas anrichten, mit dem Basilikumschaum benetzen und servieren.

Michael Bieschke am 11. August 2015

## Sellerie- Apfel-Süppchen mit gebratenem Sellerie

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

500 g Knollensellerie	3 Stangen Sellerie	1 großer Apfel (sauer)
2 große Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Pfefferschote	2 EL Butter	1 EL Crème-fraîche
400 ml Gemüfefond	25 ml Apfel-Essig	1 EL Olivenöl
1/4 Bund Basilikum	1/4 Bund Koriander	1 EL Lachs-Kaviar
1 EL Zucker	Salz, schwarzer Pfeffer	

Für die Suppe die Schalotten und Knoblauch abziehen und mit der Pfefferschote in Butter anbraten. Zwei Stangen des Sellerie schälen, den Apfel entkernen und beides in Würfel schneiden und mit anbraten. Einen Esslöffel Zucker und Essig dazu geben. Alles etwas köcheln lassen. Anschließend mit dem Fond und der Crème fraîche aufkochen und weich köcheln lassen. Die Zitronenschale abreiben. Das Ganze pürieren und mit etwas Zitronenschale abschmecken.

Den übrigen Stangensellerie ebenfalls schälen klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Anschließend mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe mit dem gebratenem Sellerie auf Tellern anrichten und mit etwas Koriander, Basilikum sowie den Lachs-Kaviar garnieren.

Niklas Zeiner am 14. August 2015

## Shrimps 'Dambala' mit frittierter Kochbanane

### Für zwei Personen

#### Für die Shrimps:

200 g Garnelen	50 g Ingwer	1 Zwiebel
1 Peperoni	3 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
1 TL mittelscharfes Curry schwarzer Pfeffer	1 TL flüssiger Honig	Olivenöl, Salz

#### Für die Sauce:

20 g Ingwer	1 rote Chili	3 Knoblauchzehen
1 Zitrone	Salz, Sonnenblumenöl	

#### Für den Salat:

100 g Rucola	1 Fleischtomate	1 Zitrone
Olivenöl, Salz		

#### Für die Kochbanane:

1 gelbe Kochbanane	100 ml Pflanzenöl
--------------------	-------------------

Die Garnelen längs am Rücken einschneiden, entdarmen und waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, den Knoblauch pressen und die Zwiebel abziehen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch sowie den Ingwer anbraten. Anschließend die Garnelen hinzugeben und mit braten. Das Ganze mit der Sauce, dem Curry und dem Honig würzen und bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Die Kochbanane wird längs halbiert und in circa drei Zentimetergroße Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Banane zugeben und goldbraun von allen Seiten braten. Die Banane auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den kleinen Salat den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomate in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen und einen Teil des Safts mit dem Öl und dem Salz zu einer Vinaigrette verrühren und über den Rucola und der Tomate geben.

Die Garnelen mit den Kochbananen und dem kleinen Salat auf Tellern anrichten und garnieren.

Elizaneda Gerner am 21. Juli 2015

# Spargel-Involtini, Feigen-Pesto, Zitrus-Estragon-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Spargel-Involtini:

2 Stangen grüner Spargel	2 Stangen weißer Spargel	6 Blätter Mangold
8 Scheiben Parmaschinken, dünn	1 Muskatnuss	Chili
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Pesto:

1 EL Feigenmarmelade, ohne Stücke	50 g Parmesan	1 EL Pinienkerne
1 TL dunkle Balsamico-Creme	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Limette	1 Zitrone	50 ml Sahne
25 g Butter, kalt	2 Zweig Estragon, frisch	Salz

schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Feige, frisch

Für die Spargelinvoltini gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen. Den grünen Spargel vom unteren Drittel befreien, den weißen Spargel schälen und beides etwa vier Minuten über dem Wasser dünsten. Den Mangold klein schneiden und ebenfalls eine Minute dünsten. Anschließend die Spargelstangen und den Mangold in eine Schale Eiswasser geben.

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und anschließend zerhacken. Den Parmesan reiben und mit den Pinienkernen, der Balsamico-Creme und der Feigenmarmelade mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spargelstangen halbieren und die Spitzen abtrennen. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren. Eine Hälfte des grünen und eine Hälfte des weißen Spargels nebeneinander legen und mit dem Pesto bestreichen. Die obere Hälfte des grünen Spargels auf die untere weiße Hälfte und die obere Hälfte des weißen Spargels auf die untere grüne Hälfte legen. Eine Scheibe Parmaschinken über und eine Scheibe Parmaschinken unter den Spargel legen. Etwas Muskatnuss reiben. Die Mangoldblätter mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chili würzen und die Schinken-Spargelrollen darin einwickeln.

Für die Sauce die Limette und die Zitrone halbieren und je eine Hälfte auspressen. Den Limetten- und den Zitronensaft mit der Sahne in einen Topf geben und köcheln lassen. Die Blätter des Estragon abzupfen und mit in die Sauce geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und der kalten Butter abbinden.

Für die Garnitur die Feige in dünne Scheiben schneiden.

Die Spargelinvoltini mit Feigenpesto und Zitrus-Estragon-Sauce auf Tellern anrichten, mit den Feigenscheiben garnieren und servieren.

Rebekka Nolte am 03. Juli 2015

# Spargel-Orangen-Salat, Garnelen, Blattspinat, Mayonnaise

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

400 g weißer Spargel      2 Orangen      500 ml Orangensaft  
Salz

**Für den Blattspinat:**

60 g junger Blattspinat

**Für die Garnelen:**

8 Riesengarnelen      1 Zehe Knoblauch      Butterschmalz  
Salz      schwarzer Pfeffer

**Für die Mayonnaise:**

2 Eier       $\frac{1}{2}$  TL Senf       $\frac{1}{2}$  Zitrone  
250 ml Pflanzenöl      1 TL eingel. grüner Pfeffer      1 Prise Salz  
Worcestersauce      grüner Pfeffer

Den Spargel waschen, schälen und in Stücke schneiden. Eine Orange waschen, halbieren und auspressen. Den Orangensaft mit Salz aufkochen und den Spargel darin 15 Minuten bissfest garen. Den Spargel abgießen und beiseite stellen. Den Blattspinat verlesen, waschen, trocken schleudern und auf Tellern anrichten.

Für die Mayonnaise die Eier trennen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Eigelbe zusammen mit dem Senf, dem Salz dem grünen Pfeffer und ein wenig Worcestersauce in den Mixer geben. Die halbe Zitrone auspressen und ein wenig von dem Saft mit in den Mixer geben. Nach und nach das Öl dazugeben und zu einer Mayonnaise aufschlagen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Garnelen am Rücken aufschneiden, entdarmen und von der Schale befreien. Anschließend waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen, den Knoblauch dazugeben und die Garnelen darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die zweite Orange waschen, schälen und die Filets herausschneiden. Die Orangenfilets mit dem Spargel vermengen und auf dem Blattspinat anrichten. Die Pfeffermayonnaise dazu reichen. Den lauwarmen Spargel-Orangen-Salat mit Garnelen, Blattspinat und Orangen-Pfeffer-Mayonnaise auf einem Teller anrichten und servieren.

Christian Vater am 05. Mai 2015

# Spargel-Tartelette mit Pflücksalat und Erdbeeren

## Für zwei Personen

### Für den Mürbeteig:

100 g Butter, zimmerwarm	200 g Weizenmehl	1 Ei
2 EL Sonnenblumenkerne	2 EL Sesamsamen	1 EL Schwarzkümmelsamen
1 Prise Salz		

### Für die Füllung:

250 g grüner Spargel	200 g Ricotta	100 g Ziegenfrischkäse
2 Eier	50 ml Schlagsahne, frisch	½ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Oregano	2 Zweige Thymian	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für den Salat:

200 g gemischter Pflücksalat	150 g Erdbeeren	1 Zitrone, unbehandelt
1 Zweig Basilikum	100 ml Rapsöl	100 ml Erdbeeressig
2 EL Blütenhonig	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Croûtons:

2 Scheiben Kastenweißbrot, alt	2 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Garnitur:

150 g Erdbeeren

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Mürbeteig das Ei aufschlagen und mit dem Mehl, der Butter und dem Salz zu einem Teig verrühren. Die Sonnenblumenkerne, die Sesamsamen und die Schwarzkümmelsamen hinzugeben, mit dem Teig vermengen und dünn ausrollen. Tartelette-Förmchen mit dem Teig auslegen und mit einer Gabel mehrfach einstechen, um Luftblasen zu verhindern.

