

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Vorspeisen**

**2017**

**117 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Apfel-Gurken-Suppe mit Krabben, Chia-Joghurt-Brötchen . . . . .	1
Asiatisch marinierte Mie-Nudeln mit gegrilltem Feta . . . . .	2
Asiatischer Reis-Bandnudel-Salat mit Jakobsmuscheln . . . . .	3
Avocado-Tatar mit Jakobsmuscheln, Mango-Pinienkern-Salsa . . . . .	4
Baby-Paprika, Kabeljau-Garnelen-Füllung, Paprika-Coulis . . . . .	5
Bauern-Fladen mit Räucherlachs und Gurken-Salat . . . . .	6
Beef tartare mit frittiertem Wachtelei . . . . .	7
Black Tiger Prawns, Erbsen-Minz-Püree, Kumquats, Panko . . . . .	8
Bouillabaisse-Risotto mit Pfannen-Gemüse und Tapenade . . . . .	9
Caesar Salad mit marinierten Rinder-Filet-Streifen . . . . .	10
Caesar-Salad-Soup mit Parmesan-Wippe . . . . .	11
Calamaretti mit Kresse-Pesto, Zwiebel-Balsamico-Relish . . . . .	12
Carpaccio auf Avocado, Tatar mit Mango und Limette . . . . .	13
Carpaccio mit Rucola, Parmesan und Tomaten-Crostini . . . . .	14
Carpaccio mit Rucola-Salat und Ziegenkäse-Taler . . . . .	15
Ceviche mit Avocado-Creme und knusprigem Mais . . . . .	16
Ceviche mixto mit Mango-Avocado-Tatar und Röst-Brot . . . . .	17
Ceviche von der Dorade mit Mango-Avocado-Tatar . . . . .	18
Ceviche von der Dorade mit Rote-Bete-Avocado-Salat . . . . .	19
Chicken Nuggets mit Mango-Salat, Feldsalat mit Äpfeln . . . . .	20
Curry-Knurrhahn im Bananenblatt, Kochbanane, Ananas-Salat . . . . .	21
Dreierlei von der Kartoffel mit Lachs-Ceviche . . . . .	23
Enten-Brust mit Linsen-Salat und Rote Bete . . . . .	24
Feldsalat mit Kartoffel-Dressing, Gänseleber, Speck . . . . .	25
Fenchel-Zitrus-Salat mit lauwarmem Feta und Bulgur . . . . .	26

Feta-Küchlein mit Gurken-Minz-Tatar, Meerrettich-Creme . . . . .	27
Frühlingsrolle von Lachs, Jakobsmuscheln, Lachs-Tatar . . . . .	28
Garnelen mit Peperonata, Ciabatta mit Tapenade . . . . .	29
Garnelen, Jakobsmuscheln, Pilz-Safran-Soße, Lauch . . . . .	30
Garnelen-Pfännchen mit Rosmarin-Kartoffel-Croûtons . . . . .	31
Garnelen-Spargel-Pfanne mit Oliven-Brot . . . . .	32
Gazpacho mit Joghurtschaum, Lachs mit Kräuter-Kruste . . . . .	33
Gazpacho, Calamari, Paprika-Spieße und Sobrasada-Rollen . . . . .	35
Gefüllte Arancini mit Avocado-, Arrabiata-, Schmand-Dip . . . . .	36
Gefüllte Champignons mit Thunfisch-Dip, Zwiebel-Stange . . . . .	37
Gegrilltes Gemüse, Knoblauch-Vinaigrette, Zwiebelbrot . . . . .	38
Gemüse im Kichererbsen-Teig mit zweierlei Chutney . . . . .	39
Gemüse-Strudel, Sauerrahm-Schnittlauch-Soße, Kopfsalat . . . . .	40
Getruffelte Spaghetti Risotto-Art mit Babyspinat-Salat . . . . .	41
Glasierte Hähnchen-Brust mit marinierter Rote Bete . . . . .	42
Glasnudelsalat mit Wachtelbrust und würziger Bouillon . . . . .	43
Grüner Spargel, Orangen-Vinaigrette, Kräuter-Pfannkuchen . . . . .	44
Grünschalenmuscheln mit grünem Salat und Blitzbrot . . . . .	45
Gratiniertes aus dem Meer, Weißwein-Sahne-Soße, Feldsalat . . . . .	46
Gratiniertes Avocado-Garnelen-Pfännchen mit Pfannenbrot . . . . .	47
Hähnchen-, Garnelen-, Fleisch-Spieße, Erdnuss-Dip . . . . .	48
Hähnchen-Leber mit Romana-Salat, Tomaten, Crème fraîche . . . . .	49
Harzer Käse als Tatar, mariniert oder frittiert . . . . .	50
Hecht-Klößchen mit grüner Soße . . . . .	51
Jakobsmuscheln, Blutwurst-Crumble, Rote Bete, Birnen . . . . .	52
Jakobsmuscheln, Chili-Soße, Curry-Obst, Vanille-Lauch . . . . .	53
Jakobsmuscheln, Tomaten-Carpaccio mit Rosen-Curry-Schaum . . . . .	54
Kalb-Rücken, Gewürz-Butter, Spargel-Rhabarber-Gemüse . . . . .	55
Kartoffeln, Mojo-Soße, Chorizo in Apfelwein, Champignons . . . . .	56
Kaspress-Knödelsuppe, Bauernbrot mit Paprika-Aufstrich . . . . .	57
Keniabohnen mit Speck, Maronen-Soße, grüne Bohnen . . . . .	58
Kirsch-Salat, Poularde, Macadamia-Kakao-Kruste, Wasabi . . . . .	59

Kleiner Flammkuchen mit Rucola-Salat . . . . .	60
Kräuter-Knödel mit Kohlrabi-Gemüse . . . . .	61
Lachs-Avocado-Apfel mit Blini und Sellerie-Schmand . . . . .	62
Lachs-Carpaccio, Avocado-Mango-Tatar, Wasabi-Vinaigrette . . . . .	63
Lachs-Filet als Tatar und im Filo-Teig . . . . .	64
Lachs-Tatar mit Avocadocreme, Wildkräuter-Salat . . . . .	65
Lachs-Tatar, Avocado-Salat mit Rote-Bete, Mango-Hummus . . . . .	66
Lachs-Tatar, Garnelen, Jakobsmuscheln auf Birnen-Ragout . . . . .	68
Lachs-Tatar, Wan Tan-Körbchen, Crème fraîche, Reibekuchen . . . . .	69
Lamm-Leber auf Pflücksalat mit Zucchini-Blüten, Kompott . . . . .	70
Latte macchiato von der Erbse . . . . .	71
Lauwarme Enten-Brust auf asiatischem Rucola-Salat . . . . .	72
Linsen-Spinat-Salat, Ziegenkäse-Taler, Fladenbrot . . . . .	73
Möhren-Ingwer-Suppe, Kartoffel-Bacon-Einlage, Garnelen . . . . .	74
Marinierte Rote Bete mit Schafskäse und Blatt-Salat . . . . .	75
Matjes Hausfrauenart mit Reibekuchen . . . . .	76
Mediterrane Auberginen-Röllchen mit Couscous-Salat . . . . .	77
Meeresfrüchte mit grünen Linsen in Senf-Sahne-Soße . . . . .	78
Meerrettich-Püree, Rote-Bete-Carpaccio, Riesen-Garnele . . . . .	79
Miesmuscheln mit Tomaten-Weißwein-Soße und Crostini . . . . .	80
Papaya-Salat mit Frühlingsrollen . . . . .	81
Poké-Bowl mit Lachs-Sashimi und Granatapfel . . . . .	82
Pomelo-Salat mit Jakobsmuscheln und Cashewkernen . . . . .	83
Rösti, Garnelen, Nordseekrabben, Tomaten, Crème fraîche . . . . .	84
Raviolo mit Spinat-Füllung und Salbei-Butter . . . . .	85
Ricotta-Pecorino-Flan mit Balsamico-Tomaten . . . . .	86
Riesen-Garnelen mit Belugalinsen, Safran-Limetten-Soße . . . . .	87
Riesen-Garnelen, Serrano-Mantel, Tomaten-Salat, Baguette . . . . .	88
Rinder-Filet mit Avocado-Erdbeer-Salat, Basilikum-Hippe . . . . .	89
Rinder-Tatar mit Trüffel-Mayonnaise und Röstbrot . . . . .	90
Risotto mare e monti . . . . .	91
Rotbarsch mit Nusskruste und Kartoffel-Würfel . . . . .	92

Rote Bete mit Schafskäse im Körner-Mantel, Blattsalaten . . . . .	93
Rote-Bete-Ravioli mit Ziegenfrischkäse, Walnuss-Pesto . . . . .	94
Saté-Spieße von Hähnchen und Roastbeef, Chutney . . . . .	95
Scharfe Suppe, Bratwurst, Apfelscheiben, Kräuter-Toast . . . . .	96
Schaumsüppchen von der gelben Tomate mit Jakobsmuscheln . . . . .	97
Schinken-, Lachs-Röllchen, Salat, Blätterteig-Stangen . . . . .	98
Sellerie-Birnen-Gorgonzola-Suppe mit Croûtons . . . . .	99
Shakshuka mit Tahini und frischem Pitabrot . . . . .	100
Spinat-Knödel auf Salatbett . . . . .	101
Spinat-Ravioli mit Spinat-Parmesan-Schmelze . . . . .	102
Strammer Max de luxe mit Radicchio und Orange . . . . .	103
Türkische Hackhörnchen mit Karotten-Dip . . . . .	104
Teriyaki-Tatar, Crème-fraîche-Gurken, Ei, Rösti . . . . .	105
Thunfisch-Tatar mit Linsen und Orangen-Sugo . . . . .	106
Thunfisch-Tomaten-Brot-Salat, Rucol, Zitronengras-Schaum . . . . .	107
Tintenfisch-Ringe mit Aioli, Rucola-Salat und Brötchen . . . . .	108
Tomaten mit Pesto, Speck-Pflaumen mit Pesto, Ei, Spargel . . . . .	109
Tomaten-Suppe mit Jakobsmuschel-Garnelen-Spieß und Brot . . . . .	110
Tomaten-Suppe, Avocado-Chorizo-, Orangenbutter-Crostini . . . . .	111
Tuna-Tataki mit Tramezzino und Avocado-Creme . . . . .	112
Vitello Tonnato mit selbstgebackenem Ciabatta . . . . .	113
Warmer Feldsalat mit Hähnchen-Spießen und Brötchen . . . . .	114
Wassermelonen-Salat, Feta und Zucchini-Brötchen . . . . .	115
Ziegenkäse, Honig-Walnuss-Kruste, Pflaumen-Rucola-Salat . . . . .	116
Ziegenkäse-Tortellini mit Butter und Baguette-Brösel . . . . .	117
Zigarren-Börek mit Zaziki, Nudel-Salat, Zucchini-Puffer . . . . .	118
Zimt-Jakobsmuscheln mit Orangen-Fenchel-Salat, Tomaten . . . . .	119
Zitronengras-Suppe mit Riesen-Garnelen, Koriander-Aioli . . . . .	120

# Apfel-Gurken-Suppe mit Krabben, Chia-Joghurt-Brötchen

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

50 g Büsumer Krabben	1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Apfel (Granny Smith)
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 g saure Sahne
50 ml Gemüsefond	1 EL Apfelessig	Zucker
1 Zweig Dill	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Brötchen:

1 Ei	25 g Butter	75 g Naturjoghurt, fettarm
30 ml Milch	100 g Vollkornmehl	50 g Weizenmehl
60 g Chiasamen	$\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Suppe:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Salatgurke schälen und  $\frac{3}{4}$  der Gurke in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen, trockentupfen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. Gurken- und Apfelstücke, Zwiebeln und Knoblauch in eine hohe Schüssel geben. Saure Sahne, Gemüsefond und Essig zugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, in den Kühlschrank stellen und abkühlen lassen. Die übrige Gurke entkernen und in kleine Würfel schneiden. Suppe in Gläser füllen. Dill abbrausen, trockenwedeln und Spitzen vom Zweig zupfen. Krabben und die kleinen Gurkenwürfel auf die Suppe geben. Suppe mit Dillspitzen garnieren.

### Für die Brötchen:

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Vollkornmehl, Weizenmehl, 2 EL Chiasamen, Backpulver, Zucker, Butter, Ei, Naturjoghurt, 1 Prise Pfeffer und 1 Prise Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig zu 4 Kugeln formen und diese auf einem mit Backpapier belegten Backblech andrücken. Brötchen mit Milch bestreichen, Chiasamen darüber streuen und etwas andrücken. Im heißen Ofen 15-20 Minuten goldbraun backen.

Kalte Gurken-Apfel-Suppe mit Krabben und Chia-Joghurt-Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Lurz am 29. August 2017

# Asiatisch marinierte Mie-Nudeln mit gegrilltem Feta

## Für zwei Personen

### Für den Käse:

4 Scheiben Feta	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 rote Chili	5 ml Olivenöl	1 Zitrone (Abrieb, Saft)
1 TL Koriandersamen	2 EL Akazienhonig	Chili, Salz

### Für die Nudeln:

300 g Mie-Nudeln	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
50 g Mangold	50 g Zuckerschoten	50 g Champignons
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Ingwer
2 EL Sojasauce	200 ml Gemüsefond	1 EL schwarzer Sesam
1 TL fruchtiges Curry	2 EL Sesamöl	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
Chili	Salz	

### Für den Käse:

Schalotte, Knoblauch abziehen und grob würfeln. Die Chili halbieren, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Schalotten, Knoblauch, Chili zusammen mit Öl, Zitronenabrieb und Saft und Korianderkörnern in einer Moulinette zu einer feinen Würzpaste verarbeiten. Den Käse damit einreiben und für 15 Minuten marinieren. In einer Grillpfanne von beiden Seiten 5 Minuten grillen.

### Für die Nudeln:

Die Nudeln mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Paprika waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, mit einem Sparschäler die Haut abschälen und in feine Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Mangold und Zuckerschoten waschen, Champignons putzen und in feine Streifen schneiden. Koriander abbrausen und trockenwedeln.

Das Sesamöl erhitzen, Schalotten, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen und das restliche Gemüse zugeben. 3 Minuten scharf anbraten, mit Sojasauce und 80 ml Gemüsefond ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und 3 Minuten köcheln lassen.

Die Nudeln zugeben mit fruchtigem Curry würzen und warm mit dem Gemüse mischen. Mit frischem Koriander und Sesam verfeinern und mit Salz und Chili abschmecken.

Die Mie-Nudeln mit dem gegrillten Fetakäse auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Kamenz am 28. März 2017

# Asiatischer Reis-Bandnudel-Salat mit Jakobsmuscheln

## Für zwei Personen

### Für das Dressing:

2 Schoten Thai Chili	2 Limetten (Saft)	1 Zehe Knoblauch
50 g Ingwer	2 EL Reissessig	4 EL Sesamöl
4 EL Fischsauce	50 g Rohrzucker	

### Für den Glasnudelsalat:

200 g Reisbandnudeln	100 g rote Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Gurke
$\frac{1}{4}$ Kopf Rotkohl	2 Frühlingszwiebeln	50 g Cashewkerne
2 Stiele Koriander	2 Stiele Thai-Basilikum	2 EL Fischsauce

### Für die Jakobsmuscheln:

6 Stück Jakobsmuscheln	0,4 cm Ingwer	2 EL Sojasauce
50 g weiße Sesamsaat	5 EL Stärkepolver	Rapsöl, Salz, Pfeffer

### Für das Dressing:

Den Knoblauch abziehen, Ingwer putzen, beides fein hacken und in eine Schüssel geben. Limetten halbieren, Saft auspressen und auffangen und hinzugeben. Fischsauce, Reissessig, Sesamöl und Zucker dazugeben und verquirlen. Chili längs aufschneiden, entkernen, in feine Scheiben schneiden und das Dressing damit würzen.

### Für den Glasnudelsalat:

Die Nudeln in kaltem Wasser einweichen. Salzwasser in einem Topf erhitzen, Nudeln darin garen lassen.

Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Gurke schälen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel klein schneiden. Rotkohl waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, von der äußeren Schale und Wurzel befreien und in dünne Ringe schneiden. Koriander und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Nudeln abgießen, Dressing raufgeben und mit Rotkohl, Gurke, Tomate, Frühlingszwiebeln, Koriander, Basilikum und Cashewkerne vermengen.

### Für die Jakobsmuscheln:

Den Ingwer schälen, reiben und mit Sojasauce und Sesamsaat zu einer Marinade vermischen. Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und in die Marinade einlegen. Muscheln abtupfen, beidseitig mit etwas Stärkepolver bestäuben und mit Öl in der Pfanne glasig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der asiatische Reisbandnudelsalat in tiefen Tellern anrichten, mit gebratenen Jakobsmuscheln garnieren und servieren.

Wilhelm Heger am 18. Juli 2017

# Avocado-Tatar mit Jakobsmuscheln, Mango-Pinienkern-Salsa

## Für zwei Personen

### Für das Avocado-Tatar:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Apfel	1 Knolle Ingwer à 3 cm
1 Limette, 20 ml	Limettensaft	1 EL Olivenöl
30 ml Traubenkernöl	grüne Chili- Würzsauce	grobes Meersalz
Pfeffer		

### Für die Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln	100 g Engelshaar	50 g Ghee
20 ml Sonnenblumenöl	1 Zweig Thymian	grobes Meersalz, Pfeffer

### Für die Mango-Pinienkern-Salsa:

$\frac{1}{2}$ Mango	2 Strauchtomaten	1 Limette
1 Zehe Knoblauch	30 g geröstete Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ TL Lavendelhonig
10 ml Apfelessig	40 ml Olivenöl	Chiliwürz-Sauce
Chiliflocken	grobes Meersalz	

### Für die Garnitur:

1 Zweig Estragon	1 Zweig Koriander
------------------	-------------------

### Für das Avocado-Tatar:

Die Avocado halbieren, vom Kern befreien, Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen und würfeln. Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Ingwer schälen und reiben. Limette halbieren und auspressen. 1 TL Ingwer und Chili-Würzsauce mit Traubenkernöl und Olivenöl vermengen und 100 g Avocado und Äpfel darin marinieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Knusper-Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln wachen, trockentupfen und halbieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Das Engelshaar auseinanderzupfen, Ghee darüber geben und mit den Händen vermengen. Jakobsmuschel leicht salzen und pfeffern, und mit etwas Ghee bestreichen. Das Engelshaar um die Jakobsmuschel wickeln.

Eine Pfanne mit Öl stark erhitzen. Die Jakobsmuscheln, sowie den Thymianzweig zugeben und die Muscheln auf beiden Seiten knusprig anbraten.

### Für die Mango-Pinienkern-Salsa:

Die Mango schälen, vom Kern befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Tomaten mit einem Bunsenbrenner abflammen, die Haut abziehen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Mango, Pinienkerne und Tomaten in einer Schüssel vermengen. Limette halbieren, auspressen und Saft der Mango-Pinienkern-Tomatensalats zugeben. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und untermengen. Mit Honig, Apfelessig, Olivenöl, Chili-Würzsauce, Chiliflocken und Salz pikant abschmecken.

### Für die Garnitur:

Estragon und Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Das Avocado-Tatar mit Knusper-Jakobsmuscheln und Mango-Pinienkern-Salsa mit Estragon und Koriander garnieren und auf Tellern anrichten und servieren.

Rebecca Hintereck am 03. Mai 2017

# Baby-Paprika, Kabeljau-Garnelen-Füllung, Paprika-Coulis

## Für zwei Personen

### Für die Füllung:

100 g Kabeljau (ohne Haut)	10 kleine Garnelen	2 Zehen Knoblauch
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	

### Für die Bechamel-Sauce:

60 g Butter	60 g Weizenmehl	100 ml Milch
50 ml Sahne	1 Muskatnuss	50 g Parmesan
Salz	Pfeffer	

### Für die Babypaprika:

6 rote Öl-Pimientos del Piquillo

### Für den Paprika-Coulis:

2 rote Paprika	1 weiße Zwiebel	2 EL Tomatenmark
30 g Butter	50 ml trockenen Weißwein	1 EL Zucker
1 EL Stärkemehl	Olivenöl	

### Für die Füllung:

Den Kabeljau und Garnelen waschen und trocken tupfen. Kabeljau in feine Würfel schneiden und salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch schälen und in der Pfanne goldgelb anbraten. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauch aus der Pfanne nehmen und im selben Öl den Kabeljau, Garnelen und Petersilie ca. 3 Minuten glasig anbraten.

### Für die Bechamel-Sauce:

Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun anbraten lassen.

Nach und nach Milch und Sahne unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen hinzugeben. Muskatnuss und Parmesan reiben und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

### Für die Babypaprika:

Die Fisch- Pfanne zur Bechamel-Sauce geben, glatt rühren und in die Babypaprika Schoten füllen.

### Für den Paprika-Coulis:

Die Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und vierteln. Eine Pfanne erhitzen und Paprikastücke darin rösten bis sich die Paprikahaut schwarz färbt. Paprika aus der Pfanne nehmen, Haut abziehen, Paprika fein würfeln und in der Pfanne in Olivenöl rösten. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig anbraten. Paprika zusammen mit dem Tomatenmark in die heiße Pfanne geben und scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und pürieren. Die Sauce mit Zucker und Olivenöl abschmecken und eventuell mit Stärkemehl eindicken.

Die rote Babypaprikas mit Kabeljau-Garnelen-Füllung und auf einem Paprika-Coulis auf Tellern anrichten und servieren.

Jeannine Rehlinger am 18. Juli 2017

# Bauern-Fladen mit Räucherlachs und Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Brotteig:**

250 g Dinkelvollkorn Mehl	20 g Frischhefe	2 TL fränkisches Brotgewürz
3 EL Olivenöl	Olivenöl	1 TL Zucker
1 TL Salz		

**Für den Belag:**

100 g Räucherlachs	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	100 g Hirtenkäse
150 g Crème-fraîche	1 Zweig Dill	100 g Parmesan
$\frac{1}{2}$ Limette (Abrieb)	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für den Gurkensalat:**

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Limette Saft, Abrieb	1 Zweig Dill
2 TL getrocknete	Dillspitzen, Salz	75 g Crème-fraîche
2 EL flüssiger Honig	1 EL Aceto-Bianco	2 EL milder Senf

**Für den Brotteig:**

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hefe in 125 ml lauwarmen Wasser mit Zucker und Brotgewürz 5 Minuten gehen lassen. Olivenöl zusammen mit Mehl unterheben. Den Teig in der Küchenmaschine gut durchkneten und in kleine Fladen ausrollen. Diese zugedeckt gehen lassen. Anschließend im Backofen ca. 5 Minuten backen.

**Für den Belag:**

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Crème fraîche mit Muskat, Salz, Knoblauch und Pfeffer abschmecken. Diese auf den Brotfladen verteilen und mit Hirtenkäse belegen. Die Fladen 12 Minuten im Ofen bei 160 Grad backen. Eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen, damit der Teig nicht trocken wird.

Währenddessen Dill abbrausen und trockenwedeln.

Den Lachs in kleine Streifen schneiden und auf den ausgebackenen Brotfladen verteilen. Zum Schluss Dillspitzen darüber streuen und den frischen Parmesan mit etwas Limettenschale darüber reiben.

**Für den Gurkensalat:**

Die Gurke waschen und trockentupfen. Dillspitzen mit Crème fraîche, Honig, Aceto Bianco, Salz und Senf gut verrühren. Saft und Abrieb einer halben Limette dazugeben. Die Gurke in dünne Scheiben reiben und mit dem Dressing vermengen. Frischen Dill abbrausen und trockenwedeln und über den Salat streuen.

Bauernfladen mit Räucherlachs und Gurken-Salat mit Honig-Senf-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Klein am 27. Juni 2017

# Beef tartare mit frittiertem Wachtelei

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

300 g Rinderfilet	1 Schalotte	2 kleine Cornichons
2 Kapernäpfel	2 Sardellenfilets	1 Ei
1 TL Ketchup	$\frac{1}{2}$ TL Worcestersauce	1 TL Estragon Senf
1 TL Dijon-Senf	1 Prise Cayennepfeffer	Tabasco, Salz, Pfeffer

### Für das Wachtelei:

2 Wachteleier	80 g Mehl	100 g Semmelbrösel
1 Ei	Pflanzenöl	

### Für die Wasabi-Creme:

200 g Sauerrahm	1 TL Wasabi Paste	Salz, Pfeffer
-----------------	-------------------	---------------

### Für die Garnitur:

1 rote Zwiebel	Toastbrot	4 Blüten
Kräuter	Butter	

### Für das Tatar:

Das Rinderfilet mit einem scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und kleinschneiden, ebenso wie die Sardellen, die Kapernäpfel und die Gewürzgurken. Das Ei trennen und das Eigelb in eine Schüssel geben. Mit der Worcestersauce, dem Estragon- und Dijon-Senf vermengen und unter das Tatar heben. Zum Schluss mit einem Spritzer Tabasco, einer Prise Cayennepfeffer und Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

### Für das Wachtelei:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Wachtelei darin maximal 2 Minuten kochen und in Eiswasser abschrecken und kalt werden lassen. Anschließend pellen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße machen. Die Eier zunächst in Mehl, dann in Ei und schließlich in den Semmelbröseln wälzen und in einem Topf mit heißem Öl ausbacken.

### Für die Wasabi-Creme:

Den Sauerrahm mit der Wasabi Paste gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Das Toastbrot kurz in der Pfanne mit etwas Butter anrösten.

Das Beef tartare mit einem Servierring anrichten, das Wachtelei darauf geben, mit der Creme, dem Toastbrat, den Zwiebel, Kräutern und Blumen garnieren und servieren.

Renate Zierler am 14. März 2017

# Black Tiger Prawns, Erbsen-Minz-Püree, Kumquats, Panko

## Für zwei Personen

### Für die Black Tiger Prawns:

6 Black Tiger Prawns                      2 Stiele Zitronengras    Olivenöl  
Salz    Pfeffer

### Für das Püree:

250 g TK-Erbsen                               $\frac{1}{2}$  Zwiebel                      50 ml Gemüsefond  
1 EL Limettensaft                              2 Zweige Minze              2 EL Butter  
Salz    Pfeffer

### Für die Kumquats:

4 Kumquats                                       $\frac{1}{4}$  Vanilleschote              50 ml trockener Weißwein  
1 EL Zucker

### Für das Limetten-Panko:

50 g Pankobrösel                              2 Limetten, Abrieb        1 EL Butter

### Für die Black Tiger Prawns:

Die Black Tiger Prawns längs am Rücken aufschneiden, entdarmen sowie Fühler und Kopf entfernen.

Das Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen. Olivenöl mit dem angeschlagenen Zitronengras in der Pfanne erhitzen. Die Garnelen von beiden Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Püree:

Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und anschwitzen. Aufgetaute Erbsen zufügen und etwa 3 Minuten mit anschwitzen.

Fond dazugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Minze abrausen, trockenwedeln und bis auf 3 Blätter für die Deko vom Stiel entfernen und kleinhacken.

Erbsen in ein Sieb geben und den Fond auffangen.

Limette, Minze und Fond zu den Erbsen geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Kumquats:

Die Kumquats waschen und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Kasserolle den Zucker karamellisieren lassen und mit Weißwein ablöschen. Etwa auf die Hälfte reduzieren lassen. Vanilleschote halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Sobald die Flüssigkeit eingekocht ist, das Vanillemark und die Kumquats dazugeben. Die Kasserolle von der Herdplatte nehmen und die Fruchtscheiben abgedeckt garen lassen.

### Für das Limetten-Panko:

Die Limetten waschen, trocknen und Schale abreiben. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Panko hinzufügen und unter Wenden goldgelb anbraten. Am Schluss 2 TL Limettenabrieb unterrühren.

Das Erbsen-Minzpüree mit den Garnelen, Kumquats und Panko auf Tellern anrichten und servieren.

Niclas Ramelli am 05. September 2017

# Bouillabaisse-Risotto mit Pfannen-Gemüse und Tapenade

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

250 g Risotto-Reis	2 Schalotten	1 Zitrone (Saft)
30 g Parmesan	20 g kalte Butter	40 ml Noilly Prat
40 ml Weißwein	500 ml Geflügelfond	3 EL Olivenöl
feines Meersalz	Pfeffer	

### Für die Fischgarnitur:

2 Wolfsbarschfilets à 150 g	2 Jakobsmuscheln	2 Riesengarnelen, Schale
1 EL Butter	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
neutrales Pflanzenöl	Chilisalz	

### Für die Tapenade:

100 g Schwarze Oliven	1 TL Kapern	3 Sardellen
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
100 ml Olivenöl	1 TL Balsamico	feines Meersalz, Pfeffer

### Für das Gemüse:

1 Fenchel mit Grün	1 Stange Staudensellerie	2 Tomaten
1 Schalotte	Olivenöl	feines Meersalz, Pfeffer

### Für das Risotto:

Schalotten abziehen, würfen und in einem heißen Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Den Reis hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen und reduzieren bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit dem Geflügelfond aufgießen und unter gelegentlichem Rühren langsam köcheln lassen. Wenn der Reis gar ist den Parmesan und die kalte Butter untermengen. Mit Meersalz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

### Für die Fischgarnitur:

In einer Pfanne neutrales Pflanzenöl erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite, sowie die Garnelen und die Jakobsmuscheln braten. Butter in die Pfanne geben und die Zitronenschale sowie die angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Mit etwas Chilisalz abschmecken.

### Für die Tapenade:

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit Oliven, Kapern, Sardellen, Knoblauch und Balsamico in einer Moulinette zu einer Paste mischen. Eventuell mit etwas Olivenöl verdünnen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Gemüse:

Schalotte abziehen und klein hacken. Fenchel und Staudensellerie vom Strunk befreien und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten entkernen und ebenfalls fein würfeln. Schalotte in einer heißen Pfanne mit Olivenöl andünsten, Fenchel und Staudensellerie hinzu geben und weich dünsten. Kurz vor dem Servieren die Tomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf Tellern in einem Servierring anrichten, Gemüse darüber geben, Fisch, Muscheln und Garnelen drapieren und die Tapenade tröpfchenweise darüber verteilen und servieren.

Martin Daffner am 25. April 2017

# Caesar Salad mit marinierten Rinder-Filet-Streifen

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

2 Romanasalatherzen	3 Sardellenfilets	2 Knoblauchzehen
200 g Parmesan	1 Ei, Eigelb	250 g Naturjoghurt
1 EL Weißweinessig	250 ml Sonnenblumenöl	5 EL trockener Weißwein
$\frac{1}{2}$ altbackenes Ciabatta	$\frac{1}{2}$ frisches Ciabatta	

**Für die Rinderstreifen:**

1 Rinderfilet à 150 g	5 g Gewürze-Pulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer
-----------------------	--------------------	-------------------------

**Für den Salat:**

Den Romanasalat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Das Ei trennen und das Eigelb leicht salzen, Weißweinessig angießen und cremig rühren. Sonnenblumenöl unterrühren und zu einer Mayonnaise verarbeiten. Mit dem Naturjoghurt vermischen.

Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Sardellenfilets wässern und in einer Moulinette mit dem Knoblauch zu einer Paste mixen.

Parmesan fein reiben. Sardellenpaste, Mayo-Masse, Weißwein und Parmesan zu einer Sauce verrühren. Sauce mit den Salatstreifen vermengen.

Altbackenes Ciabatta zu kleinen Croûtons würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin kross anrösten.

Das frische Ciabatta im Ganzen im Ofen bei 100 Grad Ober-/Unterhitze kurz erwärmen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Für die Rinderstreifen:**

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Öl mit 5-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer verrühren und die Fleischstreifen darin etwa 10 Minuten marinieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten.

Den Caesar Salad auf einem Teller anrichten, Brotwürfel und Rinderfiletstreifen darauf verteilen und mit zwei Scheiben ofenwarmem Ciabatta servieren.

Philipp Teschner am 04. April 2017

# Caesar-Salad-Soup mit Parmesan-Wippe

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

150 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
80 g Knollensellerie	2 Miniromanasalate	1 Zitrone
1 Eigelb	30 g ger. Hartkäse	30 g Frischkäse
200 ml Milch	300 ml Gemüsefond	1 TL Cayennepfeffer
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Croutons:

2 RoggenbrotscHEIBEN	1 Zehe Knoblauch	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Parmesanhippe:

20 g Parmesan

### Für die Suppe:

Kartoffeln schälen und in grobe Stücke würfeln. In einem Topf mit Salzwasser 20 Minuten garen. Abgießen, kurz abdampfen und durch die Kartoffelpresse drücken. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Den Romanasalat von den äußeren Blättern befreien, waschen und diese in Streifen schneiden. Salatherzen ganz lassen und beiseitelegen. Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Sellerie zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten braten. Knoblauch und Salat zugeben, bis dieser leicht zerfällt. Fond hinzugeben und zum Kochen bringen. 5-8 Minuten kochen lassen, bis der Sellerie weich ist. Suppe unter der Zugabe von 100 ml Milch pürieren, gepresste Kartoffeln zugeben und durchmischen. Eigelb mit der restlichen Milch verquirlen und mit Frischkäse in die Suppe mixen. Nicht mehr aufkochen lassen, geringe Hitze. Die Suppe mit einem Teil des Käse, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Salatherzen längs halbieren und in Öl auf der Schnittfläche anbraten. Den Salat leicht bräunen und wenden. Restlichen Käse auf die gebratene Schnittfläche des Salat streuen und schmelzen lassen. Gegebenenfalls mit Deckel dünsten.

