

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vorspeisen

2016

188 Rezepte

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

Inhalt

Apfel-Blaubeer-Crumble mit Lavendel-Honig-Eis	1
Apfel-Pastinaken-Suppe mit Garnele und Birnen-Crostini	2
Apfel-Tiramisu mit Apfel-Chips und Minzschaum	3
Arabische Zucchini-Pfannkuchen mit Hummus	4
Arabisches Dreierlei - Taboulé, Baba Ghanoush, Hummus	5
Auberginen-Röllchen mit Feldsalat, Mini-Fladenbrot	6
Auf Gewürzsalzbett gegarter Wolfsbarsch, Linsen-Salat	7
Avocado-Grapefruit-Salat mit Langostinos und Naan Brot	8
Avocado-Lachs-Tatar, Rösti und Gurken-Wasabi-Shooter	9
Avocado-Mango-Salat mit Hähnchen-Sticks, Erdnuss-Dip	10
Ayurvedisches Apfel-Fenchel-Gemüse mit Riesen-Garnelen	11
Bacon-Tomaten-Canapé	11
Bergkäse-Gnocchi, Tomaten-Rucola, Pinienkernen, Feldsalat	12
Birnen-Speck-Ravioli mit Kirsch-Chutney	13
Birnen-Walnuss-Feldsalat mit Fasanen-Wirsing-Wrap	14
Bittersüßer Salat mit Parmesan-Crackern	15
Blattsalate, Bachsaibling, Crostini - Birne, Speck-Chips	16
Blutwurst mit Ei, Wachtel-Bohnen auf Kartoffel-Feldsalat	17
Caesar Salad mit Ziegenkäse, Speckmantel, Apfel-Scheiben	18
Caponata mit Knoblauch-Baguette	19
Caponata mit Pfannkuchen-Röllchen und Knusper-Speck	20
Caponata siciliana mit gegrilltem Saibling	21
Carpaccio-Terrine mit Senf-Soße, Edamame-Avocado-Salat	22
Champignon-Pastete auf grünem Salat	23
Champignon-Risotto mit Balsamico-Rinder-Streifen	24

Curry-Suppe, Garnelen-Mango-Spieß, Wasabi-Kokos-Schaum	25
Dreierlei Püree mit jungem Gemüse und Wildkräuter-Salat	26
Dreierlei vom Spargel	27
Enten-Brust mit Curry-Soße, Wok-Gemüse und Reismudeln	28
Enten-Brust mit Feigen-Nuss-Röllchen und Ananas-Salsa	29
Enten-Spieß mit Gewürzbutter-Apfel	30
Estragon-Champignons mit Röstbrot	30
Fasanen-Brust, Rote-Bete-Birnen-Soße, Rotwein-Schalotten	31
Fasanen-Brust, Speckmantel, Rotwein-Soße, Rahm-Wirsing	32
Feigen-Mozzarella-Salat, Parmaschinken, Kartoffel-Chips	33
Forellen-Avocado-Tatar mit Granatapfel-Soße, Cracker	34
Forellen-Ravioli in Tomaten-Estragon-Butter	35
Forellen-Tatar, Forellen-Mousse und Forellen-Filet	36
Galette à la Creme, Zucchini-Garnelen-Füllung, Feldsalat	37
Garnelen in Basilikum-Öl, Vanille-Zwiebel, Spargel-Salat	38
Garnelen mit Aioli-Dip und Paprika-Lauchzwiebel-Salat	39
Garnelen mit Ratatouille, Vanille-Croûtons, Salatherzen	40
Garnelen-Cocktail mit Marie-Rose-Soße	41
Garnelen-Pfanne, Lauchzwiebeln, Tomaten, Weißwein-Soße	42
Gazpacho mit Gemüse-Würfeln und Croûtons	43
Gebeizter Lachs mit Apfel-Avocado-Tatar	44
Gebratene Jakobsmuscheln mit Chorizo-Crumble	45
Geeiste Avocado-Gurken-Suppe mit Chili-Vanille-Garnelen	45
Gefüllte Tomate, Auberginen-Röllchen mit Walnuss-Paste	46
Gefüllte Wirsing-Röllchen mit Feldsalat und Speck-Chips	47
Gefüllte Zucchini-Blüten mit geschmorten Tomaten	48
Gemüse-Puffer mit Feta-Kräuter-Dip, Chicorée-Schiffchen	49
Gemüse-Ravioli auf Linsen-Feta-Salat	50
Gemüse-Spaghetti mit Dreierlei Soße	51
Glasnudel-Salat mit Garnelen	52
Grammel-Knödel mit Sauerkraut	53
Gurken-Suppe mit Absinth, Riesen-Garnelen	54

Hähnchen-Brust, Pancetta-Mantel, Linsen-Kartoffel-Gemüse	55
Heilbutt en papillote mit Rucola-Fenchel-Pesto	56
Heilbutt-Ceviche mit Ananas-Salsa	57
Heilbutt-Filet mit Schwarzwurzel-Gemüse und Orangen-Soße	58
Heilbutt-Risotto mit Safran und Dill	59
Holunderblüten-Zwiebel mit Roggen-Crumble, Käse-Bouillon	60
Indonesischer Salat mit Erdnuss-Limetten-Soße	61
Jakobsmuschel, Karotten-Gazpacho, Weißwein-Dill-Schaum	62
Jakobsmuschel-Carpaccio, Salat, Croûtons, Orangen-Filets	63
Jakobsmuschel-Tatar mit Limetten-Creme	64
Jakobsmuscheln auf Puy-Linsen-Salat, Sauerkirschen	65
Jakobsmuscheln im Lardo-Mantel, Zuckerschoten, Croûtons	66
Jakobsmuscheln in Champagner-Butter, Lachs-Tatar	67
Jakobsmuscheln mit Spinat-Salat und Salbei-Schaum	68
Jakobsmuscheln, Kürbis-Salat, Cranberry-Krokant	69
Jakobsmuscheln, Orangen-Couscous-Salat und Chorizo-Öl	70
Jakobsmuscheln, Spaghetti-Feldsalat mit Mozzarella-Sticks	71
Kürbis-Süßkartoffel-Suppe mit Seeteufel-Spießchen	72
Kürbis-Suppe mit Hähnchen-Spieß	73
Kürbis-Suppe mit Vollkornbrot-Croûtons	74
Kürbis-Suppe, Gazpacho und kalte Maracuja-Suppe	75
Kabeljau auf Belugalinsen mit Senf-Sahne-Soße und Bacon	76
Kabeljau-Filet mit Kartoffel-Rösti, Ziegenkäse-Senf-Dip	77
Karotten-Püree mit Jakobsmuscheln, Thymian-Bröseln	78
Karotten-Suppe mit Erbsen-Kerbel-Pesto	79
Kartoffel-Dill-Suppe mit Hummer-Schwänzen	80
Kartoffel-Rucola-Suppe, Garnelen-Spieß, Parmesan-Taler	81
Kerbel-Süppchen mit Nordseekrabben, Knoblauch-Croûtons	82
Knusprige Garnelen mit Mayonnaise und Apfel-Mango-Salat	83
Kohlrabi-Suppe mit Brez'n-Pflanzerl	84
Kokos-Kürbis-Cremesuppe mit Kürbis-Kernöl und Grissini	85
Kokos-Suppe mit Kardamom, Lachs-Tatar, Nuss-Crostini	86

Koriander-Risotto mit Garnelen und grünem Spargel	87
Lachs im Blätterteig-Mantel, Honig-Dill-Soße, Feldsalat	88
Lachs im Pfannkuchen mit Senf-Dill-Soße, Salat-Bouquet	89
Lachs-Ceviche mit Paprika-Mango-Ragout	90
Lachs-Filet, Gurken-Nudeln, -Sorbet, Blätterteig-Stange	91
Lachs-Gurken-Suppe, Lachskaviar-Topping, Knusper-Stange	92
Lachs-Röllchen, Meerrettich-Schaum, Radieschen-Salat	93
Lachs-Tataki, Lachs-Tatar, Avocado und Wasabi-Mayonnaise	94
Lachs-Tatar mit Rettich-Carpaccio und Limetten-Schaum	95
Lachs-Tatar, Fenchel-Carpaccio mit gratinierten Austern	96
Lachs-Tatar, Lachs-Praline und Lachs-Blini	97
Lachs-Tatar-Türmchen, braune Linsen, Sauerrahm, Kaviar	98
Lachs-Wrap mit Senf-Dip und Rucola-Salat	99
Lamm-Filet mit buntem Salat, Walnüssen und Dressing	100
Lauwarmer Ziegenkäse mit Rotwein-Feigen auf Feldsalat	101
Linse-Ingwer-Suppe mit Blätterteig-Stangen	102
Mallorquinische Tapas-Variation	103
Mango-Mozzarella-Avocado-Salat mit Knusper-Garnele	104
Marinierte Mais-Poularde auf Fenchel-Orangen-Salat	105
Mediterrane Süßkartoffel-Suppe mit Blätterteig-Taschen	106
Millefeuille von grünem Apfel, Rote Bete, Räucherforelle	107
Mit Flusskrebs-Schwänzen gefüllte Paprika	108
Mousse von der Räucherforelle, Pilz-Ragout und Crostini	109
Muschel-Eintopf mit Parmesan-Oregano-Remoulade	110
Nordseekrabben-Salat im Gurken-Becher, Dill-Mayonnaise	111
OEufs florentine mit Krabben-Hollandaise	112
Panierte Champignons mit Joghurt-Kräuter-Soße	113
Paprika-Schaum-Suppe mit Petersfisch-Spieß, Sesam-Stange	114
Passionsfrucht-Suppe, Gurken-Streifen, Räucherlachs	115
Persische Kräuter-Puffer mit Wildknoblauch-Joghurt	116
Petersilien-Suppe mit geräucherter Forelle	117
Pfannkuchen mit Lachs-Füllung auf Rucola-Salat-Bett	118

Pochierte Jakobsmuscheln mit Mango und Curry-Soße	119
Polnische Bruschetta Brot mit Rinder-Tatar, Zwiebeln	120
Quiche Lorraine mit buntem Salat	121
Quinoa-Gorgonzola-Risotto mit Feigen und Pinienkernen	122
Räucher-Forelle auf Rote-Bete und Feldsalat	123
Räucherlachs-Tatar, Rösti, Meerrettich-Limetten-Creme	124
Rührei mit Bratkartoffeln und Grie-Soß-Schaum	125
Raclette-Variation	126
Ravioli mit Flusskrebs-Parmaschinken-Füllung, Gemüse	127
Ravioli mit Lachs-Frischkäse-Füllung und Zwiebel-Confit	128
Ravioli mit Tomaten-Ricotta-Füllung, Parmesan-Pilz-Soße	129
Ravioli mit Tomaten-Ziegenkäse-Füllung, Nussbutter	130
Rinder-Filet, Tomaten-Ragout, Rucola-Salat, Parmesan-Chip	131
Rindfleisch-Salat auf thailändisch-bayerische Art	132
Risotto mit überbackener Tomate und geschmortem Rucola	133
Rohkost-Lasagne mit Zitrus-Dip, Ziegenkäse im Speckmantel	134
Rotbarsch-Bällchen auf Rucola-Salat-Bett	135
Rote Bete im Walnuss-Gewürzmantel, Speck-Birnen, Salat	136
Rote-Bete-Carpaccio mit Blätterteig-Stangen	137
Rote-Bete-Ravioli mit Mohn-Butter im Parmesan-Körbchen	138
Rote-Bete-Ravioli mit Mohn-Butter	139
Rote-Bete-Raviolo mit Mohn-Butter und Wildkräuter-Salat	140
Rote-Bete-Suppe, Feldsalat mit Schwarzwurzeln, Browns	141
Rote-Bete-Traum mit Scampi und Grünkohl	142
Rote-Rübe-Carpaccio mit Ziegenkäse-Creme, Parmaschinken	143
Süßer Glückstädter Matjes mit Wattspargel und Obst	144
Saibling-Filet mit Blumenkohl-Püree, Curry-Schaum	145
Salat von Fenchel mit Orangen-Safran-Vinaigrette	146
Salbei-Gnocchi mit Artischocken und Tomaten-Fondue	147
Saltimbocca von der Seeszunge mit Rote-Bete-Würfeln	148
Schaumige Fischsuppe mit Wasabi-Creme, Quark-Brötchen	149
Schlutzkrapfen mit brauner Butter und Parmesan	150

Schwarzbrot mit Rührei, Grammeln und Kürbiskernöl	151
Schweine-Leber mit Rosenkohl-Salat und Tomaten-Ciabatta	152
Seelachs in Zitronen-Prosecco-Soße, Mango-Sellerie-Salat	153
Seeteufel auf Bohnen-Tomaten-Salat mit Knoblauch-Baguette	154
Seezungen-Röllchen mit Physalis, Tomaten, Estragon-Pesto	155
Senf-Eier und pochierte Eier mit Kartoffel-Püree	156
Sesam-Hähnchen-Spieße, Blattsalat, Honig-Vinaigrette	157
Sesam-Thunfisch, Avocado-Salat, Kaffir-Limettenblätter	158
Soljanka mit Salz-Kümmel-Stangen	159
Sommer-Rollen mit Hähnchen-Sticks und süßsaurer Soße	160
Spargel-Salat mit Hähnchen-Brust-Streifen	161
Spargel-Salat mit Rinder-Filet-Streifen	162
Spinat mit Käse-Soße, Jakobsmuscheln, Tomaten-Salat	163
Spinat-Gnocchi mit Tomaten-Oliven-Gemüse und Parmesan	164
Spinat-Salat mit Hähnchen-Brust, Datteln und Mandeln	165
Surf-and-Turf-Spieß, Spargel-Salat, Apfel-Miso-Dressing	166
Tapas variadas	167
Thai-Brotsalat und Erbsen-Minz-Püree mit Kokos-Creme	168
Thai-Süppchen mit Flusskrebse	169
Tomaten-Kokos-Suppe mit Garnelen und Knoblauch-Brot	170
Tomaten-Suppe mit Basilikum-Creme und Knusper-Stange	171
Tomaten-Suppe mit zweierlei Bruschetta	172
Vegane Antipasti di melanzane	173
Wachtel-Spiegel-Eier auf Roggenbrot mit Schinken-Schaum	174
Wild-Hackröllchen, Kartoffel-Salat und Ingwer-Tomaten	175
Wolfsbarsch-Tatar, Sauerampfer-Creme, Artischocken-Salat	176
Zander mit Spargel-Zucchini-Gemüse, Frühkartoffeln	177
Zander-Filet auf Sherry-Linsen mit Beurre blanc, Speck	178
Zigarren-Börek mit Minzquark auf Rucola, Orangen-Dressing	179
Zucchini-Puffer mit Ziegenkäse, Oliven und Salatbett	180
Zweierlei Blätterteig-Taschen mit Rucola-Erdbeer-Salat	181
Zweierlei gefüllte Pfannkuchen mit Chinakohl-Salat	182
Zweierlei Nocken mit brauner Butter auf Rucola-Bett	183
Zweierlei Quiche mit gemischtem Salat	184
Zweierlei vietnamesische Sommer-Rolle mit Dip-Soße	185

Apfel-Blaubeer-Crumble mit Lavendel-Honig-Eis

Für zwei Personen

Für die Streusel:

1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Zitrone	50 g Butter
65 g Mehl	40 g gehackte Mandeln	45 g brauner Zucker
1 Vanilleschote	20 g Puderzucker	1 Prise feines Salz

Für die Crumble-Masse:

2 Apfel	50 g Blaubeeren	$\frac{1}{2}$ EL Butter
$\frac{1}{2}$ EL Zucker	1 Zimtstange	2 EL Apfelsaft

Für eine Creme:

40 g Sahne	125 g Saure Sahne	1 Zitrone
1 Orange	1 EL Zucker	

Für das Eis:

150 ml Milch	125 g Sahne	1 EL getr. Lavendelblüten
2 Eier	60 g Lavendel-Blütenhonig	1 TL Speisestärke

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Streusel Ingwer fein reiben und mit der flüssiger Butter in einem Topf verrühren. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit dem Messerrücken auskratzen. Mehl mit Mandeln, Zucker, Vanillemark, Puderzucker, einigen Zitronenzesten, Ingwer-Butter und Salz krümelig verkneten. Streuselteig für etwa 10 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Für das Eis Milch, 50 g Sahne und Lavendelblüten in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Eier trennen, Eigelbe und Honig mit dem Handrührgerät aufschlagen und Stärke unterrühren.

Lavendel-Milch durch ein feines Sieb gießen, auffangen und nach und nach zur Eiermasse geben. Die gerührte Ei-Milch-Mischung dann in einen Topf gießen. Bei geringer Hitze erhitzen bis die Masse andickt. Übrige Sahne unter die Lavendelcreme rühren und die Creme in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für die Früchte Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, schälen und in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und leicht bräunen lassen. Äpfel mit Zucker in der Butter dünsten, dabei etwas Zimt reiben. Apfelsaft angießen und einkochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen. Blaubeeren verlesen, waschen und unterrühren.

Die Streusel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im Ofen ca. 12 Minuten goldbraun backen.

Für die Sauerrahm-Creme die Sahne cremig aufschlagen und mit saurer Sahne, Zucker, Zitronensaft und etwas Zitronen- und Orangenschale verrühren.

Die Creme auf Gläser verteilen, die Apfel-Blaubeer-Mischung darauf verteilen und die Ingwerstreusel drüberstreuen und mit einer Kugel Eis servieren.

Thomas Heiduk am 31. August 2016

Apfel-Pastinaken-Suppe mit Garnele und Birnen-Crostini

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 säuerliche Äpfel	2 Pastinaken	1 Zwiebel
1 Knolle Ingwer à 3 cm	$\frac{1}{2}$ Zitrone	250 ml Gemüsefond
100 g Sahne	1 Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss
3 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Garnele:

2 Riesengarnelen	neutrales Öl
------------------	--------------

Für die Crostini:

2 Scheiben Sauerteigbrot	2 Birnen	1 Zitrone
100 g Ziegenfrischkäse	2 TL Zucker	3 Zweige Kerbel
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

20 g Pinienkerne	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Suppe Pastinaken und Ingwer schälen, Zwiebel abziehen und alles grob hacken. In einer Pfanne mit Butter glasig andünsten. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, grob würfeln und dazugeben. Saft einer Zitrone und Gemüsefond angießen und dünsten lassen. Mit einem Stabmixer kräftig aufmixen, Sahne angießen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Crostini im Mörser aus Pinienkernen, abgezogenem Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Paste herstellen. Brotscheiben damit bestreichen und ca. 10 Minuten im Ofen rösten. Von den Birnen die Rundung entfernen, dann zwei dicke Scheiben schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Mit Olivenöl, Zucker, Salz und Zitronensaft kurz marinieren und in einer Pfanne je 1 Minute von beiden Seiten braten. Ziegenfrischkäse in Stücke teilen und mit den Birnenscheiben auf den Brotscheiben anrichten. Crostini 4 Minuten im Ofen rösten bis der Käse leicht schmilzt. Mit den Kerbelblätter garnieren.

Für die Garnele diese waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit wenig Öl kräftig von beiden Seiten ca. 2 Minuten kross anbraten.

Die Apfel-Pastinaken-Suppe mit gebratener Garnele und Birnen-Crostini auf Tellern anrichten, mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Katharina Feil am 31. August 2016

Apfel-Tiramisu mit Apfel-Chips und Minzschaum

Für zwei Personen

Für den Biskuit:

2 Eier 200 g Mehl 200 g Zucker
1 EL Vanillezucker 1 Zitrone

Für das Kompott:

4 Äpfel 70 g Zucker 50 ml Apfelsaft
1 Prise Zimtpulver

Für die Creme:

100 g Quark 50 ml Sahne 1 EL Zucker
1 Zitrone 1 EL Vanillezucker

Für den Schaum:

150 ml Sahne $\frac{1}{2}$ Bund Minze 1 Msp. Agar Agar

Für die Chips:

2 Äpfel

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Biskuit Eier trennen und Eiweiß mit Zucker mit einem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Eigelb mit Mehl und Vanillezucker verrühren. Beide Massen vorsichtig untereinander heben, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen goldgelb backen.

Für das Kompott Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Zucker karamellisieren, mit Apfelsaft aufgießen und mit Zimt abschmecken. Äpfel ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren.

Für den Creme den Quark mit Vanillezucker, Zitronensaft und -zesten cremig rühren. Sahne mit Zucker aufschlagen und mit der Quark-Creme vermengen.

Für die Apfelchips Äpfel in dünne Scheiben schneiden und mit im Ofen bei leicht gekipptem Fenster knusprig backen.

Biskuitteig ausstechen den Kreis in einem tiefen Teller anrichten. Mit Creme und Apfelragout abwechselnd schichten.

Für den Schaum Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sahne mit Agar Agar und ca. 30 ml Wasser verrühren, Minze unterheben und mit dem Stabmixer kräftig aufmixen. Die Masse in den Sahnesiphon geben und kalt stellen.

Das Apfel-Tiramisu mit Apfelchips und Minzschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Bettina Peer am 31. August 2016

Arabische Zucchini-Pfannkuchen mit Hummus

Für zwei Personen

Für die Pfannkuchen:

1 kleine Zucchini	1 Kartoffel	1 Zehe Knoblauch
1 kleine Zwiebel	2 Eier	2 EL Mehl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL arabische Gewürz-Mischung	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Chiliflocken
Salz	Pflanzenöl	

Für den Hummus:

200 g vorgek. Kichererbsen	1 Zehe Knoblauch	3 EL Tahin
2 EL Olivenöl	1 Zitrone	Kreuzkümmel
Paprikapulver	Salz	

Für die Garnitur:

Petersilie	Granatapfelkerne
------------	------------------

Für die Pfannkuchen die Zucchini und Kartoffeln waschen und schälen. Zwiebeln abziehen. Kartoffel, Zucchini und Zwiebeln mit einer groben Gemüsereibe reiben. Knoblauch abziehen und pressen, Petersilie waschen, fein hacken und alles zusammen in einer Schüssel vermengen. Anschließend Sieben-Gewürze-Mischung, Zimtpulver, Kreuzkümmel, Salz und Chiliflocken mit Backpulver untermischen. Zum Schluss die Eier und das Mehl dazugeben. Alles gut vermengen und ca. 10 Minuten zugedeckt stehen lassen.

Etwas Pflanzenöl in eine beschichtete Pfanne geben und auf mittlere Stufe erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Pfannkuchen formen und auf beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Hummus die Kichererbsen in einem Sieb gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und auspressen. Zitrone auspressen. Anschließend Kichererbsen mit Knoblauch, Olivenöl, Tahin und Zitronensaft mit dem Pürierstab pürieren. Dabei so viel Wasser begeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Petersilie fein hacken.

Arabische Zucchini-Pfannkuchen auf Tellern anrichten, Hummus daneben geben und mit Paprikapulver, Petersilie, Olivenöl und Granatapfelkernen garnieren, anschließend servieren.

Noura Veltrup am 12. Juli 2016

Arabisches Dreierlei - Taboulé, Baba Ghanoush, Hummus

Für zwei Personen

Für das Taboulé:

250 g Bulgur	4 Strauchtomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Zehen Knoblauch	4 kleine Zitronen	5 EL Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze	Salz, Pfeffer

Für das Baba Ganoush:

300 g Walnusskerne	3 Zehen Knoblauch	3 Auberginen
1 Granatapfel	5 EL Granatapfelsirup	1 Bund glatte Petersilie
250 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL arab. Pfeffermischung	Salz

Für den Hummus:

300 g Kichererbsen	1 Zehe Knoblauch	2 Zitronen
150 g Sesampaste	1 EL Joghurt (3,5%)	$\frac{1}{2}$ TL arab. Pfeffermischung
1 kleines Fladenbrot	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Für das Baba Ghanoush Auberginen putzen, trocken reiben, halbieren und in den bereits vorgeheizten Backofen geben, bis sie braun werden.

Für das Taboulé Bulgur mit siedendem Wasser bedecken und ziehen lassen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Tomaten putzen, trocken reiben und ganz klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls so klein wie möglich schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Zitronen pressen. Alle Zutaten mit Bulgur und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aubergine herausnehmen, abkühlen lassen. Anschließend aushöhlen und das Innere der Aubergine in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und zur Aubergine pressen. Beides miteinander vermengen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Walnüsse klein hacken und auch dazugeben. Granatapfel halbieren, Kerne entnehmen und ebenfalls unter die Auberginencreme heben. Granatapfelsirup, Olivenöl und arabische Pfeffermischung untermengen, mit Salz würzen.

Für den Hummus Kichererbsen abgießen und in ein hohes Gefäß füllen. Zitronen pressen und Saft dazugeben. Knoblauch abziehen und mit Sesampaste und Joghurt ebenfalls in das Gefäß geben. Nun alles mit einem Pürierstab zu einer feinen Paste mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas arabische Pfeffermischung drüber streuen.

Das Arabische Dreierlei - Taboulé, Baba Ghanoush und Hummus in Schälchen anrichten, ein kleines Stück Fladenbrot dazu reichen und servieren.

Hannah-Schirin Koudaimi am 19. April 2016

Auberginen-Röllchen mit Feldsalat, Mini-Fladenbrot

Für zwei Personen

Für die Auberginenröllchen:

1 Aubergine 1 Knoblauchzehe 4 TL Olivenöl

Für die Füllung:

50 g Chorizo 100 g Ricotta 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat 3 Limetten 1 Granatapfel
4 EL Honig 170 ml Olivenöl Salz
Pfeffer

Für das Fladenbrot:

150 g Mehl $\frac{1}{2}$ TL Trockenhefe 1 EL Olivenöl
1 Prise feines Salz

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Röllchen Aubergine waschen und in längliche Scheiben schneiden. Knoblauch halbieren und damit die Aubergine bestreichen, mit Olivenöl beträufeln und auf Backpapier für ca. 12 Minuten in den Ofen geben.

Für die Füllung die Chorizo von der Haut befreien, fein hacken und mit Olivenöl in einer Bratpfanne kross anbraten. Chorizo auskühlen lassen und mit Ricotta vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung auf den Auberginenscheiben verteilen und aufrollen.

Für das Fladenbrot 125 g Mehl auf die Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde bilden. 50 ml Wasser, Hefe, Olivenöl und Salz in die Mulde geben und zu einem elastischen Teig kneten. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Teig in 6 Portionen teilen, ca. 3 mm dünn auswallen und auf Backpapier im Ofen ca. 6 Minuten hellbraun backen. Alternativ kann der Teigfladen in reichlich Olivenöl ausgebacken werden.

Für den Feldsalat diesen verlesen, waschen und trockenschleudern. Den Saft einer Limette mit Honig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl mit dem Stabmixer einmischen. Den Salat mit dem Dressing vermengen.

Die gefüllten Auberginenröllchen auf Feldsalat anrichten, mit Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Nadia Gril am 10. Mai 2016

Auf Gewürzsalzbett gegarter Wolfsbarsch, Linsen-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarsch-Filets à 120 g	1 EL Mehl	1 Ei
1 EL Speisestärke	1 TL ital. Wacholderbeeren	1 TL Koriandersaat
1 TL Kardamomkapseln	1 TL Fenchelsamen	1 TL Zimtsplitter
1 TL Schwarze Pfefferkörner	250 g grobes Meersalz	

Für den Linsensalat:

75 g Belugalinsen	75 g rote Linsen	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
1 Granatapfel	4 EL Gemüsefond	1 TL Senf
1 TL saurer Granatapfelsirup	3 EL Granatapfelessig	1 TL Harissapulver
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
1 Prise Chilisalز	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Fisch das Ei trennen und das Eiweiß in einer Küchenmaschine steif schlagen. Die Wacholder, Zimt, Koriander, Kardamom und Pfeffer in eine Gewürzmühle geben und mahlen.

Eiweiß, Salz, Mehl, Speisestärke und Gewürze mischen und in einer mit Backpapier ausgelegten Pfanne gleichmäßig verteilen. Mit Deckel zehn Minuten im Ofen vorbacken.

Für den Salat das Wasser aufsetzen und zuerst die schwarzen Linsen ins kochende Wasser geben, nach circa zehn Minuten die roten Linsen hinzufügen. Insgesamt etwa 15 Minuten kochen lassen.

Die Linsen abgießen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit wenig Öl anschwitzen. Paprika vierteln, Kerngehäuse entfernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Gebratene Zwiebeln, Knoblauch und Paprika zu den Linsen geben.

Den Fisch mit der Hautseite nach unten auf das Salzbett legen und circa zehn Minuten durchziehen lassen. Den Deckel dabei nicht anheben.

Für die Marinade Fond, Granatapfelessig und -sirup, Kreuzkümmel, Senf und Harissa verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl zugeben und unter den Salat heben. Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln, fein hacken und zum Salat geben.

Den Linsensalat orientalisch abschmecken und auf Tellern anrichten. Fisch daraufsetzen und mit Chilisalز bestreuen. Etwas Granatapfelsirup und Granatapfelkerne darum verteilen und servieren.

Detlev Hillmann am 05. Juli 2016

Avocado-Grapefruit-Salat mit Langostinos und Naan Brot

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 große Avocado	1 rosafarbene Grapefruit	1 Zitrone
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Langostinos:

4 Langostinos	1 Limette	2 EL Olivenöl
---------------	-----------	---------------

Für die Orangenvinaigrette:

3 Orange	2 TL Dijon Senf	50 ml Traubenkernöl
Weißweinessig	Salz	weißer Pfeffer

Für das Naan-Brot:

1 Zehe Knoblauch	40 g Naturjoghurt	60 ml Milch
125 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Salz	

Für die Dekoration:

10 g Rauke	10 g Spinat	5 g Schnittlauch
------------	-------------	------------------

Für den Salat Grapefruitfilets herauslösen und auf einem Teller anrichten. Zitrone halbieren, und auspressen. Avocado entsteinen, Fruchtfleisch jeweils im ganzen Stück herauslösen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und zwischen die Grapefruitfilets legen.

Für die Vinaigrette von einer halben Orange Schale abreiben und beiseite stellen. Zweite Orange halbieren und auspressen, den Saft in einem Topf auffangen. Orangenschale dazugeben und für ein paar Minuten zu einem Sirup einkochen lassen. Dritte Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Dijon Senf, Orangensaft, Orangensirup und Weißweinessig verrühren. Traubenkernöl unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Naan-Brot Joghurt, Milch, Mehl, Zucker, Öl, Backpulver und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. Teig in zwei Teile teilen und zu Kugeln formen. Kugeln zu einem Fladen ausrollen. Teigfladen in eine beschichteten Pfanne ohne Öl legen und von beiden Seiten ausbacken. Knoblauchzehe halbieren und fertige Fladen damit einreiben.

Langostinos waschen und trocken tupfen. Kopf lösen und Körper der Schale lösen. Schwanzstück dran lassen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Langostinos darin anbraten. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Langostinos mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Auf den vorbereiteten Teller die Langostinos auf dem Avocado-Grapefruit-Salat anrichten. Orangenvinaigrette darüber verteilen, selbstgemachtes Naan-Brot dazulegen. Aus Rauke, Spinat und Schnittlauch ein Bouquet legen und servieren.

Michael Kolbusa am 05. Oktober 2016

Avocado-Lachs-Tatar, Rösti und Gurken-Wasabi-Shooter

Für zwei Personen

Für das Tatar:

400 g Lachsfilet	2 Avocados	1 Zitrone
1 rote Zwiebel	1 Bund Schnittlauch	6 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelrösti:

400 g festk. Kartoffeln	1 Ei	1 EL Speisestärke
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Gurken-Wasabi-Shooter:

300 g Salatgurke	100 g Crème fraîche	½ TL Wasabipaste
50 ml Mineralwasser	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Radieschen	1 Zitrone	1 Stiel Minze
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Avocado-Lachs-Tatar Avocados vom Stein lösen, schälen und würfeln. Lachs waschen, trocken tupfen und ebenfalls würfeln. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben und anschließend halbieren und auspressen. Drei Esslöffel Schnittlauch, Zitronenabrieb, vier Esslöffel Zitronensaft und Olivenöl zu den Avocado- und Lachswürfeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Kartoffelrösti Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Raspel in ein Tuch geben und Flüssigkeit herausdrücken. Ei aufschlagen und trennen. Kartoffelraspeln mit Eigelb und Speisestärke verrühren. Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse portionsweise in die Pfanne geben. Rösti auf jeder Seite circa zwei Minuten goldbraun backen.

Für Garnitur Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben und auspressen. Eine Hand voll Minzblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Radieschen vom Strunk befreien, waschen und in feine Stifte schneiden. Ein Esslöffel Zitronenschale, einen Spritzer Zitronensaft und Minze mit Olivenöl vermengen und die Radieschen unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Minze-Radieschen-Mischung beiseite stellen.

Für den Gurken-Wasabi-Shooter Gurke waschen und in grobe Würfel schneiden. Gurkenwürfel mit Crème fraîche, Wasabi-Paste, dem restlichen Zitronensaft und Mineralwasser sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In kleine Schnaps-Gläser füllen und jeweils einen Teelöffel Minze-Radieschen-Mischung drauf geben.

Avocado-Lachs-Tatar und Kartoffelrösti auf Tellern anrichten, Gurken-Wasabi-Shooter dazu reichen und servieren.

Christopher Grundmann am 05. Oktober 2016

Avocado-Mango-Salat mit Hähnchen-Sticks, Erdnuss-Dip

Für zwei Personen

Für den Salat:

120 g Rucola	1 Avocado	1 Mango
2 EL körniger Frischkäse	1 Kugel Kuhmozzarella	100 ml Orangensaft
1 Limette	1 EL Honig	1 rote Chilischote
2 EL Pinienkerne	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Hähnchen-Sticks:

300 g Hähnchenbrustfilet	3 Scheiben weißes Toastbrot	3 EL Semmelbrösel
50 g Doppelrahmfrischkäse	50 g Milch	1 Ei
100 g ungesüßte Cornflakes	15 g Sesamkörner	3 EL Butterschmalz
Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für den Erdnussdip:

75 g Erdnusscreme	2 EL helle Sojasauce	1 rote Chilischote
-------------------	----------------------	--------------------

Für den Salat Orangensaft in einem Topf auf die Hälfte einreduzieren lassen. Avocado und Mango schälen und diese sowie Mozzarella würfeln. Saft der Limette auspressen. Avocado mit Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Orangenkonzentrat mit Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren. Pinienkerne in der Pfanne hell anrösten. Rucola mit der Vinaigrette marinieren. Avocado, Mango und Mozzarella zu dem Salat geben und vermengen. Alles mit Frischkäse und Pinienkernen garnieren.

Für die Hähnchen-Sticks Toastbrot von der Rinde entfernen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Beides zusammen mit Frischkäse, Milch Paprikapulver, Salz und Pfeffer in Moulinette geben. Aus der Farce kleine, längliche Hähnchensticks formen. Ei aufschlagen und Sticks darin wenden. Cornflakes zerdrücken und mit Sesam mischen. Sticks darin panieren und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten.

Für den Dip Chili halbieren, entkernen und eine halbe kleingeschnittene Schote mit Erdnusscreme, Sojasauce und 15 Milliliter Wasser zu einer glatten Masse verrühren.

Avocado-Mozzarella-Salat mit Hähnchen-Sticks und Erdnussdip auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Guckenberger am 16. Februar 2016

Ayurvedisches Apfel-Fenchel-Gemüse mit Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 King Prawns, Schale, Kopf 4 Zehen Knoblauch 1 kleine Chilischote
Olivenöl Salz

Für das Gemüse:

1 Apfel 1 Fenchel 1 Zehe Knoblauch
 $\frac{1}{2}$ Zitrone 2 schwarze Oliven 1 TL brauner Senfsamen
 $\frac{1}{4}$ TL Fenchelsamen $\frac{1}{4}$ TL Koriander, gemahlen $\frac{1}{2}$ TL Cuminsamen
 $\frac{1}{2}$ TL Rohrzucker 1 EL Korinthen 1 TL Gemüsefond
1 EL Olivenöl Pfeffer

Für das Gemüse eine halbe Zitrone pressen und den Saft in einem Topf mit 500 Milliliter Wasser erhitzen. Fenchel vom Strunk befreien, putzen, achteln und im Zitronenwasser zehn Minuten garen.

Senfsamen mit Rohrzucker und etwas Fenchelwasser verrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch mit dem Messerrücken zerdrücken und die zerdrückte Zehe, Cuminsamen, Koriander und Fenchelsamen darin schwenken. Fenchel und den Fond dazugeben und zwei Minuten köcheln lassen. Mit dem Senf-Zucker-Wasser ablöschen. Apfel schälen, entkernen und in kleine Stifte schneiden. Apfel und Korinthen dazugeben und eine Minute kochen lassen. Die Oliven fein hacken und darüber streuen. Mit Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen diese waschen und entdarmen. Anschließend Knoblauch abziehen und hacken. Chili halbieren, entkernen, hacken und mit Garnelen zusammen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Salz abschmecken.

Ayurvedisches Apfel-Fenchel-Gemüse mit Riesengarnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Isabel Varell am 08. November 2016

Bacon-Tomaten-Canapé

Für zwei Personen

2 Scheiben Toastbrot 4 Scheiben Bacon 50 g Frischkäse
1 EL Crème fraîche 30 g getr. Öl-Tomaten $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
 $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie Salz
Pfeffer

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen. Für den Belag getrocknete Tomaten abtropfen lassen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Frischkäse, Crème fraîche, Knoblauch, Kräuter und Tomaten in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Toastbrot entrinden und jede Scheibe kreuzweise in vier gleichgroße Quadrate schneiden. Je ein Teelöffel Creme auf ein Toastquadrat streichen.

Den Bacon quer halbieren und je eine halbe Scheibe auf den Frischkäsetoast setzen.

Toastscheiben auf das Blech geben und circa 15 Minuten backen, sodass der Bacon knusprig ist. Die Bacon-Tomaten-Canapés auf Tellern anrichten und servieren.

Gerry Wrede am 15. Dezember 2016

Bergkäse-Gnocchi, Tomaten-Rucola, Pinienkernen, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

200 g mehligk. Kartoffeln	50 g Bergkäse, (6 Monate)	1 Ei
80 g Butter	70 g griffiges Mehl	15 Cocktailtomaten
50 g Rucola	2 EL Pinienkerne	Salz

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	1 Zitrone	1 EL Honig
1 EL Sonnenblumenöl	1 Zehe Knoblauch	1 TL Senf
Meersalz	Pfeffer	

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und kleinschneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin bissfest garen. Anschließend durch die Presse drücken. Das Ei trennen und das Eigelb zusammen mit 50 Gramm Butter und Mehl unter die Kartoffeln mengen. Den Käse reiben und 40 Gramm davon dazugeben. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Aus dem Teig Kugeln formen, mit der Gabel andrücken und in das kochende Salzwasser geben, bis sie an die Oberfläche steigen.

Die übrige Butter in einer Pfanne bräunen und die Pinienkerne dazugeben. Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und kleinschneiden. Zusammen mit den Gnocchi und dem Rucola in die Pfanne geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Für den Salat die Vinaigrette herstellen. Hierfür die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit dem Honig und dem Senf vermengen. Unter Rühren das Öl zugeben. Die Knoblauchzehe abziehen, hacken und dazugeben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Den Feldsalat gründlich waschen und trocknen. Kurz vor dem Servieren die Vinaigrette über den Salat geben, kurz mit der Hand mischen und auf den Teller platzieren.

Die Bergkäse-Gnocchi mit Tomaten-Rucola, Pinienkernen und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Hämmerle am 11. Oktober 2016

Birnen-Speck-Ravioli mit Kirsch-Chutney

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl, Type 00 2 Eier 1 TL Sonnenblumenöl

Für die Füllung:

2 Birnen 50 g durchw. Speck 100 g Bergkäse
1 Muskatnuss 2 EL Butter Salz, Pfeffer

Für das Chutney:

300 g Kirschen $\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 $\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker
100 ml halbtrockener Rotwein 100 ml Gemüsefond 2 EL Zitronenessig
2 Lorbeerblätter 1 Gewürznelke 1 TL Speisestärke
1 Prise Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Walnusskerne 1 TL Butter 4 Zweige Salbei
50 ml neutrales Öl

Für das Chutney Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren. Rotwein und Fond angießen und aufkochen lassen. Kirschen entsteinen und mit Zitronenessig, Lorbeerblättern und Nelke zum Sud geben. Diesen ca. 25 Minuten einkochen lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, zum Chutney geben und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken. Lorbeerblätter und Nelke entfernen.

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier und Öl hineingeben und mit dem Handrührgerät mit Knethaken zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig etwa 3 Minuten mit den Händen nachkneten.

Für die Füllung die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Speck fein würfeln und mit den Birnen in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anbraten. Salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen. Frisch geriebenen Bergkäse unterrühren.

Teig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei Platten auswallen. Den Teig in kleine Rechtecke teilen und mit ca. 1 EL der Birnenfüllung belegen, Ränder mit Wasser anfeuchten, mit der zweiten Lage bedecken und Ravioli ausstechen. Ravioli für ca. 6 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser gar kochen.

Für die Garnitur Walnüsse in einer Pfanne mit etwas Butter anrösten und Ravioli darin schwenken.

Salbei abbrausen, trockenwedeln und in einer Pfanne mit Öl ca. 1 Minute knusprig frittieren.

Die Birnen-Speck-Ravioli mit Kirsch-Chutney auf Tellern anrichten, mit frittiertem Salbei und geriebenem Bergkäse garnieren und servieren.

Stefanie Both am 31. August 2016

Birnen-Walnuss-Feldsalat mit Fasanen-Wirsing-Wrap

Für zwei Personen

Für den Salat:

150 g Feldsalat	80g Walnusskerne	3 Knollen vorg. Rote-Bete
2 Nashi-Birnen	80 g Pecorino	2 EL Geflügelfond
3 EL Weißweinessig	25 g Butter	1 TL Zucker
1 Msp. Lebkuchengewürz	5 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

1 Fasanenbrust mit Haut à 170 g	100 g Tiroler Speck	1 Wirsing
3 EL Olivenöl	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

150 ml neutrales Öl	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Zitrone
1 TL Senf	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Crêpes:

250 ml Milch	2 Eier	125 g Mehl
25 g Butter		

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Crêpes Mehl, Milch und Eier in ein hohes Gefäß geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Stabmixer zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Butter in einem Stieltopf zerlassen und zugeben. Fünf Minuten quellen lassen.

Die Fasanenbrust in Olivenöl zunächst von der Hautseite anbraten, mit Salz, Pfeffer und einem angebrühten Knoblauch aromatisieren. Anschließend mit der Hautseite nach oben in den vorgeheizten Ofen geben und zu Ende garen.

Inzwischen Wirsing putzen, waschen und den harten Strunk herausschneiden. Sechs Blätter ablösen und für vier Minuten in kochendes Salzwasser geben. Die Blätter mit einer Schaumkelle herausnehmen, in ein kaltes Wasserbad geben und im Sieb abtropfen lassen.

Crêpes dünn in einer beschichteten Pfanne mit wenig neutralem Öl backen. Auf die Arbeitsfläche gleiten und etwas abkühlen lassen. Mit etwas Mayonnaise bestreichen und mit je 2 Wirsingblättern und ein bis zwei Scheiben Schinken sowie den Scheiben der Fasanenbrust belegen. Die Crêpes fest aufrollen, in Scheiben schneiden und quer schneiden.

Für das Dressing Pecorino reiben und mit Öl, Essig, Fond, Salz, Pfeffer, Zucker und gehackten Schalotten verrühren. Anschließend die Rote Bete sehr dünn hobeln. Die Scheiben mittig auf dem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Dann in die Mitte des Rote-Bete-Carpaccios den Feldsalat geben. Währenddessen in einer Pfanne Butter zum Schmelzen bringen und die Nashi-Birne in Spalten geschnitten mit den gehackten Walnüssen und etwas Zucker sowie einer Messerspitze Lebkuchengewürz anbraten. Zum Servieren auf den Feldsalat geben.

Für die Mayonnaise ein hohes Gefäß und den Stabmixer bereitlegen. Das Ei als erstes in den Mixtopf schlagen. Dann den Senf, das Salz, den Pfeffer und den Zitronensaft hinzugeben. Nun das gesamte Öl einfüllen. Nun den Stabmixer unten auf den Boden des Gefäßes stellen und einschalten. Den Mixer so lange dort stehen lassen, bis es nicht mehr weiter dicker wird und nicht mehr weiter vermischt. Dann sehr langsam und vorsichtig den Stabmixer nach oben ziehen.

Den winterlichen Birnen-Walnuss-Feldsalat mit Fasanen-Wirsing-Wrap auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Hinkel am 14. Dezember 2016

Bittersüßer Salat mit Parmesan-Crackern

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Orangen	1 kleiner Radicchio	1 roter oder weißer Chicorée
1 Handvoll Rote-Bete-Sprossen	100 g Ricotta	½ Granatapfel
20g Pinienkerne	30ml Ahornsirup	1 Zitrone (10 ml Saft)
1/2 TL Orangenblütenwasser	Olivenöl	Pfeffer
Meersalz		

Für die Cracker:

200 g Parmesan	1 Bund Basilikum	80 g Glukosesirup
Cayennepfeffer		

Für den Salat ein Orangensirup herstellen. Dafür Orangen filetieren, dabei den Saft in einer Schale auffangen, die Filets in der anderen Schale aufbewahren.

Saft der Orangen in einen Topf geben, Zitrone auspressen und Zitronensaft mit Ahornsirup und einer Prise Salz hinzugeben. Anschließend 20 Minuten aufkochen, bis nur noch drei Esslöffel dicker Sirup übrig sind. Diesen durch ein Sieb abseihen, abkühlen lassen und mit Orangenblütenwasser verrühren.

Radicchioblätter ablösen, in große Stücke teilen und in eine Schüssel geben. Chicoréeblätter mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen und vorsichtig zum Radicchio geben. Orangenfilets ebenfalls hinzufügen.

Für die Garnitur Basilikumblätter blanchieren, in einer Schüssel mit Eiswürfel kurz abschrecken. Blätter mit Glucosesirup vermengen und mit dem Stabmixer mixen. Diese Masse durch ein Sieb geben und später für die Garnitur aufheben.

Granatapfelkerne herauslösen und zusammen mit Ricotta, Sprossen und Pinienkernen auf dem Salat anrichten. Anschließend mit Orangensirup beträufeln.

Für die Parmesan-Cracker den Parmesan hobeln, mit Cayennepfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne kleine runde Parmesanhäufchen hineingeben. Etwa eine Minute von jeder Seite darin backen, anschließend auf Küchenpapier auskühlen lassen.

Bittersüßer Salat mit Parmesan-Crackern auf Tellern anrichten, mit Basilikum-Glucosesirup garnieren und servieren.

