

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vorspeisen

2018

134 Rezepte

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

Inhalt

Österreichischer Gabelbissen 2.0	1
Überbackene Miesmuscheln, Petersilien-Brösel, Pfannenbrot	2
Apfelwein-Cremesuppe mit Rosmarin-Hähnchen und Croûtons	3
Arabischer Brotsalat und Hummus mit Lamm-Fleisch	4
Asiatische Crêpe mit veganer Mayonnaise	5
Asiatische Fischsuppe	6
Auberginen-Ziegenfrischkäse-Türmchen, Pesto, Röstzwiebel	7
Avocado-Apfel-Tatar, Mozzarella, Datteln im Speckmantel	8
Avocado-Mango-Salat, Mozzarella, Huhn, Frischkäse-Dip	9
Avocado-Papaya-Salat mit Garnelen	10
Beef tatar, Spargel im Kataifi-Teig, Wildkräuter-Salat	11
Birnen-Lauch-Gemüse mit Ziegenfrischkäse	12
Blumenkohl-Curry mit roten Linsen und Naan	13
Blutwurst, Sauerkraut, Apfel-Zwiebel-Confit Kartoffeln	14
Bratwurst-Salat, gebackene Blutwurst auf Balsamico-Linsen	15
Bunte Bete, Saibling, Meerrettich-Creme, Saibling-Kaviar	16
Carpaccio von Reh, Lachs, Wachteleier, Safran-Hummus	17
Ceviche vom Lachs, Frühling-Gemüse, Buttermilch-Dressing	18
Ceviche vom Wolfsbarsch, Avocado-Tatar, Wan-Tan-Streifen	19
Champignon-Pfannkuchen mit Röstzwiebeln, Kräuter-Dip	20
Champignons in Weißwein-Soße, Auberginen, Zucchini	21
Croque-Madame-Muffins mit Rucola-Salat	22
Doraden-Ceviche mit Süßkartoffeln, geröstetes Ciabatta	23
Falafel mit Tabouleh und Joghurt-Minz-Dip	24
Fisch-Pastetchen und Tomaten-Salat, eingelegte Zitrone	25

Flambiertes Chorizo-Sandwich und Pimientos de Padrón	26
Forelle in Wirsing, Kräuter, Möhren, Senf-Sahne-Schaum	27
Frühlingsrollen mit Glasnudel-Salat und Knoblauch-Dip	28
Gänse-Brust-Carpaccio mit Holunder-Soße, Linsen-Salat	29
Garnelen mit Linsen-Gurken-Salat und Bruschetta	30
Garnelen-Avocado-Mango-Tatar mit Pumpernickel-Crunch	31
Gebackene Blutwurst mit Kohlrabi-Himbeer-Salat	32
Gebratene Brasse mit knackigem Fenchel-Salat	33
Gefüllte Calamari mit Zitronen-Butter und Kräuter-Salat	34
Glasierte Enten-Brust mit Reismudeln und Nam-jim-Soße	35
Glasnudel-Papaya-Salat mit Kokos-Riesen-Garnelen	36
Glasnudel-Salat mit pochierten Eiern, Ingwer-Mayonnaise	37
Glasnudel-Salat, geröstete Erdnüsse, gebratener Tofu	38
Hühnchen-Garnelen-Bällchen auf Gurken-Mango-Salat	39
Hühner-Leber in Granatapfel-Sirup, Fladenbrot, Dip	40
Hack-Linsen-Röllchen, Tomaten-Kokosmilch, Sesambrötchen	41
Hack-Röllchen mit Bulgur und Joghurt-Minz-Dip	42
Hering im Pelzmantel und gefüllte Mini-Teigtaschen	43
Herzhaft-süße Tomaten-Pancakes mit Paprika-Schaum	44
Herzhafter Cupcake mit Kresse-Topping und Blattsalat	45
Hummus, Paprikapaste, Tomaten-Koriander-Salsa, Tabouleh	46
Jakobsmuschel, Blutwurst, Topinambur-Püree, Meerspargel	47
Jakobsmuschel, Curry-Schaum, Mango, Tuna-Tatar, Creme	48
Jakobsmuschel-Carpaccio, Blumenkohl, Salat, Orangen-Soße	50
Jakobsmuscheln mit Karotten-Püree, Erdnuss-Pesto	51
Jakobsmuscheln, Fenchel-Granatapfel-Salat, Vinaigrette	52
Jakobsmuscheln, Garnelen und Karotten-Confit	53
Jungerbsen-Schaumsuppe mit Wermut, Minze, Fisch-Nockerln	54
Kürbis-Ricotta-Ravioli mit Salbeibutter und Walnüssen	55
Kabeljau, Kokos-Sud, Kartoffel-Grapefruit-Bett	56
Kalb-Tatar mit Mango, Avocado, Röstbrot, Sprossen-Salat	57
Karotten-Ingwer-Suppe mit Garnelen-Spieß und Crostini	58

Kaspress-Knödel, Arzberger Stollenkäse in Rinder-Suppe	59
Konfierter Saibling, Rote Bete, Meerrettich-Sud, Linsen	60
Kräuterseitlinge mit Pfirsich, Speck, Thymian-Schaum	61
Krabben im Salat, im Kartoffelsüppchen, im Rührei	62
Krabben-Cocktail, Parmesankörbchen, Avocado-Lachs-Tatar	64
Krabben-Cocktail, pochiertes Wachtelei, Mayonnaise, Rösti	65
Krabbenbrot, Krabbencocktail, Krabben-Bulette	66
Lachs mit Avocado-Mango-Tatar, Garnele, Asia-Dip, Papadam	67
Lachs-Frikadelle, -Tatar, Räucher-, Kartoffel-Puffer	68
Lachs-Spinat-Törtchen mit Dill-Senf-Soße und Feldsalat	69
Lachs-Tatar auf Gurken-Salat und Yuzu-Mayonnaise	70
Lachs-Tatar mit Kartoffel-Linsen-Rösti und Rucola-Salat	71
Lachs-Tatar mit pochiertem Ei und Kartoffel-Stroh	72
Lachs-Tatar mit Wasabi-Schmand, Forellen-Kaviar, Rösti	73
Lachs-Tatar, Jakobsmuschel, Schalotten-Marinade	74
Lachs-Tatar, Limetten-Creme, Gurken-Suppe, Matjes-Tatar	75
Lachs-Tiradito, Gurkenbett, Süßkartoffel-Crossies, Hummus	76
Marinierter Lachs mit Mango-Gurken-Salat, Sushi-Reis	77
Maultaschen mit Schnittlauch-Soße, Butter-Zwiebeln	78
Mies- und Venusmuscheln im Weißweinsud, Olivenbrot-Sticks	80
Mini-Souflaki, Spitzpaprika, Zucchini-Puffer, Tzatziki	81
Mit Honig karamellisierter Ziegenkäse auf Pflück-Salat	83
Omelett-Röllchen mit Salat, Karotten-Suppe und Brot-Zopf	84
Paillard vom Rind, Zwiebeln, Knoblauch, Rucola, Parmesan	85
Pecorino-Creme-Suppe mit Trüffel-Stangen	86
Pfälzer Saumagen-Praline, Rotwein-Schalotten, Waldpilze	87
Pilz-Raviolo mit Eigelb, Comté-Creme-Spinat, Schaum	88
Pochierte Eier, Rote-Bete-Kresse-Salat, Topping, Krokant	89
Pochiertes Ei, Traubensenf-Soße, Spinat, Pilzen, Croûtons	90
Praline mit Salat, Küchlein, Avocado-Salat, Ofentomaten	91
Puten-Saltimbocca, Marsala, Feldsalat, Orangen, Walnüsse	93
Rösti mit flambierter Hähnchen-Leber und Zucchini	94

Radieschen-Creme-Suppe mit Garnelen-Tatar	95
Ravioli mit Champignon-Ricotta-Füllung und Salbei-Butter	96
Reibekuchen, Forellen-Creme, Matjessalat, Tomaten-Garnele	97
Renken-Filet, Kartoffelchips, Balsamico-Reduktion	98
Rettich-Salat mit Lachs und Knusper-Stangen	99
Ricotta-Taler mit Tomaten-Oliven-Kompott, Parmesan-Chip	100
Riesen-Garnele, Joghurt-Dip, Orangen-Karotten, Couscous	101
Riesen-Garnelen im Lardo-Mantel mit Arancini, Mango-Dip	102
Riesen-Garnelen mit Garam-Masala-Schaum, Äpfeln, Rucola	103
Rinder-Tatar mit Wassermelone und Ingwer-Mayonnaise	104
Risotto mit Garnelen, Feldsalat mit Himbeer-Dressing	105
Rote-Bete-Carpaccio, Avocado-Creme, Fenchel, Dressing	106
Rote-Bete-Carpaccio, Frischkäse-Creme, Walnüsse	107
Saftige Kürbis-Taschen mit Kräuter-Dip	108
Saibling, Rote-Bete-Gnocchi, Spargel-Spitzen, Schaum-Soße	109
Sashimi mit Wasabinüssen, confiert mit Blumenkohl, Tatar	110
Sauerkäse-Suppe, Bergkäse-Knödeln, Knoblauch-Baguette	111
Schlutzkrapfen mit Spinat-Füllung und Salbei-Butter	112
Schwedischer Lachskuchen, Honig-Senf-Soße, Tomaten-Salat	113
Seezunge	114
Selbstgebackene Brezen, Obatzda und Speck-Dip	115
Senf-Ei mit Erbsen-Stampf und Rösti	116
Senfschaum-Suppe mit Wildlachs und Apfelscheiben	117
Spargel-Kräuter-Suppe mit pochiertem Ei	118
Spargel-Salat, pochiertes Ei, Radieschen-Vinaigrette	119
Spinat-Basilikum-Cannelloni, Bulgur, Tomaten-Salsa, Salat	120
Steinbutt mit Meerrettich-Kruste, Dreierlei Rote Bete	121
Steinbutt, Paprika-Gemüse, Pizza-Stangen	122
Surf-and-Turf-Salat mit Chimichurri und Wan-Tan-Crunch	123
Tagliata, Trüffel-Aioli, Knoblauch-Chips, Tomaten-Salat	124
Tatar, Sashimi, Lachs-Würfel mit Avocado und Rösti	125
Thai-Salat mit Rinder-Filet-Streifen und Wan-Tan-Chips	126

Thailändische Suppe mit Basmati	127
Thunfisch-Tatar mit Avocado-Apfel-Creme, Rote-Bete-Chips	128
Tomaten-Suppe, Tomaten, Tomaten-Pesto und Brotstick	129
TomatenCreme-Suppe, Tempeh-Seitan-Bällchen, Cashew-Schaum . .	130
Trüffel-Risotto, Parmesan-Hippe, grüner Limonen-Spargel	131
Venusmuscheln im Ingwer-Kokos-Sud mit Süßkartoffel-Chips	132
Würzspinat, Gemüse-Kichererbsen-Bratlinge, Joghurt	134
Zander-Filet, Rote-Bete-Carpaccio, Feld-Salat, Dressing	135
Ziegenfrischkäse-Taler mit Rucola, Pinienkernen, Toast	136
Ziegenkäse-Pralinen, Spinat-Salat, Rote-Bete-Carpaccio	137
Zucchini-Cannelloni mit Tomaten-Creme	138
Zucchini-Feta-Puffer mit Räucherlachs-Creme und Ei	139
Zucchini-Wasabi-Suppe mit Bresaola, Sprossen, Kräuterbrot	140

Index

141

Österreichischer Gabelbissen 2.0

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

2 Eier (Eigelb)	2 EL Crème-fraiche	1 EL Essiggurkenwasser
1 EL heller Balsamicoessig	1 EL Hesperidenessig	1 EL Estragonsenf
½ Zitrone (Saft)	250 ml Rapsöl	Zucker
Cayennepfeffer	Salz	

Für die Einlage:

1 Rinderfilet à 100 g	½ Apfel (Elster)	60 g TK-Erbesen
4 Cornichons Essiggurken	1 gelbe Karotte	1 Karotte
1 Petersilienwurzel	2 Wachteleier	300 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Gelee:

250 ml Rinderfond	2 Blatt Gelatine
-------------------	------------------

Für die Garnitur:

1 Beet Kapuzinerkresse	3 Scheiben Weißes Toastbrot	2 EL Butter
------------------------	-----------------------------	-------------

Für die Mayonnaise:

Zitronensaft auspressen. Eier trennen. Eigelbe, Balsamicoessig, Hesperidenessig, Senf, 250 ml Wasser und Zitronensaft in ein höheres Gefäß geben und gut verrühren. Mit einem Stabmixer unter der Beigabe von Öl, in einem dünnen Strahl, zu einer Mayonnaise aufschlagen. Mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Unter die fertige Mayonnaise Crème fraîche und das Essiggurkenwasser rühren.

Für die Einlage:

Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl je Seite ca. 1 Minuten medium rare braten. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

Wachteleier in kochendem Wasser ca. 2 Minuten kochen. Kalt abschrecken und pellen. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Essiggurken ebenso würfeln.

Karotten und Petersilienwurzel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Das Gemüse zusammen mit dem Fond in einen Topf geben und ca. 2 Minuten darin bissfest kochen. Angießen und gut abtropfen lassen. Gemüse zum Schichten beiseitelegen.

Für das Gelee:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in dem lauwarmen Fond auflösen.

Mayonnaise mit Essiggurken, Apfel, Erbsen, Karotten- und Petersilienwurzelscheiben vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Als unterste Schicht in zwei durchsichtigen Einmachgläsern schichten. Rinderfilet und je ein Wachtelei drauf geben. Das Gelee darüber gießen und die zwei Gabelbissen bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Garnitur:

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastscheiben darin unter Wenden goldbraun knusprig braten. Kresse vom Beet schneiden und die Gabelbissen damit garnieren.

Österreichischer Gabelbissen 2.0 auf Tellern anrichten, mit Kresse und Toast garnieren und servieren.

Petra Breitenbaumer am 10. April 2018

Überbackene Miesmuscheln, Petersilien-Brösel, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Muscheln:

500 g Miesmuscheln 1 kleine Zwiebel 2 Knoblauchzehen
75 ml trockener Weißwein 2 EL neutrales Öl

Für das Gemüse:

1 kleine Karotte 50 g Knollensellerie $\frac{1}{4}$ Lauchstange
1 Zitrone 75 ml trockener Weißwein 20 g Butter
1 EL Mehl 250 g grobes Meersalz Salz, Pfeffer

Für die Brösel:

2 Scheiben Toastbrot 20 g Butter 2 Zweige glatte Petersilie

Für das Pfannenbrot:

500 g Mehl $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe 1 TL Salz
1 EL Olivenöl

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für die Muscheln:

Die Muscheln gründlich waschen, offene Muscheln aussortieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem breiten Topf in etwas Öl glasig andünsten. Muscheln dazu geben und mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen, Muscheln zugedeckt ca. 4 Minuten garen. Muscheln abgießen und Muschelsud dabei auffangen. Geschlossene Muscheln aussortieren. Muschelfleisch aus den Schalen lösen und ca. 12 große Schalenhälften zum Füllen zur Seite stellen.

Für das Gemüse:

Karotte und Sellerie schälen, Lauch waschen. Alles fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und Gemüsewürfel darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und Wein ablöschen. Aufgefangenen Muschelfond hinzufügen und alles zur Hälfte einkochen. Topf vom Herd ziehen und ausgelöstes Muschelfleisch unterheben. Zitrone auspressen und Muschel-Gemüse-Mischung mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Meersalz in einer ofenfesten Form verteilen und die beiseitegelegten Muschelschalen darauf setzen. Jeweils etwas Muschel-Gemüse-Füllung in die Schalenhälften geben.

Für die Brösel:

Backofengrill auf 220 Grad vorheizen. Toastbrot würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter von den Stielen zupfen. Toastbrot zusammen mit den Petersilienblättern in der Moulinette fein mahlen. Brösel über die gefüllten Muschelhälften streuen und Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen. Unter dem Backofengrill ca. 2 Minuten überbacken und sofort servieren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl mit 250 ml Wasser, Olivenöl und Hefe vermischen. Hefe hinein bröseln. Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Für die Garnitur:

Zitrone waschen und in achtel schneiden. Nach Belieben zu den Muscheln servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Liane Malbert am 04. September 2018

Apfelwein-Cremesuppe mit Rosmarin-Hähnchen und Croûtons

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Apfel	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
300 ml Apfelsaft	300 ml Apfelwein	100 ml Gemüfefond
100 ml Fleischfond	100 g Stärke	300 ml Sahne
1 TL Honig	Öl, Salz, Pfeffer	

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 180 g	1 Bund Rosmarin	5 EL Olivenöl
1 TL Honig	Chiliflocken	Salz

Für die Croûtons:

1 Körnerbrötchen	2 Zehen Knoblauch	150 g Butter
1 Prise Meersalz		

Für die Suppe:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Apfel schälen. Zwiebel, Knoblauch und Apfel würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig anbraten.

Mit Apfelwein, Apfelsaft, Gemüfefond, Fleischfond ablöschen, Stärke hinzufügen und kochen lassen. Suppe pürieren. Sahne hinzufügen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Hähnchen:

Hähnchen würfeln. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und die Nadeln abziehen. Öl, Rosmarin, Honig, Chili, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Fleisch in der Marinade wenden und auf die Spieße stecken. In einer Pfanne mit Öl knusprig anbraten.

Für die Croûtons:

Brötchen würfeln. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Beides in einer Pfanne mit Butter anbraten und mit Salz bestreuen.

Apfelwein-Cremesuppe mit Rosmarin-Hähnchen und Croûtons auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Krämer am 06. Februar 2018

Arabischer Brotsalat und Hummus mit Lamm-Fleisch

Für zwei Personen

Für das Hummus:

300 g Kichererbsen	1 Zitrone (Saft)	2 Knoblauchzehen
2 EL Sesampaste (Tahini)	edelsüßes Paprikapulver	Kumin
60 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ EL Salz	2 Eiswürfel

Für das Lammfleisch:

200 g Lammhackfleisch	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-----------------------	----------	---------------

Für den Brotsalat:

2 arabische Fladenbrote	1 kleiner Romanasalat	3 Tomaten
1 Gurke	2 Lauchzwiebeln	5 Radieschen
1 Zitrone (Saft)	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
3 EL Olivenöl	Sumach	Salz

Für das Hummus:

Die Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen. Kichererbsen, Sesampaste, Zitronensaft Öl, Knoblauch, Kumin, Paprikapulver, Salz und Eis in einen Mixer geben und zu einem glatten Püree mixen. Herausnehmen, in eine kleine Schale geben und mit etwas Öl beträufeln.

Für das Lammfleisch:

Das Lammhack mit Salz und Pfeffer würzen, ordentlich durchkneten und kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Bällchen darin anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier ausfetten lassen.

Für den Brotsalat:

Die Tomaten, Gurke, Radieschen, Salat und Lauchzwiebeln waschen und trocken tupfen. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und würfeln. Gurke und Radieschen würfeln. Salat schleudern und einzelne Blätter abzupfen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln von der äußeren Schale befreien, Strunk abschneiden und in feine Ringe schneiden.

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomate, Gurke, Radieschen, Salat, Lauchzwiebeln, Minze und Petersilie in eine Schüssel geben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Sumach hinzugeben und würzig abschmecken.

Fladenbrote in Würfel schneiden und in Öl goldbraun frittieren. Mit Küchenpapier ausfetten lassen und vorsichtig unter den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Chadi Elmahamid am 12. Juni 2018

Asiatische Crêpe mit veganer Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Crêpes :

6 EL Mehl	150 ml Milch	3 Eier
1 Prise Salz	Rapsöl	

Für die Crêpes-Füllung:

1 Rinderfilet, à 50 g	1 Karotte,	50 g Sprossen,
50 g Enoki Pilze	4 milde Peperoni	1 Lauch
1 EL Hoisin Sauce		

Für die vegane Mayo:

75 ml Sojamilch	1 Limette	1 Knoblauchzehe
120 ml Rapsöl	1 EL Reisessig	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Limette	1 Bund Koriander
-----------	------------------

Für die Crêpes :

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem Crêpe-Teig glattrühren.mit einem Schneebesen glattrühren.

Eine mittelgroße Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen und in mehreren Portionen Crêpes ausbacken. hinzugeben und mehrere Crepes herstellen. Anschließend im Ofen warmhalten.

Für die Crêpes-Füllung:

Rinderfilet klein schneiden. Karotten schälen und in Stifte und Rauten schneiden. Spitzpaprika waschen und in Streifen schneiden. Lauch in Streifen schneiden und Peperoni kleinschneiden.

Rinderfilet in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz anbraten und etwas Hoisin Sauce dazugeben. Zur Seite stellen.

Für die vegane Mayo:

Zesten von der Limette abziehen und anschließend auspressen.

Sojamilch, Reisessig, gehackten Knoblauch und Limettensaft und Zesten in einen Becher geben und mit einem Stabmixer verrühren. Langsam das Rapsöl hinzugeben und hochziehen. Mit Salz abschmecken. Falls die Mayo noch nicht bindet, in den Kühlschrank stellen.

Für die Garnitur:

Crêpes auslegen und mit Hoisin Sauce bestreichen. Das Gemüse darauf verteilen, das Rinderfilet darauf geben, mit Mayo bestreichen und Koriander, Sprossen und Pilze hinzugeben. Alles einrollen und in der Mitte durchschneiden.

Mit einer geviertelten Limette garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Henriette Schnabl-Gensthaler am 17. Juli 2018

Asiatische Fischsuppe

Für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

300 g Seeteufel-Filet	4 Riesengarnelen mit Karkasse	300 g Herzmuscheln
1 Pak Choi	100 g Sojasprossen	100 g Palmherzen
1 Chayote	50 g frische Shiitake	2 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen	1 Bund Koriander	1 Bund Thaibasilikum
2 Zitronengrasstangen	2 rote Chili	50 g Galgant
100 ml Sesamöl	50 ml Fischsauce	50 ml Sojasauce
50 ml geröstetes Sesamöl	30 g Kurkuma	10 mg Cumeo-Pfeffer
10 mg Bockshornklee	10 mg Muskatblüte	2 Blatt indische Lorbeerblätter
Salz	Pfeffer	

Für die Bouillabaisse:

Garnelen waschen, von Köpfe und Karkasse befreien und Darm ziehen. Karkassen und Köpfe in ein sauberes Küchentuch einschlagen und mit Faden verschließen. 500 Milliliter Wasser, Fischsauce und Sojasauce in einem großen Topf aufkochen. Das Tuch mit den Karkassen und die Herzmuscheln in den sprudelnd kochenden Sud geben. Die Muscheln müssen vollständig bedeckt sein und mindestens 5 Minuten kochen. Wenn die Herzmuscheln sich öffnen, Muscheln abschöpfen und abkühlen lassen. Dann das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Den Sud bei niedriger Temperatur weiter köcheln lassen.

Pak Choi, Chajote und Frühlingszwiebeln waschen und trocken tupfen. Pak Choi-Blätter von den Stielen trennen und grob schneiden, Chajote, Shiitake und Frühlingszwiebeln in mittelgroße Stücke schneiden. Das Zitronengras mit dem Messerrücken zerschlagen. Den Knoblauch abziehen, die Chilischoten waschen und beides in feine Stücke schneiden. Pak Choi Stiele, Sojasprossen, Chayote, Knoblauch, die Hälfte der Chilischoten, Palmherzen, Lorbeerblätter und Bockshornklee in den Sud geben, mit Kurkuma, Cumeo-Pfeffer und Muskatblüte abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Pak Choi-Blätter und Frühlingszwiebel hinzu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und gegebenenfalls mit Chili und Salz nachwürzen.

Koriander und Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Galgant waschen und mit Schale reiben.

Fisch waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Garnelen im Butterfly-Schnitt schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Fisch und Garnelen scharf anbraten.

Karkassen-Tuch, Lorbeerblätter und Zitronengras entfernen. Koriander und Thaibasilikum unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem geröstetem Sesamöl abschmecken. Den Fisch, die Garnelen und Herzmuscheln dazu geben und ca. 1 Minute ziehen lassen.

Asiatische Bouillabaisse auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Dieter Räsener am 29. Mai 2018

Auberginen-Ziegenfrischkäse-Türmchen, Pesto, Röstzwiebel

Für zwei Personen

Für das Auberginen-Türmchen:

500 g Auberginen	200 g Ziegenfrischkäse	2 neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto genovese:

3 Zweige Basilikum	3 Zweige Petersilie	2 Knoblauchzehen
10 g Pinienkerne	15 g Pecorino	40 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln	2 EL Mehl	3 EL neutrales Öl
Salz		

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum	2 EL süßer Senf	30 g Kapern
$\frac{1}{2}$ Granatapfel		

Für das Auberginen-Türmchen:

Die Auberginen waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und zum Entwässern für ca. 7 Minuten auf ein Stück Küchenpapier legen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Auberginenscheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend auch Küchenpapier abtropfen lassen. Den Ziegenfrischkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben im Wechsel mit Frischkäse und Pesto in einem Servierring schichten. Zum Abschluss die Röstzwiebeln darüber verteilen.

Für das Pesto genovese:

Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und in einen Mörser zupfen. Knoblauchzehen abziehen, grob hacken und zu den Kräutern geben. Pecorino reiben und zusammen mit den Pinienkernen in den Mörser geben, mit Öl aufgießen und zu einer homogenen Masse zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Salzen und in Mehl wenden, gut abklopfen. Fett in einer Pfanne heiß werden lassen und Zwiebeln darin goldbraun backen.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Gericht mit den Blättern garnieren. Kerne aus dem Granatapfel nehmen. Mit süßem Senf einen Streifen auf dem Teller ziehen und Kapern und Granatapfelkerne locker darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tarek El-Sakran am 04. September 2018

Avocado-Apfel-Tatar, Mozzarella, Datteln im Speckmantel

Für zwei Personen

Für das Tartar:

1 Avocado	1 Apfel	1 Knolle Ingwer à 2 cm
1 rote Chili	$\frac{1}{2}$ Zitrone	40 g Mozzarella
3 EL Weißweinessig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Datteln:

56 entsteinte Softdatteln	50 g Ziegenfrischkäse	100 g Speck
---------------------------	-----------------------	-------------

Für das Parmesan-Körbchen:

75 g Parmesan

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	40 ml Olivenöl	Salz
------------------------------	----------------	------

Für das Tartar:

Ingwer schälen und fein reiben. Chili putzen und längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein hacken. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Ingwer, Chili, Zitronenschale und Saft sowie Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren und Öl darunter schlagen.

Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit etwa der Hälfte der Vinaigrette mischen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und fein würfeln.

Die Avocado in Würfel schneiden und mit dem Rest der Vinaigrette mischen. Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden.

Mozzarella und Avocado im Servierring schichten.

Für die Datteln:

Die Datteln mit dem Ziegenfrischkäse befüllen und in den Speck einwickeln. Scharf anbraten.

Für das Parmesan-Körbchen:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe reiben. Den Parmesan mit einem Esslöffel kreisförmig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ohne Farbe schmelzen.