### Für die Croutons:

BrotscHEIBEN in eine Pfanne ohne Fett geben und leicht bräunen. Aus der Pfanne nehmen und die warmen Scheiben mit Knoblauch einreiben. Brot in gleich große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit wenig Öl goldbraun rösten und mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Parmesanhippe:

Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Parmesan fein reiben. Auf einem Blech mit Backpapier in einen dünnen Streifen legen. Und im Ofen schmelzen lassen. Nach 5-7 Minuten ist der Käse leicht gebräunt und kann aus dem Ofen genommen werden. Vorsichtig vom Blech lösen und über ein Glas legen.

Suppe in Schüsseln geben und mit einer Salathälfte und den Croutons anrichten und servieren.

Peter Schunke am 21. März 2017

# Calamaretti mit Kresse-Pesto, Zwiebel-Balsamico-Relish

## Für zwei Personen

### Für die Calamaretti:

4 Calamaretti mit Tentakeln	4 Calamaretti-Tuben	1 rote Chili
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon den Saft	4 Zweige glatte Petersilie
4 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl	1 $\frac{1}{2}$ TL Maldon-Salz
bunter Pfeffer		

### Für das Balsamico-Relish:

500 g rote Zwiebeln	200 g brauner Zucker	50 g Honig
100 ml alter Balsamico	3 EL Olivenöl	

### Für das Pesto:

50 g Kresse	1 TL Walnussöl	1 TL Himbeeressig
-------------	----------------	-------------------

### Für das Kartoffeln-Stroh:

1 große Kartoffel	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
-------------------	------------------------------

### Für die Calamaretti:

Die Calamaretti waschen, trockentupfen und vom Rückgrat befreien. Die Tuben in einer Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun grillen und vom Herd nehmen.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Knoblauch, Petersilie und Rosmarin mit dem Saft einer halben Zitrone, etwas gehackter Chili und Salz vermischen und in einem Topf aufkochen.

### Für das Balsamico-Relish:

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin mit Zucker und Honig karamellisieren. Mit Balsamico aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer grob mixen.

### Für das Pesto:

Die Kresse mit Walnussöl und Himbeeressig in einem Mörser fein stoßen. Mit Zucker abschmecken.

### Für das Kartoffeln-Stroh:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, mit dem Spiralschneider fein aufschneiden und salzen. Die Kartoffeln in der Fritteuse etwa 3 Minuten goldgelb ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Noch im warmen Zustand mit Salz würzen.

Die Calamaretti mit Kresse-Pesto, Zwiebel-Balsamico-Relish und Kartoffeln-Stroh auf Tellern anrichten und servieren.

Antonio Radano am 05. September 2017

# Carpaccio auf Avocado, Tatar mit Mango und Limette

## Für zwei Personen

### Für das Carpaccio:

2 Jakobsmuscheln	1 Avocado	1 Limette, Saft
2 EL weißer Balsamico	1 TL Honig	1 EL Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL rosa Pfeffer	1 EL Limetten-Olivenöl	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Tatar:

3 Jakobsmuscheln	1 Frühlingszwiebel	1 rote Chili
1 Limette, Saft	1 Mango	1 TL Agavendicksaft
1 TL Holunderblütensirup	$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 $\frac{1}{2}$ EL Arganöl	Salz	Pfeffer

### Für die gebratene Muschel:

2 ausgelöste Jakobsmuscheln	2 Zitronen	2 TL Wasabipaste
4 TL Butter	Salz	Pfeffer

### Für das Gitter:

60 g Parmesan

## Für das Carpaccio:

Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Das Muschelfleisch auf Backpapier legen und mit etwas Olivenöl bestreichen.

Die Avocado halbieren, vom Kern befreien und grob schneiden. Das Fruchtfleisch mit Limetten-Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Mit einem Stabmixer cremig aufmixen.

Die Jakobsmuscheln mit einem Bunsenbrenner angrillen.

Aus gestoßenem rosa Pfeffer, weißem Balsamico, Gemüsefond, Olivenöl, Honig und Salz eine glatte Vinaigrette anrühren.

Die Jakobsmuschelscheiben auf die Avocadocreme legen und mit der Vinaigrette umträufeln.

## Für das Tatar:

Die Frühlingszwiebel putzen, von der äußeren Schale befreien und fein hacken. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenweldeln und fein schneiden. Die Mango halbieren, vom Stein schneiden und fein würfeln.

Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Muschelfleisch mit Limettensaft, Arganöl, Salz und Pfeffer vermischen und einige Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Tatar mit Frühlingszwiebel, Mango, Chili und Petersilie vermischen.

## Für die gebratene Muschel:

Die Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Die Wasabipaste mit dem Zitronensaft in einer kleinen Schüssel cremig anrühren. Die Jakobsmuschel in einer heißen Pfanne mit 2 TL Butter von beiden Seiten scharf anbraten. Die Muscheln mit Zitronensaft ablöschen. Von der Hitze nehmen und mit 3 TL aufschäumender Butter aromatisieren.

1 TL Butter mit der angerührten Paste und Salz verrühren und kaltstellen.

## Für das Gitter:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben, auf Backpapier zu einem runden Plätzchen streuen und goldbraun im Ofen backen.

Das Dreierlei von der Jakobsmuschel auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 11. Juli 2017

# Carpaccio mit Rucola, Parmesan und Tomaten-Crostini

## Für zwei Personen

### Für das Carpaccio:

1 Rinderfilet à 250 g      4 EL Olivenöl      Salz, Pfeffer

### Für den Rucola-Salat:

100 g Rucola      75 g Parmesan      1 Zitrone  
50 g Champignons      30 ml alter Balsamico      1 EL Butter  
4 EL Olivenöl      Salz      Pfeffer

### Für die Crostini:

8 Scheiben Baguette      2 Knoblauchzehen      10 Cherrytomaten  
50 g Rucola      50 g Parmesan am Stück      1 TL alter Balsamico  
1 Spritzer Zitronensaft      1 Zweig Rosmarin      5 Zweige Thymian  
1 Zweig glatte Petersilie      6 EL Olivenöl      Meersalz, Pfeffer

### Für das Carpaccio:

Das Rinderfilet etwa 15 Minuten im Eisfach sehr kalt abkühlen. Mit einer Aufschnittmaschine vom Filet hauchdünne Scheiben schneiden. Die Scheiben fächerförmig auf einen Teller mit Olivenöl geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Rucola-Salat:

Den Rucola abbrausen, trockenschleudern und verlesen. Den Parmesan auf einem Hobel in dünne Plättchen hobeln. Von der Zitrone wenig Schale reiben, halbieren und auspressen. Aus Zitronensaft und -abrieb, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer einer cremige Vinaigrette anrühren. Die Champignons mit einer Pilzbürste reinigen und halbieren. Die Pilze auf der Schnittfläche in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola auf dem Carpaccio drapieren, mit der Vinaigrette beträufeln und mit einigen Pilzen und Parmesan bestreuen.

### Für die Crostini:

In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, die Baguettescheiben mit Knoblauch und 4 Thymianzweigen darin auf beiden Seiten goldbraun rösten. Die Brote aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das übrige Olivenöl mit dem Essig und dem Zitronensaft zu einer Marinade verrühren. Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit kleingeschnittenen Tomaten untermischen und die Marinade mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Rucola waschen, trockenschleudern und verlesen. Die Rucolablätter mit der Marinade beträufeln und auf den Baguettescheiben verteilen. Den Parmesan mit dem Sparschäler in groben Spänen über die Crostini hobeln.

Das Carpaccio mit Rucola, Parmesan und Tomaten-Crostini auf Tellern anrichten, mit einer Zitronenspalte garnieren und servieren.

Maximilian Arland am 19. Dezember 2017

# Carpaccio mit Rucola-Salat und Ziegenkäse-Taler

**Für zwei Personen**

**Für das Carpaccio:**

1 Rinderfilet à 200 g                      2 EL Pinienkerne    Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für den Rucolasalat:**

100 g Rucola                                      1 EL Öl                      1 Zitrone (Saft)

Salz    Pfeffer

**Für die Ziegenkäse-Taler:**

50 g Ziegenkäsetaler                      2 EL Honig                      2 EL Sesam

**Für das Carpaccio:**

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. In dünne Scheiben schneiden und anschließend plattieren. Die Scheiben auf einen Teller fächerartig verteilen. Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne leicht anrösten und später über das Carpaccio und den Salat verteilen.

**Für den Rucolasalat:**

Rucola waschen, trocken schleudern und eventuell dickere Stängel entfernen. Öl, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen. Anschließend den Rucola mit dem Dressing vermischen.

**Für die Ziegenkäse-Taler:**

Den Honig im Ofen leicht erwärmen. Sesam auf einen Teller geben. Ziegenkäsetaler einzeln mit Honig umhüllen und anschließend in Sesam wälzen. Anschließend eine Pfanne bei sehr geringer Hitze erwärmen und ummantelten Ziegenkäsetaler leicht anwärmen. Vorsicht: der Sesam verbrennt schnell.

Carpaccio mit Rucolasalat und Ziegenkäse-Taler im Honig-Sesam-Mantel auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Lindemann am 25. April 2017

# Ceviche mit Avocado-Creme und knusprigem Mais

## Für zwei Personen

### Für die Ceviche:

2 ausgelöste Jakobsmuscheln	100 g Rotbarschfilet ohne Haut	100 g Wolfsbarschfilet ohne Haut
1 Staudensellerie	1 rote Chili	1 Knolle Ingwer à 2 cm
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	6 Limetten
1 Orange	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Avocadocreme:

1 Avocado	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Mais:

1 vorgek. Maiskolben	1 EL Butter	Öl, Salz, Pfeffer
----------------------	-------------	-------------------

### Für die Garnitur:

1 Kästchen Sakura-Kresse	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
--------------------------	------------------------------

### Für die Ceviche:

Die Jakobsmuscheln, Rotbarsch- und Wolfbarschfilet waschen und trocken tupfen. Alles in feine Würfel schneiden.

Eine Limette abwaschen, trocken tupfen, die Schale reiben und beiseite stellen. Die Limetten und die Orange halbieren, auspressen, den Saft auffangen und beiseite stellen. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Schnittlauch und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Limettensaft, Limettenabrieb, Orangensaft, Chili, Knoblauch, Koriander, Schnittlauch und Olivenöl in eine nicht-metallische Schüssel geben und vermengen. Den Staudensellerie sehr fein würfeln. Den Ingwer schälen und die Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln. Alles mit zu dem Ceviche geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Muscheln und den Fisch dazugeben, mit Frischhaltefolie abdecken, in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen.

### Für die Avocadocreme:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und würfeln. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen, auffangen und beiseite stellen.

Den Knoblauch abziehen und mit Avocado, Zitronensaft und Olivenöl in die Moulinette geben und zu einer cremigen Masse mixen. Die Avocadocreme in einen Spritzbeutel füllen und als Tupfen auf den Teller spritzen.

### Für den Mais:

Den Maiskolben in einem Topf mit Salzwasser für ca. 12 Minuten garen.

Den Mais aus dem Wasser nehmen und die einzelnen Maiskörner mit einem scharfen Messer schneiden. Die Maiskörner in der Fritteuse für ca. 3 Minuten kross ausbacken, herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Butter und Salz abschmecken.

### Für die Garnitur:

Das Ceviche von der Jakobsmuschel mit Avocadocreme und knusprigem Mais auf Tellern anrichten, mit Kresse und gehacktem Koriander garnieren und servieren.

Raul Richter am 07. November 2017

# Ceviche mixto mit Mango-Avocado-Tatar und Röst-Brot

## Für zwei Personen

### Für das Ceviche:

4 Riesengarnelen	4 Jakobsmuscheln	100 g Palmherzen
$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL heller Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Zitrone (Saft)
1 Limette (Saft)	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Tatar:

1 Avocado	1 Mango	1 Schalotte
1 Limette (Saft)	2 Zweige Koriander	1 kleine rote Chilischote
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Röstbrot:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta-Baguette	1 Knoblauchzehe	3 EL Butter
Salz		

### Für das Ceviche:

Garnelen und Muscheln waschen, trocken tupfen und kurz in den Gefrierschrank geben. Für die Marinade Zitrone und Limette halbieren, den Saft von je einer Hälfte auspressen und vermengen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und zugeben. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen, bis auf ein paar zum Garnieren, abzupfen und grob hacken. Mit Essig zugeben und zuletzt die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf etwas Olivenöl zugießen. Palmherzen abgießen und abtropfen lassen. Radieschen waschen, Strunk entfernen. Angefrorene Garnelen, Muschel sowie Palmherzen und Radieschen mit einem V-Hobel in sehr feine Scheiben schneiden. Mit der Marinade vermengen und alles kurz ziehen lassen.

### Für das Tatar:

Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch herausholen und in kleine Würfel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Limette halbieren, Saft auspressen, mit dem Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Chili, Koriander und Schalottenwürfel zugeben, verrühren. Avocado- und Mangofruchtfleisch zugeben, vorsichtig untermengen und eventuell nochmals abschmecken. Tatar in einen Servierring füllen.

### Für das Röstbrot:

Brot in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, halbieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Brotscheiben darin unter Wenden goldbraun braten. Herausnehmen, mit Knoblauch marinieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Ceviche mixto fächerförmig mit Mango-Avocado-Tatar und geröstetem Brot auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Kurt Thomas Stocker am 01. August 2017

# Ceviche von der Dorade mit Mango-Avocado-Tatar

**Für zwei Personen**

**Für das Ceviche:**

1 Doradenfilet à 150 g	1 Limette, Saft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

**Für das Mango-Avocado-Tatar:**

$\frac{1}{2}$ reife Mango	1 reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Bund junge Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Limette, davon der Saft	1 Zucchini	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

**Für das Ceviche:**

Das Doradenfilet in sehr feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Limette waschen, auspressen und abreiben. Die Chilischote waschen und klein schneiden. Den Fisch mit Limettensaft, Limettenabrieb, Salz, Pfeffer, Zucker und der gehackten Chilischote marinieren, ruhen lassen.

**Für das Mango-Avocado-Tatar:**

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Mango und Avocado schälen, entsteinen, beides fein würfeln. Limette halbieren und auspressen. Aus Olivenöl, Limettensaft, Salz, Zucker, Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Einen kleinen Teil der Vinaigrette zum späteren Garnieren beiseite stellen. Zucchini waschen, in feine Scheiben schneiden und als Unterlage auf dem Teller anrichten.

In einem Servierring auf dem Zucchinibett zuerst die Avocadowürfel und darauf die Mangowürfel zu einem Tatar-Türmchen schichten. Oben drauf das Ceviche geben, mit einem Dillzweig garnieren. Den Rest der Vinaigrette mit einem Löffel vorsichtig auf dem Türmchen verteilen, anschließend servieren. . Nils Krull Vo: Enten-Brust mit Feldsalat, Birnenspalten und Walnüssen

Zutaten für zwei Personen **Für die Entenbrust:**

200 g Entenbrust Öl, zum Anbraten Salz, aus der Mühle **Für den Salat:**

100 g Feldsalat 60 g Walnusskerne 1 Birne Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle 35 g Roquefort, für die Garnitur **Für die Vinaigrette:**

3 EL Himbeeressig 6 EL Walnussöl . **Für die Entenbrust:**

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut rautenförmig einschneiden. Mit Salz würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Entenbrust auf der Hautseite circa 5 Minuten darin anbraten, wenden und weitere 3 Minuten braten.

Die angebratene Entenbrust im Backofen für 12 Minuten weitergaren lassen. **Für den Salat:**

Feldsalat waschen und trocken schleudern. Birne schälen und in kleine Spalten schneiden. Walnusskerne klein hacken. Das Fett aus der Entenpfanne bis auf 1 EL entfernen und die Birnenstücke in dem restlichen Fett hellbraun anbraten. Gehackte Walnusskerne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Roquefort vorsichtig zerbröseln. **Für die Vinaigrette:**

Himbeeressig und Walnussöl verrühren und mit dem Feldsalat vermischen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden, mit Feldsalat, Birnenspalten und Walnusskernen auf Tellern anrichten, mit Roquefort garnieren und servieren.

Johanna Bell-Hartl am 31. Januar 2017

# Ceviche von der Dorade mit Rote-Bete-Avocado-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

2 Knollen Rote-Bete	1 Avocado	1 rote Zwiebel
100 g Crème-fraîche	100 ml trockener Weißwein	20 ml Balsamico
1 TL Gemüsefond	1 Prise Currypulver	2 EL Olivenöl
Salz		

### Für das Ceviche:

1 Doradenfilet à 200 g	$\frac{1}{4}$ Gurke	2 Tomaten
1 rote Chili	1 rote Zwiebel	2 Limetten
$\frac{1}{2}$ Zitrone		

### Für den Salat:

Die Rote Bete in kleine Stifte schneiden, die Zwiebel abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Mit Currypulver bestreuen, leicht anrösten danach den Weißwein und Balsamico angießen. Gemüsebrühe einrühren, nach 10 min die Crème fraîche dazu geben und die Roten Bete leicht bissfest garen. Mit Salz abschmecken erkalten lassen und die in Würfel geschnittene Avocado unterheben.

### Für das Ceviche:

Das Doradenfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gurke ebenfalls in kleine Würfel schneiden, die Tomaten häuten und würfeln. Dorade, Chili, Zwiebel, Gurke und Tomate miteinander vermengen. Die Limetten und Zitrone halbieren, auspressen und den Saft unter den Fisch mengen. Kühl etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Das Ceviche von der Dorade mit Rote-Bete-Avocado-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Michaelis am 28. Februar 2017

# Chicken Nuggets mit Mango-Salat, Feldsalat mit Äpfeln

**Für zwei Personen**

**Für die Chicken Nuggets:**

Hähnchenbrustfilet à 250 g	15 g Mehl	1 Ei
30 g geriebener Parmesan	25 g gemahlene Haselnüsse	1 EL Erdnussöl

**Für den Mango-Dip:**

$\frac{1}{2}$ Mango	100 g Frischkäse	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Curry	$\frac{1}{4}$ TL Salz	$\frac{1}{4}$ TL Estragon

**Für den Mangosalat:**

150 g reife Mango	100 g helle Trauben	150 g Lollo Bianco
-------------------	---------------------	--------------------

**Für das Dressing:**

2 EL Himbeeressig	$\frac{1}{2}$ TL Honig	1 EL Haselnusskernöl
1 EL Milch	Salz	Pfeffer

**Für den Feldsalat:**

150 g Feldsalat	2 kleine Äpfel	150 g Speckwürfel
150 g Cocktailtomaten	20 g Butter	1 Prise Zucker

**Für das Dressing:**

2 TL Apfelmus	3 EL dunkler Balsamicoessig	1 EL Sahne
2 EL Walnussöl	Salz	Pfeffer

**Für die Chicken Nuggets:** Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Salzen und mit dem Mehl gleichmäßig bestäuben. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Parmesan auf einem flachen Teller mit den Haselnüssen vermengen. Hähnchenstreifen durch das Ei ziehen und in der Parmesanpanade wenden. Erdnussöl in der Pfanne erhitzen, die Hähnchenstreifen darin rundum kross braten.

**Für den Mango-Dip:** Die Mango in einer Moulinette zerkleinern, mit Frischkäse, Olivenöl, Curry, Salz und Estragon vermischen und cremig rühren.

**Für den Mangosalat:** Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und klein schneiden. Weintrauben unter heißem Wasser abbrausen, kalt abschrecken, trocken tupfen und halbieren. Salat abbrausen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. Mango, Trauben und Salat in einer Salatschüssel vermengen.

Essig mit Salz und Honig verrühren. Mit Haselnussöl und Milch gleichmäßig zu einer cremigen Sauce schlagen. Salat damit begießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Feldsalat:** Salat abbrausen und trocken schleudern. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in schmale Spalten schneiden. Butter zerlassen und Apfelspalten darin mit etwas Zucker von beiden Seiten bräunen. Den Speck in der Pfanne ohne Fett braten. Cocktailtomaten abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Feldsalat auf einen Teller legen.

**Für das Dressing:** Apfelmus mit Essig, Sahne, Öl, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing vermengen. Salat damit beträufeln und gebratene Äpfel, Tomaten und Speck zum Salat geben. Chicken Nuggets in ein Glas füllen, das Glas mittig auf den Teller stellen und die Salate und den Dip darum anrichten.

Andreas Bohm am 28. März 2017

# Curry-Knurrhahn im Bananenblatt, Kochbanane, Ananas-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Currypaste:

½ TL Garnelenpaste	1 ½ Schalotten	1 ½ Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 2 cm	3 rote Chilis	3 Stangen Zitronengras
10 Kaffir-Limettenblätter	75 ml Kokosmilch	1 TL gemahlener Kurkuma
1 EL geröstete Koriandersamen	¾ TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Kardamom
3 EL Sonnenblumenöl		

### Für den Knurrhahn:

1 Knurrhahnfilet à 250 g	40 ml cremige Kokosmilch	1 Limette, Zesten
80 g Currypaste (s.o.)	1 Kästchen Kresse	Meersalz

### Für den Ananas-Chili-Salat:

½ Ananas	1 rote Chili	½ rote Paprika
½ Gurke	1 Schalotte	1 Limette, Saft
¾ EL Fischesauce	¼ TL Zucker	½ TL Mohnsamen
1 Zweig Koriander		

### Für die Kochbanane:

2 Kochbananen	2 TL Butter	1 TL feines Salz
---------------	-------------	------------------

### Für die Currypaste:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Garnelenpaste in ein Stück Alufolie einschlagen, auf ein Blech legen und im Ofen 8 Minuten rösten.

Schalotten und Knoblauch abziehen und grob hacken. Chilischoten längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Zitronengras putzen und mit dem Messerrücken anschlagen. Die Paste aus dem Ofen nehmen und mit Schalotten, Knoblauch, Chili, Zitronengras, Ingwer, Limettenblättern, Kurkuma, Kreuzkümmel, Kardamom und Öl im Mixer zu einer groben Paste verarbeiten.

Die Kokosmilch angießen und zu einer glatten Paste mixen.

### Für den Knurrhahn:

Die Limette waschen, trocknen und einige Zesten reißen. In einer Schüssel die Currypaste mit der Kokoscreme, Limettenschale und Salz verrühren. Den Fisch waschen, trocknen, in die Marinade hineinlegen und in der Mischung wenden.

Die Bananenblätter für eine 1 Minute in den Ofen geben und antrocknen. Die Blätter mit der glänzenden Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Die Fischstücke behutsam mit den Blättern einwickeln. Mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Das Blech in den Ofen schieben und etwa 7 Minuten backen.

### Für den Ananas-Chili-Salat:

Die Ananas vom Strunk und Ende befreien, halbieren und schälen.

Paprika halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Gurke in grobe Stücke schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Ananas, Chili, Gurke und Schalotte mit Limettensaft, Fischesauce und Zucker in einer Schüssel sorgfältig vermengen und 10 Minuten marinieren.

Eine Limettenhälfte in einer Grillpfanne ohne Öl grillen. Den Salat mit gehacktem Koriander und Mohn verrühren und mit der gegrillten Limette garnieren.

### Für die Kochbanane:

Die Kochbananen in einem großen Topf mit kräftig kochendem Salzwasser solange kochen, bis

sich die Schale löst. Die Bananen abseihen, aus der Schale befreien und quer in Stücke schneiden. In einem Topf Butter aufschäumen lassen. Die Bananen in den Topf geben, mit der Butter übergießen und leicht salzen.

Den im Bananenblatt gegarter Curry-Knurrhahn mit Kochbanane und Ananas-Chili-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 16. Mai 2017

## Dreierlei von der Kartoffel mit Lachs-Ceviche

### Für zwei Personen

#### Für die Cremesuppe:

200 g mehligk. Kartoffeln	1 Schalotte	1 Frühlingszwiebel
350 ml Gemüsefond	125 ml Sahne	1 Lorbeerblatt
1 Muskatnuss	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

#### Für das Püree:

200 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	75 ml Sahne
1 Muskatnuss	Salz	

#### Für den Rösti:

2 mehligk. Kartoffeln	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
-----------------------	--------------------	---------------

#### Für das Ceviche:

1 Lachsfilet à 150 g	1 Salatgurke	½ rote Chili
1 Schalotte	2 Limetten	1 TL weißer Balsamico
¼ Bund Kerbel	¼ Bund Dill	3 EL Walnussöl
½ TL Meersalz	Pfeffer	

#### Für die Garnitur:

2 EL Lachskaviar	1 Gurke	1 Frühlingszwiebel
------------------	---------	--------------------

#### Für die Cremesuppe:

Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, von den Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf aufschäumen und das Gemüse darin anschwitzen. Gemüsefond und Sahne aufgießen, mit Lorbeer, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe ca. 10 Minuten kräftig aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer fein pürieren und nochmals abschmecken. Vor dem Anrichten cremig aufschäumen.

#### Für das Püree:

Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden, in reichlich Salzwasser gar kochen und durch ein Sieb abgießen. Butter und Sahne in einem Topf erhitzen und mit Muskat und Salz würzen. Die Kartoffeln durch eine Presse geben, cremig verrühren und durch ein Sieb streichen. Das Püree bis zum Anrichten warm halten.

#### Für den Rösti:

Die Kartoffeln schälen, auf einer Vierkantreibe grob reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Rösti auf beiden Seiten knusprig braten. Die Rösti auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

#### Für das Ceviche:

Den Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die Limetten auspressen und etwas Schale abreiben. Den Fisch mit Limettensaft und -schale in eine Schüssel geben und darin ca. 15 Minuten marinieren lassen. Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Gurke schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Kerbel und Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel, Chili, Kerbel, Dill, Gurkenwürfel, Balsamico und Öl zum Fisch geben und vorsichtig vermengen.

Mit Zucker, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

#### Für die Garnitur:

Das Dreierlei von der Kartoffel mit Lachs-Ceviche auf Tellern anrichten, mit Lachskaviar garnieren und servieren.

Gabriela Steiner am 19. April 2017

# Enten-Brust mit Linsen-Salat und Rote Bete

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

1 Entenbrust, 160 g	1 TL Zucker	3 EL Sojasauce
40 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Linsensalat:

150 g getr. rote Linsen	1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Stück Knollensellerie
$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	3 Zweige glatte Petersilie	2 EL flüssiger Honig
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Balsamico	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Rote Bete:

200 g vorgeg. Rote-Beete	1 kleine Zwiebel	2 EL flüssiger Honig
1 EL mittelscharfen Senf	1 EL Balsamico Essig	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Entenbrust:

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Hautseite der Entenbrust mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden. Hautseite mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Sojasauce kräftig einreiben.

Entenbrust mit der Hautseite in eine erhitzte Pfanne mit wenig Öl legen und anbraten.

Entenbrust in Tranchen schneiden.

### Für den Linsensalat:

Die Linsen in einem Topf mit Salzwasser ca. 14 Minuten gar kochen und abgießen. Lauch und Sellerie waschen, von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Karotte schälen, von den Enden befreien und kleine Würfel schneiden. Gemüse zu den Linsen geben und unterrühren. Petersilie abrausen, trocken wedeln und feinhacken. Unter die Linsen heben. Honig, Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und zu dem Linsen-Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Rote Bete:

Die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und auf einem Teller kreisförmig anrichten. Zwiebel abziehen und die Hälfte davon in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Honig, Senf, Essig, Salz und Pfeffer zugeben und mitandünsten zu einer Marinade verarbeiten und gleichmäßig auf die Rote Bete verteilen.

Die Entenbrust mit Linsensalat und Rote Bete auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Müller am 07. Juni 2017

# Feldsalat mit Kartoffel-Dressing, Gänseleber, Speck

**Für zwei Personen**

**Für das Kartoffel-Dressing:**

3 mehligk. Kartoffeln	3 EL Erdnussöl	150 ml Gemüsefond
5 EL Olivenöl	5 EL Tafelessig	5 EL Balsamicoessig
1 Prise Muskatnuss	1 Prise Cayenne Pfeffer	Salz, Pfeffer

**Für den Feldsalat:**

300 g Feldsalat	250 g Gänseleber	80 g Speckwürfel
3 Scheiben Toastbrot	10 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für das Kartoffel-Dressing:**

Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser weich kochen lassen. Kartoffeln in eine Schüssel geben, Gemüsefond, Erdnussöl, Olivenöl, Balsamicoessig, Muskatnuss, Cayenne Pfeffer und den Tafelessig dazugeben und mit einem Pürierstab verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Feldsalat:**

Den Salat abbrausen und trocken tupfen. Mit dem Kartoffel-Dressing vermengen. Toastbrot in 1 cm große Würfel schneiden. In einer Bratpfanne mit Rapsöl bei schwacher Hitze golden anbraten. Auf einem Teller mit Küchenpapier abkühlen lassen.

Gänseleber abbrausen und trocken tupfen. In einer Pfanne mit Rapsöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Pfanne den Speck anbraten kurz vor dem Ende die Toastwürfel dazu geben.

Salat mit den Toastbrot-Würfeln, Speck und dem Kartoffel-Dressing auf einem Teller anrichten und mit der Gänseleber garnieren und servieren.

Christian König am 21. Februar 2017

# Fenchel-Zitrus-Salat mit lauwarmem Feta und Bulgur

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

1 Fenchelknolle	1 Orange	1 Grapefruit
400 g frische Erbsen	2 EL hellen Sesamsaat	1 EL flüssiger Honig
1 EL hellen Balsamicoessig	2 EL Olivenöl	2 Zweige Zitronenmelisse
Salz	Zitronen Pfeffer	

### Für den Feta:

150 g Fetakäse	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	1 EL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl	Salz	

### Für den Bulgur:

75 g Bulgur	100 ml Gemüsefond	Salz
-------------	-------------------	------

### Für den Salat:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Erbsen putzen, waschen, Haut entfernen und anschließend in kochendem Wasser ca. 2 Minuten bissfest blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb abreiben, dann Orangenfilets aus den Trennhäuten herausschneiden und in eine Schüssel geben. Grapefruitfilets ebenso aus den Trennhäuten herauslösen und zu den Orangenfilets dazugeben. Fenchel waschen, halbieren, Strunk herausschneiden, Hälften in sehr feine Scheiben schneiden. Essig, Honig, Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, grob hacken und unter das Dressing rühren. Erbsen, Fenchel, Orangen- und Grapefruitfilets mit dem Dressing vermengen und eventuell nochmals abschmecken.

### Für den Feta:

Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und welke Blätter entfernen und längs in ca. 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Feta mit den Frühlingszwiebeln in eine Auflaufform geben und mit dem Öl und dem Honig gleichmäßig beträufeln. Anschließend für ca. 12 – 15 Minuten in den Ofen geben.

### Für den Bulgur:

Gemüsefond mit 100 ml Wasser aufkochen, Bulgur zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd ziehen und für weitere ca. 10 Minuten quellen lassen.

Fenchel-Zitrus-Salat mit lauwarmem Feta und Bulgur auf Tellern anrichten und servieren.

Eike Baumgart am 01. August 2017

# Feta-Küchlein mit Gurken-Minz-Tatar, Meerrettich-Creme

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

2 Feldgurken	1 Zitrone	1 TL flüssiger Honig
4 EL Olivenöl	4 Stiele frische Minze	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

### Für die Küchlein:

200 g Fetakäse	2 Eier	250 g Joghurt, 3,5%
30 g Pinienkerne	5 EL Olivenöl	4 Stiele Dill
250 g Mehl	1 TL Backpulver	1 TL Salz
Butter		

### Für die Creme:

2 EL Forellenkaviar	50 g Doppelrahm-Frischkäse	3 EL Joghurt, 3,5%
30 g Meerrettich (Glas)	Salz	

### Für die Garnitur:

30 g Pinienkerne	1 Beet Radieschensprossen	1 Beet Shisokresse
------------------	---------------------------	--------------------

### Für das Tatar:

Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Zitrone halbieren, Saft einer Hälfte auspressen und mit Honig und Olivenöl vermengen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Minze ebenso untermengen. Tatar ziehen lassen und zum Servieren in einen Servierring geben.

### Für die Küchlein:

Ein 6er Muffinblech einfetten und mit Mehl austäuben. Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Pinienkerne grob hacken. Dill abbrausen, trockenwedeln, Fähnchen abzupfen und klein schneiden. Eier mit dem Öl, dem Salz und dem Joghurt verquirlen. Mehl und Backpulver kurz unterrühren. Zum Schluss den zerkleinerten Fetakäse hinzufügen und Pinienkerne drüberstreuen. Teig in die Förmchen füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

### Für die Creme:

Frischkäse, Joghurt und 3 EL Meerrettich glatt rühren und mit Salz abschmecken. Creme in einen Einweg-Spritzbeutel füllen und zum Anrichten in Tupfen auf den Tellern spritzen und anschließend mit Kaviar garnieren.

### Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Sprossen und Kresse vom Beet schneiden.