Nadine Krüger am 08. November 2016

Blattsalate, Bachsaibling, Crostini - Birne, Speck-Chips

Für zwei Personen

Für den Salat:

200g Blattsalate	2-3 Stängel Thai-Basilikum	2-3 Stängel Petersilie
2-3 Stängel Salbei	2-3 Stängel Minze	2-3 Stängel Oregano
1 Kästchen Kresse	5 essbare Blüten	

Für das Dressing:

3 EL Olivenöl	2 EL Balsamico, 3 Jahre alt	1/2 Zitrone
3 EL Honig	Salz	Pfeffer

Für das Crostini:

4 Scheiben Vollkornbrot	100g Mangalitzza-Lardo	1 Reife Birne
½ frischen Meerrettich	1 EL Schmand	Pfeffer

Für den Fisch:

2 Bachsaibling, mit Haut	100g Mangalitzza-Lardo	½ Apfel
½ frischen Meerrettich	Olivenöl	

Einen Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Salat Blattsalate sowie Kräuter abrausen, trocken und klein schneiden. Für das Dressing den Saft einer halben Zitrone auspressen. Öl, Balsamico, Einen Esslöffel Zitronensaft und Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Fisch diesen waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Meerrettich schälen und in dünne Scheiben schneiden. Apfel entkernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die andere Hälfte vom Meerrettich für das Crostini beiseite stellen. Auf jedes Filet erst etwas Meerrettich, dann dünne Apfelscheiben und eine Scheibe Lardo geben.

Das Filet in eine Pfanne mit heißem Öl geben und auf der Haut Seite anbraten danach im Ofen garen. Für die Speckchips den Lardo in Mehl wenden und in einem Topf in heißem Öl frittieren. Danach auf Küchenpapier abtropfen.

Für die Crostini den Lardo in feine Würfel schneiden. Birne ebenfalls schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Lardo- und Birnenwürfel zusammen mit etwas Meerrettich und dem Schmand vermengen und auf die Brotscheiben verteilen.

Den Salat auf Tellern anrichten, Dressing darüber geben. Den Fisch mit dem Speck und dem Crostini auf dem Salat anrichten und servieren.

NN am 18. Oktober 2016

Blutwurst mit Ei, Wachtel-Bohnen auf Kartoffel-Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Blutwurst:

300 g Blutwurst 1 Ei 4 EL Butter

Für die Wachtelbohnen: 15 g weiche Wachtelbohnen

Für den Kartoffel-Feldsalat:

150 g festk. Kartoffeln 30 g Feldsalat 1 kleine Zwiebel

3 EL Sonnenblumenöl 6 EL Apfelessig 2 EL Zucker

Salz Pfeffer

Für das Fladenbrot:

100 g Mehl Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur: 2 EL Balsamicocreame

Für die Wachtelbohnen einen Topf aufsetzen und die Bohnen für etwa 20 Minuten weich kochen, abseihen und etwas abkühlen lassen.

Für den Kartoffel-Feldsalat Kartoffeln schälen und kleinschneiden. In Salzwasser weich garen, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Feldsalat waschen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Zucker, Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer vermengen und die geschnittene Zwiebel dazugeben.

Für die Blutwurst diese in gleichmäßige Scheiben schneiden. 2-3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und Blutwurstscheiben darin von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Für das Fladenbrot Mehl mit einer Prise Salz und Pfeffer vermengen. Danach 40 ml Wasser dazugeben und zu einem Teig kneten. Anschließend kleine Kugeln daraus formen, platt drücken und in einer Pfanne mit Öl ausbacken.

Für das pochierte Ei dieses etwa eine Minute in Wasser kochen und herausnehmen. Anschließend in einem Topf mit Wasser und einem Schuss Essig das Ei pochieren.

Weichgekochte Bohnen mit Salat und Kartoffeln vermengen, durch die Salatmarinade ziehen und auf dem Teller anrichten. Blutwurststücke und das pochierte Ei darauf geben, Fladenbrot dazu reichen, mit Balsamicocreame garnieren und servieren.

Tamara Marina Fritz am 23. August 2016

Caesar Salad mit Ziegenkäse, Speckmantel, Apfel-Scheiben

Für zwei Personen

Für Salat und Croûtons:

1 Kopf Romanasalat	1 Zehe Knoblauch	3 Scheiben Toastbrot
50 g Parmesan	Olivenöl	

Für das Dressing:

3 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon den Saft	1 Ei
150 ml Pflanzenöl	4 Sardellenfilets	2 TL mittelscharfer Senf
Salz	Pfeffer	

Für Ziegenkäse und Apfelscheiben:

50 g Frühstücksspeck	100 g Ziegenkäse	1 Apfel
1 EL Butter	1 EL Zucker	Olivenöl

Für den Salat Strunk des Romanasalats entfernen, Salatblätter waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe abziehen und andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch hinzufügen und Toastbrot-Würfel zu knusprigen Croûtons ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Parmesan grob hobeln.

Für das Dressing Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Sardellenfilets grob zerkleinern. Saft der Zitrone auspressen. Ei, Knoblauch, Sardellen, Senf und Zitronensaft mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse aufschlagen. Nach und nach Öl zugeben und untermixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Zucker und Butter schmelzen und Apfelscheiben darin karamellisieren. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe mit einer Scheibe Speck umwickeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Ziegenkäse-Speck-Taler knusprig anbraten.

Romanasalat mit Dressing vermengen, mit Ziegenkäse im Speckmantel, Knoblauch-Croûtons, Parmesanspänen und karamellisierten Apfelscheiben auf Tellern anrichten und servieren.

Romy Schneider am 26. Juli 2016

Caponata mit Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

Für die Caponata:

250 g Roma-Tomaten	250 g Aubergine	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	50 g Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
25 g schwarze Oliven ohne Kern	1 TL Kapern	1 Bund Basilikum
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Knoblauch-Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette	2 Zehen Knoblauch	100 g Butter
Olivenöl	Salz	

Für die Caponata Tomaten mit einem spitzen Messer kreuzartig einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend abschrecken, die Haut abziehen und das Tomatenfleisch grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch in Scheiben. Sellerie putzen und in Scheiben schneiden. Aubergine putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In heißem Öl die Aubergine portionsweise braun braten und dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Im restlichen Öl Zwiebeln und Sellerie 5 min weich dünsten. Danach die Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucker dazugeben. Weitere 5 min garen und dabei regelmäßig rühren. Oliven grob hacken und mit Kapern zufügen. Knoblauch in den letzten 2 min hinzufügen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und kleinschneiden.

Für das Baguette Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter mit gehacktem Knoblauch und Salz glatt rühren. Baguette in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Scheiben mit Knoblauchbutter bestreichen und in einer Grillpfanne in Olivenöl anrösten.

Caponata auf Auberginenscheiben anrichten, Knoblauch-Baguette dazu reichen, mit Basilikum garnieren und servieren.

Angelika Strecke am 06. September 2016

Caponata mit Pfannkuchen-Röllchen und Knusper-Speck

Für zwei Personen

Für die Caponata:

$\frac{1}{2}$ Aubergine	$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	1 Stange Staudensellerie	20 g Kapern
20 g Pinienkerne	20 g Rosinen	3 EL Olivenöl
1 Bund Oregano	Salz	Pfeffer

Für die gefüllten Röllchen:

1 Ei	70 ml Milch	100 g Ziegenfrischkäse
1 Bund Petersilie	1 EL Mehl	1 Prise Zucker
Öl	Salz	

Für den Knusperspeck:

1 Scheibe Bacon

Für die Caponata Zucchini, Staudensellerie und Aubergine waschen und klein schneiden. Aus der Aubergine das Weiche entfernen. Fenchelknolle waschen, vom Grünen befreien und auch kleinschneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Sellerie, Schalotte und Fenchel auf mittlerer Hitze für einige Minuten darin dünsten. Danach Pinienkerne, Rosinen und Kapern hinzugeben und für einige Minuten weiterbraten. Anschließend Zucchini und Aubergine hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für etwa 15 Minuten garen. Nochmals abschmecken.

Für die Pfannkuchenröllchen Ei, Mehl, Milch, Salz und Zucker zu einem Teig vermengen und diesen in einer beschichteten Pfanne zu Fladen ausbacken. Nach dem Backen abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Fladen mit Ziegenfrischkäse bestreichen und gehackter Petersilie bestreuen. Fladen aufrollen und in etwa 3 cm lange Röllchen schneiden. Für die Garnitur Bacon in Scheiben schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Die Caponata mit den Pfannkuchen-Röllchen auf Tellern anrichten. Mit Knusperspeck garnieren und servieren.

Regine Wroblewski am 23. August 2016

Caponata siciliana mit gegrilltem Saibling

Für zwei Personen

Für die Caponata:

1 Aubergine	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Tomate	1 rote Zwiebel	50 g Rosinen
2 EL Kapern im Salz	100 g schwarze Oliven	1 EL Zucker
1 EL Weißweinessig	75 g Pinienkerne	½ Bund Basilikum
40 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------	---------------	---------------

Für die Caponata die Rosinen in heißem Wasser einweichen. Die Kapern fünf Minuten wässern. Aubergine fein würfeln. Paprika vierteln, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und fein schneiden. Tomate waschen, von den Kernen befreien und ebenfalls fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Aubergine darin circa drei Minuten kräftig anbraten. Paprika hinzufügen und kurz mitrösten. In einer weiteren Pfanne Zwiebeln und Tomaten aufsetzen und etwa acht Minuten dünsten.

Für den Fisch die Saiblingsfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne stark erhitzen und den Fisch darin mit wenig Öl kross von beiden Seiten anbraten. Oliven entsteinen und mit Rosinen, Kapern, dem Gemüse und Zucker vermengen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben. Die Caponata siciliana mit gegrilltem Saibling auf Tellern anrichten und servieren.

Ingrid Mittica am 20. September 2016

Carpaccio-Terrine mit Senf-Soße, Edamame-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für die Carpaccio-Terrine:

1 Rinderfilet, à 200 g	½ Zehe Knoblauch	5 g Parmesan
25 g Butter	2 EL kalt gepr. Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Senfsauce:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	50 g grobkörniger Dijon-Senf
20 g Butter	100 ml trockener Weißwein	100 ml Schlagsahne
100 ml Kokosmilch	50 ml mildes Olivenöl	1 Zweig Thymian
2 EL Kapuzinerkresse	Salz	Pfeffer

Für den Edamame-Avocado-Salat:

225 g Edamame	½ essreife Avocado	1 Zitrone
1 TL flüssiger Blütenhonig	5 Tropfen Ingwer-Essenz	1 EL Reiswein (Mirin)
1 EL weißer Balsamico	3 EL mildes Olivenöl	1 Prise Wasabipulver
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronen-Mayonnaise:

½ Bio-Zitrone	4 EL Crème-fraîche	2 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker	Piment-d'Espelette	1 Prise Salz

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Terrine Rindfleisch abwaschen, trocken tupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Gegebenenfalls plattieren. In einer Schüssel mit Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und ebenfalls dazu geben. Marinierte Rindfleischscheiben in einem Anrichtering schichten. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe andrücken und samt Thymian und Rosmarin dazugeben. Rindercarpaccio aus dem Ring nehmen und von beiden Seiten in der Butter scharf anbraten.

Für die Senfsauce Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit dem Senf ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Weißwein ablöschen. Hitze reduzieren. Sahne und Kokosmilch angießen und Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen. Sauce durchsieben und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter dazugeben und mit dem Mixer aufschäumen. Kapuzinerkresse dazugeben und umrühren.

Für den Edamame-Avocado-Salat Edamame fünf Minuten in sprudelndem Wasser kochen. In Eiswasser abschrecken und Bohnen aus der Schote lösen. Avocado aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone pressen und Avocadowürfel mit Zitronensaft beträufeln. Alle anderen Zutaten zu einem Dressing verquirlen – das Olivenöl zuletzt zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Edamame und Avocado vermengen.

Für die Zitronen-Mayonnaise Zitrone pressen und Schale abreiben. Zitronensaft mit der Crème fraîche verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Öl in kleinen Mengen unterrühren, Am Schluss vorsichtig den Zitronenabrieb unterheben.

Carpaccio-Terrine mit Senfsauce und lauwarmem Edamame-Avocado-Salat anrichten. Zitronen-Mayonnaise in Tupfern auf den Salat geben. Piment d'espelette mörsern und auf die Mayonnaise streuen. Alles servieren.

Tamara Frey am 03. Mai 2016

Champignon-Pastete auf grünem Salat

Für zwei Personen

Für die Pastete:

2 Platten Blätterteig	200g Champignons	1 Zehe Knoblauch
1 Schalotten	30g Emmentaler	250ml Schlagsahne
1 Eigelb	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Kästchen Kresse	100g Friseesalat
-------------------	------------------

Für das Dressing:

2 TL Dijon Senf	1 EL Balsamico-Essig	3 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Einen Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Champignons mit der Pilzbürste putzen und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken tupfen und klein hacken. Käse reiben.

Champignons in einer Pfanne mit etwas Butter anbräunen. Schalotten, Knoblauch, Käse, Petersilie und Schlagsahne hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tartelette-Förmchen mit dem Blätterteig auslegen und das Champignon-Gemisch einfüllen. Teig oben drüberklappen und mit einem Pinsel mit Eigelb bestreichen. Tartelettes für 15 Minuten in den Ofen geben.

Den Salat waschen, trocknen und zerkleinern. Auf Tellern platzieren und in der Mitte ein Loch für die Tarte lassen. Aus Essig, Öl und Senf ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben. Pastete in die Mitte platzieren. Servieren.

Lukas Küster am 18. Oktober 2016

Champignon-Risotto mit Balsamico-Rinder-Streifen

Für zwei Personen

Für den Risotto:

200 g Risottoreis	200 g braune Champignons	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	50 g Parmesan	40 g Butter
100 ml Weißwein	1 Liter Gemüsefond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Rinderstreifen:

100 g Filet vom Rind	1 Limette	100 ml Balsamico
30 g Pinienkerne	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Fond in einem Topf auf mittlere Stufe aufwärmen.

Für das Risotto Champignons mit Pilzbürste etwas putzen und in Scheiben schneiden. Ein paar Champignonscheiben zum Anbraten beiseite stellen. Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten hacken und Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden.

In einem breiten Topf die Schalotten und den Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, dann den Risottoreis und kurze Zeit später die Champignons hinzufügen und alles ein wenig anschwitzen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Anschliessend mit Weißwein ablöschen und etwas Fond hinzufügen, so dass der Risottoreis knapp bedeckt ist.

Das Risotto auf mittlerer Stufe mit Deckel köcheln lassen. Hin und wieder umrühren und etwas Fond hinzufügen. Wenn das Risotto al dente ist, Parmesan hinzufügen und anschließend mit einer Flocke Butter verfeinern.

Für die Rinderstreifen das Rinderfilet in normal dicke Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Dicke des Balsamico diesen zuerst in einem separatem Topf etwas einkochen lassen, damit er eine dicke Konsistenz erhält. Die Rinderstreifen in einer Pfanne scharf anbraten und anschließend im dicken Balsamico wälzen.

In einer kleinen separaten Pfanne die Pinienkerne sowie einige Champignonscheiben ohne Fett anbräunen.

Das Risotto auf Tellern anrichten. Die Rinderfiletstreifen in die Mitte drapieren und die Pinienkerne und einige Champignonscheiben drumherum anrichten und servieren.

Simon Tschabold am 08. März 2016

Curry-Suppe, Garnelen-Mango-Spieß, Wasabi-Kokos-Schaum

Für zwei Personen

Für die Currysuppe:

400 ml Gemüsefond	1 EL Currypulver	250 ml Sahne
1 Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer à 2 cm
1 Limette	1 Zitrone	½ TL Chilisalz
1 EL Butter		

Für die Garnelen-Mango-Spieße:

4 Riesengarnelen ohne Schale	1 Mango	3 EL Butter
½ EL Chilifäden	1 TL Speisestärke	2 TL Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Wasabi-Kokos-Schaum:

2 TL Wasabi-Paste	200 ml cremige Kokosmilch	1 Zitrone
2 EL Sahne	1 Prise Zucker	1 Prise feines Salz

Für die Spieße Mango halbieren, das Fruchtfleisch entfernen und in vier circa drei Zentimeter breite Stücke schneiden und mit den Garnelen abwechselnd auf Spießchen stecken. Übrige Mango beiseite stellen.

Für die Suppe Frühlingszwiebeln putzen, äußere Schale entfernen und quer in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Übrige Mango würfeln. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Frühlingszwiebeln, Zwiebel und Ingwer dünsten und Curry circa drei Minuten mitrösten. Fond und Sahne angießen und die gewürfelte Mango circa zehn Minuten mitköcheln.

In einer Pfanne Butter aufschäumen lassen. Spieße salzen und in der Pfanne rundum anbraten. Für den Schaum Kokosmilch mit Wasabi in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Sobald sie leicht zu dampfen beginnt und das Wasabi sich aufgelöst hat, Zitronenschale, Sahne, Salz und Zucker unterrühren und mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.

Stärke mit kaltem Wasser glattrühren. Suppe salzen, pfeffern, mit etwas Limetten- und Zitronensaft abschmecken und mit einem Stabmixer pürieren. Mit der angerührten Stärke abbinden. Die Suppe in tiefen Tellern mit den Spießen anrichten und mit Frühlingszwiebeln und Chilifäden garnieren und servieren.

Gerlinde Kreuzeder am 05. Juli 2016

Dreierlei Püree mit jungem Gemüse und Wildkräuter-Salat

Für 2 Personen

Für das Erbsen-Minz-Püree:

450 g TK-Erbsen	1 Zwiebel	½ Zitrone
40 g pflanzliche Margarine	100 ml Gemüsefond	5 EL Sojasahne
½ Bund Minze	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für das Karotten-Anis-Püree:

100 g Karotten	1 Sternanis	1 EL pflanzliche Margarine
Salz	Pfeffer	

Für das Rote-Bete-Püree:

100 g vorgegarte Rote Bete	1 Zehe Knoblauch	1 EL pflanzliche Margarine
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

4 Stangen grüner Spargel	4 Kolben frischer Mini-Mais	4 Baby-Möhren
4 Perlzwiebeln	1 Bund gemischte frische Kräuter	1 Prise Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

250 g Wildkräuter	½ Zitrone	4 EL Olivenöl
1 Prise Meersalz	essbare Blüten	

Für das Erbsen-Minz-Püree die Zwiebel abziehen und würfeln. Margarine in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Erbsen zugeben, kurz andünsten und die Gemüsebrühe zugeben. Hitze reduzieren und zugedeckt bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen.

Zwei Stängel Minze waschen, trocknen und die Blätter von den Stängeln zupfen. Ein paar Minzblätter für die Garnitur beiseite legen. Sahne und Minzblätter zu den Erbsen geben und alles fein pürieren. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Circa eineinhalb Esslöffel Zitronensaft dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die übrig gebliebenen Minzblätter fein hacken und das Püree damit garnieren.

Für das Karotten-Anis-Püree die Karotten schälen, von den Enden befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Karotten in einen Topf geben und nur leicht mit Wasser bedecken. Zusammen mit dem Sternanis etwa 15 bis 20 Minuten weich kochen. Fein pürieren, Margarine unterheben und mit Salz abschmecken.

Für das Rote-Bete-Püree die Rote Bete in einem Topf mit wenig Wasser erwärmen. Knoblauch abziehen und in den Topf mit der Roten Bete pressen. Pürieren, Margarine hinzugeben und mit Salz abschmecken.

Die Babymöhren und den grünen Spargel waschen und von den Enden befreien. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel, Babymöhren, Mais und Perlzwiebeln halbieren und in die Pfanne geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Temperatur vorsichtig erhöhen und das Gemüse im eigenen Dampf garen. Das Gemüse sollte bissfest sein. Die frischen Kräuter fein hacken und unter das Gemüse heben.

Für den Wildkräutersalat eine halbe Zitrone auspressen. Olivenöl, eineinhalb Esslöffel Zitronensaft und Meersalz in eine Schüssel geben und vermengen. Den Wildkräutersalat darin marinieren. Das Erbsen-Minz-Püree, das Karotten-Anis-Püree und das Rote-Bete-Püree auf Tellern anrichten. Das gedünstete Gemüse auf dem Erbsenpüree verteilen und den marinierten Wildkräutersalat darauf drapieren. Mit den essbaren Blüten dekorieren und servieren.

René Domke am 01. März 2016

Dreierlei vom Spargel

Für zwei Personen

Für das Spargelrisotto:

75 g Risottoreis	2 Stangen grüner Spargel	1 Schalotte
1 EL Butter	25 g Parmesan	75 ml trockener Weißwein
300 ml Geflügelfond	2 EL Sahne	1 Prise Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Spargelsalat:

2 Stangen grüner Spargel	200 g Feldsalat	1 Granatapfel
2 EL Pinienkerne		

Für die Vinaigrette:

1 EL Löwensenf	4 EL Balsamicoessig	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Knusperspargel:

3 Stangen weißer Spargel	1 Zitrone	2 Eier
25 g Butter	25 g Kürbiskerne	25 g Mehl
25 g Semmelbrösel	1 TL Zucker	Salz, Butterschmalz

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 EL scharfer Senf	1 Spritzer Zitronensaft
100 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Risotto Geflügelfond in einem separaten Topf erhitzen, Schalotte abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte darin dünsten. Risottoreis dazugeben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Ein Viertel des heißen Fonds zugeben und unter häufigen Rühren kochen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Danach so viel Fond zugießen, dass der Reis bedeckt ist.

4 Stangen grünen Spargel putzen, das untere Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und in Stücke schneiden. Olivenöl mit 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel 5 Minuten darin anbraten. Eine Prise Zucker zugeben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben. 2 Stangen des Spargels mit der verlaufenen Butter aus der Pfanne, Sahne und dem Parmesan in das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargelsalat Salat waschen und trocken schleudern. Granatapfelkerne puhlen und dazugeben. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und dazugeben. Die anderen 2 angebratenen Stängel des grünen Spargels ebenfalls zugeben.

Für die Vinaigrette Löwensenf, Balsamicoessig und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Knusperspargel weißen Spargel schälen und von den Enden befreien. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Spargel mit Zitrone, Butter, 1 TL Salz und 1 TL Zucker 15 Minuten im Dampfgarer garen. Mehl in einen tiefen Teller geben. Kürbiskerne im Mixer klein hacken und mit Semmelbröseln mischen. Eier trennen und verquirlen. Spargel erst im Mehl wenden, danach durch das Ei ziehen, anschließend in den Semmelbröseln wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbacken.

Für die Mayonnaise Eier trennen und das Eigelb mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Senf abschmecken. Öl langsam unter ständigem Rühren dazugeben.

Dreierlei vom Spargel auf einem Teller anrichten und servieren.

Robin Louis am 21. Juni 2016

Enten-Brust mit Curry-Soße, Wok-Gemüse und Reismudeln

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 Barbarie-Entenbrust à 350 g 2 EL Speisestärke 1 TL Fünf-Gewürze-Pulver
1 Bund Schnittlauch 6 cl Sojasauce Meersalz, Pfeffer

Für die Sauce:

200 ml Kokosmilch $\frac{3}{4}$ EL rote Currypaste $\frac{1}{2}$ EL Kurkuma
 $\frac{1}{2}$ TL Speisestärke

Für das Gemüse:

1 Stange Staudensellerie 2 Frühlingszwiebeln 1 rote Chili
100 g Sojasprossen 1 Knoblauchzehe 1 Ananas
1 EL Kokosraspeln 1 EL Sojaöl 1 TL Honig
1 EL Reisweinessig Pflanzenöl

Für die Reismudeln:

125 g Reismudeln

Für die Garnitur:

1 Stiel Koriander Meersalz Pfeffer

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Reismudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und garen lassen.

Für das Fleisch die Entenbrust waschen, trockentupfen und rautenförmig auf der Hautseite einschneiden. Speisestärke, Fünf-Gewürze-Pulver, Sojasauce und Wasser zusammenrühren und die Entenbrust damit einstreichen. Fleisch abtupfen, in die Fritteuse geben und 4 Minuten frittieren. Danach Entenbrust zum Ruhen in den Ofen legen.

Für die Sauce Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Currypaste und Kurkuma einrühren und leicht einkochen lassen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Currysauce damit nach Bedarf abbinden.

Für das Gemüse Sellerie waschen und in schmale Scheiben schneiden. Ananas schälen und Fruchtfleisch würfeln. Anschließend Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.

Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem Wok erhitzen, Knoblauch hinzugeben und darin glasig dünsten. Chili halbieren, entkernen, klein schneiden und eine halbe Schote mit Sellerie, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln, Kokosraspeln und Ananas in den Wok geben und kurz dünsten. Mit Honig abschmecken und mit Reisweinessig ablöschen. Wok vom Herd nehmen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reismudeln mittig auf Teller geben, Gemüse gehäuft darauf anrichten, Entenbrust schräg in Tranchen schneiden und auf das Gemüse legen. Mit Currysauce beträufeln und zusätzlich mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit Koriander garnieren und servieren.

Thomas Kendermann am 19. Januar 2016

Enten-Brust mit Feigen-Nuss-Röllchen und Ananas-Salsa

Für zwei Personen

Für die Feigen-Nuss-Röllchen:

6 Blätter Frühlingsrollenteig	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
50 g getrocknete Feigen	1 Ei	30 g Haselnüsse
3 cl weißer Portwein	Meersalz	weißer Pfeffer
neutrales Pflanzenöl		

Für die Ananassalsa:

$\frac{1}{2}$ Babyananas	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ kleine rote Chilischote
1 Prise brauner Zucker	15 ml weißer Balsamico	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust à 250 g, mit Haut	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Schale Shiso Kresse

Den Ofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Feigen-Nuss-Röllchen Feigen und Nüsse klein würfeln bzw. hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben, Portwein zugeben, gut mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ei trennen und Eigelb für die Zubereitung der Röllchen beiseite stellen. Frühlingsrollenblätter auslegen, je einen Teelöffel Feigen-Nuss Füllung darauf geben und die Ränder mit Eigelb bestreichen. Teigblätter an den Seiten einschlagen und aufrollen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin goldgelb und knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit einer Prise Salz würzen.

Für die Salsa Babyananas von den Enden befreien, schälen und fein würfeln. Schalotte ebenfalls abziehen, Chilischote halbieren, entkernen, beides fein würfeln. Schalotte, Chili und Ananaswürfel in heißem Olivenöl anschwitzen. Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Entenbrust Fleisch waschen, trocken tupfen und Haut der Entenbrust einschneiden.

Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Entenbrust, Knoblauch, Thymian und Rosmarin in heißem Butterschmalz zuerst auf der Hautseite goldbraun anbraten, wenden und weitere zwei Minuten braten. Anschließend im Backofen 10-15 Minuten fertig garen. Entenbrust aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen und anschließend als Carpaccio in dünne Scheiben schneiden. Scheiben mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Knusprige Feigen-Nuss-Röllchen mit Entenbrust und Ananassalsa auf einem Teller anrichten und mit frischer Kresse garnieren. Servieren.

Andreas Reich am 28. Juni 2016

Enten-Spieß mit Gewürzbutter-Apfel

Für zwei Personen

1 Barbarie-Entenbrust à 200 g	1 roter Apfel	
1 Orange	1 EL Aprikosenmarmelade	100 ml Wildfond
2 EL Butter	1 EL Zucker	1 Msp. Lebkuchengewürz
1 Msp. Spekulatius-Gewürz	1 Msp. Bratapfel-Gewürz	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Spieß die Haut von der Entenbrust lösen, die Haut in feine Streifen schneiden und mit dem Butterschmalz in einer kleinen Pfanne scharf braten. Entenbrust in Längsstreifen schneiden, auf Holzspieße stecken und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Spieße zu den Hautstreifen in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten kurz anbraten. Sobald die Entenhautstreifen braun und knusprig sind, diese herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Gewürzbutter-Apfel diesen entkernen, in Spalten schneiden mit reichlich Butter in einem kleinen Stieltopf anschwanken, mit den Gewürzen abschmecken, Marmelade und Fond zugeben und aufkochen lassen.

Zum Anrichten die Apfelspalten in einer Schale verteilen und die Enten-Spieße darauf anrichten. Die Schale einer Orange darüber reiben und dem Gewürz-Sud aus der Pfanne beträufeln sowie den Entenhautstreifen bestreuen.

Tobias Hinkel am 15. Dezember 2016

Estragon-Champignons mit Röstbrot

Für zwei Personen

300 g mittelgroße Champignons	1 Zehe Knoblauch	2 EL Butter
100 ml Sahne	1 ½ Zweige Estragon	3 Scheiben Landbrot
Chili	Salz	Pfeffer

Champignons abbrausen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze zusammen mit dem Knoblauch drei Minuten dünsten. Mit der Sahne ablöschen und alles fünf Minuten köcheln lassen. Estragon abbrausen, trocken wedeln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Estragon unter die Sahne rühren und alles nochmals kurz erhitzen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Brot in einer Pfanne kurz anrösten und mit den Champignons auf Tellern anrichten und servieren.

Nicholas Fanselow am 07. Dezember 2016

Fasanen-Brust, Rote-Bete-Birnen-Soße, Rotwein-Schalotten

Für zwei Personen

Für das Geflügel:

2 Fasanenbrüste	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

5 Schalotten	30 ml Rotwein	1 EL Zucker
20 ml Sonnenblumenöl	grobes Meersalz	

Für das Püree:

100 g vorg. Rote-Bete	100 g Nashi-Birnen	1 EL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz		

Für die Polenta:

4 EL Polenta	20 g Pecorino	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	10 Walnusskerne	30 ml trockener Weißwein
50 ml Milch	50 ml Sahne	1 Ei
2 EL Mehl	2 EL Stärke	1 TL Backpulver
1 TL Zucker	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz
30 ml Sonnenblumenöl	3 TL Meersalz	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Feldsalat	1 Zitrone
1 EL Olivenöl	1 Prise grobes Meersalz Pfeffer

Für die Marinade die Zwiebel abziehen und fein reiben. Mit Meersalz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft vermischen. Fasanenbrustfilet darin einlegen und zur Seite stellen.

Für das Püree Rote Bete und Nashi-Birne schälen, klein schneiden mit Zucker, Meersalz und 200 Milliliter Wasser zum Kochen bringen, für 20 Minuten leicht kochen lassen, pürieren.

Schalotten in einer Pfanne mit Öl, Rotwein, Zucker und einer Prise Meersalz 20 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Für den Wirsing in einem großen Topf einen Liter Wasser mit zwei Teelöffel Meersalz und Geflügelfond zum Kochen bringen. Drei Wirsingblätter darin für zehn Minuten weichkochen und zur Seite stellen. Garwasser aufheben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken, mit 30 Milliliter Öl glasig braten. Walnüsse grob hacken und dazugeben. Mit Lebkuchengewürz und Zucker würzen, anbraten und zur Seite stellen.

Für die Garnitur den Feldsalat kurz waschen und trockenschleudern. Mit einer Prise Meersalz und Pfeffer, einem Esslöffel Olivenöl und einem Esslöffel Zitronensaft abschmecken und kurz ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne die Fasanenbrust nochmal scharf anbraten In einem weiteren Topf Milch, Sahne, Butter, Meersalz, Pfeffer und Polenta unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 20 Gramm Pecorino reiben, dazugeben, nach zwei Minuten von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen. Das Ei trennen und in einer Schüssel Mehl, Stärke, Backpulver und ein Eigelb vermischen. Polenta hinzufügen und zu einem homogenen Teig kneten.

Den Teig aufrollen, mit Walnuss-Zwiebel Mischung füllen und verschließen. Im Wirsing- Kochwasser drei Minuten sprudelnd kochen. Die Taschen mit einem Wirsingblatt umhüllen und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Weißwein ablöschen.

Die marinierte Fasanenbrust mit Rote-Bete-Birnen-Püree und Wirsing-Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Zohre Shahi am 14. Dezember 2016

Fasanen-Brust, Speckmantel, Rotwein-Soße, Rahm-Wirsing

Für zwei Personen

Für die Fasanenbrust:

2 Fasanenbrüste 10 Scheiben Tiroler Speck 30 ml Sonnenblumenöl
Salz Pfeffer

Für die Rotweinsauce:

50 g eiskalte Butter 1 rote Zwiebel 150 ml Rotwein
75 ml Geflügelfond 1 EL Zucker Salz, Pfeffer

Für den Wirsing:

1 kleiner Wirsing 2 EL Walnusskerne 200 g Sahne
40 g kalte Butter 1 Msp. Chili Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

100 g Polenta 75 g Pecorino 200 ml Gemüsegond
neutrales Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Geflügel die Fasanenbrüste waschen, trockentupfen, je fünf Scheiben Tiroler Speck auf eine Frischhaltefolie legen, die Fasanenbrüste nur auf der Hautseite salzen und pfeffern und fest in den Speck einrollen. Dann kurz von allen Seiten mit den Gewürzen in einer Pfanne mit Öl anbraten und circa zehn Minuten Ofen geben.

Für die Sauce Zwiebel abziehen, fein würfeln, Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und die Zwiebel dazugeben. Mit Rotwein ablöschen. Salz und Pfeffer hinzugeben und reduzieren lassen. Fond angießen und kräftig aufkochen lassen. Sauce durch ein Sieb in passieren und in einem kleinen Topf mit kalter Butter aufmontieren.

Für die Polenta Fond aufkochen, Gewürze beimengen und die Polenta vorsichtig einrühren und alles unter ständigem Rühren unter reduzierter Hitze kochen. Den gehobelten Pecorino unterrühren. Das Ganze dann mit einem nassen Messer auf geöltes Backpapier streichen und in den Kühlschrank zum Auskühlen stellen. Wieder rausnehmen, die Polenta in Rauten schneiden und in heißem Öl von beiden Seiten knusprig braten.

Für das Gemüse den Wirsing putzen, in einzelne Blätter teilen, die Blattrippen entfernen und halbieren. Blätter in köchelndem Salzwasser einige Minuten bissfest blanchieren, in ein Sieb abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das überschüssige Wasser aus den Blättern drücken und in Rauten schneiden.

Wirsing mit Sahne in einer Pfanne erhitzen, Butter unterrühren und zerlassen. Wirsing mit Salz, etwas Chilipulver und Muskatnuss abschmecken. Nach Belieben mit grob gehackten Walnüssen bestreuen.

Die Fasanenbrust im Speckmantel mit Rotweinsauce, Rahm-Wirsing und Polenta-Rauten auf Tellern anrichten und servieren.

Gerry Wrede am 14. Dezember 2016

Feigen-Mozzarella-Salat, Parmaschinken, Kartoffel-Chips

Für zwei Personen

Für den Salat:

4 Feigen	2 Büffelmozzarella	200 g Rucola
4 Scheiben Parmaschinken	75 g Parmesan	1 Zitrone
6 EL Olivenöl	1 Stängel Minze	2 TL Honig
Meersalz	Pfeffer	

Für die Chips:

2 festk. Kartoffeln	1 l Pflanzenöl	feines Meersalz
---------------------	----------------	-----------------

Für den Salat die Feigen am Stilansatz kreuzweise tief einschneiden. Mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, sodass sie sich öffnen und das Innere der Frucht zu sehen ist. Die Feigen auf einen Teller setzen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln.

Die Mozzarella von Hand reißen und daneben verteilen. Den Rucola putzen, waschen, schleudern und darüber streuen. Die Zitronenschale mit einer Raspel darüber reiben. Die Minze leicht zerreißen und darüber streuen.

Mit einem Messer hauchdünne Streifen Parmesan abschaben und auf den Salat geben. Die Zitrone halbieren und mit einer Zitronenpresse drei Esslöffel Saft pressen. Ein Teil im Honig im Wasserbad erwärmen.

Das Olivenöl mit dem Honig und dem restlichen Zitronensaft vermischen, mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen und als Dressing über den Salat geben.

Für die Chips Kartoffeln mit Sparschäler schälen und mit Trüffelhobel in feine Scheiben hobeln. In der Fritteuse frittieren, bis sie goldgelb sind. Anschließend mit Salz abschmecken.

Feigen-Mozzarella-Salat mit knusprigen Kartoffelchips auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Müller-Hohenstein am 15. November 2016

Forellen-Avocado-Tatar mit Granatapfel-Soße, Cracker

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Forellenfilet, geräuchert	2 Avocado, reif	65 g Baby-Leaf-Salat
1 große Zwiebel	1 Zitrone	1 ½ EL Olivenöl
Pfeffer		

Für die Sauce:

1 ½ Granatäpfel	1 Zweig Rosmarin	1 rote Chilischote
1 TL Balsamico-Essig	½ TL Speisestärke	Pfeffer, Salz

Für die Cracker:

45 g Grana Padano	2 TL Sesam	2 TL Schwarzkümmel
-------------------	------------	--------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce die Granatäpfel halbieren und auspressen. Die Speisestärke mit einem Esslöffel Wasser vermengen. Den Rosmarin vom Stiel zupfen und die Chili abspülen und komplett hacken. Den Granatapfelsaft mit Rosmarin, Chili und einer Prise Salz in einem kleinen Topf fünf Minuten köcheln lassen. Die Stärke dazugießen und unter Rühren eine Minute kochen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und durch ein feines Sieb gießen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Cracker den Käse fein reiben, mit Sesam und Schwarzkümmel mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig etwa fünf Millimeter dick verstreuen. Käse im Ofen etwa 12 bis 15 Minuten goldbraun backen. Vollständig abkühlen lassen und in kleinere Stücke brechen.

Für das Tatar die Forellenfilets etwa fünf Millimeter groß würfeln. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Die Avocados halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch ebenfalls in 5 mm große Würfel schneiden und mit ausgepresstem Zitronensaft beträufeln. Die Forellen-, Zwiebel- und Avocadowürfel im Servierring auf die Teller schichten und gut andrücken. Anschließend pfeffern.

Den Salat verlesen, abspülen und trocken schleudern. Blätter mit auf die Teller geben, ein wenig von der Granatapfelsauce und Olivenöl darüber träufeln. Das Forellen-Avocado-Tatar mit Granatapfelsauce, Salat und Crackern auf Tellern anrichten und servieren.

Mirko Roberto Andersen am 11. Oktober 2016

Forellen-Ravioli in Tomaten-Estragon-Butter

Für zwei Personen

Für die Forellenravioli:

2 Forellenfilets à 120 g	100 g Hartweizengries	100 g Mehl
2 EL Semmelbrösel	1 Limette	3 Eier
1 EL Mascarpone	0,5g Safranfäden	Salz, Pfeffer

Für die Tomaten-Estragon-Butter:

10 Kirschtomaten	50 g Butter	2 Zweige Estragon
------------------	-------------	-------------------

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Safran in warmem Wasser kurz durchziehen lassen. Anschließend zusammen mit Mehl, Hartweizengries und drei Eiern zu einem Nudelteig verarbeiten.

Für die Füllung der Ravioli Forellenfilets entgräten, Limette halbieren und den Saft auspressen. Forellenfilets mit Limettensaft, Semmelbröseln und Mascarpone zu einer homogenen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig mit Nudelmaschine dünn auswalzen, kreisrunde Ravioli ausstechen, mit Forellenmasse füllen und verschließen. Ravioli 5 Minuten in Salzwasser garen lassen.

Für die Sauce Kirschtomaten enthäuten. Estragon abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Butter in der Pfanne auslassen, Kirschtomaten zugeben und kurz dünsten. Fertig gegarte Ravioli mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen, in Tomatensauce schwenken und mit Estragon bestreuen.

Forellenravioli in Tomaten-Estragon-Butter auf einem Teller anrichten und servieren.

Martin Wiatrek am 26. April 2016

Forellen-Tatar, Forellen-Mousse und Forellen-Filet

Für zwei Personen

Für das Forellentatar:

100 g Räucherforellenfilet	1 kleiner grüner Apfel	1 Staudensellerie
1 weiche Avocado	1 EL Olivenöl	1 Prise Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran
1 Scheibe Pumpernickel	1 Limette	Salz, Pfeffer

Für das Forellenmousse:

100 g Räucherforellenfilet	50 g Crème fraîche	50 g Saure Sahne
1 Bund Frühlingszwiebel	1 vorgek. rote Bete	2 EL Kokosmilch
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran
1 Limette	Salz	Pfeffer

Für das Forellenfilet:

1 rohes Forellenfilet	2 Knoblauchzehen	1 Kartoffel
2 EL Butter	2 EL Olivenöl	1 Zitrone
1 vorgek. rote Bete	1 Limette	Salz
Pfeffer		

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für das Forellentatar Räucherforelle klein schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden. Staudensellerie vom Strunk entfernen und klein schneiden. Kurz in der Pfanne in Olivenöl sautieren. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Alle Zutaten vermengen. Dill, Thymian und Majoran abbrausen und trocken wedeln und einen Esslöffel davon klein schneiden. Limette halbieren, auspressen und etwas Schale abreiben. Kräutern, Paprikapulver, und etwas Limettensaft und Abrieb unterheben und durchziehen lassen. Pumpernickel kurz in der Pfanne (vom Sellerie) rösten und Tartar darauf anrichten.

Für die Forellenmousse Rote Bete in Scheiben schneiden und kurz in Kokosmilch in einem Topf ziehen lassen. Frühlingszwiebeln abziehen und zusammen mit Räucherforelle und ein paar Scheiben Rote Bete in einer Moulinette zerkleinern. Crème fraîche und saure Sahne hinzufügen. Dill, Thymian und Majoran abbrausen und trocken wedeln und einen Esslöffel davon klein schneiden. Limette halbieren und auspressen Mousse mit Salz, Pfeffer, Kräutern und etwas Limettensaft abschmecken. Forellenmousse auf einer Rote-Bete-Scheibe anrichten.

Für das Forellenfilet Kartoffel schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne in Olivenöl knusprig anbraten. Knoblauch abziehen und zusammen mit Majoran dazugeben.

Salzen und Pfeffern und im Ofen warm stellen. Rote Bete in Würfel schneiden und kurz in Kokosmilch in einem Topf ziehen lassen. Forellenfilet waschen trocken tupfen, in eine Pfanne geben und die Butter darauf legen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft über die Forelle gießen. Forellenfilet mit Kartoffel und Rote-Bete-Würfeln anrichten.

Dreierlei von der Forelle auf länglichen Teller anrichten und servieren.

Nicole Primetzhofer am 02. August 2016

Galette à la Creme, Zucchini-Garnelen-Füllung, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Galette:

1 Ei	125 g Buchweizenmehl	15 g Weizenmehl
125 ml Wasser	25 ml Milch	Butter, Salz

Für die Füllung:

4 Garnelen	1 Zucchini	1 Zwiebel
200 ml Schlagsahne	100 ml trockener Weißwein	1 EL Tomatenmark
neutrales Speiseöl	Salz	Pfeffer

Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat	1 Zitrone	10 g Dijon-Senf
10 g Flüssiger Blütenhonig	50 ml Rapsöl	20 ml Aceto-Balsamico
Salz	Pfeffer	

Für die Galette Buchweizenmehl mit Weizenmehl vermengen, Wasser, Milch, eine Prise Salz und ein Ei unterrühren und den Teig kalt stellen. Eine Pfanne mit Butter einfetten und den Galetteteig dünn ausbacken.

Für die Zucchini-Garnelen-Füllung Garnelen schälen, Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Zucchini waschen, längs aufschneiden, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, klein hacken und mit der Zucchini in Öl anbraten. Tomatenmark hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen. Wein reduzieren lassen, Sahne hinzugeben, aufkochen und bei geringer Hitze fünf Minuten ziehen lassen.

Garnelen mit Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen klein schneiden und zu der Zucchini-Sauce geben.

Für den Feldsalat Zitrone auspressen. Feldsalat gut waschen. Dijon-Senf mit Rapsöl, Balsamico, Honig und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Zucchini-Garnelen-Füllung auf die Galette geben, einschlagen, mit Feldsalat anrichten und servieren.

Philipp Hanraths am 09. Februar 2016

Garnelen in Basilikum-Öl, Vanille-Zwiebel, Spargel-Salat

Für zwei Personen

Für den Salat:

125 g Thaispargel	2 rote Paprika	1 Zehe Knoblauch
100 g Joghurt	1 EL weißer Balsamico	½ Bund Schnittlauch
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	4 Cocktailtomaten	1 Speisezwiebel
50 ml Weißwein	½ Bund Basilikum	1 Vanilleschote
50 g Zucker	Olivenöl	Meersalz
Pfeffer		

Für die Feigen:

4 Feigen	50 g Ziegenkäse	4 TL flüssiger Honig
1 Bund Rosmarin	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für den Salat Thaispargel waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und circa fünf Minuten bissfest garen. In Eiswasser abschrecken. Einige Spargelköpfe beiseitelegen. Paprikaschoten häuten, von Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Spargel und Paprika mischen und mit Salz, Pfeffer, Öl und Balsamico würzen. Schnittlauch waschen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Schnittlauch unter den Joghurt mischen. Alles abwechselnd in Gläsern schichten. Mit einigen Spargelspitzen garnieren.

Riesengarnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Schalen aufheben.

Cocktailtomaten waschen und vierteln. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Mark der Vanilleschote auskratzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Zucker karamellisieren und Vanillemark dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Tomatenviertel dazugeben und weich werden lassen.

Basilikumstiele mit Olivenöl zu einem Öl pürieren. Schalen der Garnelen darin anbraten. Nach fünf Minuten herausnehmen und Garnelen darin anschwanken.

Für die überbackenen Feigen die Feigen waschen, mit einem kleinen Messer einschneiden, in eine ofenfeste Form legen und vorsichtig auseinander klappen. Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden und jeweils etwa vier Würfel in eine Feige drücken. Honig über Käse und Fruchtfleisch verteilen. Auf jede Frucht einige Blätter Rosmarin legen und kräftig mit Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse zerlaufen und angebräunt ist.

Thaispargel-Joghurt-Salat, Garnelen auf Vanillezwiebeln, Basilikumöl sowie überbackene Feigen auf Tellern anrichten und servieren.

Timon Gosch-Huper am 05. Januar 2016

Garnelen mit Aioli-Dip und Paprika-Lauchzwiebel-Salat

Für zwei Personen

Für die frittierten Garnelen:

8 mittelgroße Garnelen	1 Limette	25 g Parmesan
1 Ei	110 g Mehl	1 TL Backpulver
Kichererbsenmehl	Rapsöl	Salz
Pfeffer		

Für den Aioli-Dip:

2 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Limette	100 ml Olivenöl
1 Ei	1 Msp. mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Spritzer Kräuteressig	1 Msp. Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

400 g gemischte Paprika	4 Lauchzwiebeln	1 Ei
100 ml Sonnenblumenöl	2 EL Trüffelöl	4 EL weißer Balsamico
1 TL Chilipulver	Salz	Pfeffer

Fett in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Für den Paprika-Salat Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Ei trennen. Aus einem Eigelb und Öl eine Mayonnaise aufschlagen. Mayonnaise mit Trüffelöl, Essig und Chilipulver, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika mit Dressing vermengen und 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnelen im Parmesanteig Parmesan fein reiben. Ei aufschlagen und mit Mehl, Parmesan, Backpulver und 200 Milliliter zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen waschen, trocken tupfen und in Kichererbsenmehl mehlieren. Dann in der Parmesan-Mehl-Mischung wenden und im Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Limette halbieren und auspressen. Vor dem Servieren Garnelen mit Limettensaft beträufeln.