Für die Garnitur:

Den Basilikum mit Olivenöl in einem Standmixer mit etwas Salz zu einem feinen Pesto aufmixen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Virginia Singer am 02. Mai 2018

Avocado-Mango-Salat, Mozzarella, Huhn, Frischkäse-Dip

Für zwei Personen

Für den Salat mit Mozzarella:

1 Mango ($\frac{1}{2}$)	1 Avocado	50 g Büffel-Mozzarella
1 Bund Rauke	2 Zweige Koriander	15 g Pinienkerne
1 Limette	100 ml Orangensaft	1 rote Chilischote
2-3 EL Honig	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Chili-Huhn:

100 g Hähnchenbrust	20 g Chilisoße	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Mango	50 g Frischkäse (Doppelrahm)	2 TL Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

10 g Chilifäden

Für den Avocado-Mango Salat mit Mozzarella:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und fein würfeln. Avocado halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein würfeln.

Limette halbieren, auspressen und die Hälfte der Mangowürfel und Avocado mit Limettensaft beträufeln. Mozzarella abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden.

Rauke waschen und trocken schleudern. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Für das Dressing Orangensaft in einen Topf geben, aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Chili der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Schote in feine Stücke schneiden. Reduzierten Orangensaft, Honig und Chili verrühren. Nach und nach Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mangostücke mit Koriander vermengen und auf Gläser verteilen. Etwas Dressing darüber träufeln. Mozzarella darauf schichten und wieder mit etwas Dressing beträufeln. Die Avocado-Würfel darauf schichten und ebenfalls Dressing darüber geben.

Rauke und Dressing mischen und auf die Gläser verteilen. Pinienkerne darüber streuen. Auf jedem Glas einen Spieß anrichten und sofort servieren.

Für das Chili-Huhn:

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je drei Fleischstücke auf einen Spieß stecken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieße darin unter Wenden ca. 6 Minuten anbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit mit Chilisoße bestreichen, dann heraus nehmen.

Für den Dip:

Die Mangowürfel (vom Salat) mit dem Stabmixer pürieren. Mangopüree mit dem Frischkäse vermengen, mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Den Dip und das Huhn mit den Chilifäden garnieren.

Den Avocado-Mango-Salat im Glas anrichten, das Chili-Huhn und den Dip dazugeben, garnieren und servieren.

Jan-Frederik Kolthoff am 29. Mai 2018

Beef tatar, Spargel im Kataifi-Teig, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

2 Rinderfilets à 200 g	5 Schalotten	10 kleine Kapernbeeren
4 Cornichons	1 rote Paprika	4 Eier
4 TL edelsüßes Paprikapulver	50 g Tomatenketchup	3 EL Worcester Sauce
1 TL Chili-Würzsauce	6 EL Olivenöl	3 EL scharfer Senf
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Spargel:

5 Stangen weißer Spargel	1 Rolle Kataifi-Teig	4 EL Olivenöl
200 ml Pflanzenöl	1 Prise Zucker	Salz

Für den Salat:

150 g Wildkräutersalat-Mix	1 Zitrone, Saft	6 EL Olivenöl
6 EL dunkler Balsamico	1 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker
1 TL Chili-Würzsauce	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Scheiben weißes Toastbrot	1 TL Butter	2 EL Olivenöl
-----------------------------	-------------	---------------

Für das Tatar: Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. In feine Würfel schneiden und in gewünschte Tatar-Größe hacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotten abziehen, fein würfeln und unter das Tatar geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. 1 EL Petersilie für den Dip an die Seite legen. Die restliche Petersilie unter das Tatar rühren. Eier aufschlagen, Eiweiß und Eigelb voneinander trennen und Eigelbe unter die Fleischmasse rühren.

Ketchup, Senf, Paprikapulver, Olivenöl, Worcester Sauce und die Chiliwürzsauce mit dem Tatar mischen. Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden und mit den Händen vorsichtig durch die Masse mischen. Cornichons und Kapernbeeren abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und mit den Händen vorsichtig durch die Masse mischen.

Für den Spargel: Den Spargel schälen. Ein Topf mit Wasser mit Öl, 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker zum kochen bringen. Spargel in das siedende Wasser geben und 6 Minuten kochen lassen. Spargel aus dem Wasser nehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und bei Seite stellen. Den Teig ausbreiten. Den Teig mit etwas Olivenöl bepinseln. Teig um die Spargelstangen wickeln und bei 160 Grad im heißen Öl frittieren.

Für den Salat: Salat abbrausen, trocken schleudern oder trocken tupfen und in eine Schüssel geben.

Olivenöl und Balsamico in ein hohes Gefäß geben 2 EL Wasser hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Senf und Chili-Würzsauce unterrühren. Zitronenschale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schale und 1 TL Zitronensaft unter die Vinaigrette mischen.

Vinaigrette über den Salat geben und vorsichtig unterheben.

Für die Garnitur: Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Toastbrot diagonal halbieren und in einer Pfanne mit Butter und Öl ohne Farbe rösten. Im Ofen goldgelb fertig backen.

Beef tatar mit Spargel im Kataifi-Teig und Wildkräuter-Salat auf Tellern anrichten, mit dem Toastbrot garnieren und servieren.

Florian Becker am 24. April 2018

Birnen-Lauch-Gemüse mit Ziegenfrischkäse

Für zwei Personen

Für das Birnen-Lauch-Gemüse:	2 Stangen Lauch	4 feste Birnen
1 Zitrone	2 EL Butter	50 g Walnüsse
1 Bund Schnittlauch	8–10 Zweige Thymian	4 EL Orangenessig
2 EL Honig	6 EL Olivenöl	
4 EL Rapsöl	Puderezucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für den Ziegenfrischkäse:	100 g Ziegenfrischkäsetaler	1 Orange
2 EL Butter	2 EL Honig	
Für die Blätterteigstangen:		
2 Sch. TK-Blätterteig	1 EL gehackte Mandeln	1 Ei, Salz

Für das Birnen-Lauch-Gemüse: Backofen auf 160 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Walnüsse für ca.10 min im Backofen ohne Fett anrösten. Anschließend abkühlen lassen, grob hacken. Für die Vinaigrette Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die anderen Hälfte für den späteren Gebrauch beiseite stellen. Orangenessig, 3 EL Wasser, Honig und Zitronensaft mit einem kleinen Schneebesen verquirlen, bis sich der Honig vollständig aufgelöst hat. Olivenöl und Rapsöl langsam unter konstantem Rühren zugeben, bis eine homogene Vinaigrette entstanden ist. Bei Bedarf etwas Wasser zum Verdünnen zugeben. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter die Vinaigrette heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauch putzen und schräg in ca. 1–1,5 cm breite Scheiben schneiden. In ein grobes Sieb geben und unter kaltem fließendem Wasser gründlich abwaschen, gut abtropfen lassen.

Birnen waschen, trocken reiben, in Achtel schneiden und Stielansatz und Kerngehäuse entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Birnenspalten hinzugeben und ca. 3 - 4 min. anbraten. Mit etwas Puderezucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Die andere Hälfte der Zitrone auspressen, die Birnenspalten damit ablöschen und kurz durch schwenken. Birnen aus der Panne nehmen und in eine große Schüssel geben. Butter in einer Pfanne erhitzen und Lauch hineingeben. Ca. 2 - 3 min. unter gelegentlichem Schwenken anbraten. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zu dem Lauch in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch zu den Birnen in die Schüssel geben, 2/3 der Vinaigrette und die gehackte Walnüsse zugeben und alles vorsichtig vermengen.

Für den Ziegenfrischkäse: Orange halbieren und auspressen. 2 EL Butter und 2 EL Honig in einer Pfanne schmelzen. Ziegenkäsetaler von beiden Seiten kurz darin schwenken. Mit etwas Orangensaft ablöschen.

Für die Blätterteigstangen: Die angetauten Blätterteig-Scheiben nebeneinanderlegen und weiter auftauen lassen. Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Dann zum Auskühlen auf einen kalten Teller gleiten lassen.

Das Ei trennen und eine Blätterteig-Scheibe mit dem Eigelb einpinseln, die Mandeln darüber verteilen und etwas salzen. Die 2. Teigscheibe auf die belegte 1. Scheibe legen, leicht andrücken und in etwa 2-cm-breite Streifen schneiden. Die Streifen gegeneinander verdrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Ofen ca. 15 min. backen, bis die Stangen etwas Farbe bekommen.

Das Gemüse auf Teller geben, Ziegenfrischkäsetaler darauf anrichten und mit der übrigen Vinaigrette beträufeln. Blätterteigstangen dazu reichen.

Marieluise Baumeister am 12. Februar 2018

Blumenkohl-Curry mit roten Linsen und Naan

Für zwei Personen

Für das Curry:

500 g Blumenkohl	100 g rote Linsen	40 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette	1 TL rote Currypaste
100 ml Kokosmilch	250 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Kardamom
3 EL Sojasauce	2 EL Thai-Basilikum	3 Zweige glatte Petersilie
Sonnenblumenöl	Chiliflocken	Salz

Für das Naan:

125 g Weizenmehl	40 g Naturjoghurt	60 ml Milch
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
$\frac{1}{4}$ TL Salz		

Für das Curry:

Blumenkohl abbrausen, trocken tupfen und in kleine Rösschen teilen.

Ingwer schälen und klein hacken. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen.

Ingwer, Knoblauch und Currypaste darin ca. 2 Minuten andünsten. Den Blumenkohl dazugeben und anbraten. Mit Kokosmilch und dem Fond ablöschen. Den Abrieb der Limette, Salz, Basilikum und Kardamom dazugeben und alles aufkochen. Linsen einfüllen und 12 Minuten mitkochen.

Das Curry mit Sojasauce und Chili abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken.

Für das Naan:

Das Mehl mit dem Backpulver, Salz, Zucker, Joghurt, Milch und dem Öl in eine Schüssel geben und mit einem Löffel vermengen. Mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Den Teig dritteln und zu ca. 1 cm dicken Teigfladen formen. Eine Pfanne heiß werden lassen. Die Fladen in die beschichtete Pfanne legen und von jeder Seite knapp 2 Minuten ausbacken.

Blumenkohl-Curry mit roten Linsen und Naan auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Hans Weckmüller am 06. März 2018

Blutwurst, Sauerkraut, Apfel-Zwiebel-Confit Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Blutwurst:

250 g grobe Blutwurst 10 g Butter Mehl

Für die Kartoffelwürfel:

300 g festk. Kartoffeln 2 Zweige Thymian 2 Zweige Majoran
20 g Butterschmalz Zucker Salz, Pfeffer

Für das Apfel-Zwiebel Confit:

2 Äpfel (Pink Lady) 2 rote Zwiebeln 50 g Zucker
100 ml trockener Weißwein 50 ml Apfelessig 1 TL gemahlener Piment
Salz Pfeffer

Für das Rahmsauerkraut:

300 g mildes Sauerkraut 2 Karotten 1 Schalotte
200 ml Sahne 2 Zweige Estragon 1 Lorbeerblatt
10 g Butterschmalz 1 TL gemahlener Piment Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Senfcreme:

2 EL mittelscharfer Senf 50 g Crème-fraiche

Für die Ganitur:

1 Kasten Kresse 1 Granatapfel 1 EL Kümmel im Ganzen

Für die Blutwurst:

Die Blutwurst in Scheiben schneiden, mehlieren und bei niedriger Temperatur in der Pfanne zusammen mit etwas Butter von beiden Seiten braten.

Für die Kartoffelwürfel:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln knusprig garen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian und Majoran abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zu den Kartoffelwürfeln hinzugeben.

Für das Apfel-Zwiebel Confit:

Den Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen. Äpfel waschen, trocken tupfen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zwiebeln abziehen und würfeln. Zwiebeln und Äpfel in die Pfanne geben und kurz wenden. Mit Weißwein und Essig ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Apfel-Zwiebel-Confit einkochen.

Für das Rahmsauerkraut:

Die Karotten schälen und mit einer Vierkantreibe fein raspeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Karotte und Schalotte anschwitzen. Mit Zucker karamellisieren. Sauerkraut hinzugeben, einkochen und Sahne und Lorbeerblatt hinzugeben. Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rahmsauerkraut mit Estragon, Piment, Salz und Pfeffer abschmecken. Nur noch leicht einköcheln lassen.

Für die Senfcreme:

Den Senf mit Crème fraiche vermengen und in eine Spritztüte füllen.

Für die Ganitur:

Die Kresse abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Granatapfel, anschneiden, auseinanderbrechen und Kerne herauslösen. Den Teller mit Kresse, Kümmel und Granatapfelkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mareike Kuhl am 12. Juni 2018

Bratwurst-Salat, gebackene Blutwurst auf Balsamico-Linsen

Für zwei Personen

Für den Bratwurstsalat:

2 Thüringer Bratwürste	7 Radieschen	4 Gewürzgurken
100 g Brunnenkresse	1 Zwiebel	½ Bund Schnittlauch
1 EL Honig	1 EL mittelscharfer Senf	3 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Zucker	Öl, Salz, Pfeffer	

Für die Blutwurst:

3 Scheiben Blutwurst	1 Ei	75 g Mehl
75 g Paniermehl	Öl	

Für die Balsamico-Linsen:

150 g Berglinsen	1 Karotte	1 Zwiebel
½ Bund Schnittlauch	100 g Brunnenkresse	50 ml Balsamicoessig
2 EL weißer Balsamico	1 EL Zucker	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Bratwurstsalat:

Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Gurkenwasser aufbewahren. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Brunnenkresse vom Beet schneiden.

Radieschen, Zwiebel und Gewürzgurken mit Brunnenkresse in einer großen Schüssel vermischen. Die Bratwürste mit etwas Öl in einer Pfanne scharf anbraten und danach in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing Balsamicoessig, Honig, Senf und Zucker verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Gurkensaft abschmecken. Das Dressing zum Salat geben und vermischen.

Für die Blutwurst:

Die Blutwurst in Scheiben schneiden und schälen. Das Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Blutwurst in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und danach im Paniermehl wälzen. Die panierte Blutwurst in etwas Öl in einer Pfanne knusprig braten.

Für die Balsamico-Linsen:

Die Karotte schälen und kleinschneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Schnittlauch und Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Karotte darin andünsten. Die Berglinsen zugeben und kurz mit dünsten. 450 ml Wasser zugießen und aufkochen lassen. Bei milder Hitze zugedeckt für 20 Minuten garen lassen.

Balsamicoessig und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen und sirupartig reduzieren lassen. Balsamico-Sirup und Schnittlauch zu den Linsen geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thüringer Vorspeisenvariation auf Tellern anrichten und servieren.

Bastian Keil am 23. Januar 2018

Bunte Bete, Saibling, Meerrettich-Creme, Saibling-Kaviar

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets á 150 g	100 g Zucker	1 Orange, Abrieb
1 TL Koriandersamen	1 TL Anis	100 g feines Salz
100 ml neutrales Pflanzenöl	Meersalz	

Für die Meerrettich-Creme:

1 Stange Meerrettich à 4 cm	1 vorgegarte Rote Bete	200 g mehligkochende Kartoffeln,
1 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{4}$ TL feines Salz	

Für den Rote-Bete-Coulis:

3 vorgegarte Rote Bete	30 ml Weißweinessig	$\frac{1}{4}$ TL feines Salz
------------------------	---------------------	------------------------------

Für die kleinen Beten:

2 kleine Rüben weiße Bete	2 kleine Rüben gelbe Bete	2 Rüben Chioggia-Bete
20 ml Weißweinessig	2 EL räuchertes Rapsöl	Meersalz

Für das Topping:

1 Chioggia-Bete	1 EL Saiblingskaviar	1 TL Rapssamen
20 ml Weißweinessig	$\frac{1}{4}$ TL Zucker	1 Kästchen Rote-Bete-Kresse
Meersalz		

Für den Fisch:

Zucker, Salz, Orangenabrieb, zerstoßene Koriandersamen und Anis in einer Schüssel miteinander verrühren.

Den Saibling von Gräten und Haut befreien und mit der Zucker-Salz- Mischung bedeckt etwa 20 Minuten in einer kleinen Pfanne beizen.

Die Haut zwischen zwei Backpapieren mit einem Topf beschweren und in einer Pfanne leicht trocknen. Die Haut kurz in einer Pfanne mit heißem Öl ausbacken und mit Meersalz würzen.

Den Fisch aus der Beize nehmen, abwaschen, trocken tupfen und in dünne Tranchen schneiden.

Für die Meerrettich-Creme:

Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in einem Topf mit wenig Salzwasser etwa 16 Minuten gar kochen. Durch eine Kartoffelpresse drücken.

Rote Bete mit Crème fraîche und Meerrettich pürieren und mit der Kartoffelmasse vermischen.

Für den Rote-Bete-Coulis:

Die Rote Bete vierteln und mit Essig und Salz in einer Moulinette pürieren.

Für die kleinen Beten:

Wasser mit etwas Essig in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Beten dazugeben und köcheln lassen bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Die Rüben mit kaltem Wasser abschrecken, die Schale mit einem Messer abziehen und die Rüben halbieren.

Mit dem Rapsöl und Meersalz würzen.

Für das Topping:

Die Bete schälen und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Diese Scheiben mit einem Gemüseschäler zu dünnen Streifen verarbeiten und mit Essig, Zucker und Salz marinieren.

Den Rapssamen in einer kleinen Pfanne unter ständiger Bewegung anrösten.

Die bunte Bete mit gebeiztem Saibling, Meerrettich-Creme und Saiblingskaviar auf Tellern anrichten, mit dem Hautchip garnieren und servieren.

Markus Fütterer am 16. Januar 2018

Carpaccio von Reh, Lachs, Wachteleier, Safran-Hummus

Für zwei Personen

Für den gebeizten Lachs:

400 g Lachsfilet	1 Orange (Abrieb, Saft)	5 Wacholderbeeren
1 Bund Basilikum	400 g Zucker	100 g Salz
bunter Pfeffer		

Für das Rehcarpaccio:

150 g Rehrücken	50 ml Walnussöl	Salz
bunter Pfeffer;		

Für die Wachteleier:

6 Wachteleier	1 Orange (Saft)	100 g mittelscharfer Senf
100 g Akazienhonig	Salz	

Für den Safranhumus:

400 g vorgekochte Kichererbsen	1 Zitrone (Saft)	4 Knoblauchzehen
1 kleine rote Chillischote	50 g Sesampaste	100ml Olivenöl
1 TL Safranfäden	Cayennepfeffer	Salz

Für den gebeizten Lachs:

Das Lachsfilet waschen und trockentupfen. Orangenschale und Wacholder reiben und Abrieb auffangen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Mit Zucker, Salz, Wachholder, Pfeffer, Basilikum und Orangenabrieb in einem Vakuumierbeutel geben und verschließen. Ca. 20 Minuten ruhen lassen. Fisch herausholen und von der Marinade befreien.

Orange halbieren, Saft auspressen und auffangen. Lachs in dünne Scheiben schneiden und mit Orangensaft beträufeln.

Für das Rehcarpaccio:

Den Rehrücken waschen, trockentupfen und für ca. 30 Minuten in den Tiefkühlschrank geben. Angefrorenen Rehwildrücken herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Plättisen plattklopfen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und Walnussöl darüber träufeln.

Für die Wachteleier:

Die Wachteleier in siedendes Wasser geben. Nach zwei Minuten 3 Eier herausnehmen und öffnen. Eigelbe entnehmen und in eine Schüssel geben. Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit Senf, Honig und Orangensaft abschmecken und in eine Tülle füllen. Eiweißhälften wieder mit der Eigelb-Masse befüllen. Die übrigen 3 Eier aus dem Wasser nehmen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit Salz abschmecken.

Für den Safranhumus:

Den Safran im Mörser zerreiben. 100 g Kichererbsen mit 200 ml in Wasser und Safran in einen Topf geben und einkochen. Knoblauch abziehen und hacken. Chillischote halbieren, Scheidewände und Kerne entfernen und hacken. Kichererbsen abgießen und mit Chili, Knoblauch, Sesampaste und Öl mit etwas Safransud mixen bis es eine cremige Konsistenz ergibt. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Humus mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Carpaccio vom Reh und gebeiztem Lachs auf Tellern anrichten, mit Safranhumus und Wachteleiern garnieren und servieren.

Ol Holler am 23. Mai 2018

Ceviche vom Lachs, Frühling-Gemüse, Buttermilch-Dressing

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

1 Lachsfilet à 300 g 1 Frühlingszwiebel 2 Limetten

Für das Gemüse:

1 kleine Zucchini 1 Salatgurke 1 kleine Karotte
4 Stangen weißer Spargel 1 rote Chili $\frac{1}{4}$ Bund Frühlingszwiebeln
 $\frac{1}{4}$ TL Fenchelpollen

Für das Dressing:

200 ml Buttermilch 1 Schalotte $\frac{1}{4}$ TL Fenchelpollen
 $\frac{1}{2}$ TL natürlicher Texturgeber 3 EL Olivenöl Salz, Togarashi-Pfeffer

Für die Garnitur:

4 bunte essbare Blüten

Für das Ceviche:

Die Limetten auf einem Holzbrett mit der flachen Hand rollen. Den Lachs in ca. 3 cm dicke Tranchen schneiden und mit dem Saft der 2 Limetten beträufeln. Die Frühlingszwiebel von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Für das Gemüse:

Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Gurke halbieren, das Kerngehäuse entfernen und auf einem Trüffelhobel fein hobeln. Die Karotten schälen und fein hobeln. Den Spargel schälen und fein hobeln. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Gemüsescheiben mit Fenchelpollen, Öl und Salz ca. 30 Minuten marinieren.

Für das Dressing:

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Buttermilch mit Fenchelpollen, Schalotte, Öl, Salz und Togarashi-Pfeffer würzen und mit etwas Texturgeber binden und bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.

Für die Garnitur:

Das Gemüse abtropfen lassen und mit dem Dressing übergießen.

Das Gemüse auf tiefen Tellern anrichten, Lachs mit Korianderblättern dekorieren und servieren.

Dirk Reininghaus am 02. Mai 2018

Ceviche vom Wolfsbarsch, Avocado-Tatar, Wan-Tan-Streifen

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

1 Wolfsbarschfilet à 300 g 3 Limetten 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Mango-Avocado-Tatar:

1 Mango 1 Avocado 1 Bund Frühlingszwiebeln
2 rote Chilis 1 Limette, davon 3 EL Saft 1 Bund Koriander
2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Wan-Tan-Sesam-Streifen:

6 kleine Wan-Tan-Blätter 1 Ei, davon das Eiweiß 2 EL Sesam

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Friseésalat

Für das Ceviche:

Den Fisch waschen, trocknen, grob würfeln und in eine Schüssel geben. Von einer Limette einige Zesten reißen, die Limetten halbieren und auspressen. Den Fisch mit Limettensaft und -zesten, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und etwa 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Das Ceviche vor dem Servieren in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Mango-Avocado-Tatar:

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Die Chilischoten mit Kernen fein hacken. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Die Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch herauslösen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Scheiben schneiden. Die Limette halbieren und auspressen.

Mango, Avocado, Chili, Koriander und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit Öl und Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wan-Tan-Sesam-Streifen:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Ei trennen. Die Wan-Tan-Blätter in Streifen schneiden, mit Eiweiß bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Die Streifen im Ofen ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Für die Garnitur:

Den Salat waschen, trockenschleudern und fein zupfen.

Den Avocado-Mango-Tatar in einem 8 cm Durchmesser großem Edelstahlring auf einem Teller anrichten, das Ceviche darauf geben, mit grobem, schwarzen Pfeffer bestreuen, mit Salat garnieren und dem Wan-Tan-Streifen servieren.

Sibylle Blötscher am 16. Januar 2018

Champignon-Pfannkuchen mit Röstzwiebeln, Kräuter-Dip

Für zwei Personen

Für den Pfannkuchen:

500 g Mehl	3 Eier	50 g Emmentaler
1 Liter Milch	Butter	1 TL Salz

Für die Champignon-Füllung:

300 g Champignons	100 g gewürfelter Bacon	1 Zwiebel
2 Zweige Petersilie	50 g Mehl	50 g Butter
350 ml Milch	1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

3 Zwiebeln	50 g Mehl	250 g Butterschmalz
------------	-----------	---------------------

Salz

Für den Dip:

150 g Creme-fraîche	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für den Pfannkuchen:

Das Mehl, Eier und Milch in einer Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Salz hinzu geben und wieder verrühren. Butter in einer Pfanne schmelzen und eine Schöpfkelle Teig dazu geben. Teig durch Schwenken verteilen, nach kurzer Backzeit wenden. Fertige Pfannkuchen bei 80 Grad im Ofen warmhalten.

Pfannkuchen mit der Champignon-Sauce füllen, zuklappen und in eine Auflaufform geben. Käse reiben und Pfannkuchen damit bestreuen und bei 180 Grad für ca. 10 Minuten überbacken.

Für die Champignon-Füllung:

Champignons putzen und vierteln. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Butter in Pfanne erhitzen und Zwiebeln anschwitzen. Champignons dazu geben und anbraten. Bacon dazu geben und knusprig anbraten.. Mehl hinzu geben und gut verrühren. Milch dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.

Petersilie in die Sauce geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden und salzen. In Mehl wälzen.

Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen und Zwiebelringe darin knusprig ausbacken. Vorsichtig aus Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip:

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone auspressen. Creme Fraîche mit etwas Zitronensaft verrühren, gehackte Kräuter darunter rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Steinkraus am 14. August 2018

Champignons in Weißwein-Soße, Auberginen, Zucchini

Für zwei Personen

Für die Champignonse:

250 g weiße Champignons	1 Knoblauchzehe	1/2 L Weißwein
1/2 Bund Blattpetersilie	30 g Butter	Salz, weißer Pfeffer

Für die gegrillten Auberginen:

2 kleine Auberginen	3 San Marzano Tomaten	1 Knoblauchzehe
8 EL Olivenöl	10 EL Balsamicoessig	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini:

1 kleine grüne Zucchini	1 kleine gelbe Zucchini	1 kleine rote Paprika
6 cl Sherry	1 Zitrone	8 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Stange Ciabatta	50 g kleine Kapern	Mehl, Öl
-------------------	--------------------	----------

Für die Champignonse: Backofen auf 200° C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Champignons putzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Champignons in die Pfanne geben und von allen Seiten gleichmäßig anbraten, mit Weißwein ablöschen, etwas einköcheln lassen und mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und dazu geben. Blattpetersilie von den Zweigen zupfen, grob hacken und ebenfalls hinzufügen.

Etwas Butter und Olivenöl dazu geben unterheben und erneut mit frischer Petersilie bestreuen.

Für die gegrillten Auberginen: Auberginen waschen, abtrocknen, längs in gleich starke Scheiben schneiden und die Schnittflächen salzen. Grillpfanne erhitzen. Auberginen mit Olivenöl bestreichen, von beiden Seiten in der Grillpfanne so anbraten, dass ein quadratisches Grillmuster entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten, waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl und Balsamicoessig zu einer Vinaigrette verrühren. Knoblauch abziehen, fein hacken und unter die Vinaigrette heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenwürfel auf den gegrillten Auberginenscheiben verteilen und mit Vinaigrette beträufeln.