Feta-Küchlein mit Gurken-Minz-Tatar und Meerrettichcreme auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernen und Kresse garnieren und servieren.

Alexander Mitterer am 26. September 2017

# Frühlingsrolle von Lachs, Jakobsmuscheln, Lachs-Tatar

## Für zwei Personen

### Für die Frühlingsrolle:

2 Platten Frühlingsrollenteig	2 ausgelöste Jakobsmuscheln	1 Lachsfilet ohne Haut à 75 g
1 Zanderfilet ohne Haut à 75 g	6 junge Karotten mit Grün	1 Zitrone
6 Morcheln	50 ml trockener Weißwein	20 ml Cognac
1 TL Zucker	200 ml Sahne	2 EL Butter
1 Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

### Für die Teriyaki-Sauce:

100 ml Sojasauce	2 kleine Zwiebeln	6 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 2 cm	160 g Zucker	2 TL Erdnussöl

### Für das Tatar:

1 Lachsfilet à 200 g	1 EL geröstete Cashewkerne	1 Romanasalatherz
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Knoblauchzehe
1 grüner Apfel	1 Zitrone, Saft	1 TL geröstetes Sesamöl
2 EL Sojasauce	$\frac{1}{4}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Frühlingsrolle:

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Den Zander salzen und im Mixer pürieren. 150 ml Sahne angießen und im Eisfach abkühlen lassen.

Die Morcheln waschen, putzen und in Cognac einlegen. Die Jakobsmuschel waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheln dünn mit der Fischfarce bestreichen, ein Basilikumblatt umlegen und mit dünn aufgeschnittenem Lachs umwickeln. Den Frühlingsrollenteig auf einem Arbeitsbrett ausbreiten, die vorbereitete Jakobsmuschel daraufsetzen und den Teig verschließen.

Die Frühlingsrolle in der Fritteuse ca. 6 Minuten goldgelb ausbacken.

Die gesäuberten Morcheln mit der übrigen Farce füllen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter dünsten. Karotten schälen, etwas Grünansatz stehen lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer mit den Morcheln dünsten.

Den Bratensatz der Morcheln mit Weißwein ablöschen, mit der übrigen Sahne auffüllen und reduzieren lassen.

### Für die Teriyaki-Sauce:

Die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer einem Topf mit Erdnussöl anrösten. Sojasauce und Zucker hinzufügen und für 5 Minuten kräftig kochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren.

### Für das Tatar:

Die Cashewkerne und den abgezogenen Knoblauch mit etwas Olivenöl in einem Mörser zu einer cremigen Paste stoßen. Mit  $\frac{1}{2}$  EL Sojasauce und Pfeffer würzen.

Die Gurke schälen und mit dem Sparschäler dünne Scheiben abziehen. Den Apfel mit Schale auf einem V-Hobel fein hobeln. Gurken- und Apfelscheiben in dünne Stifte schneiden. Apfelstifte mit etwas Zitronensaft mischen.

Die Frühlingszwiebel putzen, die äußere Schale abziehen und in feine Ringe schneiden. Lachs waschen, trockentupfen und fein würfeln. Lachs und Frühlingszwiebeln mischen. Mit etwas Olivenöl, Sesamöl, übriger Sojasauce, Zitronensaft, Zucker und Salz würzen.

Romanasalat waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Den Salat mit dem

Lachstatar, Apfel und Gurke anrichten und mit der Knoblauchpaste beträufeln. Mit etwas Kresse bestreuen.

Die Frühlingsrolle von Lachs und Jakobsmuschel mit Asia-Lachstatar und Teriyaki-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Reuschel am 04. April 2017

## Garnelen mit Peperonata, Ciabatta mit Tapenade

### Für zwei Personen

#### Für die Peperonata:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	10 schwarze Kalamata-Oliven
$\frac{1}{4}$ rote Chilischote	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Kapern	3 Stiele Basilikum	3 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	

#### Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen, mit Schale	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Thymian
3 EL Olivenöl	Fleur de Sel	Cayennepfeffer

#### Für die Tapenade:

1 Sardellenfilet	150 g Kalamata-Oliven	1 Knoblauchzehe
1 Rosmarinzwig	1 Zweig Thymian	3 Scheiben Ciabatta
3 EL Olivenöl		

### Für die Peperonata:

Die Paprika schälen, entkernen und in breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Blättchen vom Basilikum und vom Thymian abzupfen und grob hacken. Ebenfalls Chili und Kapern etwas hacken, Oliven in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian kurz andünsten. Paprika und Chili untermischen und mit Salz würzen. Nun Basilikum, Kapern und Oliven dazugeben. Die Pfanne von der Herdplatte ziehen, da die Paprika noch Biss haben sollte.

### Für die Garnelen:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Garnelen bis auf den Schwanzfächer schälen. Auf der Rückseite einschneiden und den Darm entfernen. Garnelen anschließend waschen und gut trocken tupfen. Mit Fleur de Sel und Cayennepfeffer würzen. Das Pergamentpapier auf eine Arbeitsfläche ausbreiten und auf die Mitte des Papiers jeweils die Hälfte der Peperonata geben. Darauf jeweils 3 Garnelen anrichten. Thymian und Basilikum abzupfen und auf die Garnelen verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Das Papier über der Füllung zusammenfalten. An beiden Seiten die Päckchen wie ein Bonbon mit einem Band zubinden. Die Garnelenpäckchen auf ein Backblech legen und im Ofen auf der 2. Schiene von unten 10 bis 15 Min. garen.

### Für die Tapenade:

Knoblauchzehe abziehen. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen und hacken. Oliven mit dem Sardellenfilet, Thymian, Rosmarin und Knoblauchzehe in einen Mixer geben und mit dem Olivenöl fein mixen. Es sollte eine cremige Masse entstehen. Das Brot mit etwas Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne anrösten. Anschließend mit Tapenade bestreichen.

Garnelen al cartoccio mit Peperonata und knuspriges Ciabatta mit Tapenade auf Tellern anrichten und servieren.

Angelika Poschadel am 19. September 2017

# Garnelen, Jakobsmuscheln, Pilz-Safran-Soße, Lauch

## Für zwei Personen

### Für Garnelen, Muscheln:

4 Garnelen	4 Jakobsmuscheln	2 Schalotten
150 g weiße Champignons	1 Zitrone	5 g Safranfäden
150 g Crème-fraîche	250 ml trockener Weißwein	80 g Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Lauchstreifen:

$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	Olivenöl	Salz
----------------------------	----------	------

### Für die Knusperstangen:

1 Rolle Blätterteig	2 Eier	4 EL schwarzer Sesamsaat
4 EL heller Sesamsaat	Salz	

### Für die Garnelen, Jakobsmuscheln:

Garnelen und Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Jakobsmuscheln darin unter Wenden ca. 1 Minute kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Garnelen in derselben Pfanne ca. 3 Minuten unter Wenden kräftig anbraten, ebenso herausnehmen und beiseite stellen. Schalotten abziehen, fein würfeln, in die Pfanne geben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, Crème Fraîche in die Sauce einrühren, Safran zugeben und ca. 2 Minuten leicht köcheln lassen. Speisestärke zugeben und gleichmäßig einrühren.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Champignons andünsten. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Champignons mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. 5 Minuten köcheln lassen und zur Safran-Sauce geben.

Sauce nochmals kurz aufkochen lassen. Garnelen und Jakobsmuscheln wieder zugeben.

### Für die Lauchstreifen:

Lauch gründlich waschen, die äußeren Blätter abziehen, Wurzel entfernen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Lauch darin anbraten, ein bisschen Wasser dazugeben, mit Salz würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

### Für die Knusperstangen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig der Länge nach in Streifen schneiden. Eiweiß und Eigelb trennen. Eigelbe verquirlen und mit Salz würzen. Jeweils 2 Blätterteigstreifen zu Spiralen aufdrehen und mit hellen und dunklen Sesamsaat bestreuen. Mit dem übrigen Blätterteig kleine Sterne ausstechen, ebenso bepinseln. Blätterteigstangen und Sterne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Garnelen und Jakobsmuscheln in Champignon-Safran-Sauce mit Lauchstreifen und Knusperstangen auf Tellern anrichten und servieren.

Genevieve Soler am 01. August 2017

# Garnelen-Pfännchen mit Rosmarin-Kartoffel-Croûtons

## Für zwei Personen

### Für die Garnelenpfanne:

8 Riesengarnelen	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Zucchini	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
1 Limette, Abrieb, Saft	200 ml trockener Weißwein	2 Zweige Thymian
1 Bund Basilikum	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

3 Drillinge	2 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	grobes Meersalz	

### Für die Garnelenpfanne:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprikas waschen, von Kernen befreien und in Stücke schneiden. Zucchini von den Enden befreien und in Stücke schneiden. Thymian und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen und grob schneiden. Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und darin die Garnelen 2 Minuten rundherum anbraten und herausnehmen. Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Thymian in die Pfanne geben, unter Rühren 3 Minuten anbraten und danach mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken. Den Limettensaft dazu gießen und mit Basilikum bestreuen.

### Für die Kartoffeln:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Kartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Knoblauch, Rosmarin und Meersalz bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen kross und dunkelbraun backen.

Das mediterrane Garnelenpfännchen mit Rosmarin-Kartoffel-Croûtons auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Matura am 09. Mai 2017

# Garnelen-Spargel-Pfanne mit Oliven-Brot

## Für zwei Personen

### Für die Pfanne:

300 g Riesengarnelen	200 g grüner Spargel	1 rote Paprika
1 Limette, Abrieb, Saft	1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 ml trockener Weißwein	2 Zweige Thymian	1 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Olivenbrot:

100 g schwarze Oliven	300 g Dinkelmehl	300 ml Buttermilch
2 TL Natron	2 TL feines Salz	2 Prisen Zucker

### Für die Pfanne:

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Spargel von den Enden befreien und hinteres Drittel schälen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Stücke schneiden. Limette mit einer Reibe reiben, dann halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Thymian und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Blätter vom Thymian und Basilikum abzupfen und grob schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen, Schale abreiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anbraten. Thymian, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und 3 Minuten mitbraten. Garnelen herausnehmen und warm halten.

Paprika und Spargel zusammen mit Thymian, Knoblauch und Zwiebeln anbraten und mit Weißwein ablöschen. Mit Limettenabrieb, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen dazugeben und mit Basilikum bestreuen.

### Für das Olivenbrot:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Natron, Salz und Zucker in einer Schüssel vermengen. Oliven klein schneiden und mit zwei Dritteln der Buttermilch zum Mehl geben und untermischen, bis ein lockerer Teig entsteht. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche einen Laib formen, diesen in eine Brotbackform geben und mit übriger Buttermilch bestreichen. Das Brot in den Ofen geben und ca. 20 Minuten backen. Anschließend herausnehmen, einige Scheiben abschneiden und servieren.

Die Garnelen-Spargel-Pfanne mit Olivenbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Röder am 07. Juni 2017

# Gazpacho mit Joghurtschaum, Lachs mit Kräuter-Kruste

## Für zwei Personen

### Für die Kruste:

1 Zitrone (Abrieb)	1 Knoblauchzehe	1 Bund Petersilie, glatt
1 Zweig Salbei	60 g Walnüsse	40 g Parmesan
2 EL weiche Butter	Meersalz	Pfeffer

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	2 EL Arganöl	1 Zitrone
2 Zweige Thymian	Meersalz	Pfeffer

### Für den grünen Gazpacho:

2 grüne Paprika	2 Salatgurken	1 reife Avocado
1 Zehe Knoblauch	2 Limetten (Saft, Abrieb)	75 ml Gemüsefond
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Sauerampfer	$\frac{1}{4}$ Bund Brunnenkresse
2 Zweige Minze	Meersalz	Pfeffer

### Für den Joghurtschaum:

250 g Naturjoghurt	5 g Lecithin	Meersalz
--------------------	--------------	----------

### Für die Garnitur:

100 ml Sonnenblumenöl	20 g Mehl	5 g rote natürliche Lebensmittelfarbe
-----------------------	-----------	---------------------------------------

### Für die Kruste:

Den Ofen auf 120 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Schale von einer Zitrone abreiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Salbei abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit den Walnüssen hacken. Parmesan reiben.

Zitronenabrieb, Knoblauch, Petersilie, Salbei, Nüsse, Parmesan, Meersalz, Pfeffer mit 1 EL weicher Butter gut vermischen.

### Für den Lachs:

Den Lachs in 5 cm breite Streifen schneiden und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs mit Arganöl bestreichen und auf ein gefettetes Blech setzen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone Scheiben schneiden und 2 Scheiben mit dem Thymian auf den Lachs geben. Blech mit hitzebeständiger Klarsichtfolie überziehen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min garen.

Die Kruste auf den gegarten Lachs verteilen leicht andrücken und mit einem Bunsenbrenner rösten.

### Für den grünen Gazpacho:

Die Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Knoblauch abziehen. Paprika und Gurken waschen, trocken tupfen und mit schälen. Paprika halbieren und Scheidewände und Kerne herauslösen. Gurke halbieren und Kerngehäuse herausschneiden. Avocado, Gurke und Paprika grob klein schneiden.

Petersilie, Sauerampfer, Brunnenkresse und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Paprika, Avocado, Gurke, Knoblauch, Petersilie, Sauerampfer, Brunnenkresse und Minze in ein Gefäß geben und zusammen fein pürieren. Je nach Konsistenz gegebenenfalls etwas Gemüsefond hinzugeben.

Limette abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Abrieb für den Joghurtschaum beiseite stellen. Gazpacho mit Salz, Limettensaft und Pfeffer kräftig abschmecken.

### Für den Joghurtschaum:

Den Joghurt mit Lecithin vermengen und mit Salz und Limettenabrieb abschmecken. Anschließend schaumig aufmixen. Joghurtmasse in eine Espuma Flasche füllen.

### Für die Garnitur:

140 ml Wasser mit Öl, Mehl und Lebensmittelfarbe mit einem Schneebesen mischen und austreichen. Anschließend in eine stark erhitzte Pfanne in Form eines Gitternetzes laufen lassen. Aus der Pfanne auf ein Küchenpapier legen und mit Salz würzen. Den Gazpacho in einer Schale mit dem Joghurtschaum anrichten, Lachs separat anrichten, mit dem Gitternetz garnieren und servieren.

Moritz Brakhage am 08. August 2017

# Gazpacho, Calamari, Paprika-Spieße und Sobrasada-Rollen

## Für zwei Personen

### Für die Gazpacho:

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Salatgurke
1 Dose Pizzatomaten	$\frac{1}{2}$ Honigmelone	1 altbackener Semmel
2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Thymian	1 TL Meersalz
5 EL Olivenöl	5 EL Weißweinessig	Eiswürfel

### Für die Calamari:

2 Calamari-Tuben	$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 EL Olivenöl
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig krause Petersilie	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Salbei		

### Für die Paprikaspieße:

1 gelbe Paprikaschote	4 Scheiben Serrano-Schinken	100 g Manchego
1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sobrasada-Rollen:

2 Blätter Filoteig	100 g von Sobrasada	4 TL Blütenhonig
4 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

## Für die Gazpacho:

Das Brötchen in Wasser einweichen.

Eiswürfel in einen halben Liter Wasser geben.

Rote Paprika,  $\frac{1}{2}$  Salatgurke putzen, waschen, trocken tupfen und grob zerkleinern. Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Das Brötchen ausdrücken und zusammen mit dem Gemüse, den Pizzatomaten, Essig, Thymian, Olivenöl und Salz in den Mixer geben und pürieren. Die Mischung durch ein Passiergerät streichen, in eine große Schüssel geben und nach und nach mit Wasser (ca.  $\frac{1}{2}$  Liter) auffüllen und abschmecken. Restliche Gurke, gelbe Paprika und Honigmelone in kleine Stückchen schneiden und kurz vor dem Servieren zur kalten Suppe geben.

## Für die Calamari:

Petersilie, Rosmarin und Salbei abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Mit der Hälfte der Kräuter, Knoblauch, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Olivenöl eine Marinade herstellen. Calamari-Tuben in Ringe schneiden und marinieren. Kurz vor dem Servieren in Olivenöl in einer Pfanne braten.

## Für die gefüllten Paprikaspieße:

Paprika waschen, trocken tupfen, schälen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und in etwa 8 gleichgroße Stücke schneiden.

Je zwei Stücke aufeinander legen und mit einem Stück Manchego-Käse füllen. Mit Serrano-Schinken umwickeln und mit Spießen fixieren. Eine Marinade aus Öl, Pfeffer, Salz, Oregano und Thymian herstellen und die Spieße von allen Seiten bestreichen.

Von allen Seiten scharf anbraten und etwa 3 Minuten je Seite garen, bis der Manchego austritt. Vom Herd nehmen, Salz und Pfeffer grob darüber mahlen.

## Für die Sobrasada-Rollen:

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen. Die Filoblätter in vier gleiche Dreiecke schneiden. Sobrasada auf den Teigecken verteilen. 2 Zweige Rosmarin abbrausen, trocken wedeln, kleinhacken und darüber streuen. Den Teig dünn zusammen rollen.

Rollen 4 Minuten lang im Ofen backen. Danach die Rollen herausnehmen und abkühlen lassen.

Sobrasada-Rollen in 2 Teile schneiden, in ein kleines Glas stellen und mit Rosmarin und Honig garnieren. Calamari in eine kleine Schale geben und mit den restlichen Kräutern bestreuen. Paprikaspieße in einer Schüssel anrichten. Gazpacho in ein Glas füllen, Gemüse- und Melonenstückchen darauf drapieren und mit Thymian dekorieren.

Schüssel und Gläser dekorativ auf einem schönen Holzbrett anrichten und alles gemeinsam servieren.

Jörg Bornmann am 25. April 2017

## **Gefüllte Arancini mit Avocado-, Arrabiata-, Schmand-Dip**

### **Für zwei Personen**

#### **Für die Arancini:**

500 g Jasminreis	3 Safranfäden	50 g Parmesan
4 Eier	200 g Mehl	200 g Semmelbrösel
Salz		

#### **Für die Füllungen:**

200 g Babyspinat	50 g Gorgonzola	5 Datteln
50 g Bacon	50 g Ziegenkäse	50 g Parmaschinken
50 g Büffelmozzarella	3 getrocknete Tomaten	1 Zweig Basilikum

#### **Für die Dips:**

1 Avocado	1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
1 Limette	1 Bund Schnittlauch	100 ml stückige Tomaten
1 rote Schote Chili	200 g Schmand	Salz, Pfeffer

### **Für die Arancini:**

Reis mit der doppelten Menge Salzwasser kochen und anschließend in einem Eisbad abkühlen lassen.

Eine Panierstraße aufstellen. Kalten Reis zu einer Kugel formen und mit verschiedenen Zutaten (siehe Füllungen) befüllen. Die Kugeln mehlieren, im Eibad wälzen und in Paniermehl panieren. Vor dem frittieren noch kurz im Eisfach ruhen lassen. Kurz vorm Servieren in einer Fritteuse Gold-braun frittieren.

### **Für die Füllungen:**

1. Füllung: Spinat waschen, trocken schleudern und kleinhacken. Gorgonzola kleinschneiden.
2. Füllung: Datteln in kleine Würfel schneiden. Bacon in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Ziegenkäse kleinschneiden.
3. Füllung: Parmaschinken und Mozzarella klein schneiden. Getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und feinhacken.

### **Für die Dips:**

Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Avocado schälen, Kern entfernen und mit Knoblauch,  $\frac{1}{2}$  roten Zwiebel und etwas Limettensaft pürieren und anschließend kalt stellen. Stückige Tomaten in einem Topf aufkochen und mit Knoblauch, der roten Chili und  $\frac{1}{2}$  roten Zwiebel andicken lassen und kalt stellen.

Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und in feine Röllchen schneiden. Schmand mit Knoblauch und Schnittlauch vermengen und kalt stellen. Alle Dips mit Salz und Pfeffer würzen.

Dreierlei gefüllte Arancini mit Avocado-, Arrabiata- und Schmand-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Bohm am 25. Juli 2017

# Gefüllte Champignons mit Thunfisch-Dip, Zwiebel-Stange

## Für zwei Personen

### Für die gefüllten Pilze:

5 mittelgroße Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Serranoschinken	100 g Gouda	5 EL Sherry
100 ml Weißwein	50 ml Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Zwiebelstange:

1 Päckchen Blätterteig	250 g Schmand	1 Ei, davon das Eigelb
1 Gemüsezwiebel	50 g Sesam	Pflanzenöl

### Für den Thunfisch-Dip:

300 g Frischkäse	1 Dose Thunfisch in Öl	2 Knoblauchzehen
2 kleine Zwiebeln	Salz	Pfeffer

### Für die gefüllten Pilze:

Den Ofen auf 200 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Die Champignons putzen. Stiele entfernen und mit einem Löffel die Lamellen herauskratzen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und gemeinsam mit den Pilzstielen kleinhacken. Serranoschinken in kleine Stückchen schneiden. In einer Pfanne Pilzstiele, Zwiebel, Knoblauch und Schinken in Öl anbraten und mit Weißwein und Sherry ablöschen.

Champignons von innen mit Öl bestreichen und mit der Masse füllen. Den Käse reiben, die gefüllten Champignons mit dem geriebenen Käse abdecken und ca. 20 Minuten in den Ofen stellen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Zwiebelstange:

Den Ofen auf 200 Grad Ober/- Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und einer Pfanne mit Öl anrösten.

Ei aufschlagen und Eigelbe bereitstellen. Blätterteig ausrollen und mit Schmand und Röstzwiebeln bestreichen. Den Teig in Streifen schneiden, verdrehen und mit Eigelb bestreichen. Mit Sesam bestreuen 12 Minuten im Ofen backen.

### Für den Thunfisch-Dip:

Die Dose Thunfisch öffnen und zur Hälfte vom Öl abtropfen lassen. Thunfisch anschließend mit dem Frischkäse verrühren.

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, klein hacken und zur Thunfischmasse hinzugeben. Anschließend mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gefüllte Pilze mit Thunfisch-Dip und Zwiebelstange auf Tellern anrichten und servieren.

Sascha Mahlberg am 08. August 2017

# Gegrilltes Gemüse, Knoblauch-Vinaigrette, Zwiebelbrot

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

1 Aubergine                      1 Zucchini                      1 rote Paprika  
3 EL Rapsöl

### Für das Brot:

300 g Mehl                      150 ml Wasser                      1 Würfel Hefe  
1 TL Olivenöl                      200 g geröstete Zwiebeln                      ½ TL Zucker  
1 TL Salz

### Für die Vinaigrette:

1 Knolle Knoblauch                      5 EL Olivenöl                      5 EL Weißweinessig  
1 TL Rosmarin Pulver                      3 EL brauner Zucker                      Salz, Pfeffer

### Zum Garnieren:

150 g Fetakäse                      5 Cherry-Tomaten                      5 grüne Oliven

### Für das Gemüse:

Den Ofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Aubergine und die Zucchini waschen, abtupfen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, trockentupfen und im Ofen grillen bis die Schale schwarz wird.

Unter einer Klarsichtfolie die Paprika 5 Minuten stehen lassen, dann die Schale entfernen, Paprika halbieren, entkernen und in Filets schneiden.

Aubergine und Zucchini in einer Grillpfanne in Öl auf beiden Seiten braun braten.

### Für das Brot:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Mehl, Wasser, Zucker, Salz, Hefe, Olivenöl und geröstete Zwiebeln in eine Schüssel geben mit der Hand kneten. 10 Minuten ruhen lassen.

Anschließend in eine Backform geben und 20-25 Minuten backen.

### Für die Vinaigrette:

Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Mit Olivenöl, Rosmarinpulver, Weißweinessig, braunem Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und das Gemüse damit beträufeln.

### Zum Garnieren:

Feta in der Zucchini einrollen und mit einem Holzspieß fixieren. Mit Tomaten und Oliven garnieren.

Gegrilltes Gemüse in Knoblauch-Vinaigrette mit selbstgebackenem Zwiebelbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Milan Kostic am 27. Juni 2017

# Gemüse im Kichererbsen-Teig mit zweierlei Chutney

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse :

5 Kartoffeln	2 Auberginen	300 g Blumenkohl
300 g Spinat	100 g Kichererbsenmehl	1-2 Chillischoten
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Ajwain
1 EL warmes Öl	500 ml Öl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

### Für das rote Chutney:

2 große rote Tomaten	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ TL indischer Kümmel
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 EL neutrales Pflanzenöl	1 Prise Salz

### Für das grüne Chutney:

100 g Joghurt	1 Limette, Saft	1 Bund Koriander
1 Bund Pfefferminze	1 EL Zucker	1 Prise Salz
1 grüne Chili-Schote		

### Für das Gemüse :

Kichererbsenmehl, Backpulver, Paprikapulver, etwas Salz, Ajwain und 1 EL warmes Öl in einer Schüssel vermischen. Der Teig sollte eine Konsistenz wie ein Pfannkuchenteig haben. Kartoffeln schälen.

Auberginen, Blumenkohl, Kartoffeln und Spinat klein schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Kleine Gemüsestücke in den Teig tauchen, in das heiße Öl geben und goldbraun fritieren. Frittiertes Gemüse auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

Das Chutney, nach unten stehendem Rezept, dazu reichen.

### Für das rote Chutney:

Öl in einem Topf erhitzen. Kümmel hineingeben und kurz anbraten.

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Tomate in einem Topf abbrühen, schälen und mit der Zwiebel zum Kümmel hinzufügen, ca. 6 Minuten kochen lassen. Pürieren und anschließend mit Salz und Zucker abschmecken.

### Für das grüne Chutney:

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Koriander und Pfefferminze abbrausen, trocknen, Blätter abzupfen und klein schneiden. Joghurt, Limettensaft, Koriander und Minze vermengen und mit einem Pürierstab pürieren. Chutney mit Zucker und Salz abschmecken.

Die Pakoras auf Tellern anrichten, mit den Chutneys garnieren und servieren.

Catherine Steuber am 11. April 2017

# Gemüse-Strudel, Sauerrahm-Schnittlauch-Soße, Kopfsalat

## Für zwei Personen

### Für den Strudel-Teig:

250 g Mehl	100 ml lauwarmes Wasser	100 ml Sonnenblumenöl
100 g Butter	Mehl	Salz

### Für die Strudel-Füllung:

1 Kopf Spitzkohl	1 Zucchini	1 Stange Lauch
100 g Zuckerschoten	1 Staudensellerie	1 rote Paprika
1 Zwiebel	1 Bund Schnittlauch	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

200 g saure Sahne	100 g Schlagsahne	100 ml Gemüsefond
1 EL Butter	1 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Muskatnuss	Zucker	Salz, Pfeffer

### Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat	1 Zwiebel	4 EL Sonnenblumenöl
2 EL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Kästchen Kresse
---------------------------------	--------------------------------------	-------------------

### Für den Strudel-Teig:

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Butter zum Bestreichen des Strudels zerlassen. Mehl sieben, mit Wasser, Öl, einer Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ein sauberes Tuch bemehlen, Teig darauf dünn ausrollen, mit zerlassener Butter bestreichen.

### Für die Strudel-Füllung:

Spitzkohl putzen, waschen, in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, Fruchtfleisch klein schneiden. Lauch putzen, in feine Ringe schneiden. Zuckerschoten, Staudensellerie putzen, klein schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, klein schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln glasig anschwitzen. Gemüse hinzufügen, anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, klein hacken, unter das Gemüse heben. Gemüse auf dem Strudelteig verteilen, Seiten einklappen, mit Hilfe des Tuchs aufrollen. Außenseite des Strudels mit flüssiger Butter bestreichen und bei 180 Grad 20 bis 25 Minuten im Ofen backen. Zwischendurch immer wieder mit flüssiger Butter bepinseln. Nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, aufschneiden.

### Für die Sauce:

Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Mehl hinzufügen, mit Sahne, Gemüsefond ablöschen. Kräftig rühren. Saure Sahne dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, klein hacken, unter die Sauce rühren.

### Für den Kopfsalat:

Kopfsalat putzen, Blätter klein zupfen, waschen, trockenschleudern. Zwiebel abziehen, würfeln. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Petersilie, Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, hacken. Kopfsalat, Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch mit Vinaigrette vermengen.

### Für die Garnitur:

Petersilie, Schnittlauch klein hacken. Gemüse-Strudel mit Sauerrahm-Schnittlauch-Sauce und Kopfsalat auf Tellern anrichten, mit Kräutern und Kresse garnieren, servieren.

Uschi Malzburg am 24. Januar 2017

# Getrübefelte Spaghetti Risotto-Art mit Babyspinat-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Spinatsalat:**

150 g Babyspinat	1 rote Zwiebel	2 EL Aceto Balsamico bianco
3 EL Walnussöl	1 TL Zucker	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Trüffelsauce:**

1 Wintertrüffel	1 EL Trüffelbutter	1 Schalotte
50 ml trockener Weißwein	30 ml Hühnerfond	250 ml Sahne
Trüffelöl	Salz	Pfeffer

**Für die Spaghetti:**

200 g Spaghetti No. 5	250 ml Hühnerfond	Salz
-----------------------	-------------------	------

**Für die Garnitur:**

50 g Parmesan

**Für den Spinatsalat:**

Den Spinat waschen und trocken tupfen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel farblos andünsten. Zucker darüber streuen und etwas karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, vom Herd nehmen, Walnussöl zufügen und mit dem Spinat vermischen.

Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Trüffelsauce:**

Vom Trüffel die Hälfte klein hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Trüffelbutter in einem Topf erhitzen und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Gehackten Trüffel zugeben. Mit Weißwein und Fond ablöschen und fast vollständig einreduzieren lassen. Sahne zufügen und auf kleiner bis mittlerer Flamme soweit reduzieren, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Mit Trüffelöl, Salz und Pfeffer abschmecken und mixen.

**Für die Spaghetti:**

Den Fond mit 250 ml Wasser vermengen. Etwas von der Fond-Wasser Mischung in einer großen Pfanne erhitzen. Spaghetti dazugeben und nach und nach Fond-Wasser zu gießen, bis die Spaghetti al dente sind, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz abschmecken.

Die Spaghetti mit der Trüffelsauce in der Pfanne vermengen.

**Für die Garnitur:**

Den Parmesan reiben.

Die getrübefelten Spaghetti nach Risotto-Art auf Tellern anrichten, mit Parmesan garnieren und den restlichen Trüffel darüber hobeln.

Babyspinat-Salat in einer kleinen Schüssel anrichten und gemeinsam servieren.

Doris Halsdorfer am 18. Juli 2017

# Glasierte Hähnchen-Brust mit marinierter Rote Bete

## Für zwei Personen

### Für das Hähnchen:

1 Hühnerbrustfilets à 120 g	1 Orange	1 TL Fenchelsamen
1 TL Koriandersamen	1 TL ganzer Kümmel	$\frac{3}{4}$ TL Zimtpulver
100 ml Hühnerfond	20 g kalte Butter	Chiliflocken
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete	1 TL ganzer Kümmel	2 rote kleine Zwiebeln
300 ml Gemüsefond	1 EL Rotweinessig	1 EL Balsamico
1 TL flüssiger Honig	1 TL Butter	$\frac{1}{2}$ Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

100 g Friséesalat	5 EL Olivenöl	5 EL weißer Balsamico
Salz	Pfeffer	

### Für das Hähnchen:

Die Koriandersamen, Fenchel und Kümmel ohne Fett anrösten. Die Hühnerhaut abziehen und zwischen leicht gefettetem Backpapier in einer Pfanne mit einem Topf beschweren und auf mittlerer Stufe ca. 7 Minuten kross werden lassen.

Die Hühnerbrust schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrustscheiben bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute auf jeder Seite anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit dem Fond ablöschen, etwas einköcheln lassen und mit den im Mörser zerstoßenen Gewürzen würzen. Mit einem Schäler zwei Streifen Orangenschale von der Orange abziehen und ebenfalls in die Pfanne dazulegen. Die kalte Butter einrühren, die Hühnerstreifen wieder in die Pfanne legen und darin kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch saftig durchziehen lassen und mit der Sauce glasieren.

### Für die Rote Bete:

Die Rote Bete schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf den Fond mit einer halben Zwiebel, dem Kümmel und Honig erwärmen. Die Rote Bete in den Topf legen und 10 Minuten köcheln lassen. Rote Bete mit einer Schaumkelle entnehmen und den überbleibenden Sud aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Essig würzen. Reduzieren und mit kalter Butter abbinden.

### Für die Garnitur:

Die Salatblätter waschen, verlesen und trocken schleudern. Mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Glasierte Hähnchenbrust mit marinierter Roter Bete, knusprigem Haut-Chip und kleinem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Arvin Kalsi am 25. Juli 2017

# Glasnudelsalat mit Wachtelbrust und würziger Bouillon

## Für zwei Personen

### Für die Wachtelbrust, Brühe:

3 Wachtelbrüste	1 Markbein	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	1 Knolle Ingwer	1 Bund Suppengemüse
2 Lorbeerblätter	2 Curryblätter	500 ml Gemüsefond
Ghee	Salz	Pfeffer

### Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln	100 g Grüner Spargel	$\frac{1}{4}$ Weißkohl
2 Frühlingszwiebeln	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ rote Peperoni
12 Cherry Tomaten	10 gesalzene Erdnüsse	1 Schote Chili
1 Zweig Koriander	2 Blätter Basilikum	1 Limette
1 EL Misopaste	2 EL Sojasauce	1 EL Fischsauce
2 EL Reisessig	1 EL brauner Zucker	2 EL Reisweinwürzsauce
Salz	Orangenv Pfeffer	

### Für die Wachtelbrust, Brühe:

Suppengemüse waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und mit etwas Wasser und Fond in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinschneiden. Zu dem Gemüse geben.