Für den Aioli-Dip Eigelb mit Senf, Essig, Salz und Pfeffer schaumig schlagen. Nach und nach Olivenöl hinzugeben und zu einer Mayonnaise aufschlagen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Mayonnaise vermengen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aioli mit Chili, Limettensaft und einem Teil der Petersilie verfeinern und ziehen lassen.

In Parmesanteig frittierte Garnelen mit Aioli-Dip und Paprika-Salat mit Trüffel-Mayonnaise-Dressing anrichten, mit Petersilie und Thymianzweigen garnieren und servieren.

Klaus Badorek am 03. Mai 2016

Garnelen mit Ratatouille, Vanille-Croûtons, Salatherzen

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen mit Schale	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
1 Limette	3 EL Butter	Meersalz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

100 ml Sonnenblumenöl	1 Ei	1 TL mittelscharfer Senf
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	Chiliflocken, Salz, Pfeffer

Für das Ratatouille:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 kleine Zucchini
1 rote Zwiebel	2 Zweige Basilikum	1 Zweig Majoran
1 Zweig Oregano	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
100 ml stückige Tomaten	5 schwarze Oliven	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Salatherzen:

3 Romana Salatherzen	3 EL Butter	50 g Parmesan
50 g Pinienkerne		

Für die Croûtons:

2 Toastbrotsscheiben	1 Vanilleschote	Butter, Salz
----------------------	-----------------	--------------

Für die Mayonnaise Knoblauch abziehen und klein hacken. Ei in einen Becher mit dem Stabmixer mixen. Senf und Knoblauch hinzufügen. Sonnenblumenöl langsam einfließen lassen. Mit Salz, Chiliflocken und Pfeffer würzen und etwas Zitronenabriebwürzen. Anschließend Mayonnaise kalt stellen.

Für die Croûtons Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Anschließend Vanillemark in die Pfanne zu den Croûtons geben und mit Salz abschmecken.

Für das Ratatouille Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Wokpfanne erhitzen und das Gemüse hineingeben. Etwa 5 Minuten anbraten. Stückige Tomaten hinzugeben. Weiter 5 Minuten köcheln lassen. Basilikum, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian hacken und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Zum Schluss die Oliven in feinen Ringe schneiden und in die Wokpfanne geben.

Für die warmen Salatherzen diese abspülen und vierteln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Salatherzen auf einer Seite anbraten.

Für die Garnelen abspülen, Schale und Darm entfernen, anschließend in eine Pfanne mit Butter geben. Knoblauch abziehen, auspressen und Thymianzweig dazugeben. Limette auspressen und den Saft zum Schluss hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Zum Anrichten Parmesan auf die Salatherzen reiben. Anschließend Ratatouille und die Garnelen auf die Salatherzen geben. Mit Mayonnaise, Pinienkerne und Croûtons garnieren, anschließend servieren.

Jan-Pit Peter am 06. September 2016

Garnelen-Cocktail mit Marie-Rose-Soße

Für zwei Personen

Für den Garnelencocktail:

90g Räucherlachs	6 Riesengarnelen, mit Schale	100g Shrimps, küchenfertig
100g Nordseekrabben, küchenfertig	1/4 Eisbergsalat	100g verschiedene Tomaten
1/2 Salatgurke	1 Knoblauchzehe	2 Stängel frische Minze
1 Schälchen Kresse	Olivenöl	Cayennepfeffer

Für die Marie-Rose-Sauce:

4 EL Mayonnaise	1 TL Ketchup	1 Schuss Weinbrand
1/2 Zitrone	1/2 Orange	Cayennepfeffer
Meersalz	Pfeffer	

Knoblauch abziehen. Riesengarnelen von Kopf und Schale befreien. Mit einem Messer am Rücken einritzen und Darm entfernen. In einer großen Pfanne ein Schuss Olivenöl kräftig erhitzen und den Knoblauch hineinpressen. Eine kräftige Prise Cayennepfeffer hinzugeben und die Riesengarnelen in die Pfanne legen. Drei bis vier Minuten braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Für die Marie-Rose-Sauce den Saft einer halben Zitrone auspressen. Den Saft einer halben Orange auspressen. Mayonnaise, Ketchup, Weinbrand und etwas Orangen- sowie Zitronensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Für den Cocktail Eisbergsalat, Tomaten und Gurke waschen und trocknen. Salat in feine Streifen, Tomaten in kleine Stücke schneiden, Gurke würfeln. Die Minzblätter abbrausen, trocknen und abzupfen, Kresse abschneiden.

Räucherlachs in Scheiben schneiden und mit den Shrimps in einem Glas schichten. Einen Klecks Marie-Rose-Sauce über die Shrimps ziehen und mit ein paar Scheiben Räucherlachs und den Krabben, abschließen.

Alles gleichmäßig mit Cayennepfeffer bestreuen und abschließend zwei Riesengarnelen über den Glasrand hängen. Zitrone in Spalten schneiden. Cocktail mit Sauce und Zitronenspalten zum Beträufeln servieren.

Cornelius Göbel am 18. Oktober 2016

Garnelen-Pfanne, Lauchzwiebeln, Tomaten, Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für die Garnelenpfanne:

6 Garnelen, mit Schale	1 Bund Lauchzwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 große Fleischtomate	1 Limette	1 Peperoni
100 ml trockener Weißwein	200 ml Hummerfond	100 ml Schlagsahne
Olivenöl	Zitronenpfeffer	grobes Meersalz
weißer Pfeffer		

Für das Knoblauch-Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette	1 Zehe Knoblauch	20 ml Olivenöl
------------------------	------------------	----------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
--------------------------------------	------------------------------

Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Für die Garnelenpfanne Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Fleischtomate kreuzweise einritzen und circa eine Minute kochen, in kaltem Wasser abschrecken und Haut abziehen. Tomate vom Strunk befreien, entkernen und Fruchtfleisch würfeln.

Garnelen von der Schale befreien, Darm entfernen, waschen und trocken tupfen. Limette waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Abrieb beiseite stellen. Limette halbieren und Saft auspressen. Garnelen mit Zitronenpfeffer würzen und mit Limettensaft beträufeln. Knoblauch abziehen. Peperoni waschen, Kerngehäuse entfernen. Knoblauch und Peperoni fein hacken. Lauchzwiebeln waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin von beiden Seiten scharf anbraten, bis sie Farbe annehmen. Dann warm stellen. Knoblauch, Peperoni und Lauchzwiebeln in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Fond dazugeben und erneut reduzieren lassen. Sahne hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Tomatenwürfel und Limettenschale dazugeben und kurz mit kochen lassen. Garnelen wieder zurück in die Pfanne geben und zwei Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Mit Meersalz, Pfeffer und einem Schuss Limettensaft abschmecken.

Für das Knoblauch-Baguette Baguette schräg in Scheiben schneiden. Schnittflächen mit Olivenöl bepinseln und im Ofen zwei Minuten rösten. Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Baguette aus dem Ofen nehmen und die Schnittfläche mit der Knoblauchzehe einreiben.

Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Garnelen-Pfanne mit Lauchzwiebeln, Tomaten und Weißwein-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten, mit Petersilie und Basilikum garnieren, Knoblauch-Baguette dazu reichen und servieren.

Jürgen Wichmann am 24. Mai 2016

Gazpacho mit Gemüse-Würfeln und Croûtons

Für zwei Personen

Für die Gazpacho:

1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ kleine Peperoni	$\frac{1}{2}$ kg Tomaten (sehr reif)
1,5 EL Obstessig	1 EL Olivenöl	1 TL Zucker
Meersalz	Pfeffer	

Für die Gemüsewürfel:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Frühlingszwiebel	1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel	2 Tomaten	1 Romana-Salatherz

Für die Croûtons:

2 Scheiben Toastbrot	2 Knoblauchzehen	Butter, Olivenöl
----------------------	------------------	------------------

Für die Garnitur:

2 Stängel Minze

Den Backofen auf die höchste Grillfunktion vorheizen.

Für die Gazpacho rote Paprikaschote und Peperoni halbieren, Stielansatz, Kerne und Trennwände entfernen. Die Hälften im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten mit der Hautseite nach oben bräunen bis die Haut schwarze Blasen wirft. In einen Gefrierbeutel geben, verschließen und im Kühlfach abkühlen lassen.

Für die Croûtons die Toastbrotränder entfernen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen, andrücken und mit dem Olivenöl und einer Butterflocke in der Pfanne erhitzen. Die Würfel darin kross anbraten und anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Die abgekühlte Paprikaschote und Peperoni aus dem Kühlfach holen. Die Haut abziehen, das Fruchtfleisch in den Mixer geben. Tomaten waschen, vierteln und dazugeben. Alles zusammen pürieren. Eiskwürfel dazugeben und noch einmal pürieren.

Die Masse durch ein Sieb streichen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Obstessig und Olivenöl abschmecken.

Für die Gemüsewürfel Gurke, Paprika und Tomate putzen und in kleine Würfel schneiden. Rote Zwiebel häuten und fein hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Gemüsewürfel, gehackte Rote Zwiebel sowie Frühlingszwiebelringe sortenrein in kleinen Schälchen anrichten. Die Croûtons ebenfalls auf ein Salatblatt geben.

Für die Garnitur Minzblätter klein hacken.

Die Gazpacho in tiefen Tellern anrichten, Gemüsewürfel dazu reichen, mit Minze garnieren und servieren.

Katharina Gerke am 21. Juni 2016

Gebeizter Lachs mit Apfel-Avocado-Tatar

Für zwei Personen

Für den Lachs:

200 g Lachsfilet, ohne Haut	2 Tomaten	2 Schalotten
100 g Cashewkerne	150 ml weißer Balsamico	3 EL dunkles Sesamöl
2 EL Olivenöl	1 EL steir. Kürbiskernöl	1 TL geröst. Korianderkörner
2 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Apfel-Avocado-Tatar:

1 grüner Apfel	1 Avocado	2 Limetten
1 rote, scharfe Chilischote	1 EL weißer Balsamicoessig	50 ml Orangenessig
½ Bund Koriander	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Shiso-Kresse

Für das Tatar Äpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Avocado schälen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Saft einer halben Limette auspressen und mit dem Orangenessig unter die Apfel- und Avocadowürfeln mischen. Chilischote halbieren, entkernen und eine Hälfte fein würfeln. Limette waschen und abtrocknen und etwas Schale abreiben. Chiliwürfel und Limettenabrieb ebenfalls unterheben. Tomaten waschen, abtrocknen und vom Strunk befreien. Die Haut der Tomate kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser blanchieren. Haut abziehen, Tomaten vierteln, entkernen und klein würfeln. Die andere Limettenhälfte sowie die zweite Limette auspressen. Schalotten schälen und klein würfeln. Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen. Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Schalotten und Koriander zugeben mit Limettensaft ablöschen mit Salz und Pfeffer abschmecken und zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Tomatenwürfel mit in die Pfanne geben und kurz durchschwenken. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben. Oliven-, Sesamöl und Balsamicoessig dazu geben und verrühren. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Heraus nehmen, grob hacken, zu den Tomaten in die Schüssel geben und verrühren.

Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden und flach auf zwei Tellern auslegen. Die noch lauwarme Tomaten-Vinaigrette über dem Fisch verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Apfel- und Avocadowürfel kurz vorm Servieren mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Das Tatar mit Hilfe eines Anrichterrings auf den Lachs setzen.

Gebeizten Lachs mit Apfel-Avocado-Tatar auf Tellern anrichten, mit Shisokresse garnieren und servieren.

Lydie Penez am 18. Mai 2016

Gebratene Jakobsmuscheln mit Chorizo-Crumble

Für zwei Personen

4 Jakobsmuscheln	100 g Zuckerschoten	20 g Ingwer
$\frac{1}{2}$ Limette	4 EL Olivenöl	Meersalz
Pfeffer		

Für die Jakobsmuschel mit Chorizo-Crumble Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trockentupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Muscheln etwa eine Minute anbraten, dann umdrehen und auf der anderen Seite nochmals eine halbe Minute braten. Pfanne vom Herd ziehen, Butter hinzufügen und Jakobsmuscheln eine Minute ziehen lassen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die Haut der Chorizo abziehen und Wurst fein hacken. In Olivenöl kross anbraten. Jakobsmuscheln auf Teller geben, Chorizo darauf verteilen und mit Brunnenkresse garnieren.

Für die Jakobsmuschel mit Mango und Currysaucen Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trockentupfen. Jakobsmuscheln für vier bis fünf Minuten im siedenden Wasser pochieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Graziella Macri am 23. November 2016

Geeiste Avocado-Gurken-Suppe mit Chili-Vanille-Garnelen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Salatgurken	1 Avocado	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Crème-fraîche	50 g Parmesan
200 ml Gemüsesfond	2 Eiswürfel	Olivenöl, zu Anbraten
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	1 Ananas	2 Chilifäden
1 Vanilleschote	1 TL Zucker	Olivenöl, zu Anbraten
Salz		

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Süppchen Salatgurken längs halbieren und entkernen. Schalotte und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Avocado halbieren und Fruchtfleisch mit einem großen Löffel entnehmen und klein würfeln.

Schalotte in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Avocado und Knoblauch dazugeben, mit Gemüsesfond auffüllen und abkühlen lassen. Suppe mit Eiswürfeln in einem Standmixer fein pürieren und in den Kühlschrank stellen.

Parmesan hobeln, kreisförmig auf ein Backblech legen und zehn Minuten im Ofen schmelzen lassen. Aus dem Ofen nehmen und sofort über einer zylindrischen Form zu einer hohlen Figur trocknen lassen.

Für den Spieß die Garnelen waschen und trockentupfen. Ananas schälen, achteln, vom Strunk befreien und in Stücken auf einen Spieß geben. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.

Vanilleschote längs halbieren und Mark mit dem Messerrücken auskratzen. Vanillemark und Chilifäden in die Pfanne geben, kräftig durchschwenken und vom Herd nehmen. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Vor dem Servieren die Suppe durch ein Sieb passieren.

Das geeiste Avocado-Gurken-Suppe mit Chili-Vanille-Garnelen auf tiefen Tellern anrichten, mit Crème Fraîche garnieren und servieren.

Axel Kalteiß am 22. März 2016

Gefüllte Tomate, Auberginen-Röllchen mit Walnuss-Paste

Für zwei Personen

Für die Auberginen-Röllchen:

1 Aubergine
Salz, Pfeffer

1 Granatapfel

100 ml Sonnenblumenöl

Für die Walnusspaste:

$\frac{1}{4}$ Zehe Knoblauch
100 ml Geflügelfond
1 TL gemahl. Kreuzkümmel
Salz

1 rote Chilischote
1 TL gemahl. Koriander
1 TL gemahl. Kurkuma
Pfeffer

60 g Walnusskerne
1 TL gemahl. Bockshornsaat
1 Msp. Safran

Für die gefüllten Tomaten:

2 Ochsenerz-Tomaten
60 g Parmesan
 $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie

1 rote Chilischote
60 g Butter
 $\frac{1}{4}$ Bund Dill

2 Eier
 $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Für die Datteln:

4 Scheiben geräucherter Schinken

4 Datteln, entkernt

Für die gefüllten Tomaten Strunk der Tomaten entfernen, waschen, und die obere Seite deckelartig abschneiden, Deckel aufbewahren. Tomaten aushöhlen. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Dill und Petersilie waschen und klein hacken, etwa einen Esslöffel der Kräuter beiseitelegen. Eier mit einer Gabel aufschlagen und Dill, Petersilie und Chili hinzugeben. In einer Pfanne Butter erhitzen und Eimasse in Servierringe füllen. Eier auf mittlerer Hitze durchgaren. Gegarte Eier aus Servierring lösen, in die ausgehöhlte Tomate geben. Parmesan über die Tomate reiben und mit dem Deckel verschließen. Schnittlauch waschen, klein hacken und mit den übrig gebliebenen Kräutern Untergrund für die Tomate bilden.

Für die Walnusspaste Nüsse klein mixen. Chilischote von Scheidewänden und Kernen befreien, Knoblauch abziehen, klein hacken und ein Viertel davon mit Salz, Pfeffer, Koriander, Bockshornsaat, Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma, Safran und etwas Geflügelfond mit den Walnüssen mixen.

Für die Auberginen-Röllchen die Auberginen waschen, von den Enden befreien und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben beidseitig in Öl braten und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Granatapfel aushöhlen. Die Auberginenscheiben mit der Walnusspaste bestreichen, einrollen und vor dem Servieren mit Granatapfelkernen bestreuen.

Für die Datteln im Schinken-Mantel jeweils eine Dattel auf einen Schinkenstreifen geben und darin einrollen. Mit Holzstäbchen befestigen und in einer nicht gefetteten Pfanne von allen Seiten kross anbraten.

Auberginen-Röllchen mit Walnusspaste und Granatapfelkernen, gefüllte Tomate auf dem Kräuterbett und Datteln im Schinken-Mantel auf einem Teller anrichten und servieren.

Megi Balzer am 09. Februar 2016

Gefüllte Wirsing-Röllchen mit Feldsalat und Speck-Chips

Für zwei Personen

Für die Wirsingröllchen:

1 Kopf Wirsing	1 Schalotte	1 Ei
75 g Ziegenkäse	1 TL Sahne	5 g Butterschmalz
50 g Semmelbrösel	25 g Pinienkerne	50 g Sesam
Salz	Pfeffer	

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	5 Scheiben Frühstücksspeck	1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Weißweinessig	2 EL Walnussöl	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Granatapfel	1 EL Granatapfelessig
---------------	-----------------------

Für die Röllchen von einem Wirsingkopf 6 äußere Blätter ablösen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen und trockentupfen. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Schalotte abziehen, würfeln und im heißen Butterschmalz goldbraun andünsten. Ziegenkäse mit Schalotten, Pinienkernen, Sahne, Pfeffer und wenig Salz verrühren und abschmecken. Füllung gleichmäßig auf Blättern verteilen. Seiten der Kohlblätter einschlagen, zu Päckchen falten und mit Holzspießen fixieren. Ei aufschlagen und verrühren. Semmelbrösel und Sesam mischen. Päckchen erst durch das Ei ziehen, dann panieren und in heißem Butterschmalz braten. Für den Feldsalat Senf, Essig und Öle mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck kurz in einer Pfanne anbraten. Feldsalat mit Dressing mischen und Speckchips darüber geben. Die gefüllten Wirsingröllchen mit Feldsalat und Speck-Chips auf Tellern anrichten, mit einigen Granatapfelkernen und -essig garnieren und servieren.

Svenja Haas am 19. Januar 2016

Gefüllte Zucchini-Blüten mit geschmorten Tomaten

Für zwei Personen

Für die Zucchini Blüten:

4 Zucchini Blüten	175 g kalte Butter	250 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein	40 ml Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Füllung:

1 Zitrone	1 Scheibe Toastbrot	1 Ei
250 g Ricotta	4 getr. Öl-Tomaten	$\frac{1}{2}$ Bund frische Kräuter
25 g Butter	Meersalz	Pfeffer

Für die geschmorten Tomaten:

10 Zebra Tomaten	2 TL Holunderblüten-Sirup	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zucchini Blüten	100 g Tempuramehl	$\frac{1}{2}$ Bund gemischte Kräuter
1 L Sonnenblumenöl		

Für die Füllung der Zucchini Blüten getrocknete Tomaten klein schneiden. Zitrone abbrausen, abtrocknen und Schale abreiben. Einen Teil des Abriebs für die Garnitur beiseite stellen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Toast würfeln. 25 g Butter zerlassen, Toastbrot-Würfel knusprig braten. Ricotta, Toastbrot-Würfel, Ei, getrocknete Tomaten und Kräuter vermengen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen, mit Zitronenabrieb abschmecken.

Zucchini Blüten kalt abwaschen, trockentupfen und mit der Masse füllen. Mit einer Bratenschnur zubinden. In einem Schmortopf Olivenöl erhitzen, Zucchini-Blüten darin anbraten. Mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen und bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten schmoren. Kalte Butter zum Montieren zufügen, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für die geschmorten Tomaten Zebra Tomaten abbrausen, trockenreiben, Strunk und Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten mit Holunderblüten-Sirup darin schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur in einer Fritteuse Sonnenblumenöl erhitzen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Aus dem Tempuramehl und 100 ml Eiswasser einen Tempurateig herstellen. Zucchini Blüten kalt abwaschen, trockentupfen und in Tempurateig wenden. In heißem Öl ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gefüllte Zucchini Blüten mit geschmorten Tomaten auf Tellern anrichten, mit Sud umgießen, mit Zitronenabrieb, Tempura-Zucchini Blüten und Kräutern garnieren und servieren.

Dominique Delhees am 26. Juli 2016

Gemüse-Puffer mit Feta-Kräuter-Dip, Chicorée-Schiffchen

Für zwei Personen

Für die Gemüsepufer:

1 Zucchini	2 Möhren	1 festk. Kartoffel
1 Speisezwiebel	1 Ei	1 EL Mehl
1 EL feine Haferflocken	1 TL gerebelter Thymian	neutrales Speiseöl
Salz	Pfeffer	

Für den Feta-Kräuter-Dip:

200 g Crème-fraîche	200 g griechischer Joghurt	50 g Feta
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum	Salz
Pfeffer		

Für die Chicorée-Schiffchen:

2 Chicorée	1 rote Zwiebel	1 Bund Radieschen
1 Kästchen Kresse	1 Orange	1 Zitrone
1 säuerlicher Apfel	2 EL flüssiger Blütenhonig	2 EL mittelscharfer Senf
2 EL Apfelessig	2 EL Walnussöl	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Gemüsepufer Zucchini, Möhren und Kartoffel waschen, Möhren und Kartoffel schälen. Gemüse grob reiben. Zwiebel abziehen und fein hacken. Ei, Mehl und Haferflocken unter Gemüseraspel rühren, Zwiebeln untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Thymian abschmecken. Öl erhitzen, Puffer darin goldbraun ausbacken.

Für den Feta-Kräuter-Dip Feta mit einer Gabel zerdrücken. Crème fraîche, Joghurt und zerdrückten Feta verrühren. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Masse rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Chicorée-Schiffchen Zwiebel abziehen, Radieschen waschen und putzen. Apfel waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Orange und Zitrone halbieren und getrennt voneinander auspressen. Chicorée waschen und putzen, vier Blätter beiseitelegen. Restlichen Chicorée, Zwiebel, Radieschen und Apfel in kleine Würfel schneiden, miteinander vermengen und Zitronensaft hinzufügen. Aus Honig, Senf, Apfelessig, Walnussöl, Olivenöl, gepresstem Orangensaft, Pfeffer und Salz ein Dressing herstellen. Dressing mit Gemüse- und Obstwürfeln vermengen und in die Chicoréeblätter füllen. Mit Kresse garnieren.

Gemüsepufer mit Feta-Kräuter-Dip und Chicorée-Schiffchen auf Tellern anrichten und servieren.

Sigrid Siegel am 24. Mai 2016

Gemüse-Ravioli auf Linsen-Feta-Salat

Für zwei Personen

Für die Gemüse-Ravioli:

2 gelbe Paprika	1 Zucchini	200 g Kirschtomaten
2 Lauchzwiebeln	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 Ei	50 g frischer Salbei	50 g frisches Basilikum
150g Mehl	50 g Butter	Olivenöl
grobes Meersalz	Pfeffer	

Für den Linsen-Feta-Salat:

100 g Belugalinsen	100 g Feta	100 ml Gemüsefond
1 Zitrone	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Linsen-Feta-Salat Linsen kalt abspülen und mit 200 Milliliter Wasser und Gemüsefond etwa 20 Minuten kochen. Feta zerkleinern und mit den fertigen Linsen vermischen. Zitrone auspressen und etwas Saft mit Olivenöl zu einem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben.

Für die Gemüse-Ravioli Paprika, Tomaten, Zucchini und Lauchzwiebeln waschen und grob hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Zucchini, Tomaten, Lauchzwiebeln und Schalotten darin anbraten. Salbei und Basilikum waschen, Blätter abzupfen, klein hacken und zu dem Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus Mehl und Ei einen Teig kneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig teilen und mithilfe der Nudelmaschine sehr dünn ausrollen. Kleine Portiönchen der Gemüsemischung darauf verteilen, und die zweite Teiglage darüber geben. Ravioli ausschneiden, Ränder andrücken und für etwa drei Minuten in kochendes Wasser geben. Anschließend in Butter schwenken. Gemüse-Ravioli mit Linsen-Feta-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Pritam Hackenberg am 05. April 2016

Gemüse-Spaghetti mit Dreierlei Soße

Für zwei Personen

Für die Gemüse-Spaghetti:

2 grüne Zucchini 2 gelbe Zucchini 2 Karotten
2 Urkarotten

Für das Basilikum-Pesto:

2 Limetten $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum 80 g Pinienkerne
10 g Hefeflocken 80 ml Olivenöl 1 $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
Pfeffer

Für das Tomaten-Pesto:

100 g Walnusskerne 50 g getr. Öl-Tomaten 5 g Hefeflocken
110 ml Walnussöl Pfeffer

Für die Avocado-Creme:

2 Avocados $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum 1 Zitrone
1 EL Olivenöl 1 Prise Chilipulver 1 TL Meersalz
Pfeffer

Für die Gemüse-Spaghetti gelbe und grüne Zucchini sowie zweierlei Karotten waschen, von den Enden befreien und mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten. Gemüsespaghetti vermengen und zusammen in einer Pfanne ohne Öl scharf anbraten. Anschließend in drei Häufchen teilen.

Für das Basilikum-Pesto die Pinienkerne in 20 Milliliter Olivenöl anrösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Pinienkerne mit 60 Milliliter Olivenöl und Hefeflocken in der Moulinette verarbeiten. Limetten halbieren, auspressen und den Saft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Drittel der Gemüse-Spaghetti vermengen.

Für das Tomaten-Pesto 20 Milliliter Walnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Walnusskerne darin drei Minuten anrösten. Getrocknete Tomaten und Hefeflocken mit den Walnüssen vermengen und in einer Moulinette pürieren. Mit Pfeffer würzen und anschließend mit einem weiteren Drittel der Gemüse-Spaghetti vermengen.

Für die Avocado-Creme Avocados halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entfernen. Dieses in grobe Stücke schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit Avocado und Basilikum vermengen. Creme kräftig salzen, pfeffern und mit Chilipulver abschmecken. Die Masse mit Olivenöl in einem Stabmixer pürieren und mit den restlichen Gemüse-Spaghetti vermengen.

Die Gemüse-Spaghetti mit Dreierlei Sauce in drei separaten Schälchen anrichten und servieren.

Jeannine Langer am 11. Oktober 2016

Glasnudel-Salat mit Garnelen

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Glasnudeln	2 Karotten	100 g Weißkohl
2 Frühlingszwiebeln	2 Limetten	1 Stange Zitronengras
2 Eier	1 Bund Minze	1 Bund Koriander
7 EL Sojasauce	1 Prise Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Riesengarnelen:

200 g Riesengarnelen	Olivenöl	Salz, Pfeffer
----------------------	----------	---------------

Für den Salat Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen. Eier aufschlagen, rühren und in einer Pfanne mit Öl anbraten, anschließend in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend kalt stellen.

Weißkohl und Karotten in dünne Streifen schneiden und kurz in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Blätter von Koriander und Minze abzupfen und klein hacken. Zitronengras andrücken und in 3 cm-große Stücke schneiden.

Glasnudeln aus dem Wasser nehmen. 200 ml Wasser aufkochen, auf Glasnudeln gießen und 3 Minuten ziehen lassen. Nudeln anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Dann Nudeln mit gebratenen Eiern, Karotten- und Weißkohlstreifen, gehacktem Koriander und Minze, Zitronengras und Zucker vermischen.

Limetten auspressen und den Salat mit Limettensaft, Öl, Sojasauce und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren das Zitronengras aus dem Salat herausnehmen.

Für die Garnelen diese waschen, trockentupfen und beidseitig in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Glasnudelsalat mit Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Liberty Solomon-Ehrich am 19. Januar 2016

Grammel-Knödel mit Sauerkraut

Für zwei Personen

Für den Grammelknödel:

400 g mehligk. Kartoffeln	75 g Hartweizengrieß	100 g Kartoffelstärke
150 g Grieben	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Ei	1 TL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss	2 EL Butterschmalz	feines Salz

Für das Sauerkraut:

200 g Sauerkraut	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
500 ml Hühnerfond	1 EL Zucker	2 Lorbeerblätter
2 Wacholderbeeren	Butterschmalz	

Für die Knödel die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser gar kochen.

Für das Kraut Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Sauerkraut in die Pfanne geben und kurz anrösten. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Zucker in die Pfanne geben. Mit Hühnerfond ablöschen. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren unterrühren.

Für die Füllung Grieben fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel in Butterschmalz frittieren und Grieben mit Petersilie untermengen. In der Moulinette hacken.

Einen Topf mit Salzwasser aufstellen.

Kartoffeln abseihen, schälen und durch eine Presse drücken. Mit Ei, Stärke, Grieß, Salz, Muskat und Butter zu einem Teig kneten und daraus kleine Knödel formen. Knödel mit der Griebenmasse füllen und im Salzwasser garen bis diese oben schwimmen.

Die Grammelknödel mit Sauerkraut auf Tellern anrichten, mit Petersilie und klein gehackten Grammeln garnieren und servieren.

Stefanie Gaismayer am 07. Juni 2016

Gurken-Suppe mit Absinth, Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

Für die Gurkensuppe:

2 Salatgurken	1 Schalotte	200 g Frischkäse
3 EL Butter	100 ml Sahne	500 ml Hühnerfond
1 Schuss Absinth	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Für die Blätterteigkissen:

100 g Blätterteig	1 Ei
-------------------	------

Für die Garnelen:

10 Riesengarnelen, mit Schale	1 Zehe Knoblauch	1 EL schwarzer Sesam
1 TL Sesamöl	Olivenöl	

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Für die Gurkensuppe Gurken schälen und raspeln. Schalotte abziehen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Gurken zugeben und mit Hühnerfond ablöschen. Absinth hinzufügen und köcheln lassen. Suppe pürieren und Frischkäse untermischen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und klein hacken. Anschließend in die Suppe geben.

Mit einer Ausstechform etwa 6 bis 8 Kreise aus dem Blätterteig ausstechen. Ei trennen und den Blätterteig mit dem Eigelb bestreichen. Im Ofen goldgelb backen.

Für die Garnelen Knoblauch abziehen und andrücken. Garnelen von der Schale befreien, längs am Rücken aufschneiden, Enddärmen, waschen und trocken tupfen. Garnelen und Knoblauch in Olivenöl langsam anbraten. Abschließend den Sesam zugeben sowie ein paar Tropfen Sesamöl und leicht auskühlen lassen. Zwei Garnelen beiseitelegen, die restlichen Garnelen klein schneiden und in die Suppe geben.

Die Sahne schlagen.

Gurkensuppe mit Absinth und Riesengarnelen auf tiefen Tellern anrichten, mit einer kleinen Schlagsahnehaube garnieren, Blätterteigkissen dazu reichen und servieren.

Beatrice Frischling-Eichmüller am 28. Juni 2016

Hähnchen-Brust, Pancetta-Mantel, Linsen-Kartoffel-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 100 g	4 Scheiben Pancetta	3 Zehen junger Knoblauch
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 frische Lorbeerblätter
1 EL Butter	Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer

Für das Gemüse:

80 g rote Linsen	200 g festk. Kartoffeln	4 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Möhre
50 g Staudensellerie	40 ml trockener Weißwein	10 ml heller Balsamico
125 ml Geflügelfond	4 Stängel glatte Petersilie	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Für die Linsen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Hähnchenbrust im Pancetta-Mantel Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Lorbeerblätter abbrausen und trockenwedeln. Jeweils zwei Scheiben Pancetta nebeneinander auslegen. Hähnchenbrust und Lorbeer daraufgeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Pancetta um die Hähnchenbrust wickeln und mit Küchengarn befestigen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen im Pancetta-Mantel rundherum anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Butter, Rosmarin und Thymian zum Hähnchen geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa vier Minuten garen.

Für das Linsen-Kartoffel-Gemüse Linsen kalt abspülen und etwa 15 bis 20 Minuten in kochendem Wasser garen. Nach Ende der Kochzeit abschütten. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Möhre, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schälen und ebenfalls in klein schneiden. Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und Geflügelfond angießen. Möhre, Sellerie und Frühlingszwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze circa sechs Minuten garen. Anschließend die Linsen hinzufügen. In einer anderen Pfanne Olivenöl erhitzen und Kartoffelwürfel goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Balsamico, Butter, Petersilie und Kartoffelwürfel unter das Linsengemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Hähnchenbrust im Pancetta-Mantel mit Linsen-Kartoffel-Gemüse auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Daniela Blum am 27. September 2016

Heilbutt en papillote mit Rucola-Fenchel-Pesto

Für zwei Personen

1 Heilbuttfilet à 180 g	1 Frühlingszwiebel	1 Knolle Fenchel
2 Karotten	75 g Zuckerschoten	5 Cherrytomaten
50 ml Fischfond	4 EL Anislikör	30 g Zucker
2 g Fenchelpollen	3 EL Knoblauchöl	Meersalz, Pfeffer

Für das Rucola-Fenchel-Pesto:

150 g Rucola	1 Knolle Fenchel, mit Grün	50 g getr. Öl-Tomaten
1 Zitrone	80 g Parmesan	60 g Paranusskerne
50 ml Olivenöl	3 Zweige glatte Petersilie	Meersalz

Für den Heilbutt en papillote Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel putzen, Strunk entfernen und achteln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und halbieren.

Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und klein schneiden. In einer Pfanne zwei Esslöffel Knoblauchöl erhitzen. Gemüse im heißen Öl anschwitzen und mit Anislikör und Fischfond ablöschen. Mit Pfeffer, Zucker, Fenchelpollen und Meersalz abschmecken. Gemüse auf Pergamentpapier-Bögen geben.

Für das Rucola-Fenchel-Pesto Fenchel putzen, Strunk entfernen und grob zerkleinern. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Zitrone auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen. Aus Fenchel, Rucola, Petersilie, getrockneten Tomaten, Paranusskernen, Parmesan, Olivenöl und Zitronensaft mit dem Pürierstab ein cremiges Pesto mixen. Mit Meersalz würzen.

Heilbuttfilet kalt abbrausen und trockentupfen. Mit einem Esslöffel Knoblauchöl beidseitig bestreichen, Pesto auf eine Seite streichen. Heilbutt mit Pesto auf das Gemüsebett setzen, Pergamentpapier zu einem Bonbon verschließen und bei 170 Grad im Ofen 18 bis 20 Minuten garen. Heilbutt en papillote mit Rucola-Fenchel-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 23. November 2016

Heilbutt-Ceviche mit Ananas-Salsa

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

1 Heilbuttfilet à 180 g	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Limette	Salz	Pfeffer

Für die Ananas-Salsa:

1 Schalotte	3 cm Ingwer	1 kleine Ananas
2 EL Weißwein-Essig	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Brot-Chips:

$\frac{1}{4}$ Weißbrot, vom Vortag	1 EL Tomatenmark	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Ceviche Heilbuttfilet kalt abrausen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und klein hacken. Limette auspressen. Heilbutt, Chili und Zwiebel vermengen und zehn Minuten vor dem Servieren mit Limettensaft enzymatisch garen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Ananas-Salsa Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Einen Teil des Korianders für die Garnitur beiseitelegen. Ananas, Schalotte, Ingwer, Koriander, Weißwein-Essig und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Brot-Chips Brot in dünne Scheiben schneiden, mit Tomatenmark bestreichen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 180 Grad circa sechs Minuten knusprig backen.

Brot-Chip, Ananas-Salsa und Ceviche geschichtet anrichten und mit Koriander garnieren.

Christian Stübinger am 23. November 2016

Heilbutt-Filet mit Schwarzwurzel-Gemüse und Orangen-Soße

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Heilbuttfilets, à 80 g 1 EL Olivenöl Meersalz
Pfeffer

Für das Schwarzwurzelgemüse:

2 Schwarzwurzeln 20 g Speckwürfel 1 Zitrone
1 Schalotte 10 g Butter 100 g Sahne
Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den Rucola:

100 g Rucola 3 EL Aceto balsamico 1 EL Olivenöl
1 TL Puderzucker Salz Pfeffer

Für die Orangensauce:

2 Orangen $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum 10 g kalte Butter

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen Für den Fisch Heilbuttsteaks waschen, trocken tupfen, mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fisch darin bei schwacher Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Fisch aus Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen.

Für die Schwarzwurzeln Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Schalotte abziehen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotten, Speckwürfel und Schwarzwurzeln darin anbraten. Mit Sahne ablöschen und gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Rucola Salat waschen und trocken schleudern. Essig mit Öl und Puderzucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola mit Dressing vermischen.

Für die Sauce eine Orange halbieren und Saft auspressen. Zweite Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Dann längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und einige Blätter für die Deko beiseitelegen, den Rest fein hacken. Bratensatz mit Orangensaft ablöschen und etwas einkochen lassen. Kalte Butter unterrühren und Basilikum dazugeben. Orangenscheiben zur Sauce geben und kurz darin schwenken.

Heilbuttfilet, Rucola und Orangensauce auf Tellern anrichten, Schwarzwurzelgemüse in einem Schälchen dazu reichen, mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Sven Hochstuhl am 16. Februar 2016

Heilbutt-Risotto mit Safran und Dill

Für zwei Personen

1 Heilbuttfilet à 180 g	200 g Risotto-Reis	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	70 g Parmesan	70 g Butter
150 ml trockener Weißwein	800 ml Gemüsefond	50 g Dill
12 Safranfäden	Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Dill abbrausen, trockenwedeln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem Topf Butter erhitzen, Knoblauch und Zwiebel glasig anschwitzen. Reis hinzufügen und glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Reis unter Rühren garen. Safran und Dill unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und mit der Butter zum Risotto geben. Heilbuttfilet kalt abbrausen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Mit Olivenöl beträufeln und zwei Minuten vor dem Servieren ins Risotto geben und gar ziehen lassen.

Christian Stübinger am 23. November 2016

Holunderblüten-Zwiebel mit Roggen-Crumble, Käse-Bouillon

Für zwei Personen

Für die Holunderblüten-Zwiebel:

2 rote Zwiebeln 1 L Holunderblütenessig 100 ml Apfelessig

Für die Käse-Bouillon:

500 g Heukäse Salz

Für das Roggen-Crumble:

250 g Roggenbrot 50 ml Rote Bete Saft 20 g Butter

5 g getrocknete Brennnessel 5 g getrocknete Kamille Meersalz

Pfeffer

Für den Wildkräuter-Salat:

400 g Wildkräutermischung 1 EL Holunderblütenessig 1 EL Holunderblütensirup

1 EL Waldhonig 2 EL Apfelsaft 1 TL Dijonsenf

5 EL Traubenkernöl

Für die Garnitur:

frische Holunderblüten

Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Holunderblütenessig mit Apfelessig in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Wasser in einen anderen Topf geben und ebenfalls auf mittlerer Stufe erhitzen.

Für die Käsebouillon den Käse sehr fein schneiden und in 500 ml Wasser erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist. Anschließend die Flüssigkeit durch ein Leinentuch absieben.

Für die Holunderblüten-Zwiebel die Zwiebel abziehen und den Boden abtrennen. Anschließend die Zwiebel im Ganzen in den Topf mit Holunderblütenessig geben, leicht köcheln lassen.

Für das Roggen-Crumble Butter in kleiner Pfanne schmelzen lassen. Das Roggenbrot in kleine Stücke hacken und mit Rote Beete Saft, Salz und geschmolzener Butter sehr grob vermengen. Dann auf ein Backblech geben und im Ofen 10-15 min rösten. Nach dem Rösten mit Brennnessel und Kamille vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochte Zwiebel aus dem Topf herausnehmen und die einzelnen Schalen der Zwiebel herauslösen.

Für das Salatdressing Dijonsenf, Apfelsaft, Waldhonig, Holunderblütensirup und Holunderblütenessig vermengen. Mit Traubenkernöl mixen. Ein wenig Dressing für die Garnitur beiseite stellen.

Für den Salat Wildkräuter abspülen und trockenschleudern. Mit dem Dressing vermengen. Für die Garnitur frische Holunderblüten ebenfalls mit etwas Dressing marinieren.

Zwiebelschalen und Roggen-Crumble auf Tellern anrichten. Dazu Käsebouillon in einer Sauciere reichen. Den Wildkräuter-Salat dazu geben und zusammen servieren.

Tobias Beck am 23. August 2016

Indonesischer Salat mit Erdnuss-Limetten-Soße

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Eier	200 g Tofu Natur	$\frac{1}{4}$ Chinakohl
100 g gelbe, rote Cherrytomaten	5 Radieschen	2 Mini Gurken
50 g Sojasprossen	50 g Baby Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln
2 Möhren	50 g Zuckerschoten	1 Avocado
3 cm Ingwer	1 Zehe Knoblauch	4 Krabbenchips Krupuk
50 g gesalzene Erdnusskerne	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 EL Soja Sauce
1 TL Sesamöl	Sesamöl	

Für das Dressing:

1 Limette	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	60 g stückige Erdnussbutter
1 rote Chilischote	25 g Palmzucker	1 TL Fischsauce
$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Tamarindenpaste	

Für die Garnitur:

1 Limette	bunte essbare Blüten
-----------	----------------------

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Eier darin hart kochen.

Den Knoblauch abziehen und kleinhacken, den Ingwer schälen und reiben. Den Tofu in 2,5 cm große Würfel schneiden, mit 1 TL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, Ingwer und Knoblauch einlegen und in den Kühlschrank stellen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Für den Salat Chinakohl putzen und in 2 cm dicke Spalten schneiden. Anschließend in ein großes Sieb legen und mit kochendem Wasser übergießen. Das Gemüse waschen und putzen. Die Tomaten in Spalten schneiden, die Radieschen vierteln, die Gurke und Lauchzwiebeln ebenfalls in Scheiben schneiden. Möhren raspeln. Baby Blattspinat, Sojasprossen, Zuckerschoten und Erdnusskerne ebenfalls zugeben. Die Avocado abziehen, den Kern entfernen und alles in Scheiben schneiden. Mit dem Salat vermengen. Alles gleichmäßig mit Salz bestreuen.

Für das Dressing den Knoblauch abziehen. Den Saft einer Limette auspressen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chilischote mit Limettensaft, Knoblauch, Erdnussbutter, Palmzucker, Tamarindenpaste, Fischsauce und Sojasauce in den Mixer geben und sorgfältig durchmischen. Abschmecken und, falls die Säure noch etwas dürrig ist, mit weiterem Limettensaft abrunden.

Den Tofu aus dem Kühlschrank nehmen und in einer Pfanne in einem Schuss Sesamöl anbraten. Die Eier pellen und halbieren. Den Koriander abbrausen und trocknen.

Zwei Schalen mit dem Dressing einreiben, an Boden und Rändern verstreichen und die Salatzutaten darauf arrangieren. Für die Garnitur Limette in Scheiben schneiden. Die Eier dazu geben. Einige Korianderblätter drüber zupfen, die Krabbenchips dazu legen. Mit Limettenscheiben und essbaren Blüten dekorieren und servieren.

Neele Klipp am 26. April 2016

Jakobsmuschel, Karotten-Gazpacho, Weißwein-Dill-Schaum

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuschel:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln	3 Scheiben Parmaschinken	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 1 cm	3 Zweige Salbei
2 EL Butterschmalz	Pfeffer	

Für den Schaum:

1 Schalotte	1 Zitrone	75 ml Weißwein
100 ml Sahne	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Gazpacho:

2 Karotten	1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 Orange
$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Koriander	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln diese kurz waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen, etwas zerdrücken, Ingwer schälen und klein schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. 3 Muscheln mit Pfeffer würzen und mit Salbei in den Parmaschinken wickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Die Muscheln von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten und die Pfanne vom Herd nehmen.

Für den Schaum in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Schalotte abziehen, fein würfeln, anschwitzen und etwas Zucker leicht karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Sahne angießen, aufkochen, gehackten Dill dazugeben, mit wenig Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Stück Butter zugeben und mit dem Stabmixer schaumig schlagen.

Für das Gazpacho 2 Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. In einem Topf mit 50 ml Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Von der Orange die Hälfte der Schale reiben und den Saft auspressen. 1 cm Ingwer schälen, fein würfeln, zu den Karotten geben und fein pürieren. Karottenpüree mit etwas Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Die Variation von der Jakobsmuschel mit Karotten-Gazpacho und Weißwein-Dill-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Pries am 07. Juni 2016

Jakobsmuschel-Carpaccio, Salat, Croûtons, Orangen-Filets

Für zwei Personen

Für das Jakobsmuschel-Carpaccio:

10 Jakobsmuscheln ausgelöst	1 Limette	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

3 Karotten (gelb, violett, orange)	1 Apfel	1 ungekochte Rande
4 kleine Radieschen	30g Friseesalat	30g Baby-Leaf
1 Gurke	1 Orange	2-3 Zweige Kerbel
3-4 EL Rapsöl	Pfeffer	Salz

Für die Croûtons:

1 Scheibe Toastbrot	Butter
---------------------	--------

Für das Carpaccio etwas Limettenabrieb herstellen und den Saft einer Limette auspressen. Olivenöl, Limettensaft und Limettenabrieb vermengen. Mit Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker würzen.

Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben fächerförmig auf einem Teller verteilen.

Mit Hilfe einer Mandoline, alle Karotten in dünnen Streifen schneiden. Die Streifen in kochendem Wasser kurz blanchieren und kalt abschrecken. Trocken Tupfen. Radieschen, Rande und Gurke ebenfalls putzen und in dünnen Scheiben schneiden. Die Salate waschen, trocken tupfen und kleinschneiden.

Für die Croûtons Toastscheibe von der Rinde befreien und in Würfel schneiden. In etwas Butter goldbraun rösten. Zur Seite stellen.

Die Karottenstreifen in eine Schüssel geben und mit etwas Marinade beträufeln. Radieschen, Gurke und Salat in separate Schüsseln geben und ebenfalls mit etwas Marinade beträufeln. Die Orange schälen und filetieren. Den Apfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Das Carpaccio mit der Marinade großzügig bepinseln. Karottenstreifen, Gurke, Radieschen, Rande und Salat über das Carpaccio anrichten. Mit Croutons und Apfelwürfeln dekorieren.

Den Kerbel waschen und trocken tupfen. Anschließend auf dem Salat verteilen. Mit der restlichen Marinade beträufeln. Einige Orangenviertel auf den Salat verteilen. Mit Baby Leaf-Blättern dekorieren.

Gebratenes Carpaccio von der Jakobsmuschel mit buntem Salat, Orangenfilets und Croûtons auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandre Bidault am 19. April 2016

Jakobsmuschel-Tatar mit Limetten-Creme

Für zwei Personen

Für das Tatar:

4 Jakobsmuscheln	100 g Zuckerschoten	20 g Ingwer
$\frac{1}{2}$ Limette	4 EL Olivenöl	Meersalz
Pfeffer		

Für die Limetten-Creme:

1 Limette	100 g Crème-fraîche	1 EL Limonenöl
Salz	Pfeffer	

In einem Topf Wasser zum Sieden bringen.