Für die Zucchini: Paprika halbieren, entkernen und im Backofen bei 200 °C Grad in den Ofen geben bis die Schale dunkel wird und sich wölbt. Aus dem Ofen nehmen und kurz auskühlen lassen.

Zitrone halbieren und auspressen. Sherry, 2 EL Zitronensaft, Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini der Länge nach in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln. Grillpfanne erneut erhitzen und die Zucchinischeiben von beiden Seiten anbraten, so dass ebenfalls ein quadratisches Grillmuster entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika von der Haut befreien und in feine Würfel schneiden.

Paprikawürfel auf die Zucchinischeiben geben und mit der Vinaigrette beträufeln.

Für die Garnitur: Reichlich Öl zum Frittieren in einer Pfanne erhitzen. Kapern in Mehl wenden und kurz im heißen Öl frittieren. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Ciabatta aufschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michaela Stascheck am 23. Oktober 2018

Croque-Madame-Muffins mit Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für die Käsesauce:

1 EL Mehl	50 g alter Greyerzer Käse	1 EL Butter
200 ml Milch	1 TL mittelscharfer Senf	Muskatnuss
Salz	Melange Noir Pfeffer	

Für die Muffins:

4 Scheiben gekochter Schinken	4 Scheiben amerik. Toastbrot	4 Eier
4 EL Butter	1 Bund Schnittlauch	Melange Noir Pfeffer

Für den Salat:

500 g Rucola	10 Cherrytomaten	1 Zwiebel
50 ml Weißer Balsamicoessig	Pili-Nuss	1 TL weißer Sesam
1 TL schwarzer Sesam	1 EL flüssiger Honig	1 TL Senf
200 ml Weißwein	200 ml Olivenöl	1 EL Zucker
Salz	Melange Noir Pfeffer	

Für die Käsesauce:

Die Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einstreuen und zu einer glatten Mehlschwitze verrühren. Topf für zwei Minuten vom Herd nehmen. Milch zugießen, verrühren und Topf wieder auf den Herd stellen. Senf zugeben und mit Muskat abschmecken. Für 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen. Käse reiben und -bis auf eine kleine Menge für die Garnitur - unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Muffins:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Muffinformen mit 1 EL Butter ausfetten. 3 EL Butter in einer kleinen Pfanne zum Schmelzen bringen. Brotscheiben mit einem Nudelholz ausrollen und mit geschmolzener Butter bestreichen. Brotscheiben in die Mulden der Muffinformen legen. Schinken in die Vertiefung legen. Eier aufschlagen und jeweils ein Ei auf das Brot geben.

Das Ei mit der Käsesauce bedecken und mit etwas Pfeffer bestreuen. Für 15 Minuten backen. Das Ei sollte noch weich sein. Die fertigen Muffins mit Pfeffer, Schnittlauch und dem restlichen Käse bestreuen.

Für den Salat:

Rucola waschen und trockenschleudern. Olivenöl, Balsamicoessig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Rucola und Vinaigrette vermengen. Pili-Nuss knacken und über dem Salat verteilen.

Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Sesam einstreuen und anschließend die Masse auf einem Backpapier verteilen. Mit einem Nudelholz ausrollen, auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Cherrytomaten abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anbraten, Zucker und Tomaten dazugeben und mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen.

Croque-Madame-Muffins mit Rucola-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 06. März 2018

Doraden-Ceviche mit Süßkartoffeln, geröstetes Ciabatta

Für zwei Personen

Für das Doraden-Ceviche:

2 Doradenfilets á 120 g	2 Limetten	2 Frühlingszwiebeln
2 EL Pinienkerne	Olivenöl	Chilifäden
Meersalz	Pfeffer	

Für die Süßkartoffeln:

2 große Süßkartoffeln	Butter	Meersalz
-----------------------	--------	----------

Für das Ciabatta:

100 g altbackenes Ciabatta	50 g Butter
----------------------------	-------------

Für das Doraden-Ceviche:

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Doradenfilets waschen, trocken tupfen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Schale der Limetten abreiben, eine Limette filetieren, die restliche Limetten entsaften. Limettensaft mit Salz und Limettenschale vermengen. Doradenscheiben in die Marinade geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Limettenfilets kurz Temperatur nehmen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, vom Strunk und den äußeren Blättern befreien und in dünne Ringe schneiden. Pinienkerne auf ein Blech geben und ca. 10 Minuten im Ofen goldbraun rösten.

Pinienkerne, Frühlingszwiebeln und die Limettenfilets zur Dorade geben. Mit Pfeffer und Öl abschmecken. Chilifäden auf Fisch legen.

Für die Süßkartoffeln:

Die Süßkartoffeln schälen und in Rauten schneiden. In einem Topf Wasser mit Salz erhitzen und Kartoffeln darin garen. Abgießen und in einer Pfanne Butter erhitzen. Die Hälfte der Süßkartoffeln in die Pfanne geben und kurz anbraten. Beide Varianten mit Salz würzen.

Für das Ciabatta:

Das Ciabatta in dünne Scheiben schneiden, buttern und zwischen 2 Lagen Backpapier ca. 12 Minuten im Ofen rösten.

Die Doraden-Ceviche auf Tellern anrichten, Süßkartoffeln dabei geben und mit geröstetem Ciabatta servieren.

Dirk Fastabend am 27. März 2018

Falafel mit Tabouleh und Joghurt-Minz-Dip

Für zwei Personen

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
2 Stängel Petersilie	9 EL Mehl	1 TL Backpulver
1 TL Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma
1 L Öl	Salz	Pfeffer

Für das Tabouleh:

120 g Bulgur	1 grüne Paprika	1 kleine Salatgurke
1 Frühlingszwiebel	100 g Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Zitrone
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Prise Paprikapulver
1 Prise Kreuzkümmel	2 TL Rapsöl	Pfeffer, Salz

Für den Joghurt-Minz-Dip:

125 g Naturjoghurt, 3,5 %	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Knoblauchzehe
4 Stängel Minze	Salz	Pfeffer

Für die Falafel:

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser gut abspülen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und etwas zerkleinern.

Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zusammen pürieren, bis eine Paste entsteht. Paste mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und nochmals pürieren. Paste in eine Schüssel geben, löffelweise Mehl hinzugeben und mit einer Gabel gut untermischen. Falls der Teig noch nicht fest genug ist, noch etwas Mehl hinzugeben. Zuletzt das Backpulver untermischen, bis alles glatt ist. Ist der Teig noch zu matschig, einfach noch etwas Mehl hinzugeben.

Jeweils einen Esslöffel Teig mit den Fingerspitzen zu kleinen Bällchen formen. Die Bällchen in einer Fritteuse in heißem Öl etwa 2-4 Minuten frittieren, bis sie richtig schön braun und knusprig sind. Die fertigen Bällchen auf einem Küchenpapier zwischenlagern, damit sie nicht ganz so fettig sind.

Für das Tabouleh:

Salzwasser aufsetzen. Bulgur hineingeben und köcheln lassen, Temperatur herunter schalten und im zugedeckten Topf ausquellen lassen.

Paprikaschote halbieren, vom Kerngehäuse entfernen und würfeln. Gurke ebenfalls würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, von der äußeren Schale und Wurzel befreien und in Ringe schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Cocktailtomaten halbieren und mit dem kleingeschnittenen Gemüse und dem Bulgur vermengen. Minze und Petersilie abrausen und trockenwedeln. 1 Zweig Minze beiseitelegen.

Minze und Petersilie abzupfen und fein hacken. Zusammen mit Öl und 4 TL Zitronensaft unter den Bulgursalat rühren und kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Kreuzkümmel würzen. Bulgursalat für 15 Minuten ziehen lassen. Zum Anrichten Tabouleh mit Minze garnieren.

Für den Joghurt-Minz-Dip:

Halbe Knoblauchzehe klein hacken. 8 Minzblätter abzupfen, klein hacken.

Alles mit dem Joghurt vermengen. Eine halbe Zitrone auspressen. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Bruns am 11. September 2018

Fisch-Pastetchen und Tomaten-Salat, eingelegte Zitrone

Für zwei Personen

Für die Fischpastetchen:

1 Zwiebel	2 TL Olivenöl	3 Anchovis
100 g geräuch. Forellenfilet	2 TL Kapern	0,5 Bund glatte Petersilie
4 Frühlingsrollenteigquadrate	5 Eier, Größe S	Olivenöl

Für den Tomatensalat:

400 g reife rote Fleischtomaten	0,5 rote Zwiebel	1 eingelegte Zitrone
2 EL Olivenöl	1 unbehandelte Zitrone	1 TL Paprikapulver rosenscharf
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	1 Bund Minze
1 Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

Für die Fischpastetchen:

Für die Füllung die Zwiebel abziehen, fein hacken und zwei Esslöffel davon in einer Pfanne mit Olivenöl leicht dünsten. Anchovis fein hacken, hinzufügen und unter Rühren garen, bis sie zerfallen. Alles in eine Schüssel geben. Forellenfilet zerdrücken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und zwei Esslöffel davon klein hacken. Kapern klein hacken und mit Petersilie und Forellenfilet mit in die Schüssel geben und vermischen. 1 Ei trennen und das Eiweiß aufschlagen. Ein Frühlingsrollenteigquadrat auf die Arbeitsfläche legen und die Ränder mit Eiweiß bepinseln. Ein Viertel der Füllung auf eine Ecke des Quadrats geben, so dass sie bis zur Mitte reicht. Mit dem Löffelrücken eine Vertiefung in die Füllung drücken. Ein Ei hinein gleiten lassen. Den Teig zu einem Dreieck klappen und die Ränder fest aufeinanderdrücken. Diesen Vorgang drei Mal wiederholen.

Das Öl etwa 1 cm hoch in eine große Pfanne gießen und auf mittlere Hitze stellen. Fischpastetchen etwa 30 Sekunden von jeder Seite in der Pfanne braten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Tomatensalat:

Tomaten schälen, halbieren, von Kernen befreien und würfeln.

Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schale der eingelegten Zitrone unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Beides mit den Tomaten mischen.

Zitrone halbieren und auspressen. In einer Schüssel Öl, einen Teelöffel Zitronensaft und Paprikapulver zu einem Dressing aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dressing über die Tomaten geben und ziehen lassen. Petersilie, Minze, Basilikum und Koriander abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Tomaten kurz vor dem Servieren mit den Kräutern vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Spallek am 23. Oktober 2018

Flambiertes Chorizo-Sandwich und Pimientos de Padrón

Für zwei Personen

Für die Remoulade:

1 Zitrone	1 Ei	1 kleine Essiggurke
$\frac{1}{2}$ TL Kapern	50 g Schmand	2 EL Buttermilch
$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf mildes Chilusalz	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker

Für das Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette	10 g Rucola	$\frac{1}{2}$ kleiner Radicchio
------------------------	-------------	---------------------------------

Für die Chorizo:

4 Chorizo-Bratwürste	3 EL Tequila	Olivenöl
----------------------	--------------	----------

Für den Belag:

1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 TL Zucker
1 Prise edelsüßes Paprikapulver	1 EL Balsamico-Essig	Olivenöl, Salz

Für die Pimientos de Padrón:

200 g Pimientos de Padrón	2 EL Olivenöl	grobes Meersalz
---------------------------	---------------	-----------------

Für die Remoulade:

Das Ei etwa 10 Minuten in einem Topf mit Wasser hart kochen, pellen und halbieren. Eine Hälfte klein hacken. Gurke und Kapern in kleine Würfel schneiden.

Schmand mit Buttermilch und Senf in einer kleinen Schüssel verrühren. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Essiggurken, Ei, Schnittlauch und Kapern dazugeben.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Zucker und Chilusalz abschmecken.

Für das Baguette:

Den Rucola waschen und trocken schleudern. Radicchio waschen und in dünne Streifen schneiden. Baguette in zwei Stücke schneiden. Die Baguettehälften mit Remoulade bestreichen.

Für die Chorizo:

Die Chorizo in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wurst darin anbraten. Tequila über die Wurst geben und abflämmen.

Für den Belag:

Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Salz und Paprikapulver würzen. Zucker hinzugeben und karamellisieren. Mit Essig ablöschen.

Für die Pimientos de Padrón:

Die Bratpaprika abbrausen und gründlich trocken tupfen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Bratpaprika bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Wenden 4-5 Minuten braten, bis die Schoten braun zu werden beginnen. Bratpaprika mit etwas grobem Meersalz würzen.

Die Chorizo und den Zwiebel-Knoblauch-Belag auf das Baguette verteilen und auf Tellern anrichten. Pimientos de Padrón dazu drapieren und servieren.

Petra Konitzer-Nieder am 27. März 2018

Forelle in Wirsing, Kräuter, Möhren, Senf-Sahne-Schaum

Für zwei Personen

Für die Wirsing-Involtini:

2 Forellenfilets à 80 g	2 große Wirsingblätter	1 Schalotte
2 EL Butter	1 EL gehackte Haselnüsse	1 TL Currypulver
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Kräuter-Praline:

1 Forellenfilet à 80 g	2 Scheiben Toastbrot	1 Zitrone
1 Ei	1 Prise Zucker	1 TL mittelscharfer Senf
2 Zweige Dill	2 Zweige glatte Petersilie	250 g Pflanzenöl
Salz	Schwarzer, Pfeffer	

Für die Möhren-Päckchen:

2 Blätter Filoteig	2 Forellenfilets à 80 g	1 Karotte
4 EL Frischkäse	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Butter
1 Prise Zucker	1 Prise Chilisalز	Pfeffer

Für den Senf-Sahne-Schaum:

100 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Schalotte	100 g Butter	150 g Sahne
2 EL scharfer Senf	2 Zweige Dill	1 Prise Zucker
1 Prise Chilisalز	Pfeffer	

Für die Wirsing-Involtini: Die Wirsingblätter waschen, die harte Mittelrippe entfernen und in kochendem Salzwasser 1 $\frac{1}{2}$ Minuten blanchieren. Forellenfilets mit einem Plattiereisen unter einer Klarsichtfolie plätten und auf die abgetrockneten Wirsingblätter legen.

Haselnüsse anrösten, gewürfelte Schalotte und Butter dazugeben, mit Curry, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Forellenfilets geben. Die Röllchen eng einrollen, mit Rouladen-Nadeln feststecken und in aufgeschäumter Butter anbräunen.

Für die Kräuter-Praline: Das Forellenfilet fein hacken. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Fisch mit Dill und Petersilie vermengen und den Senf dazugeben. Das Ei trennen, Eigelb hinzufügen, das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Mit Zitronenabrieb, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Toastbrot in feine Würfel schneiden. Mit zwei Teelöffeln etwas Teig abnehmen und in Toastbrotwürfeln wenden.

Die kleinen Bällchen im heißen Fett knusprig ausbacken und auf Küchenpapier entfetten.

Für die Möhren-Päckchen: Beide Forellenfilets quer in der Mitte durchschneiden. Die Karotte schälen und fein reiben. Die Zitrone auspressen und mit dem Frischkäse und der Karotte vermengen. Mit Chilisalز, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Forellenfilethälften damit einstreichen und mit der anderen Hälfte abdecken. Filoteigblätter mit flüssiger Butter einpinseln, Forellenfiletpäckchen darin einwickeln und in der restlichen Butter ausbraten.

Für den Senf-Sahne-Schaum: Die Schalotte abziehen und fein würfeln. In 1 EL Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond angießen. Restliche Butter und etwas Zitronensaft dazugeben und reduzieren lassen. Mit Senf abschmecken und mit Sahne verfeinern. Mit Chilisalز, Zucker und Pfeffer abschmecken und erneut reduzieren lassen.

Den Dill hacken und für die Garnitur aufbewahren.

Wirsing-Involtini, Kräuter-Praline und Möhren-Frischkäse-Päckchen mit aufgemixtem Senf-Sahne-Schaum auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.

Sabine Schmelzer am 27. Februar 2018

Frühlingsrollen mit Glasnudel-Salat und Knoblauch-Dip

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

250 g Schweine-Hackfleisch	1 Ei	6 Stück Reispapier
3 Frühlingszwiebeln	1 Karotte	35 g eingeweichte Glasnudeln
2 EL, getr., eingeweichte Mu-Err-Pilze	2 EL Fischsauce	1 l Pflanzenöl
Pfeffer		

Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln	1 Karotte	1 Gurke
50 g Sojasprossen	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Thai-Basilikum
1 Bund Koriander	2 Zweige Minze	1 Schalotte
1 Limette	2 EL Fischsauce	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Knolle Knoblauch	2 Stangen Zitronengras	$\frac{1}{4}$ Chili-Schote
1 Limette, (Saft)	3 EL Fischsauce	1 EL Honig, flüssig

Für die Garnitur:

4 Blätter Kopfsalat	20 g gesalzene Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ Schale Shiso-Kresse
---------------------	-------------------------	-----------------------------------

Das Ei mit dem Schweinehackfleisch mischen und mit Pfeffer und einem EL Fischsauce würzen und verrühren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Glasnudeln klein schneiden, Pilze mit heißes Wasser Giesen und danach klein schneiden, die Karotte putzen und hacken und in einer Schüssel mit der Hackfleischmasse verrühren. Mit Pfeffer und Fischsauce abschmecken.

Reispapier kurz in Wasser einweichen, abtropfen und Fleischmasse vorsichtig darin einwickeln. Fett in Fritteuse heiß werden lassen und Frühlingsrollen frittieren, bis sie gold-braun und knusprig sind.

Für den Glasnudelsalat:

Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und ca. 3 Minuten ziehen lassen, anschließend in einem Sieb abtropfen. Schnittlauch, Thai-Basilikum, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Karotte schälen, Gurke waschen und beides mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. Fischsauce, Limettensaft, Zucker, Pfeffer und Schalotten zu einem Dressing vermischen. Glasnudeln mit Kräutern, Sprossen und Gemüse vermischen und Dressing darüber geben.

Für den Dip:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili und Zitronengras waschen, putzen und ebenfalls fein hacken. Zusammen mit Zucker im Mörser zu einer feinen Paste zerreiben. Limette halbieren und auspressen. 1 EL Limettensaft mit Fischsauce in Paste einrühren, mit Wasser verdünnen, bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. In einen Topf geben und aufkochen lassen. Abschmecken und abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Salat waschen und trockenschütteln. Erdnüsse grob hacken und über den Salat streuen. Shiso-Kresse abschneiden und das Gericht garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Monika Nguyenova am 14. August 2018

Gänse-Brust-Carpaccio mit Holunder-Soße, Linsen-Salat

Für zwei Personen

Für die Sauce:

40 ml Apfelessig 120 ml Holundersaft $\frac{1}{2}$ Vanillestange
1 kleine Zimtstange 2 Nelken 2 Sternanis

Für den Salat:

200 g rote Linsen 80 g Schalotten 40 g Macadamianüsse
80 ml Gemüsefond 80 ml Orangensaft 1 Lorbeerblatt
1 EL Kastanienhonig 2 EL Apfelessig 4 EL Rapsöl
Salz Pfeffer

Für das Fleisch:

200 g geräucherte Gänsebrust

Für die Kräuterseitlinge:

250 g Kräuterseitlinge 1 Schalotte $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Rapsöl Salz

Für die Sauce:

Die Zutaten alle gemeinsam in einen Topf geben und einkochen lassen, bis es eindickt und eine sämige Sauce entsteht.

Für den Salat:

Schalotten abziehen, würfeln und die Hälfte davon in einem Topf in 2 EL Rapsöl anschwitzen. Die Linsen hinzufügen und mit dünsten. Mit Fond sowie Saft ablöschen, aufkochen lassen und zusammen mit dem Lorbeerblatt etwa 5 bis 8 Min. garen, dann das Lorbeerblatt entfernen. Macadamianüsse zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zusammen mit Honig und Essig zu den Linsen geben und den Salat mit kaltgepresstem Rapsöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch:

Gänsebrust sehr dünn aufschneiden und auf einem Teller leicht überlappend anordnen.

Für die Kräuterseitlinge:

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und fein schneiden.
Kräuterseitlinge putzen, kalt abrausen, dann gut trocknen. Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Beides in Rapsöl anbraten und salzen.
Kräuterseitlinge mit dem Linsensalat als Topping auf das Carpaccio geben.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Zipfel am 10. Juli 2018

Garnelen mit Linsen-Gurken-Salat und Bruschetta

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 Garnelen 1 Knoblauchzehe 2 EL Olivenöl, Salz

Für den Salat:

50 g grüne Linsen ½ Salatgurke ½ kleiner roter Apfel
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 5 g Ingwerknolle
3 Minzblätter 3 EL Weißweinessig 2 EL Grenadinesirup
4 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Bruschetta:

4 Scheiben Baguette 1 Bund Basilikum 100 g Mascarpone
30 g Ziegenfrischkäse 2 Knoblauchzehen 1 EL Pinienkerne
20 g Parmesan 2 EL Olivenöl Oliven, Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

Den Knoblauch abziehen, mit dem Messerrücken zerdrücken und mit Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren.

Garnelen bis auf die Schwanzflosse schälen, falls nötig den Darm entfernen und zum Knoblauchöl geben. Gut durchmischen und kurz ruhen lassen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und Garnelen unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz würzen.

Für den Salat:

Die Linsen abspülen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Linsen ca. 20 Minuten bissfest garen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Gurke waschen, trocken tupfen und in 4 dünne Scheiben für die Garnitur schneiden, beiseitelegen und die restliche Gurke längs vierteln, entkernen und klein würfeln. Apfel schneiden, entkernen und ebenfalls würfeln.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Minzblätter fein hacken.

Für das Dressing Essig, Grenadinesirup, Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren, Olivenöl darunter schlagen.

Linsen, Äpfel, Gurken in eine große Schüssel geben und mit Dressing beträufeln. Vorsichtig durchmischen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bruschetta:

Das Brot in fingerdicke Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten rösten.

Die Pinienkerne in je einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett rösten, beiseite stellen.

Für den ersten Belag ca. 80 g Mascarpone mit dem Ziegenkäse und 1 EL Olivenöl pürieren. Danach 1 Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und zur Creme geben. Die fertige Ziegenkäsemasse pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den zweiten Belag Parmesan reiben. Basilikum waschen, trocken tupfen und mit den Pinienkernen, Parmesan und 1 EL Olivenöl pürieren. Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und mit 20 g Mascarpone zur Basilikummasse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Hälfte der gerösteten Brotscheiben mit der Ziegenkäsecreme und die andere Hälfte mit der Basilikumpesto-Creme bestreichen. Oliven als Garnitur auf die Käsecreme und Basilikumblätter auf die Basilikumpesto-Creme geben.

Den Linsen-Gurken-Salat mit Garnelen und zweierlei Bruschetta auf Tellern anrichten, mit Gurkenscheiben garnieren und servieren.

Roger Ruch am 23. Januar 2018

Garnelen-Avocado-Mango-Tatar mit Pumpernickel-Crunch

Für zwei Personen

Für das Tatar:

150 g Riesengarnelen	1 reife Avocados	$\frac{1}{2}$ reife Mango
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Frühlingszwiebel	2 cm Ingwer
4 EL Schmand	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	2 Zweige Dill
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Crunch:

50 g Pumpernickel	Butter	Salz
-------------------	--------	------

Für das Tatar:

2 Garnelen beiseitelegen, die anderen grob zerkleinern. Schale der Zitrone abreiben und auspressen. Von der geschälten Mango und Avocado gleichgroße Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Von der Zitrone die Schale abreiben und zu dem Tatar geben.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit den zerkleinerten Garnelen ebenfalls dazugeben. Schmand zugeben, mit Salz und Chili verfeinern und alles vorsichtig miteinander vermengen.

Dill abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Die übrigen Garnelen in heißem Olivenöl angehen lassen, mit etwas Dill würzen und leicht abkühlen lassen.

Anrichtering mittig auf den Teller setzen. Die Masse einfüllen und leicht andrücken. Ingwer schälen und reiben. Die gebratenen Garnelen auflegen, mit Ingwer bestreuen.

Für den Crunch:

Das Pumpernickel fein hacken. Mit etwas Butter in der Pfanne kross werden lassen, salzen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Kühle am 25. September 2018

Gebackene Blutwurst mit Kohlrabi-Himbeer-Salat

Für zwei Personen

Für die Blutwurst:

200 g Blutwurst 50 g glattes Mehl Typ 405 2 Eier
100 g Pankomehl Schweineschmalz

Für den Salat:

0,5 Kohlrabi 1 rote Zwiebel 100 g frische Himbeeren
5 Stängel Minze 5 Stängel Koriander 1 unbehandelte Zitrone
1 Chilischote 2 EL Fischesauce 1 EL Zucker

Für die Blutwurst:

Aus Mehl, Eiern und Pankomehl eine Panierstraße herstellen.

Blutwurst in fingerdicke Scheiben schneiden, in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in Panko panieren.

In heißem Schweineschmalz backen und auf Küchenpapier abtropfen.

Für den Salat:

Kohlrabi schälen und mit einem Julienneschäler in feine Streifen schälen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

Himbeeren waschen zu Kohlrabi und Zwiebeln in eine Schüssel geben.

Minze und Koriander abbrausen, trocken wedeln und beides zupfen und grob hacken.

Zitrone halbieren und auspressen. Salat mit Zitronensaft, Fischesauce und Zucker abschmecken.

Chili der Länge nach halbieren, entkernen und fein schneiden. Zum Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Ullmann am 25. September 2018

Gebratene Brasse mit knackigem Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Brassenfilets à 200 g	2 TL Fenchelsamen	1 getrocknete Chilischote
1 EL Balsamicocreame	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Fenchelsalat:

2 Fenchelknollen	1 Zitrone	1 Orange
Eiswürfel	50 ml Orangenöl	200 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

Den Fisch mit der Hautseite nach oben auf ein Brett legen, in jedes Filet sechs schräge etwa 5 mm tiefe Einschnitte schneiden. Filets mit Salz, Pfeffer, Fenchelsamen und Chili bestreuen und mit etwas Olivenöl betupfen, so dass die Gewürze am Fisch haften bleiben, Eine Pfanne erhitzen und den Fisch mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Bei mittlere Hitze etwa 4 Minuten braten, bis die Haut goldbraun ist. Wenden und noch ca. 1 Minute weiterbraten. Fisch mit dem Balsamicoessig beträufeln.

Für den Fenchelsalat:

Mit dem Sparschäler die Fenchelknollen längs in hauchdünne Scheiben schneiden und etwa für 10 Minuten in eine Schüssel mit Eiswasser geben, bis sich die Scheiben leicht wellen und knackig sind.

Fenchelscheiben abseihen, trockentupfen und mit dem Fenchelgrün in einer Schüssel vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Fenchelsalat mit Orangenöl, Zitronensaft und Olivenöl anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Orange schälen und filetieren. Orangenfilets als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Engler für Claudio Becker am 24. Juli 2018

Gefüllte Calamari mit Zitronen-Butter und Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die gefüllten Calamari:

4 Tintenfisch-Tuben	50 g Langkornreis	3 große Tomaten
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Crème-fraîche
100 ml Weißwein	70 ml Fischfond	150 ml Gemüsefond
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Basilikum	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronenbutter:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 g warme Butter	Zucker, Salz, Pfeffer
-----------------------	--------------------	-----------------------

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat	2 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die gefüllten Calamari:

Die Tintenfisch-Tuben abspülen und trockentupfen. Den Reis kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Die Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Rosmarin und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tintenfisch-Tuben, sowie die Hälfte der Knoblauchzehe darin kurz scharf anbraten. Mit Wein und Fischfond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken. Zugedeckt für 15 Minuten köcheln lassen.