Das untere Ende des grünen Spargels abschneiden und in mundgerechte Stücke zerteilen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Füllung die beiden Eier aufschlagen und mit dem Ricotta, dem Ziegenfrischkäse und der Sahne glattrühren. Etwas Muskatnuss reiben und die Füllung mit Salz, Pfeffer und dem Muskat abschmecken. Die Blätter von Oregano und Thymian abzupfen und, wie auch die Petersilie, fein hacken und unter die Füllung heben. Damit die Tartelette-Förmchen zur Hälfte füllen und den angebratenen Spargel darauf geben. Die Tartelettes für 25 Minuten in den Ofen geben.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing etwas Zitronenschale reiben und zu dem Rapsöl, dem Erdbeeressig und dem Honig geben. Die Erdbeeren waschen, von ihrem Grün befreien und sehr fein würfeln. Anschließend die Erdbeeren unter das Dressing heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum fein schneiden und ebenfalls unter das Dressing heben.

Die Rinde von den Weißbrotscheiben entfernen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und knusprig anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier legen.

Für die Garnitur die Erdbeeren waschen, von ihrem Grün befreien und in Scheiben schneiden. Das Spargel-Tartelette mit dem Pflücksalat und den Erdbeeren auf Tellern anrichten, den Salat mit den Erdbeerscheiben und den Croûtons garnieren und servieren.

Christian Wagner am 09. Juni 2015

# Spinat-Lachs-Muffins mit Feldsalat und Birnen

**Für zwei Personen**

**Für die Muffins:**

4 Blätterteigquadrate, (TK)	100 g Blattspinat, (TK)	100 g Räucherlachs
100 g saure Sahne	100 g geriebener Gouda	1 EL Mehl
1 Ei	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

**Für den Feldsalat:**

300 g Feldsalat	1 reife Birne	2 Toastbrotsccheiben
2 EL Olivenöl	2 EL Sonnenblumenöl	1 TL Honig
2 EL Himbeeressig	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

essbare Blüten

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Muffins die Förmchen ausbuttern, leicht mit Mehl bestäuben und mit Blätterteig auslegen.

Die saure Sahne, das Ei, das Mehl und den geriebenen Käse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Förmchen mit Blattspinat und Lachs gleichmäßig füllen und anschließend mit dem Sahne-Gemisch aufgießen und mit ein wenig Abrieb der Muskatnuss würzen. Die Muffins für 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen und fertig backen.

In den Zwischenzeit den Feldsalat waschen und mit der Salatschleuder trocknen. Für das Dressing das Öl, den Honig und den Himbeeressig verrühren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Toastbrotsccheiben in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl goldgelb, kross braten. Die Birne waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel den Feldsalat mit dem Dressing und den Birnenscheiben vermengen und mit den Toastwürfeln bestreuen.

Die Spinat-Lachs-Muffins mit dem Salat auf Tellern anrichten, mit den essbaren Blüten garnieren und servieren.

Tina Schmidt am 13. Oktober 2015

# Spinat-Ravioli mit Kräuter-Creme-Füllung, Tomaten-Sugo

## **Für zwei Personen**

### **für den Nudelteig:**

200 g Weizenmehl	2 TL Spinatpulver	1 EL Olivenöl
100 ml Wasser, still	Salz	

### **Für die Kräutercremefüllung:**

100 g Tofu natur	50 ml Sojacuisine	25 g vegane Butter (Alsan)
1 Knoblauchzehe	10 g Blattpetersilie	10 g Schnittlauch
10 g Dill	1 Zitrone	8g Edel-Hefeflocken

### **Für den Sugo:**

4 reife Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### **Für die Garnitur:**

2 EL Pinienkerne

Für den Nudelteig das Weizenmehl, das Spinatpulver, das Olivenöl, eine Prise Salz und das Wasser gründlich miteinander verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und eine Weile ruhen lassen. Anschließend noch einmal durchkneten und mit Hilfe von Mehl und der Nudelmaschine dünn ausrollen.

Für die Füllung einen Teelöffel Zitronensaft auspressen und die Blattpetersilie sowie Schnittlauch, Dill und den Knoblauch grob zerkleinern. Mit Tofu, Sojacuisine, Butter und Hefeflocken mittels Pürierstab gründlich mixen.

Aus dem Nudelteig mit dem Ravioliförmchen Kreise ausstechen und mit einem Teelöffel der Kräutercreme füllen. Die Ravioli fest verschließen und in kochendem Salzwasser zwei bis drei Minuten garen.

Für den Sugo die Tomaten an der Unterseite kreuzförmig einritzen und eine Minute in kochendes Wasser geben. Danach kalt abschrecken und die Tomaten häuten. Nun vierteln und die Kerne herausschneiden, anschließend in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Pfanne mit dem Olivenöl andünsten. Die Tomaten zugeben und weiter dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einer kleinen Kelle Nudelkochwasser ablöschen. Anschließend die fertigen Ravioli im Sugo schwenken.

Zuletzt die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Spinat-Ravioli mit dem Tomatensugo auf Tellern anrichten mit Pinienkernen garnieren und servieren.

Merle-Marie Forstmann am 28. Juli 2015

## Spinat-Salat mit warmen Pilzen und Feuerpaste

### Für zwei Personen

#### Für den Salat:

200 g Blattspinat	50 Hirschschenken	150 g Champignons
20 g Butter	10 Cocktailtomaten	2 Eier

#### Für das Dressing:

2 EL Apfelessig	1 Schalotte	4 EL Nussöl
2 Stiel Petersilie	2 Stiel Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
75 g Sauerrahm	25 g Schmand	1 Zitrone
2 Eier	Himalayasalz	weißer Pfeffer

#### Für die Feuerpaste:

2 gelbe Paprika	300 g getrocknete Tomaten	1 Peperoni
1 Zehe Knoblauch	50 g gemahlene Mandeln	15 Oliven
Cayennepfeffer	Himalayasalz	

Die Eier für den Salat und für das Dressing in ausreichend Wasser hart kochen.

Den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern.

Den Schinken kleinschneiden.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten.

Für das Dressing die Kräuter grob hacken. Die Schalotte abziehen und ebenfalls grob hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Essig, die Schalotte, das Öl, die Kräuter, den Sauerrahm, den Schmand und zwei hart gekochte, gepellte Eier im Standmixer pürieren. Das Dressing mit dem Himalayasalz, dem weißen Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Eier für den Salat pellen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln.

Für die Feuerpaste die Peperoni längs aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Tomaten, die Peperoni, den Knoblauch, die Mandeln und die Oliven in einer Moulinette zu einer Paste verarbeiten. Mit dem Cayennepfeffer und dem Himalayasalz abschmecken. Die Paprika entkernen, vierteln und mit der Feuerpaste bestreichen.

Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Den Spinatsalat mit warmen Pilzen und Feuerpaste auf Tellern anrichten und servieren.