Für das Tatar Jakobsmuscheln kalt abbrausen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und reiben. Saft der Limette auspressen. Jakobsmuscheln, Ingwer, Olivenöl und Saft einer halben Limette vermengen. Zuckerschoten unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Limetten-Creme Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Crème fraîche mit einem Schneebesen cremig rühren und mit Limonenöl, Limettensaft und Limettenschale vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Graziella Macri am 23. November 2016

Jakobsmuscheln auf Puy-Linsen-Salat, Sauerkirschen

Für zwei Personen

Für den Salat:

125 g Puy-Linsen	6 Scheiben geräucherter Speck	120 g cremiger Gorgonzola
80 g Babyspinat	3 Schalotten	2 Lorbeerblätter
60 g getr. Sauerkirschen	1 TL Zucker	70 ml Rotweinessig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Muscheln:

6 ausgel. Jakobsmuscheln	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	---------------	---------------

Für die Garnitur: 50 g Sauerkirschen

Für die Linsen diese in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. 375 ml Wasser, Linsen und Lorbeerblättern in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze aufkochen lassen.

Für die Sauce in einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Schalotten abziehen und glasig anbraten. 3 EL Wasser, Zucker, getrocknete Kirschen und Essig hinzufügen und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen abtropfen lassen und in die Sauce geben. Kräftig salzen und Gorgonzola in feine Stücke gezupft unterheben.

Wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Speck darin etwa 5 Minuten knusprig anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, Speck in große Stücke brechen und zu den Linsen geben. Spinat abrausen, trockenschleudern und untermischen.

Für die Jakobsmuscheln diese waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl kräftig erhitzen. Muscheln leicht salzen, pfeffern und in der Pfanne etwa 3 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Die gebratenen Jakobsmuscheln mit Puy-Linsen, Sauerkirschen, Speck und Gorgonzola auf Tellern anrichten, mit frischen Kirschen garnieren und servieren.

Stefanie Both am 30. August 2016

Jakobsmuscheln im Lardo-Mantel, Zuckerschoten, Croûtons

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln	6 Scheiben Lardo	1 Zweig Rosmarin
1 TL mittelscharfer Senf	Butterschmalz	Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	8 Cherrytomaten	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Zweig Rosmarin	20 g Butter
Zucker	Salz	

Für die Croûtons:

50 g Weißbrot	Salz
---------------	------

Für die Garnitur:

1 Orange	3-4 TL Sahnemeerrettich
----------	-------------------------

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Zuckerschoten diese in Rauten schneiden. Cherrytomaten vierteln. Knoblauch häuten und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin langsam schmoren. Knoblauch und Rosmarinzweig dazugeben und mit Salz und Zucker abschmecken. Zum Schluss die Cherrytomaten mit in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Vor dem Servieren den Rosmarinzweig wieder herausnehmen.

Für die Jakobsmuscheln die Bratseiten dünn mit Senf bestreichen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin kurz scharf anbraten. Butter und Rosmarinzweig zugeben und vorsichtig durchschwenken. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Jakobsmuscheln aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmstellen.

Für die Croûtons Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne der Jakobsmuscheln knusprig braten. Mit Salz würzen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Kurz vorm Servieren den Lardo um die Außenseiten der noch warmen Jakobsmuscheln wickeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Orange waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Zuckerschoten und Cherrytomaten auf Tellern ausbreiten. Schnittlauch und etwas Sahnemeerrettich darüber verteilen. Jakobsmuscheln darauf geben, mit Croûtons und Orangenabrieb garnieren und servieren.

Sabine Schäfermeyer am 18. Oktober 2016

Jakobsmuscheln in Champagner-Butter, Lachs-Tatar

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln 100 g Butter 100 ml Champagner
1 Bund Thymian

Für das Lachstatar:

2 Lachsfilets á 200 g 1 Chilischote 2 Limetten
1 EL Wasabi-Paste 2 EL Sojasauce 1 Bund Koriander
2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

2 Knollen vorgek. Rote Bete 2 EL Olivenöl 1 Schale Kresse

Für das Lachstatar den Lachs waschen, feinwürfeln und kaltstellen.

Den Koriander abbrausen und trockenwedeln. Danach einzelne Blättchen abzupfen. Die Limetten mit einem Zestenreißer herausreißen. Den Rest der Limetten halbieren und auspressen. Eine Chilischote halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend etwas Koriander mit Limettensaft, Limettenabrieb, Sojasauce, Wasabi-Paste, Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Chili vermengen. Die Lachswürfel hinzugeben und vermengen.

Für die Jakobsmuscheln Thymian waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Die Muscheln gemeinsam mit dem gehackten Thymian kurz in Butter anbraten. Dann die Muscheln wieder aus der Pfanne nehmen. Den Champagner zur Butter und dem Thymian in die Pfanne geben und einreduzieren lassen.

Für das Rote-Bete-Carpaccio die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden. Anschließend mit Olivenöl beträufeln.

Rote-Bete-Carpaccio auf Tellern anrichten, die gebratenen Jakobsmuscheln darauf geben und mit der Champagner-Butter beträufeln. Das Lachstatar mit einem Servierring daneben anrichten, mit Kresse garnieren und anschließend servieren.

Nico Schröder am 12. Juli 2016

Jakobsmuscheln mit Spinat-Salat und Salbei-Schaum

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln 30 g pikante Chorizo 1 Zehe Knoblauch
Olivenöl

Für den Salbeischaum:

1 Schalotte 1 Zehe Knoblauch 120 ml Sahne
3 Salbeiblätter Olivenöl

Für den Salat:

80g Baby-Blattspinat 1 Zitrone $\frac{1}{2}$ Chilischote
20 g Koriandergrün 1 TL Agavendicksaft 3 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Salbeischaum das Olivenöl in einem kleinen Topf erwärmen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zusammen mit gehacktem Salbei farblos anschwitzen. Die Sahne hinzufügen, kurz einkochen lassen und dann beiseite stellen.

Für den Salat die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. Zwei Esslöffel von dem Zitronensaft auspressen und mit zwei Esslöffel kaltem Wasser, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Chili verrühren. Olivenöl mit einem Schneebesen unterrühren. Das Koriandergrün hacken und unter die Vinaigrette mischen. Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen und mit der Vinaigrette vermengen.

Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen. Die Chorizo pellen und sehr fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Chorizo und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze drei bis vier Minuten knusprig braten und dann herausnehmen. Bratöl noch mal stark erhitzen und die Jakobsmuscheln darin auf jeder Seite 30 Sekunden braten.

Den Salbeischaum nochmals kurz erhitzen und durchsieben. Mit einem Schneebesen schaumig rühren.

Die Jakobsmuscheln mit dem Salbeischaum und Spinat-Salat auf Tellern anrichten, mit der Chorizo garnieren und servieren.

Christian Becker am 11. Oktober 2016

Jakobsmuscheln, Kürbis-Salat, Cranberry-Krokant

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

3 ausgelöste Jakobsmuscheln neutrales Öl

Für den Cranberry-Krokant:

25 g getrocknete Cranberries 25 g Kürbiskerne 40 g brauner Zucker

1 Prise Cayennepfeffer Meersalz

Für den Salat:

400 g Pastinaken 1/2 Butternusskürbis à ca. 250 g 200 g Rucola

100 g Babyspinat 50 g Brunnenkresse Meersalz

Für die Vinaigrette:

1 säuerlicher Apfel 1 Birne 1 Limette

1 TL Dijonsenf 1 TL Agavendicksaft 2 EL Mirabellen-Essig

1 EL Sonnenblumenöl 1/2 TL brauner Zucker 1/2 TL rosa Pfefferkörner

Salz

Pfeffer

Für den Cranberry-Krokant Kürbiskerne in einem kleinen Topf ohne Öl rösten, bis die Kerne anfangen zu platzen. Auf einem Teller abkühlen lassen. Cranberries und Kürbiskerne grob hacken.

Zucker und ein Esslöffel Wasser im Topf zu goldbraunem Karamell kochen. Cranberries, Kürbiskerne und Cayennepfeffer unterrühren und schnell auf einem Stück Alufolie verstreichen. Mit Fleur de Sel bestreuen und abkühlen lassen.

Für die Vinaigrette rosa Pfefferkörner mörsern. Apfel und Birne waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Essig und Öl in ein hohes Gefäß geben, Salz und roten Pfeffer, Dijonsenf, Agavendicksaft, Limettensaft, Apfel und Birne dazugeben und mit dem Stabmixer verquirlen. Abschmecken.

Für den Kürbis-Pastinaken-Salat Pastinaken putzen und mit einem Sparschäler schälen. Mit dem Schäler in feine Streifen schneiden. Pastinakenstreifen mit einem halben TL Fleur de Sel in einer Schüssel mischen und mit den Händen circa drei Minuten weichkneten. Kürbis ebenfalls mit dem Sparschäler schälen und etwa einen halben Kürbis in feine Streifen schneiden. Kürbis und Pastinaken mischen.

Jakobsmuscheln in Öl von beiden Seiten circa eine Minute anbraten und ebenfalls auf dem Salat anrichten.

Rucola, Babyspinat und Brunnenkresse waschen und trocken schleudern. Salat und Vinaigrette mit den Kürbis-Pastinaken mischen, mit Cranberry-Krokant bestreuen, Jakobsmuscheln dazu anrichten und servieren.

Julia Barghusen am 05. Januar 2016

Jakobsmuscheln, Orangen-Couscous-Salat und Chorizo-Öl

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

2 Jakobsmuscheln 3 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Salat:

75 g Couscous 15 g Pinienkerne 15 g Rosinen
2 Orangen 2 Zweige Koriander 3 Zweige glatte Petersilie
1 Zitrone 3 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für das Chorizo-Öl:

50 g Chorizo 1 Knoblauchzehe 50 ml Olivenöl
1 Zweig Thymian 1 Zweig Rosmarin 1 Lorbeerblatt
Paprikapulver Salz Pfeffer

Für die Dekoration:

40 g Feldsalat 40 g Friséesalat

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Orangen-Couscous-Salat Couscous in eine Schüssel geben. Orangen auspressen und 100 Milliliter Orangensaft in einem Topf aufkochen, über den Couscous gießen, alles gut durchmischen und kurz quellen lassen. Schale einer Orange abreiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, anschließend grob hacken. Rosinen halbieren. Koriander waschen, trocken wedeln und einen halben Teelöffel Blätter hacken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und einen halben Esslöffel fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen.

Orangenschale, Petersilie, Koriander, einen Spritzer Zitronensaft, Olivenöl, Pinienkerne und Rosinen unter den Couscous mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Chorizo-Öl Chorizo häuten und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. 40 Gramm Chorizo-Würfel mit Knoblauch in einem Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt hinzufügen. Das restliche Olivenöl dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und alles bei schwacher Hitze kurz ziehen lassen, bis sich das Öl rötlich verfärbt hat. Die Mischung durch ein feines Sieb passieren und die restlichen Chorizo-Würfel untermischen.

Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in Olivenöl von beiden Seiten kurz, aber scharf in einer Pfanne anbraten. Anschließend etwa zwei Minuten im Ofen weiter garen lassen.

Orangen-Couscous-Salat in einen Ausstechring drücken und jeweils mittig auf Teller platzieren. Je eine gebratene Muschel darauf setzen und mit dem Chorizo-Öl umgießen. Feld- und Friséesalat waschen, trocken wedeln und das Gericht damit garnieren und servieren.

Gudrun Katzmann am 02. August 2016

Jakobsmuscheln, Spaghetti-Feldsalat mit Mozzarella-Sticks

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln	100 g Feldsalat	100 g Vollkornspaghetti
150 g grüner Spargel	50 g Feta	60 g Himbeeren
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	

Für das Salatdressing:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Olivenöl	2 EL Agavendicksaft
2 TL Himbeermarmelade	Salz	Pfeffer

Für die Mozzarella-Sticks:

125 g Mozzarella	1 Ei	25 g Mehl
50 g Semmelbrösel	Salz	Pfeffer

Die Fritteuse vorheizen.

Mozzarella abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mozzarella längs halbieren und die Hälften jeweils in 4 Stücke schneiden. Das Ei in einer Schale verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella-Stücke nacheinander in Mehl wenden, danach durch das Ei ziehen und mit Semmelbrösel panieren. Anschließend ein weiteres Mal durch das Ei ziehen und nochmals mit den Semmelbrösel panieren.

Mozzarella-Sticks in der Fritteuse kurz frittieren und danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Spaghetti-Feldsalat Vollkornspaghetti in kochendem Salzwasser kochen, bis sie al dente sind. Währenddessen den Feldsalat waschen und trocken schleudern.

Für den Spargel diese im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Danach in gleichmäßige Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel kurz anbraten. Jakobsmuscheln ebenfalls in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten leicht anbraten. Währenddessen den Feta in kleine Stücke zerbröseln.

Vollkornspaghetti zusammen mit Feldsalat, dem Spargel, Feta und den frischen Himbeeren in einer Schüssel vermengen.

Für das Salatdressing eine halbe Zitrone auspressen und Ingwer schälen. Olivenöl, Agavendicksaft, geriebenen Ingwer und Himbeermarmelade vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur Granatapfelkerne herauslösen.

Spaghetti-Feldsalat auf Tellern anrichten und Jakobsmuscheln darauf geben. Mit dem Dressing beträufeln und mit Granatapfelkernen garnieren, anschließend servieren.

Theresa Hirsch am 06. September 2016

Kürbis-Süßkartoffel-Suppe mit Seeteufel-Spießchen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 ml Gemüsefond	1 Hokkaido-Kürbis	1 Süßkartoffel
1 Lauch	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Orange	400 ml Kokosmilch
1 Bund glatte Petersilie	neutrales Öl	Currypulver, Salz, Pfeffer

Für die Spieße:

1 Seeteufel à 200 g	1 Limette	1 Knolle Ingwer à 1 cm
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Brötchen:

250 g Mehl	4 getrocknete Öl-Tomaten	100 g ungesalzene Kürbiskerne
1 Würfel frische Hefe	50 g Sepiatinte	Salz

Für die Garnitur:

100 g ungesalzene Kürbiskerne	2 TL Crème-fraîche	2 TL Kürbiskernöl
Honig		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Brötchen Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und unter das Mehl mischen, mit Salz abschmecken. Getrocknete Tomate klein hacken, mit Kürbiskernen und Sepiatinte in den Teig rühren und Teig zu einer Rolle formen. Kleine Brötchen formen, mit Wasser besprühen und für 20 Minuten im Ofen backen.

Für die Suppe Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein hacken und in Öl anbraten. Lauch in Ringe schneiden und hinzufügen. Süßkartoffel schälen und diese sowie den Kürbis kleinschneiden und in den Topf geben. Mit Gemüsefond ablöschen. Ingwer schälen, fein schneiden und dazu geben. Alles weich kochen lassen und fein pürieren. Orange halbieren und den Saft auspressen. Kokosmilch hinzufügen und mit der Suppe vermischen. Kurz köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Orangensaft abschmecken.

Für die Spieße Seeteufel waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Würfel mit einem Holzspieß aufspießen, mit Salz, Pfeffer, Ingwer- und Limettenabrieb abschmecken und jeweils eine Minute von jeder Seite in Öl anbraten.

Für die Garnitur der Suppe Kürbiskerne anrösten und mit Honig karamellisieren.

Die Kürbis-Süßkartoffel-Suppe in Schüsseln geben und mit Kürbiskernöl, gehackter Petersilie und Crème fraîche garnieren. Das Seeteufel-Spießchen mit Kürbiskernbrötchen dazu reichen und servieren.

Michael Hötte am 19. Januar 2016

Kürbis-Suppe mit Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

Für den Spieß:

200 g Hähnchenbrust Butter

Für die Suppe:

600 g Hokkaido	2 Äpfel	1 rote Chilischote
3 cm Ingwer	1 Zwiebel	2 EL Butter
2 EL Crème-fraîche	1 Zweig Thymian	600 ml Gemüfefond
Chilipulver	Meersalz	Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Kürbiskerne Kürbiskernöl

Für die Suppe Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und kleinschneiden. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Kürbis entkernen und würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und fein schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Thymian waschen, trocken tupfen und vom Stängel streifen. Butter im Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, Zwiebel- und Apfelwürfel zugeben und dünsten. Kürbis, Ingwer, Chili und Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 400 ml Gemüfefond aufgießen, zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Kürbis pürieren, Crème fraîche einrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, restlichen Gemüfefond zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Spieße Butter in eine Grillpfanne geben und diese heiß werden lassen. Währenddessen Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen auf einen Holzspieß wellig aufspießen. Hähnchenspieße in das heiße Öl legen, mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen und Fleisch knusprig anbraten. Für die Garnitur Kürbiskerne in einer Pfanne rösten, anschließend beiseite stellen. Suppe in Teller füllen, mit Kürbiskernen und Kürbisöl garnieren, Spieß dazulegen und servieren.

Björn Börner am 26. Januar 2016

Kürbis-Suppe mit Vollkornbrot-Croûtons

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Hokkaidokürbisse	2 mehligk. Kartoffeln	1 Karotte
1 Pastinake	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Knolle Ingwer	1 Lorbeerblatt	500 ml Gemüsefond
250 ml Mandelmilch	1 EL Kokosöl	6 Tr ätherisches Orangen-Öl
1 Tr ätherisches Zitronen-Öl	2 Tr ätherisches Zimt-Öl	

Für die Croûtons:

4 Scheiben Kastenvollkornbrot	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	2 EL Olivenöl
1 Prise Zitronensalz	ätherisches Thymian-Öl	

Für die Garnitur:

1 TL getrocknete Petersilie	1 TL weißer Sesam	1 Zweig frische, glatte Petersilie
2 Borretschblüten	1 TL Kürbiskernöl	

Die Kürbisse halbieren und aushüllen. Zwei Hälften zum Servieren aufbewahren und auf der Standfläche ein Stück abschneiden, sodass sie gerade stehen.

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und alles kleinhacken. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und alles darin mit dem Lorbeerblatt andünsten. Die zweiten Kürbishälften klein würfeln. Die Karotte, die Pastinake und die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Alles mit in die Pfanne geben und anrösten. Mit 500 Milliliter Gemüsefond aufgießen. Die Suppe etwa 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit dem Mixer pürieren. Zum Schluss die Mandelmilch und das Zimt-Öl, Orangen-Öl und Zitronen-Öl unterrühren.

Für die Croûtons das Brot mit Stern- und Mondausstechern ausstechen. Zwei Esslöffel Olivenöl mit Thymian-Öl aromatisieren. Den Knoblauch abziehen und im aromatisierten Öl anbraten. Das Brot ebenfalls in die Pfanne geben und mit Zitronensalz würzen. Nach einigen Minuten wenden. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Krepppapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur die getrocknete Petersilie und den Sesam auf einen Teller geben. Den Kürbisrand mit Wasser benetzen und durch den Sesam und die Petersilie ziehen. Ein wenig frische Petersilie zusammen mit der Borretschblüte auf dem Kürbisrand anrichten.

Die Kürbissuppe in den Kürbishälften mit den Brot-Croûtons anrichten, mit Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Karin Opitz-Kreher am 11. Oktober 2016

Kürbis-Suppe, Gazpacho und kalte Maracuja-Suppe

Für zwei Personen

Für die Kürbissuppe:

1 kleiner Hokkaidokürbis	2 Äpfel	2 Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Stück Ingwer	1 EL Kürbiskerne
500 ml Gemüsefond	125 ml Sahne	50 ml trockener Weißwein
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Gazpacho:

4 Scheiben Bacon	350 g Tomaten	150 g Salatgurke
50 g rote Paprika	50 g gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Knoblauchzehe	50 g Zwiebeln	3 EL Balsamico
3 EL Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für die Suppe:

2 küchenfertige Garnelen	4 Maracuja	1 Orange
1 Limette	2 EL Crème-fraîche	150 ml Orangensaft
40 ml Sonnenblumenöl	1 Stiel Schnittlauch	1 TL Puderzucker

Für die Kürbissuppe Zwiebeln häuten und fein hacken. Chilischote halbieren, von Strunk und Kernen befreien und eine Hälfte für die Gazpacho beiseitelegen. Die andere Hälfte fein hacken. Hokkaidokürbis waschen, halbieren, vom Strunk befreien, die Kerne herauskratzen und den Kürbis grob würfeln. Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Kürbis, Chili und Äpfel darin anschwitzen. Nach wenigen Minuten mit Fond ablöschen, kurz aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und den Kürbis gar kochen. Anschließend mit dem Pürierstab zu einer glatten Suppe mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne hinzufügen und erneut kurz aufkochen lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und für die Garnitur beiseitelegen.

Für die Gazpacho Tomate, Gurke und Paprika waschen von Schale und Strunk befreien und fein würfeln. Die zurück gelegte halbe Chilischote ebenfalls von Strunk und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken. Je ein Stück rote und gelbe Paprika sowie ein Stück Zwiebel für die Garnitur zurück behalten und auf einen Holzspieß aufspießen.

Das gesamte restliche Gemüse inkl. Knoblauch und Zwiebeln fein pürieren. Balsamicoessig und Olivenöl hinzufügen und untermixen. Das Gemüsepüree durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Gemüsespieß darin von allen Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Maracuja-Shot die Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. Das Fruchtfleisch zusammen mit dem Orangensaft pürieren. Das Fruchtpüree durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Puderzucker und Crème fraîche hinzufügen und glatt rühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls auf einen Holzspieß aufspießen.

Dreierlei Suppen in kleinen Schälchen anrichten, Kürbissuppe mit Kürbiskernen, Gazpacho mit Gemüsespieß und Maracuja-Shot mit Garnelenspieß garnieren und servieren.

Jan Beßel am 02. August 2016

Kabeljau auf Belugalinsen mit Senf-Sahne-Soße und Bacon

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljau, ohne Haut	3EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	

Für die Belugalinsen:

100 g Belugalinsen	100 g Bacon, in Scheiben	1 Zehe Knoblauch
4 Zweige Koriander	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Senf-Sahne-Sauce:

2 Schalotten	50 g Butter	200 ml Sahne
100ml Noilly Prat	2 EL Dijonsenf	Salz
Pfeffer		

Einen Ofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Linsen ohne Salz in Wasser garen. Für den Kabeljau Fisch waschen, trockentupfen, salzen und in Olivenöl anbraten. Den Fisch für 15 Minuten in den Ofen geben.

Für die Schalotten-Sahne-Sauce Schalotten abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Koriander abrausen, trocknen und klein schneiden. Baconscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, herausnehmen und auf Küchencrepe abtropfen. Knoblauch in die Pfanne geben und die fertigen Linsen darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kabeljau auf Belugalinsen mit Schalotten-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten. Mit Bacon dekorieren und servieren.

Elke Jureit am 28. Juni 2016

Kabeljau-Filet mit Kartoffel-Rösti, Ziegenkäse-Senf-Dip

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets mit Haut à 200 g	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	Rapsöl

Für die Rösti:

2 große Kartoffeln	1 große Rote Bete	4 EL Rapsöl
Meersalz	Pfeffer	

Für den Dip:

200 g Ziegenfrischkäse	1 Orange	1 EL Senf
1 EL grober, bayerischer Senf	2 EL Orangensenf	Salz
Pfeffer		

Für den Fisch die Filets waschen und trockentupfen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Von der Zitrone mit einem Sparschäler Schale abziehen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit den Kräutern, Knoblauch und Zitronenzesten mischen. Kräutermarinade über dem Fisch verteilen und kurz ruhen lassen.

Für die Rösti Kartoffeln und Rote Bete schälen und auf einer Vierkantreibe reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz durchziehen lassen.

Für den Dip Ziegenfrischkäse mit dem Saft einer Orange mischen und glattrühren. Senf, einige Orangenzesten, Salz und Pfeffer hinzugeben und cremig verrühren.

Röstmasse in kleinen Häufchen in eine Pfanne mit heißem Öl geben. Die Rösti von beiden Seiten goldgelb ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Rapsöl in der weiteren Pfanne erhitzen und das Kabeljaufilet darin auf der Hautseite kross anbraten. Fisch von beiden Seiten circa drei Minuten braten.

Das kross gebratene Kabeljaufilet mit Kartoffel-Rote-Bete-Rösti und Ziegenkäse-Senf-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Heitmann am 25. Oktober 2016

Karotten-Püree mit Jakobsmuscheln, Thymian-Bröseln

Für zwei Personen

Für die Muschel:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln 2 EL Butter Salz, weißer Pfeffer

Für die Creme:

1 Avocado 1 Zitrone 50 g Butter
¼ Bund Koriander 1 Prise Cayennepfeffer 1 Prise feines Salz

Für das Karottenpüree:

6 Karotten 1 EL Puderzucker 1 Vanilleschote
100 g Butter Salz weißer Pfeffer

Für den Chili-Schaum:

1 rote Chili 1 Knolle Ingwer à 2 cm 2 Stangen Zitronengras
1 Zitrone 250 ml Geflügelfond 250 ml Weißwein
50 ml trockener Wermut 200 ml Kokosmilch ¼ Bund Koriander
2 EL Butter 20 ml Olivenöl

Für die Thymian-Brösel:

50 g Panko-Brösel 1 Zitrone 2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin

Für die Deko des Pürees zwei Karotten von den Enden befreien, schälen, in dünne Scheiben hobeln und in einem Topf mit heißem Fett frittieren.

Für den Chili-Schaum Zitronengras kleinschneiden, in einem Esslöffel Butter schwenken mit Wermut und Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Ingwer schälen und fein reiben.

Koriander abrausen, trockenwedeln und die Blätter zupfen. Von der Zitrone einige Zesten reiben. Diese mit Ingwer, Koriander zur Butter zugeben und leicht sämig einkochen lassen. Mit übriger Butter aufmontieren und kräftig salzen und mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Für das Karottenpüree übrige Karotten schälen, von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messerrücken das Mark auskratzen. In einer Pfanne 70 Gram Butter aufschäumen, Puderzucker, Vanille und Salz dazugeben und die Karotten darin schwenken. Ein Esslöffel Wasser dazugeben, abdecken und circa fünf Minuten dünsten. In einem Standmixer mit Butter aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Brösel Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Panko-Brösel in einer Pfanne mit Butter und gehackten Kräutern rösten. Mit etwas Zitronenschale abschmecken. Für die Creme eine halbe Avocado mit einem Esslöffel gehacktem Koriander, etwas Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz in einer Moulinette aufmixen.

Für die Jakobsmuschel diese waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter von beiden Seiten circa zwei Minuten kräftig braten.

Das Karottenpüree auf tiefen Tellern anrichten, eine Muschel auflegen und mit aufgemixtem Kokos-Chili-Schaum nappieren. Avocadocreme auf die Muscheln geben und einige frittierte Karottenscheiben als Segel auflegen. Mit den Bröseln garnieren und servieren.

Julia Compans am 05. Juli 2016

Karotten-Suppe mit Erbsen-Kerbel-Pesto

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g junge Karotten	1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Schalotte
1 Zitrone	450 ml Gemüsefond	40 g Butter
1 EL Puderzucker	50 ml saure Sahne	1 Prise Cayennepfeffer

Salz

Für das Pesto:

120 g Erbsen	1 Bund Kerbel	30 g Pinienkerne
1 Zitrone	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Suppe Schalotte abziehen und Ingwer schälen. Beides fein würfeln. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob würfeln. Butter in einem Topf aufschäumen. Schalotten, Ingwer und Abrieb einer Zitrone farblos anschwitzen. Karotten zufügen und mit Zucker glasieren. Nach ca. 3 Minuten Gemüsefond aufgießen, aufkochen lassen und anschließend etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Erbsen in kochendem Salzwasser gar kochen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Erbsen, Kerbel und die Hälfte der Pinienkerne mit dem Olivenöl in eine Moulinette geben und pürieren. Restliche Kerne grob hacken und beiseite stellen. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Zitronenabrieb dazugeben. Alles verrühren.

Saure Sahne zur Suppe geben und erhitzen. Suppe fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

Suppe mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Karottensuppe in tiefen Tellern anrichten, mit dem Erbsen-Kerbel-Pesto beträufeln und mit einigen gehackten Pinienkernen servieren.

Lilly Lauer-Kummer am 10. Mai 2016

Kartoffel-Dill-Suppe mit Hummer-Schwänzen

Für zwei Personen

Für die Hummerschwänze:

2 mittelgroße Hummerschwänze	1 Karotte	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

5 mehligk. Kartoffeln	2 Karotten	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	600 ml Geflügelfond
200 ml Schlagsahne	150 ml trockener Weißwein	1 Bund Dill
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Stängel Dill

In einem Topf einen Liter gesalzenes und gepfeffertes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Hummerschwänze eine Karotte und eine halbe Knolle Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln.

Hummerschwänze kalt abbrausen und trockentupfen. Mit dem Gemüse in einem Liter gesalzenem und gepfeffertem Wasser garen, bis die Hummerschwänze eine rote Färbung annehmen. Hummer aus dem Sud nehmen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Gemüse abgießen, Hummersud auffangen.

Für die Suppe Kartoffeln, Karotten und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. In einem Topf Rapsöl erhitzen, Zwiebeln, Karotten, Lauch und Sellerie andünsten und mit Geflügelfond ablöschen. Kartoffeln hinzufügen und gar kochen. Suppe pürrieren und durch ein Sieb passieren. Dill abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Eine Schöpfkelle Hummersud, Schlagsahne, Dill und Weißwein zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur Dill abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Kartoffel-Dill-Suppe mit Hummerschwänzen auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.

Petra Erceg am 27. September 2016

Kartoffel-Rucola-Suppe, Garnelen-Spieß, Parmesan-Taler

Für zwei Personen

Für Rucola-Kartoffel-Suppe:

200 g mehligk. Kartoffeln	80 g Rucola	1 Schalotte
2 Zehen Knoblauch	80 ml Sahne	50 g Crème-fraîche
50 g Parmesan	600 ml Gemüsesfond	3 EL Pflanzenöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Parmesantaler:

50 g Parmesan

Für die Garnelenspieße:

6 mittelgroße Garnelen	Olivenöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Einen Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Suppe Kartoffeln schälen und grob würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch kurz anschwitzen. Kartoffeln dazu geben und gut durchschwenken. Mit Gemüsesfond ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Rucola waschen und trocken schleudern. Einen kleinen Teil des Rucola fein hacken und zum Garnieren beiseite stellen. Den restlichen Rucola in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und abgießen. Den Rucola mit 3 Esslöffeln Pflanzenöl und etwas kaltem Wasser in ein hohes Gefäß füllen und fein pürieren.

Die Kartoffeln ebenfalls fein pürieren. Sahne zufügen und einkochen. Gegebenenfalls je nach Konsistenz noch mit etwas Fond ergänzen.

Parmesan fein reiben. Die eine Hälfte des geriebenen Parmesans mit Crème fraîche und Rucolapüree in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und auf große Holzspieße stecken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenspieße darin von beiden Seiten anbraten.

Für die Parmesanchips Parmesan reiben. Anschließend in Kreisform auf ein Backpapier geben und einige Minuten im Ofen backen.

Rucola-Kartoffel-Suppe mit Parmesanchips in Suppenschalen anrichten, mit geriebenem Parmesan und gehacktem Rucola garnieren, Garnelenspieße anlegen und servieren.

Sabine Kaiser am 26. April 2016

Kerbel-Süppchen mit Nordseekrabben, Knoblauch-Croûtons

Für zwei Personen

Für das Kerbelsüppchen:

2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
1 Petersilienwurzel	1 Schalotte	1 Zwiebel
250 ml Gemüsefond	60 ml Vollmilch	30 ml Schlagsahne
50 g Kerbel	1 TL Butter	Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Einlage:

150 g Nordseekrabben	3 Zehen Knoblauch	3 Scheiben Weißbrot
Sonnenblumenöl		

Für die Garnitur:

2 EL Crème-fraîche	3 Stängel Kerbel
--------------------	------------------

Für das Kerbelsüppchen Sellerie, Petersilienwurzel und Karotten schälen, Enden entfernen und alles klein würfeln. Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel und Schalotte abziehen und fein würfeln. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. In einem Topf Butter zerlassen, Zwiebel und Schalotte darin glasig dünsten. Gemüse zugeben, kurz mit anschwitzen. Gemüsefond angießen. Etwa 15-20 Minuten köcheln lassen. Dann Kerbel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zucker und Muskatnuss abschmecken. Suppe pürieren, dann durch ein Sieb passieren. Milch zugeben, Suppe erneut erhitzen. Sahne steif schlagen und unterheben. Vor dem Servieren Suppe mit einem Mixer aufschäumen.

Für die Einlage Nordseekrabben kalt abbrausen und trockentupfen. Rinde des Weißbrots entfernen, Brot in Würfel schneiden. Knoblauchzehen abziehen und andrücken. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen, Knoblauch hinzufügen und Brotwürfel goldbraun anbraten. Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur Kerbel abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Kerbelsüppchen mit Nordseekrabben in Tellern anrichten, mit Kerbel und Crème fraîche garnieren, Knoblauch-Croûtons separat anrichten und alles servieren.

Renate Zimmermann am 26. Juli 2016

Knusprige Garnelen mit Mayonnaise und Apfel-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 frische Garnelen á 80 g	1 Ei	3 EL Mehl
2 EL Worcester-Sauce	400 g Panko-Paniermehl	Olivenöl, Salz

Für den Apfel-Mango-Salat:

1 Mango	1 Granny Smith	100 g Rucola
1 Chilischote	3 cm Ingwer	2 EL Weißweinessig
50 g Zucker	1 Stange Zitronengras	Cayennepfeffer
Salz		

Für die Mayonnaise:

2 Eier	1 TL Wasabipaste	1 TL Senf
200 ml Sonnenblumenöl	200 ml Olivenöl	Zucker
Cayennepfeffer	Salz	

Für die Mayonnaise Eier, Wasabi, Senf und das Pflanzenöl in einem hohen Behältnis vermengen. Die Masse kurz ruhen lassen, um die Zutaten auf die gleiche Temperatur zu bringen. Anschließend vorsichtig pürieren, bis die Mayonnaise bindet. Mit Salz, Zucker und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen diese abspülen, schälen und entdarmen. Mit Salz und Worcester-Sauce würzen. 1 Ei trennen und das Eiweiß in einer kleinen Schüssel bereitstellen. Anschließend die Garnelen erst in Mehl, dann in Eiweiß und schließlich in Panko-Mehl wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen darin goldbraun braten.

Für den Apfel-Mango-Salat die Mango schälen, halbieren und anschließend entkernen. Danach die Mango erst in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Den Apfel ebenfalls schälen und vom Kerngehäuse befreien. Wieder erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Für die Vinaigrette eine halbe Chilischote entkernen und halbieren. Zitronengras halbieren und Ingwer in Scheiben schneiden. Zucker, Chili, Weißweinessig, Zitronengras und Ingwer mit 100 ml Wasser aufkochen. Auf ein Drittel einreduzieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und passieren. Rucola waschen und mit Mango- und Apfelstücken vermengen. Die Vinaigrette über den Salat geben.

Den Apfel-Mango-Salat auf Tellern anrichten und die Garnelen darauf geben. Dazu die Mayonnaise in Tupfen um den Salat geben und servieren.

Jakob Wolf am 12. Juli 2016

Kohlrabi-Suppe mit Brez'n-Pflanzerl

Für zwei Personen

Für das Pflanzerl:

250 g Rinderhackfleisch	1 Laugenbrezel	3 EL Semmelbrösel
2 Schalotten	1 Zitrone	1 Ei
100 ml Milch	4 EL Butter	4 Zweige glatte Petersilie
4 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Suppe:

100 g Kohlrabi	100 g Kartoffeln	2 Stangen Frühlingszwiebeln
500 ml Gemüsefond	1 TL Currypulver	5 TL Crème-fraîche
3 EL Tabasco	3 EL Butter	1 TL Zucker
1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für die Suppe Kohlrabi und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Von den Frühlingszwiebeln die äußere Schale entfernen und die Stiele in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Gemüse hinzufügen, kurz anbraten, mit dem Fond aufgießen und ca. 12 Minuten weich kochen lassen.

Für die Pflanzerln Laugenbrezel in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten abziehen, mit 1 EL Butter in einer Pfanne anschwitzen und Milch angießen. Über die Brezelscheiben gießen und vermengen. Rinderhackfleisch und Semmelbröseln zur Brezelmasse geben, Ei und fein gehackte Petersilienblätter unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zu Pflanzerln formen und in einer großen Pfanne mit aufschäumender Butter, Thymian und einigen Zitronenzesten anbraten und bei schwacher Hitze garen.

Kartoffeln und Kohlrabi mit einem Stabmixer pürieren. Mit Curry, Tabasco, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen. Mit Muskat würzen.

Die Kohlrabi-Suppe in einem Teller anrichten und 2 kleine Pflanzerl in die Mitte setzen. Kurz vor dem Servieren noch 1 TL Crème fraîche in die Suppe geben, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Oliver Löhrl am 07. Juni 2016

Kokos-Kürbis-Cremesuppe mit Kürbis-Kernöl und Grissini

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 kleiner Hokkaidokürbis	1 Bund Suppengrün	1 Bio-Limette
1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	1 Knolle Ingwer à 2cm
1 Halm Zitronengras	2 Lorbeerblätter	500 ml Gemüsefond
200 ml Kokosmilch	100 ml Sahne	2 schwarze Kardamomkapseln
1 TL Garam Masala	1 TL Currypulver	1 TL Cayennepfeffer
1 TL geriebene Muskatnuss	Koriandersamen	Butter, Salz, Pfeffer

Für die Grissini:

125 g Mehl	2 EL Kürbiskerne	½ Packung Trockenhefe
1½ EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1 TL Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Für die Grissini das Mehl mit Trockenhefe, Salz, Zucker, Olivenöl und 100 Milliliter lauwarmem Wasser vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig drei Stangen formen, Kürbiskerne hacken und die Stangen damit bestreuen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech etwa zehn Minuten ruhen lassen. Danach mit Wasser bestreichen und im Ofen 15 Minuten backen.

Für die Kokos-Kürbiscremesuppe das Suppengrün grob zerkleinern. Mit Fond, Lorbeerblättern, Koriandersamen, Kardamomkapseln und Zitronengras aufkochen. Limette waschen, abtrocknen und 1 bis 2 zwei Zentimeter lange Stücke der Schale abtrennen, ebenfalls mit dazu geben und köcheln lassen.

Kürbis samt Schale grob zerkleinern. Zwiebel abziehen und grob hacken. Beides in einem Topf in Butter anschwitzen. Knoblauch und Ingwer schälen und zu dem Kürbis in den Topf reiben, weiter dünsten lassen. Mit Cayennepfeffer, Garam Masala und Currypulver würzen. Die gargekochte Karotte aus dem Suppenansatz nehmen und zu dem Kürbis geben. Mit dem Fond aus dem Suppenansatz ablöschen und aufkochen lassen, weiter köcheln lassen bis der Kürbis gar ist. Mit dem Mixstab gut pürieren. Durch ein Sieb passieren, um große Stücke herauszufiltern. Suppe wieder in den Topf geben und mit Sahne und dem festen Anteil der Kokosmilch erneut kurz aufkochen. Ein wenig von dem flüssigen Anteil der Kokosmilch dazu geben. Hitze reduzieren und abschmecken.

Die Kokos-Kürbiscremesuppe in Teller füllen, mit steirischem Kürbiskernöl garnieren und mit Grissini servieren.

Dagmar Salecic-Reichhold am 02. Februar 2016

Kokos-Suppe mit Kardamom, Lachs-Tatar, Nuss-Crostini

Für zwei Personen

Für die Kokossuppe:

40 g Knollensellerie	15 g Ingwer	75 g Kokosraspel
100 ml Kokosmilch	400 ml Geflügelfond	50 ml Schlagsahne
$\frac{1}{2}$ Stange Zitronengras	1 Msp. Kurkumapulver	10 g Kardamompulver
1 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für das Orangen-Lachs-Tatar:

175 g Räucherlachs	$\frac{1}{2}$ Orange	10 g Zwiebeln
20 g Essiggurken	10 g Kapern	15 ml Orangen-Olivenöl
1 Msp. Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Nuss-Crostini:

1 rote Chilischote	2 Scheiben Toastbrot	25 g gesalzene Butter
10 g Cashewnüsse	10 g Pistazienkerne	3 g Leinsamen
Pfeffer		

Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Sellerie schälen, klein würfeln. Ingwer ebenfalls schälen und klein hacken. Ingwer, Sellerie und Zitronengras in die Pfanne geben und andünsten. Mit Kokosraspeln bestreuen, mit Kokosmilch ablöschen. Geflügelfond, Kurkuma und Kardamom hinzufügen und alles circa 25 Minuten köcheln lassen. Zitronengras entfernen und Suppe erst pürieren, dann durchsieben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Am Schluss die Sahne zugeben und noch einmal aufmixen.

Für das Orangen-Lachs-Tatar Lachs in feine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und gemeinsam mit Kapern und Essiggurken fein hacken. Mit Lachs und Orangen-Olivenöl vermengen. Orange pressen. Tatar mit Salz und Pfeffer würzen, mit Cayennepfeffer und Orangensaft abschmecken.

Für die Nuss-Crostini Toast in dünne Streifen schneiden. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Cashew- und Pistazienkerne klein hacken. Mit der Salzbutter und den Leinsamen vermischen. Mit Pfeffer und Chili abschmecken. Brot mit der Nussmischung bestreichen und im Ofen bei 170 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun backen.

Kokossuppe mit Kardamom, Orangen-Lachs-Tatar und Nuss-Crostini anrichten und heiß servieren.

Heiko Diehl am 03. Mai 2016

Koriander-Risotto mit Garnelen und grünem Spargel

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 große Garnelen	4 EL Olivenöl	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	50 g Butter	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

100 g Risotto-Reis	1 mg Koriandersamen	1 Schalotte
40 g Parmesan	30 g Butter	200 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond	4 EL Olivenöl	1 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Für den Schaum:

2 Stängel Limonengras	75 ml trockener Weißwein	75 ml Milch
-----------------------	--------------------------	-------------

Für das Risotto Schalotten abziehen und würfeln. Topf mit Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, Reis dazugeben und eine Minute andünsten. Mit Weißwein ablöschen und stark einkochen lassen. Nach und nach mit Gemüsefond begießen, sodass der Reis knapp bedeckt ist. Für den Spargel diesen schälen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Spargel darin anbraten. Butter dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig garen.

Für die Garnelen diese aus der Schale befreien, Darm entfernen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriandersamen in einer Pfanne anrösten und unterheben. Butter dazu geben und Parmesan drüber reiben. Frischen Koriander fein hacken und unterheben. Alles verrühren und ziehen lassen.

Für den Schaum Limonengras andrücken. In einem Topf Milch und Weißwein erwärmen, Limonengras dazugeben und köcheln lassen. Vor dem Servieren Limonengras herausnehmen und die Sauce mit einem Pürierstab schaumig mixen.

Spargel auf Tellern platzieren, Risotto dazu geben, darauf die Garnelen setzen, mit dem Schaum garnieren und servieren.

Christian Fuchs am 16. Februar 2016

Lachs im Blätterteig-Mantel, Honig-Dill-Soße, Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsfilets mit Haut à 300 g	4 Platten Blätterteig	1 Zitrone
1 Ei	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

500 ml Gemüsefond	2 TL Senf	2 TL Honig
100 g Mehl	100 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 Orange	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	75 ml Olivenöl	2 EL Apfelessig
2 TL Senf	2 TL Honig	1 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Fisch den Lachs von der Haut befreien und in 4 Filetstücke schneiden. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Zitronensaft beträufeln. Das Ei trennen, Blätterteig leicht auswallen, Lachs darauflegen und den Teig auf der Innenseite mit Eigelb einstreichen. Den Fisch mit dem Blätterteig kompakt verschließen und auf der Außenseite nochmal mit Eigelb einstreichen.

Für die Sauce Mehl mit reichlich Butter in einem Topf anschwitzen und mit Fond auffüllen. Dill abbrausen, trockenwedeln und mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer aufkochen lassen.

Fisch im Blätterteig im Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.

Für das Salatdressing die Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Öl in eine Pfanne geben und Zwiebeln darin glasig andünsten. Knoblauch dazugeben und mitrösten. Orangensaft angießen und Senf, Essig sowie Honig mit dem Schneebesen einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl mit dem Schneebesen homogen einrühren.

Den Feldsalat verlesen, waschen und lauwarm marinieren.

Den Lachs im Blätterteigmantel mit Honig-Dill-Sauce und Orangen-Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Hillebrandt am 30. August 2016

Lachs im Pfannkuchen mit Senf-Dill-Soße, Salat-Bouquet

Für zwei Personen

Für den Pfannkuchen:

100 g Mehl	150 ml Milch	3 Eier
150 g Butter	$\frac{1}{4}$ TL feines Salz	

Für den Lachs:

1 Lachsfilet ohne Haut à 250 g	1 Orange	2 Zitronen
30 ml Wodka	1 TL brauner Zucker	1 TL Pfefferkörner
1 TL feines Salz		

Für die Füllung:

100 g Blattspinat	150 g Frischkäse	100 g Schmand
1 Stange Meerrettich à 5 cm	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	Salz, Pfeffer

Für die Senf-Dill-Sauce:

200 g Crème-fraîche	2 EL scharfer Senf	2 EL süßer Senf
1 EL Honig	4 Zweige Dill	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Römersalat	100 g Endiviensalat	70 g Rucola
$\frac{1}{4}$ Honigmelone	6 EL Balsamico-Essig	2 EL Olivenöl
2 EL Honig	Salz	Pfeffer

Für die Pfannkuchen Milch, Eier, Mehl und Salz mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig aufmixen. In einer heißen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pfannkuchen darin beidseitig goldgelb ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Lachs diesen waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lachs in einer Beizlake aus Wodka, Zucker, Salz und angedrücktem Pfeffer circa 25 Minuten einlegen. Mit Frischhaltefolie bedecken und mit einem Topf beschweren.

Für den Salat die Salate putzen, zupfen, waschen und trockenschleudern. Melonen halbieren, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Salat und Melonen mischen. Essig und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunter schlagen. Salat auf Tellern anrichten und Vinaigrette darüber träufeln.

Die Füllung Frischkäse, Schmand, geriebenen Meerrettich und Dill verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die erkalteten Pfannkuchen mit der Frischkäsemischung bestreichen und mit Blattspinat belegen. Gebeizten Lachs darauf verteilen und kompakt zusammenrollen.

Die mit gebeiztem Lachs gefüllten Pfannkuchen mit Senf-Dill-Sauce und Salatbouquet auf Tellern anrichten und servieren.

Harald Rojacz am 25. Oktober 2016

Lachs-Ceviche mit Paprika-Mango-Ragout

Für zwei Personen

Für das Lachs-Ceviche:

1 Lachsfilet ohne Haut à 300 g	1 rot-grüne Tomate	1 Mini-Gurke
1 rote Chili	1 grüne Chili	2 rote Zwiebeln
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer à 4 cm	4 Limetten
2 Orangen	2 Avocados	4 TL Sojasauce
½ Bund Koriander	Salz	Pfeffer

Für das Mango-Paprika-Gemüse:

1 rote Paprika	1 Mango	1 Limette
10 g Honig	Salz	Pfeffer

Für das Lachs-Ceviche den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Limetten und Orangen halbieren und pressen. Saft über den Lachs träufeln und einziehen lassen. Etwa zehn Minuten in den Kühlschrank stellen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Zwiebeln abziehen, fein hacken. Chilis, Gurke, Tomate und Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Ingwer schälen und reiben. Avocados halbieren, aushöhlen und in kleine Würfel schneiden.