1 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen. Die Schalotten und die andere Hälfte Knoblauchzehe darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben, kurz mit andünsten und anschließend mit Gemüsefond ablöschen. Für 15 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze quellen lassen.

Die Tomaten mit Reis und Crème fraîche mischen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

Die Calamari aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Mit der Reis- Tomaten-Mischung füllen. Die Öffnungen mit kleinen Holzspießen möglichst fest verschließen. Die gefüllten Calamari dünn mit Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne rundherum scharf anbraten.

Für die Zitronenbutter:

Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die Butter und $\frac{1}{2}$ TL Zitronenabrieb vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die fertige Zitronenbutter über die gefüllten Calamari schmelzen lassen.

Für den Wildkräutersalat:

Den Wildkräutersalat waschen und trocken schleudern. Eine Vinaigrette aus Essig und Olivenöl herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Reis gefüllte Calamari mit Zitronenbutter und Wildkräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 23. Januar 2018

Glasierte Enten-Brust mit Reismudeln und Nam-jim-Soße

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Barbarie-Entenbrust, à 200 g 1 EL Honig 2 EL Sojasauce
1 EL gerösteter Sesam 1 Bio-Limette

Für die Nam-yim Sauce:

1 Bio-Limette $\frac{1}{2}$ rote Chilischote $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
25 g Ingwer 1 Bund frischer Koriander 1 EL brauner Zucker
1 TL Fischsauce 1 TL geröstetes Sesamöl

Für die Reismudeln:

300 g Reismudeln

Für die Garnitur:

1 TL Schwarzer Sesam 1 TL weißer Sesam 4 kleine Chili-Schoten

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Entenbrust auf der Hautseite mehrfach einschneiden.

Die Hautseite anbraten bis sie knusprig ist. Ente wenden und ca. 1 Minute von der anderen Seite anbraten. Die Haut mit Honig bestreichen.

Anschließend für 10 min in den Ofen geben. In Alufolie einschlagen und im Ofen auf niedriger Höhe ruhen lassen.

In der Pfanne Honig karamellisieren lassen, mit Limettensaft ablöschen und mit Sojasauce aufgießen. Reduzieren lassen und die Entenbrust darin glasieren.

Für die Nam-yim Sauce:

Koriander fein hacken. Aus der Limette Filets herausschneiden. Filets mit braunem Zucker und gehackter Chili mörsern. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides kleinschneiden und mit in den Mörser geben. Sesamöl hinzugeben und mit Fischsauce abschmecken. Mit dem Koriander vermengen.

Für die Reismudeln:

Reismudeln 5 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Anschließend mit Nam-jim-Sauce vermengen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Sesam und Chilis garnieren und servieren.

Anita Hartmann am 17. Juli 2018

Glasnudel-Papaya-Salat mit Kokos-Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Glasnudeln	1 Papaya	1 kleine Salatgurke
1 Schalotte	1 Limette (Saft)	1 TL Soja Sauce
1 EL flüssiger Honig	2 Zweige Koriander	1 EL Sesamöl
2 EL geröstete Erdnüsse	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen	60 g Panko	30 g Kokosraspeln
1 Ei	Sonnenblumenöl	Salz

Für den Salat:

Glasnudeln in warmem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Abtropfen lassen. Papaya schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen schneiden. Gurke waschen, in kleine Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Gurkenwürfel, Papayastreifen und Glasnudeln mit den Schalottenwürfeln vermengen und mit Limettensaft, Soja Sauce und Sesamöl marinieren. Honig und Koriander ebenso unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erdnüsse grob hacken und zum Garnieren beiseitelegen.

Für die Garnelen:

Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne auf ca. 170 Grad erhitzen. Ei trennen, Eiweiß dabei auffangen und mit $\frac{1}{2}$ TL Salz verquirlen. Panko und Kokosraspeln mischen. Garnelen erst im Eiweiß und dann in der Panko-Kokos-Mischung wenden. Panade leicht andrücken. Portionsweise im heißen Öl ca. 3 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Glasnudel-Papaya-Salat mit Kokos-Riesengarnelen auf Tellern anrichten, mit Erdnüssen garnieren und servieren.

Ole Piepenhagen am 10. April 2018

Glasnudel-Salat mit pochierten Eiern, Ingwer-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Glasnudelsalat:

50 g Glasnudeln	$\frac{1}{2}$ Kopf Rotkohl	200 g Rucola
1 Stange Sellerie	1 Frühlingszwiebel	2 Karotten
1 Mango		

Für das Dressing:

1 Limette	1 Knoblauchzehe	2 EL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ EL Zucker	Chiliflocken	Salz

Für die Ingwer-Mayonnaise:

1 Limette	20 g Ingwer	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL Senf	125 ml Traubenkernöl	Salz, Pfeffer

Für die pochierten Eier:

4 Eier	3 EL Essig	Eiswasser
--------	------------	-----------

Für die Panierung:

1 Ei	200 g Semmelbrösel	200 g Mehl
1 TL Knoblauchpulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Glasnudelsalat: Rotkohl fein schneiden und in Salzwasser ca. 10 min. kochen.

Die Glasnudeln in eine Metallschüssel geben und den Rotkohlsud ohne den Kohl über die Nudeln gießen. Ca. 10 min. quellen lassen bis die Nudeln gar sind.

Rucola waschen, Sellerie und Frühlingszwiebel putzen. Sellerie und Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Karotten und Mango schälen und in Julienne schneiden.

Rucola, Sellerie, Frühlingszwiebeln, Karotten und Mango mit den Glasnudeln vermengen.

Für das Dressing: Knoblauch häuten und die Hälfte fein hacken. Limette waschen, feine Zesten abreißen, halbieren und auspressen.

Sojasauce, Limettensaft, Zucker, Knoblauch und Limettenzesten vermengen und mit etwas Chili und Salz abschmecken.

Das Dressing erst kurz vor dem Anrichten unter den Salat heben.

Für die Ingwer-Mayonnaise: Ei trennen und das Eigelb mit Senf und einer Prise Salz mit dem Schneebesen verrühren. Traubenkernöl zuerst Tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl zugeießen. Solange rühren, bis eine homogene Masse entsteht.

Ingwer schälen und fein reiben. Limette waschen, fein abreiben, halbieren und auspressen.

Ingwerabrieb, Limettensaft und -abrieb unter die Mayonnaise heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die pochierten Eier: Die Eier einzeln nacheinander in Tassen oder eine Kelle schlagen. In einem großen Topf ausreichend ungesalzenes Wasser mit Essig zum Sieden bringen (es sollte nicht sprudeln). Das Wasser kräftig umrühren, so dass ein Strudel entsteht. Eier nacheinander in die Mitte gleiten lassen. Ca. 2–4 min. im heißen Wasser garen bis das Eiweiß gestockt ist. Mit einer Schöpfkelle herausholen, abtropfen lassen und vorsichtig in einer Schüssel mit Eiswasser platzieren, so dass die Eier nicht weitergaren.

Für die Panierung: Das Mehl mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mischen. Die pochierten Eier zuerst in Mehl, dann in Ei und danach in Semmelbröseln wälzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die panierten Eier darin kurz von allen Seiten goldbraun braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Petz am 25. September 2018

Glasnudel-Salat, geröstete Erdnüsse, gebratener Tofu

Für zwei Personen

Für die Glasnudeln:

100 g Glasnudeln Salz

Für den Tofu:

100 g frischer Natur-Tofu 4 cm Ingwer 1 EL Fischsauce

2 EL Sojasauce 1 Limette (Saft, Abrieb) $\frac{1}{2}$ Chilischote

1 TL braunen Zucker Öl Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 rote Paprika $\frac{1}{4}$ Eisbergsalat 1 Frühlingszwiebel

1 Karotte 1 Mango

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Chilischote 2 cm Ingwer 3 EL Sojasauce

1 Limette 2 EL Pflanzenöl 1 EL geröstetes Sesamöl

1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für die Erdnüsse:

50 g Erdnüsse $\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für die Glasnudeln:

Die Glasnudeln in einem Topf mit heißem Salzwasser ziehen lassen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und kurz stehen lassen.

Für den Tofu:

Ingwer schälen und reiben. Chilischote klein schneiden. Tofu halbieren, mit Ingwer, Fischsauce, Sojasauce, Saft und Abrieb einer Limette, braunem Zucker und Chili marinieren und kurz ziehen lassen.

Anschließend Tofu in Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Paprika und Salat waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden. Karotte schälen und in Streifen schneiden.

Paprika entkernen. Paprika und Salat in Streifen schneiden. Mango schälen, halbieren und aus dem Fleisch Würfel herausschneiden.

Für das Dressing:

Chilischote entkernen und fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Ingwer schälen, reiben und zusammen mit der Chili, Sojasauce, Zucker, Saft der Limette und den beiden Ölsorten verrühren. Anschließend das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit den Glasnudeln und Gemüse vermengen.

Für die Erdnüsse:

Erdnüsse in einer Pfanne kurz rösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Erdnüsse und Koriander in einen Mörser geben und zerkleinern. Am Ende über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Klein am 24. Juli 2018

Hühnchen-Garnelen-Bällchen auf Gurken-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für die Bällchen:

100 g Hühnerbrust	6 Riesengarnelen	200 g Basmatireis
5 EL Semmelbrösel	5 EL Sojasauce	Butter
Chili	feines Kalahari Salz	Tellycherry Pfeffer

Für den Gurken-Mango-Salat:

1 Salatgurke	3 Frühlingszwiebeln	2 Mangos
1 Bund Koriander	5 EL Essig	5 EL Sweet Chili Sauce
5 EL Sesamöl	5 EL Sonnenblumenöl	Kalahari Salz

Tellycherry Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Bund Koriander

Für die Hühnchen-Garnelen-Bällchen:

Hühnerbrust und Garnelen waschen und trocken tupfen. Garnelen entdarmen. Beides möglichst fein hacken. Mit Semmelbröseln und Sojasauce mischen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit angefeuchteten Händen kleine walnussgroße Bällchen formen und diese rundum in dem ungekochten Reis wälzen.

Gareinsatz des Dampfgarers mit Butter einpinseln und HühnchenGarnelen-Bällchen nebeneinander darauflegen.

Den Gareinsatz in den zu einem Drittel mit heißem Wasser gefüllten Dampfgarer stellen und Bällchen zugedeckt bei 80-85 Grad ca. 15 Minuten garen.

Für den Gurken-Mango-Salat:

Gurke und Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch am Stein entlang herunter schneiden und würfeln. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alles zusammen mit Sweet Chili Sauce, Essig, Öl und Koriander mischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen und trockenwedeln. Fein hacken und auf dem Teller dekorativ anrichten. Die gedämpften Hühnchen-Garnelen-Bällchen mit dem Gurken-MangoSalat auf Tellern anrichten und servieren.

David von Roth am 08. Mai 2018

Hühner-Leber in Granatapfel-Sirup, Fladenbrot, Dip

Für zwei Personen

Für die Hühnerleber:

250 g Hühnerleber	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	3 Zehen Knoblauch
5 cm Ingwer	4 EL Granatapfelsirup	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker
3 Stängel Koriander	Butter	Olivenöl
1 TL Zimt	1 TL Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer		

Für das Fladenbrot:

260 g Mehl	3 TL Backpulver	125 g Vollfett-Joghurt
Öl	1 EL Kreuzkümmelsamen	Salz

Für den Dip:

250 g Vollfett-Joghurt	1 Zitrone	1 EL feine Tahini
100 ml Buttermilch	1 EL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hühnerleber:

Öl in einer Pfanne erhitzen und Leber darin von beiden Seiten ca. 7 Minuten anbraten. Danach rausnehmen und ruhen lassen.

Butter in eine weitere Pfanne geben und aufschäumen lassen. Knoblauch abziehen und dazugeben. Ca. eine Minute köcheln. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Granatapfelsirup und Ingwer hinzugeben. Leber und Granatapfelkerne dazugeben.

Koriander abrausen, trocken wedeln, feinhacken. Mit Salz, Pfeffer, Puderzucker, Zimt, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken.

Für das Fladenbrot:

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Joghurt, Öl und so viel Wasser hinzufügen, bis ein gut formbarer, elastischer Teig entsteht.

Den Kreuzkümmel auf den Fladen verteilen und festdrücken. Den Teig- Fladen über eine umgedrehte Schüssel formen und im Ofen für ca. 10 Minuten backen. Von der Schüssel lösen und weitere 10 Minuten durchbacken lassen.

Für den Dip:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Joghurt, 1 EL Zitronensaft, Tahini, Buttermilch, Kreuzkümmel und Olivenöl vermengen und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hühnerleber in Granatapfel-Sirup mit selbstgebackenem Fladenbrot und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Veronika Spät am 06. Februar 2018

Hack-Linsen-Röllchen, Tomaten-Kokosmilch, Sesambrötchen

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

200 g Rinderhack	50 g gelbe Linsen	6 Tomaten
1 Zehe Knoblauch	400 g unges. Kokosmilch	200 ml Sahne
Olivenöl	1 EL Kreuzkümmel	1 TL gemahlene Chili
2 EL Curry	Salz	Pfeffer

Für die Sesambrötchen:

170 g Mehl	10 g Backpulver	20 g Schwarzer Sesam
1 Ei	75 g Magerquark	50 ml Milch
30 ml Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL Salz

Für den Joghurt-Dip:

$\frac{1}{2}$ Gurke	200 g Naturjoghurt (3,5%)	2 Zweige Minze
2 Zweige Koriander	1 TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	4 TL griech. Joghurt
--------------------	----------------------

Für die Hack-Linsen-Röllchen:

Die Linsen in einem Sieb abspülen. Anschließend in einem Topf mit 250 ml kochendem Wasser für 6 Minuten garen. Die Tomaten abbrausen, kleinschneiden, Strunk entfernen und mit der Kokosmilch und Sahne in einer Schüssel pürieren und mit Curry, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Knoblauch abziehen und feinhacken. Das Rinderhack mit Kreuzkümmel, 1 TL Salz, Knoblauch und den Linsen verkneten. Aus der Hackfleischmasse 6 Röllchen formen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackröllchen darin rundherum für 5 Minuten anbraten. Die pürierte Sauce dazu gießen und für 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Sesambrötchen:

Den Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Ei, Sonnenblumenöl, Magerquark und 40 ml Milch in einer Schüssel verrühren. Aus dem Teig 3 Brötchen formen und auf der Oberseite kreuzförmig einschneiden. Mit 10 ml Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen. Die Brötchen für 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für den Joghurt-Dip:

Gurke abbrausen, trocken tupfen, schälen, halbieren und die Kerne entfernen. In sehr feine Streifen schneiden. Minze und Koriander abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Joghurt mit Gurkenstreifen, Minze, Korianderblättchen, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Frühlingszwiebel waschen, von der äußeren Schale und Wurzel befreien und in Scheiben schneiden. Die fertigen Hack-Linsen-Röllchen mit Joghurt und Frühlingszwiebeln garnieren.

Indische Hack-Linsen-Röllchen in Tomaten-Kokosmilch mit selbstgebackenen Sesambrötchen und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Westphal am 06. Februar 2018

Hack-Röllchen mit Bulgur und Joghurt-Minz-Dip

Für zwei Personen

Für die Hackröllchen:

200 g Rinderhack	1 Knoblauchzehe	2 TL Tabasco
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Bulgur:

100 g Bulgur	1 rote Paprika	1 Zwiebel
200 ml Gemüsefond	1 TL Tomatenmark	4 Stiele glatte Petersilie
Öl		

Für den Joghurt-Minz-Dip:

100 g Magermilchjoghurt	5 Stiele Minze
-------------------------	----------------

Für die Hackröllchen:

Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Hackfleisch, Salz und Tabasco vermengen. Aus der Hackfleischmasse 4 Röllchen formen und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Für den Bulgur:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit heißem Öl glasig dünsten, Tomatenmark und Paprika unterrühren und alles salzen. Bulgur und Fond dazugeben und alles zugedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und unter den fertigen Bulgur mischen.

Für den Joghurt-Minz-Dip:

Minze abbrausen und trocken wedeln. Anschließend fein hacken und unter den Joghurt rühren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nancy Haas am 21. August 2018

Hering im Pelzmantel und gefüllte Mini-Teigtaschen

Für zwei Personen

Für den Hering im Pelzmantel:

200 g eingelegter Matjes	2 festk. Kartoffeln	1 Karotte
200 g vorgegarte Rote Bete	1 grüner Apfel	100 g Smetana (Schmand)
2 Eier	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie		

Für die Mayonaise:

1 Ei	1 Zitrone	1 TL Senf
200 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Teigtaschen:

500 g Hackfleisch	2 große Zwiebeln	300 g Mehl
125 ml Milch	2 Eier	Öl
2 TL Salz	Pfeffer	

Für den Dip:

1 Zitrone	Smetana (Schmand)	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Hering im Pelzmantel: Die Kartoffeln schälen und die Karotte waschen. In einem großen Topf die Kartoffeln und die Karotte kochen und in einem kleinen, separaten die Eier. Anschließend im kalten Wasser abkühlen lassen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Dill abbrausen und trockenwedeln. Matjes klein schneiden und mit der Zwiebel vermischen. Wenn alles abgekühlt ist, anfangen zu schichten. Dabei alle Zutaten nach und nach in eine kleine Ausstechform reiben. Begonnen wird mit der Matjes-Zwiebel-Mischung, dann die Kartoffeln, geschälter grüner Apfel, Karotte, Eier und zum Schluss die Rote Bete. Zwischen jede Schicht Salz, Pfeffer, klein gehackter Dill und die unten zubereitete Mayonaise mit einem Klecks Smetana geben.

Für die Mayonaise: Das Ei trennen. Eigelb in einen schmalen Mixbehälter geben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Senf, Zitronensaft und etwas Öl zum Eigelb geben. Anfangen mit dem Pürierstab zu mixen. Nach und nach während des Mixens das restliche Öl hinzugeben. Fertige Mayonnaise nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Teigtaschen: Das Mehl mit 50 ml Wasser, Milch und Eiern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Der Teig sollte nicht zu sehr kleben und sich gut lösen lassen. Kleine Kugeln aus dem Teig formen und flach ausrollen.

Zwiebeln abziehen und fein hacken. Hackfleisch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das ganze etwas durchkneten.

Die Hackfleischmasse roh auf den Teig geben und verschließen. Die Enden mit einer Gabel zudrücken. Es sollte am Ende aussehen wie ein Halbkreis. Ca. 1 cm hoch Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Teigtaschen darin goldgelb frittieren. Heraus holen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip: Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone waschen, die Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Saure Sahne, Zitronenschale und etwas Saft, Dill und Petersilie in eine Schüssel geben, verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hering im Pelzmantel und gefüllte Mini-Teigtaschen auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Schiller am 08. Mai 2018

Herzhaft-süße Tomaten-Pancakes mit Paprika-Schaum

Für zwei Personen

Für die Pancakes:

300 g Kirschtomaten	3 Eier (L)	½ Zitrone (Abrieb)
200 g Ricotta	25 g ital. Hartkäse	100 g Mehl
1 EL Backpulver	1 Zweig Rosmarin	2 Stiele Basilikum
50 g Butter	Salz	

Für den Paprika-Schaum:

1 rote Paprikaschote	2 Große Tomaten	1 Schalotte
½ Zitrone (½ TL Saft)	250 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
4 kalte Butterflöckchen	1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Pinienkerne:

40 g Pinienkerne	8 EL Ahornsirup	2 EL mittelscharfer Senf
½ Orange (Abrieb)	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Stiele Basilikum	25 g ital. Hartkäse
--------------------	---------------------

Für die Pancakes:

Die Eier trennen und Eiweiß steif schlagen.

Rosmarin und Basilikum abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Eigelbe in einer Schüssel mit Rosmarin, zwei Dritteln vom Basilikum, dem Hartkäse und etwas Salz glatt rühren. Mehl und Backpulver untermischen. Eischnee unter den Teig heben.

Tomaten abbrausen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

In einer beschichteten Pfanne die Butter zerlassen, darin nach und nach kleine Pancakes backen. Ein paar Tomatenscheiben draufgeben und Pancakes wenden. Etwas Butter zugeben und weitere 2-3 Minuten backen.

Für den Paprika-Schaum:

Paprikaschote und Tomaten waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Im Gemüsefond garen. Die Stücke abgießen und pürieren.

Zitrone auspressen. Schalotte abziehen, kleinschneiden und in Olivenöl andünsten. Pürierte Paprika, Sahne und den Zitronensaft zugeben und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

Kalte Butterflöckchen dazugeben und mit einem Pürierstab schaumig schlagen.

Für die Pinienkerne:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Mit Ahornsirup, Senf und Orangenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trocken wedeln und grob hacken. Mit dem Pinienkern-Ahornsirup-Mix verrühren. Pancakes damit beträufeln und Hartkäse darüber reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Langlotz am 26. Juni 2018

Herzhafter Cupcake mit Kresse-Topping und Blattsalat

Für zwei Personen

Für den Cupcake:

500 g TK-Blattspinat	200 g Feta	50 g Parmesan
2 Eier	250 ml Milch	260 g Mehl
2 TL Backpulver	60 ml Olivenöl	1 Muskatnuss
1 TL feines Salz		

Für das Kressepesto:

2 Beete rote Kresse	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	----------------	---------------

Für das Kressetopping:

2 Beete grüne Kresse	300 g Frischkäse	Salz, Pfeffer
----------------------	------------------	---------------

Für den Salat:

100 g Friséesalat	100 g Radicchio	20 g getr. Cranberries
20 ml Kräuteressig	60 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Cupcake:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben.

Ein Muffinblech fetten und mehlen. Die Eier mit Feta, Blattspinat, Olivenöl, Milch, Parmesan, Pfeffer und Muskat vermischen. Das Mehl mit dem Backpulver unterheben und 1 TL feines Salz hinzugeben.

In die Formen füllen und 15 Minuten backen. Danach abkühlen lassen.

Für das Kressepesto:

Die rote Kresse vom Beet schneiden und in einer Moulinette mit Olivenöl, Salz und Pfeffer cremig pürieren.

Für das Kressetopping:

Die grüne Kresse vom Beet schneiden und mit dem Frischkäse in einer Moulinette fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und bis zur weiteren Verwendung kühlen.

Für den Salat:

Die Salate vom Strunk schneiden, verlesen, waschen, trockenschleudern und fein schneiden. Salat und Cranberries mit Olivenöl und Kräuteressig vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit dem Spritzbeutel das Frischkäse-Kressetopping auf den Cupcake geben und mit dem Pesto beträufeln. Den Salat um den Cupcake verteilen und auf einem Teller servieren.

Florian Meyer am 27. Februar 2018

Hummus, Paprikapaste, Tomaten-Koriander-Salsa, Tabouleh

Für zwei Personen

Für den Hummus:

200 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
2 EL Tahin (Sesampaste)	1 EL Sahne	1 Msp. Rosenpaprika
Puderzucker	30 g Pinienkerne	2 Zweige glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Paprikapaste:

2 rote Spitzpaprika	2 Knoblauchzehen	2 TL Edelsüßpaprikapulver
1 kleine rote Chilischote	1 TL Kreuzkümmel	2 TL Weißweinessig
1 EL Tomatenmark	Puderzucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Tabouleh:

100 g Bulgur, großkörnig	1 kleine rote Zwiebel	1 große Rispentomate
3 Minigurken	2 Zweige frische Petersilie	2 Zweige frische Minze
1 Zitrone	50 g Kalamata-Oliven	400 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Tomaten-Koriander-Salsa:

100 g Cherry-Cocktailtomaten	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Koriander
2 TL Olivenöl	Puderzucker	Salz, Pfeffer

Für den Hummus:

Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Knoblauch abziehen, durch eine Presse drücken und mit den Kichererbsen, dem Knoblauch sowie dem Zitronensaft in eine Moulinette geben. Tahin, Sahne zugeben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, etwas Puderzucker abschmecken und zum Anrichten in ein Schüssel geben, kleine Mulde auf der Creme bilden. Mit Olivenöl beträufeln, Paprikapulver darüber streuen, fein gehackte Petersilie und leicht angeröstete Pinienkern über den Humus in die Mulde geben.

Für die Paprikapaste:

Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Paprika, dem gehackten Chili, dem Tomatenmark sowie dem Essig in eine Moulinette geben und fein pürieren. Paste mit Zucker, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Ebenso in einem Schälchen anrichten.

Für das Tabouleh:

Bulgur abspülen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. Mit Fond aufgießen. So lange offen kochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verkocht ist. Dabei gelegentlich umrühren. Fertigen Bulgur in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Tomate kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser übergießen, kurz darin liegen lassen und dann häuten. Tomate halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Oliven vierteln. Gurke waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch ebenso fein würfeln. Bulgur, Kräuter, Oliven, Tomaten und Gurkenwürfel in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und unter den Bulgur rühren. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Bulgur mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomaten-Koriander-Salsa:

Tomaten waschen, sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen, ebenso sehr fein würfeln und mit den Tomaten in eine Schüssel geben. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, hacken und unter die Tomaten rühren. Oliven zugießen und ebenso unterrühren. Salsa mit Salz, Pfeffer und Puderzucker abschmecken.

Orientalischer Vorspeisenteller: Hummus mit Paprikapaste, TomatenKoriander-Salsa und Tabouleh auf Tellern anrichten, mit 2 Scheiben Pide garnieren und servieren.

Claudia Maulwurf am 13. März 2018

Jakobsmuschel, Blutwurst, Topinambur-Püree, Meerspargel

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	150 g Blutwurst	2 Schalotten
2 EL Butterschmalz	Salz	

Für das Püree:

300 g Topinambur	1 mehligk. Kartoffel	1 Schalotte
1 EL Sherry	30 g Butter	30 ml Sahne
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Nussbuttercrunch:

100 g Pankomehl	100 g Butter
-----------------	--------------

Für den Meeresspargel:

100 g Meeresspargel	2 EL Olivenöl	Salz
---------------------	---------------	------

Für die Jakobsmuscheln:

Die Schalotten abziehen und fein schneiden. Blutwurst in Scheiben schneiden. Jakobsmuscheln gegebenenfalls putzen.

Schalotten in Butterschmalz anschwitzen. Blutwurst ca. 2 Minuten anbraten. Jakobsmuscheln dazu geben und von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Mit Salz abschmecken.

Für das Püree:

Schalotte abziehen und grob schneiden. Topinambur und Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Topinambur, Kartoffel und Schalotten in Butter anschwitzen und mit Sherry ablöschen. Sahne dazu geben und Flüssigkeit reduzieren. Mit Stabmixer pürieren und mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Gegebenenfalls durch ein Passiersieb streichen.

Für den Nussbuttercrunch:

Butter in kleinem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald Butter heiß ist, mit Schneebeesen rühren.

Wenn Butter dunkel wird, Topf vom Herd nehmen und die flüssige Butter in einen kalten Topf umfüllen.