Wachtel häuten, waschen und trockentupfen. Haut zur Seite legen. Fleisch in Stücke schneiden und samt Knochen zu dem Gemüse geben.

Ingwer schälen und klein schneiden. Gemeinsam mit Lorbeer- und Curryblättern zu dem Fleisch geben und alles auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haut der Wachtel klein schneiden, salzen und in einer Pfanne mit Ghee langsam anbraten bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

### Für den Glasnudelsalat:

In einem Topf Salzwasser zum kochen bringen. Die Glasnudeln mit dem kochenden Wasser übergießen und darin 2 Minuten ziehen lassen. Das Wasser abgießen und die Glasnudeln in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken.

Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und klein schneiden. Weißkohl und Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Peperoni und Tomaten waschen, trockentupfen, Stiele entfernen und kleinschneiden. Spargel waschen, trocken tupfen und kleinschneiden. Das Gemüse zu den Nudeln geben.

Limette halbieren und auspressen, den Saft dabei auffangen. Chili waschen, trockentupfen und kleinhacken. Sojasauce, Fischsauce, Reisessig, Zucker und Mirin vermengen. Limettensaft und Chili dazugeben und verrühren. Die Sauce erst kurz vor Schluss unter die Nudeln und das Gemüse geben. Wachtel-Stücke aus der Suppe nehmen und erkalten lassen. Ein Stück auseinanderreißen und zu dem Nudelsalat geben. Ganz zum Schluss Koriander abbrausen und trockenwedeln, zerhacken und über den Salat streuen. Misopaste in die Suppe geben, und mit Salz, Pfeffer, Chili und Limettensaft abschmecken.

Brühe mit einem Sieb in eine Schüssel gießen, Frühlingszwiebeln und ein Basilikumblatt reinlegen. Darauf vier oder fünf Stücke knusprig gebratene Perlhuhn Haut legen und mit Erdnüssen garnieren.

Glasnudelsalat mit Wachtelbrust und würziger Bouillon in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Lina Geissmann am 27. Juni 2017

# Grüner Spargel, Orangen-Vinaigrette, Kräuter-Pfannkuchen

**Für zwei Personen**

**Für den grünen Spargel:**

400 g grüner Spargel      Olivenöl      Salz, Pfeffer

**Für die Vinaigrette:**

1 Strauchtomate      1 Orange      1 Zitrone  
1 Bund Kerbel       $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch      1 TL Zucker  
1 Msp. Senfpulver      3 EL Olivenöl      Salz, Pfeffer

**Für die Pfannkuchen:**

150 g Mehl      2 Eier      20 g Butter  
200 ml Milch      3 Zweige Kerbel       $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch  
3 Zweige glatte Petersilie      Butterschmalz      Salz, Pfeffer

**Für den grünen Spargel:**

Das hintere Drittel der Spargelstangen schälen. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Spargelstangen 3 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel halbieren und in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Vinaigrette:**

Die Schale der Orange mit einer Reibe abreiben. Orange und Zitrone halbieren und auspressen. Orangenabrieb, Zitronen- und Orangensaft mit Senfpulver und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomate waschen, vom Strunk befreien und würfeln. Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Tomate, Kerbel und Schnittlauch zur Vinaigrette geben. Die Spargelstangen mit Vinaigrette vermengen.

**Für die Pfannkuchen:**

In einem Topf Butter erhitzen und schmelzen lassen. Flüssige Butter mit Mehl, Milch und Eiern vermengen und zu einem Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und unter den Teig mengen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Teig zu kleinen Pfannkuchen goldbraun ausbacken lassen.

Den grünen Spargel mit Orangen-Vinaigrette und Kräuterpfannkuchen auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrich Niebuhr am 30. Mai 2017

# Grünschalenmuscheln mit grünem Salat und Blitzbrot

**Für zwei Personen**

**Für die Grünschalenmuscheln:**

6 Grünschalenmuscheln	2 Zehen Knoblauch	100 g Semmelbrösel
300 g geriebener Parmesan	1 Bund glatte Petersilie	2 Lorbeerblätter
2 TL milder Weißweinessig	100 ml trockener Weißwein	100 ml Krustentierfond
6 EL Olivenöl	Salz	

**Für den Salat:**

1 Eisbergsalat	1 Frisée Salat	1 Bund Rucola
1 Tomate	1 TL flüssiger Honig	50 ml Olivenöl
50 ml Balsamico Essig	50 ml Weißweinessig	Salz, Pfeffer

**Für das Blitzbrot:**

125 g Dinkelmehl	1 Würfel Hefe	100 ml Wasser
1 TL Grobes Salz	1 TL Kümmel	$\frac{1}{2}$ TL Salz

**Für die Grünschalenmuscheln:**

Einen Topf mit gesalzenem Weißweinessig, Krustentierfond und mit den Lorbeerblättern aufkochen lassen. Grünschalenmuscheln dazugeben und ca. 4 Minuten kochen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und kleinhacken. Den entstandenen Sud mit Weißwein, Semmelbröseln, Knoblauch, Olivenöl, Petersilie und Parmesan vermengen. Die verbleibenden Muscheln damit füllen und mit Parmesan bestreuen.

**Für den Salat:**

Salate waschen, trocken schleudern und in eine Schale geben. Tomate klein schneiden und zum Salat geben. Aus Weißwein- und Balsamico Essig, Olivenöl und Honig eine Marinade zubereiten. Diese mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Blitzbrot:**

Ofen auf 200 Grad Umluft mit dem Pizzastein vorheizen.

Hefe in lauwarmes Wasser einrühren, Mehl, Salz und Kümmel dazugeben. Zu einem Teig verkneten und ein Brot formen. Teig an einem warmen Ort gehen lassen. Bei 250 Grad Grillfunktion das Brot für 25 Minuten in den Ofen geben.

Gratinierte Grünschalenmuscheln mit grünem Salat und Blitzbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 21. März 2017

# Gratiniertes aus dem Meer, Weißwein-Sahne-Soße, Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	250 g graue Crevetten	500 g Champignons
200 g geriebener Käse	50 g Butter	5 EL Paniermehl

### Für die Sauce:

1 Zitrone, Saft	50 g Butter	0,5 Glas weißer Wein
250 ml Sahne	3 EL Mehl	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

150 g Feldsalat	125 g Speck	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	50 g Pinienkerne	4 Walnüsse
1 EL Senf	1 TL Zucker	2 EL brauner Balsamico
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln in einem Topf mit Wasser kochen und das Wasser für die spätere Sauce aufbewahren. Die Champignons in einer Pfanne anbraten. Die Jakobsmuscheln in Schalen verteilen, Crevetten, und Champignons dazu legen.

Die Sauce nach nachfolgendem Rezept zubereiten und über dem Gericht verteilen. Den geriebenen Käse darüber geben. Etwas Paniermehl darüber streuen und ein kleines Stück Butter darauf geben.

Für ca.10 bis 15 Minuten in den Backofen geben, bis der Käse schön braun wird.

### Für die Sauce:

Ein Stück Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, mit Mehl bestreuen und gut verrühren. Den Saft der Zitrone auspressen.

Sahne, Wein, Zitronensaft und das Wasser der gekochten Jakobsmuscheln dazugeben. Sauce aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Für den Salat:

Den Speck fein würfeln und in einer Pfanne kross anbraten. Walnüsse ein wenig zerkleinern und mit den Pinienkerne zum Speck hinzufügen und kurz mit rösten. Speck mit den Nüssen auf einem Stück Küchenpapier verteilen, sodass überschüssiges Fett aufgefangen wird und weiter abkühlen lassen.

Den Feldsalat im kalten Wasser waschen und vorsichtig trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Olivenöl und Balsamico-Essig in eine Schüssel geben und verrühren. Knoblauch, Senf und 1 EL Zitronensaft hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Feldsalat, die gebratenen Speckwürfel mit den Nüssen hinzugeben und alles verrühren.

Überbackenes aus dem Meer mit Weißwein-Sahne-Sauce und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Jeremy Hons am 11. April 2017

# Gratiniertes Avocado-Garnelen-Pfännchen mit Pfannenbrot

## Für zwei Personen

### Für das Pfännchen:

6 Riesengarnelen	2 Avocados	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	75 g Gruyère am Stück	250 g Crème-fraîche
125 g Sahne	2 EL Olivenöl	4 Zweige Rosmarin
Meersalz	Pfeffer	

### Für das Pfannenbrot:

250 g Mehl	150 g lauwarmes Wasser	6 getr. Öl-Tomaten
20 g Hefe	1 TL Zucker	2 EL Butterschmalz
$\frac{1}{4}$ TL arab. Kaffeegewürz	1 TL feines Salz	

### Für das Pfännchen:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Riesengarnelen waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl, angedrücktem Knoblauch und Rosmarin scharf anbraten. Crème fraîche und Sahne mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronenschale abschmecken.

Avocado in Scheiben schneiden und abwechselnd Garnele und Avocado in feuerfester Form auslegen. Mit der Sahne begießen und Gruyère darüber reiben, salzen und pfeffern.

Im Ofen backen bis der Käse goldbraun verlaufen ist.

### Für das Pfannenbrot:

Wasser, Zucker und Hefe in einer Küchenmaschine mit Knethacken 1 Minute verrühren. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Mehl, Kaffeegewürz, Tomaten, Rosmarin und Salz dazugeben und weitere 2 Minuten verkneten.

Den Teig etwa 20 Minuten gehen lassen, nochmals von Hand durchkneten, in 6 Stücke teilen und flachdrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Teigfladen von beiden Seiten hellbraun anbraten.

Das Avocado-Pfännchen mit Röstbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Schropp am 19. Dezember 2017

# Hähnchen-, Garnelen-, Fleisch-Spieße, Erdnuss-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchen-Spießchen:**

2 Hähncheninnenfilets, à 140 g	2 Limetten	100 ml Kokosnussmilch
1 TL Fisch-Sauce	2 TL helle Sojasauce	4 EL Penang Curry Paste
4 EL Erdnussbutter, grob	4 TL brauner Zucker	Pflanzenöl

**Für die Fleisch-Spieße:**

140 g Schweinenackenkotelett	6 Cocktailtomaten	1 Limette
2 Knoblauchzehen	4 kleine rote Chilischoten	1 unreife, grüne Papaya
2 EL getr. kleine Shrimps	3 EL Erdnüsse, geröstet	1 EL Austernsauce
1 EL helle Sojasauce	1 EL Tamarindenpaste	2 EL Fischsauce
2 EL brauner Zucker	1 EL Kokosmilch	1 TL brauner Zucker
1 TL weißer Pfeffer		

**Für die Garnelen-Spießchen:**

6 mittelgroße Garnelen	2 Limetten	4 Thai-Auberginen
200 ml Kokosnussmilch	2 TL helle Sojasauce	1 EL Penang Curry Paste
2 Zweige Kaffir-Limette	2 EL brauner Zucker	Pflanzenöl

**Für die Hähnchen-Spießchen:**

Hähncheninnenfilet waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 TL Curry Paste, 1 TL brauner Zucker, 2 EL Kokosnussmilch, 1 TL Sojasauce bestreichen. Marinierete Fleischstücke auf Bambusspieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße darin unter wenden ca. 4 Minuten kräftig anbraten.

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Für den Dip 2 EL Curry Paste in einer Pfanne erhitzen, übrige Kokosnussmilch und Erdnussbutter hinzugeben. Mit braunem Zucker, 1 TL Fischsauce, übriger Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

**Für die Garnelen-Spießchen:** Limetten halbieren und den Saft auspressen. Kaffir-Limettenblätter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und bis auf 1 TL, grob hacken. Garnelen waschen, trocken tupfen, mit 2 TL Limettensaft,  $\frac{1}{2}$  TL braunem Zucker,  $\frac{1}{2}$  TL Sojasauce und gehackten Kaffir-Limettenblättern marinieren, auf Bambus-Spieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten.

Für das Süppchen 1 EL Curry-Paste in einer Pfanne erhitzen, übrige Limettenblätter zugeben. Auberginen waschen und klein würfeln. Ebenso dazugeben. Alles mit der Kokosmilch aufgießen. Suppe mit Sojasauce und übrigem braunem Zucker abschmecken.

**Für die Schweinefleisch-Spießchen:** Schweinenackenkotelett waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und mit einer Marinade aus Austernsauce, Soja Sauce, 1 EL Fischsauce, 1 TL braunem Zucker,  $\frac{1}{2}$  TL weißem Pfeffer und 1 EL Kokosnussmilch marinieren.

Fleisch auf Spieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Spieße darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Papaya waschen, schälen, Fruchtfleisch in Julienne schneiden. Knoblauch abziehen und grob hacken, mit den Chilis, den trockenen Shrimps, Tamarinden-Paste, dem braunen Zucker in einem Mörser fein mahlen. Tomaten waschen, halbieren, mit der Papaya vermengen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Papaya, Tomaten mit dem zuvor angertührtem Dressing vermengen, mit Limettensaft, Fischsauce abschmecken und grob gehackte Erdnüssen hinzugeben. Asiatische Hähnchen-, Garnelen- und Schweinefleisch-Spieße mit Erdnuss-Dip, Curry-Süppchen und Papaya-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Bell Kink am 19. September 2017

# Hähnchen-Leber mit Romana-Salat, Tomaten, Crème fraîche

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchen-Leber:

300 g Hähnchenleber	4 Stiele Salbei	Olivenöl
Butter	Salz	Pfeffer

### Für den Romana-Salat:

1 Romana-Salatherz	1 Apfel (Granny Smith)	3 EL Olivenöl
--------------------	------------------------	---------------

### Für das Dressing:

1 Schalotte	1 TL flüssiger Honig	3 EL Dijon-Senf
4 EL Apfelessig	50 g Butter	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Tomaten:

2 Ochsenherztomaten	1 Knoblauchzehe	50 g gesalzene Butter
5 Blätter Basilikum	Meersalz	

### Für die Crème fraîche:

1 Apfel (Granny Smith)	1 Zitrone	100 g Crème-fraiche
1 TL flüssigen Honig		

### Für die Hähnchen-Leber:

Leber waschen, trocken tupfen. Salbei abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen, Salbei zugeben und die Leber kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Leber und Salbei auf Küchenpapier abtropfen lassen

### Für den Romana-Salat:

Romana-Salat waschen, trocken schleudern und halbieren. Grillpfanne erhitzen. Die Schnittseite des Salats mit Olivenöl bepinseln und 1 Minute grillen. Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse herauslösen und auf der Mandoline dünn schneiden.

### Für das Dressing:

Butter in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze braun werden lassen und abkühlen. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit der Butter und Senf, Honig, Essig und Olivenöl in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Tomaten:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser zum kochen bringen. Ochsenherztomaten kreuzförmig einschneiden und 5 Sekunden blanchieren. Haut abziehen und in dicke Scheiben schneiden. Die Haut auf einem Blech im Ofen 15 backen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Knoblauchzehe mit dem Messerrücken andrücken und Schale abziehen. Butter mit Knoblauch und Basilikum in einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis sich ein feiner Schaum bildet. Den Schaum vorsichtig auf die Tomaten geben. Basilikum eine weitere Minute in der restlichen Butter sautieren lassen und auf Küchenpapier abtropfen. Basilikum mit der Tomatenhaut über Tomaten krümeln und mit Meersalz würzen.

### Für die Crème fraîche:

Den Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. In einem kleinen Topf Apfelwürfel und 1 EL Zitronensaft kurz aufkochen und abkühlen lassen. Crème fraîche, Honig zugeben und pürieren. Gegrillten Romana-Salat auf Tellern anrichten, mit Apfelscheiben belegen, Hähnchenleber darauf platzieren und mit Apfel-Crème-fraiche und Ochsenherztomaten mit Fleur de sel und Basilikum garnieren und servieren.

Anke Albert am 01. August 2017

# Harzer Käse als Tatar, mariniert oder frittiert

## Für zwei Personen

### Für den marinierten Käse:

70 g Harzer Käse	1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL Dijonsenf	1 EL Rapsöl
Rosenpaprika	Zucker	Salz, Pfeffer

### Für das Tartar vom Käse:

100 g Harzer Käse	1 Strauchtomate	1 Schalotte
40 g weiche Butter	1 Ei	1 EL saure Sahne
1 EL Crème fraîche	1 TL Dijonsenf	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	2 Scheiben Bauernbrot	Butter

### Für den frittierten Käse:

200 g Harzer Käse mit Edelschimmel	4 Radieschen	2 Eier
500 ml Frittierfett	2 TL Apfel-Essig	2 TL Olivenöl
2 EL Mehl	2 EL Paniermehl	2 Prisen Zucker
2 Prisen Rosenpaprika	2 Prisen Salz	

<b>Für die Brotbeilage:</b>	2 Scheiben Bauernbrot	Butter
-----------------------------	-----------------------	--------

### Für den marinierten Harzer Käse:

Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Knoblauch mit Salz und Öl mit dem Messerrücken zerdrücken und in eine kleine Schüssel geben. Mit Senf vermengen und Rosenpaprika, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch unterrühren. Harzer Käse in Scheiben schneiden und mit der Gewürzmischung versehen.

Die Zwiebelringe ebenfalls in der Marinade einlegen.

### Für das Tartar vom Harzer Käse:

Die Schalotte abziehen und kleinhacken. Ei aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Harzer Käse fein würfeln und mit Butter, Schnittlauch, Senf, Paprikapulver, Eigelb, saure Sahne und Crème fraîche mit der Schalotte vermengen. Mit einem Teelöffel kleine Kugeln formen. Bauernbrot mit einem Servierring ausstechen, mit Butter bestreichen. Eine Pfanne erhitzen und bestrichenes Brot darin rösten. Tomate waschen, vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden. Brot mit Tomatenscheibe belegen und Tartarkugel aufsetzen.

### Für den frittierten Harzer Käse:

Die Radieschen waschen, von den Enden befreien und kleinschneiden. Aus Apfelessig, Olivenöl, 2 EL Wasser, Salz, Zucker und Rosenpaprika eine Marinade anrühren. Diese über die Radieschen mengen.

Frittierfett in einem Topf erhitzen. Eier in einer kleinen Schüssel vom Eiweiß und Eigelb trennen. Eigelb aufschlagen. Harzer Käse in Wasser, dann in Mehl, in Eigelb und Paniermehl wenden. Den panierten Käse im heißen Frittierfett ausbacken. Auf Küchenpapier abfetten lassen.

### Für die Brotbeilage:

Mit einem Servierring Brot ausstechen und mit Butter bestreichen. Eine Pfanne erhitzen und Brot darin rösten.

Marinierten Harzer Käse mit den Zwiebeln garnieren und mit Tatar vom Harzer Käse und frittiertem Harzer Käse mit Brotbeilage auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Bahnsen am 03. Mai 2017

# Hecht-Klößchen mit grüner Soße

## Für zwei Personen

### Für die Klößchen:

400 g Hechtfilet, am Stück	1 Zitrone	350 ml Sahne
1 Ei	500 ml Fischfond	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
3 Zweige glatte Petersilie	1 Beet Brunnenkresse	1 Sternanis
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

2 Bund grüne Sauce Kräuter	3 Eier	4 EL Pflanzenöl
100 ml Sahne	150 g Dickmilch	4 EL Schmand
50 ml Milch	Salz	Pfeffer

### Für die Klößchen:

Hechtfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden und in der Küchenmaschine mit 200 ml der Sahne zu einer Farce pürieren. Die Farce durch ein feines Sieb streichen, um die groben Bestandteile heraus zu filtern. Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, fein hacken und mit weiteren 100 ml Sahne zugeben. Ei trennen. Übrige Sahne und Eiweiß steif schlagen und unterheben. Ca. 1 TL Zitronenzesten abreißen. Sternanis in die Farce reiben. Die Hechtfarce mit Salz, Zesten und Pfeffer abschmecken und mit Esslöffeln zu Nocken formen. Die Hecht- Klößchen in siedendem (fast kochendem) Fischfond etwa 8-10 Minuten garziehen lassen. Die Klößchen sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schöpfkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Kresse vom Beet schneiden und zum Garnieren beiseitelegen.

### Für die Sauce:

Eier in kochendem Wasser hart ca. 9 Minuten hart kochen. Abschrecken und pellen. Die hartgekochten Eier durch ein Sieb streichen, Öl zugeben, so dass eine dickliche Sauce entsteht. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, sehr fein hacken. und unterrühren. Mit Dickmilch, Sahne und Schmand vermengen. Eventuell Milch zugießen, wenn die Sauce zu dick ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hecht-Klößchen mit grüner Sauce auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Thomas Sell am 04. Oktober 2017

# Jakobsmuscheln, Blutwurst-Crumble, Rote Bete, Birnen

## Für zwei Personen

### Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Blutwurst-Crumble:

150 g Blutwurst	2 Schalotten	25 g Dörrobst
25 g Roggenbrot	50 g Butter	Salz, Pfeffer

### Für das Rote-Bete-Püree:

200 g vorgegarte Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 ml Rote-Bete-Saft
1 EL Balsamico-Essig	1 TL Zucker	1 TL Puderzucker
50 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für die glasierten Birnen:

1 Birne (Williams Christ)	20 ml heller Birnensaft	20 ml heller Portwein
1 EL Birnen-Fruchtessig	10 g Butter	

### Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln kalt abspülen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Thymian hinzufügen und Jakobsmuscheln von beiden Seiten jeweils circa 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, sodass der Kern noch schön glasig bleibt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Blutwurst-Crumble:

Eine Nussbutter herstellen. Hierfür 30 g Butter in einem Topf erwärmen, bis sie einen leichten Brauntön annimmt.

Schalotten abziehen, fein würfeln und mit 20 g Butter in einer Pfanne anschwitzen. Blutwurst häuten, fein würfeln, dazu geben und braten. Fett abgießen.

Dörrobst klein würfeln. Roggenbrot zerbröseln. Dörrobst und Roggenbrösel in Nussbutter anbraten. Dörrobst, Roggenbrösel, Schalotten und Blutwurst in einer Küchenmaschine grob zerkleinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Rote-Bete-Püree:

Rote Bete würfeln. In einem Topf Butter erhitzen, Rote Bete darin anschwitzen. Zucker und Puderzucker hinzufügen und mit Balsamico und Rote-Bete-Saft ablöschen. Reduzieren lassen, dann mit dem Mixer fein pürieren. Zitrone auspressen. Rote-Bete-Püree mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die glasierten Birnen:

Birne waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und aus dem Fruchtfleisch drei dünne Scheiben ausschneiden. Birnensaft mit Portwein und Fruchtessig aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Birnenscheiben und Butter hinein geben und die Birnen darin circa 5 Minuten glasieren. Gebratene Jakobsmuscheln mit Blutwurst-Crumble, Rote-Bete-Püree und glasierten Birnen auf Tellern anrichten und servieren.

Moritz Forster am 24. Januar 2017

# Jakobsmuscheln, Chili-Soße, Curry-Obst, Vanille-Lauch

**Für zwei Personen**

**Für die Sauce:**

20 g dunkle Schokolade	3 EL Sweet-Chili-Sauce	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	25 ml Madeira	25 ml Portwein
200 ml Gemüsfond	40 g gesalzene Butter	Chili, Salz

**Für den Vanille-Lauch:**

1 Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
10 g Butter	Salz	

**Für das Curry-Obst:**

50 g Ananas	50 g Honigmelone	$\frac{1}{2}$ TL Honig
1 Msp. Currypulver		

**Für die Jakobsmuscheln:**

6 ausgelöste Jakobsmuscheln	2 Zweige Koriander	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer
-----------------------------	--------------------	---------------------------

**Für die Schokoladen-Chili-Sauce:**

10 g Butter in einem Topf aufschäumen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in der Butter dünsten. Mit Portwein und Madeira ablöschen, Sweet Chili Sauce angießen und kräftig aufkochen lassen. Gemüsfond dazugeben und auf die Hälfte reduzieren. Die Reduktion vom Feuer nehmen und die Schokolade einrühren. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit der übrigen Butter mit einem Stabmixer aufmontieren. Mit Chili und Salz abschmecken.

**Für den Vanille-Lauch:**

Den Lauch putzen, von der äußeren Schale befreien und die hellen Stücke fein schneiden. Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messerrücken das Mark auskratzen. Butter in einem Topf aufschäumen, Zucker, Vanillemark und etwa Salz zufügen und den Lauch darin erhitzen und glasieren.

**Für das Curry-Obst:**

Ananas und Honigmelone schälen, in kleine Würfel schneiden, mit dem Honig in einem Topf erhitzen und mit Curry bestäuben.

**Für die Jakobsmuscheln:**

Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl von beiden Seiten maximal 1 Minute kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Jakobsmuscheln mit Koriander garnieren.

Die Jakobsmuscheln mit Schokoladen-Chili-Sauce, Curry-Obst und Vanille-Lauch auf Tellern anrichten und servieren.

Gertrud Baur am 28. Februar 2017

# Jakobsmuscheln, Tomaten-Carpaccio mit Rosen-Curry-Schaum

## Für zwei Personen

### Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	2 große Tomaten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Orange, Abrieb	1 EL Butter	$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Dillsaat
$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Senfsaat	$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Anissaat	$\frac{1}{4}$ TL Piment
4 Wacholderbeeren	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{4}$ TL rosa Pfefferbeeren
$\frac{1}{4}$ TL weißer Pfeffer	$\frac{1}{4}$ TL Schwarzer Pfeffer	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Chili	Kalaharisalz

### Für den Spinatsalat:

100 g Blattspinat	1 Limetten	1 Tonkabohne
1 $\frac{1}{2}$ EL Zucker	5 TL Olivenöl	Kalaharisalz
weißer Malabar-Pfeffer		

### Für den Schaum:

1 EL Rosencurry	1 Schalotte	10 g Butter
100 ml Sahne	25 ml halbtr. Weißwein	100 ml Geflügelfond
1 Zweig Koriander	Rosenblütensalz	Tellicherry-Pfeffer

### Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und klein hacken.

Von der Orange einige Zesten reißen. Dill-, Senf- und Anissaat mit Orangenzenen, Wacholder, Piment, Chiliflocken und Pfeffer in einem Mörser zu einem Fischgewürz fein stoßen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln auf jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, Knoblauch und Thymian dazugeben. Die Jakobsmuscheln ca. 3 Minuten in der Butter glasieren. Mit dem Fischgewürz, Kalaharisalz und Chili kräftig abschmecken.

Die Tomaten dünn hobeln und die marinierten Muscheln darauf anrichten.

### Für den Spinatsalat:

Die Limetten abreiben, halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Die Tonkabohne auf einer Reibe fein hobeln. Limettensaft und -abrieb, Zucker und Tonkabohne in einem Topf aufkochen und abkühlen lassen. Das Olivenöl untermengen und mit Kalaharisalz und Malabar-Pfeffer abschmecken.

Spinat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Salat mit dem Tonkabohnen-Dressing marinieren.

### Für den Schaum:

Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in der Butter goldgelb anrösten. Mit Weißwein und Geflügelfond ablöschen, die Hälfte der Sahne dazugeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Die übrige Sahne aufschlagen. Rosencurry dazugeben, mit geschlagener Sahne vermengen und mit Rosenblütensalz, Tellicherry-Pfeffer und Koriander abschmecken. Mit einem Stabmixer zu einem Schaum aufmixen.

Die gebratene Jakobsmuscheln auf Tomaten-Carpaccio mit Rosencurry-Schaum und Spinatsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Phylcia Whitney am 07. Juni 2017

# Kalb-Rücken, Gewürz-Butter, Spargel-Rhabarber-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für den Kalbsrücken:

1 Kalbsrücken à 400 g      Olivenöl      Salz, Pfeffer

### Für die Gewürzbutter:

1 Ingwerknolle, 1 Scheibe      1 Zehe Knoblauch      2 EL Butter

1 Schote Vanille      Salz      Pfeffer

### Für das Gemüse:

250 g weißer Spargel      2 Stangen Rhabarber      1 Zehe Knoblauch

1 Zitrone, davon der Saft      1 EL Rhabarberkonfitüre      2 EL Butter

1 Zweig Thymian      Salz      Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Zitrone, davon der Saft      100 g Schmand      100 g Vollmilchjoghurt (3,5%)

2 Zweige Basilikum       $\frac{1}{4}$  TL Zucker      Salz, Pfeffer

### Für den Kalbsrücken:

Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Kalbsrücken im vorgeheizten Ofen weiter garen lassen. Ofen 5 Minuten vor Erreichen des Garpunktes des Fleisches noch einmal auf 160 Grad erhöhen. Fleisch aus dem Ofen nehmen.

### Für die Gewürzbutter:

Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Ingwer schälen und klein schneiden. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen und den Knoblauch, eine Scheibe Ingwer und 2 Messerspitzen Vanillemark hinzugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dabei die Pfanne vom Herd nehmen. Gewürzbutter mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Gemüse:

Den Spargel waschen, schälen und von den Enden befreien. In einem Topf mit Salzwasser den Spargel ca. 10 Minuten kochen, bis er bissfest ist. Die Rhabarberstangen putzen, trocken tupfen und in zentimetergroße Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und klein hacken. Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Rhabarber, Thymian und Knoblauch hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Anschließend Zitronensaft und Konfitüre dazugeben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sauce:

Den Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen und ca.  $\frac{2}{3}$  davon sehr fein hacken. Restliche Basilikum-Blätter für die Garnierung beiseitelegen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Basilikum-Blätter mit Schmand und Joghurt verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Vor dem Anrichten den Kalbsrücken in der Gewürzbutter wenden. Anschließend den Kalbsrücken mit den Spargel-Rhabarber-Gemüse und der Basilikum-Sauce auf einem Teller anrichten und mit den restlichen Basilikum-Blättern garnieren und servieren.

Harald Neu am 09. Mai 2017

# Kartoffeln, Mojo-Soße, Chorizo in Apfelwein, Champignons

## Für zwei Personen

### Für die Kartoffeln:

2 Tomaten	250 g festk. Kartoffeln	2 rote Paprika
2 rote Chilis	4 Knoblauchzehen	4 Scheiben Toastbrot
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	50 ml Olivenöl	50 ml Rotweinessig
3 EL grobes Meersalz	1 TL edelsüßes Paprikapulver	3 Safranfäden
	Salz	Pfeffer

### Für die Chorizo in Apfelwein:

150 g Chorizo	1 Zwiebel	4 EL Hühnerfond
80 ml trockener Apfelwein	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Lorbeerblatt
50 ml Sherryessig	1 Zweig glatte Petersilie	Olivenöl, Salz

### Für die Champignons:

4 Champignons	150 g Schweinemett	1 kleine Schalotte
2 Knoblauchzehen	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Kreuzkümmel
1 EL Pinienkerne	1 Ei, davon das Eigelb	1 Zweig glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

50 g Pimientos de padron	3 TL grobes Meersalz	Olivenöl, zum Beträufeln
--------------------------	----------------------	--------------------------

**Für die Kartoffeln und Mojosauce:** Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, Wasser einfüllen bis die Kartoffeln bedeckt sind. Grobes Meersalz darüber geben, mit Geschirrtuch abdecken und Kartoffeln garen. Die Kartoffeln bekommen eine Salzkruste und schrumpeln. Paprika und Tomaten abbrausen, trocken tupfen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und kleinschneiden. Chili halbieren, Kerne entfernen und zerkleinern. Nun Paprika, Tomaten, Knoblauch, Olivenöl, Essig, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Safran vermengen und zu einer sämigen Paste pürieren. Ist sie noch zu flüssig, Toastbrot hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Chorizo in Apfelwein:** Zwiebel abziehen, feinhacken und in einem Topf mit Olivenöl andünsten. Paprikapulver dazugeben und kurz weiterdünsten. Apfelwein, Fond und Lorbeerblatt zu den Zwiebeln geben und aufkochen. 5 Minuten köcheln und reduzieren lassen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Chorizo in Scheiben schneiden und hinzufügen. Nochmals 5 Minuten köcheln und reduzieren. Essig und Salz hinzufügen und mit Petersilie bestreuen.

**Für die Champignons:** Champignons putzen. Stiele entfernen und feinhacken. Schalotte und Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und in der Hälfte des Olivenöls andünsten. Die Pilzstiele hinzufügen und alles einkochen. Mett dazugeben und mit Salz, Pfeffer Paprika und Kreuzkümmel würzen; 5 Minuten dünsten. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken, zusammen mit den Pinienkernen und dem Eigelb unter das Hack mischen. Eine Auflaufform einfetten. Die Champignon-Köpfe mit der Mischung füllen und in die Auflaufform setzen. Das restliche Olivenöl darübergeben. Im Ofen ca. 15 Minuten garen.