Für das Paprika-Mango-Mousse die Paprika waschen, trockentupfen und vierteln. Kerne und Trennwände entfernen und schälen. Mango putzen, halbieren und schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limette halbieren, auspressen und den Saft mit Honig hinzufügen.

Lachs aus dem Kühlschrank holen. Geschnittenen Koriander, Zwiebeln, Chili, Gurke, Tomate, Frühlingslauch, Ingwer und Avocados dazugeben und vermischen.

Das Lachs-Ceviche auf einem Mango-Paprika-Ragout auf Tellern anrichten und servieren.

Sara Rybakow am 22. März 2016

Lachs-Filet, Gurken-Nudeln, -Sorbet, Blätterteig-Stange

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilet á 60 g 1 Zitrone 30 g Butter
Salz

Für die Gurkennudeln:

$\frac{1}{2}$ junge Salatgurke 1 Zitrone 70 g saure Sahne
1 Bund Dill Salz Cayennepfeffer

Für die Marinade:

200 g reife Tomaten 1 Schalotte 1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone 80 g saure Sahne 1 Bund Dill
1 Zweig Thymian 1 Bund Basilikum 1 EL Olivenöl
1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für das Gurkensorbet:

1 Salatgurke 50 g Passionsfruchtpüree 30 ml Glukose-Sirup
30 g Zucker 2 Blatt Gelatine 10 g glatte Petersilie
Salz Pfeffer

Für die Blätterteigstange:

1 Rolle Blätterteig 1 Ei

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für die Marinade zuerst ein Tomatenconcassé herstellen. Dafür Tomaten etwa 30 Sekunden in kochendes Wasser eintauchen und sofort in Eiswasser abschrecken. Haut und Kerne entfernen. Anschließend Tomaten vierteln. Schalotte und Knoblauch abziehen und kleinhacken.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Gehackte Schalotte und Knoblauch gemeinsam mit Thymianzweig in Olivenöl in einer Sauteuse glasig anschwitzen. Tomaten dazugeben und 20 Minuten köcheln, bis der Saft eingekocht ist. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Danach Thymian entfernen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und Basilikum unterheben.

Zitrone halbieren und auspressen. Die saure Sahne mit dem Tomatenconcassé verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Gurkennudeln und den fein geschnittenen Dill untermischen. Für 10 Minuten durchziehen lassen. Danach mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Gurkennudeln erst Gurken dünn schälen, dann der Länge nach in 3 mm dünne Streifen schneiden. Diese nochmal längs in dünne Fäden schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, Gurkennudeln darin 30 Sekunden blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für das Gurkensorbet Gurke waschen, Enden abschneiden und klein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Gurke mit Petersilie pürieren und Püree durch ein Sieb streichen. Kalt stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Passionsfruchtpüree mit Glukose-Sirup, Zucker, Salz und Pfeffer aufkochen. Gelatine ausdrücken, unterrühren. Warme Masse mit 250 g kaltem Gurkenpüree vermengen und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für die Blätterteigstange den Blätterteig auslegen, zuschneiden. Ein Ei trennen und das Eigelb verquirlen. Den Blätterteig mit Eigelb bestreichen, die Rolle aufrollen und in den Ofen geben. Bei 200 Grad Umluft backen.

Für den Lachs Lachsfilets waschen und vorsichtig entgräten. Zitrone halbieren und auspressen. Lachs beidseitig salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Einen Teller mit Butter einfetten, Lachs darauf geben und mit Klarsichtfolie verschließen. Den Fisch bei etwa 80 Grad im Ofen für etwa 10 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und nachziehen lassen. Anschließend mit Salz und

Zitronensaft nachwürzen.

Lachsfilet, marinierte Gurkennudeln und das Gurkensorbet auf Tellern anrichten. Blätterteigstange dazu reichen, mit Dill garnieren und servieren.

Christel Frey am 23. August 2016

Lachs-Gurken-Suppe, Lachskaviar-Topping, Knusper-Stange

Für zwei Personen

Für die Lachs-Gurkensuppe:

1 Lachsfilet à 200 g	2 TL Wildlachskaviar	2 Gurken
50 g Frischkäse	300 ml Sahne	350 ml Kalbsfond
2 Zweige Dill	Salz	

Für die Parmesan-Stange:

50 g Parmesan

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Süppchen die Salatgurken schälen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Mit Kalbsfond in einen Topf geben und 10 Minuten aufkochen lassen. Die Masse mit einem Stabmixer pürieren und weiter köcheln lassen. Sahne und Frischkäse unterrühren und mit dem Stabmixer aufschäumen. Mit Salz abschmecken.

Dill abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Lachsfilet waschen, trockentupfen und klein schneiden. Dill und Lachs in die Suppe geben und eine Minute köcheln lassen.

Parmesan reiben, streifenförmig auf Backpapier geben, mit Schaschlik-Spießen belegen und im Ofen golden backen.

Die Lachs-Gurkensuppe auf einen Teller geben, mit einer dünnen Gurkenscheibe garnieren und auf diese 1 TL Wildlachskaviar geben. Mit Parmesanseglern am Stiel und servieren.

Uli Klier am 10. Mai 2016

Lachs-Röllchen, Meerrettich-Schaum, Radieschen-Salat

Für zwei Personen

Für die Lachsrollchen:

300 g frischer Lachs, ohne Haut 1 Zitrone Zucker
Salz

Für den Schaum:

250 ml Milch $\frac{1}{2}$ Stange frischer Meerrettich Salz
Pfeffer

Für die Croûtons:

2 Weißbrotscheiben 1 Knolle Knoblauch 200 ml Pflanzenöl

Für die Füllung:

1 kleiner Weißkohl 1 Möhre 2 EL Sojasauce

Für den Salat:

1 Bund Radieschen 1 weißer Rettich 1 rote Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Stange frischer Meerrettich 1 Bund Schnittlauch 1 Bund Andenknofi

Für das Dressing:

1 Zwiebel $\frac{1}{2}$ Stange frischer Meerrettich 1 TL scharfer Senf
1 EL weißen Balsamicoessig 1 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für die Füllung Weißkohl und Möhren in feine Streifen schneiden und mit Sojasauce marinieren. Für die Lachsrollchen Fisch waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zitrone auspressen und Fisch mit Zitronensaft, Salz und Zucker marinieren. Danach mit mariniertem Weißkohl und Möhrenstreifen belegen und zu einem Röllchen formen.

Für die Croûtons Weißbrotscheiben würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Öl in einer Pfanne erwärmen, Knoblauch und Weißbrotwürfel hinzufügen und anrösten.

Für den Salat Radieschen und Rettich in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in Röllchen und Andenknofi klein schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte fein würfeln. Zweite Hälfte in feine Streifen schneiden und für die Garnitur aufbewahren. Etwas vom frischen Meerrettich abreiben und zum Salat geben. Alles gut vermengen.

Für das Dressing Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Senf, Balsamicoessig und Olivenöl mit Zwiebeln vermischen, etwas Meerrettich hinein reiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Dressing über den Salat geben.

Für den Schaum Milch in ein hohes Gefäß füllen und etwas Meerrettich hinein reiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Stabmixer die Meerrettich-Milch gut aufschäumen.

Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing auf Tellern anrichten, gefüllte Lachsrollchen darauf legen, mit Meerrettichschaum, Knoblauch-Croustons und Zwiebelstreifen garnieren und servieren.

Mario Braun am 16. Februar 2016

Lachs-Tataki, Lachs-Tatar, Avocado und Wasabi-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für Lachs-Tataki und Lachs-Tatar:

1 Lachsfilet à 200 g	1 Gartengurke	1 Limette
100 ml Traubenkernöl	2 EL Teriyaki-Sauce	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 TL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Ei, davon das Eigelb	180 ml neutrales Pflanzenöl	1 TL Wasabi-Paste
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 reife Avocado	1 Kästchen Shiso-Kresse
-----------------	-------------------------

Für das Lachs-Tataki und das Lachs-Tatar Lachsfilet kalt abspülen und trocken tupfen. Für das Tataki Mittelstück ausschneiden, restliches Lachsfilet fein würfeln.

Für das Tatar Gurke schälen und fein würfeln. Limette waschen, trockenreiben und Schale abreiben. Saft auspressen und für Avocado beiseite stellen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Traubenkernöl, Limettenabrieb, Schnittlauch, Gurke und Lachswürfel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Tataki in einer Pfanne Sesamöl erhitzen. Lachsfilet salzen, pfeffern, mit Teriyaki-Sauce bepinseln und von allen Seiten kurz scharf anbraten. Vor dem Servieren in feine Tranchen schneiden.

Für die Mayonnaise Öl tröpfchenweise zum Eigelb geben und mit einem Stabmixer zu einer Mayonnaise aufmontieren. Wasabi-Paste unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Avocado schälen, Kern entfernen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Limettensaft beträufeln.

Lachs-Tataki und Lachs-Tatar mit Avocado und Wasabi-Mayonnaise auf Tellern anrichten, mit Shiso-Kresse garnieren und servieren.

Kai Schwarz am 24. Mai 2016

Lachs-Tatar mit Rettich-Carpaccio und Limetten-Schaum

Für zwei Personen

Für das Tatar:

150 g Räucherlachs	1 Lachsfilet mit Haut à 150 g	1 Frühlingszwiebel
1 Limette	1 TL Honig	½ Bund Koriander
½ Bund Dill	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Carpaccio:

1 weißer Rettich	1 Schalotte	2 Limetten
150 g Crème fraîche	125 ml Sahne	1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch das Lachsfilet waschen und trockentupfen. Die Haut abtrennen und zur Seite legen. Lachsfilet und Räucherlachs hacken. Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien und in feine Ringe schneiden. Von einer halben Limette die Schale abreiben und Saft herauspressen. Koriander und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Lachswürfel mit Honig, Limettensaft, Limettenabrieb, einem Esslöffel Olivenöl, den Frühlingszwiebeln und den gehackten Kräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Carpaccio eine halbe Schalotte fein würfeln. Rettich schälen und in dünne Scheiben hobeln. Aus der halben Limette den Saft herauspressen und mit Olivenöl, einer Prise Zucker, Schalotten, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermengen.

Für den Limettenschaum von einer Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Sahne steif schlagen und unter die Crème fraîche heben. Die Schale und den Saft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Lachshaut-Chip die Lachshaut rundherum salzen und pfeffern. In Mehl wenden und abklopfen. In einer Pfanne mit Öl knusprig ausbraten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Das Lachstatar auf Rettich-Carpaccio mit Limettenschaum und Lachshaut-Chip auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Essig am 22. März 2016

Lachs-Tatar, Fenchel-Carpaccio mit gratinierten Austern

Für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Lachsfilet à 200 g	1 rote Zwiebel	10 schwarze Oliven
10 Kapern	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
50 ml weißer Balsamico	Salz	Pfeffer

Für die gratinierten Austern:

4 Austern	150 g Blattspinat	3 Eier
1 TL Weißwein weißer Pfeffer	100 g Butter	Salz

Für das Carpaccio:

1 Knolle Fenchel	1 TL Dijon-Senf	1 TL Honig
1 Bund Dill	2 EL Olivenöl	50 ml weißer Balsamico

Für die Garnitur:

1 Rispetomate	2 Kirschtomaten	2 getrocknete Tomaten
2 Zweige Rosmarin		

Den Ofen auf 120 Grad Grill vorheizen.

Für das Tatar Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Rote Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Lachs, Zwiebeln, Kapern und Oliven vermengen und mit wenig Zitronensaft, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gratinierten Austern diese öffnen, das Fleisch hinausnehmen, die Schale säubern und auf Eis zwischenlagern. Wasser in einem Topf aufkochen, Blattspinat ca. 3 Minuten darin aufkochen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen. Mit Salz abschmecken und in die Austernschale geben. Eier trennen, drei Eigelb in eine Rührschüssel geben und Weißwein, Salz und weißen Pfeffer hinzugeben. Über einem Wasserbad cremig aufschlagen. Butter in einem Topf schmelzen lassen, leicht abkühlen lassen und mit der Ei-Masse verrühren.

Für das Carpaccio Fenchel in hauchdünne Scheiben hobeln. Olivenöl, Senf, Honig und Balsamico miteinander vermischen und über das Carpaccio geben. Dill abbrausen, trocken wedeln, fein hacken und unterrühren.

Das Austernfleisch auf den Blattspinat fixieren, mit der Sauce übergießen, in den Ofen geben und ca. 4 Minuten goldbraun gratinieren.

Das Lachs-Tatar auf Fenchel-Carpaccio mit gratinierten Austern auf Tellern anrichten und servieren.

Mattia Giannone am 07. Juni 2016

Lachs-Tatar, Lachs-Praline und Lachs-Blini

Für zwei Personen

Für die Lachsblini:

200 g Lachsfilet	2 Scheiben Serranoschinken	20 Salbeiblätter
1 Ei	125 g Buchweizenmehl	$\frac{1}{4}$ Hefewürfel
60 ml Milch	1TL Zucker	2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet	1 Limette	1 TL körniger Senf
100 g Schmand	Puderzucker	Salz
Pfeffer		

Für die Lachspraline:

4 Scheiben Räucherlachs	100 g Frischkäse	40 g Sahnemeerrettich
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	50 g Senf, mittelscharf
50 g flüssiger Honig	Salz	Pfeffer

Für die Lachsblinis 16 Salbeiblätter klein schneiden. Ein Ei trennen. Mehl, etwas Salz und Zucker mit Hefe, Eigelb, dem Salbei und etwas warmen Wasser zu einem Vorteig mischen, warm stellen und ziehen lassen. Milch erhitzen und mit einem Holzlöffel löffelweise unterrühren. Eiweiß zu Eischnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

In einer Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen und darin kleine Blinis aus dem Teig ausbacken. Lachs waschen, trocken tupfen und zwei gleich große Würfel schneiden und jeweils mit zwei Salbeiblättern belegen, salzen, pfeffern und mit einem Streifen Schinken umwickeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen die Lachspäckchen von allen Seiten anbraten.

Für das Tatar Limette halbieren und auspressen. Schmand mit dem Limettensaft einer halben Limette und etwas Puderzucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs waschen und trocken tupfen. Lachs waschen, trocken tupfen, in feine Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Senf und Limettensaft abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für die Praline Zitrone halbieren und auspressen. Dill abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Aus Frischkäse, Meerrettich, einem Teelöffel Zitronensaft und Dill eine Creme herstellen, die Räucherlachsscheiben damit füllen, zu Kugeln formen und kaltstellen. Senf und Honig mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Das Lachstatar mithilfe eines Servierings auf die Teller geben und mit Hilfe eines Spritzbeutels den Limettensauerrahm auf dem Tatar verteilen. Etwas Limettenschale abreiben und darüber geben. Die Lachspralinen auf den Teller geben, Honig-Senf-Sauce darum streichen. Auf je einen Blini das Lachspäckchen setzen und alles sofort servieren.

Solveig Hartfiel am 02. August 2016

Lachs-Tatar-Türmchen, braune Linsen, Sauerrahm, Kaviar

Für zwei Personen

Für das Türmchen:

300 g Lachsfilet, ohne Haut	100 g braune Linsen	4 EL Forellenkaviar
2 Zweige Basilikum	30 g Tomatenmark	250 g Sauerrahm
2 Blätter Gelatine	250 ml Apfelsaft	60 ml dunkler Balsamicoessig
1 Zitrone	1 Friséesalat	Zitronenpfeffer
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Für das Tatar Lachs in kleine Stücke schneiden. Zitronen halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Lachs, Olivenöl, Zitronensaft und Zitronenpfeffer miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abbrausen und klein hacken. Anschließend zum Tatar geben.

Für die Linsen eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Linsen darin anrösten und nach 5 Minuten mit Essig ablöschen. Tomatenmark hinzugeben, mit Apfelsaft abschmecken. Einreduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf mit Wasser verdünnen.

Für den Sauerrahm diesen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem erwärmten Topf schmelzen und langsam mit dem Sauerrahm vermengen. Anschließend kühl stellen.

Lachstatar, Linsen und Sauerrahm zu einem Türmchen schichten und Kaviar oben drauf geben. Lachstatar-Türmchen auf Tellern anrichten, mit Salat garnieren und servieren.

Patrick Bach am 08. November 2016

Lachs-Wrap mit Senf-Dip und Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für die Wrap-Füllung:

300 g geräucherter Lachs	1 Zitrone	1 Bund Basilikum
30 ml Sahne	250 g Frischkäse Kräutermischung	Salz, Pfeffer

Für den Wrap-Teig:

115 g Mehl	200 g Butter	2 Eier
125 ml Milch	1 Bund Dill	Salz

Für den Senf-Dip:

6 EL mittelscharfer Senf	3 EL Honig	½ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für den Rucolasalat:

100 g Rucola	2 Kirschtomaten	2 gelbe Paprika
2 EL Olivenöl	2 EL Balsamicoessig	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	

Für den Wrap 15 Gramm Butter mit den restlichen Zutaten mit einem Standmixer verrühren. Pfanne mit der übrigen Butter erhitzen und die Wraps nach und nach von beiden Seiten anbraten. Die fertigen Wraps auf Tellern geben und abkühlen lassen. Für die Füllung Frischkäse mit Sahne und Kräuter vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronenschale abreiben, Zitronensaft auspressen. Dillspitzen abzupfen und mit Senf, Honig, Zitronenabrieb und -saft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wraps mit der Füllung bestreichen, Lachsstreifen und frischen Basilikum darauf verteilen. Den Wrap zusammenrollen und in Frischhaltefolie einwickeln und kurz in den Kühlschrank legen.

Rucola waschen, trocken schleudern, Tomaten halbieren, Paprika würfeln und alles vermengen. Essig, Öl und Balsamico mischen und mit Salz, Pfeffer und Honig verfeinern und anschließend über den Salat geben.

Salat mit Wraps und Senf-Dip in einer separaten Schale anrichten und servieren.

Stefan Schake am 02. Februar 2016

Lamm-Filet mit buntem Salat, Walnüssen und Dressing

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammfilets, à 220 g	200 g Butterschmalz	1 Knolle Knoblauch
Salz	Pfeffer	

Für die Nüsse:

150 g Walnüsse, geschält	100 g brauner Zucker
--------------------------	----------------------

Für den Salat:

150 g Feldsalat	100 g Radicchio	100 g Frisee
10 Cherrytomaten	1 Gemüsezwiebel	1 EL Honig
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Himbeeressig	1 EL Walnussöl
25 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	1 Beet Kresse
--------------------------------------	---------------

Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch Lammfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchknolle halbieren und zusammen mit dem Fleisch in heißem Butterschmalz scharf anbraten. Fleisch im Ofen fertig garen.

Für den Salat Salatblätter abzupfen waschen, trocknen und kleinschneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und zum Salat geben. Für das Dressing Himbeeressig, Walnussöl, Honig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu dem Salat geben.

Rispen Tomaten waschen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten.

Für die Nüsse Zucker im Topf karamellisieren lassen. Währenddessen Walnüsse klein hacken anschließend im Zucker wälzen. Karamellierte Nüsse auf ein Backblech legen und auskühlen lassen.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Kresse abzupfen.

Tomaten unter den Salat heben, Fleisch darauf legen, Walnüsse darüber streuen, mit Petersilie und Kresse garnieren und servieren.

Trude Strauss am 26. Januar 2016

Lauwarmer Ziegenkäse mit Rotwein-Feigen auf Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Ziegenkäse:

1 Ziegenkäserolle 1 Zweig Rosmarin 2 EL Honig
Butter Salz, Pfeffer

Für die Rotwein-Feigen:

2 Feigen 300 ml Rotwein 3 EL Zucker
1 Zweig Rosmarin 1 Zimtstange 1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

400 g Feldsalat 1 Rote Beete

Für die Rotwein-Feigen, Zucker in einer heißen Pfanne karamellisieren und anschließend mit Rotwein ablöschen. Jus mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zimtstange, ein Zweig Rosmarin sowie Lorbeerblatt zugeben und köcheln lassen.

Feigen vierteln, in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Ziegenkäserolle in Stücke schneiden und zusammen mit Rosmarin, Butter und Honig in einer Pfanne kross anbraten. Zuletzt Feldsalat waschen und trocken schleudern. Rote Beete klein schneiden und auf einem Teller mit Feldsalat mischen.

Rotweinjus über die Feigen gießen, mischen und über das Feldsalatbett geben. Zum Schluss die Ziegenkäserolle auf das Salatbett legen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abdel-Halim Said am 18. Mai 2016

Linsen-Ingwer-Suppe mit Blätterteig-Stangen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g Rote Linsen	300 g Kichererbsen	2 cm Ingwer
400 ml Kokosmilch	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Chilischote	1 Zitrone	1 Bund Koriander
5 g Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Kurkuma	Olivenöl, Salz

Für die Blätterteigstangen:

175 g Blätterteig	3 EL Tomatenmark	1 Ei
100 g geriebenen Emmentaler	20 g Kreuzkümmel	Paprikapulver

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Korianderblätter abzupfen und mit Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Chili darin anbraten, Kreuzkümmel und Koriander dazu geben und kurz braten. Mit Kokosmilch und 750 ml Wasser aufgießen und die Linsen einrühren. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Ingwer und Knoblauch mit Kurkuma in die Suppe rühren und köcheln lassen. Kichererbsen abtropfen lassen und in die Suppen mischen. Nochmals etwa 10 Minuten köcheln lassen. Zitrone auspressen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Blätterteigstangen Blätterteig ausrollen. Tomatenmark darauf verstreichen. Emmentaler darauf verteilen. Blätterteig in 3 cm breite Streifen schneiden und ineinander drehen. Ei aufschlagen, trennen und Eigelb etwas verquirlen. Kreuzkümmel und Paprika vermischen. Eigelb auf die Blätterteigstangen streichen und das Kreuzkümmel-Gemisch darauf verteilen.

Anschließend für 15 Minuten im Backofen knusprig backen.

Linsen-Ingwer-Suppe auf tiefen Tellern anrichten, Blätterteigstangen dazu legen und servieren.

Jochen Prinz am 26. Januar 2016

Mallorquinische Tapas-Variation

Für zwei Personen

Für die Gazpacho:

½ Salatgurke	3 Tomaten	3 Cocktailtomaten
½ rote Paprika	½ gelbe Paprika	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Scheibe Toastbrot
100 ml Gemüfefond	½ TL Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Chipirones:

200 g Mini-Kalmare	1 Zitrone	2 Knoblauchzehen
5 ml Sepia-Tinte	3 EL Mehl	25 ml Milch
50 ml Olivenöl	500 ml Öl	Salz, Pfeffer

Für die Tortilla:

1 große Kartoffel	5 Stangen grüner Spargel	50 g Serrano-Schinken
8 geschälte Mandeln	20 g Parmesan	2 Eier
1 TL Butter	2 EL Olivenöl	½ TL feines Salz
Pfeffer		

Für die Feigen:

3 Feigen	75 ml trockener Sherry	2 EL Zucker
1 TL getrockneter Thymian	60 g milder Ziegenfrischkäse	Pfeffer

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Gazpacho Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser geben und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten und entkernen. Salatgurke schälen, halbieren und entkernen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Eine halbe Schalotte und ein Viertel der Salatgurke beiseitelegen. Rinde vom Toastbrot schneiden. Paprikas von Scheidewänden und Kerngehäuse befreien und mit einem Sparschäler schälen. Tomaten, Schalotten, Gurke und Paprika fein würfeln und mit Toastbrot und Knoblauch in der Moulinette fein pürieren. Fond angießen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl abschmecken und kalt stellen. Cocktailtomaten, die halbe Schalotte und die Gurke in feine Würfel schneiden und am Ende damit dekorieren.

Für die Chipirones mit schwarzer Allioli die Mini-Kalmare sorgfältig abbrausen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Salzen, Pfeffern und in Mehl wenden. Für die Allioli den Knoblauch abziehen und zusammen mit Milch und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben. Alles mit dem Mixstab langsam zu einer Creme hochziehen. Etwas Zitronensaft dazugeben und weitermischen. Mit Sepia-Tinte und etwas Salz abschmecken. Die Chipirones in der heißen Fritteuse circa 30 Sekunden frittieren und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Chipirones mit Allioli und Zitronenspalte auf kleinen Tellern anrichten.

Für die Tortilla Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser halb gar kochen und abschütten. Vom Spargel das untere Drittel entfernen, den Rest waschen, schälen und die Köpfe abschneiden. Das Mittelstück in feine Scheiben schneiden. Serrano-Schinken fein würfeln und Mandeln grob hacken. Kartoffeln mit Spargelscheiben, Schinken und Mandeln in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz würzen. Eier aufschlagen, verrühren und mit gehobeltem Parmesan vermischen. Eine kleine feuerfeste Form mit Butter austreichen und Pfanneninhalte füllen. Mit der Ei-Masse bedecken und mit Spargelspitzen belegen. Im Ofen circa 15 Minuten backen, bis die Ei-Masse gestockt ist. In Stücke schneiden und mit Pfeffer würzen.

Für die Feigen mit Ziegenfrischkäsefüllung Feigen waschen und Stielansätze entfernen. Früchte kreuzweise tief einschneiden. Feigen in eine feuerfeste Form geben, mit Sherry beträufeln und dann circa 15 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene backen. Zucker in einem kleinen Topf bei

mittlerer Hitze schmelzen und leicht karamellisieren lassen. Mit 50 Milliliter Sherry ablöschen und Thymian einrühren. Etwa drei Minuten aufkochen lassen, bis die Mischung zur Creme reduziert ist. Feigen aus dem Ofen nehmen und etwas Pfeffer darüber mahlen. Die Früchte fünf Minuten ruhen lassen und danach in jede Feige etwas Ziegenfrischkäse geben und mit dem Karamell übergießen.

Alle Tapas auf einem länglichen Unterteller anrichten, gegebenenfalls mit essbaren Blüten verzieren und servieren.

Nina Asar am 22. März 2016

Mango-Mozzarella-Avocado-Salat mit Knusper-Garnele

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

1 Orange	1 rote Chili	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	1 Ei	1 EL Puderzucker
1 Vanilleschote	75 ml Olivenöl	1 TL Olivensalz

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	4 EL Panko-Brösel	2 Eier
2 EL Mehl	neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	150 g Büffel-Mozzarella	1 Mango
1 Avocado	$\frac{1}{2}$ rote Chili	1 Limette
100 ml Orangensaft	40 g Pinienkerne	1 EL Akazienhonig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Eine Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Für die Mayonnaise das Ei trennen, Eigelb in eine Schüssel geben und mit Senf cremig verrühren. Öl unter ständigem Rühren angießen. Mayonnaise mit Olivensalz würzen. Orangenschale fein abreiben. Orangenhälften auspressen, Saft und Schale unter die Mayonnaise rühren. Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Mayonnaise mit angedrückter Chili, Vanillemark, Puderzucker und Olivensalz abschmecken und kalt stellen.

Für die Knuspergarnele Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verquirlen. Garnelen mehlieren, durch das gewürzte Ei ziehen und in Panko-Bröseln wenden.

Für die Garnitur Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite stellen.

Für den Salat Mozzarella in etwa 1x1 Zentimeter große Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch herauslösen und ebenfalls würfeln. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette Orangensaft in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren. Das Konzentrat in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, gehackter Chili, Honig und Olivenöl verrühren. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in 1x1 Zentimeter große Würfel schneiden. Mit dem Saft einer Limette beträufeln, salzen und pfeffern. Garnelen in der heißen Fritteuse circa zwei Minuten goldgelb ausbacken.

Einen Servierring auf einen Teller setzen und jeweils eine Lage Avocado einfüllen, darauf Mozzarella- und Mangowürfel geben. Mit einem Löffel fest andrücken und mit der Orangen- Vinaigrette beträufeln. Ring abziehen, Rucola-Salat mit der restlichen Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf das Türmchen setzen. Knuspergarnelen daraufsetzen, mit Pinienkernen garnieren und servieren.

Christian Hölker am 05. Juli 2016

Marinierte Mais-Poularde auf Fenchel-Orangen-Salat

Für zwei Personen

Für die Poulardenbrust:

2 Maispoulardenbrüste à 180 g	1 Zehe Knoblauch	1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Balsamico	40 ml Olivenöl	2 Zweige Thymian
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

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

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Poulardenbrust Fleisch waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch mit Senf, Balsamico, Olivenöl und Speisestärke vermengen. Poularde in die Marinade geben und kurz ruhen lassen. Maispoularde von beiden Seiten je zwei Minuten in einer Pfanne anbraten. Thymian waschen, abzupfen und mit Salz zum Fleisch geben.

Poularde für etwa 15 Minuten in den Ofen geben. Backofen auf Grillfunktion umstellen und die Poularde mit der Hautseite nach oben eine Minute grillen.

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

Marinierte Poulardenbrust mit Fenchel-Orangen-Salat auf einem Teller anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Sina Grafen am 05. April 2016

Mediterrane Süßkartoffel-Suppe mit Blätterteig-Taschen

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffel-Suppe:

250 g Süßkartoffeln	250 g Karotten	500 g vor. festk. Kartoffeln
1 Zwiebel	1 Stück Ingwer	250 ml Kochsahne
2 EL Rapsöl	1 TL mildes Currypulver	Meersalz
Salz	Pfeffer	

Für die Blätterteig-Taschen:

$\frac{1}{2}$ Pkg. Blätterteig	50 g Nordseekrabben	1 Eigelb
--------------------------------	---------------------	----------

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Süßkartoffel-Suppe Süßkartoffeln, Kartoffeln und Karotten schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. In einem Topf Rapsöl erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Gemüsewürfel und Ingwer hinzugeben und mit circa einem Liter Wasser aufgießen. Gemüse gar kochen. Dann mit dem Pürierstab sämig pürieren, Currypulver und Kochsahne zufügen. Noch einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Blätterteig-Stangen aus dem Blätterteig Kreise ausstechen. Kreise mit Eigelb bepinseln. Nordseekrabben in die Mitte der Kreise geben und kleine Päckchen formen. Auf mittlerer Schiene für 20 Minuten in den Ofen geben.

Mediterrane Süßkartoffel-Suppe mit Blätterteig-Taschen anrichten und servieren.

Thomas Wüst am 03. Mai 2016

Millefeuille von grünem Apfel, Rote Bete, Räucherforelle

Für zwei Personen

Für die Forellencreme:

100 g Räucherforelle	1 Zitrone	1 kl. Stück Meerrettich
1 Schalotte	100 g Crème-fraîche	100 ml Sahne
1 Bund Schnittlauch	Butter	weißer Pfeffer
Salz		

Für die Crêpe:

3 Eier	50 g Butter	250 ml Milch
120 g Mehl	4 cl Cognac	Salz

Für das Millefeuille:

250 g Räucherforellen-Filets	1 große vorgegarte Rote-Bete	2 Staudensellerie mit Grün
3 Blätter grüner Salat	3 Blätter Lollo Rosso	1-2 Wurzeln frischer Meerrettich
2 Äpfel	1 Zitrone	125 g Quark
1 Beet Gartenkresse	1 EL Honig	1 EL Himbeeressig
2 EL Rapsöl	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Crêpe Butter in einem Topf zerlassen und Eier aufschlagen. Beides mit Mehl, Milch, Cognac und einer Prise Salz vermengen und zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend ein paar Minuten ruhen lassen.

Für das Millefeuille Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Danach mit Zitronensaft beträufeln.

Honig, Essig und Öl miteinander verrühren. Rote Bete ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und darin marinieren.

Salate und Selleriegrün waschen, putzen, kleinschneiden. Etwas Zitronensaft auspressen und mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Salat darin marinieren.

Sellerie schälen und in schräge, sehr dünne Scheiben schneiden.

Meerrettich schälen und fein reiben, dann in den Quark rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun zwei Apfelscheiben auf einen Teller legen und mit Quark bestreichen. Etwas Sellerie und ein paar Blätter Salat darauflegen. Nun ein Stück Rote Bete und ein Stück Forelle. Das Ganze noch einmal wiederholen, sodass ein Türmchen entsteht. Zum Schluss mit Gartenkresse und etwas geriebenem Meerrettich bestreuen.

Dann in eine beschichtete Pfanne ein wenig Teig gießen und hauchdünn verteilen. Nach einer Minute wenden und auf der anderen Seite ebenfalls eine Minute backen. Crêpe aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Für die Forellencreme Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter kurz anschwitzen. Räucherforelle in Stücke zupfen und mit Crème fraîche, Sahne und den Schalottenwürfeln im Mixer zerkleinern.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Meerrettich und Zitronenschale fein reiben und zu der Crème geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Crème auf dem Crêpe verteilen und diesen aufrollen. In Scheiben schneiden und zusammen mit dem Millefeuille auf Tellern anrichten.

Anuschka Weidig am 08. März 2016

Mit Flusskrebs-Schwänzen gefüllte Paprika

Für zwei Personen

Für die Paprika:

10 g Flusskrebsschwänze	75 ml Krebsfarce	$\frac{1}{2}$ Stangensellerie
$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ Tomate	2 rote Paprikaschoten
50 g Gruyérékäse	1 Zehen Knoblauch	30 ml Cognac
1 TL Tomatenmark	1 Bund Schnittlauch	75 g Mascarpone
800 ml Krebsfond	1 EL Olivenöl	Estragonblätter
Meersalz	Kümmel	Cayennepfeffer
Butter	Salz	Pfeffer

Für den Krupuk:

6 Krupuk-Rohlinge	Pflanzenöl
-------------------	------------

Für die Garnitur:

2 Stangen langer Schnittlauch	2 Scheren von größeren Krebsen	Blattgold
-------------------------------	--------------------------------	-----------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotte und Stangensellerie putzen und grob schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Tomate waschen und ebenfalls halbieren. Den Estragon abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. In einer Kasserolle einen Schuss Olivenöl erhitzen, alles hin hinein geben und dünsten. Mit Cognac ablöschen. Den Krebs- oder Hummerfond zugießen, bis das Gemüse bedeckt ist. Tomatenmark einrühren und mit Cayennepfeffer und Meersalz abschmecken. Die Mascarpone zugeben und nochmal köcheln lassen.

Die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren und in einem Topf ein reduzieren lassen. Butter einrühren bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprikaschoten putzen, entkernen und in vier etwa zwei Zentimeter breite Ringe schneiden. Diese auf einem Blech mit Backpapier im Ofen acht Minuten garen. Danach abkühlen lassen.

Die Krebschwänze mit der Krebsfarce vermischen. Diese Mischung in die Paprikaringe füllen. Den Käse in dünne Scheiben schneiden und die Paprikaringe mit einer Scheibe Käse bedecken. Die gefüllten Paprikaringe nochmal auf einem Blech mit Backpapier zehn Minuten im Ofen garen.

Den Krupuk in einer Pfanne mit Pflanzenöl backen, bis die Rohlinge aufgehen. Anschließend in einer Schüssel mit Küchentüchern abtropfen lassen.

Die mit Flusskrebsschwänzen gefüllte Paprika auf Tellern anrichten und mit Blattgold und Schnittlauch garnieren und servieren.

Ralph Morgenstern am 15. November 2016

Mousse von der Räucherforelle, Pilz-Ragout und Crostini

Für 2 Personen

Für die Mousse:

1 Räucherforelle à 130 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	50 g geriebener Meerrettich
130 g Speisequark	1 EL Schlagsahne	1 Spritzer Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für das Pilzragout:

250 g braune Champignons	20 g getrocknete Steinpilze	$\frac{1}{2}$ Zitronen-Abrieb
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Crostini:

4 dünne Scheiben Baguette	1 Zehe Knoblauch	Butter, Salz
---------------------------	------------------	--------------

Für die Räucherforellen-Mousse Forelle in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone auspressen und Schale abreiben. Dill waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Forelle mit Zitronensaft und -abrieb, Quark, Schlagsahne, Meerrettich, Olivenöl, Dill, Salz und Pfeffer vermengen.

Für das Pilzragout Champignons putzen und klein schneiden. Schale einer Zitrone abreiben. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und klein hacken. Champignons in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Steinpilze im Mixer zerkleinern und ebenfalls mit anrösten. Etwas Olivenöl und Zitronenabrieb hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hinzufügen.

Für die Crostini Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit Butter in der Pfanne erhitzen. Baguette von beiden Seiten goldbraun anrösten und mit Salz würzen.

Crostini mit Forellenmousse und Pilzragout anrichten und servieren.

Jörg Liemandt am 01. März 2016

Muschel-Eintopf mit Parmesan-Oregano-Remoulade

Für zwei Personen

Für den Muscheleintopf:

750 g Miesmuscheln	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	2 Stangen Staudensellerie
1 Karotte	1 rote Paprika	1 rote Chili
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	200 g gehackte Tomaten
1 Baguette	200 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	6 Zweige Thymian	1 Zweig Salbei
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Oregano	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Remoulade:

2 TL getrockneter Oregano	30 g Parmesan	1 TL Dijon-Senf
1 Ei	1 Zitrone	200 ml neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Eintopf die Muscheln unter fließendem, kaltem Wasser gründlich waschen und mit einem Messer gegebenenfalls die Muschelbärte entfernen. Lauch von der äußeren Schale befreien und in Ringe schneiden. Karotte schälen, von den Enden befreien und fein hacken. Paprika und Chili halbieren und vom Kerngehäuse befreien, Zwiebel abziehen und beides fein würfeln.

Staudensellerie schälen und fein hacken. In einem Topf mit Olivenöl das Gemüse scharf anrösten. Mit Weißwein ablöschen und gehackte Tomaten hinzugeben. Knoblauch abziehen und hinein hobeln. Petersilie, Basilikum, Thymian, Salbei, Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenwedeln und etwa zur Hälfte zum Sud geben. Übrige Kräuter zupfen und wiegen. Muscheln zum Sud zugeben und bei starker Hitze ca. 5 Minuten aufkochen, sodass sich die Muscheln öffnen. Für etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die gewogenen Kräuter etwa zur Hälfte hinzugeben. Die Petersilie und den Basilikum darüber geben.

Für das Dressing Oregano mit 3 EL kochendem Wasser übergießen und Parmesan fein reiben. Das Ei trennen und Eigelb mit Senf anschlagen. Tropfenweise Öl zugeben und mit dem Schneebesen zu einer Mayonnaise aufschlagen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Den aufgeweichten Oregano abtropfen und zusammen mit dem Parmesan in die Mayonnaise rühren. Die entstandene Remoulade in einem Schälchen anrichten und mit einer Schüssel Muscheleintopf und etwas Baguette servieren.

Tobias Zwick am 10. Mai 2016

Nordseekrabben-Salat im Gurken-Becher, Dill-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Nordseekrabben-Salat:

200 g Nordseekrabben	1 kleine Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Dose Mais	1 Chilischote
2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	20 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkenbecher:

1 Salatgurke

Für die Dill-Mayonnaise:

3 EL Mayonnaise	1 Zitrone	2 EL Joghurt
1 Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Bund glatte Petersilie

Für den Nordseekrabben-Salat Nordseekrabben waschen und in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, und in Ringe schneiden. Mais im Sieb abtropfen lassen. Chilischote halbieren, entkernen und ganz klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein gehackt.

Nordseekrabben zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Mais, Chili in eine Schüssel geben und mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit Essig und Öl marinieren.

Für den Gurkenbecher Salatgurke waschen, von den Enden befreien und in vier gleiche Stücke schneiden. Gurkenstücke auf die Schnittfläche stellen und mit einem Löffel aushöhlen, so dass ein kleiner Becher entsteht.

Den Krabbensalat in die Becher füllen und auf eine Platte stellen.

Einige Krabben in eine Pfanne mit Butter geben und nur kurz durchschwenken.

Für die Dill-Mayonnaise Mayonnaise mit Joghurt mischen. Dill abrausen, trockenwedeln und einige Spitzen zur Garnitur beiseitelegen und restlichen Dill klein hacken. Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen. Dill zur Mayonnaise geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf jeden Gurkenbecher etwas Dill-Mayonnaise geben und mit den Dillspitzen garnieren.

Petersilie klein hacken.

Nordseekrabben-Salat im Gurkenbecher mit Dill-Mayonnaise auf einem Teller anrichten, daneben die warmen Krabben geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Bernhard Deterts am 21. Juni 2016

OEufs florentine mit Krabben-Hollandaise

Für zwei Personen

Für die Krabben-Hollandaise:

4 Eier	1 EL Estragonessig	1 TL Zitronensaft
180 g Butter	100 g Nordseekrabben	Piment-d'Espelette

Für die OEufs florentine:

4 Eier	150g Champignons	200 g frischer Babyspinat
500 g Kastenweißbrot	60 g Butter	20 ml Weißweinessig
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Für die Krabben-Hollandaise Butter in einem kleinem Topf schmelzen, durch ein Passiertuch geben. Die gebräunte Buttermolke beiseite stellen und anschließend die flüssige Butter noch einmal erhitzen, bis sie eine goldgelbe bis hellbraune Farbe angenommen hat. Die Eier trennen und die Eigelbe mit Essig und Zitronensaft in einer Metallschüssel verrühren und über einem Wasserbad ohne Kontakt mit dem Wasser aufschlagen (bis zu einer Temperatur von etwa 65 Grad). Langsam die Nussbutter einschließlich der gebräunten Buttermolke hinzugeben. Das Wasserbad vom Herd ziehen, etwas kaltes Wasser zugeben und die Hollandaise bis zum Servieren in der Schüssel warmhalten. Erst vor dem Servieren die Krabben zugeben. Mit Salz, Zitrone und Piment d'Espelette abschmecken.

Für die OEufs florentine die Eier von der Schale befreien und in kleine Schüsselchen oder Tassen geben. Wasser sieden lassen und den Essig zugeben. Mit einem Löffel das Wasser in eine leicht kreisende Bewegung versetzen. Die Eier rasch nacheinander vorsichtig hineingeben und vier Minuten bei etwa 80 Grad pochieren. Vorsichtig herausnehmen und beiseite stellen.

In einer Pfanne Butter schmelzen und den Spinat darin rasch in sich zusammenfallen lassen. Gegen den Pfannenrand drücken, um verbleibende Flüssigkeit herauszudrücken und in der Pfannenmitte verdampfen zu lassen. Mit Salz und etwas Muskat abschmecken. Die Champignons in relativ dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen und die Champignons darin kurz anbraten. Danach warmhalten.

Aus dem Kastenweißbrot vier zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, mit Hilfe eines Servierings vier runde Stücke ausstechen und von beiden Seiten in der Pfanne der Pilze anrösten. Weißbrotscheiben auf die Teller geben. Zunächst kreisförmig die Champignons, dann den Spinat und schließlich die pochierten Eier auf den Brotscheiben anrichten. In letzter Sekunde mit der Krabben-Hollandaise nappieren und servieren.

Stefan Lorenzer am 02. Februar 2016

Panierte Champignons mit Joghurt-Kräuter-Soße

Für zwei Personen

Für die panierten Champignons:

4 Riesenchampignons	$\frac{1}{4}$ unbehandelte Zitrone	100 g Semmelbrösel
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Joghurt-Kräuter-Sauce:

2 Zehen Knoblauch	200 g Sahnejoghurt	1 Bund gemischte Kräuter
4 Spritzer Worcestersauce	4 Spritzer Zitronensaft	2 Prisen Zucker
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für das die Garnitur:

2 Rispen Tomaten	4 Blätter Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Champignons Pilze säubern, Stielenden entfernen. Stiele von den Köpfen lösen und klein schneiden. Beiseite stellen. Köpfe rundherum mit Zitrone einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone auspressen und Saft beiseite stellen. Ei aufschlagen und verquirlen. Pilzköpfe zunächst durch die Eimasse ziehen, dann in den Semmelbröseln wälzen. Butterschmalz erhitzen und Pilze bei schwacher Hitze zehn Minuten goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Joghurt-Kräuter-Sauce Kräuter abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und in den Joghurt pressen. Joghurt mit Zucker, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Worcestersauce, gehackten Kräutern und einigen Spritzern Zitronensaft vermischen.

Klein geschnittene Pilzstiele mit Butterschmalz anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und mit den Pilzstielen vermengen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur Salatblätter, Tomaten und Petersilie waschen und trocken tupfen. Tomaten klein schneiden, Petersilie hacken. Salatblätter auf Teller legen, panierte Champignonköpfe darauf setzen. Mit gebratenen Stielen und Joghurt-Kräuter-Sauce füllen, mit Tomaten und Petersilie garniert servieren.

Gundi Boehlke am 03. Mai 2016

Paprika-Schaum-Suppe mit Petersfisch-Spieß, Sesam-Stange

Für zwei Personen

Für den Spieß:

2 Filets vom Petersfisch à 130 g	75 g Mehl	3 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Suppe:

5 gelbe Paprika	1 rote Chili	1 Knolle Ingwer à 5 cm
3 Stangen Zitronengras	3 Schalotten	500 ml Geflügelfond
150 ml trockener Weißwein	100 ml trockener Wermut	250 ml Sahne
250 g Crème-fraîche	75 g Butter	50 g Parmesan
½ TL Kurkuma	2 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Blätterteigstange:

2 Platten Blätterteig	1 TL schwarzer Sesam	1 TL weißer Sesam
-----------------------	----------------------	-------------------

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe Paprika und Chili von Kerngehäusen und Scheidewänden befreien und in feine Würfel schneiden. Ingwer und Zitronengras klein hacken.

Für die Knusperstangen den Blätterteig leicht ausrollen, in Bahnen schneiden, mit dem Sesam bestreuen und zu dünnen Stangen drehen. Im Ofen ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Schalotten abziehen und mit Paprika, Chili, Zitronengras und Ingwer in einen Topf mit Öl geben. Mit Geflügelfond auffüllen, aufkochen lassen und mit einem Stabmixer aufmixen. Durch ein Sieb passieren. Weißwein, Wermut, Sahne, Butter und Parmesan zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch diesen waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mehlieren. In einer Pfanne mit Öl ca. 2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und auf einen Spieß stecken.

Die gelbe Paprika-Schaumsuppe in tiefen Tellern anrichten, die Spieße die Teller legen, Knusperstange dazu reichen und servieren.

Elisabeth Noelle am 07. Juni 2016

Passionsfrucht-Suppe, Gurken-Streifen, Räucherlachs

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	2 Passionsfrüchte
1 Limette	100 g Crème-fraîche	10 ml Schlagsahne
75 ml Mineralwasser	50 ml Pflaumenwein	$\frac{1}{2}$ TL Wasabipaste
Kalahari-Salz	weißer Malabar-Pfeffer	

Für die Gurkenstreifen:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Limette	2 EL Olivenöl
1 Stängel Dill, für die Garnitur	Kalahari-Salz	

Für die Räucherlachs-Röllchen:

6 Scheiben Räucherlachs	2 Blätter Filo-Teig	150 g Butterschmalz
2 Stängel Dill	1 TL Fenchelsamen	Kalahari-Salz

Für die Suppe Gurke waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Passionsfrüchte halbieren, Mark herauskratzen, durch ein feines Sieb streichen. Chilischote waschen, trockenreiben, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Gurke, Passionsfrucht-Mark, Limettensaft, Crème fraîche, Mineralwasser, Pflaumenwein, Wasabi und Chili kräftig pürieren. Je nach Säure mit Sahne verfeinern. Mit Kalahari-Salz und weißem Malabar-Pfeffer würzen.