Pankomehl in der Pfanne anrösten, Nussbutter dazu geben und knusprig braten.

Für den Meeresspargel:

Meeresspargel waschen und trocken tupfen. In heißem Öl anbraten und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Larissa Gehrman am 14. August 2018

Jakobsmuschel, Curry-Schaum, Mango, Tuna-Tatar, Creme

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuschel:

8 Jakobsmuscheln	1 Orange	$\frac{1}{2}$ TL Sonnenblumenöl
2 EL Ghee	10 Chilifäden	$\frac{1}{4}$ TL Vanillesalz

Für das Thunfischtatar:

400 g Thunfisch	4 Kaffirlimettenblätter	3 getrocknete Tomaten
1 altbackenes Brötchen	2 EL kleine Kapern	1 Zitrone, 2 EL Saft
1 Limette, 2 EL Saft	$\frac{1}{2}$ TL geröstetes Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Sesamsaat
$\frac{1}{2}$ TL helle Sesamsaat	1 Kästchen Shisokresse	Olivenöl, Pfeffer

Für den Curryschaum:

2 TL mildes Currypulver	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 3 cm
60 g Sahne	150 ml Hühnerfond	50 g eiskalte Butter
mildes Chilisalز		

Für die Mango:

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

Für die Avocado-creme:

1 reife Avocado	1 EL Crème-fraîche	1 Zitrone
mildes Chilisalز	Pfeffer	

Für die Ricotta-creme:

1 Burrata	3 EL Ricotta	1 Zitrone
mildes Chilisalز	Pfeffer	

Für die Jakobsmuschel:

Die Muscheln waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne mit heißem Öl die Jakobsmuscheln 1 Minute anbraten, wenden und $\frac{1}{2}$ Minute bei mittlerer Hitze weiterbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Jakobsmuschel weitergaren lassen.

In einer weiteren Pfanne Ghee zerlassen und $\frac{1}{2}$ TL Vanillesalz hineingeben, die Muscheln darin wenden und mit dem Abrieb einer Orange bestreuen.

Für das Thunfischtatar:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Thunfisch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten und die Kapern klein hacken und mit dem Thunfisch vermengen. $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl und Olivenöl damit vermengen.

Die Limettenblätter in einem Topf mit heißem Öl frittieren. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit Chilisalز vermengen. Die Limettenblätter auf einem Küchentuch abtropfen lassen und sofort mit der Sesamsalz-Mischung vermengen.

Das Brötchen in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen knusprig backen. Mit Salz bestreuen.

Das Tatar mit Zitronen- und Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Curryschaum:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben.

Das Currypulver mit Knoblauch, Ingwer, Sahne und Fond vermengen und im Topf erwärmen.

Mit Chilisalز würzen. Eiskalte Butter mit dem Stabmixer kräftig untermixen und den Schaum so abbinden.

Für die Mango:

Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in mittelgroße Würfel schneiden.

Die Mangowürfel in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter kurz erhitzen.

Für die Avocado-creme:

Die Avocado vom Stein lösen und in eine Rührschüssel geben. Salz, Pfeffer, Zitronensaft und die

Crème Fraîche zufügen und alles pürieren.

Für die Ricottacreme:

Den Burrata mit einem Messer grob zerteilen und mit Ricotta vermengen, mit dem Chilisalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Jakobsmuschel mit Curryschaum und Mango & Tuna-Tatar mit Avocado-Creme auf Tellern anrichten, mit Chilifäden garnieren und servieren.

Nina Maier am 16. Januar 2018

Jakobsmuschel-Carpaccio, Blumenkohl, Salat, Orangen-Soße

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:	8 Jakobsmuscheln	1 Zitrone
1 Limette	Meersalz	Pfeffer
Für den Salat:	80 g Radicchio	80 g Friséesalat
1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	
Für das Dressing:	1 Eigelb	1 EL Estragonsenf
2 EL heller Balsamicoessig	1 EL Ahornsirup	3 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		
Für den Blumenkohl:	1 kleiner Blumenkohl	2 EL brauner Zucker
2 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Für die Sauce:	1 kleine rote Chilischote	2 Orangen
50 g Zucker	1 grüne Kardamomkapsel	1 Stange Zitronengras
Salz		
Für die Garnitur:	100 g Pumpernickel	Olivenöl

Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen, halbieren und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie flacher klopfen. Zitrone halbieren und den Saft beider Hälften auspressen. Ca. 1 EL Limettenschalenabrieb fein abreiben.

Jakobsmuscheln auf 2 Tellern fächerförmig auflegen. Mit Zitronensaft und Limettenzesten bestreuen bzw. übergießen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und bis zum Anrichten in den Kühlschrank geben.

Für den Salat: Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Halme schneiden.

Radicchio und Friséesalat waschen. Kerbel abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen. Kerbel, Radicchio und Friséesalat in Eiswasser bis zum Anrichten einlegen. Kurz vor dem Servieren herausnehmen und in eine Schüssel geben. Anschließend mit dem Dressing vermengen.

Für das Dressing: Eigelb, Senf, 1 EL Wasser, Essig, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und das Öl tröpfchenweise nachgießen und mit einem Stabmixer zu einem Dressing mixen. Eventuell nochmals abschmecken und mit dem Sirup verfeinern. Das Dressing mit dem Kerbel, dem Radicchio, dem Schnittlauch und dem Friséesalat vorsichtig vermengen.

Für den Blumenkohl: Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker darin verteilen, karamellisieren lassen und die Blumenkohlröschen darin unter Wenden goldbraun anbraten. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

Für die Sauce: Orangen halbieren und den Saft auspressen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und mit dem Orangensaft ablöschen. Kardamom zugeben. Chili der Länge nach aufschneiden und ganz fein hacken.

Ebenso zugeben. Zitronengras in feine Ringe schneiden und in die Sauce geben. Alles reduzieren lassen und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur: Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Pumpernickel grob zerbröseln und mit dem Olivenöl einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten knusprig backen.

Jakobsmuschel-Carpaccio mit gebratenem Blumenkohl, Zupfsalat und Orangensauce auf Tellern anrichten, mit Pumpernickelbröseln garnieren und servieren.

Ivonne Eisele am 04. April 2018

Jakobsmuscheln mit Karotten-Püree, Erdnuss-Pesto

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	15 g Ingwer	1 Stängel Zitronengras
3 Kaffirlimettenblätter	2 EL Erdnussöl	Salz, Pfeffer

Für das Karottenpüree:

500 g Karotten	2 Schalotten	10 g Ingwer
500 ml Kokosmilch	2 TL Thai-Fischauc	2 EL Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

30 g ungesalzene Erdnüsse	2 Limetten	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 TL brauner Zucker	1 TL Fischauc	1 TL Erdnussöl

Für die Garnitur:

4 Wan-Tan-Teigblätter (TK)	Rapsöl
----------------------------	--------

Für die Jakobsmuscheln:

Den Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Zitronengras klopfen.

Kaffirlimettenblätter abbrausen und trockenwedeln. Erdnussöl in die Pfanne geben, Ingwer, Zitronengras und Blätter dazu geben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten im Öl ziehen lassen, Aromaten anschließend aus dem Öl nehmen.

Jakobsmuscheln putzen. Pfanne etwas stärker erhitzen und Jakobsmuscheln scharf je eine Minute von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Karottenpüree:

Schalotten abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. In etwas Öl anschwitzen. Karotten schälen und fein hobeln. Zu Schalotten und Ingwer geben und mit anschwitzen. Mit Kokosmilch aufgießen und Karotten weich köcheln lassen. Flüssigkeit abgießen, dabei auffangen. Karotten mit dem Stabmixer pürieren, gegebenenfalls wieder etwas Flüssigkeit dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Fischauc abschmecken.

Für das Pesto:

Erdnüsse in Pfanne ohne Fett anrösten. Auskühlen lassen und in einem Gefrierbeutel mit Hilfe eines Nudelholzes zerkleinern. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limetten auspressen.

Erdnüsse mit Koriander, Limettensaft, Zucker, Fischauc und Erdnussöl zu einem Pesto verrühren.

Für die Garnitur:

Teigblätter in Dreiecke schneiden und in Rapsöl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Kugler am 30. Oktober 2018

Jakobsmuscheln, Fenchel-Granatapfel-Salat, Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Fenchelsalat:

1 Fenchelknollen mit Grün	1 Granatapfel	1 Limette, Saft
25 ml weißer Balsamico	1 EL Rapsöl	1 TL Olivenöl
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Pinienkern-Vinaigrette:

1 EL Pinienkerne	1 Limette, Saft	3 EL Gemüsefond
1 TL weißer Balsamico	$\frac{1}{4}$ Meerrettich-Senf	3 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Kerbel	1 EL Pinienkernöl	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln	1 EL Mehl	2 EL Olivenöl
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 bunte Blüten

Für den Fenchelsalat:

Fenchelgrün abzupfen, abbrausen, trocken wedeln und beiseite steilen. Nur den saftigsten, geschlossenen Teil der Fenchelknolle verwenden. Mit einer einem Gemüsehobel hauchdünn aufschneiden. Mit Rapsöl, Olivenöl, Limettensaft, Balsamico, Salz und Pfeffer mischen. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Granatapfelkerne und Fenchelgrün mit dem marinierten Fenchel mischen.

Für die Pinienkern-Vinaigrette:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und grob hacken. Kräuter abbrausen und trocken wedeln. Pinienkerne, Kräuter, Gemüsefond, Balsamico, Senf und die Öle mit einem Stabmixer nicht zu fein pürieren. Die entstandene Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln leicht mehlieren. Jakobsmuscheln in einer Pfanne in Olivenöl 90 Sekunden von jeder Seite braten. Rogen dazugeben und noch 30 Sekunden weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Gebratene Jakobsmuscheln mit Fenchel-Granatapfel-Salat und Pinienkern-Vinaigrette auf Tellern anrichten, mit Blüten dekorieren und servieren.

Rainer Haitz am 24. April 2018

Jakobsmuscheln, Garnelen und Karotten-Confit

Für zwei Personen

Jakobsmuscheln, Garnelen:

4 Jakobsmuscheln 4 Garnelen Rapsöl, Salz, Pfeffer

Kokos-Chili-Kaffir-Fumet:

2 Stangen Zitronengras 100 ml Noilly Prat 100 ml trockenen Weißwein
4 EL Butter 400 ml Kokosmilch 500 ml Geflügelfond
1 Chilischote 1 Bund Koriander 3 cm Ingwer
2 EL süß-scharfe Chilisaucen 1 Kaffir-Limettenblatt 1 TL Lecitin
 $\frac{1}{2}$ EL Limonen-Olivenöl Salz

Karottenconfit:

300 g Karotten 20 g Butter 1 Päckchen Vanillezucker
2 EL Karottensaft Salz

Garnitur:

$\frac{1}{2}$ reife, feste Avocado 2 Zweige Koriander 1 unbehandelte Limette
1 Prise Chilipulver 1 Karotte 3 EL Rapsöl
1 EL Butter Salz

Für Jakobsmuscheln, Garnelen:

Die Jakobsmuscheln und die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Rapsöl beidseitig saftig braten.

Für das Kokos-Chili-Kaffir-Fumet:

Zitronengras klein schneiden und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Butter schwenken. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen und alles gut reduzieren lassen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Ingwer schälen und reiben. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Kaffir-Limettenblatt klein schneiden.

Kokosmilch, Fond, eine Messerspitze Chili, Kaffirlimettenblatt, Koriander, einen Teelöffel Ingwer und Chilisaucen hinzugeben und leicht sämig einkochen lassen.

Danach alles durch ein Sieb passieren. Lecitin drunter heben. Mit Limonen-Olivenöl, der restlichen Butter und Salz herzhaft würzen. Alles mit einem Pürierstab schaumig aufmixen und in einer Espressotasse servieren.

Für das Karottenconfit:

Karotten schälen und grob würfeln. Karottenwürfel mit 10 Gramm Butter, etwas Salz und Vanillezucker in einer Sauteuse schwenken, Karottensaft hinzugeben und abgedeckt weich dünsten. Abgießen und in einem Küchentuch auswringen. Anschließend in einem Mixer mit der restlichen Butter nicht zu fein pürieren. Eventuell nochmals würzen.

Für die Garnitur:

Avocado schälen, halbieren, entkernen und zerdrücken. Koriander abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Limette halbieren und auspressen. Avocado mit einem Esslöffel Koriander, etwas Limettensaft, einer Prise Chilipulver und Salz zusammen mixen und in einen Spritzbeutel füllen.

Karotte schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl und Butter frittieren. Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Rau am 23. Oktober 2018

Jungerbsen-Schaumsuppe mit Wermut, Minze, Fisch-Nockerln

Für zwei Personen

Für die Suppe:

100 g frische Erbsen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
500 ml Gemüsefond	125 g Sahne	2 EL süßer Wermut
1 Limette, Abrieb, Saft	1 TL Sojasauce	1 TL Fischsauce
1 Zweig Minze	1 Muskatnuss	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Croûtons:

1 Scheibe Toastbrot	1 Kardamomkapsel	20 g Butter
---------------------	------------------	-------------

Für die Nockerl:

1 Lachsfilet Haut à 120 g	50 g Sahne	1 Ei, davon das Eiweiß
1 Muskatnuss	1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise feines Salz

Für die Suppe:

Schalotten und Knoblauch abziehen und in Butter kurz andünsten. Erbsen dazugeben und mit Fond ca. 10 Minuten weich kochen. 2 EL der Erbsen als Einlage beiseitelegen. Im Standmixer den Inhalt des Topfes mit Sahne, Wermut, Limettensaft und -abrieb, Sojasauce, Fischsauce und drei Minzeblättern pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Im Topf nochmals kurz erhitzen und mit dem Stabmixer schön aufschäumen.

Für die Croûtons:

Das Toastbrot würfelig schneiden. Butter mit dem gemörserten Kardamom in einer Pfanne aufschäumen, die Brotwürfelchen dazugeben und durchschwenken bis die Croûtons eine hellbraune Farbe haben.

Für die Nockerl:

Das Lachsfilet waschen, trockentupfen und klein schneiden. Den Lachs, den Einsatz und das Messer einer Moulinette ca. 15 Minuten ins Gefrierfach stellen. Den Lachs mit kaltem Eiweiß und kalter Sahne in der Moulinette fein mixen. Mit Muskat, Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Masse durch ein feines Sieb streichen und ca. 10 Minuten kalt stellen.

Mit einem Esslöffel Nockerl abstechen und in simmenden Salzwasser ca. 8 Minuten garziehen lassen. Das Fischnockerl herausnehmen und als Suppenbeilage in einen tiefen Teller geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, etwas Suppe à part reichen und servieren.

Bernd Simons am 02. Mai 2018

Kürbis-Ricotta-Ravioli mit Salbeibutter und Walnüssen

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g glattes Mehl	50 g Hartweizengrieß	3 Eier
Mehl	1 EL Olivenöl	Salz, eine Prise

Für die Füllung:

250 g Muskat-Kürbis	100 g Ricotta	50 g Parmesan
3 Zweige Thymian	1 Prise Kurkuma	1 Prise Currypulver
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Butter:

150 g Butter	1 Bund Salbei
--------------	---------------

Für die Walnüsse:

40 g Walnusshälften	2 EL Zucker
---------------------	-------------

Für die Ganitur:

30 g Parmesan	50 g Rucola
---------------	-------------

Für den Nudelteig:

Das Mehl, Hartweizengrieß, 2 Eier, Olivenöl und Salz in eine Rührschüssel geben und alle Zutaten zuerst mit dem Handrührgerät (Knethaken) und dann mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten.

Fertigen Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit einem Ravioli-Ausstecher Kreise ausstechen. Füllung in der Mitte platzieren, den Rand mit Ei bestreichen und zusammenklappen. Ravioli in einem Topf mit Salzwasser ca. 5 min lange kochen.

Für die Füllung:

Kürbis putzen, schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Wasser dünsten bis er weich ist, dann in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Parmesan reiben. Ricotta und Parmesan zugeben und mit Thymian, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Curry und Chili abschmecken. Ravioli füllen und halbmondförmig zusammen klappen.

Für die Butter:

Salbei abbrausen und trockenwedeln. Salbeiblätter in einer Pfanne mit Butter anrösten.

Für die Walnüsse:

In einer weiteren Pfanne Zucker langsam erhitzen. Walnusshälften hacken, hinzugeben und karamellisieren lassen.

Für die Ganitur:

Rucola waschen, trockenschleudern und putzen. Parmesan reiben. Fertige Ravioli auf einem Teller mit Salbeibutter, karamellisierten Nüssen, Parmesan und Rucola servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Trixi Haupt am 27. November 2018

Kabeljau, Kokos-Sud, Kartoffel-Grapefruit-Bett

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 100 g

50 g Butter

Salz, Timut-Pfeffer

Für den Kokos-Sud:

200 ml Fischfond

200 ml Kokosmilch

1 kleine Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Basilikum

$\frac{1}{2}$ Limette

3 cm Ingwer

$\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für das Korianderöl:

1 Bund Koriander

20 ml Traubenkernöl

Meersalz

Für das Kartoffel-Grapefruit-Bett:

4-6 kleine Kartoffeln (Moor-Sieglinde)

1 Grapefruit

2 EL Butter

Salz

Pfeffer

Für die Garnitur:

Kokoschips

1 Prise Meersalz

Für den Kabeljau:

Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Kabeljau waschen und trocken tupfen. In eine kleine Ofenform legen und mit Salz und Timut- Pfeffer würzen. Mit Butterflocken belegen und für 10 min in den Ofen schieben.

Für den Kokos-Sud:

In einem Topf Olivenöl erwärmen. Schalotte und Knoblauch abziehen, klein hacken und im Öl farblos anschwitzen. Ingwer schälen und 3-4 Scheiben mit Piment d'espelette hinzufügen. Kurz anbraten und anschließend mit Fischfond und Kokosmilch ablöschen. Halbe Limette auspressen. Basilikumzweig und Limettenzesten hinzufügen. Zu 2/3 reduzieren lassen, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren warmhalten.

Für das Korianderöl:

In kochendes Wasser Korianderzweig für ca. 1 min kochen lassen und in Eiswasser abschrecken. Aus dem Wasser nehmen, in einem hohen Gefäß mit Traubenkernöl und eventuell 1-2 EL Wasser mit einem Pürierstab mixen. Mit Salz abschmecken.

Für das Kartoffel-Grapefruit-Bett:

Kartoffeln in Salzwasser für ca. 20 min abkochen. In der Zeit Grapefruit filetieren. Wenn die Kartoffeln gar sind, kurz ausdampfen lassen und anschließend schälen. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen, Butter hinzufügen und grob mit einer Gabel zerdrücken. Die Grapefruitfilets in kleine Würfel schneiden und vorsichtig unter die Kartoffeln unterheben.

Anschließend Kartoffel-Grapefruit-Mischung als Bett anrichten, Fisch mit dem Kokos-Sud drauf geben und mit Korianderöl beträufeln.

Für die Garnitur:

Kurz vor dem Servieren Kokoschips und Meersalz über den Kabeljau streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Monchaux am 11. September 2018

Kalb-Tatar mit Mango, Avocado, Röstbrot, Sprossen-Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Kalbsfilet	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 EL Kapern	2 EL Olivenöl	Chili, Salz, Pfeffer

Für Mango und Avocado:

1 Mango	1 Avocado	1 Limette
1 Bund Koriander	Chili	Salz, Pfeffer

Für Röstbrot:

$\frac{1}{2}$ Weißbrot/Baguette	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
---------------------------------	-----------------	---------------

Für Sprossensalat:

150 g Sprossensmischung	2 EL Balsamico Essig	3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Tatar:

Das Kalbsfleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Fleischwürfel durch einen groben Fleischwolf lassen. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und auspressen. Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Gewolfte Fleisch mit Olivenöl, Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft Kapern und Zwiebel vermengen. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen und kurz im Kühlschrank ziehen lassen.

Für Mango und Avocado:

Mango und Avocado entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen Teil der Mangowürfel zurückhalten. Limette halbieren, auspressen und Saft über Würfel geben. Mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer würzen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter des halben Bunds abzupfen und fein hacken. Unter Mango- und Avocadowürfel heben. Restlichen Koriander für Garnitur zurück halten.

Restliche Mangowürfel mit dem Stabmixer fein pürieren und mit ein wenig Chili würzen. Mangopüree als Fruchtspiegel anrichten.

Für Röstbrot:

Brot in Scheiben schneiden, Knoblauchzehe abziehen und Brot damit bestreichen. Mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne anrösten.

Für Sprossensalat:

Sprossen erlesen, waschen und abtropfen lassen. Pfanne erhitzen und Essig darin aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl darunter schlagen und abkühlen lassen. Dressing über die Sprossen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Schermer am 14. August 2018

Karotten-Ingwer-Suppe mit Garnelen-Spieß und Crostini

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g Karotten	1 große Zwiebel	1 Tomate
1 roter Apfel	2 Knoblauchzehen	1000 ml Gemüsesfond
1 TL Ingwer	1 TL mildes Currypulver	1 TL Korianderkörner
1 TL Pimentkörner	1 TL schwarze Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ TL Zimtsplitter (zerstoßen)
3 Blatt Lorbeer	$\frac{1}{2}$ TL Piment	$\frac{1}{2}$ TL Wachholderbeere
200 g Sahne	4 EL kalte Butter	2 TL Puderzucker
1 TL Zucker	Salz	

Für den Garnelenspieß:

6 Riesengarnelen (Küchenfertig)	geschält)	$\frac{1}{2}$ rote Chili
1 Limette	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
1 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Crostini:

$\frac{1}{2}$ Baguette	250 g bunte Tomaten	4 frische reife Feigen
250 g Ziegenfrischkäse	1 Bund Basilikum	6 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Baby Karotten	2 EL Butter	2 TL Zucker
---------------	-------------	-------------

Für die Suppe:

Die Karotten und die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen und klein schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

In einem Topf 1 TL Puderzucker bei schwacher Hitze hell karamellisieren, das Gemüse hinzufügen und kurz darin andünsten. Die Brühe angießen und das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten garen.

Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. 2 Apfelspalten schälen, klein schneiden und mit dem Ingwer, dem Knoblauch und dem Currypulver in die Suppe geben. Koriander, Piment, Pfefferkörner und Zimt in eine Gewürzmühle füllen und die Suppe damit würzen. Die Sahne und 3 EL Butter dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Suppe auf vorgewärmte Suppenteller verteilen und mit Scampi garnieren.

Für den Garnelenspieß:

Riesengarnelen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Die Chilischote waschen und in kleine Stückchen hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Limette auspressen. Chili, Olivenöl, Knoblauch und 1 TL Limettensaft zu einer Marinade zusammen rühren und die Garnelen für ca. 10 Minuten darin einlegen.

Öl in einer großen beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Riesengarnelen auf die Holzspieße stecken und bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sofort zur Suppe servieren.

Für die Crostini:

Baguette in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einen Rost legen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Brot mit 3 EL Olivenöl und Knoblauch bestreichen. Im heißen Ofen bei 200 ° Celsius Umluft, auf der mittleren Schiene 3-5 Minuten goldbraun rösten. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen. Tomaten und 4 Feigen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter vom Stiel abzupfen.

Blätter fein hacken.

Geröstete Baguettescheiben mit Ziegenfrischkäse bestreichen. Mit Tomaten, Basilikum und Feigenscheiben belegen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Karotten abwaschen, gegebenenfalls schälen und schräg anschneiden. Butter und Zucker in einer Pfanne heiß werden lassen und Karotten darin glacieren.

Die Karotten-Ingwer-Suppe mit Garnelenspieß und Crostini auf Tellern anrichten und servieren.

Brygida Kirchmayer am 29. Mai 2018

Kaspress-Knödel, Arzberger Stollenkäse in Rinder-Suppe

Für zwei Personen

Für die Kaspressknödel:

50 g Knödelbrot	2 TL Dinkelmehl	80 g Arzberger Stollenkäse
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Ei	65 ml Milch
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Butter	Salz

Für die Suppe:

3 Markknochen	2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	2 Zwiebeln	300 ml Gemüsefond
300 ml Wasser	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	1 Zweig Liebstöckel
Pflanzenöl	2 EL Butter	

Für die Kaspressknödel:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Zwiebeln und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anrösten.

Milch und Ei verquirlen, über das Knödelbrot gießen und 5 Minuten ziehen lassen. Stollenkäse auf einer Vierkantreibe hobeln. Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Knödelmasse mit Käse, Petersilie, Dinkelmehl und Zwiebeln vermengen. Die Masse kräftig salzen. Aus der Masse gleichmäßige Laibchen formen und diese in einem Topf mit heißem Fett auf beiden Seiten goldgelb braten.

Für die Suppe:

Markknochen in einem Topf mit aufgeschäumter Butter kräftig anbraten.

Karotten und Sellerie schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und vierteln. Lauch von der äußeren Schale befreien, putzen und in grobe Ringe schneiden. Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln und Liebstöckel zu den Markknochen geben und mit rösten. Etwa 300 ml Wasser und 300 ml Gemüsefond angießen und bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, fein hacken und über die Suppe streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Pichler am 10. Juli 2018

Konfiertes Saibling, Rote Bete, Meerrettich-Sud, Linsen

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets à 250 g $\frac{1}{2}$ Orange, davon den Abrieb $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon den Abrieb
250 g Butter Meersalz

Für die Linsen:

200 g Berglinsen 1 Knolle Rote-Bete 1 Schalotte
1 TL Butter 1 TL Olivenöl 20 ml weißer Balsamico
Salz

Für den Meerrettichsud:

3 EL Sahnemeerrettich $\frac{1}{2}$ Stange Meerrettich 100 g Sahne
500 ml Gemüfefond 1 TL Mehl 1 EL Butter

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Stange Meerrettich 25 g Wildkräuter

Für den Saibling:

Die Butter in einer kleinen Pfanne auf 58 Grad erwärmen und von der Orange und Zitrone einige Zesten reißen und die Zesten zur Butter geben.

Die Saiblingsfilets ca. 10 Minuten in der Butter konfieren, vorsichtig aus der Butter nehmen, die Haut abziehen und mit Meersalz würzen.

Für die Linsen:

Die Linsen in einem kleinen Topf mit reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten weichkochen und abseihen.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotten in einem Stieltopf mit Butter und Olivenöl glasig anschwitzen. Die Rote Bete in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden und würfeln. Gehackte Rote Bete, Balsamico, Zucker und Salz in den Topf geben und aufkochen. Die Linsen unterheben.

Für den Meerrettichsud:

Butter in einem Topf aufschäumen, mit Mehl bestäuben und glatt rühren. Gemüfefond angießen und unter ständigem Rühren aufkochen.

Sahnemeerrettich und Sahne zugeben und mit Salz abschmecken.

Mit frisch geriebenem Meerrettich abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Linsen mittig auf Tellern anrichten, das konfierte Saiblingsfilet und den Meerrettichsud auf die Linsen geben, mit Wildkräutern und frisch geriebenem Meerrettich garnieren und servieren.