**Für die Garnitur:** Die Pimientos auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und grobes Meersalz darüberstreuen. Für ein paar Minuten in den Ofen geben. Kartoffeln mit scharfer Mojosauce, Chorizo in Apfelwein und mit Schweinemett gefüllte Champignons auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Ritter am 25. Juli 2017

# Kaspress-Knödelsuppe, Bauernbrot mit Paprika-Aufstrich

## Für zwei Personen

<b>Für die Kaspressknödel:</b>	2 Scheiben Bauchspeck	200 g Semmeln vom Vortag
1 Schalotte	5 EL Butter	1 Ei
250 ml Milch	50 g würziger Almkäse	50 g würziger Bierkäse
1 Bund Petersilie	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer
<b>Für die Suppe:</b>	1 Stange Staudensellerie	1 Karotte
1 Schalotte	500 ml Rinderfond	
<b>Für das Bauernbrot:</b>	4 Scheiben Bauernbrot	1 Zehe Knoblauch
<b>Für den Aufstrich:</b>	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 TL Kapern	2 EL Butter	250 ml Sahne
100 g Quark	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
<b>Für die Garnitur:</b>	4 Scheiben luftgetrockneter	Bauchspeck
1 Bund Schnittlauch		

## Für die Kaspressknödel:

Die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen, darin Schalotte andünsten. Speck fein schneiden und zugeben. Mit der Milch ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Semmel in Scheiben schneiden und Schalotten-Speck-Mischung über die Semmelwürfel geben, etwas unterheben und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ei und Petersilie zu den Semmeln geben und untermischen. Bierkäse und Almkäse in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Aus dem Teig kleine Knödel formen. In einer Pfanne Öl und restliche Butter erhitzen, darin die Knödel anbraten und mit dem Pfannenwender in eine flachere Form pressen. Auf beiden Seiten langsam goldbraun anbraten.

## Für die Suppe:

Die Karotten schälen und fein schneiden. Sellerie waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Schalottenschale abziehen. Den Fond aufsetzen, Schalottenschale, Karotten und Sellerie dazugeben und ziehen lassen. Schalottenschale herausnehmen.

## Für das Bauernbrot:

Den Knoblauch abziehen. Bauernbrot in einer Pfanne anrösten und noch heiß mit einer Knoblauchzehe einreiben.

## Für den Aufstrich:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Die Butter und Quark in einer Schüssel mischen, salzen, pfeffern und mit dem Paprikapulver vermengen. Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln, in kleine Stückchen schneiden. Kapern klein schneiden und mit dem Schnittlauch zu der Mischung geben. Die Sahne unterrühren und cremig mischen. Paprika waschen, trocken tupfen, das Gehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Unter die Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Garnitur:

In einer Pfanne den Speck anbraten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die Creme auf die Brotscheiben streichen und mit dem Speck belegen. Die Kaspressknödel in einem Suppenteller mit dem Fond und dem Gemüse übergießen, mit Brot, Speck und Schnittlauch anrichten und servieren.

Andreas Krottendorfer am 18. Juli 2017

# Keniabohnen mit Speck, Maronen-Soße, grüne Bohnen

## Für zwei Personen

### Für die Keniabohnen:

250 g Keniabohnen	60 g Bacon in Scheiben	2 Knoblauchzehen
50 g alter Bergkäse	50 g Butter	2 Eier
2 EL Mehl	2 EL Semmelbrösel	3 Zweige Thymian
neutrales Pflanzenöl	Salz	

### Für die Maronen:

250 g vorg. Maronen	125 ml Sahne	3 EL Butter
3 EL Zucker	100 g brauner Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die grünen Bohnen:

200 g grüne Bohnen	120 g Butter	2 EL Kokosmilch
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum	1 Muskatnuss
3 EL neutrales Pflanzenöl	2 TL feines Salz	

### Für die Rote Bete:

2 vorgegarte Rote-Bete	2 Knoblauchzehen	50 g Walnusskerne
1 EL Mayonnaise	2 Zweige Minze	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

40 g Glasnudeln	200 ml Sonnenblumenöl
-----------------	-----------------------

## Für die Keniabohnen mit Speck:

Keniabohnen in kochendem Salzwasser 6 Minuten blanchieren und durch ein Sieb abgießen. Die Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken und durch ein Sieb abtropfen lassen. Je etwa 11 Keniabohnen fest in Bergkäse und Bacon einwickeln. Mit dem Messer links und rechts auf gleiche Länge schneiden. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Bohnen-Päckchen zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. Panierte Keniabohnen in einer Pfanne mit heißem Öl goldgelb rundum goldgelb ausbacken. Thymian abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und klein hacken. Knoblauch und Thymian in eine Pfanne mit aufgeschäumter Butter geben und die Röllchen darin 1 Minute nachfrittieren.

## Für die Maronen:

Die Butter mit dem Zucker in einer Pfanne aufschäumen und leicht bräunen. Die vorgegarten Maronen darin anrösten und ziehen lassen. Mit etwas Wasser ablöschen, Sahne auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die grünen Bohnen:

Grüne Bohnen in einem Topf mit Salzwasser ca. 8 Minuten gar kochen und abgießen. Petersilie und Basilikum abrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Kräuter mit den Bohnen, Kokosmilch und Öl in eine Pfanne geben und aufkochen lassen. Muskat und Butter dazugeben und alles miteinander verrühren. Mit dem Stabmixer cremig aufmixen.

## Für die Rote Bete:

Rote Bete schälen, auf einer Vierkantreibe fein reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Walnüsse im Mörser zerstoßen. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rote Bete, Knoblauch, Walnüsse und Minze mit der Mayonnaise, Salz und Pfeffer verkneten. Mit zwei Esslöffeln Nocken formen und beiseite stellen.

**Für die Garnitur:** Glasnudeln in einem Topf mit reichlich Öl ganz kurz abtauchen und frittieren. Die Keniabohnen mit Speck, Maronensauce, grünen Bohnen und Rote Bete auf Tellern anrichten und servieren.

Samuel Mottaki am 28. Februar 2017

# Kirsch-Salat, Poularde, Macadamia-Kakao-Kruste, Wasabi

## Für zwei Personen

### Für die Wasabi-Schokolade:

20 g dunkle Schokolade                      100 g Mascarpone                      1 EL Wasabipaste  
Salz

### Für den Salat:

100 g Friséesalat                              50 g Lollo rosso                      50 g getrocknete Sauerkirschen  
3 EL Rotweinessig                      6 EL Olivenöl                      Salz  
Pfeffer

### Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste à 170 g      40 g Macadamianüsse      60 g Kakaobohnen  
40 g Semmelbrösel                      40 g Mehl                      1 Ei  
neutrales Pflanzenöl

### Für die Wasabi-Schokolade:

Die Schokolade hacken und in einem Anschlagkessel über einem Wasserbad schmelzen. Lauwarme Schokolade mit Mascarpone, Wasabipaste und Salz glatt rühren.

### Für den Salat:

Salate vom Strunk befreien, waschen und trockenschleudern. Sauerkirschen mit Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren und den Salat damit marinieren.

### Für die Maispoularde:

Macadamianüsse und Kakaobohnen in der Moulinette hacken. Aus Mehl, verquirltem Ei und mit Kakao-Nüssen vermischem Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Maispoularde zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und das Geflügel darin 10 Minuten rundum goldgelb anbraten.

Den Sauerkirsch-Salat mit knuspriger Maispoularde in Macadamia- Kakao-Kruste und Wasabi-Schokolade auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Preuß am 28. Februar 2017

## Kleiner Flammkuchen mit Rucola-Salat

### Für zwei Personen

#### Für den Flammkuchen:

200 g Mehl	200 g Ziegenkäse-Rolle	3 rote Zwiebeln
200 g Crème-double	2 EL flüssiger Honig	3 Zweige Rosmarin
2 EL Rapsöl	1 Prise feines Salz	

#### Für den Salat:

2 Bacon-Streifen	100 g Rucola	1 Apfel
2 TL Pinienkerne		

#### Für das Dressing:

1 TL flüssiger Honig	2 TL Walnuss-Balsamico	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf
1 TL Rapsöl	Salz	Pfeffer

#### Für den Flammkuchen:

Den Ofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, 125 ml Wasser, Öl und eine Prise Salz in einer Schüssel zu einem gleichmäßigen Teig verkneten und diesen dünn auf einem mit Backpapier und Mehl belegtem Blech ausrollen. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Crème Double salzen und auf dem Teig verstreichen, die Zwiebelscheiben darüber verteilen. Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Flammkuchen verteilen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und über den Flammkuchen streuen. Den Flammkuchen für etwa 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Wenn der Rand knusprig geworden ist, aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel Honig-Fäden über dem Flammkuchen verteilen.

#### Für den Salat:

Den Rucola waschen und trocken schleudern. Eine Pfanne erhitzen und den Bacon darin bei mittlerer Temperatur langsam kross braten.

Kerngehäuse des Apfels entfernen und in kleine Stücke schneiden. Bacon aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten.

#### Für das Dressing:

Aus Öl, Walnuss-Balsamico, Dijon-Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und den Salat unmittelbar vor dem Servieren damit marinieren.

Den kleinen Flammkuchen mit Rucola-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Dengler am 07. Juni 2017

# Kräuter-Knödel mit Kohlrabi-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für die Knödel:

1 Steinofen-Baguette	1 Zwiebel	200 ml Milch
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
3 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Kohlrabi-Gemüse:

2 Kohlrabiknollen	2 EL Butter	200 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	1 EL Mehl	Salz, Pfeffer

### Für die Knödel:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Baguette in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 9 Minuten rösten. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken bzw. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Kräuter zugeben, ebenso anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Baguettewürfel aus dem Ofen nehmen, in eine große Schüssel geben und mit der Milch begießen. Ei und die Hälfte des Kräuter-Zwiebel-Mixes zugeben und gut verkneten. Masse nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 8 kleine Knödel daraus formen. Reichlich Salzwasser in einem Kochtopf aufkochen und die kleinen Knödel darin ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Knödel abschöpfen und gut abtropfen lassen.

### Für das Kohlrabi-Gemüse:

Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Kohlrabiwürfel darin ca. 1 Minute glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, mit Fond aufgießen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend Sahne zugießen und den restlichen Zwiebel-Kräuter-Mix zugeben. Kohlrabi-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter-Knödel mit Kohlrabi-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Käbisch am 04. Juli 2017

# Lachs-Avocado-Apfel mit Blini und Sellerie-Schmand

## Für zwei Personen

### Für den Lachs-Avocado-Apfel:

Lachsfilet à 250 g	1 reife Avocado	1 kleiner saurer Apfel
1 Zitrone (Saft)	2 EL weißer Balsamico	Sonnenblumenöl
Salz	1 TL Timut-Pfeffer	

### Für den Blini:

150 g Mehl	2 Eier	150 ml Milch
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz

### Für den Sellerie-Schmand:

100 g Sellerie	200 g Schmand	$\frac{1}{2}$ TL Wasabi
50 ml Milch	Olivenöl	Salz, Gartenkresse

### Für den Lachs-Avocado-Apfel:

Den Lachs von der Haut befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, einer Prise Salz und gemahlenem Timut Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Vom ungeschälten Apfel um das Kernhaus herum mit dem Trüffelhobel hauchdünne Scheiben abhobeln. Mit einem Messer ein wenig zerkleinern und mit etwas Zitronensaft und weißem Balsamico marinieren.

Das Fruchtfleisch der Avocado herauslösen und mit einem Messer etwas hacken. Mit Zitronensaft und gemahlenem schwarzen Pfeffer mischen und leicht salzen. In einem Topf die Fischhaut in etwas Öl knusprig braten.

### Für den Blini:

Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Salz, Zucker und Mehl und dann die Milch zugeben und gut verquirlen. Teig ruhen lassen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und ganz kleine Mengen des Blini-Teiges hineingeben. Von beiden Seiten goldbraun braten.

### Für den Sellerie-Schmand:

Sellerie klein würfeln und in etwas Olivenöl leicht anbraten und garen. Die Selleriewürfel in einem Mixer pürieren und mit dem Schmand und Wasabi mischen. Falls der Schmand zu dick ist, mit Milch verdünnen. Mit Salz abschmecken.

In einem Anrichtering erst eine dünne Lage Apfelscheiben, dann Lachs, dann Avocado, wieder Lachs und zuletzt Apfelscheiben schichten. Einen Klacks Schmand daneben auf den Teller geben und einen Blini darauf platzieren. Mit der krossen Fischhaut und Kresseblättchen dekorieren und servieren.

Heinrich Herwig am 21. März 2017

# Lachs-Carpaccio, Avocado-Mango-Tatar, Wasabi-Vinaigrette

**Für zwei Personen**

**Für das Carpaccio:**

Lachsfilet à 500 g                      ½ kleine rote Zwiebel    10 ml Olivenöl  
2 EL Schwarzer Sesam

**Für die Wasabi-Vinaigrette:**

1 Knolle Ingwer                      20 g Sushi-Ingwer        1 Limette (Saft)  
½ Orange                              1 Ei                            20 ml Sojasauce  
35 g Wasabi                            ½ Bund Koriander        Salz

**Für das Mangotatar:**

½ Avocado                              ½ Schote Chili              ½ Flugmango  
1 Limette (Saft, Abrieb)            4 Zweige Koriander        1 TL Chilisauce  
100 ml Sesamöl                      Salz

**Für das Carpaccio:**

Den Lachs waschen, trocken tupfen und ganz eng in Klarsichtfolie wickeln. Für ein paar Minuten in das Gefrierfach legen. Anschließend in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Teller mit Olivenöl bestreichen, den Lachs darauf platzieren und mit Zwiebeln und Sesam bestreuen.

**Für die Wasabi-Vinaigrette:**

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Orange schälen und halbieren. Den Ingwer schälen, klein schneiden und in einer Knoblauchpresse auspressen und den Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Das Ei trennen und das Eigelb mit Ingwersaft, Sushi-Ingwer, Limettensaft, Orange, Sojasauce, Wasabi, Salz und Koriander vermengen und pürieren.

**Für das Mangotatar:**

Die Mango und die Avocado schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auffangen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenso fein hacken. Die Mango und Avocado mit Limettensaft- und Abrieb, Koriander, Chili und Chilisauce vermengen und mit Salz und Sesamöl abschmecken.

Carpaccio vom Lachs mit Avocado-Mangotatar und Wasabi-Vinaigrette auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Antony Ross am 10. Oktober 2017

# Lachs-Filet als Tatar und im Filo-Teig

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

200 g Lachsfilet (Sushi-Qualität) 1 Bund Frühlingszwiebeln 50 ml dunkle Sojasauce  
Meersalz Pfeffer

### Für die Limetten-Creme:

2 Limetten 200 g Crème-fraîche

### Für die Guacamole:

2 reife Avocados 2 Fleischtomaten 1 Limette  
Meersalz Pfeffer

### Für Lachs im Filo-Teig:

200 g Lachsfilet (Sushi-Qualität) 6 große Filo-Teig-Blätter Sonnenblumenöl  
gemahlener Kardamom Chili Meersalz

### Für die Teriyaki-Sauce:

1 Knolle Ingwer 1 Limette 150 ml dunkle Sojasauce  
50 g brauner Zucker

## Für das Tatar:

Lachs kalt abbrausen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Lachswürfel, Frühlingszwiebeln und Sojasauce vermengen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Limetten-Creme:

Limetten heiß abbrausen und trockenreiben. Mit einem Zestenreißer Schale abziehen und Saft auspressen. Crème fraîche mit Limettensaft verrühren. Zesten für die Garnitur beiseitelegen.

## Für die Guacamole:

Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Limette auspressen und Saft zur Avocado geben. Tomaten waschen, Strunk entfernen, Fruchtfleisch klein würfeln und mit Avocado vermengen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

## Für den Lachs im Filo-Teig:

Sonnenblumenöl in der Fritteuse erhitzen.

Lachs kalt abbrausen, trockentupfen, in feine Würfel schneiden, mit Chili würzen und mit Kardamom und Meersalz abschmecken. Filoteig ausbreiten, Lachs portionsweise darauf geben und Quadrate ausschneiden. Diese zu Bonbons formen und die Enden mit Wasser zukleben. In heißem Öl frittieren, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für die Teriyaki-Sauce:

Limette auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. In einer Pfanne Zucker erhitzen und karamellisieren lassen. Mit Sojasauce ablöschen. Ingwer und Limettensaft hinzufügen und reduzieren lassen.

Für das Tatar-Türmchen die Guacamole mit einem Anrichtering auf Teller geben. Lachs-Tatar und Limetten-Creme darauf anrichten und mit Limettenzesten garnieren. Lachs-Filo-Täschchen und Teriyaki-Sauce daneben anrichten und servieren.

Carsten Herrmann am 24. Januar 2017

# Lachs-Tatar mit Avocadocreme, Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Lachs-Tatar:

400 g Lachsfilet	1 rote Chilischote	4 Radieschen
1 Schalotte	15 g Ingwer	Stange Zitronengras
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Sojasauce	2 EL Olivenöl

### Für die Avocadocreme:

2 Avocados	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Chilischote
Piment-d´Espelette	Brunnenkresse	Shiso-Kresse
essbare Blüten	Salz	Pfeffer

### Für die Schwarzbrotchips:

4 hauchdünne Scheiben	Schwarzbrot	2 EL neutrales Öl
-----------------------	-------------	-------------------

### Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft und Abrieb	2 TL Blütenhonig
4 Stiele Zitronenmelisse	1 TL Senf	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Lachs-Tatar:

Das Lachsfilet in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Radieschen putzen und Schalotten abziehen, anschließend beides fein hacken und hinzugeben. Chilischote hacken, Ingwer reiben und mit der Zitronengrasstange hinzugeben. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Sojasauce, Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen. Gut verrühren, Lachs damit marinieren und zur Seite stellen.

### Für die Avocadocreme:

Die Avocados entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Eine halbe Zitrone auspressen, die halbe Chilischote hacken. Anschließend Avocado mit einigen Spritzern Zitronensaft und der halben Chili pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss zweimal durch ein Haarsieb streichen. Zum Anrichten in den Spritzbeutel füllen.

### Für die Schwarzbrotchips:

Schwarzbrotcheiben in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten ausbacken. In kleine Chips zerbrechen.

### Für den Wildkräutersalat:

Salat waschen und trocken schleudern. Zitrone abspülen, trocknen und abreiben. Anschließend Saft auspressen. Für die Vinaigrette Saft und Abrieb mit Honig, Zitronenmelisse, Senf und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Salat geben.

Lachstatar mit Avocadocreme und Schwarzbrotchip auf Tellern anrichten. Dazu den Wildkräutersalat geben, alles mit Brunnenkresse, Shiso-Kresse und essbaren Blüten garnieren, anschließend servieren.

Moritz Laux am 29. August 2017

# Lachs-Tatar, Avocado-Salat mit Rote-Bete, Mango-Hummus

## Für zwei Personen

### Für das Lachstatar:

1 Lachsfilet ohne Haut à 300 g	1 Zitrone, davon die Zesten	1 Stange Meerrettich à 2 cm
3 Zweige Dill	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

1 Avocado	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
5 Zweige Dill	3 EL Weißweinessig	2 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	Salz, Pfeffer

### Für den Rote-Bete-Hummus:

2 Knollen vorgegarte Rote Bete	100 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL geriebener Meerrettich	2 Knoblauchzehen	2 EL Sahnemeerrettich
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Mango-Hummus:

1 reife Mango	100 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Knoblauchzehen	2 EL Orangensaft	2 EL Sonnenblumenöl
Salz		

### Für die Garnitur:

2 dünne Maiswaffeln	2 EL rote Rettich-Sprossen	1 EL essbare Blüten
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	$\frac{1}{4}$ TL Meersalz	

### Für das Lachstatar:

Den Lachs waschen, trockentupfen und fein würfeln. Zitrone waschen, trocknen und einige Zesten von der Schale reißen. Meerrettich schälen und fein reiben. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Den Lachs in einer Schüssel mit den Zitronenzesten, geriebenen Meerrettich, Dill, gewürfelten Zwiebel, Öl und den Chiliflocken mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Salat:

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Beides in eine Schüssel geben, die Zitrone auspressen und direkt auf die gewürfelte Avocado geben. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Aus Weißweinessig, Öl, Zucker, Chiliflocken, Salz und Pfeffer eine cremige Vinaigrette anrühren. Den Dill zur Avocado-Zwiebelmischung dazu geben und mit der Vinaigrette marinieren.

### Für den Rote-Bete-Hummus:

Die Rote Bete grob würfeln und mit den Kichererbsen und der ausgepressten Zitrone in einen Standmixer geben. Den Meerrettich schälen und direkt in den Standmixer reiben. Den Knoblauch abziehen, grob hacken und dazugeben.

Den Sahnemeerrettich, Öl, Salz und Pfeffer ebenfalls in den Standmixer geben und alles sehr fein pürieren. Danach sofort in einen Einwegspritzbeutel füllen und kalt stellen.

### Für den Mango-Hummus:

Die Mango mit einem Sparschäler schälen und mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch vom Kern herunter schneiden. Das Fruchtfleisch anschließend würfeln und in einen Standmixer geben. Die Kichererbsen, Zitronensaft, Knoblauch, Sonnenblumenöl, Orangensaft und Salz dazugeben. Alles sehr fein pürieren. Danach sofort in einen Einwegspritzbeutel füllen und kalt stellen.

### Für die Garnitur:

Das Lachstatar und den Avocadosalat in einem Dessertring anrichten. Dill abbrausen und trockenwedeln. Die Oberfläche des Avocadosalates mit Dill, Sprossen und den essbaren Blüten

anrichten.

Die Einwegspritzebeutel mit einer Schere unten aufschneiden und die beiden Hummus-Sorten um das Türmchen herum spritzen.

Elisa Dörr am 05. September 2017

# Lachs-Tatar, Garnelen, Jakobsmuscheln auf Birnen-Ragout

## Für zwei Personen

### Für das Lachstatar:

150 g Lachsfilet	150 g Räucherlachs	1 Frühlingszwiebel
$\frac{1}{2}$ Limette (Saft, Abrieb)	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Kapern
1 TL flüssiger Honig	75 g Crème-fraîche	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Riesengarnele:

300 g Riesengarnelen	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 TL Oregano	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	2 Birnen	1 Knoblauchzehe
1 EL Zucker	1 Schuss Birnengeist	100 ml Birnensaft
1 Splitter Zimtstange	1 Streifen Orangenschale	1 Streifen Zitronenschale
1 Zweig Thymian	1 Stück Ingwer	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 TL Butter	Mehl, Erdnussöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 TL Lachskaviar	1 Knoblauchzehe	Shiso-Kresse
2 Scheiben Ciabattabrot	30 g Butter	Salz

### Für das Lachstatar:

Den frischen und geräucherten Lachs fein würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Koriander abrausen, trocken wedeln und gemeinsam mit den Kapern fein hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und vermischen. Olivenöl, Honig, die Hälfte vom Limettenabrieb und Limettensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche mit dem restlichen Limettenabrieb und Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Riesengarnele:

Die Garnelen abrausen, trocken tupfen und mit etwas Salz würzen. Knoblauch abziehen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, mit der Vanilleschote und Knoblauchzehe aromatisieren und die Garnelen von jeder Seite kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Anschließend herausnehmen und im Ofen warm halten.

### Für die Jakobsmuscheln:

Die Birnen schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren, die Butter und die Birnenwürfel dazugeben und unter wenden kurz anbraten. Mit dem Birnengeist ablöschen und den Birnensaft hinzugießen. Danach den Splitter von der Zimtstange, Vanilleschote, Orangen- und Zitronenschale dazugeben. Alles kurz einköcheln und etwas reduzieren lassen. Die Jakobsmuschel salzen, pfeffern, leicht mehlieren und in Öl anbraten. Eine Scheibe Ingwer, eine Scheibe Knoblauch und einen kleinen Zweig Thymian in der Pfanne mitbraten lassen.

### Für die Garnitur:

Knoblauch abziehen. In einer Pfanne Butter erhitzen und den Knoblauch einlegen. Das sehr dünn aufgeschnittene Baguettebrot darin von beiden Seiten knusprig anbraten, leicht salzen und auf Krepppapier abtropfen lassen. Trilogie aus dem Meer: Lachstatar mit aromatisierter Garnele und Jakobsmuscheln auf Birnenragout anrichten. Mit Lachskaviar, dem Baguettebrot und der Shisokresse garnieren und servieren.

Alexandros Karakatsis am 08. August 2017

# Lachs-Tatar, Wan Tan-Körbchen, Crème fraîche, Reibekuchen

## Für zwei Personen

### Für die Wan Tan-Körbchen:

4 Wan-Tan-Teigblätter Öl

### Für die Crème:

1 kleine Schalotte	2 Cornichons	1 TL Kapern
200 g Tomaten	1 Limette, Saft	150 g Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Msp. Piment-d'Espellette	1 Prise Fleur de Sel
Pfeffer		

### Für den Lachs:

200 g Lachsfilet	10 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Limette
Salz	Pfeffer	

### Für den Reibekuchen:

300 g festk. Kartoffeln	2 Eier	1 kleine Zwiebel
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer
1 Muskatnuss		

### Für die Wan Tan-Körbchen:

Wan Tan-Blätter auftauen lassen.

In einer Pfanne Öl auf circa 180 Grad erhitzen. Die Teigblätter einzeln in das heiße Öl geben und mit einer kleinen Kelle die Blätter in der Mitte nach unten drücken, sodass eine kleine Vertiefung entsteht.

### Für die Crème:

Schalotte abziehen und in kleine Stücke schneiden. Kapern und Cornichons fein hacken. Tomaten häuten, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken wedeln und klein schneiden. Limette halbieren und auspressen.

Crème fraîche aufschlagen und mit etwas Limettensaft verfeinern. Mit Chilipulver würzen. Tomaten, Schalotte, Kapern, Cornichons, Meersalz und Schnittlauch und Pfeffer unter die Crème fraîche heben.

### Für den Lachs:

Lachs mit einem Messer in kleine Stücke schneiden. Unmittelbar vor dem Servieren leicht salzen und pfeffern, mit Olivenöl beträufeln.

Limette halbieren und auspressen. Ein wenig Saft über das Lachstatar träufeln.

### Für den Reibekuchen:

Kartoffeln schälen und auf der Reibe reiben.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffel mit Eiern und Zwiebel vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Öl in Pfanne erhitzen. Kleine Kartoffelplätzchen in der Pfanne ausbacken, bis sie goldbraun sind. Die ausgebackenen Wan Tan-Körbchen mit dem Lachstatar befüllen und jeweils mit einer Nocke der Creme fraiche Masse garnieren, anschließend servieren.

Thomas Klose am 31. Januar 2017

# Lamm-Leber auf Pflücksalat mit Zucchini-Blüten, Kompott

## Für zwei Personen

### Für die Lammleber:

500 g Lammleber                    2 EL Olivenöl

### Für das Kompott:

2 Stangen Rhabarber            2 Schalotten            2 Knoblauchzehen  
2 EL Balsamico                2 Wacholderbeeren    Olivenöl

### Für die Zucchini Blüten:

2 Zucchini Blüten                3 Feigen                2 EL Butterschmalz

### Für den Salat:

100 g wilder Pflücksalat    20 ml Balsamico        20 ml Olivenöl

Salz                                Pfeffer

### Für die Deko:

2 Feigen                            8 essbare Blüten

### Für die Lammleber:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Leber über Nacht in Milch einlegen. Das Fleisch aus der Milch nehmen, waschen und trockentupfen. Die Leber in einer Pfanne mit wenig Öl kräftig von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Leber auf niedriger Temperatur 2 Minuten ziehen lassen. Im vorgeheizten Ofen für etwa 8 Minuten fertig garen.

### Für das Kompott:

Den Rhabarber von den Enden befreien und schälen. Die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Rhabarber, Knoblauch und Schalotten in einer Pfanne mit wenig Öl bei niedriger Hitze anrösten.

Den Balsamico angießen und aufkochen lassen. Die Wacholderbeeren unterheben und etwa 4 Minuten weiterköcheln lassen.

### Für die Zucchini Blüten:

Die Zucchini Blüte abrausen und vorsichtig trocknen. Die Feigen waschen und fein hacken. Die Blüten mit den Feigen füllen und in einer Pfanne mit Butterschmalz kräftig anbraten.

### Für den Salat:

Den wilden Pflücksalat waschen, verlesen und trockenschleudern.

Balsamico und Olivenöl mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer leichten Vinaigrette anrühren. Den Salat leicht damit marinieren.

### Für die Deko:

Die Feigen x-förmig einschneiden und am dicken Fruchtkörper zusammendrücken. Die Blüten verlesen.

Die Lammleber auf wildem Pflücksalat mit gefüllten Zucchini-Blüten und Rhabarber-Balsamico-Kompott auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Brucksch am 11. Juli 2017

# Latte macchiato von der Erbse

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

1 festk. Kartoffel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	50 ml trockener Weißwein	400 ml Geflügelfond
100 ml Sahne	20 g Butter	1 Prise Zucker

### Für die Garnitur:

2 Scheiben Bacon	50 g Parmesan	1 getr. Chilischote
$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen		

### Für das Püree:

100 g Erbsen, TK	50 ml Sahne	20 g Butter
10 g gemahlene Haselnüsse		

### Für den Kokos-Schaum:

100 ml Kokosmilch	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer
-------------------	---------------	----------------

### Für die Suppe:

Für die Suppe (mittlere Schicht im Glas) die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und die Kartoffeln schälen. Alles in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Thymianzweigen in der Butter anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Die Sahne hinzufügen und das Ganze pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Abrieb der Muskatnuss abschmecken.

### Für die Garnitur:

Die Bacon-Scheiben auf einem Backblech mit Backpapier im Ofen bei 170 °C Umluft 10 bis 15 Minuten backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.

Den Parmesan reiben und zwei Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen. Die Chili und die Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen und über die Parmesankreise geben. Mit in den Ofen geben und 10 bis 12 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

### Für das Püree:

Für das Erbsenpüree (untere Schicht im Glas) die Erbsen in Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen und mit der Butter, den gemahlenden Haselnüssen und der Sahne vermengen und alles gut pürieren, sodass eine weiche Creme entsteht. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss abschmecken.

### Für den Kokos-Schaum:

Für die obere Schicht 100 ml der oben angesetzten Suppe mit 100 ml kalter Kokosmilch vermengen. Mit dem Stabmixer zu einem Schaum aufschlagen.

Den Latte macchiato von der Erbse in Gläsern anrichten. Zuerst das Glas zu 1/3 mit dem heißen Püree füllen, das 2. Drittel mit heißer Suppe auffüllen und schließlich den Schaum darauf geben. Mit Cayennepfeffer sehr fein bestreuen, die Bacon-Scheibe auf das Glas legen und den Parmesankracker dazu reichen.

Björn Wendt am 14. März 2017

# Lauwarme Enten-Brust auf asiatischem Rucola-Salat

## **Für zwei Personen**

### **Für die Entenbrust:**

400 g Entenbrust	3 EL Honig	2 EL Sojasauce
5-Gewürze-Pulver	Salz	Pfeffer

### **Für den Salat:**

200 g Rucolasalat	1 rote Paprikaschote	1 EL Sojasauce
2 EL Reissig	1 EL Mirin	1 TL Honig
2 EL Sesamöl	Pfeffer	

### **Für die Garnitur:**

2 EL gerösteter Sesam	dickflüssiges Ketjap Manis	
-----------------------	----------------------------	--

### **Für die Entenbrust:**

Den Backofen auf 100 Grad Ober/- und Unterhitze vorheizen.

Den Honig mit der Sojasauce und dem 5-Gewürze-Pulver verrühren. Die Entenbrust waschen und trockentupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden, salzen und pfeffern.

Die Entenbrust in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten etwa zwei Minuten anbraten und anschließend die Hautseite mit der Gewürzpaste einpinseln. Die Ente in der Pfanne mit der Hautseite nach oben für 25 Minuten in den Backofen geben.

Die Hautseite der Ente im Backofen immer wieder mit der Gewürzpaste bestreichen.

### **Für den Salat:**

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Die Paprikaschote waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in eine Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und die Paprika darin ziehen lassen.

Die Stiele des Rucolasalats abschneiden und die Blätter waschen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Den Salat in kleinere Stücke schneiden.

Die Paprikaschoten aus dem Wasser nehmen, schälen und in schmale Streifen schneiden.

In einer Tasse Sojasauce, Mirin und Reissig vermischen und mit einer Gabel aufschlagen, bis es sich aufgelöst hat.

Den Honig zugeben und alles gründlich verquirlen. Anschließend das Sesamöl mit der Gabel darunter schlagen und mit Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit der Paprika vermengen und das Dressing gründlich unter den Salat mischen.

### **Für die Garnitur:**

Die Entenbrust dünn aufschneiden, mit dem Salat auf Tellern anrichten und mit Ketjap Manis und geröstetem Sesam garniert servieren.