Rositta Beyermann am 27. Mai 2015

# Steirischer Backhendl-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Kartoffelsalat:

200 g festk. Kartoffeln	1 Schalotte	125 ml Rinderfond
3 EL Hesperidenessig	1 EL Senf	4 EL Maiskeimöl
1 TL Salz	Zucker, Pfeffer	

### Für die Hühnerbruststreifen:

350 g Hühnerbrustfilet	1 Ei	6 cl Schlagsahne
100 ml Maiskeimöl	200 g Semmelbrösel	4 EL Kürbiskerne
200 g Mehl	Kürbiskernsalz, Pfeffer	

### Für das Salatdressing:

3 EL heller Balsamicoessig	3 EL Kürbiskernöl	Zucker, Salz, Pfeffer
----------------------------	-------------------	-----------------------

### Für den grünen Salat:

30 g Feldsalat	30 g Lollo Rosso	30 g Rucola
4 Cherrytomaten	125 g steirische Käferbohnen	

### Für die Garnitur:

2 EL Preiselbeermarmelade	½ Bund Schnittlauch
---------------------------	---------------------

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen und bissfest kochen. Die Kartoffeln etwas auskühlen lassen und anschließend noch warm in Scheiben schneiden. Anschließend die Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Rinderfond übergießen. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Mit dem Hesperidenessig, dem Salz, dem Zucker, dem Senf, einem Esslöffel Wasser und dem Maiskeimöl vermischen und über die Kartoffeln geben. Für die Hühnerbrust das Ei verquirlen und die Schlagsahne unterrühren. Die Kürbiskerne grob hacken und mit den Semmelbröseln mischen. Für das Panieren der Hühnerbruststreifen das Mehl auf einem flachen Teller bereitstellen. Daneben das Ei-Sahne-Gemisch und die KürbiskernSemmelbrösel-Mischung platzieren. Die Hühnerbrust waschen und trocken tupfen und anschließend in Streifen schneiden. Die Streifen mit dem Kürbiskernsalz würzen, in dem Mehl wenden und durch das Ei-Sahne-Gemisch ziehen. Anschließend die Streifen in der Mischung aus den Kürbiskernen und Semmelbröseln wenden. Das Maiskeimöl in der Pfanne erhitzen und die panierten Hühnerbruststreifen darin knusprig backen. Für den grünen Salat den Balsamicoessig und das Kürbiskernöl zu einem Dressing verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Feldsalat, den Rucola und den Lollo Rosso waschen und trocken schleudern. Die Käferbohnen unter fließendem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. Die Tomaten kleinschneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Kartoffelsalat mittig auf den Tellern anrichten. Den grünen Salat mit den Tomaten und den Käferbohnen drum herum geben und mit dem Dressing beträufeln. Die Hühnerbruststreifen auf dem Salat verteilen, das Ganze mit dem Schnittlauch garnieren und mit der Preiselbeermarmelade servieren.

Kathrin Koca am 27. Januar 2015

# Tintenfisch, Tomaten-Soße, Kräuter-Baguette, Feld-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Tintenfisch:

250 g Tintenfischtuben	200 g Dosentomaten	1 Stange Staudensellerie
1 Fenchelknolle	1 Chilischote	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	10 schwarze Oliven	1 EL Kapern
1 cl Weinbrand	75 ml trockener Weißwein	¼ Bund glatte Petersilie

Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für das Kräuterbaguette:

500 g Mehl (550er)	125 ml lauwarme Milch	30 g Olivenöl
1 Päckchen Trockenhefe	1 Ei	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	Zucker, Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

200 g Feldsalat	1 reife Nashi-Birne	1 Hokkaido-Kürbis
300 g Gorgonzola	1 EL Butter	1 Muskatnuss
10 Walnüsse	1 TL Zucker	3 EL Weißweinessig
7 EL Traubenkernöl	1 EL Kürbiskernöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Für das Baguette die Kräuter fein hacken und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel verkneten. Den Teig zu einem Baguette formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Das Baguette oben einschneiden und kurz ruhen lassen. Anschließend im Backofen für 25 Minuten backen. Den Tintenfisch zunächst waschen, trocken tupfen und das Rückgrat in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden und den Fenchel halbieren. Eine Hälfte zur Seite stellen und am nächsten Tag gebrauchen. Die Enden des Staudensellerie abschneiden und den Sellerie sowie den Fenchel in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Chilischote aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel, den Sellerie und den Fenchel darin anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben und die Tintenfischringe, die Dosentomaten und die Chiliringe untermischen. Den Weißwein und den Weinbrand dazugeben, die Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und circa zwölf Minuten zugedeckt köcheln lassen. Anschließend die Kapern und die Oliven zugeben und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Für den Salat die Birne schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birne in Rauten schneiden. Etwas Zucker in einer Pfanne karamellisieren und die Birne kurz darin schwenken. Den Kürbis mit der Schale in Spalten schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kürbisspalten darin braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Anschließend Essig, Salz, Zucker, Pfeffer und etwas Muskat mit einem Schneebesen verquirlen und die beiden Öle langsam unter ständigem Rühren zufügen. Den Blattsalat im Dressing marinieren und anschließend auf einem Teller anrichten. Den Blauschimmelkäse zerteilen und zusammen mit den Birnenstücken, den Kürbisspalten und den Wallnüssen auf dem Salat verteilen. Wenn der Tintenfisch eine feine, weiche Konsistenz hat, mit der Sauce und dem Baguette auf Tellern anrichten und servieren.

Manuela Kösters am 13. Januar 2015

## Tom kha gai mit Käsestange

### Für zwei Personen

#### Für die Tom Ka Gai:

250 g Hähnchenbrustfilet	200 g weiße Champignons	½ Stange Zitronengras
1 Limette	25 g Galgantwurzel	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	3 Kaffir-Limettenblätter	400 ml Kokosmilch
150 ml Hühnerfond	1 Chilischote	1 Bund Koriandergrün
20 g Mungosprossen	1 TL rote Currypaste	4 EL helle Sojasauce
3 EL asiatische Fischsauce	2 EL Rapsöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

#### Für die Käsestangen:

300 g Blätterteig	3 Eier	80 g Appenzeller
1 TL edelsüßes Paprikapulver	2 EL Sesamsaat	grobes Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Für die Käsestangen den Blätterteig entrollen. Die Eier trennen und den Teig mit einem Teil des Eigelbs bestreichen. Die Eiweiße können anderweitig verwendet werden. Den Käse gleichmäßig über den Teig reiben. Anschließend mit Paprikapulver und Pfeffer würzen und die zweite Teighälfte darüber klappen. Mit einem Nudelholz den Teig flach rollen.

Den Teig in ein Zentimeter breite Streifen schneiden und diese spiralförmig drehen. Die Spiralen mit dem restlichen Eigelb bestreichen und mit der Sesamsaat und dem groben Salz bestreichen. Anschließend die Stangen auf ein Backblech mit Backpapier geben. Die Käsestangen für 15 Minuten im Backofen knusprig backen. Anschließend auf einem Gitter auskühlen lassen.

Für die Hähnchenbrust eine Pfanne mit dem Rapsöl bei mittlerer Hitze vorbereiten.

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und grob würfeln. Eine halbe Stange Zitronengras der Länge nach halbieren. Die Chilischote waschen, trocken tupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Den Koriander waschen, trocken tupfen, die Spitzen abtrennen und für die Garnitur beiseitelegen. Den Rest mit den Stielen fein hacken. Die Mungosprossen waschen, trockentupfen und zum Garnieren beiseitelegen.

Die Hähnchenbrust waschen und trockentupfen. Anschließend das Fleisch in der Pfanne anbraten und die Zwiebeln und den Knoblauch kurz mitbraten. Zwischenzeitlich die Kokosmilch und den Hühnerfond in einen hohen Topf geben und aufkochen.

Die Hähnchenbrust zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Zitronengras, Galgant und Champignons in die Kokosmilch geben und zehn Minuten köcheln lassen.