Kurt Schmieding am 16. Januar 2018

Kräuterseitlinge mit Pfirsich, Speck, Thymian-Schaum

Für zwei Personen

Für Pilze und Pfirsich:

200g Kräuterseitlinge	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 weißer Pfirsich	1 TL Butter	1 TL Balsamicoessig
Salz	Pfeffer	

Für den Speck:

6 Scheiben Frühstücksspeck

Für den Thymian-Schaum:

150 ml Milch	4 Zweige Thymian	Salz
--------------	------------------	------

Für Pilze und Pfirsich:

Die Kräuterseitlinge putzen und in Schreibe schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Pfirsich kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, vom Stein befreien und Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

Kräuterseitlinge, Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Pfirsich und Kürbiskerne dazugeben und mit braten. Butter dazugeben und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Für den Speck:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Speck auf einem Backblech mit Backpapier auslegen und etwa 10 Minuten im Ofen knusprig backen.

Für den Thymian-Schaum:

Milch in einem Topf erhitzen, aufkochen lassen und Hitze sofort wieder reduzieren. Thymian abbrausen, trocken wedeln, in die heiße Milch geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Thymian aus der Milch nehmen, mit einer Prise Salz würzen und mit dem Stabmixer schaumig aufmixen. Für den Blätterteig 1 Blätterteig 1 Ei 2 EL Milch 2 EL Kürbiskerne Salz, aus der Mühle . Ei trennen. Blätterteig ausrollen und mit Eigelb bestreichen. Dann mit einem Messer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mit den Kürbiskernen und Salz bestreuen. Diese Streifen dann zu Spiralen verdrehen und auf das Backblech legen.

Zehn Minuten im Backofen goldbraun ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christel Steinhoff am 21. August 2018

Krabben im Salat, im Kartoffelsüppchen, im Rührei

Für zwei Personen

Für die Kartoffelsuppe:

30 g gepulte Nordseekrabben	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	2 Kartoffeln
50 g Sahne	40 ml trockener Sekt	$\frac{1}{4}$ Bund Fenchelgrün
6 Halme Schnittlauch	6 Zweige glatte Petersilie	6 Zweige Kerbel
6 Zweige Dill	15 ml Arganöl	Salz
2 Stangen Langer Pfeffer		

Für die Krabben mit Rührei:

30 g gepulte Nordseekrabben	4 Scheiben Vollkornschrotbrot	1 Stange Meerrettich à 2 cm
1 Schalotte	5 Kapern	1 Ei
6 Halme Schnittlauch	20 g gesalzene Butter	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Krabben mit Mango:

40 g gepulte Nordseekrabben	$\frac{1}{2}$ vollreife Mango	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft und Abrieb
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 TL griechischer Joghurt	1 TL Agavendicksaft
Chili		

Für den Wildkräutersalat:

50 g junger Rucola	$\frac{1}{2}$ Bund Wasserfenchel	20 ml weißer Balsamico
$\frac{1}{4}$ TL Agavendicksaft	4 Zweige Sauerkele	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Salat-Pesto:

$\frac{1}{4}$ grüner Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 TL Agavendicksaft
30 ml Rapsöl	Salz	Zitronenpfeffer

Für die Kartoffelsuppe:

Den Lauch sorgfältig reinigen und in $\frac{1}{2}$ cm breite Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen, vierteln und mit Lauch in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Beides abgießen und zusammen mit etwas Wasser auffüllen; Sahne hinzugeben und fein pürieren. Die Suppe durch ein Sieb passieren.

Stangenpfeffer in einem Mörser stoßen und zusammen mit Salz unter die Suppe rühren und mit Wasser die Suppe zu feinsämiger Konsistenz abstimmen.

Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Dill und Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Krabben mit dem Arganöl benetzen und die gehackten Kräuter unterheben.

Den Sekt zur Suppe hinzufügen und kurz aufkochen.

Die Suppe mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. die Krabben in einer Schale zu der Suppe reichen und frisch auf die Suppe geben.

Für die Krabben mit Rührei:

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit gesalzener Butter glasig braten. Mit geriebenem Meerrettich und gehackten Kapern verrühren.

Das Ei verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rührei vom Pfannenboden her stocken lassen, die Pfanne von der Herdplatte ziehen und das Ei mit einem breiten Holzspatel vorsichtig schieben, so dass es weiter stockt, aber noch cremig bleibt. Die Krabben mit Schnittlauch auf das Rührei geben.

Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Das Vollkornschrotbrot mit der Kapern-Meerrettich-Butter bestreichen und das Krabbenrührei auf das Brot heben.

Für die Krabben mit Mango:

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Mango mit dem Limettensaft und geschältem

Ingwer fein pürieren. Joghurt unterrühren und Chili hinzufügen. Die Creme mit dem Agavendicksaft abschmecken und vorsichtig mit den Krabben vermengen.

Die Krabben auf einem Löffel servieren.

Für den Wildkräutersalat:

Den Rucola abbrausen, trockenschleudern und verlesen. Den Wasserfenchel fein zupfen. Den Sauerklee grob hacken.

Aus Balsamico, Agavendicksaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine cremige Vinaigrette anrühren.

Die Salatkräuter mit der Vinaigrette verrühren.

Für das Salat-Pesto:

Den Salat waschen, trockenschleudern und verlesen. Den gezupften Kopfsalat mit Rapsöl, Zitronen- und Zitronenpfeffer fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

Mit Agavendicksaft abschmecken und leicht salzen.

Die drei Krabbengerichte auf einem rechteckigen Teller nebeneinander servieren, Salat-Pesto um die Krabben dünn verstreichen, mit Wildkräutern garnieren und servieren.

Detlev Repenning am 02. Oktober 2018

Krabben-Cocktail, Parmesankörbchen, Avocado-Lachs-Tatar

Für zwei Personen

Für den Krabbencocktail:

200 g Nordseekrabben	$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Bund Dill	200 g Parmesan
2 EL Crème-fraîche	1 EL Magerquark	Salz, Pfeffer

Für das Avocado-Lachs-Tatar:

100 g Lachsfilet	1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ Limette	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
1 EL Olivenöl		

Für die Räucherforellenmousse:

1 geräuchertes Forellenfilet	2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
1 Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Scheibe Pumpernickel
1,5 EL Olivenöl	Pfeffer	Salz

Für den Krabbencocktail:

Für den Krabbencocktail Gurke und Schalotte schälen und würfeln.

Dill fein hacken. Das Ganze mit den Krabben, Quark und Crème fraîche vermengen. Saft einer halben Zitrone auspressen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Parmesankörbchen Parmesan reiben und ohne Fett in kreisrunder Form in einer Pfanne ohne Öl erhitzen bis er geschmolzen ist. Kurz in der Pfanne abkühlen lassen und auf einer kleinen Schüssel ausbreiten. Im Kühlschrank auskühlen lassen und vorsichtig ablösen.

Für das Avocado-Lachs-Tatar:

Avocado schälen, Kern auslösen und in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Chili halbieren, Kerne entfernen und die Hälfte fein schneiden. Die halbe Limette auspressen.

Lachs in kleine Würfel schneiden und den Koriander hacken. Mit Avocado, Chili, Frühlingszwiebel, Koriander, Olivenöl und Limettensaft alles vermengen. Im Kühlschrank kaltstellen und im Servierring anrichten.

Für die Räucherforellenmousse:

Die Filets der Forelle zerkleinern. Die Salatgurke schälen, Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Die halbe Zitrone auspressen und den Dill fein hacken. Jetzt alle Zutaten vermengen, Crème fraîche dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse bis zum Anrichten im Kühlschrank kühlen, damit die Mousse anziehen kann.

Die Pumpernickelscheiben kreisrund ausstechen und in Olivenöl in der Pfanne anrösten. Forellenmousse zu Nocken formen und auf dem Pumpernickel drapieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Vierling am 11. September 2018

Krabben-Cocktail, pochiertes Wachtelei, Mayonnaise, Rösti

Für zwei Personen

Für den Krabbenscocktail:

300 g Nordseekrabben	1 Avocado	1 reife Mango
1 Limette	Salz	Pfeffer

Für das Wachtelei:

2 Wachteleier	20 ml Essig	Salz
---------------	-------------	------

Für die Mayonnaise:

1 Bund Dill	200 ml Sonnenblumenöl	2 Eier, davon Eigelb
1 Limette, Saft	1 TL mittelscharfer Senf	Salz

Für den Rösti:

1 große Kartoffel	1 TL Kartoffelstärke	Pflanzenöl, Salz
-------------------	----------------------	------------------

Für den Krabbenscocktail:

Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Mango und Avocado mit Limettensaft und -abrieb marinieren und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Die Nordseekrabben werden separat gereicht.

Für das Wachtelei:

Die Wachteleier in einem kleinen Topf mit siedendem Essigwasser knapp 1 Minute pochieren und leicht salzen.

Für die Mayonnaise:

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Eier trennen und das Eigelb, Zitronensaft, Senf, Öl und Salz der Reihe nach in einen hohen Rührbecher geben und einen Pürierstab auf höchster Stufe langsam von unten nach oben ziehen, bis eine homogene Creme entstanden ist. Den Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den gehackten Dill unter die Mayonnaise heben.

Für den Rösti:

Die Kartoffel waschen, schälen und auf einer Vierkantreibe fein reiben. Die Kartoffelstärke mit den Raspeln mischen.

Kleine etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Rösti in einer Pfanne mit reichlich Öl etwa 3 Minuten von jeder Seite ausbacken und leicht mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sonja van der Werff am 02. Oktober 2018

Krabbenbrot, Krabbencocktail, Krabben-Bulette

Für zwei Personen

Für die Krabben Natur:

100 g Nordseekrabben	2 TL Lachskaviar	2 Scheiben Vollkornbrot
1 Ei	100 ml Sahne	1 EL Gesalzene Butter
1 EL Neutrales Öl	$\frac{1}{2}$ Kästchen Gartenkresse	

Für den Krabben-Cocktail:

100 g Nordseekrabben	1 Avocado	1 Chicorée
1 Granatapfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	1 EL Calvados
6 EL Mayonnaise	3 EL Tomatenmark	4 EL Sahne
1 TL Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Krabben-Buletten:

200 g Nordseekrabben	1 Knoblauchzehe	2 Stiele Koriander
1 EL Pistazien	1 Ei	30 g Mehl
40 g Semmelbrösel	2 EL geröstetes Sesamöl	

Für die Wasabi-Creme:

50 ml Crème-fraîche	2 TL Wasabi	Salz
---------------------	-------------	------

Für die Krabben Natur:

Den Servierring innen leicht einölen.

Zwei runde Scheiben vom Schwarzbrot ausstechen. Die Schwarzbrotsscheiben mit Butter bestreichen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, den Servierring einsetzen und das Ei im Metallring braten, Sahne hinzugeben und mit Salz bestreuen. Ei auf das Brot geben, Krabben darüber. Mit Lachskaviar und der Kresse bestreuen.

Für den Krabben-Cocktail:

Avocado schälen, den Kern entfernen und die Frucht in kleine Würfel schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Fruchtkerne auslösen. Beides in eine Schüssel geben und die Krabben zufügen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben und einige Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce Mayonnaise mit Tomatenmark, Sahne und Calvados gleichmäßig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Cayennepfeffer nachwürzen. Chicorée waschen, trocken wedeln und in feine Streifen schneiden. Die Mischung auf dem Chicorée anrichten.

Für die Krabben-Buletten:

Krabben und Pistazien fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen.

Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken wedeln und die Blättchen fein hacken.

Krabben mit Pistazien, Knoblauch, Chili, Koriander, Ei, Mehl und Semmelbröseln verkneten. Je 1 EL von der Masse abstechen, kleine Bällchen formen und leicht plattdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Küchlein darin bei mittlerer Hitze ringsherum goldbraun braten.

Für die Wasabi-Creme:

Wasabi und Crème fraîche verrühren und mit etwas Salz würzen. In eine Spitztülle füllen und neben die Krabbenbuletten drapieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kali Schneider am 26. Juni 2018

Lachs mit Avocado-Mango-Tatar, Garnele, Asia-Dip, Papadam

Für zwei Personen

Für den marinierten Lachs:

400 g Lachs-Filet	1 Limette, (Abrieb, Saft)	1 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl	1 EL Fischpfeffer	Chili, Salz

Für das Avocado-Mango-Tatar:

1 Avocado	1 Flugmango	1 Limette, (Abrieb, Saft)
3 Zweige Koriander	1 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Riesengarnele:

6 Riesengarnelen	1 Ei	100 g Butterschmalz
50 g Mehl	100 g Panko-Mehl	Salz

Für den Asia-Dip:

$\frac{1}{2}$ EL eingelegter Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 EL Reissessig
2 EL helle Sojasauce	1 EL süßer Senf	1 EL Honig
1 EL Sesamöl	2 EL Erdnussöl	Tropfen Sriracha-Sauce
1 TL Thai-Gewürz		

Für das Papadam:

2 Papadam, natur	200 ml Erdnussöl
------------------	------------------

Für die Garnitur:

1 Schale Shizo-Kresse

Für den marinierten Lachs: Die Limette heiß abwaschen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Öl, Sojasauce, 2 EL Limettensaft mit Limettenschale, Fischpfeffer, Chili und Salz zu einer Marinade rühren. Lachs waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der Sauce marinieren und im Kühlschrank ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Für das Avocado-Mango-Tatar: Avocado halbieren, entkernen und von der Schale befreien. Mango schälen, halbieren und entkernen. Beide in gleich große Würfel schneiden. Limette heiß abwaschen und die Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limettensaft, Limettenabrieb, Öl, Koriander und Chili zu einem Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing vorsichtig unter die Avocado- und Mangowürfel heben.

Für die Riesengarnele: Garnelen abwaschen und gegebenenfalls putzen. Das Ei auf einem Teller verquirlen, Mehl und Panko-Mehl auf zwei weitere Teller geben. Garnele salzen und anschließend im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Panko-Mehl wälzen. Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen und Garnelen darin anbraten, bis die Panade goldbraun und knusprig ist.

Für den Asia-Dip: Knoblauch abziehen, vierteln und ein Viertel fein hacken. Anschließend in ein hohes Gefäß geben und mit dem eingelegten Ingwer, dem Essig, der Sojasauce, dem Senf, dem Honig, den Ölen und ein wenig Sriracha-Sauce und Thai-Gewürz mit dem Stabmixer pürieren.

Für das Papadam: Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, Papadam von beiden Seiten frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Shizo-Kresse vorsichtig abschneiden und über das Gericht streuen.

Den marinierten Lachs mit Avocado-Mango-Tatar und gebackener Riesengarnele auf Tellern anrichten und servieren.

Freia Bischoff-Walter am 03. Juli 2018

Lachs-Frikadelle, -Tatar, Räucher-, Kartoffel-Puffer

Für zwei Personen

Für die Lachsfrikadelle:

300 g Lachsfilet	70 g durchw. Speck	1 Schalotte
1 TL Senf	1 Ei	1 Bund Kerbel
3 EL Paniermehl	50 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet	1 Avocado	1 Zitrone
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Crème-fraîche
Salz	Pfeffer	

Für Lachs und Puffer:

150 g Räucherlachs	300 g festk. Kartoffeln	1 Zitrone
150 g Crème-fraîche	1 EL Mehl	1 Bund Dill
100 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Feldsalat:

2 EL Himbeeressig	2 EL Olivenöl	1 TL körniger Senf
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

Für die Lachsfrikadelle:

Den Lachs sehr fein schneiden und den Speck durch den Fleischwolf geben. Das Paniermehl in ein wenig Wasser aufquellen lassen. Schalotte abziehen und zusammen mit dem Kerbel fein hacken. Beides zum Paniermehl geben und das Ei und den Senf dazugeben. Alles mit Lachs und Speck vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen formen und im Fett ausbacken. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für das Lachstatar:

Das Lachsfilet sehr fein würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und ebenfalls sehr fein würfeln. Die Würfel mit Crème fraîche, und etwas Zitronenabrieb in einer Schüssel vermengen. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Mit zu dem Tatar geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Räucherlachs, Kartoffelpuffer:

Die Kartoffeln schälen und reiben. Die geriebene Kartoffel durch ein Geschirrtuch einmal ausdrücken, damit die Masse nicht so feucht ist. Nun mit dem Mehl verrühren und Salz und Pfeffer dazugeben. Zu einem Rösti formen und in heißem Öl 3 Minuten von jeder Seite anbraten. Einen Dip aus Crème fraîche, gehacktem Dill und Zitronenabrieb anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachs auf den Rösti geben und mit einem Klecks von dem Dip servieren.

Für den Feldsalat:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jonas Kratzke am 17. Juli 2018

Lachs-Spinat-Törtchen mit Dill-Senf-Soße und Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Lachs-Spinat-Törtchen:

100 g Lachsfilet	150 g Blattspinat	6 Scheiben Toastbrot
1 Zitrone	2 EL geriebener Parmesan	3 Eier
100 g Sahne	2 Halme Schnittlauch	3 EL weiche Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Dill-Senf-Sauce:

1 Bund Dill	2 EL Honig	2 EL Dijon-Senf
2 EL Apfelessig	4 EL Sonnenblumenöl	1 TL gemahlene Senfkörner
2 EL brauner Zucker	1 TL weißer Pfeffer	Salz

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	6 Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ TL Senf
2 EL Apfelessig	6 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Lachs-Spinat-Törtchen:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Butter mit ca. 1 EL Schnittlauch und etwas Zitronensaft verrühren. Das Toastbrot entrinden, mit einem Nudelholz ausrollen und mit der Kräuterbutter bestreichen. Das bestrichene Brot in kleine Förmchen legen.

Spinat waschen, trockenschleudern und grob zerschneiden. Mit Sahne und Eiern in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecke. Parmesan reiben und unterrühren.

Lachs waschen, trockentupfen und in ca. 4x4 cm große Stücke schneiden. Den Lachs in die Förmchen setzen und mit der Spinatmasse begießen. Törtchen für ca. 17 Minuten im Backofen backen lassen.

Für die Dill-Senf-Sauce:

Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Senf, Zucker, Honig, Senfkörner, Pfeffer, Essig und 2 EL Wasser mit dem Stabmixer vermengen, das Öl tröpfchenweise einarbeiten. Mit Dill verfeinern und mit Salz abschmecken.

Für den Feldsalat:

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Cocktailtomaten waschen. Senf, Essig, Zucker und Öl zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Feldsalat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Bünting am 10. Juli 2018

Lachs-Tatar auf Gurken-Salat und Yuzu-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Lachstatar:

250 g Lachs, Sushi-Qualität	1 EL Olivenöl	1 EL eingelegten Ingwer
1 EL Fischsauce	1 unbehandelte Limette	1 TL Scharfes Chiliöl
1 TL Sesamsamen	1 TL dunkles Sesamöl	1 Frühlingszwiebel
kleine Blüten		

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 EL Sojasauce	1 EL dunkles Sesamöl
$\frac{1}{2}$ TL scharfes Chiliöl	Öl	

Für die Yuzu-Mayonnaise:

200 ml Sonnenblumenöl	1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Reisesseig
$\frac{1}{2}$ TL Wasabi	1 Yuzu (Yuzusaft)	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Chiliöl

Für den Grüntee-Rauch:

Grüntee (biologischer Anbau)

Für das Lachstatar:

Für das Lachstatar den Lachs in 4-6 mm große Würfel schneiden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zesten der Limette abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Frühlingszwiebel abziehen und in kleine Ringe schneiden.

Einen Esslöffel Limettensaft, einen Teelöffel Limettenzesten, Sesamsamen, Olivenöl, Ingwer, Fischsauce, Chiliöl, Frühlingszwiebeln und Sesamöl zusammen mit dem Lachs in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Für den Gurkensalat:

Die Gurke gut waschen und mit dem Sparschäler die Schale schälen. Die Schale nicht wegwerfen, sie wird noch gebraucht. Anschließend die Gurke in dünne Streifen schneiden. Alle Streifen sollten die gleiche Länge haben und mittig abwechselnd Gurkenstreifen und Schale auf einem Teller zu einem Quadrat anrichten.

Eine Marinade aus Sojasauce, Sesamöl und Chiliöl zusammenmischen.

Einen runden von innen geölten Anrichtering auf den angerichteten Gurkenscheiben platzieren und 3-4 cm hoch mit dem Lachstatar füllen.

Die Blüten und das Salzkraut darauf verteilen.

Für die Yuzu-Mayonnaise:

Einen Teelöffel der Yuzuschale abreiben, anschließend halbieren und 1,5 Teelöffel Saft auspressen.

Das Öl, Ei, Reisesseig, Wasabi, Yuzu-Schale und Saft und Chiliöl in ein hohes schmales Gefäß geben und den Pürierstab hineinstellen.

Pürierstab einschalten und ganz langsam nach oben ziehen. Die Mayonnaise in einen Spritzbeutel mit sehr feiner Tülle füllen und die Mayonnaise um und auf das Lachstatar verteilen.

Für den Grüntee-Rauch:

Den Grüntee in eine Rauchpistole füllen, entzünden und den Schlauch der Rauchpistole in eine Glasglocke führen, die über dem Lachstatar steht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Kurth am 23. Oktober 2018

Lachs-Tatar mit Kartoffel-Linsen-Rösti und Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet	10 Sardellen	1 Zitrone (Saft, Abrieb)
1 Limette (Saft, Abrieb)	1 EL Crème-fraîche	3 Stiele Dill
½ Bund Schnittlauch	1 TL Cayennepfeffer	Salz

Für den Rösti:

50 g rote Linsen	300 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel
3 Stiele Dill	1 TL Muskatgewürz	3 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Mango-Rucola-Salat:

1 reife Mango	300 g Rucola	1 Granatapfel
½ Schalotte	½ Limette (Saft)	½ Zitrone (Saft)
4 EL Olivenöl	100 g Zucker	50 ml Wasser

Für die Garnitur:

1 Kästchen rote Kresse	3 Essbare Blumen
------------------------	------------------

Für das Lachstatar:

Den Lachs und die Sardellen sehr fein würfeln und in einer Schale mit Crème fraîche vermengen. Zitronen- und Limettenabrieb hinzufügen. Zitrone und Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Dill und Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Die Spitzen des Dills abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Dill und Schnittlauch zum Tatar geben und mit Salz, Cayennepfeffer und jeweils 1 EL Zitronen- und Limettensaft abschmecken.

Für den Rösti:

Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser 8-10 Minuten weich garen. In einem Sieb abgießen. Zwiebel abziehen. Kartoffeln schälen und mit der Zwiebel fein reiben. Kartoffel-Masse mit ½ TL Salz würzen, in ein Sieb geben, 10 Minuten ziehen lassen und den Saft dabei auffangen. Linsen unter die Kartoffel-Masse mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffelsaft vorsichtig abgießen, die abgesetzte Stärke zur Kartoffel-Masse geben und untermischen.

Schmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Rösti je 1 EL Kartoffel-Masse in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Auf beiden Seiten goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dillspitzen von den Stielen zupfen und damit die fertigen Rösti garnieren.

Für den Mango-Rucola-Salat:

Mango schälen, Fruchtfleisch grob vom Stein schneiden und in Stücke schneiden. Restliches Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Limette und Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Limetten- und Zitronensaft, Olivenöl und Wasser zugeben und alles fein pürieren. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Rucola waschen, trocken schleudern und auf eine Platte geben. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Mango in einer Pfanne mit dem Zucker karamellisieren. Mango und Granatapfel auf der Rauke verteilen. Mango-Dressing darüber geben. Schalotten abziehen, in dünne Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

Für die Garnitur:

Lachstatar mit Kartoffel-Linsen-Rösti und Mango-Rucola-Salat auf Tellern anrichten, mit Dill, Kresse und Blumen garnieren und servieren.

Marcel Wessels am 06. Februar 2018

Lachs-Tatar mit pochiertem Ei und Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für das Lachstatar:

100 g Räucher-Lachs	200 g Lachsfilet	50 g Crème-fraîche
1 Bio-Zitrone	30 g Sardellen	1 EL mittelscharfer Dijon-Senf
20 g frischer Meerrettich	Ingwerknolle, ca. 2 cm	20 g Kapern
1 Bund Schnittlauch	Sonnenblumenöl	Meersalz
Buchenrauchsatz	Weißer Pfeffer	1 TL Zucker

Für das pochierte Ei:

2 Eier	3 EL Apfelessig	grobes Meersalz
--------	-----------------	-----------------

Für das Kartoffelstroh:

2 festk. Kartoffeln	Meersalz	Frittieröl
---------------------	----------	------------

Für die Garnitur:

1 Rispe Cherrytomaten	50 g Parmesan	1 Zweig Rosmarin
-----------------------	---------------	------------------

Für das Lachstatar:

Lachsfilet waschen, trocken tupfen und zusammen mit dem Räucherlachs in kleine Würfel schneiden. Mit Crème Fraîche und Sonnenblumenöl vermengen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb abreiben und zugeben. Sardellen fein würfeln und mit dem Senf, frisch geriebenem Meerrettich sowie geriebenem Ingwer unterrühren. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in sehr feine Röllchen schneiden. Die Hälfte des Schnittlauchs unter das Tatar rühren. Mit Meersalz, Buchenrauchsatz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Kapern in heißem Öl ausbacken, bis sie aufgehen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das pochierte Ei:

Ausreichend Wasser mit dem Essig in einem Topf zum Sieden bringen und einen Strudel erzeugen. Die Eier nacheinander zügig in das Wasser gleiten lassen und 4-5 Minuten gar ziehen lassen, bis das Eiweiß gestockt ist. Pochierte Eier mit einer Schaumkelle herausheben. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln waschen, schälen und der Länge nach in etwa 1 mm dicke Streifen schneiden. In kaltem Wasser liegen lassen. Sehr gut abtrocknen, dann in der heißen Fritteuse bei 170 Grad goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz würzen.

Für die Garnitur:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomaten waschen und halbieren. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Die Tomaten mit dem Rosmarin auf den Gitterrost in die oberste Schiene des vorgeheizten Ofens schieben. Parmesan reiben, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen und ebenso in den vorgeheizten Ofen geben. Parmesan-Plätzchen und Tomaten nach ca. 10 Minuten herausnehmen.

Lachstatar mit pochiertem Ei und Kartoffelstroh auf Tellern anrichten, mit Tomaten, Kapern sowie dem Parmesan garnieren und servieren.

Ingo Haussmann am 30. Januar 2018

Lachs-Tatar mit Wasabi-Schmand, Forellen-Kaviar, Rösti

Für zwei Personen

Für das Lachstatar:

350 g Lachsfilet	100 g geräucherter Lachs	2 EL Wildlachskaviar
2 Schalotten	1 Limette	3 Zweige Dill
2 EL Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für den Wasabi-Schmand:

150 g Forellenkaviar	200 g Schmand	50 ml Sahne
3 TL Wasabipaste	Salz	

Für den Rösti:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	Muskatnuss	Butter, Salz, Pfeffer
-------------------------------	------------	-----------------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL Schmand	1 EL Forellenkaviar
---------------------------------	--------------	---------------------

Für das Lachstatar:

Schalotten abziehen und fein hacken. Dill abbrausen, trockenwedeln, Fähnchen abzupfen und fein hacken. Ca. 1 TL Limettenschalenabrieb fein abreiben, dann Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Lachs waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Räucherlachs ebenso klein schneiden. Lachs, Schalotten, Dill, Limettenzesten und Saft zusammen mit dem Olivenöl in eine Schüssel geben und verrühren. Wildlachskaviar untermengen und zuletzt mit Salz, Chili und Pfeffer würzen. Lachstatar mittels Servierring auf Tellern anrichten.