Für die marinierten Gurkenstreifen Gurke schälen und mit einem Julienne-Messer in feine Streifen schneiden. Limette auspressen. Gurkenstreifen mit Limettensaft und Olivenöl marinieren und mit Kalahari-Salz würzen. Dill abrausen, trockenwedeln, klein hacken und als Garnitur über die Gurkenstreifen geben.

Für die Räucherlachs-Röllchen Filo-Blätter halbieren und mit Räucherlachs belegen. Fenchelsamen und Kalahari-Salz im Mörser zermahlen und auf die Hälfte der Lachs-Filo-Blätter streuen. Dill abrausen, trockenwedeln, klein hacken, auf der anderen Hälfte verteilen. Lachs-Filo-Blätter zusammenrollen. Enden wie ein Bonbon zudrücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Räucherlachs-Röllchen in heißem Butterschmalz knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kalte Passionsfrucht-Gurken-Suppe mit marinierten Gurkenstreifen und Räucherlachs-Röllchen auf Tellern anrichten und servieren.

Jutta Hemmersbach am 26. Juli 2016

Persische Kräuter-Puffer mit Wildknoblauch-Joghurt

Für 2 Personen

Für die Kräuterpuffer:

80 g junger Spinat	40 g Lauch	80 g gemischter grüner Salat
10 g Berberitzen	3 EL gehackte Walnüsse	5 Eier
1 TL Backpulver	1 EL Weizenmehl	110 ml Sonnenblumenöl
70 g glatte Petersilie	50 g Koriander	1,5 TL Meersalz
Pfeffer		

Für den Joghurt:

30 g persischer Wildknoblauch	400 g griechischer Joghurt	1 TL Meersalz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 TL Wildrosenblätter

Wildknoblauch in heißem Wasser einweichen.

Für die Kräuterpuffer Spinat und Salat putzen, waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Lauch ebenfalls putzen, waschen und zerkleinern. Kräuter waschen und Blätter abzupfen. In einer Pfanne 30 Milliliter Öl erhitzen. Spinat, Salat, Lauch und Kräuter auf hoher Stufe kurz anschwitzen, danach bei Seite stellen.

In einer Schüssel Eier mit Backpulver, Weizenmehl, gehackten Walnüssen und Berberitzen vermengen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Salat-Spinat-Lauch-Kräuter-Mischung unterrühren. 70 Milliliter Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ei-Masse vorsichtig in die Pfanne geben. Zehn Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze anbraten lassen. Anschließend Deckel abnehmen und den Kräuterkuchen in Stücke schneiden. Einzelne Stücke wenden, restliches Öl auch dazugeben, und von der anderen Seite ebenfalls zehn Minuten anbraten.

Den harten Teil des eingeweichten Knoblauchs abtrennen und Knoblauch im Mixer zerkleinern. Mit Joghurt, Salz und Pfeffer vermengen.

Kräuterpuffer mit Wildknoblauch-Joghurt und Wildrosenblättern anrichten und servieren.

Zohre Shahi am 01. März 2016

Petersilien-Suppe mit geräucherter Forelle

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	150 g mehligk. Kartoffeln	1 Schalotte
1 Zitrone	350 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
1 EL Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Forelle:

2 Forellenfilets mit Haut à 120 g	1 TL brauner Zucker	1 TL Korianderkörner
1 TL Pimentkörner	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	1 TL grobes Meersalz
1 Zweig Thymian	70 g Räucherspäne	

Für die Suppe Schalotte abziehen und fein hacken. Butter in einem Topf aufschäumen und Schalotte darin glasig dünsten. Kartoffeln schälen, grob würfeln, zu den Schalotten in den Topf geben und circa zwei Minuten mitdünsten. Suppe mit Fond und Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten garen. Mit etwas Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die geräucherte Forelle die Forellenfilets waschen und trockentupfen. Braunen Zucker, Korianderkörner, Pimentkörner, Salz und schwarze Pfefferkörner in einem Mörser zu einer feinen Trockenmarinade verarbeiten und über den Fisch streuen. Dampfgarer mit Alufolie auskleiden. Räucherspäne hineingeben und Thymian-Zweig auf die Räucherspäne geben. Forelle auf den Gareinsatz geben und mit dem Deckel verschließen. Nun bei höchster Stufe auf den Herd stellen und die Späne zum Glimmen bringen. Sobald sich eine dichte Rauchentwicklung abzeichnet, Hitze reduzieren und den Fisch circa zehn Minuten räuchern.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und vom Stiel zupfen. Blätter mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken, ausdrücken und grob hacken. Suppe mit einem Stabmixer pürieren, gehackte Petersilie mit 100 Milliliter der Suppe aufmixen und wieder einrühren.

Die geräucherten Forellen in tiefe Teller geben, die Suppe in kleinen Schalen zum Aufgießen dazu reichen und servieren.

Carsten Blum am 25. Oktober 2016

Pfannkuchen mit Lachs-Füllung auf Rucola-Salat-Bett

Für zwei Personen

Für die Pfannkuchen:

60 ml Buttermilch	2 Eier	90 g Mehl
30 ml Mineralwasser	Butterschmalz	Salz

Für die Füllung:

200 g Lachsfilet, dünn	2 Limetten	3 EL Walnussöl
1 EL Ahornsirup	Pfeffer	Salz

Für den Salat:

75 g Rucola	125 g Kirschtomaten	100 g Frischkäse
4 TL Mineralwasser	Salz	Pfeffer

Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Pfannkuchen Mehl, Salz, Buttermilch und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Das Ei zufügen, alles verquirlen und quellen lassen.

Für das Dressing Limetten auspressen und Limettensaft, Walnussöl und Ahornsirup verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Lachsscheiben damit von beiden Seiten einreiben. Etwas Dressing für den Salat zurück behalten.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und dünne Pfannkuchen backen, diese warm halten. Den Frischkäse mit etwas Mineralwasser cremig rühren und die Pfannkuchen damit bestreichen. Anschließend Lachsfilet und etwas Rucola darauflegen und eng aufrollen und ca. 4 cm breite Stücke schräg abschneiden.

Die Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen und trocken schleudern. Tomaten und Rucola mit dem Dressing marinieren.

Rucola-Salat auf Tellern anrichten, Pfannkuchen mit Lachsfüllung darauf drapieren und servieren.

Christa Schweizer am 21. Juni 2016

Pochierte Jakobsmuscheln mit Mango und Curry-Soße

Für zwei Personen

2 Jakobsmuscheln	1 Orange	$\frac{1}{2}$ reife Mango
50 g Butter	milde Chiliflocken	Vanillesalz
Salz	Pfeffer	

Für die Currysauce:

1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch	150 ml Gemüsefond
60 g Schlagsahne	20 g kalte Butter	1 TL mildes gelbes Currypulver
Salz	Pfeffer	

Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trockentupfen. Jakobsmuscheln für vier bis fünf Minuten im siedenden Wasser pochieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Currysauce Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüsefond und Schlagsahne mit Currypulver, Ingwer und Knoblauch aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalte Butter hinzufügen und mit dem Pürierstab aufmixen.

Die Mango schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Butter erhitzen, Mangowürfel darin leicht dünsten. Orange waschen und Schale abreiben. Pochierte Jakobsmuscheln auf Teller geben, Currysauce und Mangowürfel dazugeben und mit Orangenabrieb, Vanillesalz und Chiliflocken abschmecken.

Graziella Macri am 23. November 2016

Polnische Bruschetta Brot mit Rinder-Tatar, Zwiebeln

Für zwei Personen

Für das Brot:

160 g Dinkel-Vollkornmehl	160 ml Buttermilch	1 TL Natron
1 Prise Zucker	1 TL feines Salz	

Für den Belag:

1 Rinderfilet à 200 g	2 Eier	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
4 kleine Gewürzgurken	2 TL Worcestershiresauce	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

3 Knollen vorgek. Rote-Bete	3 Karotten	2 Cornichons
1 Zwiebel	1 Apfel	1 Zitrone
2 Eier	3 EL saure Sahne	1 EL Naturjoghurt
1 EL Senf	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Brot Mehl, Natron, Zucker und Salz vermischen. Buttermilch mit einem Handrührgerät unterrühren. Teig zu einem kompakten Leib kneten und diesen vierteln. Mit etwas Buttermilch bestreichen und für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen kross backen.

Für den Brotbelag das Fleisch waschen, trockentupfen und durch den Fleischwolf drehen. Eier trennen. Tatar mit klein gewürfelten Gurken, Zwiebeln, Öl, Eigelb, Salz und Pfeffer vermischen. Für den Salat die Rote-Bete-Knollen fein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Apfel schälen, entkernen, würfeln und ebenfalls mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem Topf mit kochendem Wasser circa 30 Sekunden blanchieren. Karotten schälen, von den Enden befreien, grob schneiden und in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen. Eier etwa zehn Minuten kochen. Aus saurer Sahne, Joghurt, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Karotten, Eier und Gurken fein würfeln, mit Rote Bete und Apfel vermischen und miteinander marinieren.

Brot aus dem Ofen nehmen, dicke Scheiben schneiden und kurz abkühlen lassen. Brot in der Pfanne mit wenig Butter rösten und mit dem Tatar belegen.

Die polnischen Bruschetta mit Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Alicja Heldt am 25. Oktober 2016

Quiche Lorraine mit buntem Salat

Für den Teig:

100 g Mehl	50 g weiche Butter	25 ml Wasser
1 Prise Salz	Butter	

Für den Belag:

1 Ei	100 g Saure Sahne	100 g Gouda
1 Zwiebel	100 g gewürfelter Speck	1 Muskatnuss
Pfeffer	Salz	

Für den Salat:

1 Endiviensalat	1 Lollo Rosso	2 Roma-Tomaten
2 EL Sonnenblumenkerne		

Für das Dressing:

1 EL Essigessenz	3 EL Wasser	4 EL Sonnenblumenöl
1 Zitrone	2 TL Senf	1 TL Honig
2 Zweige Dill	Pfeffer	Salz

Den Ofen auf 180 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.

Für die Quiche Mehl mit Butter, Wasser und Salz vermischen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Förmchen mit Butter ausstreichen und die Form mit dem Teig bis zum Rand auslegen.

Für die Füllung saure Sahne mit dem Ei verquirlen. Gouda reiben und unterrühren. Eine halbe Zwiebel abziehen, würfeln und zusammen mit den und Speckwürfel unterheben. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Masse auf den Teig geben und für 20 bis 25 Minuten backen.

Endiviensalat und Lollo Rosso waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Tomaten vierteln. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Dill klein schneiden.

Eine Vinaigrette aus Essig, Öl, Senf, Honig, Wasser, zwei Teelöffel Dill und einem Esslöffel Zitronensaft anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Quiche Lorraine auf Tellern anrichten. Salat daneben geben, mit Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.

Ivonne Jobs am 20. September 2016

Quinoa-Gorgonzola-Risotto mit Feigen und Pinienkernen

Für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Quinoa	50 g Gorgonzola	2 Schalotten
500 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein	10 g Butter
1 Lorbeerblatt	1 Stängel Minze	Olivensöl
Muskatnuss	Salz	

Für die Feigen:

2 reife Feigen	Zucker
----------------	--------

Für die Pinienkerne:

10 g Pinienkerne

Für das Quinoa-Risotto Schalotten abziehen und klein würfeln. In Olivensöl glasig dünsten. Quinoa beifügen und eine Minute anbraten. Mit Weißwein ablöschen und einige Minuten köcheln lassen.

250 Milliliter des Fonds hinzufügen und mit Lorbeerblatt köcheln lassen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, den Rest nachgießen. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden. Lorbeerblatt nach etwa 25 Minuten aus dem Risotto nehmen und Gorgonzola unterheben. Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Muskatnuss abschmecken. Minze waschen, Blätter abzupfen und klein hacken.

Für die Feigen in einer Pfanne Zucker schmelzen. Früchte waschen, trocken tupfen, in Spalten schneiden und in Zucker karamellisieren lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Quinoa-Gorgonzola-Risotto mit karamellisierten Feigen und gerösteten Pinienkernen auf Tellern anrichten, mit Minze garnieren und servieren.

Sidney Schlange am 09. Februar 2016

Räucher-Forelle auf Rote-Bete und Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Forelle:

2 Forellenfilets à 120 g	$\frac{1}{2}$ TL brauner Rohrzucker	1 TL Koriandersamen
1 TL Piment	$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	4 Zweige Thymian
25 g Buchenholzspäne	$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz	

Für das Carpaccio:

100 g vorgekochte Rote Bete

Für den Salat:

50 g Feldsalat	50 ml Sahne	1 Meerrettich à 4 cm
10 g mittelscharfer Senf	20 ml Apfelessig	20 ml neutrales Pflanzenöl
3 Zweige Petersilie	3 Halme Schnittlauch	1 Kästchen Kresse
Salz	Pfeffer	

Für die geräucherte Forelle diese waschen und trockentupfen. Salz, Zucker, Koriander, Piment und Pfeffer in einem Mörser zu einer feinen Gewürzmischung verarbeiten und über den Fisch streuen.

Den Dampfgarer mit Alufolie auskleiden und die Räucherspäne Thymian darauf streuen. Forelle auf den Gareinsatz geben und mit dem Deckel verschließen. Auf höchste Stufe stellen und die Späne zum Glimmen bringen. Sobald sich eine dichte Rauchentwicklung abzeichnet, Hitze wegnehmen und den Fisch und ca. 12 Minuten räuchern. Eine Temperatur von ca. 70 Grad ist optimal. Für das Carpaccio die gekochte Rote Bete in dünne Scheiben hobeln.

Für das Salatdressing Sahne steif schlagen, Meerrettich reiben, miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie, Schnittlauch und Kresse abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Essig, Öl, Senf, Petersilie, Schnittlauch und Kresse aufmischen, würzen und Salat damit marinieren.

Den Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Die geräucherte Forelle auf Rote-Bete- Carpaccio mit Feldsalat und Meerrettich-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Bettina Peer am 30. August 2016

Räucherlachs-Tatar, Rösti, Meerrettich-Limetten-Creme

Für zwei Personen

Für das Tatar:

250 g Räucherlachs	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette
50 g Schmand	50 ml Olivenöl	3 EL Dijon-Senf
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Meersalz
Pfeffer		

Für die Rösti:

2 mehligk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	2 Eier
4 TL Mehl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Creme:

$\frac{1}{2}$ Limette	$\frac{1}{2}$ Wurzel Meerrettich	100 g Crème-fraîche
rosenscharfes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für das Wachtelei:

2 Wachteleier	20 ml Weißweinessig	Salz
---------------	---------------------	------

Für die Wachteleier Wasser mit Essig in einem Topf zum Sieden bringen.

Für die Rösti Kartoffeln schälen und mit einer Gemüsereibe fein raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Kartoffelraspel, Zwiebel, Petersilie, Eier und Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, aus der Masse Rösti formen und diese von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Für das Räucherlachs-Tatar Räucherlachs in feine Stücke schneiden. Frühlingszwiebel putzen und klein schneiden. Limette auspressen. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter der Petersilie abzupfen und mit Schnittlauch fein hacken. Räucherlachs, Frühlingszwiebel, Limettensaft, Schmand, Olivenöl, Senf, Schnittlauch und Petersilie vermengen. Tatar mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Meerrettich-Limetten-Creme Schale der Limette abreiben und Saft auspressen. Meerrettich schälen und reiben und drei Esslöffel des Meerrettichs mit Limettensaft, Limettenschale und Crème fraîche vermengen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Für das pochierte Wachtelei Wachteleier vorsichtig öffnen und jeweils ein Ei für eine knappe Minute in das siedende Essig-Wasser geben. Dann mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben und in Salzwasser abschrecken. Vor dem Servieren salzen.

Räucherlachs-Tatar mit Kartoffel-Rösti, Meerrettich-Limetten-Creme und pochiertem Wachtelei auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Jonek am 27. September 2016

Rührei mit Bratkartoffeln und Grie-Soß-Schaum

Für zwei Personen

4 festk. Kartoffeln	2 Eier	300 g Crème-fraîche
100 g saure Sahne	50 g glatte Petersilie	50 g Sauerampfer
50 g Schnittlauch	50 g Kerbel	50 g Kresse
50 g Borretsch	50 g Pimpernelle	1 EL Dijon-Senf
2 EL Bindemittel	Cayennepfeffer	grobes Meersalz
Butter	Salz	Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. In einer Pfanne Butter zerlassen, Kartoffeln würfeln und goldbraun anbraten. Mit Salz würzen.

Für den Grie-Soß-Schaum Kräuter abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Crème fraîche, Saure Sahne, Senf und Kräuter in einem Mixer pürieren, mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen, Bindemittel unterrühren und in eine Espuma-Flasche füllen.

Für das Rührei Eier aufschlagen, verquirlen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter erhitzen, Eier hinzufügen und kurz stocken lassen.

Rührei und Frankfurter-Grüne-Sauce-Schaum zum Servieren in Espressotassen geben. Bratkartoffeln daneben anrichten.

Tobias Beck am 23. November 2016

Raclette-Variation

Für zwei Personen

Für die Brioche-Taler:

2 Scheiben Brioche	20 g Ziegenfrischkäserolle	20 g cremiger Camembert
10 g getr. Cranberries	1 frische Feige	1 Zitrone
5 Walnüsse	2 TL Senf	4 Zweige Thymian
1 TL Blütenhonig	Salz	Pfeffer

Für die Ciabatta-Taler:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	3 Scheiben Parmaschinken	10 g Pecorino
1 Kugel Burrata	3 getr. Softtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Msp. Räucherpaprika	3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Basilikum
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fladenbrot:

1 libanesisches Fladenbrot	$\frac{1}{2}$ Aubergine	1 Granatapfel
4 getr. Soft-Datteln	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL helle Sesamsamen
3 EL griech. Joghurt	2 EL Tahini	10 g milder Fetakäse
4 Zweige Minze	1 Msp. Zimtpulver	1 Msp. gem. Kreuzkümmel
1 Msp. Pul Biber	1 Msp. gem. Koriandersamen	

Die Briochescheiben in das Raclettepfännchen legen und mit Senf und Honig bestreichen. Die Feigen in Scheiben schneiden und in der Grillpfanne/auf dem Raclettegrill kurz grillen. Mit den getrockneten Cranberries und etwas Thymian auf die bestrichenen Briochescheiben legen.

Walnüsse klein hacken. Camembert und zwei dünne Scheiben Ziegenkäse obenauf platzieren. Mit Walnüssen bestreuen und im Ofen unter der Grillfunktion / unter dem Raclette-Grill gratinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Ciabatta-Taler das Brot mit Knoblauch und Olivenöl einreiben und kurz auf dem Grill erhitzen. Mit dem Schinken, den Kräutern und den Softtomaten belegen und mit geriebenem Pecorino und grob gezupftem Burrata abschließen. Unter dem Grill gratinieren. Mit etwas Basilikum und Räucherpaprikapulver garnieren.

Für das Fladenbrot Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und nach circa sieben Minuten das überschüssige Wasser abtupfen. Die Aubergine auf dem Grill circa drei bis fünf Minuten grillen. Das Fladenbrot in kleine Quadrate schneiden und in die Raclettepfännchen legen.

Tahin mit Joghurt, Zimt, klein gehacktem Knoblauch, Kreuzkümmel und Koriandersamen vermischen und auf das Fladenbrot geben. Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen und auf das Brot geben. Die Datteln in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls ins Pfännchen geben. Die Auberginenscheiben darauf platzieren. Feta in dünne Scheiben schneiden und obenauf geben.

Unter dem Grill gratinieren. Die Minze waschen, klein schneiden und mit dem Sesam auf die gratinierten Pfännchen geben.

Die Raclette-Variation auf Tellern anrichten und servieren.

Jenny Höhne am 15. Dezember 2016

Ravioli mit Flusskrebs-Parmaschinken-Füllung, Gemüse

Für 2 Personen

Für den Ravioli-Teig:

200 g Mehl	1 Ei	1 TL Pflanzenöl
Salz		

Für die Ravioli-Füllung:

300 g Flusskrebse mit Schale	2 Scheiben Parmaschinken	1 Fleischtomate
1 Schalotte	1 Zitrone, Saft und Abrieb	2 Zweige frischer Kerbel
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Sherryschaum:

1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch	3 EL Ricotta
200 ml Schlagsahne	100 ml Fischfond	50 ml trockener Weißwein
20 ml Sherry	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Für das Fenchel-Tomaten-Gemüse:

1 Schalotte	8 Kirschtomaten	1 Fenchelknolle mit Grün
Olivenöl	Salz	Pfeffer

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für den Ravioli-Teig Mehl, Ei, circa 80 Milliliter Wasser, Pflanzenöl und eine Prise Salz in einer Schüssel zu einem elastischen Teig verkneten. Teig durch eine Nudelmaschine zu einer flachen Platte ausrollen. Aus der Platte mit einem Ravioli-Ausstecher runde Teigflächen ausstanzen.

Zwei Flusskrebse beiseitelegen. Die restlichen rohen Flusskrebse pulen, waschen und Krebsfleisch fein hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Parmaschinken in feine Streifen schneiden. Tomate mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen, Strunk entfernen und das Tomatenfleisch hacken. Olivenöl erhitzen und die Karkassen der Flusskrebse darin anschwitzen. Danach entfernen. In dem Fett Schalottenwürfel, Parmaschinken, Krebsfleisch und Tomatenwürfel anbraten. Von einem Kerbelzweig die Blätter abzupfen, hacken und ebenfalls dazu geben. Die Masse auf den ausgestochenen Ravioli-Teig verteilen und die Ravioli zuklappen. In kochendem Salzwasser kurz garen, dann abgießen.

Beiseitegelegte Flusskrebse samt Schale in etwas Olivenöl in einer Grillpfanne grillen.

Für das Fenchel-Tomaten-Gemüse Kirschtomaten mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen und halbieren. Fenchel putzen und in feine Scheiben hobeln. Etwas Fenchelgrün beiseitelegen. Schalotten und Knoblauch abziehen und würfeln. Schalottenwürfel in Öl anschwitzen, Tomaten und Fenchelscheiben mit schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Sherry-Schaum die zweite Schalotte, Knoblauch und Fenchelgrün in Öl anbraten. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen. Sahne zugeben. Sauce pürieren, durchsieben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sherry abschmecken und aufschäumen.

Vom verbliebenen Kerbelzweig ein paar Blätter zum Garnieren abzupfen.

Ravioli mit Sherry-Schaum, Fenchel-Tomaten-Gemüse und gegrillten Flusskrebsen anrichten, mit ein paar Kerbelblättern garnieren und servieren.

Hans Oechslein am 01. März 2016

Ravioli mit Lachs-Frischkäse-Füllung und Zwiebel-Confit

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

100 g Mehl Type 00	100 g Hartweizenmehl	30 ml Olivenöl
2 Eier	Salz	

Für die Füllung:

4 Scheiben Räucherlachs	1 Zitrone	150 g Ziegenfrischkäse
150 g Frischkäse	70 g Mascarpone	30 ml Sahne
2 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
30 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

10 Cherrytomaten	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 EL Crema di Balsamico	50 g Parmesan	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum
1 Kästchen Kresse	Olivenöl	

Für den Nudelteig Eier trennen. Mehl, Olivenöl, zwei Eigelb und Salz zu einem kompakten Teig kneten und zehn Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung Ziegenfrischkäse, Frischkäse, Mascarpone, Sahne, Olivenöl und Zucker zu einer cremigen Masse schlagen. Schnittlauch und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit der Creme vermengen. Räucherlachs grob schneiden und mit etwas Saft einer Zitrone unter die Füllung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teig mit einer Nudelmaschine zu zwei Platten auswallen. Teigplatten im Abstand von zehn Zentimeter mit circa einem Teelöffel Creme füllen, mit der anderen Platte abdecken und rund ausstechen. In einem Topf mit kochendem Wasser circa drei Minuten kochen lassen.

Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Zwiebeln in einer Pfanne mit Olivenöl glasig anbraten, Cocktailtomaten und reichlich gezupften Basilikum dazugeben.

Die Ravioli mit Lachs-Frischkäse-Füllung und rotem Zwiebel-Confit auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Parmesan und geschnittener Kresse bestreuen, mit Balsamico-Creme garnieren und servieren.

Michael Tasser am 05. Juli 2016

Ravioli mit Tomaten-Ricotta-Füllung, Parmesan-Pilz-Soße

Für zwei Personen

Für die Füllung:

100 g getr. Tomaten	100 g Ricotta	15 g Pinienkerne
1 /2 Bund Basilikum	1 Prise Piment-d'Espelette	Pfeffer, Salz

Für den Teig:

100 g Mehl	2 Eier (M)	1 EL Olivenöl
Salz		

Für die Sauce:

2 Schalotten	100 g kl. weiße Champignons	1 Limette
90 g Butter	150 g Sahne	50 g Parmesan
200 ml Geflügelfond	100 ml trockener Sekt	

Für die Garnitur:

8 Kirschtomaten	Olivenöl
-----------------	----------

Für den Teig ein Ei trennen, mit Mehl, Öl und einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Für die Füllung getrocknete Tomaten abtropfen, fein hacken. Pinienkerne ebenfalls fein hacken. Basilikum waschen, trockenwedeln und bis auf ein paar Blätter, fein schneiden. Tomaten, Pinienkerne, Basilikum, Ricotta, etwas Salz, Pfeffer und Piment d' Espelette verrühren.

Gekneteten Teig mit Mehl bestäuben und mit einem Teigroller zu zwei dünnen Teigplatten ausrollen. Eigelb vom Ei trennen, eine ausgerollte Teigplatte mit dem Eigelb bestreichen. Nun im Abstand von drei bis vier Zentimeter je ein Teelöffel Füllung auf dem Teig verteilen. Anschließend die andere Teigplatte drauflegen und die Zwischenräume andrücken. Ravioli ausstechen.

Für die Ravioli einen Topf mit Wasser erhitzen.

Für die Sauce Schalotten abziehen und fein hacken. Pilze putzen. Ein Esslöffel Butter in eine Pfanne geben, erhitzen. Schalotten und Pilze dazugeben, hell andünsten. Sekt eingießen. Geflügelfond dazugeben, die Hälfte einkochen. Sahne hinzugeben und aufkochen. Parmesan mit einer Käsehobel reiben, mit der restlichen kalten Butter untermixen. Limette halbieren, auspressen und die Sauce mit dem Saft abschmecken.

Ravioli in das bereits kochende Salzwasser geben und drei Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen.

Für die Garnitur Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden. In eine Pfanne mit Olivenöl geben und etwas anbraten.

Ravioli mit Tomaten-Ricotta-Füllung und Parmesan-Pilz-Sauce auf Tellern anrichten, Ravioli mit Kirschtomaten garnieren und servieren.

Tatjana Lopuga am 19. April 2016

Ravioli mit Tomaten-Ziegenkäse-Füllung, Nussbutter

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

200 g Pastamehl 1 Ei feines Salz

Für die Füllung:

125 g Ziegenfrischkäse 125 g Ricotta 60 g Pinienkerne
125 g getrocknete Tomaten 75 g Parmesan Salz, Pfeffer

Für die Nussbutter:

15 g Pinienkerne 75 g Butter

Für den Salat:

6 Cocktailtomaten 150g Feldsalat 1 EL Pinienkerne

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 1 Schalotte

Für das Dressing:

2EL Olivenöl $1\frac{1}{2}$ EL Balsamico-Essig $\frac{1}{2}$ TL Zucker

Salz Pfeffer

Für die Ravioli Ei aufschlagen. Aus Pastamehl, Ei, 50 Milliliter Wasser, Salz und Safran einen geschmeidigen, nicht klebenden Teig kneten. Falls der Teig klebt, noch etwas Pastamehl unterkneten. Teig circa 30 Minuten in einer mit einem Küchentuch abgedeckten Schüssel ruhen lassen. Für die Füllung Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Getrocknete Tomaten abtropfen. Ricotta, Ziegenfrischkäse, Tomaten und 60 Gramm Pinienkerne mit einem Mixstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben und beiseite stellen.

Nudelteig zu einem dünnen Teig ausrollen. Eine runde Form ausstechen. Einen Teelöffel Füllung in die Mitte der Platte setzen, zu einem Halbkreis zuklappen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken. So fortfahren, bis der gesamte Teig und die gesamte Füllung aufgebraucht ist.

Für den Salat die Tomaten waschen und kleinschneiden. Den Feldsalat waschen und trocknen. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und ganz fein schneiden.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Für das Dressing Öl und Essig vermengen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Den Salat vermengen und das Dressing darübergeben.

Butter mit Pinienkernen in einem Topf schmelzen lassen, warm halten, nicht bräunen. Ravioli in kochendes, gesalzenes Wasser geben und die Temperatur herunterschalten.

Ravioli vier Minuten kochen. Wenn die Nudeln wieder an die Oberfläche kommen, sind sie gar. Ravioli gefüllt mit Tomaten-Ziegenkäse-Ricotta mit dem Salat und der Nussbutter auf Tellern anrichten. Den geriebenen Parmesan darübergeben und servieren.

Karina Lange am 08. März 2016

Rinder-Filet, Tomaten-Ragout, Rucola-Salat, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

350 g Rinderfilet am Stück 3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Tomaten-Ragout:

$\frac{1}{2}$ kg vollreife Cherrytomaten $\frac{1}{2}$ Stange Lauch 1 Zehe Knoblauch
70 ml lieblichen Weißwein 1 EL Zucker 1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Rucolasalat:

250 g Rucola 2 Radieschen 1 EL Estragonsenf
5 EL Balsamicoessig 1 TL Zucker 5 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Parmesanchip:

70 g Parmesan

Für den knusprigen Speck:

4 Kareespeck

Für die Garnitur:

70 g Sauerrahm

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Speck auf ein Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

Für das Cherrytomaten-Ragout die Cherrytomaten waschen und halbieren. Lauchblätter putzen und Wurzelende entfernen. Knoblauch abziehen und mit dem Lauch klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lauch sowie Knoblauch leicht darin anschwitzen, Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dann mit Weißwein ablöschen und Gemüse weich dünsten. Zum Schluss Basilikum hacken und dazugeben.

Für das Rinderfilet 4 dünne Scheiben schneiden, weich klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Pfanne mit Öl ganz kurz anbraten, danach mit Olivenöl beträufeln.

Für den Salat Rucola waschen und trocken schleudern. Radieschen dünn schneiden und mit dem Rucola vermengen. Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Zucker, Estragonsenf und eventuell etwas Wasser verrühren. Rucolasalat mit dem Dressing vermengen.

Für den Parmesanchip Parmesan reiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech kreisförmig verteilen und in den Ofen geben bis der Käse geschmolzen und leicht Farbe annimmt.

Tomaten-Ragout auf Tellern anrichten, Rinderfiletscheiben darauf legen, Rucolasalat darüber geben. Mit knusprigem Speck, Parmesanchip und Sauerrahm garnieren und servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 06. September 2016

Rindfleisch-Salat auf thailändisch-bayerische Art

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Rinderfilets à 150 g	250 g Thai-Spargel	3 Radieschen
1 rote Chili	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knolle Ingwer à 1 cm
1 Limette	1 EL Fischsauce	50 ml Hühnerfond
2 EL Tamarindensauce	3 Zweige Koriander	3 Zweige Minze
3 Zweige Thai-Basilikum	3 Zweige Sellerieblätter	$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker
2 EL Sesamöl	3 EL Erdnussöl	1 Prise feines Salz

Für die Glasnudeln:

150 g Glasnudeln	3 EL Erdnussöl	1 Prise feines Salz
------------------	----------------	---------------------

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Salat die Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Chili halbieren, entkernen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Limettensaft und -schale, Fischsauce, braunen Zucker, Chili, Ingwer und Sesamöl verrühren und die Schalotten dazugeben.

Für das Fleisch Erdnussöl im Wok erhitzen. Filets waschen, trockentupfen und im Öl etwa 2 Minuten von beiden Seiten braten.

Fleisch aus dem Wok nehmen und im Ofen ziehen lassen.

Für die Glasnudeln diese ca. 20 Minuten in kaltem, leicht gesalzenem Wasser einweichen, durch ein Sieb abgießen und in ca. 15 cm lange Stücke schneiden. Nudeln in den Wok geben, Erdnussöl angießen und heiß werden lassen.

Bratensatz mit Fond ablöschen, Tamarindensauce angießen und den Wok vom Herd nehmen.

Spargel waschen, ggf. im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Spargelstangen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Minze, Koriander, Thai-Basilikum und Sellerieblätter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Spargel auf Tellern anrichten, Kräuter-, Sellerieblätter und Glasnudeln darauf verteilen, mit der übrigen Marinade beträufeln. Steaks tranchieren, auf dem Salat verteilen und mit der Tamarindensauce übergießen.

Den Rindfleischsalat auf thailändisch-bayerische Art mit den Radieschen-Scheiben garnieren, etwas salzen und servieren.

Thomas Heiduk am 30. August 2016

Risotto mit überbackener Tomate und geschmortem Rucola

Für zwei Personen

Für Tomate und Rucola:

2 Rispentomaten	75 g Rucola	50 g Mozzarella
2 TL Crème-fraîche	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

100 g Risottoreis	20 g Parmesan	200 ml Gemüsefond
70 ml Weißwein	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie	2 EL Crème-fraîche	1 TL Olivenöl
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Tomaten diese halbieren und Strunk entfernen. Mozzarella würfeln. Auflaufform buttern, Rucola darin verteilen und Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen, je 1 TL Crème fraîche darauf verteilen und mit Mozzarella betreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Ofen 20 Minuten garen.

Für das Risotto Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüsefond in einen Topf geben und erwärmen. Olivenöl und 1 TL Butter im Topf schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und 2 Minuten dünsten. Risottoreis dazugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und eine Kelle Fond dazugeben. Unter ständigem Rühren nach und nach Fond angießen. Wenn alle Flüssigkeit aufgesogen ist, Risotto vom Herd nehmen und Crème fraîche, Butter, geriebenen Parmesan und gehackte Petersilie dazugeben und kurz ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die überbackene Tomate mit geschmortem Rucola und Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Globerger am 19. Januar 2016

Rohkost-Lasagne mit Zitrus-Dip, Ziegenkäse im Speckmantel

Für zwei Personen

Für die Rohkost-Lasagne:

1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini	1 Bund Möhren
1 Zehe Knoblauch	1 TL Pinienkerne	25 g Parmesan
100 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum	

Für den Dip:

1 Zitrone	3 EL Crème-fraîche	1 Orange
Salz	Pfeffer	

Für die Ziegenkäse-Päckchen:

100g Ziegenkäse (5 Taler)	10 Scheiben Schwarzwälder Schinken	Olivenöl
---------------------------	------------------------------------	----------

Für die Feigensauce:

2 Feigen	1 kleines Stück Ingwer	½ Chilischote
½ Zitrone	1 EL Honig	20 g Zucker
100 ml Rotwein	100 ml Wasser	

Für die Garnitur:

2 Zweig Petersilie, glatt

Den Ofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

Für den Dip zur Lasagne Zitrone waschen, Schale abreiben, anschließend halbieren und Saft auspressen. Orange halbieren und Saft auspressen. Crème fraîche mit Orangensaft, Zitronensaft und geriebener Zitronenschale mischen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein Gläschen füllen und später separat zur Rohkost-Lasagne reichen.

Knoblauch abziehen, fein hacken, Parmesan reiben und Basilikum abrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne, Basilikum und Olivenöl mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.

Eine Kastenform mit Wasser kalt ausspülen und mit Frischhaltefolie auskleiden.

Möhren waschen, schälen, von den Enden befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls in sehr dünne Streifen schneiden. Möhren, grüne und gelbe Zucchini abwechselnd in die Form schichten und jede Lage dünn mit Pesto bestreichen. Mit Folie bedecken, beschweren und kalt stellen.

Für die Ziegenkäse-Päckchen Speckscheiben in der Pfanne anbraten. Ziegenkäse mit den Speckscheiben umwickeln und bei 100 Grad im Ofen warmhalten.

Für die Sauce den Saft einer halben Zitrone auspressen. Den Bratensatz mit Wasser, Honig, Zucker sowie den Saft einer halben Zitrone aufkochen. Ingwer schälen und mit den Feigen klein schneiden. Chili längs aufschneiden, von den Kernen befreien und ebenfalls klein schneiden. Ingwer, Feigen sowie etwas von der Chili in die Sauce geben und reduzieren. Mit Rotwein aufgießen, weiter reduzieren lassen. Anschließend mit dem Stabmixer mixen und wieder in die Pfanne geben.

Kastenform mit Rohkost-Lasagne stürzen und Lasagne aufschneiden.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die kalte Rohkost-Lasagne mit Ziegenkäse-Päckchen, Dip und Feigensauce auf einem Teller anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Michael Fucker am 28. Juni 2016

Rotbarsch-Bällchen auf Rucola-Salat-Bett

Für zwei Personen

Für die Rotbarschbällchen:

2 Rotbarschfilets á 125 g	45 g Mehl	3 cm frischer Ingwer
2 Zehen Knoblauch	2 Frühlingszwiebeln	40 g Sojakeime
1 Zitrone	1 Ei	1 Bund Petersilie
$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	500 ml neutrales Öl	Salz, weißer Pfeffer

Für den Rucola-Salat:

100 g Rucola	6 Cherrytomaten	1 gelbe Paprika
2 rote Chilis	250 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Kästchen Kresse	Salz

Die Fritteuse vorheizen. Für die Rotbarschbällchen das Rotbarschfilet waschen, in Stücke teilen, klein hacken und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer schälen und feinraspeln. Sojakeime waschen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Den Knoblauch abziehen und feinhacken. Die Frühlingszwiebel waschen, die Wurzel entfernen und den Rest in feine Halbringe schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Ei verquirlen. Anschließend Fisch im Stabmixer pürieren. Zitronensaft, Ingwer, Sojakeime, Knoblauch, Zwiebel, Cayennepfeffer, Ei und Mehl unterkneten. Aus dem Teig mit nassen Händen Bällchen formen. Fett in der Fritteuse erhitzen. Die Bällchen darin etwa 4 Minuten frittieren, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rucola-Salat Tomaten abbrausen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocknen und kleinschneiden. Kresse ebenfalls waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Chilischoten halbieren und kleinschneiden. Den Naturjoghurt mit Salz, Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit einem Stabmixer aufmixen. Den Salat damit leicht beträufeln. Die Rotbarschbällchen auf Rucola-Salat-Bett auf Tellern anrichten. Mit etwas Chili garnieren und servieren.

Brigitte Greineder am 12. Juli 2016

Rote Bete im Walnuss-Gewürzmantel, Speck-Birnen, Salat

Für zwei Personen

Für die Rote Bete:

4 Knollen Rote-Bete	1 Knoblauchzehe	2 EL Weißweinessig
2 EL Zucker	4 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL feines Salz

Für die Panierung:

2 EL Gewürzbrot	200 ml Wasser	4 EL Mehl
2 EL Speisestärke	6 EL Walnusskerne	1 TL Backpulver
1 TL Lebkuchengewürz	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	

Für den Salat:

150 g Feldsalat	50 g Wildkräutermischung	2 EL Walnüsse
1 Schalotte	3 EL Weißweinessig	4 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Speckbirnen:

1 Nashi-Birne	5 Scheiben Tiroler Speck	1 Prise Zucker
---------------	--------------------------	----------------

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in der Fritteuse erhitzen.

Für die Rote Bete diese schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Öl, Essig, Zucker, Knoblauch und Salz mischen, auf einem Backblech verteilen und im Ofen circa 20 Minuten garen. Salat putzen und waschen. Für das Dressing Schalotten abziehen, fein hacken und mit Öl, Essig Salz und Pfeffer verquirlen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Das Brot mit den Walnusskernen in der Moulinette zerkleinern und mit Wasser, Mehl, Stärke, Backpulver, Lebkuchengewürz und Salz zu einem glatten Teig verrühren.

Für die Speckbirne die Birne in Spalten schneiden und mit dem Tiroler Speck umwickeln. Im vorgeheizten Backofen auf einem Blech circa zehn Minuten garen, bis der Speck knusprig ist. Etwas Wasser und Zucker in eine Pfanne geben und rühren, bis Karamell entsteht. Die Birne am Ende kurz durch die Pfanne ziehen.

bis an einem hineingehaltenen Holzlöffel kleine Bläschen hochsteigen. Hitze etwas zurückschalten. Die abgekühlten Rote-Bete-Stücke leicht mit Mehl bestäuben und durch den Backteig ziehen. Mit einer Gabel herausholen, etwas abtropfen lassen und im heißen Fett knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausholen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Salat mit dem Dressing mischen und sofort mit der frisch gebackenen Roten Bete, den gerösteten Nüssen und den Speckbirnen servieren.

Jenny Höhne am 14. Dezember 2016

Rote-Bete-Carpaccio mit Blätterteig-Stangen

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

4 Knollen Rote-Bete	1 säuerlicher Apfel	1 Zitrone
1 EL Walnusskerne	50 g Butter	2 EL Sahnemeerrettich
2 EL saure Sahne	100 ml Portwein	2 EL Walnussöl
3 EL Apfelessig	50 g Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Blätterteigstangen:

1 Rolle Blätterteig	1 Ei	1 EL Kürbiskerne
---------------------	------	------------------

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Dressing Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Zucker in Butter karamellisieren lassen und die Apfelwürfel darin kurz anbraten.

Portwein in einen kleinen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Etwas abkühlen lassen und mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rote Bete mit Hilfe eines Hobels in sehr dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf einen Teller legen. Die Nüsse grob hacken. Nüsse und karamellierte Apfelwürfel auf der roten Bete verteilen. Mit der Portweinsauce und Walnussöl beträufeln Sahnemeerrettich mit saurer Sahne verrühren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Masse in den Spritzbeutel füllen und auf jede Rote-Bete-Scheibe einen kleinen Tupfer der Meerrettich- Masse geben.

Für die Stangen Blätterteig zu etwa vier 15 Mal 5 Zentimeter großen Streifen schneiden. Die Streifen der Länge nach zu Stangen drehen. Das Ei trennen und die Rollen mit Eigelb bestreichen. Die Kürbiskerne hacken und die Stangen damit bestreuen. Die Stangen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen ca. acht bis zehn Minuten backen.

Die Blätterteigstangen auf den Tellern mit dem Rote-Bete-Carpaccio anrichten und servieren.

Ilse Petritsch am 02. Februar 2016

Rote-Bete-Ravioli mit Mohn-Butter im Parmesan-Körbchen

Für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

2 Eier	200 ml Olivenöl	500 g Mehl
1 TL Salz	Mehl	

Für die Ravioli-Füllung:

2 vorgeg. Rote-Bete-Knollen	250 g Ricotta	10 g Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

Für die Mohn-Butter:

100 g Butter	1 EL Mohnsamen	Salz
--------------	----------------	------

Für das Parmesan-Körbchen: 250 g Parmesan

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Ravioli-Teig Mehl mit 125 ml Wasser, Eiern, 1 TL Salz und Öl zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu trocken, tröpfchenweise Wasser zugeben, bis er geschmeidig ist. Mit Mehl bestäuben, dann mit Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Für das Parmesan-Körbchen Parmesan fein reiben und in Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen bei 180 Grad circa 5 Minuten backen. Herausnehmen, Parmesan-Taler auf einer umgedrehten Tasse zu einem Körbchen legen und auskühlen lassen. Für die Ravioli-Füllung Rote Bete fein reiben und mit Ricotta und Semmelbröseln vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Ravioli-Teig auf einer bemehlten Fläche hauchdünn ausrollen. Kreise ausstechen. Je 1 TL der Füllung in die Mitte des Kreises setzen. Kreisränder mit Wasser befeuchten, jeden Kreis einmal zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken. Ravioli 5 Minuten in gesalzenem Wasser kochen, dann mit einer Schaumkelle zum Abtropfen in ein Sieb heben.

Für die Mohnbutter in einer Pfanne Butter zerlassen und Mohn hinzufügen. Ravioli hinzugeben und in der Butter schwenken. Rote-Bete-Ravioli mit Mohn-Butter im Parmesan-Körbchen anrichten und servieren.

Pascal Marcy am 26. Juli 2016

Rote-Bete-Raviolo mit Mohn-Butter und Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

110 g Hartweizengrieß 110 g Weizenmehl Typ 550 3 Eier

Für die Füllung:

2 Rote-Bete (gekocht) 250 g Ricotta 2 EL Semmelbrösel
Salz Pfeffer

Für die Mohnbutter:

2 EL gemahlener Mohn 50 g Butter

Für den Salat:

100 g Wildkräuter Mix 6 Cherrytomaten 1 EL roter Feigensenf
2 EL weißer Balsamico Essig 4 EL extra natives Olivenöl 50 g Parmesan
Salz Pfeffer

Zwei Eier mit den übrigen Nudelteigkomponenten zu einem glatten Teig vermengen. In Frischhaltefolie ruhen lassen. Das übrige Ei trennen und das Eiweiß beiseite stellen. das Eigelb anderweitig verwenden.

Für die Füllung Rote Bete würfeln, mit Ricotta und Semmelbröseln vermengen und grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vinaigrette aus Balsamico, Senf und Öl herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wildkräuter waschen, trocken schleudern, mundgerecht zuschneiden und mit Vinaigrette vermengen.

Nudelteig mit der Maschine zu dünnen Bahnen verarbeiten und einen Kreis ausstechen. Etwa eineinhalb Esslöffel Ravioli Füllung auf den Teigkreis geben, Rand mit Eiweiß befeuchten und luftfrei mit dem Former verschließen. Circa fünf Minuten in leicht kochendem Wasser ziehen lassen. Butter in der Pfanne schmelzen und leicht bräunen. Mohn einrühren. Ravioli mit Schöpfkelle entnehmen und in Mohnbutter schwenken. Zusammen mit dem Salat anrichten, Parmesanspäne schneiden und über Salat und Ravioli verteilen. Alles mit Cherrytomaten garnieren und servieren.