Jenny Schwarz am 07. März 2017

# Linsen-Spinat-Salat, Ziegenkäse-Taler, Fladenbrot

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

50 g rote Linsen	100 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
100 g Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 EL Pinienkerne
125 ml Gemüsefond	1 TL Agavensirup	1 TL grober Senf
1 EL Obstessig	2 EL Olivenöl	grobes Meersalz, Pfeffer

### Für das Fladenbrot:

6 EL Mehl	1 Ei	5 EL Naturjoghurt
1 TL Backpulver	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer
Sesam	grobes Meersalz	

### Für den Käse:

35 g Pistazienkerne	1 Rolle Ziegenfrischkäse	$\frac{1}{2}$ EL Butter
2 TL trockener Weißwein		

### Für den Salat:

Einen Topf mit Gemüsefond aufsetzen und zum Kochen bringen. Linsen waschen, in den Topf geben und für 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und warm halten. Babyspinat waschen, trockenschleudern und grobe Stiele entfernen. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und fein würfeln.

Linsen, Paprika und Tomate mit Babyspinat vermengen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, die Pinienkerne darin leicht rösten und unter den Salat mengen. Schalotte abziehen, fein schneiden und mit Agavensirup, Senf, Obstessig und Olivenöl zu einem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit den warmen Linsen und dem Babyspinat mischen.

### Für das Fladenbrot:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Das Mehl in einer Schüssel mit Backpulver, Salz und Pfeffer mischen. Rosmarin, Joghurt und Ei dazu geben und miteinander vermengen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und zu einem etwa daumendicken, runden Fladen von etwa 20 cm Durchmesser austreichen. Mit Sesam und groben Salz bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen für etwa 15-20 Minuten backen, bis die gewünschte Bräune erreicht ist.

### Für den Käse:

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Pistazienkerne grob hacken und auf einen flachen Teller geben. In einem kleinen Topf Butter bei schwacher Hitze auslassen und Weißwein unterrühren.

Ziegenfrischkäse in Taler schneiden und mit der flüssigen Wein-Butter bestreichen. In Pistazien wälzen und für 5 Minuten im Backofen backen.

Den warmen Linsen-Spinat-Salat mit Pistazien-Ziegenkäse und Fladenbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Marion Bingger am 30. Mai 2017

# Möhren-Ingwer-Suppe, Kartoffel-Bacon-Einlage, Garnelen

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

50 g Räucherspeck in Scheiben	500 g Karotten	250 g mehligk. Kartoffeln
$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	80 g Lauch	1 Knolle Ingwer à 1 cm
1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker	50 ml halbtr. Weißwein	500 ml Gemüsesfond
1 Lorbeerblatt	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 Knolle Ingwer à 2 cm	8 Zweige Thymian
4 Stiele glatte Petersilie	4 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL schwarze Pfefferkörner	90 ml Olivenöl	Salz

### Für die Suppe:

Den Ofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Karotten von den Enden befreien und zusammen mit dem Sellerie schälen. Eine halbe Karotte und 10 g Sellerie in kleine Würfel schneiden. Den Rest mit einer Vierkante reiben.

Lauch waschen, von den Enden befreien und in Ringe schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und klein hacken. Räucherspeck auf einem Backblech auf Backpapier legen und für ca. 4 Minuten im Ofen kross ausbacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel dazugeben und rundherum 10 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einem weiteren Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Knoblauch und Ingwer zu den Zwiebeln geben und 1 Minute mit anschwitzen. Zitrone reiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zucker über die Zwiebeln geben und karamellisieren lassen. Geraspelte Karotten, geraspelten Sellerie, Lauchringe und Zitronenabrieb dazugeben und 3 Minuten mit andünsten. Mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. Gemüsesfond angießen, das Lorbeerblatt hinzugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. In einem Topf Öl erhitzen und Karotten- und Selleriewürfel darin scharf andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lorbeerblatt wieder entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnelen:

Garnelen waschen und trockentupfen. Rosmarin, Petersilien und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Kräuterblätter und Rosmarinnadeln abzupfen. Zitrone mit einer Reibe reiben, halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in sehr feine Ringe schneiden. Rosmarin, Petersilien und Thymian, Limettenabrieb, Ingwer, Knoblauch, Chili, Paprikapulver, 1 TL Salz, Pfefferkörner und 80 ml Olivenöl zu einer mittelfeinen Paste pürieren.

Garnelen in der Gewürzpaste wenden und 10 Minuten ziehen lassen. Eine Grillpfanne stark erhitzen und die Garnelen mit der Paste darin rundherum ca. 3 Minuten braten.

Die Möhren-Ingwer-Suppe mit Kartoffel-Bacon-Einlage und BBQGarnelen-Spieß in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Matthias Dahmen am 07. Juni 2017

# Marinierte Rote Bete mit Schafskäse und Blatt-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Vinaigrette:

3 Knollen vorg. Rote-Bete	200 ml Weißweinessig	100 ml Apfelsaft
1 Schalotte	1 EL Dijonsenf	1 EL flüssiger Honig
100 ml Rapsöl	grobes Meersalz	Pfeffer

### Für den Schafskäse:

2 Schafskäse à 250 g	50 g Kürbiskerne	50 g Sonnenblumenkerne
200 g Pankobrösel	2 Eier	3 EL Mehl
Rapsöl, zum Anbraten		

### Für die Blattsalate:

200 g Rucola	200 g Friséesalat	50 g Rote-Bete-Sprossen
--------------	-------------------	-------------------------

### Für die Vinaigrette:

Den Weißweinessig, Apfelsaft, Dijon-Senf, Honig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und vermengen. Das Rapsöl unter ständigem Rühren einlaufen lassen, bis die Vinaigrette emulgiert. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und zu der Vinaigrette geben.

Die Rote Bete waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und mit einem Teil der Vinaigrette marinieren.

### Für den Schafskäse:

Die Kürbis- und Sonnenblumenkerne grob hacken mit den Pankobröseln vermengen. Die Eier aufschlagen, in eine Rührschüssel geben und verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Paniermehlmischung bereitstellen. Den Schafskäse in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und mit der Paniermehlmischung panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Schafkäse von jeder Seite für ca. 2 Minuten goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Blattsalate:

Rucola und Friséesalat waschen, trockenschleudern und fein zupfen. Mit der übrigen Vinaigrette marinieren.

Marinierte Rote Bete mit paniertem Schafskäse und Blattsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Szewczenko am 07. November 2017

# Matjes Hausfrauenart mit Reibekuchen

## Für zwei Personen

### Für den Matjes:

6 Matjesfilets in Salzlake à 80 g	2 säuerliche Äpfel	4 Gewürzgurken
1 Zitrone	2 Zwiebeln	150 g saure Sahne
250 g fettarmer Joghurt	1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Senfkörner
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 TL grober Pfeffer	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Reibekuchen:

500 g Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 $\frac{1}{2}$ Eier
1 TL Essig	1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Mehl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Matjes:

Die Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Zitronensaft zum Apfel geben. Die Gewürzgurken fein würfeln. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Den Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Matjesfilets in etwa 2 x 2 cm große Stücke schneiden und beiseite stellen.

Die saure Sahne mit Joghurt, Senf, geschrotetem Pfeffer und Senfkörnern in eine Schale geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Matjes, Apfel, Gewürzgurke, Zwiebel und Dill untermischen und im Kühlschrank ziehen lassen.

### Für den Reibekuchen:

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben. Die geriebenen Kartoffeln in ein feines Sieb geben und leicht zusammendrücken, sodass die Flüssigkeit austritt.

Die Zwiebel abziehen, fein reiben und zu den Kartoffeln geben. Eier, Salz und Muskat dazugeben und miteinander vermischen. Etwas Mehl untermischen.

Die Reibekuchenmasse teilen und in einer Pfanne mit reichlich Öl knusprig und goldbraun ausbacken.

Matjes Hausfrauenart mit Reibekuchen auf Tellern anrichten und servieren.

Axel Schulz am 07. November 2017

# Mediterrane Auberginen-Röllchen mit Couscous-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Röllchen:

1 große Aubergine	4 getrocknete Tomaten	4 grüne Oliven
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	100 g Fetakäse
100 g Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Oregano
1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

100 g Couscous	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Gurke
50 g Rucola	1 Tomate	1 Zitrone
5 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	5 Zweige Minze
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Auberginen-Röllchen:

Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Aubergine waschen und mit einer Reibe in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginen für ca. 5 Minuten in die Pfanne legen. Sie müssen weich genug sein, sodass man sie rollen kann. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit dem Tomatenmark anbraten. Rosmarin, Oregano und Thymian abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Die Kräuter zu dem Tomatenmark geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginenstreifen mit der Tomatenmarkmasse bestreichen. Die getrockneten Tomaten und 50 g Fetakäse auf den Auberginen verteilen. Die Auberginen aufrollen und mit einem Holzspieß und einer Olive befestigen.

Die Auberginen auf ein leicht eingöltes Backblech legen, mit dem restlichen Fetakäse bestreuen und die Röllchen für ein paar Minuten in den Ofen geben.

### Für den Salat:

300 ml Wasser kochen. Den Couscous mit dem Wasser übergießen, ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen und mit einer Gabel lockern. Gurke schälen, Tomaten und Paprika von Strunk und Kernen befreien und alles in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Rucola, Petersilie, Minze, Frühlingszwiebeln, Tomate, Paprika und Gurke mit dem Couscous vermischen. Den Salat etwa 10 Min. durchziehen lassen und anschließend das Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die mediterranen Auberginen-Röllchen mit Couscous-Salat auf den Tellern anrichten und servieren.

Janka Alwon am 14. März 2017

# Meeresfrüchte mit grünen Linsen in Senf-Sahne-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Meeresfrüchte:

150 g frische Venusmuscheln	150 g mittelgroße Garnelen	150 g Babytintenfische
200 ml trockener Weißwein	1 Zitrone	1 Thymianzweig
1 Rosmarinzweig	1 Salbeizweig	1 Lorbeerblatt
1 EL Butter	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Linsen:

30 g durchw., geräucherter Speck	100 g grüne Linsen	50 g Sellerieknolle
1 Möhre	1 Schalotte	1 Zitrone (Abrieb)
250 ml Gemüsefond	1 EL Weißweinessig	1 Thymianzweig
1 Zweig glatte Petersilien	1 Estragonzweig	1 TL Tomatenmark
1 EL Butter	Meersalz	Pfeffer

### Für die Senf-Sahne-Sauce:

2 TL feiner Dijon-Senf	2 TL grober Dijon-Senf	80 g Sahne
------------------------	------------------------	------------

### Für die Meeresfrüchte:

Die Zitrone waschen, trockenreiben, Schale abreiben und in Scheiben schneiden. Thymian, Rosmarin und Salbei abbrausen, trockenwedeln und mit dem Lorbeerblatt, Pfeffer und den Zitronenscheiben zu einem Bouquet garni in ein Kräutersäckchen geben. Babytintenfische waschen, trockentupfen, mit Muscheln und Kräutersäckchen in einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

Meeresfrüchte herausnehmen und mit den Garnelen in einer Pfanne mit Butter und Öl kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und  $\frac{1}{4}$  TL Zitronenabrieb abschmecken.

### Für die Linsen:

Die Schalotten abziehen, Möhren und Sellerie schälen und alles klein schneiden. Schwarte vom Speck entfernen und Speck würfeln. Thymian, Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln und zusammen in ein Kräutersäckchen geben. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Möhren, Sellerie und Speck darin andünsten. Linsen abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und in die Pfanne hinzugeben. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Kräutersäckchen dazugeben und Linsen bissfest garen. Zitrone waschen, trockenreiben und Schale abreiben.

Kräutersäckchen aus der Pfanne nehmen und Linsen mit Tomatenmark und Zitronenabrieb abschmecken. Mit Meersalz, Pfeffer und Essig würzen.

### Für die Senf-Sahne-Sauce:

Beide Senfarten in einem Topf mit 40 g Sahne erwärmen. Restliche Sahne steifschlagen und unter die Senfsahne ziehen. Hälfte der Senf-Sahne-Mischung unter die Linsen-Sellerie-Möhren-Mischung mischen und vermengen. Andere Hälfte für das Anrichten zur Seite stellen.

Meeresfrüchte mit grünen Linsen in Senf-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten, übrige Sauce in ein separates Schälchen dazureichen und servieren.

Hans Ritter am 29. August 2017

# Meerrettich-Püree, Rote-Bete-Carpaccio, Riesen-Garnele

## Für zwei Personen

### Für das Püree:

1 Stange Meerrettich à 4 cm	300 g mehligk. Kartoffeln	25 g Butter
75 g Sahne	50 ml Milch	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für das Carpaccio:

2 vorgegarte Rote-Bete	1 Schalotte	$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft
1 $\frac{1}{2}$ EL Himbeeressig	1 EL Walnussöl	75 g zarte Salatblätter
1 EL Kürbiskerne	1 EL Sonnenblumenöl	

### Für die Garnele:

4 Garnelen	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Püree:

Die Kartoffeln schälen, dritteln und in einem Topf mit kochendem Salzwasser weichgaren. Die Kartoffeln abgießen und zweimal durch eine Presse in einen Topf drücken und die gewürfelte Butter untermischen. Milch mit 25 g Sahne in einem Topf aufkochen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und unter das Püree rühren. 50 g Sahne halbsteif schlagen, mit dem fein geriebenen Meerrettich und Zitronensaft würzen und unter das Püree rühren.

### Für das Carpaccio:

Die Rote Bete auf einem V-Hobel in dünne Scheiben hobeln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin ohne Farbe 2 Minuten andünsten, mit Himbeeressig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sud vom Herd nehmen, das Walnussöl unterschlagen und noch heiß mit den Rote Bete Scheiben mischen. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Rote Bete Scheiben auf Tellern auslegen, das Püree darauf verteilen.

Salatblätter in dem restlichen Dressing marinieren und auf dem Püree verteilen. Mit gehackten Kürbiskernen bestreuen.

### Für die Garnele:

Die Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl und den Kräutern kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Meerrettichpüree auf Rote Bete-Carpaccio mit gebratener Riesengarnele auf Tellern anrichten und servieren.

Matthias Steiner am 19. Dezember 2017

## Miesmuscheln mit Tomaten-Weißwein-Soße und Crostini

**Für zwei Personen**

**Für die Miesmuscheln:**

1 kg Miesmuscheln

**Für die Sauce:**

400 ml geschälte Tomaten	250 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Zehe Knoblauch	1 rote Schote Chili
Olivenöl	grobes Meersalz	Pfeffer

**Für die Crostini:**

$\frac{1}{2}$ Stange Baguette	3 Zehen Knoblauch	100 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

**Für die Miesmuscheln:**

In einem Topf Wasser erhitzen. Miesmuscheln in stark sprudelndes Wasser geben und 4 Minuten garen. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen.

**Für die Sauce:**

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zitrone in Scheiben schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, Scheidewände und Kerne herauslösen und in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Chili darin andünsten. Miesmuscheln dazu geben und Pfeffer und Salz würzen. Geschälte Tomaten grob würfeln und mit Saft zu den Miesmuscheln geben. Kurz umrühren und mit Weißwein ablöschen. Petersilie unterrühren und mit Zitronenscheiben belegen.

Pfanne ca. 10 bis 12 Minuten kochen lassen und mehrmals umrühren. Miesmuscheln sind fertig, wenn sie sich geöffnet haben. Ungeöffnete Muscheln müssen aussortiert werden.

**Für die Crostini:**

Das Baguette in Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen und Brotscheiben von beiden Seiten rösten. Knoblauch abziehen. Brot aus der Pfanne nehmen, mit Olivenöl einstreichen und mit Knoblauchzehen einreiben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Crostini mit Schnittlauch bestreuen.

Miesmuscheln mit Tomaten-Weißwein-Sauce und Crostini auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Sonia de Oliveira am 08. August 2017

# Papaya-Salat mit Frühlingsrollen

## Für zwei Personen

### Für die Frühlingsrollen:

200 g Rinderhackfleisch	1 Karotte	1/2 Bund Koriander
1-2 TL geröstetes Sesamöl	1 Pck. Reisblätter	1 Ei, Eiweiß
1 Prise Zucker	Öl	Salz, Pfeffer

### Für den Papaya-Salat:

4 Knoblauchzehen	2 milde Chilis	4 EL Erdnüsse (geschält)
2 TL Fischsauce	2 TL Palmzuckersirup	2 TL Tamarindensauce
2 Limetten	8 Cocktailtomaten	1 grüne Papaya
250 g grüne Bohnen		

### Für die Frühlingsrollen:

Karotte waschen und raspeln. Hackfleisch, geraspelte Karotte und Sesamöl in einer Schüssel gut vermischen. Reisblätter in einer Schüssel mit warmem Wasser anfeuchten, bis sie weich sind. Zu dem Wasser eine Prise Zucker geben, um den Reisblättern später eine goldbraune Farbe zu verleihen. Die Hackmischung in kleinen Portionen in die Reisblätter einrollen, noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen und die Enden mit verquirltem Eiweiß verkleben. In einer Fritteuse Fett erhitzen und die Frühlingsrollen hineingeben, bis sie goldbraun gebacken sind.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Koriander hacken und darüber streuen.

### Für den Papaya-Salat:

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Pfanne dabei oft schütteln, damit die Erdnüsse nicht anbrennen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Chili waschen und ebenfalls grob hacken, beides in einem Mörser zerstoßen. Eine Handvoll Bohnen und geröstete Erdnüsse dazugeben und ebenfalls grob anstoßen. Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft, Palmzucker, Tamarindensauce und Fischsauce in den Mörser geben und mit einem großen Löffel zu einer Paste verrühren.

Papaya schälen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren, mit den Papaya-Streifen vermengen. Die Masse aus dem Mörser hinzugeben, gut verrühren. Thaibasilikum waschen, trocken wedeln und fein hacken.

Die Frühlingsrollen mit dem Papayasalat auf Tellern anrichten, mit Thaibasilikum garnieren und servieren.

Christian Diepold am 31. Januar 2017

# Poké-Bowl mit Lachs-Sashimi und Granatapfel

## Für zwei Personen

### Für die Bowl:

1 Lachsfilet à 120 g	1 Frühlingszwiebel	1 Avocado
1 Mango	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 Zweig Schnittlauch
100 g Sesamsaat	4 EL Olivenöl	Salz

### Für die Marinade:

6 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl	1 Limette
2 TL flüssiger Honig		

### Für die Mayo:

3 EL Mayonnaise	1,5 EL Hot Chili Sauce	$\frac{1}{2}$ TL Salz
-----------------	------------------------	-----------------------

### Für die Bowl:

Den Lachs waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und leicht salzen.

Mango schälen, vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch herauslösen. Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch einer Hälfte würfeln. Die andere aushöhlen und die Schale beiseite stellen. Granatapfelkerne mit der Messerklinge herausklopfen.

Sesam in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten.

Frühlingszwiebel in gleichmäßige Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze so lange rösten, bis sie goldgelb sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Schnittlauch kleinhacken.

### Für die Marinade:

Limette halbieren und auspressen. Saft und Abrieb, Sojasauce, Sesamöl und Honig mit einem Schneebesen kräftig vermengen. Den Lachs darin einlegen.

### Für die Mayo:

Mayonnaise, Hot Chili Sauce und Salz gut vermengen. In einer halben ausgehöhlten Avocado den Lachs, Mango und Avocado anrichten. Mit der restlichen Marinade beträufeln, Mayo in Klecksen auf dem Teller verteilen und mit Frühlingszwiebel, etwas geröstetem Sesam, Granatapfelkernen und Schnittlauch garnieren und servieren.

Julius Brink am 10. Oktober 2017

# Pomelo-Salat mit Jakobsmuscheln und Cashewkernen

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

1 Pomelo	2 rote Chilis	1 gelbe Chili
50 g Mungobohnensprossen	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 Limetten	2 EL Fischsauce	1 EL Kokosblütenzucker
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Salz	

### Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln	2 EL Stärke	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

100 g Cashewkerne	50 g Kokoschips	2 Schalotten
1 Limette, Abrieb	neutrales Pflanzenöl	

### Für den Salat:

Für das Dressing die Limetten reiben, halbieren und auspressen. Die Chilis längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Kokosblütenzucker, Limettensaft, Fischsauce, Knoblauch, rote Chilis und Salz mit 2 TL Wasser verrühren.

Pomelo schälen, Filets herauslösen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien und in kleine Ringe schneiden. Die gelbe Chili mit Kernen fein schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mungobohnen in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren und abschöpfen.

Pomelo, Frühlingszwiebeln, Mungobohnensprossen, gelbe Chili und Koriander in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

### Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Stärke von allen Seiten bestäuben.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln von jeder Seite ca. 1  $\frac{1}{2}$  Minuten braten.

### Für die Garnitur:

Die Cashewkerne im Ofen bei 120 Grad ca. 4 Minuten goldbraun rösten, die Kokoschips in der Pfanne rösten.

Die Schalotten abziehen in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne Öl knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen. Die Limette waschen und die Schale reiben.

Die Limettenschale mit den gerösteten Cashewkernen, Kokoschips und den Schalotten auf dem marinierten Salat anrichten. Die Jakobsmuscheln daraufsetzen und mit etwas Koriander garniert servieren.

Antje Schubert am 19. April 2017

# Rösti, Garnelen, Nordseekrabben, Tomaten, Crème fraîche

## Für zwei Personen

### Für die Rösti:

2 große Kartoffeln	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ EL Mehl
1 Ei	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

2 Eier	250 ml Sonnenblumenöl	1 TL scharfer Senf
2 EL Weißweinessig	1 Prise Zucker	Kalahari-Salz, weißer Pfeffer

### Für die Krabben:

50 g Nordseekrabbenfleisch	1 kleine Dillgurke	1 Zitrone, Saft
1 TL Mayonnaise (s.o.)	60 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	Salz	weißer Pfeffer

### Für die Garnelen:

5 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Avocado	1 Tomate
50 g Babyfeldsalat	1 Zitrone, Saft	1 TL Mayonnaise
75 g Vollmilchjoghurt	$\frac{1}{2}$ TL Honig	1 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Rösti:

Kartoffeln waschen, schälen und auf einer Vierkantreibe reiben. Zwiebel abziehen und ebenso reiben. Kartoffeln, Zwiebel, Ei und Mehl miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, 2 EL der Kartoffelmischung in die Pfanne geben und goldgelb ca. 4 Minuten anbraten. Im Ofen warmstellen.

### Für die Mayonnaise:

Senf zu den Eigelben in eine große Schlagschüssel geben. Senf und Eigelbe mit einem Schneebesen verrühren. Öl zunächst tröpfchenweise unter die Eigelb-Senf-Masse schlagen. Die zweite Hälfte des Öls in einem dünnem Strahl dazugeben und zu einer cremigen Mayonnaise aufschlagen. Mit dem Weißweinessig verrühren. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Prise Zucker abschmecken.

### Für die Krabben in Dillrahm:

Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gürkchen klein schneiden und mit Crème fraîche, Mayonnaise, Dill und Zitronensaft verrühren. Krabben abspülen, abtropfen und unterheben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Reibekuchen anrichten und mit Dill garnieren.

### Für die Garnelen mit Avocado:

Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat waschen und trockenschleudern. Tomate waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Rest Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen. Avocado halbieren, entsteinen. Fruchtfleisch herauslösen und fein würfeln. Garnelen in einer Pfanne mit wenig Öl scharf anbraten und kurz in der Pfanne ziehen lassen. Garnelen auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen.

Salat, Tomaten, Avocado und die Salatmarinade mischen. Alles mit den Krabben und einem Reibekuchen anrichten und servieren.

Stefanie Keisers-Krambrökers am 28. Februar 2017



# Ricotta-Pecorino-Flan mit Balsamico-Tomaten

**Für zwei Personen**

**Für den Flan:**

50 g Pecorino	250 g Ricotta	2 Eier
20 g Butter	2 TL Mehl	1 Bund Basilikum
Salz	Pfeffer	

**Für die Balsamico-Tomaten:**

15 rote Cocktailtomaten	50 g Rucola	1 rote Schote Chili
1 EL Agavendicksaft	4 EL dunkler Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1 EL Olivenöl	1 TL Zucker	

**Für den Flan:**

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Pecorino fein reiben. Eier aufschlagen und Eigelb von Eiweiß trennen. Eiweiß mit Handrührgerät steif schlagen und vorsichtig 1 Prise Salz unterheben. Zwei ofenfeste Backförmchen gründlich mit Butter austreichen und jeweils mit 1 TL Mehl bestäuben. Ricotta und Eigelbe mit Pecorino Ricotta, Eigelbe und Pecorino in einer Schüssel verrühren und den Eischnee unterheben. Mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Pfeffer würzen.

Backförmchen bis ca. 1cm unter den Rand befüllen. Ein Backblech mit Wasser befüllen und Förmchen im Wasserbad im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Goldbraun gebackenen Flan aus dem Ofen nehmen, den Rand vorsichtig mit einem Messer lösen und abkühlen lassen.

**Für die Balsamico-Tomaten:**

Den Balsamico in einem kleinen Topf bei hoher Hitze 2 Minuten einkochen, bis er eine sirupartige Konsistenz hat.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und mit einem Messer kreuzförmig an der Unterseite einritzen. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden.

1 EL Öl zusammen mit Agavendicksaft in einer Pfanne erhitzen und Tomaten mit Chili 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Basilikum unterheben und mit Salz würzen.

Den Flan auf Tellern stürzen, mit mariniertem Rucola und Tomaten garnieren, mit Balsamico-Reduktion beträufeln und servieren.

Lisa Kechel am 30. Mai 2017

# Riesen-Garnelen mit Belugalinsen, Safran-Limetten-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Riesengarnelen:**

6 Riesengarnelen	2 EL Butter	2 Stiele Koriander
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Sauce:**

1 Limette	2 kleine Schalotten	1 EL Butter
100 ml Sahne	1 EL Crème Fraîche	2 cl Noilly Prat
100 ml trockener Weißwein	100 ml Hühnerfond	4 g Safranfäden
2 Stiele glatte Petersilie	½ Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker
Salz	Cayennepfeffer	

**Für die Linsen:**

150 g schwarze Belugalinsen	1 cm frische Ingwerknolle	2 bunte Chilischoten, mild
1 Chilischote scharf	2 kleine Schalotten	1 Knoblauchzehe
150 ml Gemüsefond	2 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl
1 Stängel Zitronengras	2 Limettenblätter	1 Lorbeerblatt
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Rispe kleine Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

**Für die Riesengarnelen:** Garnelen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin unter Wenden ca. 3-4 Minuten kräftig anbraten. Butter und Koriander zugeben.

**Für die Sauce:** Schalotten abziehen und in feine Scheiben schneiden. In der Butter glasig dünsten und mit Noilly Prat ablöschen. Mit Weißwein und Geflügelfond auffüllen und auf ein Drittel Flüssigkeit einkochen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Sauce durch ein Sieb gießen, danach die Sahne und den Safran zugeben und wieder auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Crème Fraîche einrühren und mit dem Zauberstab aufschäumen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, fein hacken, bzw. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zum garnieren beiseitelegen.

**Für die Linsen:** Die Linsen in Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest kochen. Abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Etwas abkühlen lassen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein hacken.

Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Dann Knoblauch, Ingwer und Chili in Oliven- und Sesamöl anschwitzen, Linsen dazugeben, Zitronengras halbieren und mit dem Messerrücken andrücken. Mit den Limettenblättern und dem Lorbeerblatt zu den Linsen geben. Den Gemüsefond angießen und mit Salz, Pfeffer, Curry würzen. Vor dem Servieren Zitronengras, Limettenblätter und Lorbeer entfernen und eventuell nochmals abschmecken.

**Für die Garnitur:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Knoblauch abziehen und andrücken. Tomaten in einer mit Olivenöl gefettete Auflaufform auslegen, mit Salz, Zucker, Pfeffer würzen. Im Ofen 10 Minuten auf mittlerer Schiene garen.

Riesengarnelen mit Belugalinsen und Safran-Limetten-Sauce auf Tellern anrichten, mit Tomaten garnieren und servieren.

Elisabeth Trentin am 26. September 2017

# Riesen-Garnelen, Serrano-Mantel, Tomaten-Salat, Baguette

**Für zwei Personen**

**Für die Riesengarnelen:**

6 Riesengarnelen                      6 Scheiben Serrano-Schinken

**Für den Tomatensalat:**

$\frac{1}{2}$  Wassermelone                      10 Cherry-Tomaten                      2 Schalotten

3 Zweige Minze                      100 ml Orangenbalsamico                      Olivenöl

Salz                      Pfeffer

**Für das Baguette:**

$\frac{1}{2}$  helles Baguette                      1 Zehe Knoblauch

**Für die Riesengarnelen:**

Die Riesengarnelen jeweils in eine Serrano-Scheibe einwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. In einer heißen Pfanne ohne Fett auf einer Seite kurz scharf anbraten. Nicht wenden.

**Für den Tomatensalat:**

Wassermelone von Schale und Kernen befreien und würfelig schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln.

Für die Vinaigrette Schalotten abziehen und fein würfeln. Mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Minze abrausen, trocken wedeln, kleinhacken und dazugeben. Wassermelone und Tomaten kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermengen.

**Für das Baguette:**

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne rösten. Knoblauch abziehen, mit dem Messerrücken andrücken und dazugeben.

Riesengarnelen im Serrano-Mantel mit Wassermelonen-Tomatensalat und knusprigem Baguette auf Tellern anrichten und servieren.

Friedrich Panizza am 27. Juni 2017

# Rinder-Filet mit Avocado-Erdbeer-Salat, Basilikum-Hippe

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

250 g frische Erdbeeren	$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Blütenhonig	dunkler Balsamico-Essig	Salz, weißer Pfeffer

**Für die Basilikum-Hippe:**

25 g Parmesan	1 Bund Basilikum	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
---------------	------------------	--------------------------------

**Für das Steak:**

2 Rumpsteaks à 200 g	Olivenöl	Salz, Pfeffer
----------------------	----------	---------------

**Für den Avocado-Erdbeer-Salat:**

Die Erdbeeren waschen, vom Stunk befreien und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Erdbeeren mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und leicht durchmengen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch auslösen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und halbieren. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft einer Hälfte zum Salat geben. Salat einmal behutsam durchmengen und mit Balsamico abschmecken.

**Für die Parmesan-Basilikum-Hippe:**

Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln und zupfen. 8 Blätter kleinhacken. Parmesan mit einer Vierkantreibe reiben. Parmesan, Paprikapulver und Basilikum miteinander vermengen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und mit einem Esslöffel Parmesan-Basilikum-Mischung in Portionen in die Pfanne geben. Schmelzen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Hippen leicht abkühlen lassen. Parmesan-Hippe noch warm mit einem Pfannenwender aus der Pfanne heben und erkalten lassen.

**Für das Steak:**

Die Steaks abspülen und trockentupfen. Den Fettrand mehrfach einschneiden und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks scharf von jeder Seite 3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie umwickeln. Das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen. Steaks in Tranchen aufschneiden.

Die Rinderfilet-Streifen mit Avocado-Erdbeer-Salat und Parmesan-Basilikum-Hippe auf Tellern anrichten und servieren.

Norbert Wohlan am 03. Mai 2017

# Rinder-Tatar mit Trüffel-Mayonnaise und Röstbrot

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

1 Rinderfilet à 250 g	1 Sardellenfilet	$\frac{1}{2}$ EL kleine Kapern
1 $\frac{1}{2}$ Cornichons	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Ei, davon das Eigelb
2 TL Dijon Senf	1 TL Ketchup	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
1 TL edelsüßes Paprikapulver	6 Stiele Schnittlauch	Salz, weißer Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

2 Eier	1 TL Dijon-Senf	250 ml Sonnenblumenöl
1 EL Weißweinessig	30 g eingelegter Trüffel	1 TL Trüffelöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Röstbrot:

4 Scheiben Roggenbrot	2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
Salz		

### Für das Tatar:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. In eine Schüssel über Eiswasser geben. Mit Zucker, Salz und Paprikapulver würzen und abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Schalotten, Sardellenfilets, Kapern und Cornichons fein hacken und zum Tatar geben. Senf, Ketchup und Eigelb ebenfalls zum Tatar geben, gut miteinander hacken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und unter das Tatar heben.

### Für die Mayonnaise:

Ein Ei trennen. Das Vollei und ein Eigelb mit Senf in einer Schüssel verquirlen. Das Öl zunächst tröpfchenweise unter die Mayonnaise schlagen, dann in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren zur Mayonnaise geben. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Trüffel fein hobeln, hacken und zusammen mit dem Trüffelöl zur Mayonnaise hinzufügen.

### Für das Röstbrot:

Den Knoblauch abziehen, grob hacken und mit dem Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Brot in die Pfanne legen und goldbraun rösten. Mit Salz würzen.

Das Rindertatar mit Trüffel-Mayonnaise und Röstbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Olivia Illig am 19. April 2017

## Risotto mare e monti

### Für zwei Personen

#### Für das Risotto:

150 g Risottoreis	6 Riesengarnelen	2 Jakobsmuscheln
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	150 g Kräuterseitlinge
15 g getr. Steinpilze	700 ml Hühnerfond	250 ml Prosecco
40 g Parmesan	30 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:** 2 Jakobsmuschel-Schalen

#### Für das Risotto:

Getrocknete Steinpilze in Wasser einweichen. Hühnerfond erhitzen. Schalotte abziehen und würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotte glasig anschwitzen. Risottoreis hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Mit Prosecco ablöschen und reduzieren lassen. Hühnerfond nach und nach zugießen und Reis unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.