Den Koriander in die Suppe geben. Die Limette waschen, trockentupfen und die Schale in die Suppe reiben. Die Kaffir-Limettenblätter und die Currypaste ebenfalls unterrühren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe mit der Soja- und der Fischsauce abschmecken und mit den Korianderblättern und den Mungosprossen garnieren. Die Käsestangen dazugeben und servieren.

Detlef Jansen am 17. März 2015

## Variation vom Lachs mit Linsen-Gemüse, Avocado-Mousse

### Für zwei Personen

#### Für die Lachspraline:

100 g Lachsfilet, ohne Haut	2 Blätter Strudelteig	1 Ei
1 TL Ras el Hanout	1 EL Kartoffelstärke	Frittieröl

#### Für das Linsengemüse:

100 g Linsen	25 g Karotten	25 g Knollensellerie
1 Frühlingszwiebel	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
250 ml Geflügelfond	1 TL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt
1 Knolle Ingwer, 3 cm	1 Zimtstange	½ Bund Petersilie
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

#### Für den geflämten Lachs:

100 g Lachsfilet	1 Zitrone	2 EL geröstetes Sesamöl
1 TL Fleur de Sel	Rapsöl	

#### Für die Avocado-Mousse:

1 reife Avocado	1 Zitrone	1 EL Frischkäse
-----------------	-----------	-----------------

#### Für das Tatar:

100 g Lachsfilet	25 g Schalotten	1 Limette
½ Bund Dill	½ Bund Koriander	

#### Für den Feldsalat:

10 Röschen Feldsalat	1 mehlig. Kartoffel	200 ml Gemüsefond
1 TL mittelscharfer Senf	3 EL weißer Balsamico	4 EL Rapsöl
1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

#### Für die Garnitur:

2 Scheiben dünner Frühstücksspeck	1 Schälchen Erbsenkresse
-----------------------------------	--------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Frühstücksspeck im Backofen erhitzen, bis er kross ist. Die Fritteuse mit dem Öl füllen und vorheizen.

Für das Linsengemüse die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem Topf mit einem Esslöffel Rapsöl anschwitzen. Die Linsen hinzufügen und zusammen dünsten, bis sie glasig sind. Anschließend das Tomatenmark dazugeben. Die Karotten und den Sellerie waschen, klein schneiden und im Topf mit dünsten. Mit dem Geflügelfond ablöschen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Das Lorbeerblatt, drei Scheiben Ingwer, die Zimtstange und den Knoblauch hinzufügen. Anschließend die Linsen knapp unter dem Siedepunkt 20 Minuten ziehen lassen. Die Petersilie hacken und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, hinzufügen und abschließend mit Salz, Pfeffer und Rapsöl abschmecken.

Für die Avocado-Mousse die Schale der Zitrone abreiben und anschließend den Saft auspressen. Die Avocado aushüllen und dessen Fruchtfleisch mit dem Frischkäse, dem Zitronensaft sowie dem Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer mixen. Abschließend die Masse in einen Gefrierbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Für das Salatdressing die Kartoffel gar kochen und schälen. Anschließend die Kartoffel zusammen mit dem Balsamico, dem Rapsöl, dem Gemüsefond, dem Senf, dem Zucker, Salz und Pfeffer mixen. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Anschließend mit dem Dressing marinieren.

Für die Praline den Lachs in ein Zentimeter große Würfel schneiden und das Ei trennen. Anschließend den Lachs in einer Schüssel mit dem Ras el Hanout, Salz und Pfeffer sowie dem Eiweiß und der Stärke vermengen. Das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Die Strudelblätter in schmale Bahnen schneiden und übereinander auslegen. Aus der Lachsmasse kleine Bällchen

formen und in den Strudelteigbahnen wälzen. Die Lachspralinen in die Fritteuse geben, bis sie außen knusprig sind.

Für das Tatar den Lachs sehr fein würfeln und in einer Schüssel geben. Den Dill und den Koriander fein hacken und dazugeben. Die Schalotten abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Limette halbieren, auspressen und mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Die Masse zehn Minuten ruhen lassen.

Für den geflämten Lachs den Lachs in fingerdicke Tranchen schneiden und die Schale der Zitrone abreiben. Anschließend auf ein geöltes Backblech legen und kurz mit dem Bunsenbrenner anrösten. Abschließend mit dem Sesamöl bepinseln und dem Fleur de Sel sowie einem Teelöffel Zitronenabrieb würzen.

Mit der Küchenschere ein Loch an der Ecke des Gefrierbeutels schneiden und die Mousse auf die Teller spritzen. Den Geflämten Lachs darauf schichten und mit Erbsenkresse sowie dem knusprigen Bacon garnieren. Die Praline auf dem Linsengemüse und das Tartar mit dem marinierten Feldsalat anrichten.

Die Variation vom Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Reich am 07. Juli 2015

## Vegetarische Kaviar-Canapés mit Safran-Aioli

**Für zwei Personen**

**Für die Canapés:**

4 Scheiben Vollkorntoast

**Für die Safran-Aioli:**

$\frac{1}{2}$  Zitrone

$\frac{1}{2}$  Zehe Knoblauch

50 ml Sojamilch

$\frac{1}{2}$  TL Dijon Senf

80 ml Rapsöl, raffiniert

1 Msp. gemahlener Safran

Salz

schwarzer Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Glas vegetarischer Kaviar

2 Radieschen

1 Zweig Dill

Für die Aioli den Safran mit etwas Wasser verrühren.

Die Toastscheiben in einer Pfanne ohne Fett rösten und in die gewünschte mundgerechte Form schneiden oder ausstechen. Abkühlen lassen.

Für die Aioli den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Knoblauchzehe abziehen und durch einer Knoblauchpresse in ein Rührgefäß geben. Nacheinander die Sojamilch, Salz, Pfeffer, den gemahlenden Safran, Senf, zwei Teelöffel des Zitronensaftes und das Rapsöl in einen Rührbecher geben und einmal mit dem Stabmixer aufschlagen.

Den Dill waschen und trocken tupfen. Die Radieschen waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Die Toaststücke auf Teller setzen und etwas Aioli darauf geben. Je einen Teelöffel Kaviar darüber geben und jeweils mit einem kleinen Dillzweig und einer Scheibe Radieschen garnieren.

Merle-Marie Forstmann am 26. Juni 2015



mahlen, dazugeben und mit Olivenöl aufgießen.

Die Gemüsebällchen aus dem Ofen nehmen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Stangensellerie waschen, trocknen und klein schneiden. Die Bällchen gemeinsam mit dem Dressing, dem Rucola, dem Sellerie und etwas von dem Pesto in das Fladenbrot füllen und zu einem Wrap rollen. Die Kresse waschen und trocken schleudern. Den Fenchel waschen, in Streifen schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Auf Tellern ein Salatbett aus Kresse und Fenchel formen und mit dem Pesto garnieren. Den Wrap darauf platzieren und servieren.

Karen Fritzenschaft am 24. März 2015

# Wachtelei mit Topinambur, Zuckererbsen und Postelein

## Für zwei Personen

### Für die Wachteleier:

6 Wachteleier	1 Hühnereier	50 g Mehl
50 g gemahlene Haselnüsse	gemahlene Pistazien	gemahlene Pinienkerne
Pflanzenfett	Salz	

### Für die Topinambur:

200 g Topinambur	20 g Butter	50 ml Gemüsefond
25 ml Sahne	Zucker	1 Limette
Salz		

### Für die Zuckererbsen:

150 g Erbsenschoten	50 g Zuckerschoten	10 ml Walnussöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Garnitur:

50 g Postelein	10 dünne Brotchips	Olivenöl
schwarzes Salz		

Für die Zuckererbsen einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Einen weiteren Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Wachteleier im kochenden Wasser genau zwei Minuten und 16 Sekunden kochen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und pellen. Das Mehl auf einen Teller geben. Die Eier verquirlen und ebenfalls auf einem Teller bereit stellen. Die gemahlene Haselnüsse, Pistazien und Pinienkerne vermischen und auf einen Teller geben. Die Wachteleier zuerst in Mehl, dann den Eiern und abschließend in den Nüssen wenden.