Martin Rütze am 02. Februar 2016

Rote-Bete-Suppe, Feldsalat mit Schwarzwurzeln, Browns

Für 2 Personen

Für die Rote-Bete-Suppe:

4 Knollen vorgek. Rote Bete	1 Meerrettich	400 ml Kokosmilch
400 ml Gemüfefond	½ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

100 g magerer Frühstücksspeck	200 g Feldsalat	6 Stangen Schwarzwurzeln
6 Cocktailtomaten	1 Birne	1 Zitrone
80 g Cashewnüsse	3 EL flüssiger Blütenhonig	3 EL Walnussöl
2 EL Weißweinessig	1 EL Kürbiskernöl	3 EL mittelscharfer Senf
2 TL Ghee	Salz	Pfeffer

Für Sweet-Potato-Hash-Browns:

2 mittelgroße Süßkartoffeln	2 Wachteleier	Kokosöl, Salz, Pfeffer
-----------------------------	---------------	------------------------

Für den Avocado-Tomaten-Dip:

2 Cocktailtomaten	1 Avocado	1 Zitrone
1 Bund Liebstöckel	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe Rote Bete klein schneiden, mit Kokosmilch aufkochen. Petersilie waschen, Blätter abgezupft in die Suppe geben und anschließend pürieren. Fond hinzugeben und mit etwa 6 TL Meerrettich abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Feldsalat mit Schwarzwurzeln Salat waschen und trocken schleudern.

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten, schälen, und in vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Schwarzwurzeln in Essig und Fond bei mittlerer Hitze 15 Minuten halbgar kochen, mit etwas Salz würzen. Wurzeln herausnehmen und abtropfen lassen.

Cashewnüsse und Speck in einer Pfanne anrösten. Ghee erhitzen und Schwarzwurzeln kurz darin anschwanken. Zitrone auspressen, den Saft mit Honig, Senf, Walnussöl und Kürbiskernöl zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Birne waschen, Tomaten halbieren, Birnen würfeln. Mit Feldsalat und Schwarzwurzeln zum Dressing geben, vermischen, mit Speck und Nüssen garnieren.

Für die Sweet-Potato-Hash-Browns Kartoffeln waschen, schälen und reiben. Masse in ein Tuch wickeln und Flüssigkeit ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln zu Plätzchen formen und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend für fünf bis zehn Minuten in den Ofen geben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wachteleier darin braten, etwas Salz und Pfeffer darüber geben.

Für den Avocado-Tomaten-Dip Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen. Mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Tomaten halbieren. Zitrone auspressen und den Saft der halben Zitrone mit Tomaten und Avocado verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Liebstöckel waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Muskatnussabrieb und Liebstöckel über die Avocado geben.

Rote-Bete-Suppe, Feldsalat mit Schwarzwurzeln, Sweet-Potato-Hash-Browns mit Wachtelei und Avocado-Tomaten-Dip anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 01. März 2016

Rote-Bete-Traum mit Scampi und Grünkohl

Für zwei Personen

Für den Rote-Bete-Traum:

250 g Rote-Bete, vorgegart	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
50 g Butter	400 ml Kokosmilch	250 ml Sahne
2 TL Honig	300 ml Gemüfefond	1 Zweig Minze
Salz	Pfeffer	

Für den Grünkohl:

4 Blätter Grünkohl	2 Schalotten	2 Tomaten
1 EL Pommery Senf	1 EL Löwensenf	1 EL Tafelsenf
1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ EL weißer Balsamico	$\frac{1}{2}$ EL Crema-di-Balsamico
2 EL Olivenöl		

Für die Garnelen:

12 Garnelen	1 Schalotte	3 Zehen Knoblauch
Olivenöl		

Für die Rote Bete, Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in einer Pfanne mit Butter dünsten, Honig dazu geben und anschließend mit dem Fond ablöschen. Fünf Minuten ziehen lassen. Die Rote Bete klein würfeln und kurz in kochendes Wasser geben. Das Wasser abgießen und mittels des Pürierstabs pürieren und im Topf dünsten. Den Fond und die restlichen Zutaten aus der Pfanne dazugeben. Anschließend Kokosmilch dazugeben. Nochmals mit dem Pürierstab pürieren, bis eine geschmeidige Konsistenz erreicht ist. Kurz vor dem Servieren geschlagene Sahne darunterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Grünkohl die Senfsorten in einer Schüssel mit weißem Balsamico und Crema di Balsamico vermengen. Den Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, fein hacken und untermengen.

Die Tomaten mit einem Messer am Strunk kreuzförmig einritzen und in einem Topf mit siedendem Wasser blanchieren. Anschließend halbieren, häuten, Kerne herausschneiden und würfeln. Eine Schalotten abziehen, klein würfeln und hinzugeben. Alles mit Olivenöl vermengen.

Grünkohl in einem Topf mit siedendem Wasser blanchieren, in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken und anschließend in dünne Streifen schneiden.

Für die Garnelen den Knoblauch und eine Schalotte abziehen und klein würfeln. Zusammen mit Scampi in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Auf einem länglichen Teller ein Bett aus dem Grünkohl anrichten, die Tomaten und Garnelen darauf legen und die Vinaigrette drüber träufeln. In eine kleine Suppenschale die Suppe füllen, mit einer Minze dekorieren und auf den länglichen Teller stellen.

Yared Dibaba am 15. November 2016

Rote-Rübe-Carpaccio mit Ziegenkäse-Creme, Parmaschinken

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

5 eingelegte Rote Bete	2 EL Kapern	1 Stück Meerrettich
20 ml Olivenöl	3-4 EL Honig	3-4EL Balsamicoessig
Salz	Pfeffer	

Für die Ziegenkäsecreme:

200 g Ziegenkäse	2 EL Honig	100 ml Schlagsahne
2 EL gehackte Walnüsse	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Rucola	6 EL Olivenöl	3 EL Senf
2 EL Honig	2 Zweige Thymian	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für den Parmaschinken:

6 Scheiben Parmaschinken

Für die Garnitur:

20 g Walnüsse	10 Kapern
---------------	-----------

Für das Carpaccio den Rote-Bete-Saft um die Hälfte in einem Topf einkochen. Den Saft mit Salz, Pfeffer, Essig und Honig abschmecken. Rote Bete in Scheiben schneiden und auf Küchenpapier legen und abtupfen, anschließend auf Teller gegen und den eingedickten Saft über die Scheiben gießen. Etwas Saft für den Rucola beiseite stellen.

Für die Ziegenkäsecreme die Sahne aufschlagen. Ziegenkäse mit Honig glatt rühren, die Walnüsse und Sahne unterheben, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. In den Spritzsack füllen.

Für den Rucola die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Rucola waschen und trocken schleudern. Olivenöl, Senf, Honig und einen Esslöffel Zitronensaft zu einem homogenen Dressing verrühren. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und ebenfalls in das Dressing geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Parmaschinkenscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kross braten. Meerrettich schälen und grob reiben.

Die Ziegenkäsecreme auf das Carpaccio spritzen. Den Rucola mit dem Dressing mischen und in die Mitte auf die Rote Bete legen. Mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln. Mit Parmaschinkenscheiben, Kapern, Walnüsse und Meerrettich garnieren und servieren.

Rene Eggl am 20. September 2016

Süßer Glückstädter Matjes mit Wattspargel und Obst

Für zwei Personen

Für den Matjes:

4 Matjesfilets	2 reife, süße Birnen	2 Sch. runde Pumpernickel
75 g Marzipanrohmasse	Butter	

Für das Obst:

6 Pflaumen	40 g rote Weintrauben	100 ml Stroh Rum
Speisestärke	Zimt	Zucker
Salz	roter Pfeffer	

Für den Wattspargel:

100 g Queller (Wattspargel)	1 EL Pistazienöl
-----------------------------	------------------

Für die Garnitur:

Zartbitterschokolade

Den Queller circa zwölf Stunden vorher in Wasser einweichen.

Für den Matjes Pumpernickel in einer Pfanne mit Butter kross anbraten. Birnen in Scheiben schneiden. Pumpernickel aus der Pfanne nehmen und mit Birne belegen. Marzipanrohmasse circa zwei Millimeter dick ausrollen und eine Schicht auf den Birnenscheiben auslegen. Matjesfilet auf Marzipan platzieren.

Für das beschwippte Obst Pflaumen entkernen und vierteln. Weintrauben halbieren und zusammen mit Pflaumen in einer Pfanne mit etwas Zucker und Wasser durchschwenken.

Anschließend mit Rum ablöschen und mit Zimt, Salz und rotem Pfeffer abschmecken. Mit Stärke abbinden.

Für den Wattspargel den Queller in Pistazienöl leicht durchschwenken und in das Schnapsglas füllen.

Süßen Glückstädter Matjes auf Tellern anrichten, mit Schokolade bestreuen, beschwipstes Obst dazugeben, Wattspargel im Schnapsglas beistellen und servieren.

Michael Krause am 05. Oktober 2016

Saibling-Filet mit Blumenkohl-Püree, Curry-Schaum

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets, mit Haut	100 g Butter	3 Zweige Thymian
1 Prise Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

300 g Blumenkohl	2 Lauchzwiebeln	40 g Butter
100 ml Sahne	1 Muskatnuss	1 Prise Salz
Pfeffer		

Für den Schaum:

20 g Butter	1 Apfel	1 Zwiebel
4 EL Currypulver	1 Msp. Lecithin	Salz, Zucker

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Saibling die Filets waschen, trocken tupfen, entgräten und mit einem scharfen Messer vorsichtig von der Haut befreien. Haut zur Seite legen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Einen großen Teller mit Butter bestreichen, Salz und Pfeffer darüber geben, Filets darauf legen, mit Salz und Pfeffer würzen und je eine Butterflocke und etwas Thymian auf den Fisch legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und den Teller mit dem Saibling und der Folie in den Ofen geben. Circa zehn Minuten garen. Die Haut vom Saibling mit der Innenseite nach unten in Backpapier einwickeln und in einer Pfanne kross backen – einen Topf als Gewicht darauf stellen.

Für das Püree den Blumenkohl waschen, mit einem Messer in kleine Röschen teilen, Stiele beiseitelegen. Lauchzwiebeln waschen, klein schneiden und in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Blumenkohl mit Stielen dazugeben, ebenfalls anschwitzen und mit Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Blumenkohl aus der Sahne nehmen und mit einem Stabmixer zu einem glatten Püree mixen. Sahne beiseite stellen.

Für den Schaum die Zwiebel abziehen und den Apfel schälen. Beides klein raspeln. Sahne vom Blumenkohl in einen kleinen Topf gießen, einen Löffel vom Püree mit etwas Zwiebel und Apfel sowie Curry und Butter dazugeben, anschließend mit einem Stabmixer schaumig mixen. Bei Bedarf mit Lecithin andicken und anschließend mit Salz und Zucker abschmecken.

Zum Schluss Frischhaltefolie vom Saibling entfernen.

Saiblingsfilet mit Blumenkohlpüree und Curryschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Bendel am 08. November 2016

Salat von Fenchel mit Orangen-Safran-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Knollen Fenchel mit Grün 2 Romanasalatherzen Olivenöl, Salz

Für die Vinaigrette:

2 Orangen 2 Schalotten 1 Msp. Safranfäden

1 Prise Cayennepfeffer Weißweinessig Salz, Zucker

Fenchelgrün vom Fenchel abzupfen und auf die Seite stellen. Die Knolle längs halbieren, den Strunk etwas herausschneiden und den Fenchel quer in dünne Streifen schneiden (oder mit dem Gemüsehobel möglichst dünn aufhobeln – aber aufgrund der Verletzungsgefahr bitte nur mit Schutzhandschuhen).

Anschließend mit Salz und je einem kleinen Schuss Essig und Olivenöl marinieren und leicht mit den Händen ankneten.

Romanasalatherzen in feine Streifen schneiden, Fenchelgrün fein schneiden und beides unter den Salat mischen.

Orangen schälen, filetieren und den Saft aus dem verbliebenen Gehäuseresten pressen. Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden, kurz in einem kleinen Topf anschwitzen, mit dem Orangensaft ablöschen, aufkochen, vom Herd nehmen, Safranfäden zugeben und ziehen lassen.

Einen Schuss Olivenöl unterrühren und mit Weißweinessig, Salz, Cayennepfeffer und ggf. einer kleinen Prise Zucker abschmecken.

Die Orangenfilets nebeneinander auf einen Teller oder in eine Auflaufform legen, mit wenig Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft zehn Minuten schmoren. Den Salat kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette marinieren, auf dem Teller anrichten und die Orangenfilets darauf verteilen.

Alexander Herrmann am 07. Oktober 2016

Salbei-Gnocchi mit Artischocken und Tomaten-Fondue

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g mehligk. Kartoffeln	20 g Parmesan	1 Ei
150 g Mehl	20 g Butter	1 Bund Salbei
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Artischocken:

2 Artischocken	1 Zitrone	Olivenöl, Salz
----------------	-----------	----------------

Für das Tomatenfondue:

3 große Fleischtomaten	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 Bund Basilikum	1 Zweig Thymian	120 ml Tomatensaft
20 g Butter	1 EL brauner Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Gnocchi Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit einer Prise Salz gar kochen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. Eier trennen und ein Ei sowie ein Eigelb mit der Kartoffelmasse und 100 g Mehl vermengen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Alles zu einem festen Teig kneten. Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen, die Rolle in Stücke schneiden und leicht mit Mehl bestäuben. Mit einer Gabel Rillen in die Gnocchi drücken. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi bei schwacher Hitze etwa fünf Minuten ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, sind die Gnocchi fertig. Gnocchi auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Butter anbraten. Parmesan reiben. Salbeiblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und mit dem Parmesan über die Gnocchi streuen.

Für die Artischocken eine Schüssel mit Wasser und Zitrone bereitstellen. Artischocken von den äußeren Blättern befreien und Stiele abschneiden. Nun das Herz herausarbeiten und in das Zitronenwasser legen, um sie vor Oxidation zu schützen. Artischocken fein hobeln und in tiefem Öl knusprig frittieren.

Für das Tomatenfondue Tomaten einritzen und zehn Sekunden in sprudelndem Salzwasser blanchieren. Anschließend die Schale abziehen und das Tomatenfleisch in gleichmäßige Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, würfeln und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Den braunen Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Tomatensaft ablöschen und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian kurz in der Sauce ziehen lassen. Zum Schluss Tomatenwürfel dazugeben, Butter einrühren und mit sehr fein geschnittenem Basilikum verfeinern.

Tomatenfondue auf Teller geben, Gnocchi darauf geben, Artischocken darauf verteilen und servieren.

Laura Bernhard am 26. Januar 2016

Saltimbocca von der Seezunge mit Rote-Bete-Würfeln

Für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

1 Seezunge à 500 g	8 Scheiben Parmaschinken	1 Zitrone
12 Blätter Salbei	raffiniertes Olivenöl.	Salz, Pfeffer

Für die Parmesan-Taler:

500 g Parmesan	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 TL Chili-Flocken		

Für die Rote-Bete-Würfel:

2 Knollen Rote-Bete, vorgekocht	2 TL Purple Curry	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Sonnenblumenöl		

Für die Garnitur:

10 g Chili-Fäden

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Parmesan-Taler den Parmesan mit einer Käseibe fein reiben, ein Blech mit Backpapier auslegen und den Parmesan talerförmig auf dem Blech verteilen. Rosmarin und Thymian waschen, trockenwedeln, kleinhacken und mit den Chili-Flocken auf den Parmesan-Talern verteilen. In den vorgeheizten Backofen geben, acht Minuten backen. Danach aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Saltimbocca den St. Petersfisch waschen, trocken tupfen und in zwei quadratische Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren, auspressen und den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit dem Schinken fest umwickeln und mit Öl in eine Pfanne geben. Circa sechs Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, noch etwas Öl angießen, die Salbeiblätter hinzufügen und darin knusprig werden lassen.

Für die Rote-Bete-Würfel Knollen fein würfeln. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Rote Bete darin mit Purple Curry anschwanken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein gehackt unter die Rote Bete mischen.

Saltimbocca von der Seezunge mit Parmesan-Talern und Rote- Bete-Würfeln auf Tellern anrichten, mit Chili-Fäden garnieren und servieren.

Martin Feller am 19. April 2016

Schaumige Fischsuppe mit Wasabi-Creme, Quark-Brötchen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

100 g vorgekochte Flusskrebse	1 Seelachsfilet à 120 g	1 Kabeljaufilet à 120 g
2 Karotten	1 Stange Lauch	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie
1 Knoblauchzehe	300 ml Fischfond	300 ml Gemüsefond
200 ml trockener Weißwein	1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
2 EL Butter	Zitronenpfeffer	Salz

Für die Creme:

1 TL Wasabi-Paste	2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Limette
Meersalz	Pfeffer	

Für die Brötchen:

100 g Mehl	1 TL Backpulver	100 g Quark
1 EL Milch	1 Ei	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL feines Salz		

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe Karotten schälen und von den Enden befreien, Lauch von der äußeren Schale befreien und putzen. Sellerie großzügig schälen, Knoblauch abziehen und alles grob würfeln.

Gemüse in einem Topf mit reichlich Butter andünsten. Tomatenmark mitrösten, Fisch- und Gemüsefond sowie Weißwein angießen und ca. 15 Minuten kochen lassen. Mit einem Stabmixer aufmixen und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

Seelachs und Kabeljau abspülen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Die Fischstücke mit dem Flusskrebbsfleisch in die Suppe geben und ca. 4 Minuten darin ziehen lassen.

Für die Creme Crème fraîche und Wasabi-Paste in einer Schüssel verrühren. Kräftig salzen und pfeffern und mit wenig Limettensaft abschmecken.

Für die Brötchen Quark, Mehl, Ei, Backpulver, Milch und Salz zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Von der Zitrone einige Zesten reißen und diese hinzugeben. Teig vierteilen und im Ofen etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Die schaumige Fischsuppe mit Wasabi-Creme in tiefen Tellern anrichten, Quark-Brötchen dazu reichen und servieren.

Katharina Feil am 30. August 2016

Schlutzkrapfen mit brauner Butter und Parmesan

Für zwei Personen

Für den Schlutzkrapfenteig:

500 g glattes Mehl	2 Eier	1 Schuss Olivenöl
100 ml Milch	Salz	

Für die Füllung:

300 g mehlig Kartoffeln	250 g bröseliger Quark, 20 %	75 g Bergkäse
75 g Emmentaler	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur: Butter

Für Schlutzkrapfenfüllung Kartoffeln in kochendem Salzwasser gar kochen.

Für den Schlutzkrapfenteig Milch mit 100 Milliliter Wasser mischen. Mehl, Eier, Olivenöl, gewässerte Milch und etwas Salz zu einem glatten Teig vermischen und eine viertel Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Weich gekochte Kartoffeln schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Bergkäse und Emmentaler reiben. Schnittlauch klein schneiden und etwas für die Garnitur beiseite stellen. Quark, Käse und Schnittlauch unter die Kartoffelmasse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schlutzkrapfenteig in kleinere Stücke schneiden, jedes Stück mit dem Nudelholz ein wenig ausrollen. Mit der Nudelmaschine zu dünnen, glatten Platten ausrollen. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Mit dem runden Ausstecher Kreise ausstechen und etwa eine Walnuss große Portion der Kartoffelfüllung auf die runden Blätter geben, zusammenklappen und die Ränder mit den Fingerspitzen fest zusammendrücken.

Für die Garnitur Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und so lange erhitzen, bis die weißen Molkepunkte sich hellbraun verfärben. Die flüssige Butter durch ein Küchepapier gießen, die Molke auffangen und nicht weiter verwenden. Die so entstandene braune Butter für die Garnitur warm halten.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Schlutzkrapfen darin circa vier Minuten ziehen lassen und heraus schöpfen.

Schlutzkrapfen auf Tellern anrichten, mit brauner Butter, Parmesan und Schnittlauch garnieren und servieren.

Maria Bostl am 05. Oktober 2016

Schwarzbrot mit Rührei, Grammeln und Kürbiskernöl

Für zwei Personen

2 Scheiben Schwarzbrot	1 Knoblauchzehe	4 Eier
50 ml Sahne	3 EL Pflanzenöl	1 Bund Schnittlauch
50 g Grammeln	50 ml Kürbiskernöl	Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Die Knoblauchzehe abziehen. Das Schwarzbrot in zwei Esslöffeln Pflanzenöl in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig braten, anschließend mit Knoblauch einreiben und zur Seite stellen.

Für das Rührei die Eier mit der Sahne verrühren, mit Salz Pfeffer und Chili abschmecken. Das restliche Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Teig eingießen und mit dem Kochlöffel vorsichtig verrühren. Das Rührei sollte nicht zu lang gerührt werden, sonst wird es trocken.

Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und klein schneiden.

Schwarzbrot mit Rührei belegen, mit Grammeln und Schnittlauch bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Andrea Szekely am 01. Dezember 2016

Schweine-Leber mit Rosenkohl-Salat und Tomaten-Ciabatta

Für zwei Personen

Für die Leber:

1 Schweineleber à 200 g	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
Pfeffermischung	Meersalz	

Für den Rosenkohl-Salat:

250 g Rosenkohl	1 Schalotte	2 EL Cognac
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Majoran	Salz
Pfeffer		

Für das Ciabatta:

4 Scheiben Ciabatta	6 Cherrytomaten	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	1½ EL Olivenöl	½ EL heller Balsamessig
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum	Meersalz
Pfeffer		

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Schweineleber waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in nicht zu heißer Butter und Olivenöl je Seite zwei Minuten goldbraun anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und ruhen lassen.

Für den Salat Rosenkohl waschen, Blätter abzupfen und eine Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Schalotten abziehen, würfeln und in der Schweineleber-Pfanne glasig anschwitzen. Rosenkohlblätter dazugeben und mit Cognac ablöschen. Einige Petersilien- und Majoranblätter abzupfen, fein hacken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ciabatta Tomaten blanchieren, häuten, vierteln, von den Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Basilikum waschen, Blätter abzupfen und klein hacken.

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Tomaten, Öl, Essig und etwas Petersilie mischen. Alles kurz in der Pfanne erwärmen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Ciabatta in einer Grillpfanne rösten und mit Tomaten-Knoblauch aus der Pfanne belegen.

Schweineleber, Rosenkohl-Salat und Tomaten-Knoblauch-Ciabatta auf Tellern anrichten und servieren.

Eberhard Rächle am 09. Februar 2016

Seelachs in Zitronen-Prosecco-Soße, Mango-Sellerie-Salat

Für zwei Personen

Für das Seelachsfilet:

2 Seelachsfilet, á 170 g	4 Thymianzweige	40 g Butter
5 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Merquén-Gewürz, Salz

Für die Sauce:

330 ml Prosecco	2 Zitronen	10 g Parmesan
1 Knolle Ingwer à 2 cm	2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Nelken
2 Lorbeerblätter	2 EL Mehl	50 g Butter
1 EL Zucker		

Für den Salat:

3 Stangen Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Apfel
6 Walnüsse ohne Schale	2 Zitronen	100 ml Prosecco
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 EL Arganöl	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Salat-Dressing Zitronen auspressen. Zitronensaft mit Arganöl, Olivenöl, Prosecco, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verquirlen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in das Dressing rühren.

Für den Salat den Staudensellerie waschen, putzen, entfasern und in kleine Würfel schneiden. Die Mango und den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie, Mango, Apfel und Walnüsse zur Marinade hinzugeben. Verrühren und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Das Seelachsfilet abspülen, trocken tupfen und in zwei bis drei Stücke schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Merquén würzen. Thymianzweige auf die Filets legen. Mit der Haut nach unten in die Pfanne geben. Auf der Hautseite scharf anbraten. Etwas Butter dazugeben. Anschließend bei niedriger Temperatur weitergaren und die Pfanne mit dem Deckel schließen. Nach etwa drei Minuten die Herdplatte ausschalten.

Für die Sauce Zitrone auspressen und in kleinem Topf 10 g Butter zergehen lassen. Einen Esslöffel Mehl dazutun. Kurz danach Prosecco, Zitronensaft und Honig dazugeben, verrühren und auf kleinster Hitze warm halten. Nelkenpulver, Lorbeerblätter und Zucker hinzugeben. Zuletzt Thymianzweig aus der Fischpfanne entfernen.

Seelachsfilet mit Zitronen-Prosecco-Sauce anrichten. Daneben den Mango-Sellerie-Salat anrichten, mit Minze und Basilikum garnieren und servieren.

Alfredo Ihl Dausend am 06. September 2016

Seeteufel auf Bohnen-Tomaten-Salat mit Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

Für den Salat:

100g grüne Bohnen

4 rote Kirschtomaten

1 Zitrone

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets

1 Bund Basilikum

4 EL Olivenöl

Für das Knoblauch-Baguette:

1/2 Baguette

100g gelbe Bohnen

4 gelbe Kirschtomaten

10 schwarze Oliven

6 Sardellenfilets

1 EL Dijonsenf

1 EL Rotweinessig

1 Zehe Knoblauch

4 Fleischtomaten

1 Romanasalatherz

20 g Fetakäse

1 Zitrone

1 TL flüssiger Honig

Olivenöl

Olivenöl

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Bohnen putzen und in etwa 15 Minuten bissfest garen.

Für den Fisch Zitrone halbieren und auspressen. Basilikum waschen, trocken tupfen und abzupfen. Basilikum mit den Sardellen und dem Saft der Zitrone, Olivenöl und einem Schuss Wasser mit dem Pürrierstab mixen.

Den Seeteufel mit einem Teil des Dressings einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Dressing mit Essig, Senf und Honig verrühren.

Für den Salat den Romanasalat waschen und kleinschneiden. Die Bohnen abgießen, die Oliven und die Tomaten würfeln, den Feta zerbröseln. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen.

Für das Baguette den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Baguette in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Knoblauch und Olivenöl einreiben und in der Grillpfanne kross braten.

Den Seeteufel von beiden Seiten je 2 Minuten in Olivenöl anbraten.

Den Salat mit den Bohnen, Oliven und Tomaten auf einem Teller anrichten, die gegrillten Brotscheiben dazugeben und den Thunfisch darauf setzen.

Elisabeth Mesaric am 28. Juni 2016

Seezungen-Röllchen mit Physalis, Tomaten, Estragon-Pesto

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

4 Seezungenfilets ohne Haut à 80 g	1 Stange Lauch	1 Karotte
4 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Stangen Zitronengras	1 Schalotte
1 EL Pinienkerne	20 ml Weißwein	200 ml Fischfond
½ TL Zucker	1 TL Butter	1 Prise Piment-d'Espelette
Salz		

Für das Ragout:

200 g Cherrytomaten	75 g getrocknete Tomaten	80 g Physalis
1 EL Honig	40 ml Fischfond	40 ml weißer Balsamico
1 TL Butter	4 Zweige Estragon	4 Zweige Rosmarin
1 Prise Piment-d'Espelette	20 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund Estragon	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
-----------------	----------------	---------------

Für das Pesto den Estragon abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Die Blätter mit Olivenöl in einer Moulinette aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch die Seezungenfilets mit Zucker, Piment d'Espelette und Salz würzen und einrollen. Die Fischröllchen in einer Pfanne mit wenig Öl bei geringer Hitze langsam dünsten.

Karotten schälen und von den Enden befreien und fein hacken. Lauch und Frühlingszwiebeln waschen, putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Ringe schneiden. Gemüse in die Pfanne geben und mitrösten. Zitronengras andrücken, dazugeben und mit Fischfond auffüllen. Fünf Minuten köcheln lassen und den Sud durch ein Sieb passieren.

Für die Sauce Schalotten abziehen, fein hacken und in einem Topf mit Butter glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und mit dem Fischsud auffüllen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, zum Sud geben und mit eiskalter Butter aufmontieren.

Für das Ragout die Physalis halbieren in einem Topf mit Butter leicht anschwitzen, Honig hinzugeben und mit Fischfond auffüllen. Estragon und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit Tomaten und Balsamico dazugeben. Kräftig salzen und pfeffern.

Die Seezungen-Röllchen mit Physalis, Tomaten und Estragon-Pistou auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Papra am 25. Oktober 2016

Senf-Eier und pochierte Eier mit Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

1 Salatgurke	7 Eier	120 ml Weißwein-Essig
50 ml Gemüsefond	2 EL trockener Weißwein	150 g Butter
100 g Zucker	5 EL Dijon-Senf	grobes Meersalz
Salz		

Für das Kartoffelpüree:

100 g mehligk. Kartoffeln	50 g Knollensellerie	20 ml Milch
100 g Butter	Muskatnuss	Salz

Kartoffeln und Sellerie schälen, in grobe Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser weich kochen. Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Sellerie abschütten, wieder in den Topf geben und unter Zugabe der Butter-Milch-Mischung stampfen. Mit Muskatnuss und Salz würzen.

In einem Topf 100 Milliliter Wasser, Zucker und 100 Milliliter Essig erhitzen. Salatgurke schälen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Essig-Zucker-Wasser übergießen. Ziehen lassen.

Für den Senf-Butter-Schaum fünf Eier trennen. Butter in einem Topf schmelzen. Gemüsefond, Weißwein und fünf Eigelbe über dem Wasserbad aufschlagen. Geschmolzene Butter vorsichtig unterrühren. Senf hinzufügen und salzen. Masse in eine Espuma-Flasche geben.

Für das pochierte Ei Wasser mit 20 Milliliter Essig zum Sieden bringen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen, zwei Eier vorsichtig aufschlagen und nacheinander im Essigwasser drei Minuten pochieren. Mit Meersalz würzen.

Kartoffelpüree auf Teller geben, pochiertes Ei darauf setzen, Senf-Butter-Schaum darüber geben und Salatgurke dazu anrichten.

Tobias Beck am 23. November 2016

Sesam-Hähnchen-Spieße, Blattsalat, Honig-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Spieße:

2 Hähnchenbrüste à 160 g	20 ml Sojasauce	2 EL Honig
100 g weißer Sesam	1 EL Currypulver	2 EL edelsüßes Paprikapulver
1 Prise Cayennepfeffer	150 ml neutrales Pflanzenöl	200 g Butterschmalz
1 Prise feines Salz	1 Prise weißer Pfeffer	

Für den Salat:

4 Blä. heller Eichblatt-Salat	4 Blä. roter Eichblatt-Salat	4 Blä. Lollo Bionda
4 Blä. Lollo Rosso	1 Köpfe Radicchio	1 Köpfe Chicorée
1 Gurke	2 Strauchtomaten	1 Orange
1 Kästchen Brunnenkresse		

Für den Dip:

1 EL Mayonnaise	1 EL Honig
-----------------	------------

Für die Vinaigrette:

1 Zitrone	5 rote Chilis	100 ml Orangensaft (100%)
2 EL mittelscharfer Senf	500 g Honig	100 ml Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Spieße eine Marinade herstellen. Dazu Pflanzenöl, Sojasoße, Honig, Curry, Cayennepfeffer, weißen Pfeffer, Paprikapulver und Salz miteinander verquirlen.

Aus den Hähnchenbrustfilets lange Streifen schneiden und gewellt auf die Spieße reihen. Diese in einer länglichen Schüssel mit der Marinade übergießen und kurz ruhen lassen. Die Hähnchenbrustspieße von allen Seiten in Sesam wälzen und in eine Pfanne mit Butterschmalz geben. Goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Blech tun. Dieses bei 80 Grad Celsius in den Ofen tun, damit es warm bleibt.

Für den Salat die Salatblätter waschen und schleudern. Gurke und Tomaten ebenfalls waschen, die Gurke in Scheiben schneiden und die Tomate spalten. Die Orange schälen und ebenfalls spalten. Zwei Blätter Radicchio sowie vier Chicorée-Blätter auf einem langen Salatteller platzieren. Aus den Eichblatt-Salatblättern, dem Lollo-Bionda-Salat und dem Lollo-Rosso-Salat, eine Rose wickeln.

Für die Vinaigrette aus dem Honig und den Chilischoten Chili-Honig herstellen. Dazu das Glas Honig in einen Behälter geben und die Chilischoten hinzufügen. Im Wasserbad kurz erhitzen. Die Zitrone halbieren, auspressen und in eine separate Schüssel geben.

Anschließend im hohen Mixbecher Orangensaft, drei Esslöffel von dem selbst hergestellten Chili-Honig, ein Esslöffel Zitronensaft und Senf mit dem Zauberstab mixen und Öl unter ständigem Weitermixen langsam dazugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und den Salat damit beträufeln.

Für den Dip Mayonnaise und Chili-Honig mit der Gabel verrühren.

Sesam-Hähnchenspieße mit Blatt-Salat und pikanter Honig-Senf-Vinaigrette auf einem Teller anrichten, mit Brunnen-Kresse garnieren und servieren.

Ute Lange-Ensmann am 05. April 2016

Sesam-Thunfisch, Avocado-Salat, Kaffir-Limettenblätter

Für zwei Personen

Für den Thunfisch :

300 g Thunfisch am Stück 3 Limetten 100 g Sesam
3 EL Sesamöl

Für die Avocado:

2 Avocados 1 Stück Ingwer 1/ 2 Bund Koriander
1 kleine rote Chilischote 2 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für die Kaffirlimettenblätter:

10 Kaffirlimettenblätter neutrales Pflanzenöl Meersalz

Für die Garnitur:

1 Limette 1 Beet Kresse 3 EL Naturjoghurt
Salz Pfeffer

Fett in einer Fritteuse vorheizen.

Für den Thunfisch Schale von drei Limetten mit einer Küchenreibe abreiben und Abrieb beiseite stellen. Die abgeriebenen Limetten halbieren und auspressen. Thunfisch waschen, trockentupfen, mit Limettensaft marinieren und in Sesam wenden.

Avocados halbieren, entkernen, aus der Schale lösen und das Fruchtfleisch in etwa sieben Millimeter große Würfel schneiden. Ingwer fein reiben und mit Avocadowürfeln vermengen.

Koriander waschen, trockentupfen, kleinhacken und dazugeben. Chili halbieren, eine Hälfte entkernen, vom Strunk befreien, fein hacken und auch hinzugeben. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kaffirlimettenblätter in Streifen schneiden und im Öl frittieren. Nach spätestens einer Minute mit einem Schaumlöffel herausschöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort mit Fleur de Sel salzen.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch darin von allen Seiten kurz anbraten. Danach von der Platte ziehen und beiseite stellen.

Für die Garnitur etwas Kresse abschneiden.

Joghurt, mit einem Schuss Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Avocadosalat mit einem Servierring auf Tellern anrichten. Thunfisch vorsichtig in Scheiben schneiden und zu dem Avocadosalat auf die Teller geben, mit Kaffirlimettenblättern, Kresse und Joghurt garnieren und servieren.

Francesco Mele am 02. August 2016

Soljanka mit Salz-Kümmel-Stangen

Für zwei Personen

Für die Soljanka:

150 g Schinkenwurst	150 g Salami	250 g festk. Kartoffeln
1 Fleischtomate	2 große Zwiebeln	370 ml Gewürzgurken
400 ml Tomaten-Ketchup	300 ml Gemüsefond	Kümmelsamen
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Salz-Kümmel-Stangen:

1 Ei, davon das Eigelb	100 g Butter	60 ml Milch
250 g Mehl	1 TL Backpulver	1 Prise Salz
1 EL Kümmelsamen	1 EL grobes Meersalz	Mehl, für die Arbeitsfläche

Für die Garnitur:

2 TL Saure Sahne	5 Stängel krause Petersilie
------------------	-----------------------------

Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Für die Salz-Kümmel-Stangen Butter, Mehl, Backpulver, Milch und eine Prise Salz zu einem festen Teig verkneten. Arbeitsfläche bemehlen, Teig ausrollen und zu Stangen formen. Ein Ei trennen, Eigelb verquirlen. Teig-Streifen mit Eigelb bestreichen und mit Meersalz und Kümmel bestreuen. Im Ofen bei 170 Grad Umluft circa zwölf Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Für die Soljanka Zwiebeln abziehen und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Schinkenwurst und Salami würfeln. In einem Topf Butter zerlassen und Zwiebeln, Kartoffeln und Wurst anbraten. Gemüsefond und Tomaten-Ketchup hinzufügen. Kurz aufkochen, dann bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Gewürzgurken in Scheiben schneiden und samt Lake zur Soljanka geben. Tomate häuten, Strunk entfernen, würfeln und ebenfalls zum Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kümmel abschmecken. Für die Garnitur Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Soljanka mit saurer Sahne und Petersilie garnieren, mit Salz-Kümmel-Stangen auf Tellern anrichten und servieren.

Roland Buttgerit am 27. September 2016

Sommer-Rollen mit Hähnchen-Sticks und süßsaurer Soße

Für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

6 Reispapierblätter	100 g Glasnudeln	2 Eier
2 Möhren	1/2 Chinakohl	1 rote Paprika
1 Bund Koriander	2 EL Sesamsaat	1 EL helle Sojasauce
1 EL dunkle Sojasauce	2 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Hähnchensticks:

200 g Hähnchenbrustfilets	1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel
1 Scheibe weißes Toastbrot	50 ml Milch	2 EL Crème-fraîche
2 Eier	200 g Pankomehl	100 g Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Paprikaschote
50 g Ananas	30 ml Orangensaft	3 EL Tomatenketchup
1 TL dunkle Sojasauce	30 ml Weißweinessig	25 g Zucker
Salz	Pfeffer	

Fritteuse anschalten. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Toastscheibe in kleine Stücke rupfen, Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Alles zusammen mit etwas Milch, Creme fraîche, Salz und Pfeffer zu dem klein geschnittenen Hähnchen geben. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern und zu einer Farce verarbeiten. Für die süßsaure Sauce Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Einen Topf erhitzen und den Zucker darin hellbraun schmelzen. Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikawürfel dazugeben und kurz anschwitzen. Ananas fein Würfeln und mit dazu geben. Mit Essig ablöschen und mit Orangensaft, Sojasauce und Ketchup auffüllen und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Sauce darin abkühlen lassen. Für die Sommerrollen-Füllung kleine Omelette-Streifen vorbereiten. Dafür zwei Eier aufschlagen mit einem Esslöffel heller Sojasauce verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse hineingeben, mit Sesam bestreuen und etwa zwei Minuten bei kleiner Hitze stocken lassen. Für die Sommerrollen-Füllung beim Chinakohl den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Ein Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Kohl darin andünsten. Mit dunkler Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren schälen. Danach Möhren und Paprika in Streifen schneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Anschließend die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten einweichen lassen, dann abschütten. Für die Hähnchensticks die Hähnchenfarce länglich formen und in Mehl wenden. Eier aufschlagen und verquirlen. Dann durch die Eiermasse ziehen und mit dem Pankomehl bedecken. Die Sticks in der Fritteuse circa fünf Minuten frittieren. Für die Sommerrollen ein Küchenshandtuch mit warmem Wasser anfeuchten und die Reispapierblätter darin eingeschlagen aufweichen lassen. Koriander klein zupfen. Die eingeweichten Reispapierblätter ausbreiten und mit gedünstetem Kohl, Glasnudeln, Omelette- Streifen, Möhren, Paprika und Koriander belegen. Die Seiten über die Füllung schlagen und die Reispapierblätter eng aufrollen. Sommerrollen mit den Hähnchensticks auf Tellern anrichten, süßsaure Sauce in einem Schälchen dazu reichen und zusammen servieren.

Linda Dohmen am 18. Mai 2016

Spargel-Salat mit Hähnchen-Brust-Streifen

Für zwei Personen

Für das Hähnchenbrustfilet:

2 Hähnchenbrustfilet, à ca. 130 g	1 Zehe Knoblauch	1 TL getr. ital. Kräuter
1 TL edelsüßes Paprikapulver	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Spargelsalat:

500 g grünen Spargel	50 g Rucola	50 g Cocktailtomaten
100 g Champignons	1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch
1 rote Zwiebel	30 g getr. Öl-Tomaten	50 g Pinienkerne
30 g Parmesan	50 g Büffelmozzarella	3 EL Rotweinessig
1 TL getr. ital. Kräuter	50 ml Gemüsefond	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 120 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrustfilets mit den getrockneten Kräutern, Paprikapulver und Olivenöl marinieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin scharf anbraten, danach im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten zu Ende garen.

Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Pfanne mit Öl erhitzen und zuerst den Spargel darin anbraten, nach circa fünf Minuten die Champignons hinzufügen.

Knoblauch und Zwiebel häuten und fein hacken. Getrocknete Tomaten grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel-, Knoblauch- und Tomatenwürfel anbraten. Rotweinessigessig und getrocknete Kräuter hinzugeben. Mit Gemüsefond ablöschen, kurz aufkochen und einreduzieren lassen. Zitrone halbieren, auspressen und einen Spritzer Saft in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in die andere Pfanne zum Spargel geben.

Rucola waschen und trocken schleudern. Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Cocktailtomaten und Rucola zu dem Spargel und den Champignons hinzufügen und kurz durchschwenken. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und Parmesan grob reiben. Pinienkerne in einer weiteren Pfanne anrösten.

Hähnchenbrustfilets in Tranchen schneiden.

Den mediterranen Spargelsalat mit Hähnchenbruststreifen auf Tellern anrichten, Parmesan, Pinienkerne und Mozzarella darüber geben und servieren.

Lisa Bast am 18. Mai 2016

Spargel-Salat mit Rinder-Filet-Streifen

Für zwei Personen

Für den Spargelsalat:

250 g grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Schalotte
$\frac{1}{2}$ Limette	50 ml Reiswein	2 EL helles Sesamöl
20 ml helle Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker	

Für die Rinderfiletstreifen:

2 Rinderfilet á 180 g	1 EL helles Sesamöl	1 Bund Thaibasilikum
2 Zweige Koriander	1 Stange Sellerie	Pfeffer

Für den Spargelsalat das untere Drittel vom Spargel schälen und schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Chilischote waschen, putzen und in Ringe schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Zusammen mit Chiliringen und Spargelstücken kurz in 2 EL heißem Öl anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und Reiswein darüber träufeln. 1-2 EL Sojasauce zufügen und zugedeckt etwa 5 Minuten leise gar dünsten.

Für die Rinderfiletstreifen Fleisch abrausen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten je 1-2 Minuten anbraten. Pfanne von der Flamme nehmen und mit etwas Sojasauce beträufeln. Mit Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne etwa 5 Minuten rosa gar ziehen lassen. Etwas Schale von der Limette reiben. Rest der Limette halbieren und auspressen. Abrieb und Limettensaft über den Spargel geben und abschmecken.

Koriander, Sellerie und Thaibasilikum abrausen und trockentupfen. Koriander- und Basilikumblätter abzupfen und Sellerie kleinschneiden.

Den Spargelsalat mit Rinderfiletstreifen auf Tellern anrichten. Mit den abgezupften Kräutern garnieren und servieren.

Wolfgang Heidkamp am 23. August 2016

Spinat mit Käse-Soße, Jakobsmuscheln, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den überbackenen Spinat:

300 g frischer Blattspinat 40g Büffelmozzarella Salz

Für die Jakobsmuscheln:

200 g Jakobsmuscheln Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Käse-Sauce:

80 g Weichkäse 1 EL Mehl 250 ml Milch

1 EL Butter 2 EL Speisestärke Cayennepfeffer

Muskatnuss

Für den Tomatensalat:

3 Tomaten 1 Zwiebel 2 EL Rapsöl

1 EL weißer Balsamico Salz Pfeffer

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einem kleinen Topf aufschäumen lassen, das Mehl unterrühren. Die kalte Milch dazugießen, unter Rühren aufkochen. Weichkäse in kleine Stücke schneiden, in der heißen Sauce schmelzen lassen. Die Sauce mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Pfanne mit Butter und Olivenöl aufsetzen und Spinat hineingeben. Käsesauce in die Pfanne zum Spinat hinzufügen und vermengen. Zusammen in eine ofenfeste Form geben. Etwas Mozzarella darüber geben und überbacken. Das Jakobsmuschelfleisch kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Für den Tomatensalat Wasser zum Kochen bringen. Anschließend mit dem kochenden Wasser überbrühen. Schale abziehen, Tomaten filetieren. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Tomatenfilets vermengen und mit Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Überbackenen Spinat mit Jakobsmuscheln und Tomatensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Lothar Kämmer am 18. Mai 2016

Spinat-Gnocchi mit Tomaten-Oliven-Gemüse und Parmesan

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

50 g Blattspinat	80 g grüne Oliven	1 Ei
70 g Toastbrot	80 g Quark (20 %)	25 g Parmesan
2 EL Olivenöl	1 EL Mehl	Mehl

Für das Gemüse:

75 g schwarze Oliven	1 Tomate	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Parmesan	1 Stiel Petersilie
---------------	--------------------

Für die Gnocchi Blattspinat in einem Topf in reichlich Salzwasser zehn Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Fest ausdrücken und pürieren. Die grünen Oliven mit zwei Esslöffel Olivenöl fein pürieren. Weißbrot entrinden und mit dem Küchenmixer zerkleinern. Parmesan reiben. Den Quark mit dem geriebenen Parmesan, Mehl, Ei, einem Esslöffel Spinatpüree, dem Olivenpüree und dem Weißbrot in einer Schüssel zu einem glatten Teig vermengen.

Salzwasser in einem großen Topf zum kochen bringen. Die Arbeitsplatte mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig darauf zu einer Rolle formen. Diese in circa eineinhalb Zentimeter große Stücke schneiden und zu Gnocchi formen. Gnocchi im heißen Wasser ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Mit der Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Schwarze Oliven halbieren. Die Tomate kreuzweise einritzen und in einem Topf mit heißem Wasser kurz kochen, abschrecken und häuten. Anschließend vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Schalotte in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Dann die Oliven untermischen. Die Gnocchi vorsichtig unterheben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Tomatenstreifen kurz mitdünsten.

Parmesan grob hobeln. Etwas Petersilie hacken. Die Spinat-Gnocchi mit Tomaten-Oliven-Gemüse auf Tellern anrichten, mit Parmesan und Petersilie garnieren und servieren.

Melanie Seltzsaam am 05. Oktober 2016

Spinat-Salat mit Hähnchen-Brust, Datteln und Mandeln

Für zwei Personen

2 Hühnerbrüste, à 150 g	100 g junger Spinat	2 kleine Pitabrote
$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Medjool-Datteln	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
20 g Butter	75 g Mandeln	2 TL gemahlener Sumach
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	2 EL Olivenöl	1 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer	

Für den Salat Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Datteln halbieren, entkernen und vierteln. Essig, Zwiebeln, Datteln und eine Prise Salz in einer kleinen Schüssel mit den Händen vermengen. Die Mischung 20 Minuten ziehen lassen und danach in ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit wegschütten.

Inzwischen die Butter mit der Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Das Pitabrot in vier Zentimeter große Stücke reißen und mit den Mandeln hineingeben und unter ständigen Wenden fünf Minuten rösten, bis das Brot goldbraun und knusprig ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, Sumach, Chiliflocken und ein Viertel Teelöffel Salz untermischen und beiseite stellen.

Die Spinatblätter unmittelbar vor dem Servieren waschen und in eine große Schüssel füllen. Zitrone mit einer Zitronenpresse auspressen. Die Pita-Mandel-Mischung, Datteln, Zwiebeln, das restliche Öl, Zitronensaft sowie eine Prise Salz zum Spinat geben und die Zutaten durchmischen. Noch einmal abschmecken.

Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und von beiden Seiten goldgelb anbraten. In Scheiben schneiden und über den Salat geben.

Den Spinatsalat mit gebratener Hähnchenbrust, Datteln und Mandeln auf Tellern anrichten und servieren.