Steinpilze ausdrücken und klein schneiden. Kräuterseitlinge putzen und ebenfalls klein schneiden. Steinpilze in einer Pfanne ohne Fett anrösten, anschließend samt Einweichwasser zum Risotto geben. Kräuterseitlinge ebenfalls ohne Fett anrösten und warm stellen.

Garnelen und Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trockentupfen. Vier Garnelen in Scheiben schneiden und zum Risotto geben. Knoblauch andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch hinzufügen und restliche Garnelen und Jakobsmuscheln glasig anbraten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Einen Teil für die Garnitur beiseitelegen. Parmesan reiben und mit Butter und Petersilie unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Für die Garnitur:

Risotto mit je einer Jakobsmuschel und einer Garnele sowie den Kräuterseitlingen in Jakobsmuschel-Schalen auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Bernhard Schicho am 24. Januar 2017

## Rotbarsch mit Nusskruste und Kartoffel-Würfel

**Für zwei Personen**

**Für den Rotbarsch:**

300 g Rotbarschfilet	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	300 g Kirschtomaten	75 ml Weißwein
40 g gemahlene Haselnüsse	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Majoran	1 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Kartoffelwürfel:**

150 g festk. Kartoffeln.	100 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	-----------------------	---------------

**Für den Rotbarsch:**

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinhacken und in einer Pfanne glasig andünsten und die Tomaten im Ganzen hinzufügen. Mit Wein ablöschen, zudecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Haselnüsse mit dem Majoran und Zitronenabrieb mischen und würzen. Das Filet abrausen, trocken tupfen und mit Salz bestreuen. In 2 gleich große Stücke schneiden und eine Seite in die Haselnussmischung drücken. Öl in eine Pfanne geben und den Fisch auf der Nusskruste braten, wenden und 8 Minuten im Backofen backen. Petersilie abrausen, trocken wedeln und kleinhacken und in das Gemüse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Kartoffelwürfel:**

Die Kartoffeln würfeln und in der Pfanne mit Sonnenblumenöl zu krossen würfeln frittieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rotbarsch mit Nusskruste und Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 21. Februar 2017

# Rote Bete mit Schafskäse im Körner-Mantel, Blattsalaten

## Für zwei Personen

### Für die marinierte Rote Bete:

3 Knollen Rote-Bete	1 Schalotte	200 ml Weißweinessig
100 ml Apfelsaft	1 EL Dijon-Senf	1 EL flüssiger Honig
100 ml Rapsöl	1 EL Balsamicocreame	Meersalz, Pfeffer

### Für den Schafskäse:

2 Schafskäse à 250 g	2 Eier	3 EL Mehl
200 g Pankopaniermehl	50 g Kürbiskerne	50 g Sonnenblumen
Rapsöl		

### Für die Blattsalate:

200 g Rucola	200 g Friséesalat	50 g Rote-Bete-Sprossen
--------------	-------------------	-------------------------

### Für die Rote Bete:

Die Rote Bete in Scheiben schneiden. Weißweinessig, Apfelsaft, Dijon- Senf, Honig, Meersalz und Pfeffer in eine Schüssel geben und das Rapsöl langsam und unter ständigem Rühren einlaufen lassen, bis die Vinaigrette emulgiert. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Balsamicocreame anschwitzen. Anschließend zu der Vinaigrette geben.

### Für den Schafskäse:

Die Kürbis- und Sonnenblumenkerne grob hacken und mit dem Pankopaniermehl vermengen. Die Eier aufschlagen, in einer Rührschüssel geben und verquirlen. Das Mehl ebenfalls in eine Schüssel geben und die halbierten Schafskäsescheiben nacheinander in Mehl, Eier und den Paniermehrgemisch panieren. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen und den Schafskäse auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun ausbacken. Abschließend auf einem Teller mit Küchenpapier vorsichtig abtropfen lassen.

### Für die Blattsalate:

Salate abbrausen und trocken wedeln. Mit der Vinaigrette marinieren.

Marinierte Rote Bete mit paniertem Schafskäse im Körnermantel und Blattsalaten auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Ebertowski am 21. Februar 2017

# Rote-Bete-Ravioli mit Ziegenfrischkäse, Walnuss-Pesto

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

100 g Hartweizengrieß	1 Rote Bete	2 Eier
150 g Mehl Typ 550	2 EL Olivenöl	Salz

### Für die Füllung:

100 g TK-Erbesen	300 g Ziegenfrischkäse	100 g Parmesan
½ Bund Basilikum	1 Ei	Salz, Pfeffer

### Für das Pesto:

1 Bund frische Minze	1 Bund Basilikum	100 g Walnüsse
3 Knoblauchzehen	50 g Parmesan	50 ml Olivenöl
50 ml Walnussöl	1 TL heller Balsamicoessig	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

### Für den Teig:

Rote Bete für den Nudelteig schälen, ungegart grob würfeln, in einer Moulinette fein pürieren. Dann die Masse durch ein Sieb streichen. Das Püree mit dem Mehl, den Eiern, dem Grieß sowie Olivenöl zu einem festen, geschmeidigen Teig kneten. Falls der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser hinzugeben; falls er zu sehr klebt, noch Mehl unterkneten. Die Teigkugel in Frischhaltefolie gewickelt kurz im Kühlschrank ruhen lassen. Danach den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen und in eine längliche Teigbahn teilen.

### Für die Füllung:

Parmesan reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen. Ziegenfrischkäse, aufgetaute Erbsen, Parmesan und Basilikum fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ei verquirlen. Auf dem Nudelteig die Füllung in gleichmäßigen Abständen bis zur Hälfte der Teigbahn platzieren. Drumherum den Teig mit Ei einstreichen. Die restliche Teigbahn umklappen und gut andrücken. Mit einem Ravioliroller kleine Ravioli schneiden. Die Ravioli für 2-3 Minuten in gesalzenem kochendem Wasser kochen, bis sie oben schwimmen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

### Für das Pesto:

Minze und Basilikum, bis auf 3 Blättchen zum Garnieren, abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen, grob klein schneiden. Parmesan reiben. Zitronenschalenabrieb abreiben, mit Basilikum, Minze, Käse, Nüssen, Olivenöl, Walnussöl, Essig fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rote-Bete-Ravioli mit Ziegenfrischkäse und Walnuss-Pesto auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Walnüssen garnieren und servieren.

Alina Wohldorf am 26. September 2017

## Saté-Spieße von Hähnchen und Roastbeef, Chutney

**Für zwei Personen**

**Für die Saté-Spieße:**

150 g Hähnchenbrust	150 g Roastbeef	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
50 ml Buttermilch	1 TL Tandoori-Paste	1 TL flüssiger Honig
1 TL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Chutney:**

$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	3 Orangen
$\frac{1}{4}$ Papaya	25 g Zucker	1 $\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	1 TL Olivenöl	

**Für die Saté-Spieße:**

Hähnchen und Roastbeef kalt abbrausen, trockentupfen und in lange Scheiben schneiden. Chilischote halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein hacken. Tandoori-Paste mit Chili, Buttermilch und Honig vermengen und mit Pfeffer würzen. Fleischstreifen 20 Minuten in der Paste marinieren.

Anschließend die marinierten Fleischstreifen auf Schaschlikspieße geben und in heißem Öl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Chutney:**

Orangen gründlich schälen und würfeln. Chilischote halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Papaya schälen und Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebel abziehen und würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Chili darin anschwitzen. Mit Weißweinessig ablöschen. Zucker und Orangenwürfel hinzufügen und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Papaya und Minze untermischen.

Scharfe Saté-Spieße von Hähnchen und Roastbeef mit Orangen- Papaya-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Herrmann am 24. Januar 2017

# Scharfe Suppe, Bratwurst, Apfelscheiben, Kräuter-Toast

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

2 Stück Odenwälder Bratwurst	1 roter Apfel (herb)	200 g braune Champignons
150 g Kirschtomaten	1 große rote Zwiebel	300 g Gewürzgurken
50 g Crème-fraîche	1 EL Saure Sahne	Gewürzgurkenflüssigkeit
3 TL Ajvar	2 EL Tomatenpaste	1 Lorbeerblatt
edelsüßes Paprikapulver	1 Zitrone	2 EL Gee
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Chili-Bohnen:

200 g Prinzessbohnen	1 Scheibe weißes Toastbrot	1 Zehe Knoblauch
100 g Schafskäse	1 EL Kräuterbutter	1 TL Chilipulver
Griebenschmalz	Salz	Pfeffer

### Für die Suppe:

Zwiebel abziehen und in Halbringe schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und Zwiebel darin glasig braten.

Odenwälder Bratwurst in Scheiben schneiden, Kirschtomaten würfeln und zusammen mit der Bratwurst und etwas Gee in der Pfanne anbraten. Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden und der Pfanne zugeben. Tomatenpaste hinzufügen und weitere 5 Minuten braten. Pilze putzen und in kleine Scheiben schneiden.

Ajvar, Pilze, Gewürzgurkenflüssigkeit und Lorbeerblatt hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Stück Zitrone, frischen Kräutern, saurer Sahne und einem Klecks Crème fraîche servieren.

Apfel in Scheiben schneiden und in einer Pfanne rösten.

### Für die Chili-Bohnen mit Schafskäse auf Kräuter-Toast:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Prinzessbohnen in das kochende Wasser geben und gar kochen. Eine Pfanne mit etwas Griebenschmalz erhitzen und die Bohnen darin anbraten.

Knoblauch abziehen. Toastscheibe in der Pfanne anrösten, mit Kräuterbutter bestreichen und mit Knoblauch abreiben. Bohnen mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas geriebenem Schafskäse auf der Scheibe Toast anrichten.

Säuerlich-scharfe Suppe mit Bratwurst und gerösteten Apfelscheiben in tiefen Tellern anrichten. Chili-Bohnen mit Schafskäse auf Kräuter-Toast danebenlegen und servieren.

Linda Koch am 25. April 2017

# Schaumsüppchen von der gelben Tomate mit Jakobsmuscheln

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

250 g gelbe Dosen-Tomaten	1 $\frac{1}{2}$ Schalotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
150 g Sahne	170 ml Geflügelfond	1 TL trockener Wermut
1 TL Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Jakobsmuscheln:**

4 Jakobsmuscheln	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl, Pfeffer
------------------	--	-------------------

**Für die Suppe:**

Die Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen. Den Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Nadeln abzupfen und hacken. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Schalotten, Knoblauch und Rosmarin in einer Pfanne mit wenig Olivenöl glasig anbraten. Den Zucker darüber geben und karamellisieren lassen. Mit Wermut ablöschen, etwa auf die Hälfte reduzieren und Fond angießen.

Die Tomaten mit dem Saft dazugeben und aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer aufmixen und durch ein feines Sieb passieren.

Die Hälfte der Sahne unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker abschmecken. Die Suppe erneut mit dem Stabmixer aufmixen und die übrige Sahne mit einem Schneebesen unterrühren.

**Für die Jakobsmuscheln:**

Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und auf einer Seite rautenförmig einschneiden. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die Jakobsmuscheln auf der eingeschnittenen Seite in einer Pfanne mit Olivenöl kräftig anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Muscheln wenden und von der anderen Seite ziehen lassen. Das Schaumsüppchen von der gelben Tomate mit gebratenen Jakobsmuscheln auf Tellern anrichten und servieren.

Fernanda Brandao am 07. November 2017

## Schinken-, Lachs-Röllchen, Salat, Blätterteig-Stangen

### Für zwei Personen

<b>Für die Mayonnaise:</b>	200 ml Öl	1 TL mittelscharfer Senf
1 Ei	Salz	Pfeffer
<b>Für die Lachsröllchen:</b>	150 g Sch. Räucherlachs	1 Stange Meerrettich, 2 cm
40 g bayerischer Topfen	125 g Frischkäse	50 g Mayonnaise
40 g Dosen-Mais	1 rote Paprika	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Basilikum	4 Halme Schnittlauch
$\frac{1}{4}$ TL Kräuter-der-Provence	Salz	Pfeffer
<b>Für die Schinkenröllchen:</b>	2 Scheiben Beinschinken	1 TL Mais
3 Babymöhren	3 EL TK-Erbsen	1 EL bayerischer Topfen
50 g Mayonnaise	Salz	Pfeffer
<b>Für die Stangen:</b>	2 Platten Blätterteig	1 Ei, davon das Eigelb
2 TL Kümmel	2 TL Sesam	
<b>Für die Garnitur:</b>	$\frac{1}{4}$ Endiviensalat	50 g Wilde Rauke
2 TL Preiselbeeren	20 ml Brombeerlikör	1 Orange, Saft
1 TL mittelscharfer Senf		

**Für die Mayonnaise:** Das Ei mit dem Senf in einem hohen Behälter mit einem Stabmixer verquirlen. In einem feinen Strahl das Öl angießen und dabei den Stabmixer langsam nach oben ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Lachsröllchen:** Die Räucherlachs-scheiben überlappend auslegen. Aus Topfen, Frischkäse, geriebenem Meerrettich und der zuvor hergestellten Mayonnaise eine cremige Masse anrühren. Paprika halbieren, das Kerngehäuse heraus schneiden und fein würfeln. Mais abtropfen lassen. Petersilie, Rosmarin, Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Paprika, Mais und Kräuter unter die Creme heben und auf dem Räucherlachs verteilen. Mit Salz, Kräuter de Provence und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Räucherlachs aufrollen und in etwa 4 cm breite Stücke teilen.

**Für die Schinkenröllchen:** Den Schinken überlappend auslegen. Aus Topfen und der zuvor hergestellten Mayonnaise eine cremige Masse anrühren. Möhren schälen und Strunk entfernen. Erbsen und Möhren in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 2 Minuten gar kochen. Möhren herausnehmen und fein hacken. Möhren, Mais und Erbsen unter die Creme heben und auf dem Schinken verteilen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Schinken aufrollen und in etwa 4 cm breite Stücke teilen.

**Für die Stangen:** Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig auslegen und mit Eigelb bestreichen. Kümmel und Sesam abwechselnd darauf streuen und in etwa 3 cm breite Bahnen teilen. Die Bahnen aufdrehen und im vorgeheizten Ofen etwa 12 Minuten goldgelb backen.

**Für die Garnitur:** Die Salate verlesen, waschen und trockenschleudern. Orange halbieren und auspressen. Aus Preiselbeeren, Brombeerlikör, Senf und Orangensaft eine cremige Vinaigrette anrühren. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Die gefüllten Kochschinken- und Räucherlachs-Röllchen mit fruchtigem Salat und knusprigen Blätterteigstangen auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Augustin am 05. September 2017

# Sellerie-Birnen-Gorgonzola-Suppe mit Croûtons

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	3 Birnen	1 Schalotte
100 g Gorgonzola	150 ml Weißwein	100 ml Sahne
250 ml Gemüsefond	Olivenöl	1 Zweig Thymian
2 Lorbeerblätter	Salz	Pfeffer

**Für die Croûtons:**

2 Scheiben Weißbrot	1 Zehe Knoblauch	Olivenöl, Salz, Pfeffer
---------------------	------------------	-------------------------

**Für die Suppe:**

Knollensellerie abbrausen, trocken tupfen und klein schneiden. In einem großen Topf den Sellerie mit etwas Olivenöl anschwitzen. Birnen schälen, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Zum Sellerie geben und etwas anschwitzen lassen. Schalotte abziehen, klein schneiden und dazugeben. Wenn die Birnen leicht karamellisieren mit dem Weißwein ablöschen. Den Käse klein schneiden und hinzugeben. Mit Gemüsefond aufgießen, Thymian und Lorbeer zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Thymian und Lorbeer entfernen und mit dem Zauberstab die Suppe pürieren und eventuell durch ein Sieb passieren. Nochmals kurz aufkochen und die Sahne dazugeben. Falls die Suppe zu dick ist, mit etwas Gemüsefond justieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Croûtons:**

Vom Toastbrot die Ränder abschneiden, die Scheiben nun in kleine Würfel schneiden. Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch anquetschen und ins Öl geben. Die Würfel darin goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und den Knoblauch entfernen.

Die Suppe in flachen Suppentellern anrichten. Die Croûtons daneben drapieren und servieren.

Daniel Bätzol am 25. April 2017

# Shakshuka mit Tahini und frischem Pitabrot

## Für zwei Personen

### Für das Shakshuka:

8 mittelg. Rispentomaten	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ orange Paprika	1 Karotte	1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	100 ml passierte Tomaten
4 Eier (L)	1 EL Tomatenmark	200 ml Gemüsesfond
2 EL Rapsöl	? Bund glatte Petersilie	2 TL Zucker
1 Msp. Cayennepfeffer	1 getr. Schote Chili	Salz, Pfeffer

### Für die Tahini:

100 g Sesampaste (Tahina)	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zehe Knoblauch
? Bund glatte Petersilie	1 Msp. gemahlener Kumin	Salz

### Für die Pita:

125 g Mehl	100 g Joghurt (3,5%)	1 TL gerösteter Sesam
3 EL Olivenöl	Rapsöl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
1 TL Saatar-Gewürz	Salz	

### Für das Shakshuka:

Die Tomaten an der Unterseite einritzen, Strunk entfernen und in einen Topf mit siedendem Wasser geben. Wenn die Haut sich zu lösen beginnt, die Tomaten aus dem Wasser nehmen und in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Tomaten schälen und in Würfel schneiden.

Karotte und Petersilienwurzel schälen, von den Enden befreien und raspeln. Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und eine Hälfte würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark und Paprikawürfel hinzugeben und leicht anrösten. Mit Gemüsesfond und passierten Tomaten ablöschen.

Petersilienwurzel, Möhren und Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Knoblauch abziehen und pressen. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Chili und Cayennepfeffer würzen. 10 Minuten köcheln lassen. Die Eier als Spiegelei vorsichtig in die Pfanne schlagen.

Bei geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen. Eier mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und darüber geben.

### Für die Tahini:

100 ml Wasser, Sesampaste und Kumin in ein hohes Gefäß geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft dazugeben. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Knoblauch und Petersilie hinzugeben. Pürieren und mit Salz abschmecken.

### Für die Pita:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Joghurt, Backpulver und Salz zu einem Teig kneten. Den Teig halbieren und in 2 Kugeln formen. Mit einem Nudelholz zu Fladen ausrollen. Eine Pfanne mit Rapsöl austreichen und Fladen auf mittlerer Hitze von beiden Seiten braun anbraten.

Fladen mit Olivenöl einstreichen und mit Sesam und Saatar- Gewürz bestreuen. 4 Minuten im Backofen backen.

Shakshuka mit Tahini und frisch gebackener Pita auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Prien am 03. Mai 2017

# Spinat-Knödel auf Salatbett

**Für zwei Personen**

**Für die Knödel:**

225 g Spinat, TK	150 g Toastbrot	1 Zwiebel
1 Ei	30 g Parmesan	100 g Butter
2 EL Semmelbrösel	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für den Salat:**

50 g Rucola	50 g Radicchio	50 g grüner Blattsalat
2 EL Pinienkerne	20 g Parmesan	3 EL Olivenöl
1 TL Balsamicoessig	2 EL Apfelessig	

**Für die Knödel:**

Die Rinde des Toastbrottes entfernen. Das innere des Brotes in Würfel schneiden und mit dem Spinat vermengen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie glasig sind. Den Parmesan reiben und zusammen mit dem Ei und den Semmelbröseln zu dem Spinat geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles miteinander vermengen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Spinatmasse zu Knödeln formen und in das kochende Wasser geben, bis sie an die Oberfläche steigen.

Währenddessen die Butter in einen Topf geben und diese erhitzen, bis sie eine nussige Bräune bekommt. Die Knödel abgießen und in der braunen Butter schwenken.

**Für den Salat:**

Den Salat gründlich waschen und trocken schleudern. Aus dem Olivenöl und den beiden Essigen ein Dressing anrühren und mit dem Salat vermengen. Den Salat mit Pinienkernen bestreuen und Parmesan darüber hobeln.

Die Spinatknödel auf dem Salatbett anrichten und servieren.

Helga Stuhlpfarrer am 07. März 2017

# Spinat-Ravioli mit Spinat-Parmesan-Schmelze

## Für zwei Personen

### Für den Pastateig:

200 g gesiebttes Mehl            2 EL Paniermehl            2 Eier  
2 TL neutrales Pflanzenöl

### Für die Füllung:

250 g Blattspinat            1 Zwiebel            50 g Parmesan  
2 EL Sahnefrischkäse        1 EL Zucker            ½ Bund Basilikum  
neutrales Pflanzenöl        Salz            Pfeffer

### Für die Sahnesauce:

200 g Sahne            25 g g Parmesan            1 Muskatnuss  
Salz            Pfeffer

### Für die Garnitur:

50 g Parmesan            3 Zweige Basilikum

### Für den Pastateig:

Das Mehl mit Ei und Öl zu einem kompakten Teig verkneten und ca. 4 mm dünn auf einer mit Paniermehl bestreuten Fläche ausrollen. Den Teig etwa 10 Minuten in den Kühlschrank geben. Den Teig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu 2 Platten verarbeiten. Aus den Platten etwa zehn Kreise ausstechen.

### Für die Füllung:

250 g Blattspinat Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und mit Zucker in der Pfanne anrösten. Spinatblätter waschen, trockenschleudern und mit den Basilikumblättern zu den Zwiebeln geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten kräftig anrösten. Etwa 2 EL der Spinatzubereitung aus der Pfanne entnehmen und in einen kleinen Topf geben. Parmesan fein reiben, Sahnefrischkäse und Parmesan in den Topf geben und in einer Moulinette zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sahnesauce:

Die übrige Spinatzubereitung mit der Sahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan hobeln unter die Sauce heben. Mit dem Stabmixer cremig aufmixen. Salzwasser in einem Topf zum Sieden bringen. Die Teigkreise mit ½ EL der Füllung füllen, zu Halbkreisen formen und verschließen. Die Ravioli in das siedende Salzwasser geben und 5 Minuten gar ziehen lassen.

Die Teigtaschen in der Pfanne mit der fertigen Sahnesauce schwenken.

### Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Parmesan grob hobeln.

Die Ravioli mit der Sauce aus der Pfanne nehmen, mit Parmesanhobeln und Basilikum garnieren und servieren.

Claudia Pietza am 04. April 2017

# Strammer Max de luxe mit Radicchio und Orange

## Für zwei Personen

### Für den Strammen Max:

2 Scheiben Brioche	2 Scheiben Parmaschinken	2 Jakobsmuscheln
2 Wachteleier	2 grüne Salatblätter	2 Tomaten
1 Orange, Schale	1 Limette, Saft	20 g Crème-fraîche
1 Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ TL Lecithin	1 EL Butterschmalz
3 EL Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Beilage:

1 Radicchio	1 Orange	50 g schwarze Oliven
1 EL mittelscharfer Senf	2 EL Ahornsirup	4 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico	Salatblüten	

### Für den Strammen Max:

Aus jeder Briochescheibe einen Taler ausstechen. Die Muscheln waschen und trockentupfen. Die Schinkenscheiben längs halbieren, in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und herausnehmen. Butter in der Pfanne erhitzen, darin die Briochetaler von beiden Seiten goldgelb rösten und herausnehmen. Die Crème fraîche mit etwas ausgekratztem Vanillemark, 1 TL Limettensaft, Lecithin, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Orangenzensten schneiden und zur Seite stellen. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Muscheln in die Pfanne geben, eine Minute kräftig anbraten. 1 EL Butter, etwas Vanillemark und die Orangenzensten dazugeben. Muscheln wenden und für 1 Minute scharf anbraten. Kräftig salzen und pfeffern.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Wachteleier vorsichtig in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze 2 Minuten zu Spiegeleiern braten. Danach in dieselbe Größe wie Muschel ausschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Türmchen aus je einem Briochetaler, etwas Crème fraîche, einer Scheibe Schinken, einem Salatblatt, der Tomatenscheibe, einer Muschel und einem Ei übereinanderschichten. Mit Pfeffer bestreuen.

### Für die Beilage:

Die Orange schälen, filetieren und den Saft in einer Schüssel auffangen. Die Oliven in Scheiben schneiden und zum Orangensaft geben.

Mischung mit Olivenöl, Balsamico, Senf und Ahornsirup mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Radicchioblätter kleinschneiden, waschen und trocken schleudern, hineingeben und gut vermengen. Mit Salatblüten und den Orangenfilets garnieren.

Den Strammen Max de luxe mit Radicchio und Orangen auf Tellern anrichten und servieren.

Marion Schnatterbeck am 11. Juli 2017

# Türkische Hackhörnchen mit Karotten-Dip

## Für zwei Personen

### Für den Hefeteig:

250 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Hefewürfel	50 ml Milch
50 ml Rapsöl	1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Zucker

### Für die Füllung:

150 g Rinderhack	1 Zwiebel	1 Tomate
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	Rapsöl	Oreganogewürz
Chiliflocken	1 TL türkisches Tomatenmark	Pfeffer, Salz

### Für die Hörnchen:

1 Ei, Eigelb	1 TL Milch	1 EL Mehl
Sesamkörner, hell, dunkel		

### Für den Dip:

2 Karotten	Öl	200 g Schmand
100 g Quark	1/2 Knoblauchzehe	3 Tomaten
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Dill	Salz
Pfeffer	Chiliflocken	Eisbergsalat

### Für den Hefeteig:

Den Ofen auf 40 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. In einem Topf die Milch leicht erwärmen. In einer backofenfesten Schüssel die erwärmte Milch mit 50 ml lauwarmem Wasser, Hefe, Salz, Zucker und Öl solange vermengen, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl hinzufügen und die Masse zu einem Teig kneten. Mit einem Geschirrtuch abgedeckt in den warmen Backofen stellen.

### Für die Füllung:

In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln und Paprika würfeln, zusammen mit dem Hackfleisch anbraten. Tomate schälen, hacken und zusammen mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben. Mit Oregano, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Hörnchen:

Teig aus dem Backofen nehmen und zu einer Kugel formen. Ofen auf 220 Grad Umluft stellen. Die Teigkugel auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und in 6-8 Dreiecke schneiden. Die Hackfüllung jeweils auf der breiteren Stelle des „Dreiecks“ verteilen, den Teig zu einem Hörnchen zusammenrollen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren. Eigelb und Milch in einer Schüssel verquirlen und die Hörnchen damit einpinseln. Anschließend mit Sesam bestreuen. Die Hörnchen in den Ofen geben und solange backen, bis sie eine goldbraune Farbe annehmen.

### Für den Dip:

Karotten schälen und raspeln. In einem Topf Öl erhitzen und die Karotte darin leicht andünsten. Paprika klein schneiden und in die Pfanne zu den Karotten geben. Dill waschen, trocken wedeln und eine Handvoll Blätter abzupfen.

Schmand, Quark, Salz, Pfeffer, Chili und abgezupften Dill vermischen. Die abgekühlte Karottenmischung und eine halbe, ausgedrückte Knoblauchzehe unter die Masse heben.

Für die Garnitur Tomaten waschen und klein schneiden. Eisbergsalat waschen und ein Blatt auf den Teller legen.

Die gefüllten Hackhörnchen auf Tellern anrichten, den Dip auf das Salatblatt geben, mit Tomaten dekorieren und servieren.

Özlem Aygün am 31. Januar 2017

# Teriyaki-Tatar, Crème-fraîche-Gurken, Ei, Rösti

## Für zwei Personen

### Für die Teriyaki-Sauce:

50 ml dunkle Sojasauce                      50 ml Mirin                      1 EL Zucker

### Für das Tatar:

200 g Rinderfilet                       $\frac{1}{2}$  Zitrone, Abrieb                      10 g Sushi-Ingwer  
1 TL scharfe Chilisaucce                      1 EL geröstetes Sesamöl                       $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch  
1 TL Zucker                      Salz                      Pfeffer

### Für die Crème-fraîche-Gurken:

1 Salatgurke                       $\frac{1}{2}$  Zitrone                      2 EL Crème-fraîche  
Salz                      Pfeffer

### Für die Süßkartoffel-Rösti:

1 große Süßkartoffel                      2 Frühlingzwiebeln                      1 Ei, davon das Eigelb  
2 EL Speisestärke                      4 EL Rapsöl                      grobes Meersalz, Pfeffer

### Für die Eier:

2 Eier                      grobes Meersalz

### Für die Teriyaki-Sauce:

Die Sojasauce, Mirin und Zucker in einem Topf aufkochen und dickflüssig reduzieren lassen.

### Für das Tatar:

Das Rinderfilet kalt abbrausen, trockentupfen, gegebenenfalls parieren und in feine Würfel schneiden. Mit Salz und Zucker würzen und abgedeckt ruhen lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sushi-Ingwer ebenfalls klein hacken. Zitrone waschen und Schale abreiben. Rinderfilet mit Zitronenabrieb, Schnittlauch, Sushi-Ingwer, Chilisaucce, Sesamöl und mit 3 EL der eingedickten Teriyaki-Sauce vermengen. Mit Pfeffer würzen.

### Für die Crème-fraîche-Gurken:

Die Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Mit Salz vermengen, ziehen lassen, dann ausdrücken. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen.

Zitronenabrieb und -saft mit Crème fraîche vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Gurkenstreifen heben.

### Für die Süßkartoffel-Rösti:

Die Süßkartoffel schälen und fein reiben. Frühlingzwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Ei trennen. Süßkartoffel, Frühlingzwiebeln, Eigelb und Stärke vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Masse zu kleinen Rösti formen und goldgelb ausbacken.

### Für die Eier:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Eier vier Minuten lang wachweich kochen, abschrecken, abkühlen lassen und vorsichtig pellen. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen. Ei zum Schluss in der Mitte einschneiden.

Mithilfe eines Servierringes Teriyaki-Tatar und Ei auf den Crème-fraîche- Gurken auf Tellern anrichten, Rösti anlegen und servieren.

Janina Lindemann am 08. August 2017

# Thunfisch-Tatar mit Linsen und Orangen-Sugo

## Für zwei Personen

### Für die Linsen:

75 g rote Linsen	70 g kalte Butter	$\frac{1}{2}$ Schalotte
150 ml Gemüsefond	1 EL helle Sojauce	3 Zweige Koriander
Butter	Salz	Pfeffer

### Für das Tatar:

250 g Thunfisch	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Limette
1,5 EL Sojasauce	1,5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Sugo:

2 Orangen	1 Limette	120 ml Blutorangensaft
1 EL Zucker	Ingwer (halbe Walnuss)	$\frac{1}{2}$ Sternanis
$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke		

### Für die Linsen:

Für die Linsen die Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin anbraten, bis sie Farbe angenommen haben. Die Linsen dazugeben, mit dem Gemüsefond aufgießen und 20 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Daraufhin die Linsen abgießen, die Flüssigkeit auffangen und die kalte Butter zu der Flüssigkeit geben. Diese kurz aufschäumen. Die Linsen unterziehen und alles mit heller Sojasauce abschmecken. Den Koriander waschen und trocken tupfen. Die Blätter fein hacken und unter die Linsen heben.

### Für das Tatar:

Das Thunfischfilet ganz fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocknen und fein schneiden. Das Tatar mit Limettenschale, Schnittlauch, Sojasauce und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Sugo:

Für den Sugo eine Orange und die Limette auspressen. Beides mit dem Blutorangensaft und dem Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze auf ein Drittel reduzieren. Den Ingwer schälen und fein reiben, etwas davon beiseite stellen. Den Rest mit dem Sternanis in den Orangenfond geben. Die Speisestärke mit 2 EL Orangenfond anrühren, in den restlichen Fonds geben und unter Rühren andicken. Die übrige Orange schälen, die Filets herausschneiden und dritteln. Den Orangensugo vom Herd nehmen, die Orangenfilets hineingeben.

Das Thunfischtatar mithilfe eines Servierings auf Tellern anrichten, die Linsen daneben setzen, mit dem Orangen-Sugo umgießen und servieren.

Markus Schnabel am 07. März 2017

# Thunfisch-Tomaten-Brot-Salat, Rucol, Zitronengras-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

1 Thunfischfilet à 200 g    1 EL Zitronenpfeffer    Pflanzenöl, Salz

**Für den Salat:**

5 Strauchtomaten            10 Cocktailtomaten         $\frac{1}{2}$  Baguette  
100 g Rucola                3 EL weißer Balsamico    4 EL Olivenöl  
Salz                            Pfeffer

**Für den Schaum:**

2 Stangen Zitronengras    150 g Sahne                1 Schalotte  
50 ml Geflügelfond        20 ml weißer Balsamico    Salz

**Für den Fisch:**

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und in einer sehr heißen Grillpfanne mit Öl etwa 1 Minute pro Seite anbraten. In einer flachen Schale den Zitronenpfeffer bereitstellen und den gebratenen Fisch darin rundum wälzen.

**Für den Salat:**

Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel herausnehmen und beiseite stellen. Die übrige Tomate sowie das Baguette grob würfeln. Aus den Kernen der Tomate, Balsamico und Olivenöl eine cremige Vinaigrette anrühren und diese kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rucola waschen, trockenschleudern und mit den Tomaten- und Brotwürfeln vermengen. Das Dressing unterheben und ziehen lassen.