Ausreichend Pflanzenfett in einem Topf auf 160 Grad bringen. Die Wachteleier darin ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Die Topinambur schälen, in kleine Stücke schneiden und in der erhitzten Butter langsam anschwitzen. Mit Salz und dem Zucker würzen. Danach den Topf mit Backpapier abdecken und die Topinambur fünf bis zehn Minuten garen.

Den Fond und die Sahne aufgießen und so lange weiter garen, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Die Schale der Limette abreiben. Die Limette halbieren und auspressen. Die Topinambur zu einem feinen Püree mixen und mit dem Abrieb sowie dem Saft der Limette verfeinern.

Die Erbsenschoten sowie die Zuckerschoten putzen und im kochenden Wasser kurz blanchieren. Die Schoten abseihen und in Eiswasser abschrecken. Anschließend in wenig Walnussöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotchips zerkrümeln. Die Postelein waschen und trocken tupfen.

Die Topinamburcreme mit den Postelein, den Wachteleiern und den Zuckererbsen auf Tellern anrichten. Mit den Brotchipskrümeln, dem schwarzen Salz und etwas Olivenöl garnieren und servieren.

Natascha Hey am 08. April 2015

# Warmer Gemüse-Salat mit Rucola-Schafskäse-Bruschetta

## Für zwei Personen

### Für den Gemüsesalat:

1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote	1 Zucchini
1 Aubergine	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 kleine rote Zwiebel
50 g schwarze Oliven	60 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Bruschetta:

3 Scheiben Ciabatta	1 Zehe Knoblauch	100 g Schafskäse
50 g Rucola	3 EL Walnussöl	3 EL Walnusskerne
Salz		

### Für das Dressing:

2 EL Dijon-Senf	7 EL Balsamicoessig	60 ml Olivenöl
2 EL Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Zitrone halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Die Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Stücke schneiden. Die Zucchini und die Aubergine von den Enden befreien, waschen, und in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin von allen Seiten anbraten, bis es leicht braun wird. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Thymianblättchen abzupfen, klein hacken und unterrühren. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Oliven entkernen und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln und Oliven später zur Garnitur verwenden.

Den Schafskäse in kleine Stücke zerkleinern. Den Rucola waschen, schleudern und in die Querichtung klein schneiden. Den Schafskäse und den Rucola sowie das Walnussöl miteinander vermengen. Das Ciabatta in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anrösten. Für das Dressing den Senf, den Essig und das Öl verrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und mit dem Gemüsesalat vermengen. Die Walnüsse hacken.

Den warmen Gemüsesalat mit dem Rucola-Schafskäse auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Kell am 05. Mai 2015

# Warmer Ziegenkäse-Taler auf fruchtigem Feldsalat

**Für zwei Personen**

**Für den Taler:**

2 Ziegenkäsetaler	2 TL Waldhonig	1 Zweig frischer Rosmarin
Chilisalز	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

**Für den Salat:**

70 g Feldsalat	30 g Pinienkerne	1 reife Birne
1 Zitrone	2 Cherrytomaten	2 TL Bitterorangenlikör
1 Vanilleschote		

**Für die Vinaigrette:**

2 TL Naturjoghurt	3 EL Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
1 TL Birnensirup	1 TL Dijon-Senf	1 Stück Ingwer
1 Zweig frischer Thymian	Salz	

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ziegenkäsetaler auf ein Backblech legen und mit Rosmarin, Chilisalز und Cayennepfeffer würzen. Rosmarin waschen und fein hacken; anschließend über dem Ziegenkäsetaler verteilen. Etwas Honig über den Taler geben. Den Taler für zehn Minuten im Backofen garen.

Für den Salat Feldsalat waschen, trockenschleudern, zerrupfen und in eine Schale geben.

Die Tomaten waschen, vierteln und zum Salat geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zitrone halbieren und etwa einen Esslöffel Saft auspressen. Vanilleschote längs aufschneiden und Vanillemark herauskratzen. Die Birne waschen, würfeln und mit dem Mark der Vanilleschote und Zitronensaft würzen. Einen kleinen Topf erhitzen, Birnen darin andünsten und mit Bitterorangenlikör ablöschen. Alles einkochen lassen und zur Seite stellen.

Für das Dressing alle flüssigen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Ingwer schälen und mit Thymian fein hacken und dazugeben. Alles gut verrühren und abschmecken. Das Dressing und einen Teil der Birnenmasse zum Salat geben.

Den Salat mit der restlichen Birnenmasse, dem übrigen Honig sowie dem Ziegenkäsetaler auf Tellern anrichten und mit den Pinienkernen garniert servieren.

Katharina Brandt am 25. September 2015

# Wildkräuter-Salat mit Hühnchen und Wassermelone

## Für zwei Personen

150 g Wildkräutersalat-Mischung    100 g Kirschtomaten     $\frac{1}{4}$  Wassermelone

## Für das Dressing:

1 EL Dijonsenf    200 ml Balsamicoessig    150 ml Haselnussöl

100 ml Olivenöl    Salz    schwarzer Pfeffer

## Für das Hühnchen:

200 g Hähnchenbrustfilet    3 Eier    50 g Cornflakes

100 g Paniermehl    100 g Mehl     $\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver

1 kg Butterschmalz    Salz    schwarzer Pfeffer

## Für die Garnitur:

2 Butterblümchen

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Panade die Cornflakes im Mörser zerstoßen und mit dem Paniermehl und Paprikapulver vermischen. Das Butterschmalz in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zergehen lassen. Die Eier aufschlagen und die Hähnchenstreifen zunächst im Mehl, danach im Ei und schlussendlich in der Cornflakes-Panade wenden. Im heißen Butterschmalz goldgelb backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Wildkräuter-Mischung waschen und trocken schleudern. Die Kirschtomaten zunächst waschen und dann halbieren. Für das Dressing einen Esslöffel Dijonsenf in einen hohen Becher geben, den Balsamico hinzugeben und mit einem Stabmixer durchmischen. Währenddessen das Haselnussöl und das Olivenöl hinzugeben bis das Dressing dickflüssig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Melone von der Schale befreien und das Fruchtfleisch in dreieckige Scheiben schneiden. Anschließend in einer heißen Grillpfanne kurz anbraten.

Den Wildkräuter-Salat mit knusprigem Hühnchen und gegrillter Wassermelone auf Tellern anrichten, mit den Butterblümchen garnieren und servieren.

Lars Pemöller am 30. Juni 2015

# Wolfsbarsch mit Harissa-Butter, Rhabarber-Mangold-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für Fisch:

2 Wolfsbarsch-Filets à 120 g	1 Knoblauchzehe	70 g Butter
1 TL Harissa	Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Orangen-Hollandaise:

300 ml Orangensaft, frisch	1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	4 Eier	250 g Butter
Cayenne Pfeffer	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für das Rhabarber-Mangoldgemüse:

2 Stangen Rhabarber	2 Babymangold	50 g Butter
40 g geröstete Macadamianüsse	20 g Ingwer	5 EL Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Loup de mer-Filets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und anschließend in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten. Für circa acht bis zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Butter mit den Kräutern im Ganzen, der Knoblauchzehe und dem Harissa in die Pfanne geben, den Seeteufel aus dem Ofen nehmen und in der Butter nochmals von allen Seiten wenden und mit Butter immer wieder übergießen.

Den Orangensaft mit dem Lorbeerblatt, einer angedrückten Knoblauchzehe und dem Thymianzweig in einem Topf auf 90 Millilitern reduzieren und anschließend durch ein Sieb gießen.

Das Ei trennen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Und die Butter für die Hollandaise schmelzen und ein wenig abkühlen lassen. Die Reduktion mit dem Eigelb auf einem Wasserbad aufschlagen und die temperierte zerlassene Butter langsam einrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Cayenne abschmecken und auf die Seite stellen.