Für den Wasabi-Schmand:

Schmand, Wasabi und Sahne glatt rühren und mit Salz abschmecken.

Schmand dekorativ auf dem Tatar anrichten und mit dem Forellenkaviar garnieren.

Für den Rösti:

Die Kartoffeln waschen, schälen. Kartoffeln mit einer Küchenreibe grob raspeln. Raspel mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Ausreichend Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen und die Kartoffelrösti-Masse in einem Servierring darin unter Wenden ca. 4 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vorgang wiederholen, bis die Masse komplett aufgebraucht ist.

Für die Garnitur:

Schnittlauch zu einem Knoten binden, mit einem Klecks Schmand sowie Kaviar garnieren.

Lachstatar mit Wasabi-Schmand, Forellenkaviar und Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Sierk am 04. April 2018

Lachs-Tatar, Jakobsmuschel, Schalotten-Marinade

Für zwei Personen

Für die Gurken-Ingwer-Sauce:

$\frac{1}{2}$ Gurke	3 Toastbrote	2 EL Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL griechischer Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL Saft von eigel. Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL weißer Balsamico
1 Stängel Dill	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	1 Prise Chilipulver
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Schalotten-Marinade:

1 Schalotte	40 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ EL Rotweinessig
$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer, aus Mühle	

Für das Lachstatar:

2 große Jakobsmuscheln	200 g Lachsfilet	1 Limette
$\frac{1}{2}$ TL eingelegter Ingwer	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Gurke	40 g griechischer Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL Ingwerpaste
$\frac{1}{2}$ TL eingelegter Ingwer mit Saft	4 g Blutampfer	10 g Friséeblättchen
1 Zweig Dill	Gartenkresse	

Für die Gurken-Ingwer-Sauce:

Die Gurke waschen und würfeln. Toast entrinden und klein schneiden.

Dill abbrausen und hacken. Gurke, Gemüsefond, Joghurt, Saft vom eingelegten Ingwer, Balsamico und Dill in einem Mixbecher fein mixen, danach Olivenöl dazugeben und weiter mixen. Mit Zucker, Salz, Chilipulver und Pfeffer würzen.

Für die Schalotten-Marinade:

Wasser in einem Topf erhitzen. Für die Marinade Gemüsefond mit Essig und Senf in einen Mixbecher

geben. Öl hinein mixen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte abziehen und die Hälfte würfeln. In heißem Wasser 2 Minuten garen, absieben und kalt abschrecken. Die Schalotten anschließend in die Marinade rühren.

Für das Lachstatar mit Jakobsmuschel:

Die Jakobsmuscheln abwaschen und trocken tupfen. Jeweils in 3 Scheiben schneiden und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einem Teller mit der Schalotten-Marinade einreiben und 10 Minuten ziehen lassen.

Limette reiben und eingelegten Ingwer hacken.

Lachs waschen, trocken tupfen und in 4 bis 5 mm große Würfel schneiden. Limette abreiben. Mit Schalotten-Marinade, Limettenabrieb und gehacktem eingelegten Ingwer nacheinander marinieren.

Für die Garnitur:

Eingelegten Ingwer hacken. Joghurt mit Ingwerpaste und eingelegtem Ingwer verrühren und mit etwas Ingwersaft verdünnen. Mit Salz abschmecken. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Ingwer-Joghurt in den Spritzbeutel geben und die Gurken damit garnieren.

Das Gericht mit Frisée, Kresse, Blutampfer und Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Heininger am 09. Oktober 2018

Lachs-Tatar, Limetten-Creme, Gurken-Suppe, Matjes-Tatar

Für zwei Personen

200 g Lachsfilet	200 g Räucherlachs	1 Knoblauchzehe
1 Rote Zwiebel	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
3 Stangen Frühlingslauch	1 EL Honig	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Limettencreme:

200 g Crème-fraîche	1 Limette
---------------------	-----------

Für die Parmesanschale:

250 g Parmesan

Für das Matjestatar:

2 Matjesfilets	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Gurke
$\frac{1}{2}$ Apfel		

Für die Gurkensuppe:

1 Gurke	1 Knoblauchzehe	200 g Crème-fraîche
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz, Pfeffer

Für das Lachstatar:

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachsfilet und Räucherlachs waschen, trocken tupfen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Frühlingslauch und Dill abbrausen und trockenwedeln. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden, Dill klein hacken. Limette waschen, die Schale mit einer Zitrusreibe abreiben, halbieren und den Saft auffangen. Lachs, Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingslauch und Dill mit Honig, Öl, Limettensaft und Abrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Limettencreme:

Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Crème fraîche mit Limettensaft abschmecken.

Für die Parmesanschale:

Parmesan reiben und kreisförmig auf ein Backblech mit Backpapier legen und backen. Wenn der Käse Goldbraun geworden ist, heraus nehmen und über eine kleine Schale legen.

Für das Matjestatar:

Matjes abtupfen und die Zwiebel abziehen. Matjes, Apfel, Zwiebel und Gurke in Würfel schneiden und vermengen.

Für die Gurkensuppe:

Dill abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und den Saft auffangen. Gurke waschen, klein schneiden und mit Crème fraîche, Dill und Knoblauch pürieren. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Truckenbrod am 26. Juni 2018

Lachs-Tiradito, Gurkenbett, Süßkartoffel-Crossies, Hummus

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets á 200 g 2 Passionsfrüchte 1 Limette (Saft)
1 TL Salz

Für die Gurke:

1 Salatgurke 1 rote Chilischote 1 Bund Koriander
Salz Pfeffer

Für die Süßkartoffelcrossies:

1 mittelgroße Süßkartoffel 3 EL Speisestärke 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für das Rote-Bete-Hummus:

1 Rote Bete, vorgegart 1 Zitrone (Saft) 2 Knoblauchzehen
425 g Kichererbsen 6 EL Olivenöl Salz

Für die Garnitur:

100 g Walnüsse

Für den Lachs:

Den Backofen auf 120°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lachs waschen, trocken tupfen und den länglichen, bräunlichen Streifen auf der Oberseite keilförmig rausschneiden. Danach den Lachs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Passionsfrüchte halbieren und Fruchtfleisch mit Limettensaft und Salz vermischen. Fisch damit 5 Minuten marinieren.

Für die Gurke:

Die Gurke waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden, Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili halbieren, von den Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Gurke mit jeweils der Hälfte von Chili und Koriander mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Süßkartoffelcrossies:

Die Süßkartoffel schälen und in 3mm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl benetzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Scheiben in Speisestärke wälzen und für 5 Minuten bei 140 Grad in der Fritteuse frittieren und abkühlen lassen. Dann ein weiteres Mal bei 170 Grad für 5 Minuten frittieren.

Für das Rote-Bete-Hummus:

Die Kichererbsen abgießen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Rote Bete klein schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit Kichererbsen, Knoblauch und 2 EL Zitronensaft im Stabmixer pürieren. Olivenöl untermixen. Mit Salz abschmecken und auf der Süßkartoffel verteilen.

Für die Garnitur:

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Gurken auf Tellern anrichten, Lachs darauf platzieren, Süßkartoffelcrossies dazugeben, mit Rote-Bete-Hummus bestreichen, Walnüssen garnieren und servieren.

Alexandra Nieder am 23. Mai 2018

Maultaschen mit Schnittlauch-Soße, Butter-Zwiebeln

Für zwei Personen

Für den Teig:

125 g gesiebt Weizenmehl	25 g Hartweizengries	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL Pflanzenöl	1 Msp. Kurkuma	Muskatnuss, Salz

Für die Füllung:

70 g Brät vom Kalbsfleisch	70 g gem. Hackfleisch	125 g Blattspinat
1 Zwiebel	1 Brötchen vom Vortag	1 Ei
1 Bund Petersilie	1 Prise Muskatnuss	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für die Blutwurstmaultasche:

100 g Blutwurst (ohne Haut)	1 kleine Zwiebel	3 Stiele Majoran
Pflanzenöl	Pfeffer	

Für die Maultaschen:

1 Ei	5 EL Mehl	Salz
------	-----------	------

Für die Schnittlauch-Sauce:

1 Bund Schnittlauch	1 kleine Zwiebel	1 TL Butter
100 ml Fleischfond	25 ml trockener Weißwein	100 ml Sahne
100 g Crème fraîche	1 TL Dijonsenf	Mehl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Butter-Zwiebeln:

2 Zwiebeln	2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
2 Stiele Petersilie	Salz	

Für die Garnitur:

4 Stiele Petersilie

Für den Teig:

Das Mehl, Gries, Ei, Öl, Salz, Kurkuma, Muskatnuss und 25 ml Wasser gut vermischen und dann auf einer bemehlten Fläche gut durchkneten bis der Teig geschmeidig ist. Teig in Klarsichtfolie einwickeln und ruhen lassen.

Für die Füllung:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte fein würfeln. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig anschwitzen. Blattspinat vorsichtig abrausen, trockenwedeln und sortieren. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Spinat darin kurz blanchieren. Spinat herausnehmen, in Eiswasser kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spinat fein hacken. Brötchen halbieren, in etwas Wasser einweichen, gut ausdrücken und zupfen.

Brät und Hackfleisch mit Ei, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen. Brötchen, Spinat, Zwiebel und Petersilie dazugeben und gut vermengen.

Für die Blutwurstmaultasche:

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig anschwitzen. Majoran abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Blutwurst grob würfeln, Majoran dazu geben, mit Pfeffer würzen und in dem Multizerkleinerer grob mixen.

Für die Maultaschen:

Das Ei aufschlagen, Eiweiß vom Eigelb trennen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen. Nudelteig auf bemehlter Fläche zu einem Rechteck auswellen und in kleine Rechtecke schneiden. Von der Füllung jeweils etwas auf eine Hälfte der Rechtecke verteilen, die Ränder mit Eigelb einstreichen, die andere Teighälfte darüber schlagen und erst leicht und anschließend fest andrücken. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, Maultaschen hineingeben und dann bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Schnittlauch-Sauce:

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig andünsten. Mit Fond, Weißwein, Sahne und Crème fraîche aufgießen, aufkochen und reduzieren lassen. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Bei Bedarf mit Mehl andicken, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauch unterrühren. Mit Senf abschmecken.

Für die Butter-Zwiebeln:

Die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin bräunlich andünsten. Petersilie abrausen und trockenwedeln. Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Salzen, 1 EL Butter zufügen, etwas Petersilie dazugeben und die Temperatur runter drehen.

Die Hackfleisch-Spinat-Maultaschen in der Zwiebel-Butter-Mischung nur kurz durchschwenken.

Für die Garnitur:

Die Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die zweierlei schwäbische Maultaschen auf Tellern anrichten, ButterZwiebeln und Schnittlauchsauce dazugeben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Andreas Pfetsch am 23. Mai 2018

Mies- und Venusmuscheln im Weißweinsud, Olivenbrot-Sticks

Für zwei Personen

Für die Muscheln in Weißwein:

1 kg Miesmuscheln	$\frac{1}{2}$ kg Venusmuscheln	1 Stange Lauch
1 Stange Stangensellerie	1 Karotte	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	250 ml Gemüsefond	500 ml halbtrockener Weißwein
3 EL Olivenöl	weißer Pfeffer	

Für die Olivenbrot-Sticks:

200 g Mehl	1 Prise Zucker	$\frac{1}{4}$ Würfel Hefe
20 schwarze Oliven	3 Zweige Rosmarin	2 EL grobes Meersalz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Zweige Thymian
-------------------------------	------------------

Für die Muscheln in Weißwein:

Die Muscheln in einem Sieb gründlich abspülen, geöffnete Muscheln aussortieren. Lauch und Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Karotte schälen und in feine Stifte schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Olivenöl in großem Topf erhitzen und Lauch, Sellerie, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Petersilie, Thymian und Lorbeerblatt dazu geben und mit reichlich Pfeffer würzen. Muscheln bei voller Hitze zum Gemüse geben, Gemüsefond und Weißwein angießen und fünf Minuten kochen. Topf zwischendurch ein wenig rütteln. Von der Hitze nehmen und geschlossene Muscheln aussortieren. Muscheln zusammen mit Gemüse und Sud servieren.

Für die Olivenbrot-Sticks:

Ofen auf 225 Grad vorheizen. Hefe mit Zucker in wenig Wasser auflösen.

Fünf Minuten ruhen lassen. Mehl einarbeiten. Oliven abtropfen lassen und grob zerschneiden. Oliven in den Teig einarbeiten und Teig zu Sticks formen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Sticks mit grobem Salz und Rosmarinnadeln belegen und ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Für die Garnitur:

Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln und Gericht damit garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stephan Müller am 30. Oktober 2018

Mini-Souflaki, Spitzpaprika, Zucchini-Puffer, Tzatziki

Für zwei Personen

Für die Mini-Souflaki:

200 g Schweinefleisch	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL getr. Oregano	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Feta-Päckchen:

10 Datteltomaten	1 kleine Zucchini	200 g Feta
2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die gefüllte Spitzpaprika:

2 kleine rote Spitzpaprika	150 g Feta	1 TL getrockneter Oregano
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zucchini-Puffer:

1 grüne Zucchini	100 g junger Gouda	100 g Feta
1 Ei	3 EL Mehl	3,5 g Trockenhefe
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tzatziki:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	1 Knoblauchzehe	100 g griech. Sahnejogurt, 10%
100 g Sahnequark	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Baguette

Für die Mini-Souflaki:

Das Schweinefleisch waschen und abtupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und leicht andrücken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft aufbewahren. Das Fleisch in 1 cm x 1 cm große Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Oregano und der ganzen Knoblauchzehe marinieren und ziehen lassen. Die Fleischstücke auf Holzspieße aufspießen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischspieße darin knusprig braten. Zum Schluss mit etwas Marinade begießen und warmhalten.

Für die Feta-Päckchen:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Datteltomaten waschen und halbieren. Die Zucchini waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Fetakäse in 2 Stücke aufteilen. Den Thymian abbrausen und trockenwedeln. Tomaten und Zucchini gleichmäßig auf die 2 Blätter Backpapier verteilen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf jedes Backpapier 1 Fetakäse-Stück und 1 Thymianzweig legen und mit Olivenöl beträufeln. Die Ecken des Backpapiers zusammenführen und die Päckchen mit der Bratenschnur fest zusammenbinden. Die Feta-Päckchen im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten garen. Im Päckchen anschließend servieren.

Für die gefüllte Spitzpaprika:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Spitzpaprika waschen, halbieren und Kerngehäuse und Strunk entfernen. Den Feta zerbröseln, mit Oregano und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spitzpaprika mit der Feta-Mischung füllen und für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen überbacken.

Für die Zucchini-Puffer:

Die Zucchini waschen und raspeln. Den Feta zerbröseln. In einer großen Schüssel die Zucchini mit dem Salz vermischen und für einige Minuten stehen lassen. Gouda reiben. Die Zucchini-Raspeln in einem Handtuch ausdrücken. Die ausgedrückten Zucchini mit Gouda, Feta und Ei vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mehl und Trockenhefe zugeben und alles verkneten. Den Zucchini-Teig zu Puffern formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Puffer darin knusprig braun braten.

Für das Tzatziki:

Die Salatgurke waschen und raspeln. Die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Die geraspelte Gurke mit dem Salz vermischen und für einige Minuten ruhen lassen. Anschließend die Gurkenraspel in einem Handtuch ausdrücken. In einer Schüssel Sahnejogurt und Sahnequark verrühren. Die ausgepressten Gurkenraspel und Knoblauch dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Tzatziki in einer kleinen Schüssel servieren und mit ein paar Tropfen Olivenöl garnieren.

Für die Garnitur:

Das Weißbrot in handliche Stücke schneiden und zu dem Tzatziki servieren.

Griechischer Vorspeisenteller: Mini-Souflaki mit Feta-Päckchen, gefüllter Spitzpaprika, Zucchini-Puffer und Tzatziki auf Tellern anrichten und servieren.

Michaela Karrer am 23. Januar 2018

Mit Honig karamellisierter Ziegenkäse auf Pflück-Salat

Für zwei Personen

Für den Ziegenkäse:

100 g Ziegenkäse 2 EL gehackte Mandeln 8 EL flüssiger Honig

Für den Salat:

1 Romanasalatherz 50 g Frisséésalat 50 g Rucola

25 g Walnusskerne

Für das Himbeerdressing:

45 g TK-Himbeeren 1 TL flüssiger Honig 1 TL heller Balsamico

1 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Rösti:

3 große Kartoffeln 2 EL Mehl 1 Ei

Pflanzenöl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Scheiben Bacon 1 EL gefriergetrocknete Himbeeren

Für den Ziegenkäse:

Den Honig in einem kleinen Topf erhitzen. Ziegenkäse teilen und in einer Grillpfanne von jeder Seite bei mittlerer Temperatur 4 Minuten anbraten.

Den flüssigen Honig über den Ziegenkäse gießen und mit den Mandeln bestreuen.

Für den Salat:

Die Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Salate waschen, trocken schleudern und anrichten. Nüsse drüberstreuen.

Für das Himbeerdressing:

Die Himbeeren auftauen, pürieren und passieren. Honig und Balsamico glatt rühren, langsam das Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Himbeerpüree untermischen.

Für die Rösti:

Die Kartoffeln waschen, schälen und auf einer Vierkantreibe reiben. Mit Salz, Pfeffer und Ei mischen, mit Mehl bestäuben und zu einem glatten Teig rühren.

Dünne Fladen formen und diese von beiden Seiten in einer Pfanne mit reichlich Öl ausgebacken. Die Rösti auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Bacon auf ein mit Backpapier belegten Backblech geben und dort kross ausbacken.

Den Salat mit dem Dressing marinieren. Ziegenkäse und Salat auf Tellern anrichten, mit gefriergetrockneten Himbeeren garnieren und servieren.

Kristin Ebert am 24. April 2018

Omelett-Röllchen mit Salat, Karotten-Suppe und Brot-Zopf

Für zwei Personen

Für die Omelett-Röllchen:

3 große Scheiben Räucherlachs	4 Eier	50 g geriebener Edamer
5 EL Frischkäse	100 ml Milch	50 ml Sprudelwasser
2 Zweige Dill	100 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
Rapsöl	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	

Für den Salat:

2 Salatherzen	1 große Karotte	140 g Mais
1 rote Zwiebel	4 Zweige Dill	1 EL roter Balsamicoessig
1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Olivenöl	1 EL Honig
4 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Karottensuppe:

5 große Karotten	100 ml Sahne	1 EL Butter
500 ml Gemüfefond	1 EL Honig	Salz, Pfeffer

Für den Brotzopf:

250 g Weizenmehl	1 TL Backpulver	50 g Butter
125 ml Bier (Pils)	1 EL Honig	2 EL Olivenöl
1 EL Chilipulver	Salz	

Für die Garnitur:

1 Zitrone	2 Zweige Dill
-----------	---------------

Für die Omelett-Röllchen:

Eier, Milch, Mehl, Backpulver, Wasser, Salz und Käse zu einem Teig verrühren und in einer Pfanne mit Öl goldgelb braten. Dill abbrausen, trockenwedeln, Spitzen abzupfen, hacken und zusammen mit dem Frischkäse und Lachs auf das Omelett streichen und zu einem Röllchen formen.

Für den Salat:

Salat waschen, trocken schleudern und zerkleinern. 400 ml Wasser, Essig, Salz und Zucker zu einer Sauce verarbeiten und Salat darin einlegen. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und zusammen mit dem Mais zum Salat geben. Karotte schälen, Enden entfernen und raspeln. Dill abbrausen, trockenwedeln und Spitzen abzupfen. Beides mit Essig, Öl und Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat abgießen und die geraspelte Karotte draufsetzen.

Für die Karottensuppe:

Karotten schälen, Enden entfernen, hobeln und in dem Gemüfefond mit Butter weichkochen. Mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer, Honig und Sahne abschmecken. Noch einmal aufkochen lassen.

Für den Brotzopf:

Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Backpulver, Butter, Bier, Honig und Salz zu einem Teig kneten. Als Zopf formen und mit Olivenöl bepinseln. Mit Chili und Salz bestreuen und auf einem Blech ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen, trockenwedeln und Spitzen zupfen. Die Schale der Zitrone abreiben.

Omelettröllchen und den Salat auf Tellern anrichten und mit Zitronenabrieb bestreuen. Suppe in eine kleine Schüssel geben, mit Dill garnieren und zusammen mit dem Brotzopf servieren.

Jutta Marks am 10. April 2018

Paillard vom Rind, Zwiebeln, Knoblauch, Rucola, Parmesan

Für zwei Personen

Für das Paillard:

400 g Rinderfilet	1 kleine junge weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Rucolasalat:

50 g Rucola	30 g Parmesan am Stück	3 EL Pinienkerne
2 EL dunkler Balsamico	4 EL Olivenöl	Salz

Für die Knusperstange:

1 Lage Blätterteig	1 EL Meersalz
--------------------	---------------

Garnitur:

1 Zitrone

Für das Paillard:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und sechs dünne Tranchen herunter schneiden. Fleischtranchen mit dem Messerrücken plattieren.

Olivenöl mit Salz und Pfeffer verrühren und Fleisch in Marinade legen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. In Olivenöl goldbraun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend salzen.

Grillpfanne erhitzen. Fleischtranchen bei starker Hitze von einer Seite kurz anbraten. Je drei Tranchen pro Teller anrichten und mit Zwiebel und Knoblauch bestreuen.

Für den Rucolasalat:

Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren. Rucola vorsichtig darin wenden.

Pinienkerne in Pfanne ohne Fett anrösten. Parmesan in dünne Streifen hobeln. Über den angerichteten Salat streuen.

Für die Knusperstange:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Blätterteig der Länge nach in vier Streifen schneiden und etwas eindrehen. Mit Meersalz bestreuen und auf einem Blech mit Backpapier für ca. 20 Minuten im Ofen knusprig backen.

Garnitur:

Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale über das Gericht reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jonas Waldhüter am 27. November 2018

Pecorino-Creme-Suppe mit Trüffel-Stangen

Für zwei Personen

Für die Suppen:

150 g Pecorino	1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen
500 ml Gemüsefond	150 ml trockener Weißwein	100 g Sahne
30 g Mehl	40 g Butter	1 Muskatnuss
1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Trüffelbutter:

4 Platten Blätterteig	50 g Wintertrüffel	125 g weiche Butter
1 Zitrone, davon $\frac{1}{4}$ TL Abrieb	1 TL Meersalz	

Für die Garnitur:

1 EL Trüffelöl

Für die Suppen:

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel hacken und zusammen mit der Butter und Öl in einem Topf andünsten. Das Mehl sieben und über die Zwiebeln geben, kurz anrösten bis das Mehl goldgelb ist. Mit Weißwein ablöschen, Knoblauch abziehen, pressen und hinzugeben. Gemüsefond unterrühren, aufkochen lassen, den Pecorino in kleine Stücke hinzugeben und rühren, bis sich der Käse verflüssigt hat.

Die Suppe mit Sahne auffüllen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Stabmixer cremig aufmixen.

Für die Trüffelbutter:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Trüffel fein hobeln und mörsern. Von der Zitrone etwas Schale reiben. Die Butter schaumig schlagen, Meersalz, Zitrone und Trüffel zugeben und weiter schlagen.

Die Hälfte des Blätterteiges ausrollen und mit der Trüffelbutter bestreichen.

Die andere Hälfte darauflegen und in schmale Streifen schneiden. Streifen ineinander verdrehen und etwa 12 Minuten goldgelb backen.

Für die Garnitur:

Die Suppe mit etwas Trüffelöl beträufeln, mit der Stange anrichten und servieren.

Ani del Longo am 24. April 2018

Pfälzer Saumagen-Praline, Rotwein-Schalotten, Waldpilze

Für zwei Personen

Für die Praline:

100 g Saumagen, Scheiben	100 g Blutwurst, Scheiben	100 g Leberwurst, Scheiben
100 g Semmelbrösel	4 große Wirsingblätter	2 Zweige Kerbel
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	200 g Dijon-Kräutersenf
2 Eier	100 g Mehl	Kräuter der Provence
Blütensalz	Murray River Salt	

Für die Rotwein-Schalotten:

350 g Schalotten	1 L Spätburgunder	1 EL Butter
2 Zweige Thymian	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

150 g Babychampignons	150 g Shiitake Pilze	1 Knoblauchzehe
100 ml trockener Weißwein	50 g Butter	Öl, brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für die Praline:

Den Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Kerbel, Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Diese zusammen mit den Semmelbröseln, Kräutern der Provence und Salz in einer Küchenmaschine kleinhacken.

Wirsingblätter abbrausen und trocken wedeln. In einem Topf mit heißem Wasser blanchieren und anschließend in kaltes Wasser geben.

Vom Saumagen, Wirsing, Blut- und Leberwurst mit einem Ausstecher Kreise von ca. 6 cm ausstechen. Diese jeweils so zusammensetzen, dass zuerst Saumagen, dann Wirsing, Blutwurst, Leberwurst, und dann wieder Wirsing und Saumagen aufeinander folgen. Dazwischen jedes Mal Senf streichen. Eine kleine Panierstraße aus der Kräuterpanade, Mehl und Ei erstellen. Diese kleinen Türmchen vorsichtig etwas zusammendrücken, anschließend in Mehl wenden und mit dem Ei und der Kräuterpanade gleichmäßig panieren. Die Türmchen in einer Pfanne mit Butter gleichmäßig von allen Seiten braten, bis sie knusprig sind. Im Ofen für ca. 5 Minuten erwärmen.

Für die Rotwein-Schalotten:

Die Schalotten abziehen und feinwürfeln. In einem Topf mit dem Rotwein, etwas Salz und Zucker solange kochen, bis der Wein einreduziert ist. Die Schalotten mit Salz, Pfeffer und etwas Butter abschmecken.

Für die Pilze:

Die Pilze putzen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten. Mit Zucker, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Eine halbe Zehe dazugeben. Etwas Weißwein angießen und kurz aufkochen lassen.

Für die Garnitur:

Gebackene Pfälzer Saumagen Praline mit Rotwein-Schalotten und Waldpilzen auf Tellern anrichten, mit Blüten dekorieren und servieren.