**Für den Schaum:**

Das Zitronengras mit einem Plattiereisen anschlagen. Die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Zitronengras und Schalotte mit Fischfond in einem kleinen Topf erhitzen und die Hälfte der Sahne unterrühren. Den Sud mit Balsamico und Salz abschmecken und vom Herd nehmen. Die übrige Sahne steif schlagen und unter den abgekühlten Fond heben. Mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Den gepfefferten Thunfisch mit Tomaten-Brot-Salat, Rucola und Zitronengras-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.

Ulla Kock am Brink am 19. Dezember 2017

# Tintenfisch-Ringe mit Aioli, Rucola-Salat und Brötchen

## Für zwei Personen

<b>Für die Tintenfischringe:</b>	1 Kalmartube	2 EL Zitronensaft
	Salz, Pfeffer	
<b>Für den Teig:</b>	1 Ei	1 Eiklar
90 g Mehl	75 ml Weißbier	1 EL Sonnenblumenöl
2 TL Mohnsamen	Öl	Salz
<b>Für die Aioli:</b>	2 Zehen Knoblauch	1 Eigelb
125 ml Sonnenblumenöl	Salz	
<b>Für die Brötchen:</b>	150 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Natron
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Prise Zucker	120 ml Buttermilch
$\frac{1}{2}$ TL Oregano	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Kümmel	
<b>Für Salat und Dressing:</b>	50 g Rucola	4 kleine Tomaten
$\frac{1}{2}$ Schalotte	2 EL Balsamico-Essig	2 EL Olivenöl
1 TL Roh-Rohrzucker	$\frac{1}{4}$ TL Salz	1 Zweig Petersilie

### Für die Tintenfischringe:

Kalmartube abbrausen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

### Für den Teig:

Das Mehl in eine Schüssel mit  $\frac{1}{4}$  TL Salz vermengen. Mit dem Bier, dem Ei, Öl und dem Mohn zu einem glatten Teig verrühren. Eiklar steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben.

In einem Topf ca. 5 cm hoch Öl erhitzen, bis Bläschen an einem ins Öl gehaltenen Holzstäbchen aufsteigen. Tintenfisch durch den Teig ziehen und ins heiße Fett geben. Die Ringe 3-4 Minuten frittieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett heben und auf Küchenpapier entfetten.

### Für die Aioli:

Knoblauch abziehen. Eine Knoblauchzehe mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz in einem Mörser zerdrücken bis eine feine Masse entstanden ist. Das Eigelb gründlich unterrühren. Unter ständigem Rühren mit dem Handrührgerät das Sonnenblumenöl zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl dazugeben, bis eine cremige Masse entstanden ist. Die zweite Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz abschmecken.

### Für die Brötchen:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Natron, Salz und Zucker Zutaten miteinander vermischen. Buttermilch mit einem Holzlöffel unterrühren und dabei etwas Buttermilch zurückhalten. Einen lockeren Teig kneten und auf der Arbeitsfläche zu einem Leib formen. Dann in vier Stücke teilen und mit Buttermilch bestreichen. Die Brötchen mit Oregano und schwarzem Kümmel bestreuen und für 20 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech backen.

### Für den Salat und das Dressing:

Für das Dressing den Essig, das Olivenöl, Salz und Zucker in einer Schüssel miteinander zu einem Dressing verrühren. Thymian abzupfen und Petersilie klein schneiden. Beides zu dem Dressing geben. Schalotte abziehen und kleinschneiden. Tomaten halbieren. Dressing mit Rucola, Tomaten und Zwiebeln vermengen.

Frittierte Tintenfischringe mit Aioli, Rucolasalat und selbstgebackenem Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Marb am 21. März 2017

# Tomaten mit Pesto, Speck-Pflaumen mit Pesto, Ei, Spargel

## Für zwei Personen

### Für das Parmesankörbchen:

200 g Parmesan	100 g Rucola	100 g Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe	100 g Pinienkerne	1 TL brauner Zucker
50 ml Olivenöl	Olivenöl	

### Für die Pflaumen:

50 g getrocknete Pflaumen	200 g Tomaten	100 g Scheiben Bacon
100 g Pinienkerne	50 ml Olivenöl	

### Für den Spargel:

200 g grüner Spargel	1 Ei	1 EL Mehl
1 EL Panko-Mehl	1 EL Sesam	20 g Thymian
Essig	50 ml Olivenöl	

### Für das Parmesankörbchen:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Parmesan reiben, davon 100 g auf einem Backblech ausbreiten und ca. 8 Minuten im Ofen schmelzen lassen. Glasschälchen kopfüber vorbereiten, den geschmolzenen Käse über die Schälchen drapieren und auskühlen lassen.

Tomaten waschen, abtrocknen und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Braunen Zucker über die Tomaten streuen und sie leicht karamellisieren lassen.

Pinienkerne in der Pfanne anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Rucola waschen, trocken schleudern und in ein hohes, schmales Gefäß mit Pinienkernen, übrigem Parmesan, Knoblauch und 50 ml Olivenöl geben. Mit dem Pürierstab zu einem Pesto pürieren.

In die Parmesankörbchen, die karamellisierten Tomaten einfüllen, Rucola- Pesto darüber träufeln.

### Für die Pflaumen:

Tomaten halbieren, das Fruchtfleisch entfernen und klein schneiden.

Pinienkerne in der Pfanne anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Pinienkerne mit Tomaten und Olivenöl in ein Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem Pesto pürieren. Pflaumen mit Bacon ummanteln und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten knusprig anbraten. Tomatenpesto auf Teller anrichten, Speckpflaume aufsetzen.

### Für den Spargel:

Spargel im unteren Drittel abschneiden, waschen und quer in 3 Teile schneiden. Spargel in einer Pfanne mit Olivenöl kurz braten.

Wasser in einen Topf füllen und etwas Essig dazu geben. Das Essigwasser erhitzen. Das Wasser kräftig umrühren, sodass ein Strudel entsteht. Das Ei aufschlagen in das Wasser geben und für ca. 1,25 Min poschieren. Sesam in der Pfanne rösten und mit Panko-Mehl mischen. Ei in Mehl, geröstetem Sesam-Pankogemisch wenden und in der Pfanne ausbacken

Die karamellisierten Tomaten im Parmesankörbchen, Speck-Pflaumen und grüner Spargel auf geschmolzenem Schafskäse auf Tellern anrichten und servieren.

Reinhard Grimm am 11. April 2017

# Tomaten-Suppe mit Jakobsmuschel-Garnelen-Spieß und Brot

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

800 g Fleischtomaten	1 kleine rote Chilischote	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 EL Tomatenmark	4 EL Crème Fraîche
200 ml Gemüsefond	2 EL Gin	4 Zweige Basilikum
3 Zweige glatte Petersilie	½ Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	4 Riesengarnelen	1 Limette
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

### Für das geröstete Brot:

½ Ciabatta-Baguette	1 Knoblauchzehe	3 EL Butter
Salz		

### Für die Suppe:

Tomaten waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und Hälften grob würfeln. Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, grob hacken bzw. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, Kerne herauskratzen und Schote fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten, Tomaten, Kräuter und Chili zugeben und ebenso kurz anschwitzen. Tomatenmark zugeben, einrühren. Alles mit Gemüsefond aufgießen und ca. 10 Minuten garen lassen. Gin zugießen. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe vor dem Servieren mit einem Klecks Crème Fraîche garnieren.

### Für die Jakobsmuscheln:

Meeresfrüchte waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin, Zwiebel und Knoblauch zugeben und Jakobsmuscheln und Garnelen darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Eventuell nochmals nachwürzen und fein abgeriebenen Limettenzesten bestreuen. Garnelen und Jakobsmuscheln herausnehmen und auf 2 Holzspieße stecken.

### Für das geröstete Brot:

Brot in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und Brotscheiben darin unter Wenden goldbraun braten. Herausnehmen, mit Knoblauch marinieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Tomatensuppe in tiefen Tellern anrichten, je einen Jakobsmuschel- Garnelen-Spieß daraufsetzen und geröstetes Brot dazureichen und servieren.

Heinz Zwetsch am 26. September 2017

# Tomaten-Suppe, Avocado-Chorizo-, Orangenbutter-Crostini

## Für zwei Personen

### Für die Tomatensuppe:

500 g Cherrytomaten	400 ml Tomatensaft	2 Zwiebeln
1 rote Chili	50 ml weißer Balsamico	250 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	2 TL Zucker	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Schaum:

150 ml Gemüsefond	60 g Sahne	20 g kalte Butter
5 Zweige Basilikum		

### Für die Crostini:

$\frac{1}{2}$ französisches Baguette	100 g Chorizo	1 Avocado
1 Limette	4 Zweige Koriander	3 EL Olivenöl
Kalahari Salz	Pfeffer	

### Für die Orangen-Crostini:

$\frac{1}{4}$ Ciabatta	1 Orange, Abrieb	75 g weiche Butter
3 Stiele Basilikum		

## Für die Tomatensuppe:

Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen und kleinschneiden. Zwiebeln und Chili mit den halbierten Cherrytomaten in einem Topf mit heißem Olivenöl anschwitzen. Etwas Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Tomatenmark unterrühren, mit Balsamico ablöschen sowie Tomatensaft und Fond angießen.

Die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen, anschließend mit einem Stabmixer fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für den Schaum:

Den Fond mit Sahne und 3 Zweigen Basilikum in einem Topf erhitzen und 15 Minuten ziehen lassen. Kalte Butter dazugeben und mit gezupften Basilikumblättern mit einem Stabmixer aufschäumen.

## Für die Crostini:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Baguette schräg in 10 Scheiben schneiden. Im vorgeheizten Ofen etwa 6 Minuten goldbraun rösten.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Avocado, etwas Limettensaft und Olivenöl mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Chorizo in Scheiben schneiden und vierteln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Avocadocreme auf die gerösteten Brotscheiben streichen und mit der Chorizo belegen. Mit einigen Korianderblättchen garnieren.

## Für die Orangen-Crostini:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter und Orangenschale in einer Schüssel cremig verrühren und Basilikum unterrühren. Ciabatta mit der Orangen-Basilikum-Butter bestreichen, auf ein Blech geben und im Ofen 10 Minuten goldbraun rösten.

Die scharfe Tomatensuppe mit Avocado-Chorizo- und Orangenbutter-Crostini auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Schock am 19. April 2017

# Tuna-Tataki mit Tramezzino und Avocado-Creme

## Für zwei Personen

### Für das Thunfisch-Tataki:

1 Thunfischfilet à 300 g      1 EL Wasabipaste      4 EL schwarze Sesamsaat  
4 EL weiße Sesamsaat      neutrales Pflanzenöl

### Für die Avocado-Creme:

2 Avocados      1 Knoblauchzehe      2 Schalotten  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone, Saft       $\frac{1}{2}$  Limette, Saft      Salz, Pfeffer

### Für das Tramezzino:

2 Scheiben Tramezzino      1 Lachsfilet ohne Haut à 200 g      1 Bund Koriander  
70 g grüne Pistazienkerne      6 Frühlingszwiebeln      1 Knoblauchzehe  
1 rote Chili      1 Limette, Saft      2 TL Zucker  
4 EL Olivenöl      Salz      Pfeffer

### Für die Deko:

1 Kästchen Shiso-Kresse      1 TL gelber Kaviar       $\frac{1}{4}$  TL Lavasalz

### Für das Thunfisch-Tataki:

Das Thunfischfilet waschen, trockentupfen, danach rundum mit Wasabi bestreichen und in zweifarbigem Sesam wälzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Thunfischfilets von allen Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und in 3 cm x 3 cm x 3 cm große Würfel schneiden.

### Für die Avocado-Creme:

Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Schalotten abziehen und grob zerkleinern.

Avocados halbieren, den Stein entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen.

Avocados in einen hohen Becher geben. Limette und Zitrone halbieren und auspressen.

Knoblauch, Schalotten sowie Zitronen- und Limettensaft in den Mixbecher geben und miteinander cremig pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Tramezzino:

Die Tramezzini mit einem Nudelholz dünn auswallen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frühlingszwiebeln vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Pistazien in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken.

Koriander mit Frühlingslauch, Knoblauch, Pistazien, Chili, Zucker, Limettensaft, Öl, Salz und Pfeffer in einer Moulinette fein pürieren. Die Tramezzini etwa  $\frac{1}{2}$  cm dick mit der Tapenade bestreichen und aufrollen. In etwa 2  $\frac{1}{2}$  cm breite Röllchen teilen.

### Für die Deko:

Das Avocadocreme auf einen Teller geben, das Thunfisch-Filet darauf anrichten und mit Shiso-Kresse, Kaviar und Salz dekorieren und servieren.

Jana Thurnwald am 05. September 2017

# Vitello Tonnato mit selbstgebackenem Ciabatta

## Für zwei Personen

### Für das Vitello:

Kalbsnuss à 300 g	1 Bund Suppengemüse	1 Lorbeerblatt
125 ml trockenen Weißwein	Eiswürfel	Salz

### Für das Tonnato:

1 Dose Thunfisch, in Öl	2 Sardellenringe	1 Zitrone
200 ml Crème-fraîche	200 ml Sahne	1 EL Kapernbeeren
Salz	Pfeffer	

### Für das Ciabatta:

300 g glattes Mehl (700)	1 Pk. Trockenhefe	1 EL Olivenöl
300 ml lauw. Wasser	Salz	

### Für die Garnitur:

3 Kapernbeeren	Pflanzenöl
----------------	------------

### Für das Vitello:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Suppengemüse abbrausen, trocken tupfen und schälen. Suppengemüse und Lorbeerblatt ins kochende Wasser geben. Kalbsnuss einlegen. 30 Minuten sieden lassen und Weißwein dazugeben. Herausnehmen und auf Eiswürfel legen.

### Für das Tonnato:

Thunfisch, Sardellen und Kapernbeeren mit Creme fraiche und Sahne mit dem Stabmixer mixen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Mit Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Ciabatta:

Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Mehl mit Hefe vermengen und Salz hinzugeben. Lauwarmes Wasser und Olivenöl hinzugeben. Zu einem Teig kneten und an einem warmen Ort etwas ruhen lassen. Ciabatta je nach Wunsch formen. Für ca. 20-30 Minuten im Ofen backen.

### Für die Garnitur:

Kapernbeeren in Pflanzenöl frittieren.

Vitello Tonnato mit Kapern und selbstgemachtem Ciabatta auf Tellern anrichten und servieren.

Doris Graf am 28. März 2017

# Warmer Feldsalat mit Hähnchen-Spießen und Brötchen

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchen-Spieße:**

2 Hähnchenfilet à 150 g                      Sonnenblumenöl                      Salz, Pfeffer

**Für den warmen Feldsalat:**

150 g Feldsalat                                      50 g Radicchio-Salat                      2 Birnen  
1 Orange    1 weiße Zwiebel                              1 EL Zucker  
1 EL dunkler Balsamico-Essig                      Sonnenblumenöl                              Salz, Pfeffer

**Für die Brötchen:**

100 g Quark (40%)                                      50 g Speck                                      1 ½ EL Milch  
50 g Parmesan    1 TL getrockneter Oregano                      120 g Mehl  
½ Päckchen Backpulver                                      2 EL Öl    ½ TL Zucker  
1 Prise Salz

**Für die Hähnchen-Spieße:**

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 1 cm breite Würfel schneiden. Würfel auf die Holzspieße stecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin unter Wenden 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den warmen Feldsalat:**

Den Feldsalat und Radicchio waschen und trocken schleudern. Radicchio in feine Streifen schneiden.

Birne waschen, trocken tupfen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel anbraten, Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit Essig und Orangensaft ablöschen.

Birne, Feldsalat und Radicchio in einer Schüssel vermengen und Dressing darüber geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Brötchen:**

Den Parmesan reiben. Speck in feine Würfel schneiden. Parmesan, Speck, Oregano, Quark, Milch, Mehl, Backpulver, Öl, Zucker und Salz in einer Schüssel zu einem Teig verkneten. Mit einem Löffel kleine Brötchen vom Teig abstechen und auf ein Backblech legen.

Die Brötchen 25 Minuten im Ofen backen.

Den warmen Feldsalat mit den Hähnchen-Spießen auf Tellern anrichten, mit den herzhaften Brötchen garnieren und servieren.

Marcel Nagel am 18. Juli 2017

# Wassermelonen-Salat, Feta und Zucchini-Brötchen

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

½ Wassermelone	1 Mangold	50 g junge Rote-Bete-Blätter
50 g Rucola	50 g Spinat	20 g Pinienkerne
100 g Feta		

### Für die Sauce:

1 Limette	1 Bund Frühlingszwiebeln	3 EL Olivenöl
1 Bund Minze	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Zucchini-Brötchen:

50 g Zucchini	1 Ei	50 g Parmesan
100 g Frischkäse	40 g weiche Butter	130 g Mehl
½ Päckchen Backpulver	1 Zitrone, Saft	2 EL Olivenöl
1 TL Salz	½ TL Pfeffer	

### Für die Kräuterbutter:

100 g Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

Die Wassermelone in Würfel schneiden. Mangold waschen, 50 g junge Blätter abzupfen und trocken schleudern. Rote- Bete-Blätter, Rucola und frischer Spinat waschen, trocken schleudern und zusammen in eine Schüssel geben. Feta würfeln und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Feta und Pinienkerne mit dem Salat vermengen.

### Für die Sauce:

Die Limette halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft mit Öl, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien, in Streifen schneiden und mit der Minze vermengen. Die Sauce über den Salat geben und vermengen.

### Für die Zucchini-Brötchen:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zitrone halbieren und auspressen. Ei, Butter, Olivenöl, Frischkäse und Zitronensaft vermengen.

Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer miteinander vermischen und zur Masse dazugeben. Zucchini mit Schale mit einer Vierkantreibe reiben und vermischen. Parmesan reiben und 3 EL unterheben. Die Zucchini-Parmesan-Masse auf einem Backblech mit Backpapier portionieren und 25 Minuten im Ofen backen.

### Für die Kräuterbutter:

Den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Mit Knoblauch und Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Wassermelonensalat mit Feta und Zucchini-Brötchen und Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Ruth von Gostomski am 03. Mai 2017

# Ziegenkäse, Honig-Walnuss-Kruste, Pflaumen-Rucola-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Kruste:**

30g Walnusskerne            1 Scheibe Toastbrot    50 g weiche Butter  
2 EL flüssigen Honig

**Für den Salat:**

1 rote Zwiebel            4 reife Pflaumen        40 g Rucola  
40g Pinienkerne        4 EL Olivenöl        1 EL heller Balsamicoessig  
1 EL Dijon Senf        Zucker                Salz, Pfeffer

**Für den Ziegenkäse:**

2 Ziegenkäsetaler á 80g

**Für die Stangen:**

1 Zweig Rosmarin        25 g schwarze Oliven    ½ ausgerollter Pizzateig (200 g)  
2 EL Olivenöl            grobes Meersalz

**Für die Kruste:**

Das Toastbrot von der Rinde befreien und würfeln. Walnüsse zusammen mit Toastbrotwürfeln in einem Mixer fein mahlen. Butter mit Honig cremig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse mit Toastbrot und die Butter mengen.

**Für den Salat:**

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebelwürfel glasig dünsten. Pfanne vom Herd ziehen und mit Essig ablöschen. 2 EL Öl und Senf unterrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und abkühlen lassen.

Rucola waschen und trocken schleudern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Pflaumen waschen, halbieren und jeweils den Kern entfernen.

Pflaumenhälften in dünne Scheiben schneiden. Rucola und Pinienkerne mit Dressing vermengen.

**Für den Ziegenkäse:**

Den Ofen auf 210 Grad Grillfunktion vorheizen. Käsetaler jeweils ca. 1 cm dick mit der oben hergestellten Walnusskrustenmasse bestreichen und unter dem heißen Grill ca. 2 Minuten goldbraun gratinieren.

**Für die Rosmarin-Oliven-Stangen:**

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abstreifen. Oliven zerkleinern. Teig ausrollen und mit Olivenöl bepinseln. Rosmarinnadeln, Oliven, Meersalz darauf verteilen und etwas eindrücken.

Pizzateig halbieren und in ca. 1,5 cm dicke Streifen schneiden. Teigstreifen bei 210°C Ober-/Unterhitze 6-8 Minuten backen.

Die Pflaumen als Kreis rund auf Tellern anordnen, Rucola und Pinienkerne darauf geben, mit Dressing beträufeln und Ziegenkäse mit Honig-Walnuss-Kruste anrichten und sofort servieren.

Sabrina Kochta am 01. August 2017

# Ziegenkäse-Tortellini mit Butter und Baguette-Brösel

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Mehl                      70 ml Rote-Bete-Saft    1 EL Olivenöl  
Salz

### Für die Füllung:

100 g Ziegenfrischkäse    1 Zehe Knoblauch         $\frac{3}{4}$  EL Paniermehl  
 $\frac{1}{2}$  Eigelb                      50 g Parmesan            1 Zweig Thymian  
1 EL flüssiger Honig        Salz

### Für Butter, Brösel:

1 Scheibe Baguette        4 EL Butter                1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin        1 Zitrone (Abrieb)

### Für den Nudelteig:

Mehl, Olivenöl, etwas Salz und Rote-Bete-Saft in eine Schüssel geben und verkneten bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.

### Für die Füllung:

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Ziegenfrischkäse, Paniermehl, Eigelb, Parmesan, Thymian, Salz, Honig und Knoblauch in eine Schüssel geben und vermengen. Nudelteig ausrollen und kleine Quadrate ausschneiden. In die Mitte etwas Füllung geben und zwei Ecken zusammenklappen. Luft rausdrücken und eine Tortellini formen. Anschließend 90 Sekunden in siedendem Salzwasser kochen.

### Für die Butter und Brösel:

2 EL Butter, Thymian und Rosmarin in einer Pfanne erhitzen und die Scheibe Baguette darin knusprig braten und herausholen. Sobald die Butter braun ist, die Nudeln kurz darin schwenken und auf dem Teller anrichten. Nun das Baguette etwas zerbröseln. Zitronenabrieb darüber verteilen.

Rote Tortellini mit brauner Butter anrichten, Brösel drüber geben und servieren.

Lars Krämer am 28. März 2017

# Zigarren-Börek mit Zaziki, Nudel-Salat, Zucchini-Puffer

## Für zwei Personen

### Für das Börek:

1 Packung Yufka Teig	100 g Schafskäse	50 g geriebener Goudakäse
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	100 ml Pflanzenöl	Salz

### Für den Nudelsalat:

100 g Penne Regate	100 g Rucola	100 g Cherrytomaten
1 Zitrone	100 g Mini-Mozzarella	4 EL Granatapfelsaft
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Zaziki:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Knoblauchzehe	250 g griechischer Joghurt
125 Quark, 40%	2 EL Olivenöl	1 TL getrocknete Minze
Salz	Pfeffer	

### Für die Zucchini-Puffer:

1 Zucchini	1 große Karotte	3 Lauchzwiebeln
100 g geriebener Goudakäse	100 g Schafskäse	2 Eier
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL Backpulver
110 g Mehl	Pflanzenöl, Salz Pfeffer	

### Für das Börek:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, klein hacken und mit dem Schafskäse, dem Gouda zu einer Creme verrühren. Mit Salz würzen. Yufkateig in Quadrate teilen, die Creme länglich darauf verteilen und zu dünnen Rollen aufrollen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Börek darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Nudelsalat:

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten al dente kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Rucola waschen, trockenschleudern. Tomaten waschen und halbieren. Mozzarella abtropfen lassen. Olivenöl mit Granatapfelsaft vermengen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Unter das Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola, Nudeln, Tomaten und Mozzarella mit dem Dressing vermengen und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Zaziki:

Gurke waschen und grob raspeln. Knoblauch abziehen, durch eine Presse drücken, mit den Gurkenraspeln sowie dem Quark und dem Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unterrühren.

### Für die Zucchini-Puffer:

Zucchini und Karotte waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Zucchini- und Karottenraspeln gut ausdrücken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen bzw. Fähnchen abzupfen und klein hacken. Lauchzwiebeln putzen und in feine Röllchen schneiden. Kräuter, Zucchini- und Karottenraspeln, Zwiebeln, Eier, Mehl, Käse und Backpulver vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Puffer-Mix als kleine Kreise unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Türkischer Vorspeisenteller: Zigarren-Börek mit Zaziki, Nudelsalat und Zucchini-Puffer auf Tellern anrichten und servieren.

Ebru Baskök am 26. September 2017

# Zimt-Jakobsmuscheln mit Orangen-Fenchel-Salat, Tomaten

**Für zwei Personen**

**Für die Muscheln:**

8 ausgelöste Jakobsmuscheln	4 Zimtstangen	Limettenöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Salat:**

1 Knolle Fenchel	2 Orangen, Saft, Filets	1 EL Sherryessig
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

**Für die Kirschtomaten:**

150 g Kirschtomaten	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
250 ml passierte Tomaten	25 ml Tomatenessig	20 g Rohrzucker
1 Zweig Basilikum	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
50 ml Olivenöl	1 TL grobes Meersalz	Pfeffer

**Für die Muscheln:**

Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und je zwei Muscheln auf eine Zimtstange stecken und mit Limettenöl beträufeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Muscheln von jeder Seite für ca.  $\frac{1}{2}$  Minute scharf anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Salat:**

Den Fenchel waschen, das Grün entfernen und in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün grob zupfen und beiseite stellen. Eine Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Eine Orange filetieren.

Den Fenchel mit Fenchelgrün, Orangenfilets, Orangensaft, Sherryessig, Honig, Salz und Pfeffer vermengen.

**Für die Kirschtomaten:**

Die Kirschtomaten waschen, trocknen und beiseite stellen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum, Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Schalotte und Knoblauch, Tomatensauce, Tomatenessig, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Rohrzucker, Salz und Pfeffer in einen Topf geben auf 40 Grad erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Kirschtomaten und das Olivenöl dazugeben.

Sautierte Zimt-Jakobsmuscheln mit mariniertem Orangen-Fenchel-Salat und Kirschtomaten-Melange auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Knör am 07. November 2017

# Zitronengras-Suppe mit Riesen-Garnelen, Koriander-Aioli

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

2 Riesengarnelen mit Schale	4 Riesengarnelen ohne Schale	1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 cm	2 Champignons
1 Limette, Saft	400 ml Fischfond	60 ml Kokosmilch
2 EL Fischsauce	1 Bund Zitronengras	2 EL brauner Zucker
neutrales Pflanzenöl	Salz	

**Für die Koriander-Aioli:**

$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	1 Knoblauchzehe	1 Limette (Saft)
3 Eier	2 EL Weißweinessig	30 ml Geflügelfond
125 ml Traubenkernöl		

**Für die Garnitur:**

2 Stiele Koriander

**Für die Suppe:**

Zitronengras klein schneiden und dickere Teile ausdrücken, damit Aroma austritt. Öl in einem Topf erhitzen und Zitronengras darin andünsten. Chili der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ingwer schälen, halbieren und eine Hälfte grob zerkleinern. Eine gehackte Chilihälfte und zerkleinerte Ingwerhälfte in den Topf zum Zitronengras geben. Mit Fond ablöschen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Suppe anschließend durch ein feines Sieb passieren. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limettensaft, Fischsauce, Kokosmilch und braunen Zucker hinzufügen und mit Salz abschmecken.

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Restlichen Ingwer, Knoblauch und Chili in feine Streifen schneiden und in die Suppe geben. Garnelen mit und ohne Schale in einer Pfanne mit Öl anbraten, anschließend herausnehmen. Die gebratenen Garnelen ohne Schale klein schneiden und in die Suppe geben. Die anderen Garnelen mit Schale separat zur Suppe reichen.

**Für die Koriander-Aioli:**

Das Wasser in einem Topf erhitzen und 1 Ei darin fest kochen. Die anderen beiden Eier trennen und die Eigelbe mit Weißweinessig und Öl zu einer Mayonnaise verrühren.

Kochendes Ei abgießen, schälen und klein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Gehacktes Ei, Knoblauch und Koriander in die Mayonnaise geben.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mayonnaise mit Limettensaft und Geflügelfond abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Die Zitronengras-Süppchen in tiefe Teller geben, mit gehacktem Koriander garnieren, Garnelen und Koriander Aioli jeweils in kleinen Schälchen dazu reichen und servieren.

Dorothea Bohde am 29. August 2017

# Index

- Aubergine, 38, 39, 48, 77  
Austern, 48  
Avocado, 4, 13, 16–19, 33, 36, 47, 62–66, 82, 84, 89, 111, 112
- Blätterteig, 30, 37, 98  
Blumenkohl, 39  
Bohnen, 58, 59, 81, 83, 96  
Brot, 6, 7, 11, 17, 25, 32, 38, 45, 47, 50, 52, 56, 57, 65, 68, 73, 90, 96, 99–101, 107, 110, 116  
Bulgur, 26
- Carpaccio, 13–15, 54, 63, 79  
Ceviche, 16–19, 23  
Couscous, 77
- Eisberg, 45, 104  
Erbsen, 8, 26, 39, 66, 71, 94, 98
- Feld-Salat, 20, 25, 46, 84, 114  
Fenchel, 26, 119  
Fisch, 3, 6, 37, 43, 78, 81, 83, 98, 106, 108, 113, 120  
Fisch-Filet, 9, 16, 23, 28, 33, 62–66, 68, 69, 82, 92, 107, 112  
Fleisch, 55–57, 60, 70, 81, 84, 95, 104, 110, 113  
Fleisch-Filet, 7, 10, 14, 15, 89, 90, 105  
Forellen, 27  
Frühlingsrolle, 28, 81
- Garnelen, 5, 9, 17, 21, 29–32, 47, 48, 68, 74, 78, 79, 84, 87, 88, 91, 110, 120  
Geflügel, 9, 20, 24, 25, 28, 41, 42, 48, 49, 54, 56, 59, 71, 72, 87, 91, 95, 97, 107, 114, 120  
Gurke, 1, 3, 6, 19, 21, 23, 27, 28, 33, 35, 76, 77, 84, 96, 105, 118
- Jakobsmuscheln, 3, 4, 9, 13, 16, 17, 28, 30, 46, 52–54, 68, 83, 91, 97, 103, 110, 119
- Käse, 5, 6, 9–11, 13–15, 20, 26, 27, 33, 36–38, 41, 45, 46, 50, 57, 58, 60, 71, 73, 75, 77, 85, 86, 89, 91, 93, 94, 96, 98, 101, 102, 109, 114–118  
Kürbis, 75, 79, 93  
Kabeljau, 5  
Kartoffeln, 11, 12, 23, 25, 31, 39, 56, 69, 71, 74, 76, 79, 84, 92, 105  
Knödel, 57, 61, 101  
Kohlrabi, 61  
Kokos, 21, 48, 58, 71, 83, 120  
Kuchen, 44, 60, 69, 76
- Lachs, 6, 98  
Lauch, 24, 30  
Linsen, 24, 73, 78, 87, 106
- Möhren, 24, 28, 43, 57, 74, 78, 81, 98, 100, 104, 118  
Mangold, 2, 115  
Maronen, 58  
Meeresfrüchte, 1, 12, 35, 45, 78, 80, 84
- Nudel-Salat, 3, 118  
Nudeln, 2, 3, 41, 43, 58, 117
- Obst, 1, 4, 13, 16–18, 20, 21, 26, 28, 42–44, 49, 50, 52–54, 56, 60, 62, 63, 66, 68, 73, 75, 82, 88, 93, 95, 96, 98, 99, 101, 103, 106, 109, 111, 114, 116, 118, 119
- Paprika, 2, 5, 21, 29, 31–33, 35, 38, 40, 72, 77, 98, 104  
Pilze, 2, 14, 28, 30, 37, 46, 56, 91, 96, 120  
Pizza, 116
- Rösti, 84, 105  
Radicchio, 101, 103, 114  
Radieschen, 17, 27, 50, 65  
Ravioli, 85, 94, 102  
Reis, 9, 36, 91  
Rettich, 27, 66, 79, 98  
Rote-Bete, 19, 24, 42, 52, 58, 66, 75, 79, 93, 94, 115, 117

Rotkraut, 3  
Rucola, 14, 15, 45, 60, 72, 75, 77, 86, 93, 101,  
107–109, 115, 116, 118

Sauerampfer, 33  
Schinken, 35–37, 88, 98, 103  
Schoten, 2, 3, 39, 40, 48, 87  
Sellerie, 9, 11, 16, 24, 40, 57, 62, 74, 78, 99  
sonstige, 51  
Spargel, 32, 43, 44, 55, 109  
Speck, 20, 25, 46, 57, 58, 74, 78, 109, 114  
Spinat, 36, 39, 41, 54, 73, 85, 101, 102, 115  
Spitzkohl, 40  
Suppe, 1, 43, 57, 74, 96, 99, 110, 111, 113,  
120

Tatar, 4, 13, 17, 18, 27, 28, 50, 63–66, 68, 69,  
90, 105, 106  
Teig-Taschen, 94, 102, 117  
Toast, 7, 25, 56, 96, 101, 116

Vitello-Tonnato, 113

Weißkohl, 43  
Wild, 65  
Wurst, 52, 96

Zucchini, 18, 31, 38, 40, 70, 115, 118