Für das Rhabarber-Gemüse den Rhabarber und den Mangold putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin den Mangold bei milder Hitze weich garen, den Rhabarber und die Macadamianüsse dazugeben mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken.

Die Fischfilets in Scheiben schneiden und mit dem Rhabarber-Mangold-Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Orangen-Hollandaise servieren.

Hannah Baunach am 14. April 2015

# Zander-Filet auf Linsen-Kartoffel-Salat mit Speckschaum

**Für zwei Personen**

**Für den Linsen-Kartoffelsalat:**

100 g Belugalinsen	3 mittelgroße Kartoffeln (fest)	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 EL weißer Balsamico
2 EL kalte Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Zander:**

200 g Zanderfilet mit Haut	1 Zweig Thymian	50 g Mehl
2 EL Butter	2 EL Butterschmalz	1 Knoblauchzehe
Salz	weißer Pfeffer	

**Für den Speckschaum:**

80 g Frühstücksspeck	60 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ EL Butter
125 ml Milch	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Msp. Kurkuma		

Für den Speckschaum in einer Pfanne einen halben Esslöffel Butter erhitzen.

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Speck ebenfalls klein hacken und gemeinsam mit der Schalotte und dem Knoblauch in der Pfanne scharf anbraten. Die Pfanne mit Wein ablöschen, die Flüssigkeit einreduzieren lassen und mit der Milch aufgießen. Die Sauce zwei Minuten köcheln lassen, pürieren, durch ein Sieb passieren und auf etwa 60 Milliliter einkochen lassen. Mit Kurkuma abschmecken.

Für den Kartoffelsalat in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. In dem kochenden Wasser garen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Die Belugalinsen mit dem Lorbeerblatt, dem ange-drückten Knoblauch und dem Thymian etwa 25 Minuten in einem Topf mit Wasser gar kochen. Anschließend das Lorbeerblatt, den Knoblauch und den Thymian wieder entnehmen.

Die Kartoffeln und die Linsen vermischen, etwas Sud vom Linsenwasser dazugeben und die Butter unterheben. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Balsamico dazugeben.

Für den Zander eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen.

Den Knoblauch abziehen und andrücken. Den Zander mehlieren und in der Pfanne gemeinsam mit dem Thymian und dem Knoblauch von beiden Seiten anbraten, die Butter dazugeben und fertigbraten.

Den Speckschaum mit einem Stabmixer aufschäumen.

Den Linsen-Kartoffelsalat mit dem Vorspeisenring anrichten, den Zander anlegen und mit dem aufgeschäumten Speckschaum garnieren und servieren.

Daniela von Buttlar am 17. März 2015

# Zander-Filet mit Mungobohnen-Salat und Sesam-Chips

## Für zwei Personen

### Für das Zanderfilet:

300 g Zanderfilets, mit Haut	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Zehen Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt	3 EL Olivenöl
Salz	weißer Pfeffer	

### Für das Dressing:

1 Schalotte	3 EL Butter	30 ml Weißwein, trocken
125 ml Fischfond	75 ml Sahne	1 EL Pimentkörner
5 Kardamomkapseln	1 Gewürznelke	Zitronenpfeffer
Salz		

### Für den Mungobohnen-Salat:

300 g grüne Mungobohnen	3 EL Sojasauce	2 EL dunkler Balsamico
3 EL Olivenöl	5 g Ingwer	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	1 EL Puderzucker	2 EL Butter
4 Kumquats	4 Cherry-Roma-Tomaten	4 Limettenblätter, getrocknet
1 Chilischote	200 g Blattspinat	½ Bund Schnittlauch
Chili	Muskatnuss	

### Für die Sesamchips:

1 großes Reispapier	2 EL Sesam	2 EL Schwarzkümmel
250 ml Frittierfett	Salz	

### Für die Garnitur:

1 Schälchen Rote-Bete-Kresse

Für die Sesamchips das Frittierfett in einem Topf erhitzen. Aus dem Reisblatt mit einer Schere zwei Dreiecke schneiden. Die Reisblätter für einige Sekunden in Wasser einweichen, dann aus dem Wasser nehmen und warten bis sie weich werden. Anschließend jeweils von einer Seite mit Sesam und von der anderen mit Schwarzkümmel bestreuen. Beide Blätter im Frittierfett ausbacken bis die Sesamkörner goldgelb sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen und mit Salz bestreuen.

Die eingeweichten, grünen Mungobohnen 20 Minuten zusammen mit der halbierten Chilischote und den Limettenblättern im Wasser kochen.

Für das Dressing der Mungobohnen die Schalotte abziehen, klein hacken und in etwas Olivenöl schwenken. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Sojasauce, den Balsamico, den geriebenen Ingwer und den gewürfelten Knoblauch hinzugeben und etwas einköcheln. Mit Olivenöl, Puderzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Mungobohnen zum Dressing geben und durchziehen lassen, anschließend den fein geschnittenen Schnittlauch unterheben. Die Tomaten in feine Ringe schneiden. Die Kumquats ebenfalls in Ringe schneiden, in etwas Butter anbraten und mit Chili und Salz abschmecken. Anschließend mit den Tomaten in einer Reihe zum Mungobohnen-Salat anrichten.

Die Spinatblätter zwei Minuten in Wasser kochen, trocken tupfen und auf der Frischhaltefolie zu einer Platte schichten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer leicht würzen. Dann eine weitere Frischhaltefolie darüber legen und den Spinat mit dem Nudelholz platt rollen. Die Frischhaltefolie von beiden Seiten entfernen und einen zehn Zentimeter breiten Streifen mit dem Messer ausschneiden und unter den Mungobohnen-Salat auf dem Teller anrichten.

Für das Salatdressing die Schalotten abziehen und in der Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, dann mit Fischfond und einem Esslöffel Sahne angießen. Die Kardamomkapseln, die Nelke und die Pimentkörner grob zerstoßen, hinzugeben und alles um ein Drittel einkochen lassen. Das Dressing durch ein feines Sieb passieren, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Die

restliche Sahne schlagen und mit der übrigen Butter zur Flüssigkeit geben, anschließend schaumig aufmixen.

Für das Zanderfilet das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Zanderfilet mit der Hautseite nach unten vier Minuten anbraten. Danach Thymian, Rosmarin und Knoblauch begeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch umdrehen und auf der Fleischseite zwei Minuten fertig braten.

Anschließend mit etwas Zitronensaft beträufeln und das große Filet in vier Stücke schneiden. Das Zanderfilet mit dem Mungobohnen-Salat auf Tellern anrichten, mit Sesamchips garnieren und anschließend servieren.

Rebekka Nolte am 28. Juli 2015

## Ziegenkäse im Schinken-Mantel, Chicorée-Eisberg-Salat

### Für zwei Personen

#### Für den Ziegenkäse:

200 g Ziegenfrischkäserolle    8 Scheiben Serrano-Schinken    2 EL Olivenöl

#### Für den Salat:

100 g Eisbergsalat    100 g Chicorée    150 g Kirschtomaten  
4 EL heller Balsamico-Essig    4 EL Kürbiskernöl    2 TL Zucker  
Salz    schwarzer Pfeffer

#### Für das Brot:

250 g Mehl Typ 605     $\frac{1}{2}$  Hefewürfel    1 EL Waldblütenhonig  
1 TL Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Brot die Hefe mit dem Honig vermengen und 150 Milliliter Wasser zugeben. Das Mehl unter Rühren zugeben und den Teig mit Salz würzen. Den Teig zu einem kleinen Brot formen und für etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Den Ziegenkäse in vier gleich große Scheiben schneiden. Dann jede Scheibe mit dem Räucherschinken umwickeln. Anschließend das Öl in einer Pfanne erhitzen und die ummantelten Ziegenkäse-Scheiben von jeder Seite etwa drei Minuten knusprig braten.