Sonja Kirchberger am 15. November 2016

Surf-and-Turf-Spieß, Spargel-Salat, Apfel-Miso-Dressing

Für zwei Personen

Für den Spieß:

1 Rinderfilet à 300 g	6 Garnelen	1 Apfel
30 ml Teriyaki-Sauce	10 ml Sojasauce	1 TL Honig
1 TL weiße Sesamsaat	1 TL schwarze Sesamsaat	neutrales Öl

Für den Salat:

250 g grüner Spargel	75 g junger Spinat	1 Kästchen Rote-Bete-Sprossen
----------------------	--------------------	-------------------------------

Für das Dressing:

20 ml naturtrüber Apfelsaft	$\frac{1}{2}$ Limette	10 ml Yuzu-Saft
1 $\frac{1}{2}$ EL Miso-Paste	2 EL Agavendicksaft	30 ml Olivenöl
20 ml neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Spieße das Fleisch in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. In der Pfanne mit Öl anbraten. Garnelen ebenfalls in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Beides mit Teriyaki- Sauce, Sojasauce und Honig einreiben. Äpfel waschen, schälen und ebenfalls anbraten. Anschließend in Scheiben schneiden. Alles auf einem Spieß abwechselnd aufspießen.

Für den Salat den Spargel mit einem Sparschäler schälen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend mit den Sprossen vermengen.

Für das Dressing die Limette auspressen und mit Yuzu-Saft, Apfelsaft, Misopaste, Agavendicksaft und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

„Surf and TurfSpieß mit grünem Spargel-Salat und Apfel-Miso-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Jimi Blue Ochsenknecht am 15. November 2016

Tapas variadas

Für zwei Personen

Für die Runzel-Kartoffeln:

200 g Drillinge	1 grüne Paprika	½ Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl	1 EL Weißweinessig	1 Bund Koriander
200 g Meersalz	1 Prise Kreuzkümmel	Salz

Für die Pimientos de Padrón:

150 g Pimientos de Padrón	3 EL Olivenöl	1 TL Meersalz
---------------------------	---------------	---------------

Für die Datteln:

100 g Datteln, ohne Kern	100 g Speck, in Scheiben
--------------------------	--------------------------

Für das Grillgemüse:

1 Zucchini	1 rote Paprika	1 Aubergine
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen in Knoblauchöl:

6 Garnelen	1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Papas arrugadas Drillinge in Wasser mit 200 Gramm Meersalz garen. Dann Wasser abgießen und den Topf auf leichter Hitze stehen lassen, damit sich eine Salzhaut um die Kartoffeln bildet.

Für die Mojo verde grüne Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und vierteln. Knoblauchzehe abziehen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Paprika, Koriander, Knoblauch, Olivenöl und Weißweinessig pürieren. Mit Kreuzkümmel abschmecken, mit Salz würzen.

Für die Pimientos de Padrón Paprikaschoten waschen und trockenreiben. Olivenöl erhitzen, Pimientos darin anbraten, bis sie Blasen werfen. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen. Für die Datteln im Speckmantel Datteln in Speck wickeln und bei 200 Grad für circa 20 Minuten in den Ofen geben.

Für das Grillgemüse Zucchini, Paprika und Aubergine waschen und bei Zucchini und Aubergine Enden entfernen. Kerngehäuse der Paprika entfernen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, Zehe andrücken. Olivenöl erhitzen, Knoblauch dazugeben, Gemüse darin anbraten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen, hacken und zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnelen Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Chili hinzufügen und Garnelen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die verschiedenen Tapas auf Tellern anrichten und servieren.

Carolin Adam am 24. Mai 2016

Thai-Brotsalat und Erbsen-Minz-Püree mit Kokos-Creme

Für zwei Personen

Für das Püree:

400 g TK-Erbsen	100 ml Gemüsefond	1 Zitrone
2 Zweige Minze	8 EL Olivenöl	Salz

Pfeffer

Für die Kokoscreme:

50 ml Kokosmilch	100 g Sahne	1 Knolle Ingwer à 3 cm
------------------	-------------	------------------------

Für den Thai-Brotsalat:

1 Roggenbrötchen	1 große Tomate	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Limette	15 g Cashewkerne	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL flüssiger Honig	3 EL Walnussöl
Chilisalz	Pfeffer	

Für die Dekoration:

1 EL Kokosraspel	1 Zweig Minze
------------------	---------------

Für das Püree Erbsen in einem Topf mit Fond aufkochen und ca. 10 Minuten garen. Fond abgießen und auffangen. Erbsen mit 2 EL Fond pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronensaft mit Öl und Minze unter das Püree heben.

Für die Creme Sahne mit Kokosmilch halb steif schlagen. Ingwer schälen, feinhacken und unterheben.

Für den Brotsalat Roggenbrötchen in größere Würfel schneiden. Walnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin rundum golden anbraten. Tomate waschen, vierteln und den Stielansatz entfernen. Kerne und Trennwände herauslösen und beiseite stellen. Tomaten fein würfeln. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken.

Petersilie und Thai-Basilikum abrausen, trockenwedeln und zupfen. Brot, Tomatenwürfel, Kräuter und Cashewkerne mischen. Für das Dressing das Tomateninnere mit dem Stabmixer pürieren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette halbieren und auspressen. Pürierte Tomate, Knoblauch, restliches Öl, Limettensaft und Honig verrühren und mit Chilisalz und Pfeffer würzen.

Salat und Dressing separat anrichten. Das lauwarme Püree auf Gläser verteilen und Kokoscreme darüber geben. Mit Kokosraspeln und Minzblättchen garnieren und servieren.

Ramona Heim am 10. Mai 2016

Thai-Süppchen mit Flusskrebse

Für zwei Personen

150 g frische Flusskrebse	1 Zucchini	1 Paprika
4 weiße Champignons	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	1 Limette	800 ml Kokosnussmilch
1 EL Gemüsefond	2 EL Fischsauce	2 rote Chilischoten
50 g Bambusstreifen (im Glas)	25 g Erdnüsse	1 Bund Koriander
1 EL Sambal Olek	1 EL rotes Currypulver	Salz

Flusskrebse in einem Topf mit Salzwasser kochen. Hitze auf ein Minimum reduzieren und die Krebse noch ca. vier Minuten ziehen lassen - sie verfärben sich dabei rötlich. Anschließend herausheben und die etwas abgekühlten Krebse auslösen.

Für das Thai-Süppchen Kokosmilch in einer Pfanne erhitzen. Gemüsefond und Fischsauce zugeben. Knoblauch abziehen und andrücken, Zitrone waschen und 3-4 Streifen der Schale abreißen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Zitronenschale und Koriander in die Pfanne dazugeben.

Paprika und Zucchini waschen, von den Enden befreien und in dünne lange Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln klein schneiden, Champignons putzen, in Scheiben schneiden und gemeinsam mit Bambusstreifen und den Krebsen 7 Minuten vor dem Servieren in die Suppe geben. Limette halbieren und Saft auspressen. Mit Sambal Olek die gewünschte Schärfe anpassen, mit Curry, Salz und Limettensaft abschmecken. Alles köcheln lassen.

Für die Garnitur Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Thai-Süppchen mit Flusskrebse in einem tiefen Teller anrichten, mit Erdnüssen garnieren und servieren.

Christian Stübinger am 21. Juni 2016

Tomaten-Kokos-Suppe mit Garnelen und Knoblauch-Brot

Für zwei Personen

Für die Suppe:

8 Scampi	2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer	60 g Butter	2 Stiele Dill
2 Stiele Petersilie	2 Stiele Schnittlauch	1 TL Currypulver
450 ml Dosen-Tomaten	400 ml Kokosmilch	250 ml Geflügelfond
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Sambal-Oelek	1 Stiel Koriandergrün
Salz	Pfeffer	

Für das Knoblauchbrot:

75 g Weizenmehl, Type 405	175 g Mineralwasser	200 g Mozzarella, gehackt
3 g Salz	3 Zehen Knoblauch	Olivenöl

Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Für die Suppe Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Butter einem Topf auslassen. Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel bei mäßiger Hitze darin andünsten. Mit Curry bestäuben und kurz mit anschwitzen. Dill, Petersilie und Schnittlauch klein hacken. Mit Tomaten, Kokosmilch und Fond ablöschen, Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Etwas Schale der Zitrone abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Die Suppe pürieren und mit dem Sambal Oelek, Zitronensaft und Abrieb abschmecken.

Für das Knoblauchbrot Mehl, Wasser, Mozzarella, Olivenöl und Salz miteinander vermischen, bis ein Teig entsteht. Ein Backblech mit etwas Öl einreiben. Knoblauch abziehen, klein hacken, mit dem Teig vermischen und auf das Blech geben. Einige Tropfen Olivenöl darauf verteilen und für 25 Minuten backen.

Scampi waschen, trocken tupfen und etwa vier Minuten in der Suppe ziehen lassen, nicht kochen. Anschließend die Scampi auf Spieße spießen.

Tomaten-Kokos-Suppe in tiefen Tellern anrichten, Scampispieße darüberlegen und mit selbstgemachtem Knoblauchbrot servieren. Mit Koriander garnieren.

Benjamin Pluskwik am 20. September 2016

Tomaten-Suppe mit Basilikum-Creme und Knusper-Stange

Für zwei Personen

Für das Tomatensüppchen:

80 g Schwarzwälder Schinken	250 g Dosen-Tomaten-Stücke	3 Zehen Knoblauch
200 g Sahne	20 ml Weißwein (Sherry)	2 Zweige Oregano
2 EL Zucker	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Basilikumcreme:

1 Ei	200 g Crème-fraîche	3-4 Zweige Basilikum
Salz	Pfeffer	

Für die Knusperstange:

1 Rolle Blätterteig	1 Ei	2 EL Sesam-Samen
2 EL Mohn-Samen		

Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Für das Tomatensüppchen Schinken in Würfel schneiden, Knoblauch abziehen und fein hacken. Oregano waschen, trockenwedeln und fein hacken. Tomaten abtropfen.

Öl im Topf erhitzen, Schinken hineingeben und anbraten. Tomaten, Knoblauch und Oregano hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bei schwacher Hitze leicht köcheln. Die Masse durch ein Sieb streichen und noch einmal köcheln lassen. Sahne schlagen und in die Tomatensuppe geben.

Für die Basilikumcreme Basilikum waschen, trockenwedeln und feinhacken. Ein paar kleingeschnittene Blätter für die Garnitur zur Seite legen. Ei trennen, das Eigelb aufheben und mit Crème fraîche dem Basilikum hinzufügen. Mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomatensuppe mit Sherry abschmecken, die Basilikumcreme obendrauf garnieren. Für die Knusperstange Eigelb vom Ei trennen. Blätterteig mit Eigelb bestreichen. In Mohn- und Sesam-Samen wälzen und im bereits vorgeheizten Backofen goldgelb zehn Minuten backen.

Tomatensüppchen mit Basilikumcreme und Knusperstange auf Tellern anrichten, mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Karin Hüskes am 19. April 2016

Tomaten-Suppe mit zweierlei Bruschetta

Für zwei Personen

Für die Tomatensuppe:

600 g reife Rispentomaten	1 Zwiebel	5 getrocknete Tomaten
4cm Ingwer	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 Bund Basilikum	2 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für das Bruschetta di Modena:

½ kleines Baguette	4 Rispentomaten	1 Limette
1 kleine Zwiebel	3 junge Knoblauchzehen	1/2 Bund Basilikum
weißer Aceto-Balsamico	1 Prise Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Walnuss-Feta-Bruschetta:

1 Ciabatta	100g Rucola	100g Fetakäse
4 Walnüsse	2-3 EL Walnussöl	

Einen Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe Zwiebel abziehen und klein schneiden, Ingwer schälen und raspeln, getrocknete Tomaten kleinschneiden. Anschließend alles in Olivenöl andünsten.

Tomaten vom Strunk entfernen, waschen, vierteln und hinzugeben. Thymian-, Rosmarinzweige und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Thymian und Rosmarin ebenfalls zur Suppe geben. Das Basilikum beiseite stellen. Die Suppe etwa 15 Minuten weichgaren.

Alles durch ein Sieb passieren, salzen und pfeffern und mit einer Prise Zucker abschmecken. Für das Bruschetta di Modena die Tomaten häuten, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Das Basilikum abbrausen, trocken tupfen und klein hacken. Alles in einer Schüssel vermengen, salzen und pfeffern. Die andere Knoblauchzehe abziehen und halbieren.

Das Baguette und das Ciabatta in Scheiben schneiden und diese kurz im Ofen vorbacken. Anschließend eine Seite mit Olivenöl beträufeln und mit den Knoblauchhälften einreiben. Das Brot jetzt für max. 6 Min. im Ofen aufbacken.

Für das Feta-Bruschetta den Schafskäse mit der Gabel zerbröseln. Den Rucola waschen, trocknen und in Querrichtung klein schneiden. Walnüsse klein hacken. Schafskäse, Walnüsse und Rucola und 1-2 EL Walnussöl mit einander vermengen. Ciabattascheiben im Ofen bei 200° aufbacken. In der Zwischenzeit für das Bruschetta di Modena den Saft einer halben Limette auspressen. Die Tomaten, Zwiebel und den Knoblauch mischen und mit Balsamico, etwas Limettensaft und einer kleinen Prise Zucker verfeinern. Das Olivenöl dazugeben, einmal gut durchrühren und dann die überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Die Brotscheiben aus dem Ofen nehmen. Das Baguette mit ein wenig Salz bestreuen und mit dem Tomaten-Aufstrich belegen. Zum Schluss mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen und ein paar Tropfen Olivenöl über die Brote geben. Die Ciabattascheiben mit der Schafskäse-Rucola Mischung belegen.

Das Basilikum zerpflücken und in die Suppe geben. Abschließend mit einigen ganzen Basilikumblättern garnieren. Die zweierlei Bruschetta dazu reichen.

Inge May am 26. April 2016

Vegane Antipasti di melanzane

Für zwei Personen

Insgesamt benötigt werden:

500 g Auberginen Pflanzenöl

Für die Auberginen:

4 Scheiben Auberginen 1 Knollensellerie 10 g Hefe
250 g Mehl 2 g Zucker 1 Zweig Rosmarin
50 ml Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Ratatouille:

4 Scheiben Auberginen (vorgegart) 3 Fleischtomaten 1 Zucchini
4 Paprika de Padron 1 Zehe Knoblauch 2 EL getrockneter Lavendel
1 Bund Rosmarin 1 Bund Majoran 1 Bund Oregano
1 Bund Thymian 1 Bund Salbei 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Kräuterauberginen:

4 Scheiben Auberginen (vorgegart) 1 Zehe Knoblauch 2 Zweige Petersilie
1 Zweig Rosmarin 1 Bund Schnittlauch 4 EL Olivenöl
grobes Meersalz

Für die Auberginenbällchen:

2 Scheiben Auberginen (vorgegart) 1 mehligk.e Kartoffel 50 g geschälte Sesamkörner
Muskatnuss Salz Pfeffer

Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Bällchen Kartoffel schälen, würfeln und in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz bissfest garen.

Zur Vorbereitung Auberginen schälen und in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Ein Blech mit Pflanzenöl einölen. Für die Variationen 10 Scheiben auf das Blech legen und im Ofen 10 Minuten vorgaren.

Für die gebratenen Auberginen im Hefeteig in 200 ml warmes Wasser Hefe hineinbröseln, mit Zucker, Salz und so viel Mehl verrühren, dass ein zäher, aber noch geschmeidiger Teig entsteht. Masse 15 Minuten gehen lassen. Rosmarin grob hacken. In 4 nicht gegarte Auberginenscheiben eine Tasche schneiden. Knollensellerie schälen, vier 2 mm dicke Scheiben herunter schneiden und in die Auberginentaschen legen. Mit Pfeffer, Rosmarin und etwas Salz von innen würzen. Öl in der Pfanne erhitzen. Gefüllte Auberginen durch den Teig ziehen. Etwas gehackten Rosmarin auf feuchten Teig streuen und Auberginen in Öl ausbacken.

Für das Ratatouille 500 ml Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten für 2 Minuten hineingeben, danach häuten. Tomaten in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Zucchini mit Küchenreibe in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin, Majoran, Oregano, Thymian und Salbei fein hacken. Zucchini, gehackte Kräuter, getrockneten Lavendel und Knoblauch in eine Pfanne mit Öl geben und kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenscheiben in einer Pfanne mit Öl anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Paprika de padron waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4 vorgegarte Auberginenscheiben erst mit Zucchini-scheiben und dann mit Tomatenscheiben belegen. Obendrauf die Paprika de padron drapieren.

Für die Kräuterauberginen 4 vorgegarte Auberginenscheiben in Olivenöl einlegen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie, Schnittlauch und Rosmarin fein hacken. Auberginenscheiben aus dem Öl nehmen, mit Knoblauch, Petersilie, Schnittlauch und Rosmarin bestreuen und

mit Meersalzflakes abschmecken.

Für die Auberginenbällchen mit Sesam gegarte Kartoffel fein stampfen. 2 vorgegarte Auberginenscheiben grob hacken und unter den Kartoffelstampf heben. Alles mit Salz und Muskatnuss abschmecken und zu kleinen Kugeln formen. Kugeln in Sesam wälzen, danach die Kugeln im Ofen leicht bräunen lassen.

Gebratenen Auberginen im Hefeteig, Ratatouille, Kräuterauberginen und Auberginenbällchen mit Sesam auf Tellern anrichten und servieren.

Wilhelm Dammann am 26. Januar 2016

Wachtel-Spiegel-Eier auf Roggenbrot mit Schinken-Schaum

Für zwei Personen

2 Wachteleier	2 Scheiben Roggenbrot	20 g Butter
1 Kästchen Kresse	Butter	100 g Schwarzwälder Schinken
50 ml Gemüsefond	50 ml Schlagsahne	50 g Crème-fraîche
2 EL Bindemittel	Salz	Pfeffer

Roggenbrot in Scheiben schneiden, beidseitig mit Butter bestreichen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend kleine Kreise ausstechen.

Für den Schwarzwälder-Schinken-Schaum Schinken in Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne auslassen. Gemüsefond angießen und köcheln lassen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Schinken aus dem Sud nehmen, Bindemittel unterrühren, Crème fraîche hinzufügen und Flüssigkeit in eine Espuma-Flasche füllen.

Für das Wachtel-Spiegelei in einer Pfanne Butter zerlassen, Wachtelei vorsichtig öffnen, zu einem Spiegelei braten und kreisrund ausstechen. Mit Salz würzen.

Wachtel-Spiegelei auf Roggen-Taler geben, Schwarzwälder-Schinken-Schaum oben auf spritzen und mit Kresse garnieren.

Tobias Beck am 23. November 2016

Wild-Hackröllchen, Kartoffel-Salat und Ingwer-Tomaten

Für zwei Personen

Für die Hackfleischröllchen:

1 Wildschweinschulter, 300 g	1 Rehschulter, 300 g	1 trockene Laugensemmel
1 trockener Semmel	1 Zwiebel	100 g braune Champignons
100 ml Milch	3 Eier	1 Zitrone
½ Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss	Olivenöl
Butterschmalz	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

250 g kleine, festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Dressing:

250 ml Gemüfefond	100 ml Apfelessig	5 EL Öl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Ingwer-Tomaten:

300 g Cocktailtomaten	½ Ingwerknolle	3 EL Olivenöl
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Romanesco

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit einer Prise Salz gar kochen.

Für die Röllchen Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anbraten.

Fleisch waschen, Rehschulter und Wildschweinschulter würfeln und durch einen Fleischwolf drehen. Semmel klein schneiden, mit dem Fleisch und Zwiebeln in die Moulinette geben. 3 Eier aufschlagen und dazugeben. Alles gut vermengen.

Milch in einem Topf erwärmen. Champignons putzen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Anschließend beides zu der Fleischmasse geben. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie und Muskatnuss abschmecken. Etwas Chiliflocken zugeben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Aus der Hackfleischmasse Röllchen formen. Röllchen in die Pfanne geben und rundherum anbraten.

Für den Kartoffelsalat Zwiebel abziehen und klein schneiden. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Für das Dressing Fond, Essig, Öl und Zwiebel vermischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer, Muskatnuss abschmecken und über die Kartoffelscheiben geben. Romanesco in Salzwasser geben und kurz kochen.

Für die Ingwer-Tomaten die Ingwerknolle schälen und in Stücke schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Ingwer und Tomaten dazugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Kartoffelsalat und Wildhackröllchen mit Ingwer-Tomaten auf Tellern anrichten, mit Romanesco garnieren und servieren.

Gerhard Kuen am 05. April 2016

Wolfsbarsch-Tatar, Sauerampfer-Creme, Artischocken-Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

160 g Wolfsbarschfilet	3-4 Blätter Sauerampfer	$\frac{1}{2}$ Limette
1 Zehe Knoblauch	3 EL Olivenöl	Meersalz
Pfeffer		

Für die Sauerampfercreme:

250 g junger Blattspinat	100 g Sauerampfer	1 Limette
75 ml Rapsöl	2 Eier	1 Prise Natron
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

4 Artischocken	3 Zitronen	1 Limetten
50 g Pinienkerne	200 g Parmesan	1 EL Walnussöl
1 Schuss weißer Balsamico	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone	essbare Blüten	Portulak
Brunnenkresse		

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Sauerampfer-Creme Spinat in kochendem Wasser mit etwas Natron blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Spinat ausdrücken und mit gewaschenen Sauerampfern pürieren. Eier trennen und zwei Eigelb zugeben. Unter langsamem Rühren Öl dazu mixen. Limette halbieren und auspressen. Mit Salz, Pfeffer und Limettenensaft abschmecken.

Für den Artischockensalat Pinienkerne 10 Minuten bei 160 Grad in den Ofen schieben. Zitronen halbieren und auspressen. Artischocken waschen, Böden herausschneiden und in Zitronenwasser legen, damit der Artischockenboden nicht oxidiert. Anschließend mit einem Teelöffel das Stroh entfernen. Limette auspressen. Die Böden fein hobeln und mit etwas Limettensaft und Balsamico abschmecken. Parmesan hobeln, Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Parmesan, Koriander und Minze zum Salat geben, mit Salz, Pfeffer, Walnussöl, und Zucker abschmecken.

Für das Wolfsbarsch Tatar Fischfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Meersalz draufgeben. Sauerampfer waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Zum Tartar geben. Knoblauch abziehen und eine halbe Zehe Knoblauch sehr klein schneiden und dazu mischen. Ggf. mit etwas Limettensaft abschmecken. Zuletzt Olivenöl in die Masse geben. Mit einem Ring auf dem Teller anrichten.

Für die Garnitur zwei Zitronenscheiben herunter schneiden. Frühlingskräuter waschen und trocken tupfen.

Tartar vom Wolfsbarsch auf Sauerampfer-Creme mit Salat von der rohen Artischocke auf Tellern anrichten, mit Parmesan garnieren, mit Frühlingskräutern und Blüten dekorieren und servieren.

Ulrich Enderle am 26. April 2016

Zander mit Spargel-Zucchini-Gemüse, Frühkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets mit Haut à 200 g	Brunnenkresse	Butterschmalz
Butter	150 ml Sahne	150 ml Milch
Salz	Pfeffer	

Für das Spargelgemüse:

5 Stangen grüner Spargel	1 Zucchini	1 Zitrone
150 g Butter	50 ml Sahne	1 EL Crème-double
½ Bund glatte Petersilie	1 EL Zucker	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

6 Frühkartoffeln	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer
------------------	--------------	---------------

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Zanderfilets diese waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Frühkartoffeln schälen, waschen, halbieren und in Salzwasser gar kochen.

Für das Gemüse den Spargel schälen und in drei Teile schneiden. Spargelköpfe beiseite stellen.

Zucchini waschen, grob stifteln und dritteln. Butter in einem Topf zerlassen, Spargel und Zucchini mit etwas Zucker leicht anbraten. Köpfe dazugeben und kurz garen. Mit Sahne ablöschen, Crème double hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und wenig Saft der Zitrone abschmecken.

Kartoffel abgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in den Ofen geben.

Gewürzten Zander in einer Pfanne mit Butterschmalz auf der Hautseite circa drei Minuten kross anbraten, wenden und weitere drei Minuten braten.

Den krossen Zander mit Spargel-Gemüse und Frühjahrskartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Monika Wilhelmy am 22. März 2016

Zander-Filet auf Sherry-Linsen mit Beurre blanc, Speck

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets, à 250 g 1 Zitrone Butter
Mehl

Für die Linsen:

100 g Beluga Linsen 30 g Möhren 30 g Lauch
30 g Sellerie 30 g Schalotten 2 cl Sherry
1 Lorbeerblatt 1 Chilischote 1 Bund Majoran
Butter Muskatnuss Salz
Pfeffer

Für die Beurre Blanc:

2 Schalotten 100 ml trockener Weißwein 10 ml weißer Balsamico
75 ml französischer Wermut 100 ml Fischfond 100 ml Kalbsfond
20 g Butter 200 g eiskalte Butter 100 ml Sahne
Speisestärke Salz weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Scheiben geräuch. Bauchspeck

Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Linsen in einem Topf mit Wasser geben. Lorbeerblatt und Chili hinzufügen. Linsen bissfest garen.

Für die Beurre Blanc Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butter glasig andünsten. Mit Weißwein, Fischfond, Wermut und Essig ablöschen. Auf ein Drittel einreduzieren. Sahne hinzugeben und noch einmal reduzieren. Die eiskalte Butter stückchenweise mit einem Stabmixer einmontieren. So lange rühren, bis die Butter geschmolzen ist und eine homogene Verbindung mit der Reduktion eingegangen ist. Zum Schluss eventuell noch mit etwas Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sherrylinsen Schalotten abziehen und fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Lauch waschen und fein würfeln. Schalotten mit Wurzelgemüse in etwas Butter anschwitzen. Gegarte Linsen dazugeben und mit Sherry und Beurre Blanc ablöschen.

Majoran abzupfen und fein hacken. Sherrylinsen mit Majoran, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Fisch den Saft einer halben Zitrone auspressen. Zanderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Butter auf der Fleischseite anbraten. Fisch wenden und im Backofen fünf Minuten gar ziehen.

Für die Garnitur Speck in einer Pfanne kross anbraten.

Sherrylinsen auf Tellern anrichten, Zanderfilet darauf legen, mit Speck garnieren und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 08. März 2016

Zigarren-Börek mit Minzquark auf Rucola, Orangen-Dressing

Für zwei Personen

Für die Börek:

1 Rolle Yufkateig	200g Quark	1 Bund Minze
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

60-80 g Rucola	6 Kirschtomaten	1 EL Pinienkerne
----------------	-----------------	------------------

Für das Dressing:

1 Orange	1 TL Olivenöl	Pfeffer
Salz		

Den Filoteig auslegen und in 5x15 Zentimeter große Platten schneiden.

Minze abrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Anschließend mit dem Quark vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung mittig auf die Platten geben und diese als Zigarren einrollen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl für etwa fünf Minuten ausbacken. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen.

Für den Salat den Rucola waschen und trocknen. Tomaten waschen halbieren und dazugeben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und zum Salat geben.

Für das Dressing den Saft der Orange auspressen und in einer Pfanne zum Kochen bringen. Einen Teelöffel Olivenöl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucolasalat auf Tellern anrichten. Dressing darübergießen und Zigarrenbörek darauf anrichten. Servieren.

Nina Jimbei am 18. Oktober 2016

Zucchini-Puffer mit Ziegenkäse, Oliven und Salatbett

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Pufferchen:

1 Zucchini	1 Ei	100 g Ziegenfrischkäse
1 Zweig Rosmarin	25 g Parmesan	1 EL Mehl
1 EL Butterschmalz	1 TL gemahlene Koriandersamen	0,5 Bund Dill
Salz		

Für das Salatbett:

10 schwarze Oliven	$\frac{1}{2}$ Kopf Lollo	$\frac{1}{2}$ Kopf Lollo Bianco
$\frac{1}{2}$ Kopf Endiviensalat	2 EL Pinienkerne	2 Frühlingszwiebeln
50 g Himbeeren		

Für das Dressing:

4 Himbeeren	2 EL mildes Olivenöl	1 Zitrone
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Die Zucchini grob reiben und salzen, damit die Zucchini Wasser ziehen. Zucchini nach fünf Minuten über einem Sieb gut ausdrücken.

Parmesan reiben. Ei trennen. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Parmesan, Eigelb, Rosmarin und Mehl miteinander vermengen. Zucchini unter den Teig heben. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und den Teig mit Hilfe eines Esslöffels als kleine Pufferchen ausbacken. Anschließend auf ein Küchentuch legen, damit das überschüssige Fett aufgenommen wird. Ziegenfrischkäse mit Koriandersamen würzen und auf die Zucchini-Pufferchen geben.

Die Salate waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln abziehen und klein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Zitrone halbieren und auspressen. Aus Himbeeren, Öl, einem Esslöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker eine Vinaigrette mit dem Pürierstab erstellen.

Salat auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln, einigen Himbeeren und Pinienkernen bestreuen und mit dem Dressing und Oliven garnieren. Zucchini-Pufferchen mit Ziegenkäsecreme daneben geben und servieren. Dill klein hacken und darüber streuen.

Kai Mrosek am 20. September 2016

Zweierlei Blätterteig-Taschen mit Rucola-Erdbeer-Salat

Für zwei Personen

Für die Blätterteig-Taschen:

275 g frischer Blätterteig	1 Zitrone	200 g geräucherter Lachs
200 g Ziegenfrischkäse	2 Eier	2 EL Thymianhonig
2 EL Tomatenmark	1 Bund Basilikum	Salz
Pfeffer		

Für den Salat:

200 g Rucola	10 Cocktailtomaten	200 g Erdbeeren
100 g Parmesan	1 TL scharfer Senf	2 EL dunkler Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl	Zucker	Chili
Salz	Pfeffer	

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Blätterteig-Taschen Blätterteig ausrollen, halbieren und in gleich große Dreiecke schneiden. Ein Viertel der Dreiecke mit Tomatenmark bepinseln. Geräucherten Lachs klein schneiden und auf das Tomatenmark geben. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Zitronensaft auf den Lachs geben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, klein hacken und auf den Lachs geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Viertel der Dreiecke mit Ziegenkäse bestreichen und mit Thymianhonig beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier trennen. Restliche Blätterteig-Dreiecke dünn mit Eigelb bepinseln und auf die Lachs- und die Ziegenkäse-Dreiecke legen. Restliches Eigelb mit Eiweiß verquirlen und auf die geschlossenen Blätterteig-Taschen streichen. Für 20 Minuten bei 200 Grad goldbraun backen.

Für den Salat Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und zum Rucola geben. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Parmesan in dünne Scheiben schneiden. Für das Dressing Balsamico-Essig, Olivenöl und Senf vermischen, mit Salz, Chili und Pfeffer würzen, mit Zucker abschmecken. Rucola, Tomaten, Parmesan und Erdbeeren mit dem Dressing vermengen.

Zweierlei Blätterteig-Taschen mit Rucola-Erdbeer-Salat anrichten und servieren.

Moritz Mahr am 24. Mai 2016

Zweierlei gefüllte Pfannkuchen mit Chinakohl-Salat

Für zwei Personen

Für den Pfannkuchenteig:

4 Eier	120 ml Milch	12 EL Mehl
1 Bund Basilikum	20 ml Olivenöl	Margarine

Für die Füllung:

100 g Tofu	1 Aubergine	1 Zucchini
100 g Rucolasalat	4 getr. Öl-Tomaten	250 Ricotta
1 Limette	2 TL Kürbisketchup	1 EL Tomatenmark
Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Chinakohl	2 Cherry-Strauch-Tomaten	1 Gurke
1 Mango	1 Limette	4 EL Naturjoghurt
1 EL Kürbissenf	2 EL Ahornsirup	3 EL weißer Balsamicoessig
Chiliflocken	Salz, Pfeffer	Balsamicoreme

Für den Pfannkuchenteig Eier aufschlagen und mit Mehl und Milch vermischen. Zwei Portionen Teig in einer Pfanne mit Margarine anbraten. Basilikumblätter abziehen. Basilikum mit Salz und Olivenöl zu einem Pesto mixen und unter den restlichen Teig geben. Aus diesem Teig wieder zwei Pfannkuchen anbraten. Alle Pfannkuchen kalt stellen.

Für die Füllung Zucchini und Aubergine längs in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, danach kalt stellen. Limette auspressen. Für die erste Creme Ricotta mit Kürbisketchup und einem Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer vermischen. Für die zweite Creme Tofu klein bröseln und im Mixer mit getrockneten Tomaten, Tomatenmark, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer fein mixen, mit Zucker abschmecken.

Einen normalen Pfannkuchenteig mit Aubergine auslegen, darauf die Ricotta-Creme verteilen, darüber ein wenig Rucola Salat und aufrollen. Die Rolle in Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen. Einen Basilikum-Pfannkuchen mit Zucchini belegen und die Tofu-Creme darauf verteilen. Die Rolle in Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen.

Vor dem Servieren Rollen aus der Folie nehmen und aufschneiden.

Für den Salat Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Cherry-Strauch-Tomaten und Gurke würfeln. Mango schälen und würfeln. Chinakohl, Tomaten, Gurken und Mango mischen. Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Naturjoghurt mit Kürbissenf, Limettensaft und Abrieb der Limette, sowie mit Ahornsirup, weißem Balsamicoessig und Chilliflocken vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben.

Zweierlei gefüllte Pfannkuchen mit fruchtigem Chinakohl-Salat auf Tellern anrichten, mit Balsamicoreme garnieren und servieren.

Madeleine Ulke am 05. April 2016

Zweierlei Nocken mit brauner Butter auf Rucola-Bett

Für zwei Personen

Für die Käsenocken:

150 g Knödelbrot	50 g Gouda	50 g würziger Bergkäse
1 Zwiebel	1 EL Mehl	2 Eier
100 g Milch	40 g Butter	½ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Spinatnocken:

150 g Knödelbrot	200 g Blattspinat	30 g Edamer
30 g Parmesan	40 g Butter	2 Eier
50 ml Milch	2 EL Mehl	2 Knoblauchzehen
1 Muskatnuss	Pfeffer	Salz

Für die braune Butter:

200g Butter

Für die Garnitur:

100 g Rucola	½ Bund Schnittlauch	30 g Parmesan
1 TL Olivenöl		

Für die Käsenocken Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Käse fein würfeln. Zwiebeln und Käse mit dem Knödelbrot vermengen. Eier aufschlagen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier, Milch, Mehl und Schnittlauch zum Knödelbrot geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles zu einem glatten Teig kneten.

Für die Spinatnocken die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einem Topf mit Butter dünsten. Den Blattspinat waschen, trockentupfen und fein hacken. In den Topf geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eier aufschlagen und zusammen mit dem Topfinhalt in einem Mixer pürieren. Den Käse würfeln. Pürierten Spinat, Milch, Käsewürfel, Mehl, Salz und Pfeffer mit dem Knödelbrot vermengen und kräftig durchmischen. Ein paar Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Mit nassen Händen Nocken formen und diese in Salzwasser fünf bis zehn Minuten sieden lassen.

Für die braune Butter die Butter in einem Pfännchen sanft erhitzen, bis sie zu schäumen beginnt. Dann vorsichtig bei mäßiger Hitze so lange köcheln lassen, bis kleine braune Bröselchen an die Oberfläche steigen. Auf keinen Fall anbrennen lassen! Den Topf vom Herd nehmen und die Butter etwas abkühlen lassen. Ein feines Sieb mit etwas Küchenpapier auslegen und die braune Butter durch das Sieb filtern.

Nocken aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen.

Für das Salatbett den Rucola waschen, trocken tupfen und auf Tellern anrichten. Etwas Olivenöl darübergerben und Parmesan darüber reiben. Die Nocken auf das Salatbett setzen.

Etwas Schnittlauch fein schneiden und als Garnitur auf die Nocken geben. Zuletzt braune Butter drüber geben.

Wilma Amort am 08. März 2016

Zweierlei Quiche mit gemischtem Salat

Für zwei Personen

Zutaten für Quiches

250 g gefrorener Blätterteig	50 g Emmentaler	50 ml Milch
2 Eier	1 Zwiebel	1 Bund Dill
1 Bund Basilikum	1 Bund Schnittlauch	Muskatnuss
Cayennepfeffer	Salz	

Für die erste Füllung:

1 Scheibe Kochschinken	50 g Zucchini	50 g rote Paprika
------------------------	---------------	-------------------

Für die zweite Füllung:

50 g Champignons	1 Stange Porree	5 getrocknete Tomaten
------------------	-----------------	-----------------------

Für den Salat:

200 g Eisbergsalat	6 Cherrytomaten	50 g Mais
1 rote Paprika	25 g Pinienkerne, ungesalzen	

Für die Vinaigrette:

2 EL Olivenöl	2 EL Balsamico-Essig	1 Bund Dill
1 Bund Basilikum	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie
Zucker	Salz	Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Quiches Blätterteig in zwei Backformen geben. Für eine Grundmasse Eier aufschlagen und mit Milch verquirlen. Käse reiben. Zwiebel abziehen, fein hacken und mit Käse dazu geben. Dill, Basilikum und Schnittlauch klein hacken und ebenfalls dazugeben. Masse auf zwei Portionen aufteilen. Für die erste Füllung Schinken, Paprika und Zucchini in kleine Stückchen schneiden und mit der Grundmasse verrühren. Mit Cayennepfeffer, Muskatnuss und Salz abschmecken. Für die zweite Masse Champignons, Lauch und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit der Grundmasse verrühren. Je eine Füllung in eine Form zum Blätterteig geben. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Anschließend 15 Minuten im Ofen backen.

Für den Salat Eisbergsalat waschen und schleudern. Cherrytomaten halbieren, Paprika schälen und würfeln. Mais abgießen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Alles in eine Schüssel geben.

Für die Vinaigrette Olivenöl, Balsamico, gehackten Dill, Petersilie, Basilikum und Schnittlauch miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und über den Salat geben.

Zweierlei Quiche auf Teller geben, Salat drum herum anrichten und servieren.

Hildegard Groenen am 16. Februar 2016

Zweierlei vietnamesische Sommer-Rolle mit Dip-Soße

Für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

100 g Roastbeef	4 große Garnelen	8 Stück rundes Reispapier
150 g Reismudeln	40 g Thai-Schalotten	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Kopf Kopfsalat	40 g Bohnensprossen
$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Karotte	5 EL Fisch-Sauce
5 EL helle Soja-Sauce	2 EL helle Sesamsaat	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	Sesamöl, Salz, Pfeffer

Für die Dip-Sauce:

2 Limetten	1 rote Thai Chili	20 g Erdnusskerne
50 ml Fisch-Sauce	2 $\frac{1}{2}$ EL Zucker	

Für die vietnamesischen Sommerrollen Reismudeln in eine Schüssel geben, mit lauwarmem Wasser übergießen und circa zehn Minuten ziehen lassen.

Gurke abbrausen, trockenreiben und in schmale Stifte schneiden. Minze, Koriander und Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Thai-Schalotten abziehen, in schmale Spalten schneiden und in Sesamöl goldbraun anbraten. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten und anschließend mit etwas Salz im Mörser zerstoßen. Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Bohnensprossen waschen und trockentupfen.

Roastbeef kalt abbrausen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Fisch-Sauce, Soja-Sauce und Pfeffer vermengen und Fleisch marinieren. 15 Minuten ziehen lassen. Zwiebel abziehen, in grobe Stücke schneiden und in Sesamöl langsam anschwitzen. Mariniertes Fleisch dazugeben und bei hoher Temperatur kurz scharf anbraten. Dann vom Herd nehmen und ruhen lassen.

Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Sesamöl sanft anbraten. Herausnehmen, salzen, pfeffern und der Länge nach halbieren.

Reispapier durch lauwarmes Wasser ziehen und auf einem feuchten Tuch ausbreiten. Auf die untere Hälfte der Reispapier-Blätter Salat geben, darauf Reismudeln, Gurke, Garnelen oder Roastbeef, Bohnensprossen, Karotten, Sesam mit Salz, Thai-Schalotten und einige Blätter der Kräuter. Dann Enden einschlagen und aufrollen.

Für die süß-scharfe Dip-Sauce Limetten auspressen. Limettensaft, etwas Wasser, Fisch-Sauce und eine Prise Zucker verrühren. Chilischote abbrausen, trockenreiben, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch klein hacken. Erdnüsse zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Erdnüsse und Chili mit Dip-Sauce verrühren.

Je eine vietnamesische Sommerrolle mit Garnele und eine mit Roastbeef mit süß-scharfer Dip-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Greineder am 27. September 2016

Index

- Artischocke, 147, 176
Aubergine, 5, 6, 19–21, 46, 126, 167, 173, 182
Austern, 96
Avocado, 8–10, 22, 34, 36, 44, 45, 51, 61, 78, 90, 94, 104, 141, 158
- Blätterteig, 23, 54, 88, 91, 102, 106, 114, 137, 171, 181, 184
Blumenkohl, 145
Bohnen, 17, 154, 185
Brot, 2, 5, 6, 8, 10, 11, 16, 18, 30, 40, 43, 48, 57, 60, 63, 66, 74, 82, 86, 93, 103, 112, 120, 126, 136, 151, 160, 164, 165, 168, 170, 174, 183
Bruschetta, 120, 172
Bulgur, 5
- Carpaccio, 22, 63, 95, 96, 137, 143
Ceviche, 57, 90
Chicoree, 15, 49, 157
Chinakohl, 61, 160, 182
Couscous, 70
- Eisberg, 41, 184
Erbsen, 4, 5, 26, 39, 79, 102, 168
- Feld-Salat, 6, 12, 14, 17, 27, 31, 37, 47, 70, 71, 88, 100, 101, 123, 130, 136, 141
Fenchel, 11, 56, 96, 105, 146
Fisch, 16, 41, 61, 72, 86, 93, 99, 115, 124, 127, 128, 148, 158, 169, 181, 185
Fisch-Filet, 7, 9, 21, 34–36, 44, 56–59, 67, 88–92, 94–98, 107, 117, 118, 123, 135, 145, 149, 153, 176–178
Fleisch, 42, 61, 84, 127, 147, 152, 159, 173, 175, 185
Fleisch-Filet, 22, 100, 120, 131, 132, 162, 166
Forellen, 109
Frühlingsrolle, 29
- Garnelen, 2, 11, 25, 37–42, 45, 52, 54, 75, 81, 83, 87, 104, 142, 166, 167, 170, 185
- Geflügel, 10, 14, 27–30, 32, 46, 53–55, 73, 78, 80, 86, 105, 114, 129, 132, 157, 160, 161, 165, 170
Grünkohl, 142
Gurke, 9, 41, 43, 45, 54, 61, 63, 75, 86, 90–92, 94, 103, 111, 115, 120, 156, 157, 159, 182, 185
- Jakobsmuscheln, 45, 62–71, 78, 119, 163
- Käse, 2, 6, 10–13, 15, 18, 20, 22, 24, 27, 33, 38–40, 45–48, 54, 56, 59, 60, 71, 77, 81, 87, 89, 92, 97, 99, 101, 103, 104, 108, 110, 114, 118, 126–131, 133, 134, 138–140, 143, 147, 148, 150, 153, 154, 161, 163, 164, 170, 172, 176, 180–183
Kürbis, 27, 44, 69, 72–75, 85, 137, 141, 151, 182
Kabeljau, 76, 77, 149
Kartoffeln, 4, 9, 12, 17, 33, 36, 49, 53, 55, 72, 74, 77, 80, 81, 84, 103, 106, 117, 124, 125, 141, 147, 150, 156, 159, 173, 175, 177
Knödel, 53, 183
Kohlrabi, 84
Kokos, 22, 25, 28, 36, 72, 74, 78, 85, 86, 102, 141, 142, 168–170
Kuchen, 4, 14, 20, 30, 31, 89, 118, 136, 182
- Lachs, 41, 86, 93, 99, 115, 124, 128, 181
Lasagne, 134
Lauch, 80, 145, 155, 178
Linsen, 7, 50, 55, 65, 76, 98, 102, 178
- Möhren, 26, 49, 51, 52, 55, 56, 61–63, 74, 78–80, 82, 93, 106, 108, 110, 120, 134, 149, 155, 160, 178, 185
Meeresfrüchte, 41, 61, 82, 106, 108, 110–112, 127, 142, 149, 169, 170
- Nudel-Salat, 52
Nudeln, 28, 51, 52, 71, 130, 132, 160, 185
- Obst, 1–8, 10, 11, 13–18, 25, 27–31, 34, 36, 41, 43–47, 49, 57, 58, 60, 62, 63, 66,

69–72, 74, 75, 77, 83, 86, 88–90, 98,
104, 105, 107, 115, 119, 120, 123,
126, 134, 136, 137, 141, 144–146, 153,
157, 160, 166, 175, 179, 182

Paprika, 21, 38, 40, 43, 50, 75, 90, 99, 103,
108, 110, 114, 135, 160, 167, 173, 184

Pastinaken, 2, 69, 74

Pilze, 23, 24, 30, 109, 112, 113, 129, 161, 169,
175, 184

Polenta, 31, 32

Porree, 184

Rösti, 9, 77, 124

Radicchio, 15, 100, 157

Radieschen, 9, 49, 61, 63, 93, 131, 132

Ratatouille, 40

Ravioli, 13, 35, 50, 127–130, 138–140

Reis, 24, 27, 59, 87, 122, 133

Rettich, 16, 66, 89, 93, 95, 97, 107, 109, 123,
124, 137, 141, 143

Romanesco, 175

Rosenkohl, 152

Rote-Bete, 14, 15, 26, 31, 36, 60, 67, 77, 101,
107, 120, 123, 136–143, 148, 166

Rucola, 10, 12, 33, 56, 58, 69, 81, 83, 89,
99, 104, 118, 131, 133, 135, 143, 161,
172, 179, 181–183

Sauerampfer, 125, 176

Sauerkraut, 53

Schinken, 33, 46, 62, 97, 103, 126, 127, 134,
143, 148, 159, 171, 174, 184

Schoten, 45, 56, 61, 64, 66, 108, 169

Schwarzwurzeln, 58, 141

Sellerie, 19, 20, 28, 36, 55, 80, 82, 86, 107,
108, 110, 132, 149, 153, 156, 162,
173, 178

Spargel, 26, 27, 38, 71, 87, 103, 132, 144, 161,
162, 166, 177

Speck, 13, 14, 16, 18, 20, 32, 47, 55, 58, 65,
121, 131, 134, 136, 141, 167, 178

Spinat, 8, 61, 65, 68, 69, 89, 96, 112, 116,
163–166, 176, 183

Suppe, 2, 25, 45, 54, 72–75, 79–81, 84–86,
92, 102, 106, 114, 115, 117, 141, 149,
170–172

Surf-and-Turf, 166

Tapas, 103, 167

Tatar, 9, 34, 36, 44, 64, 67, 86, 94–98, 120,
124, 176

Teig-Taschen, 13, 35, 50, 106, 127–130, 138,
139, 181

Toast, 10, 11, 18, 40, 43, 48, 63, 86, 103, 160,
164

Weißkohl, 52, 93

Wild, 26, 30, 60, 92, 116, 136, 140, 175

Wirsing, 14, 32, 47

Wurst, 17, 159

Zucchini, 4, 20, 37, 40, 48–51, 134, 167, 169,
173, 177, 180, 182, 184