Für den Salat den Eisberg und den Chicorée waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Den Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Kürbiskernöl unter das Dressing rühren. Den Salat mit den Tomaten vermengen.

Den Salat auf Tellern anrichten. Das Dressing darüber träufeln und obenauf den Ziegenkäse im Schinkenmantel setzen. Das Brot dazu reichen und servieren.

Karl-Heinz Schäfer am 02. Juni 2015

# Ziegenkäse mit Rucola-Salat, Rosmarin-Kartoffel-Chips

**Für zwei Personen**

**Für den Ziegenkäse:**

150 g milde Ziegenkäserolle    40 g Honig    3 Zweige Thymian

**Für den Rucolasalat:**

50 g Rucolasalat    25 g Pinienkerne    5 EL Olivenöl  
3 EL Aceto Balsamico     $\frac{1}{2}$  TL mittelscharfer Senf    Zucker  
Salz    schwarzer Pfeffer

**Für die Kartoffel-Chips:**

1 große Kartoffel    2 Zweige Rosmarin    Olivenöl  
Chili-Salz

**Für die Garnitur:**

50 g Kirschtomaten    Olivenöl    Zucker  
Salz    schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Rosmarinkartoffel-Chips die Kartoffel schälen, in zwei Millimeter dünne Scheiben reiben und auf Backpapier mit dem gehackten Rosmarin und Chilisalz bestreuen. Anschließend im Backofen 15 Minuten knusprig garen.

Für den Rucolasalat den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Anschließend die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Das Olivenöl mit dem Essig und dem Senf verquirlen und die daraus entstehende Vinaigrette locker, zusammen mit den Pinienkernen, unter den Rucolasalat mischen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze stellen.

Für den geschmolzenen Ziegenkäse den Honig kurz in ein warmes Wasserbad stellen, die Blätter des Thymians abzupfen und mit dem lauwarmen Honig verrühren.

Den Ziegenkäse in vier dicke Scheiben schneiden, auf einen Teller legen, die Honig-Thymian-Mischung darauf verteilen und zwei Minuten im Backofen schmelzen lassen.

Die Kirschtomaten halbieren, vom Strunk befreien und in einer Pfanne mit der Hautseite im Olivenöl anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Den geschmolzenen Ziegenkäse mit dem Rucolasalat und den Kartoffelrosmarinchips auf Tellern anrichten, mit den Kirschtomaten garnieren und servieren.

Hannelore Scherzer am 09. Juni 2015

# Ziegenkäse-Tiramisu

## Für zwei Personen

### Für die Käsecreme:

150 g Ziegenfrischkäse      3 EL Naturjoghurt (10%)      Salz  
Pfeffer

### Für die Tomatensauce:

6 Fleischtomaten, groß      1 EL Balsamico-Essig, dunkel       $\frac{1}{2}$  TL Tabasco  
1 TL Agavendicksaft      Olivenöl      Salz  
Pfeffer

### Für die Basilikumsauce:

1 Bund Basilikum      1 Zitrone      100 ml Gemüsefond  
1 TL Agavendicksaft      Olivenöl      Salz  
Pfeffer

### Für die Zwischenlage:

1 Ciabatta

### Für die Garnitur:

2 Cocktailtomaten      2 Zweige Basilikum      2 TL Limetten-Olivenöl

Für die Käsecreme den Ziegenfrischkäse mit dem Joghurt vermengen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensauce die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Im heißen Wasser kurz ruhen lassen und anschließend häuten. Die Tomaten halbieren, entkernen und zusammen mit dem Olivenöl, dem Balsamico-Essig, dem Agavendicksaft und mit Salz und Pfeffer pürieren.

Für die Basilikumsauce das Basilikum waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und klein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die geschnittenen Basilikumblätter, den Zitronensaft, das Olivenöl mit dem Gemüsefond zusammen pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Das Ciabatta in Scheiben schneiden und die Rinde entfernen. Fünf Scheiben Baguette mit Olivenöl in einer Pfanne kross rösten und anschließend fein zerkrümeln.

Zum Anrichten die Hälfte der Baguettekrümel in die Gläser verteilen und mit der Tomatensauce übergießen. Darauf etwas Käsecreme und Basilikumsauce geben. Nochmals Krümel darauf verteilen sowie Tomatensauce, Käsecreme und Basilikumsauce in die Gläser füllen. Mit je einer Cocktailtomate und Basilikumblättern garnieren.

Das Ziegenkäse-Tiramisu mit dem Limetten-Olivenöl beträufeln und die Gläser auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 13. Oktober 2015

# Zucchini-Kuchen, Ziegenfrischkäse, Tomaten-Guss, Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Zucchini-Kuchen:**

3 kleine Zucchini	4 Scheiben Kochschinken	200 g weicher Ziegenfrischkäse
4 EL Olivenöl	1 TL Piment	7 Halme Schnittlauch
2 Zweige Kerbel	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Tomatenguss:**

4 Tomaten	5 Blätter Basilikum	150 ml Olivenöl
Cayennepfeffer	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Salat:**

200 g Rucola	200g Lollo-bianco	6 Kirschtomaten
4 Walnüsse	1 Zwiebel	1 TL Dijonsenf
2 EL Rapsöl	4 EL Honig	Pflanzen-Honig-Essig
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Zucchini waschen und abtrocknen. Die Enden abschneiden und Zucchini in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erwärmen und die Zucchini darin anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken. Das Olivenöl untermengen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Bacon in eine Pfanne ohne Fett goldgelb anbraten.

Eine Scheibe Zucchini mit einer Scheibe Bacon belegen und anschließend den Ziegenkäse darauf geben. Den Vorgang wiederholen und mit einer Scheibe Zucchini enden.

- 6 - Die Tomaten klein schneiden in einen Topf geben. Das Basilikum ebenfalls schneiden und dazugeben. Mit Salz Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Etwas kochen lassen und anschließend das Olivenöl dazu geben. Den Tomatenguss pürieren.

Den Rucola und den Lollo bianco waschen und trocknen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Tomaten halbieren. Die Walnüsse zerkleinern und alles miteinander vermengen. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Den Zucchini-Kuchen mit Ziegenkäse, Tomatenguss und Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Muriel Liegeois am 29. September 2015

## Zweierlei polnische Pirogen mit Rucola, Kräuter-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

500 g Mehl

**Für die Füllung:**

1 Spitzkohl

1 Ei

Salz

200 g weiße, große Champignons

3 Zweige Thymian

schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel

Rapsöl

**Für die Hackfleisch-Füllung:**

150 g Hackfleisch, Rind

1 Ei

schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel

2 Zweige glatte Petersilie

3 Zehen Knoblauch

Salz

**Für die Kräutersauce:**

100 g Mehl

300 ml Sahne

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

schwarzer Pfeffer

1 Zitrone

500 ml Gemüsefond

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

100 g Butter

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

Salz

**Für den Rucolasalat:**

1 Bund Rucola

6 Kirschtomaten

Zucker

1 Schalotte

50 ml weißer Balsamico

Salz

2 Zehen Knoblauch

150 ml Rapsöl

schwarzer Pfeffer

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für den Teig das Mehl mit 200 Millilitern heißem Wasser verkneten und mit einer Teigrolle dünn ausrollen. Anschließend 14 Zentimeter große Kreise ausstechen.

Für die erste Füllung die Zwiebel abziehen und zusammen mit den Champignons fein würfeln. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Zwiebel sowie die Champignons darin dünsten. Den Spitzkohl putzen, vom Strunk befreien, die äußeren Blätter ablösen, in sehr feine Streifen schneiden und im Salzwasser blanchieren. Anschließend abtropfen und unter die Zwiebeln sowie Champignons rühren. Den Thymian sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Abschließend mit dem Ei binden und beiseite stellen.

Für die Hackfleisch-Füllung die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und zusammen mit den Blättern der Petersilie fein hacken. Anschließend mit dem Hackfleisch sowie dem Ei vermengen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die Teigkreise abwechselnd mit den abgekühlten Massen füllen und zu Maultaschen formen. Anschließend die geformten Taschen im Salzwasser bei mittlerer Hitze für vier Minuten garen. Für den Rucolasalat eine Vinaigrette aus dem Rapsöl, dem weißen Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer herstellen und den Rucola marinieren. Die Schalotte sowie den Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit den halbierten Kirschtomaten untermischen.

Für die Kräutersauce die Butter in einer Pfanne schmelzen und mit dem Mehl eine Schwitze herstellen. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und die Sahne zugießen. Alles kurz aufkochen lassen, die gehackten Kräuter unterrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Die zweierlei polnischen Pirogen mit dem Rucola und der Kräutersauce auf Tellern anrichten und servieren.

Ursula Blocksiepen am 15. September 2015

# Index

- Aubergine, 3, 5–7, 66, 120, 177  
Austern, 29  
Avocado, 8–13, 32, 39, 47, 57, 60, 89, 91, 94,  
96, 103, 127, 146, 172
- Blätterteig, 4, 5, 13, 17, 22, 25, 38, 62, 99,  
117, 121, 166, 171  
Blumenkohl, 64, 174  
Bohnen, 45, 68, 109, 169, 182  
Brot, 3, 15, 20, 26, 29, 31, 45, 46, 57, 64, 65,  
76, 82, 101, 109, 114, 132, 142, 152,  
153, 158, 159, 165, 166, 176  
Bruschetta, 105, 115, 141, 177
- Carpaccio, 5, 24, 33, 70, 71, 73, 75, 78, 96,  
125, 140, 145, 151, 158, 160  
Ceviche, 37  
Chicoree, 2, 6, 42, 121, 183  
Chinakohl, 26, 68  
Couscous, 66, 106
- Eisberg, 4, 116, 142, 183  
Erbsen, 23, 39, 65, 100, 109, 138, 172, 174,  
176
- Feld-Salat, 6, 23, 24, 31, 33, 35, 36, 40, 42,  
58, 70, 77, 83, 84, 87, 97, 104, 114,  
117, 126, 133, 135, 141, 142, 150,  
154, 166, 169, 170, 172, 178  
Fenchel, 37, 38, 63, 96, 174  
Fisch, 21, 26, 41, 48, 81, 84, 85, 88, 93, 94,  
109, 124–128, 132, 133, 149, 150, 161,  
166, 170  
Fisch-Filet, 1, 5, 11, 16, 30, 39, 40, 46, 53,  
60, 86, 87, 89–92, 95, 96, 107, 151,  
153, 159, 172, 180–182  
Fleisch, 4, 43, 62, 68, 74, 76, 77, 111, 113,  
117, 128, 138, 139, 150, 156, 162,  
185, 187  
Fleisch-Filet, 27, 73, 75, 119, 140–142  
Forellen, 41, 102  
Frühlingsrolle, 34, 68
- Garnelen, 8, 10, 11, 21, 26, 44, 45, 103, 109,  
124, 129, 133, 139, 144, 154, 162, 164  
Geflügel, 4, 17, 20, 29, 31, 32, 34, 52, 58, 78,  
97, 104, 122, 123, 131, 155, 157, 169,  
171, 172, 176, 179  
Gurke, 7, 28, 39, 43, 46, 50, 57, 61, 76, 77,  
82, 86, 92, 93, 98, 110, 113, 159
- Jakobsmuscheln, 12, 24, 28, 62–67, 112, 138,  
147, 157
- Käse, 3–5, 7, 12, 13, 15, 19–21, 25–27, 33, 36,  
37, 39, 40, 42, 43, 48, 49, 51, 54–56,  
59, 69–71, 73, 77, 79, 80, 82, 85, 86,  
88, 99, 102, 103, 105, 114–116, 118,  
120, 128–131, 135–137, 139–143, 145,  
148, 150, 153, 157, 163, 165, 171,  
172, 177, 178, 183–186  
Kürbis, 30, 32, 55, 71, 97, 102, 108, 130, 169,  
170, 183
- Kabeljau, 72  
Kartoffeln, 2, 11, 15, 19, 21, 35, 39, 40, 43, 61,  
65, 78, 79, 81, 83, 86–88, 90, 95, 108,  
113, 124, 130, 132, 169, 172, 181, 184  
Knödel, 15  
Kohlrabi, 131  
Kokos, 9, 171  
Kuchen, 18, 87, 124, 132, 186
- Lachs, 48, 84, 85, 88, 93, 94, 124–127, 132,  
133, 149, 150, 161, 166  
Lauch, 17, 48, 61, 77, 119  
Linsen, 35, 63, 98–100, 112, 123, 147, 172,  
181
- Möhren, 3, 4, 7, 9, 17, 29, 49, 66–68, 101,  
109, 112, 119, 147, 172  
Mangold, 21, 163, 180  
Meeresfrüchte, 21, 50, 109, 124, 128, 162
- Nudeln, 119, 129, 187
- Obst, 6, 8, 9, 12, 14, 16–18, 22, 24, 28, 29, 32–  
34, 36, 38, 42, 44, 49, 50, 52–58, 62,

69–72, 77, 79, 83, 85, 87, 89, 92, 93,  
100, 103, 104, 106, 108, 118, 121–  
123, 126, 128, 139, 143, 149, 150,  
154, 158, 160, 161, 164, 166, 168,  
170, 178

Pak-Choi, 49

Paprika, 3, 14, 25, 36, 43, 46, 66, 72, 82, 90,  
105, 115, 116, 120, 129, 168, 177

Pastinaken, 63

Pilze, 17, 25, 43, 47, 78, 83, 117–119, 121,  
122, 142, 152, 153, 168, 171, 187

Pizza, 80

Polenta, 58

Porree, 109

Rösti, 11, 88, 95

Radicchio, 13, 18, 48

Radieschen, 57, 68, 113, 173

Ravioli, 128–131, 148, 156, 167

Reis, 54, 138, 139, 157

Rettich, 29, 30, 39, 41, 44, 45, 53, 57, 61, 68,  
85, 92, 113, 149, 151

Romanesco, 102

Rote-Bete, 5, 7, 50, 53, 61, 70, 71, 75, 127,  
133, 143, 145–149, 182

Rotkraut, 18

Rucola, 12, 22, 44, 55, 56, 71, 73, 79, 80,  
96, 103, 105, 118, 120, 140, 142, 143,  
145, 147, 150, 152, 162, 169, 174,  
177, 184, 186, 187

Schinken, 2, 27, 51, 55, 71, 78, 120, 131, 148,  
163, 168, 183, 186

Schoten, 43, 79, 109, 119, 138, 142, 176

Schwarzwurzeln, 157

Sellerie, 4, 8, 17, 25, 29, 52, 90, 94, 112, 119,  
131, 134, 158, 159, 161, 170, 172, 174

Spargel, 14, 39, 89, 105, 158, 163–165

Speck, 1, 25, 33, 36, 45, 56, 71, 114, 115, 117,  
141, 153, 160, 172, 181

Spinat, 17, 18, 26, 27, 81, 107, 111, 137, 156,  
164, 166–168, 182

Spitzkohl, 187

Sushi, 174

Tatar, 11, 14, 41, 75, 77, 90–95, 127, 134, 151

Teig-Taschen, 128–131, 148, 156, 167, 187

Toast, 15, 22, 26, 45, 46, 125, 134, 152, 158,  
166, 173

Topinambur, 21, 176

Weißkohl, 49

Wild, 1, 32, 64, 78, 96, 133, 138, 152, 179

Wurst, 18, 43, 113

Zucchini, 3, 7, 30, 66, 69, 105, 120, 125, 177,  
186