Marcel Heinen am 06. März 2018

Pilz-Raviolo mit Eigelb, Comté-Creme-Spinat, Schaum

Für zwei Personen

Für den Ravioloteig:

100 g Pastamehl	50 g Semolina	1 Ei (L)
1 EL Olivenöl	1 Prise Salz	

Für die Pilz-Füllung:

100 g braune Champignons	1 Schalotte	3 Eier
½ Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Zitronenschaum:

1 Zitrone	30 g Comté (Käse)	25 g Crème Double
50 ml Vollmilch (3,8%)	50 ml Hühnerfond	2 g Sojalecithin
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Ravioloteig:

Die Hälfte vom Hartweizengrieß auf der Arbeitsfläche verteilen. Pastamehl, den restlichen Hartweizengrieß, Ei, Olivenöl und Salz zu einem Teig vermengen und für 5 Minuten auf der Arbeitsfläche kneten. Teig für 5 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen und in der Nudelmaschine auf der dünnsten Stufe ausrollen. Für den Comté-Creme-Spinat 200 g frischer Blattspinat 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone 50 g Comté (Käse) 2 TL Crème-double 50 g Mascarpone 50 ml Hühnerfond 5 g Dijon-Senf 10 ml Sonnenblumenöl Muskatnuss, zum Reiben Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle . Den Blattspinat abwaschen und trockenschleudern. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Zitrone waschen und Schale abreiben. Comté-Käse reiben. Blattspinat, Schalotte, Knoblauch und Sonnenblumenöl in einem Topf vermengen und langsam aufkochen lassen. Hühnerfond nach und nach hinzugeben. Zuletzt Crème Double und Mascarpone hinzuzufügen und bei niedriger Hitze warmhalten. Den Comté langsam unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Dijonsenf, Zitronenabrieb und Muskat abschmecken.

Für die Pilz-Füllung:

Die Champignons putzen. Schalotte abziehen und kleinschneiden.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. 2 Eier trennen und das Eigelb aufbewahren. 1 Ei aufschlagen und verquirlen.

Champignons, Schalotten und Petersilie mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse pürieren. Die Masse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Die richtige Konsistenz ist erreicht, wenn die Masse eine Ähnlichkeit mit Hackfleisch aufweist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ravioloteig ausrollen, runde Formen ausstechen mit der Masse belegen, darauf das Eigelb legen und vorsichtig verschließen, sodass keine Luft eingeschlossen wird. Leicht mit verquirltem Ei bepinseln. Einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen und Ravioli für 2 Minuten garen.

Für den Zitronenschaum:

Die Zitrone halbieren und auspressen. Comté reiben. Zitronensaft, Comté, Crème Double, Vollmilch und Hühnerfond in einem Topf langsam erhitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und das Sojalecithin mit einem Mixstab unterrühren. Die Masse in ein hohes Gefäß umfüllen und mit dem Pürierstab aufschäumen.

Raviolo mit Pilz-Füllung und flüssigem Eigelb und Comté-Creme-Spinat mit Zitronenschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Yassin M'Harzi am 27. März 2018

Pochierte Eier, Rote-Bete-Kresse-Salat, Topping, Krokant

Für zwei Personen

Für das Brezen-Topping:

1 Laugenbrezel 1 EL Butter 2 EL Olivenöl

Für den Krokant:

1 EL Pistazienkerne 3 EL Zucker

Für den Salat:

1 Knolle rohe Rote-Bete 1 Knolle rohe Gelbe-Bete 50 g junger Spinat

1 Stück Meerrettich 1 Beet Shiso-Kresse 1 Prise Zucker

Salz

Für die Vinaigrette:

2 EL Apfelessig 3 EL Olivenöl 1 TL mittelscharfer Senf

1 EL Honig Salz Pfeffer

Für die pochierten Eier:

2 sehr frische Eier (Gr. M) 1 EL Apfelessig

Für das Brezen-Topping:

Die Laugenbrezel in dünne Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Brezelscheiben darin bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Für den Krokant:

2 EL Zucker in einen kleinen Topf geben und hellbraun karamellisieren. Pistazien zugeben und mit dem Holzlöffel unterrühren. Die Zuckermasse auf Backpapier auskühlen lassen.

Für den Salat:

Rote und gelbe Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Getrennt in 2 Schüsseln mit Salz und 1 Msp. Zucker würzen. Vorsichtig mit den Händen durchkneten.

Spinat waschen und trockenwedeln.

Rote und gelbe Bete darauf verteilen. Meerrettichwurzel schälen und darüber raspeln. Von dem Beet Shiso-Kresse Kresse abschneiden und auf die Rote und gelbe Bete geben.

Für die Vinaigrette:

Apfelessig, Olivenöl, Senf, Honig und 1 EL Wasser miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat mit der Vinaigrette vermengen.

Für die pochierten Eier:

2 l Wasser mit Apfelessig aufkochen. Die Temperatur herunterschalten, bis das Wasser nur noch leicht simmert. Mit dem Schneebesen einen leichten Strudel im Wasser erzeugen. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und vorsichtig in den Strudel gleiten lassen. Ca. 3-4 Minuten pochieren. Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen, salzen und auf den Salat setzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit dem Krokant und den Brezen garnieren und servieren.

Silvia Wilden am 17. Juli 2018

Pochiertes Ei, Traubensenf-Soße, Spinat, Pilzen, Croûtons

Für zwei Personen

Für das pochierte Ei:

2 Eier	150 g Blattspinat	30 g Champignons
30 g Austernpilze	30 g Shiitake-Pilze	30 g Pfifferlinge
$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ EL Traubensenf
1 $\frac{1}{2}$ EL Crème fraîche	3 EL Essig	80 ml Gemüsefond
80 g Sahne	$\frac{1}{4}$ TL Stärke	$\frac{1}{4}$ TL Rote-Bete-Pulver
2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ EL Rapsöl	25 g Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Knoblauch-Croûtons:

2 Scheiben Toastbrot	3 Knoblauchzehen	30 g Butter
3 Zweige glatte Petersilie		

Für das pochierte Ei:

Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Sekunden blanchieren. In Eiswasser abkühlen, abschütten und gut ausdrücken. Danach klein hacken und in heißer Butter mit Knoblauch-Würfel gut erwärmen. Sofort im Mixer mit Butter und Olivenöl fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilze mit einer Pilzbürste putzen, verlesen und gleichmäßig schneiden. Mit den Schalotten und Thymian in Rapsöl ca. 2 Minuten schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, Crème fraîche zugeben, cremig einköcheln lassen und warmhalten.

Gemüsefond mit Sahne aufkochen und mit der Stärke abbinden. Senf und Rote-Bete-Pulver zugeben, Knoblauch-Butter einmischen, würzig abschmecken und warmhalten.

In einer Sauteuse Wasser mit dem Essig erhitzen, einen Strudel bilden, und die Eier nacheinander einzeln einfließen lassen. Das Eiweiß sollte das Eigelb vollständig umschließen. Pochierte Eier ausheben und warmhalten.

Für die Knoblauch-Croûtons:

Das Toastbrot von der Rinde befreien und in Croûtons schneiden. Knoblauch auspressen. Die Butter zusammen mit dem Knoblauch in einer Pfanne erhitzen, Croûtons zugeben und anrösten. Auf Küchenpapier beiseitelegen.

Petersilie fein hacken.

In bauchigen Gläsern zuerst das heiße Spinatpüree verteilen, darüber die Crème-Pilze. Pochierte Eier auf die Pilze platzieren, mit aufgeschäumter Sauce so bedecken, dass das Ei noch zu erkennen ist. Mit einer Thymianblüte garnieren. Croûtons auf einer kleinen Glasscheibe anrichten, mit der Petersilie bestreuen, beides nebeneinander auf einer Schiefertafel präsentieren.

Christian Wemhoff am 02. Oktober 2018

Praline mit Salat, Küchlein, Avocado-Salat, Ofentomaten

Für zwei Personen

Für die Praline:

2 Ziegenkäsetaler 50 g Haselnusskrokant 1 Zweig Thymian
1 EL Olivenöl

Für das Küchlein:

100 g Ziegenfrischkäse 100 g Crème-fraîche 1 Ei, Eigelb
5 Filoteigblätter 100 g Parmesan 4 getrocknete Tomaten
25 g Pinienkerne 1 TL Speisestärke 1 Zweig Oregano
Salz Chiliflocken bunter Pfeffer

Für den grünen Salat:

100 g gemischter Salat 1 Schalotte 3 EL Preiselbeermarmelade
3 EL Balsamico, schwarz Salz Pfeffer

Für den Avocado-Salat:

2 Scheiben Ciabatta 1 Avocado 1 Zitrone, (Abrieb, Saft)
1 Zweig Petersilie 1 Zweig Basilikum Salz, bunter Pfeffer

Für die Ofentomaten:

250 g Rispentomaten 3 Knoblauchzehen 2 Zweige Rosmarin
5 EL Olivenöl 5 EL Balsamico 1,5 EL brauner Rohrzucker
1 EL Meersalz Pfeffer

Für die Praline:

Den Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Haselnusskrokant mit Thymian vermischen und Ziegenkäsetaler darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Ziegenkäse-Pralinen kurz ausbacken.

Für das Küchlein:

Backofen auf 180°C vorheizen. Filoteigblätter auf ein Handtuch legen, mit Wasser bepinseln und der Länge nach zusammen klappen. Jedes Blatt in der Mitte durchschneiden. Mulden des Muffinblechs mit Teigblättern auslegen.

Pinienkerne grob hacken, die getrockneten Tomaten klein schneiden. Oregano abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Ziegenkäse mit Creme fraiche und Speisestärke glatt rühren. Pinienkerne, Tomaten und Kräuter unterheben, mit Pfeffer und Chili würzen. Masse in die Mulden füllen. Ei trennen, Törtchen mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 25 Minuten goldbraun backen.

Parmesan reiben und kurz vor Ende der Backzeit über die Törtchen streuen.

Für den grünen Salat:

Schalotte abziehen und sehr fein hacken. Mit Preiselbeermarmelade und Balsamico zu einem Dressing verrühren. Mit Pfeffer würzen.

Salat waschen, trockenschleudern und mit dem Dressing vermengen.

Für den Avocado-Salat:

Petersilie und Basilikum abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abreiben und auspressen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, aushöhlen und würfeln. Die Hälfte des Zitronensafts und den Zitronenabrieb über die Avocadowürfel geben.

Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocado-Salat auf Ciabatta-Scheibe servieren.

Für die Ofentomaten:

Ofen auf 180 °C vorheizen.

Tomaten vorsichtig waschen und an der Rispe in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl und Balsamico beträufeln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Den Knoblauch abziehen, grob hacken und mit den Rosmarinzweigen hinzugeben.

Anschließend die Tomaten mit dem Zucker bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auflaufform mit einem Deckel abdecken. Für ca. 20 Minuten in den Ofen geben.

Die Tomaten an der Rispe auf den Teller geben und mit etwas Balsamico beträufeln. Mit Rosmarinzweig dekorieren.

Die Vorspeise auf Tellern anrichten und servieren.

Eileen Victoria Hartstock am 03. Juli 2018

Puten-Saltimbocca, Marsala, Feldsalat, Orangen, Walnüsse

Für zwei Personen

Für die Puten-Saltimbocca:

2 Putenschnitzel á 120 g	150 g Mozzarella	2 Scheiben Parmaschinken
4 EL Marsala	2 Stiele Salbei	4 EL Olivenöl
bunter Pfeffer	Salz	

Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat	80 g Walnüsse	2 Orangen
1 EL Puderzucker		

Für das Dressing:

100 g Saure Sahne	3 EL Sahne	1 Orange
1 Zitrone	1 EL Walnussöl	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Curry	1 TL Weißer Pfeffer	Salz

Für die Puten-Saltimbocca:

Den Backofen auf 210 °Grad C vorheizen. Putenschnitzel waschen, trockentupfen und gegebenenfalls von Fasern und Sehnen befreien. Mit dem Plattiereisen flachklopfen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Schnitzel großzügig mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils mit einer Scheibe Mozzarella und Schinken belegen und aufrollen. Mit Zahnstocher zusammenstecken. Den Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Jeweils ein Salbeiblatt auf die Roulade legen.

Aus dem Pergamentpapier 4 Rechtecke zuschneiden, jeweils 2 Rechtecke aufeinanderlegen und die oberen mit Olivenöl bepinseln. Rouladen darauflegen, mit Marsala beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Papier zu einem Bonbon verschließen und die Rouladen 15 Minuten im Backofen garen. Danach von Papier befreien und in Scheiben aufschneiden.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen, trockenschleudern, putzen und auf den Teller geben.

Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett mit etwas Puderzucker anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Orangen schälen und filetieren.

Orange und Zitrone halbieren und Auspressen. Für das Dressing Saure Sahne, Sahne, Öl, je 1 EL Orangensaft und Zitronensaft in eine Schüssel geben und glattrühren. Mit Zucker, Curry, weißem Pfeffer und Salz herzhaft abschmecken. Dressing vermischen und über den Feldsalat geben. Walnüsse und Orangenfilets darüber streuen.

Puten-Saltimbocca mit Marsala im Pergamentpapier gegart und Feldsalat mit Orangen und Walnüssen auf Tellern anrichten und servieren.

Peter Gries am 03. Juli 2018

Rösti mit flambierter Hähnchen-Leber und Zucchini

Für zwei Personen

Für die Rösti:

200 g mehligk. Kartoffeln 2 EL Butterschmalz 1 TL Muskat
Salz Pfeffer

Für die Hähnchenleber:

200 g Hähnchenleber $\frac{1}{2}$ Zucchini $\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 Zweige Thymian 4 cl Cognac 100 ml Portwein
2 EL Butterschmalz Salz weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

50 ml Kürbiskernöl 2 Zweige Rosmarin

Für die Rösti:

Die Kartoffeln schälen und mit einer Rösti-Reibe reiben. Butterschmalz in eine Pfanne geben und erwärmen, die geriebenen Kartoffeln dazugeben und bei hoher Hitze glasig anbraten bis diese zusammenkleben.

Temperatur stark reduzieren, Teller auf die Pfanne geben und ca. 15-20 Minuten garen lassen. Nach Ende der Garzeit die Temperatur stark erhöhen. Pfanne umdrehen damit Rösti auf dem Teller liegt und wieder zurück in die Pfanne schieben um die zweite Seite zu bräunen.

Die Pfanne wieder drehen, damit Rösti auf dem Teller zu liegen kommt. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und halbieren.

Für die Hähnchenleber:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Hähnchenleber, Zwiebel- und Zucchini-scheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz mit dem Thymian langsam braten. Portwein hinzufügen und mit dem Cognac ablöschen und flambieren.

Für die Garnitur:

Kürbiskernöl über die Leber tröpfeln und Rosmarin dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sylvia Müller am 26. Juni 2018

Radieschen-Creme-Suppe mit Garnelen-Tatar

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Radieschen	$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln	1 EL Butter
50 ml Schlagsahne	75 ml trockener Weißwein (Riesling)	250 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für das Garnelentatar:

200 g Garnelen	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

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

Für die Suppe:

Die Radieschen waschen, trockentupfen und ca.100 g zur Seite stellen. Restlichen Radieschen grob hacken. Lauchzwiebeln waschen, trockenwedeln, vom Strunk und äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. 2 EL Lauchzwiebeln zur Seite stellen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln darin glasig andünsten. Mit Wein ablöschen, mit Fond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen. Radieschen zufügen und zugedeckt 6-8 Minuten weich garen. Sahne zur Suppe geben, pürieren und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Garnelentatar:

Inzwischen Garnelen kalt abspülen, trocken tupfen und mit den restlichen Radieschen hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit restlichen Lauchzwiebel und Olivenöl mischen und mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Das Garnelentatar in tiefen Tellern anrichte, Radieschen-Cremesuppe angießen mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Agata Wilengowski am 27. März 2018

Ravioli mit Champignon-Ricotta-Füllung und Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für die Füllung:

200 g braune Champignons	75 g Ricotta	1 Zwiebel
1 Stange Lauch	1 Knoblauchzehe	20 g Parmesan
Muskatnuss	Butter	Salz, Pfeffer

Für den Ravioli-Teig:

200 g Hartweizenmehl	2 Eier	1 EL Olivenöl
1 Prise Salz		

Für die Salzeibutter:

2 Stängel Salbei	50 g Butter	Salz
------------------	-------------	------

Für die Garnitur:

8 Kirschtomaten	10 g Parmesan	1 EL Olivenöl
-----------------	---------------	---------------

Für die Füllung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und die Champignons putzen. Lauch abbrausen und Wurzelende entfernen. Anschließend alles in sehr kleine Stücke schneiden und in Butter andünsten. Etwas abkühlen lassen, den Parmesan reiben und zugeben. Ricotta untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Ravioli-Teig:

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen.

Für den Teig währenddessen die Eier mit Hartweizenmehl, 1 EL Wasser, Öl und einer Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten, anschließend etwas ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine ausrollen, die Ravioli in Rauten schneiden, füllen und verschließen.

Dann für ca. 2 Minuten im kochenden Salzwasser ziehen lassen.

Für die Salzeibutter:

Butter in einer heißen Pfanne zerlassen. Salbei abbrausen, trockenwedeln und 6 Blätter abzupfen. Blätter grob schneiden und zusammen mit etwas Salz in die Butter geben.

Anschließend Ravioli mit zerlassener Butter beträufeln.

Für die Garnitur:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Mit Öl benetzen und 10 Minuten in den Ofen geben. Parmesan hobeln und zum Schluss über die Ravioli geben. Mit Kirschtomaten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Ziegler am 09. Oktober 2018

Reibekuchen, Forellen-Creme, Matjessalat, Tomaten-Garnele

Für zwei Personen

Für die Reibekuchen:

3 große festk. Kartoffeln	1 große Zwiebel	1 Ei
1 EL Stärke	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Forellencreme:

2 geräucherte Forellenfilets	125 g Frischkäse	50 ml Sahne
1 TL Forellenkaviar	1 Bund Dill	$\frac{1}{2}$ TL Senf

Pfeffer

Für den Matjessalat:

2 kleine Matjesfilets	2 kleine Gewürzgurken	1 Zwiebel
1 Tomate	2 Radieschen	1 Apfel (Elstar)
1 Zitrone	1 TL Sauerrahm	1 TL gemahlene Piment

Pfeffer

Für die Tomaten-Garnele:

2 Riesengarnelen	200 g Cocktailtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum	2 EL Olivenöl	1 TL Zucker

Salz
Pfeffer

Für die Reibekuchen:

Die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben. Die geriebenen Kartoffeln und Zwiebeln in einer Schüssel mit Ei und Stärke verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pflanzenöl in eine Pfanne geben, heiß werden lassen und Reibekuchenmasse in einem Ring goldbraun anrösten. Ring vorsichtig abziehen und Reibekuchen wenden. Wenn der Reibekuchen gleichmäßig goldbraun ist, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Forellencreme:

Die Forellenfilets in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren, ein kleines Stück Forelle für die Garnitur zurückhalten. Dill abbrausen, trockenwedeln und zwei Zweige zur Forelle geben. Frischkäse, Sahne und Senf dazugeben, mit Pfeffer abschmecken und alle Zutaten gut vermengen. Die Forellencreme auf dem Reibekuchen verteilen, darauf ein Stück Forelle, etwas von dem Kaviar und einen kleinen Zweig Dill drapieren.

Für den Matjessalat:

Die Matjesfilets waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Apfel schälen, vierteln und entkernen und in feine Würfel schneiden. Eine Apfelspalte für die Garnitur zurückhalten. Gewürzgurken ebenfalls in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und etwas Saft der Zitrone Auspressen. Die Zutaten mit dem Matjes vermengen und mit Zitronensaft. Zitronenabrieb grobem Pfeffer und Piment abschmecken. Die Radieschen waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Salat auf den Reibekuchen geben und mit Sauerrahm, Radieschen und der Apfelspalte garnieren.

Für die Tomaten-Garnele:

Die Garnelen waschen, von der Schale entfernen, den Schwanz an der Garnele lassen und putzen. Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen und Garnelen ca. 2 Minuten anbraten. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Cocktailtomaten waschen, vierteln und mit dem Knoblauch zu den Garnelen geben. Kurz in der Pfanne andünsten und Zucker dazu geben. Basilikum waschen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Vorsichtig unter die Tomaten-Garnelen heben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die geschmolzenen Tomaten auf den Reibekuchen geben,

obenauf eine Garnele und ein Blatt Basilikum drapieren.
Die kleinen Reibekuchen mit dreierlei Topping auf Tellern anrichten und servieren.

Ilona Chaudhry am 29. Mai 2018

Renken-Filet, Kartoffelchips, Balsamico-Reduktion

Für zwei Personen

Für die Renke:

2 Renkenfilets à 200 g	1 Limette (Saft)	500 ml helles Lagerbier
1 Ei	200 g Mehl	½ Bund Dill
1 TL Wacholderbeeren	Salz	Pfeffer

Für die Chips:

1 festk. Kartoffel	1 blaue Kartoffel	1 rote Kartoffel
Salz		

Für die Sauce:

100 ml hellen Traubensaft	100 ml hellen Balsamico-Essig
---------------------------	-------------------------------

Für die Dekoration:

5 Zweige Estragon	1 Limette
-------------------	-----------

Für die Renke:

Den Dill abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Limettenschale abreiben und auffangen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren, Dill und Limettenabrieb in einen Mörser geben und zerreiben. Mehl, Bier und Ei in eine Schüssel geben und zu einem Teig verquirlen.

Renkenfilets waschen, trocken tupfen, mit Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, durch den Bierteig ziehen und in der Fritteuse bei 170°C hellbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen.

Für die Chips:

Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen und dünn hobeln. In der Fritteuse knusprig backen. Ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen. Mit Salz würzen.

Für die Sauce:

Den Traubensaft und Balsamico in einen Topf geben und einreduzieren lassen.

Für die Dekoration:

Den Estragon abbrausen und trockenwedeln. Limette in Scheiben schneiden.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ursula Steiner am 12. Juni 2018

Rettich-Salat mit Lachs und Knusper-Stangen

Für zwei Personen

Für den Rettich-Salat:

1 weißer Rettich	3 Radieschen	10 cm frischer Meerrettich
2 EL Kräuternessig	4 Halme Schnittlauch	1 EL schwarzer Senfsaat
3 EL Rapsöl	grobes Meersalz	Salz, Pfeffer

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g	1 Zitrone	4 Zweige Dill
1 EL brauner Zucker	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Knusperstangen:

1 Rolle Blätterteig	1 Ei	2 EL Milch
40 g geriebener Gouda	4 EL schwarzer Sesamsaat	4 EL heller Sesamsaat
1 Msp. Paprikapulver	Salz	

Für die Garnitur:

4 Zweige Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
---------------	---------------------------------

Für den Rettich-Salat:

Rettich schälen, die Enden entfernen und mit einem V-Hobel in dünne Scheiben hobeln. Radieschen waschen und in kleine Würfel schneiden.

Den Meerrettich darüber reiben und mit Pfeffer, Meersalz, Essig und Öl vermengen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in ganz feine Halme schneiden und über den Salat streuen.

Für den Lachs:

Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb fein abreiben. Dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Zitronenzesten, Zucker und Pfeffer mit dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Fisch waschen, trocken tupfen und in einen hitzebeständigen Gefrierbeutel legen. Mit Marinade und Dill überziehen. Die Luft aus dem Beutel herausdrücken, fest verschließen und für ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Erst nach dem Garen mit Salz würzen.

Für die Knusperstangen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig der Länge nach in Streifen schneiden. Ei und Milch verquirlen und mit Salz und Paprika würzen. Jeweils 2 Blätterteigstreifen zu Spiralen aufdrehen und mit hellen und dunklen Sesamsaat bestreuen. Käse ebenso darüber streuen. Blätterteigstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen und trockenwedeln.

Rettich-Salat mit warmgebeiztem Lachs und Knusperstangen auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch und Dill garnieren und servieren.

Karin Mahnert am 04. April 2018

Ricotta-Taler mit Tomaten-Oliven-Kompott, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für die Ricotta-Taler:

250 g Ricotta	1 kleines Ei	40 g Parmesan
1 Muskatnuss	2 EL Mehl	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Tomatenkompott:

100 g rote Cocktailtomaten	100 g gelbe Cocktailtomaten	2 EL schwarze Oliven
100 ml Tomatensaft	1 Knoblauchzehe	1 kleine rote Chili
1 Zitrone	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
2 TL brauner Zucker	2 EL Olivenöl	Chili, Salz, Pfeffer

Für den Parmesanchip:

150 g Parmesan

Für die Ricotta-Taler:

Den Ricotta mit dem Ei verrühren. Parmesan fein darüber reiben und Mehl dazugeben, beides unterheben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank für ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Aus der Ricottamasse Taler formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Ricotta-Taler von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Für den Tomatenkompott:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Tomaten waschen und halbieren. Zusammen mit Oliven in eine ofenfeste Form geben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Zitrone auspressen. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Tomatensaft mit etwas Zitronensaft, Kräutern, Knoblauch und Olivenöl verrühren. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Tomaten ca. 15 Minuten im Ofen schmoren lassen.

Für den Parmesanchip:

Backofen auf 150 Grad vorheizen. Parmesan reiben und auf einem Blech mit Backpapier kleine Käsehäufchen machen. Parmesan ca. 10 Minuten backen, bis Käse zerlaufen und goldbraun gebacken ist. Auskühlen lassen und Gericht mit Parmesanchip garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marika Loacker am 30. Oktober 2018

Riesen-Garnele, Joghurt-Dip, Orangen-Karotten, Couscous

Für zwei Personen

Für die Riesengarnele:

6 Garnelen	3 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Karotten:

8 kleine Bundmöhren	2 Orangen	60 g Ingwer
---------------------	-----------	-------------

Für den Couscous:

250 g Couscous getrocknet	80 g Pistazien, geschält	50 g Cranberries, gesüßt und
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Muskatnuss
	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

150 g griech. Sahne-Joghurt	1 Limette	Salz, Pfeffer
-----------------------------	-----------	---------------

Für die Garnitur:

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

Für die Riesengarnele:

Die Garnelen putzen, von der Schale befreien (Schwanz bleibt dran) und waschen. Knoblauchzehen abziehen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Garnelen und Knoblauch bei mittlerer Hitze ins Fett geben und von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach dem Anrichten etwas vom Saft der Karotten auf die Garnelen träufeln.

Für die Karotten:

Ofen auf 200 °C vorheizen. Das Karottengrün bis auf ca. 2 cm entfernen, Karotten schälen und halbieren. Ingwer schälen, fein reiben und durch ein feines Sieb drücken, Saft auffangen. Orangen halbieren und auspressen.

Möhren in den Bratschlauch legen, Ingwer- und Orangensaft hinzugeben.

Den geschlossenen Bratschlauch anstecken und auf ein Rost auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten im Ofen garen. Achtung, der Bratschlauch dehnt sich auf und darf nicht die Ofenwände berühren.

Für den Couscous:

Pistazien und Cranberries hacken. 250 ml gesalzenes Wasser in einem mittleren Topf aufkochen. Couscous, Zimt und etwas Muskatabrieb mischen und ins Wasser geben. Topf von der Platte nehmen und Pistazien und Cranberries darunter rühren. Couscous 5 Minuten ziehen lassen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Unter den Couscous mischen.

Für den Joghurt-Dip:

Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen. Limettenschale und ca. 1 TL Saft unter den Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Minze abbrausen, trockenwedeln und das Gericht mit den Blättern dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Wiesel am 03. Juli 2018

Riesen-Garnelen im Lardo-Mantel mit Arancini, Mango-Dip

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

2 Riesengarnelen	4 Scheiben Wollschweinlardo	1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe	50 g Wildkräutersalat	2 EL heller Balsamicoessig
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Arancini:

100 g Risotto-Reis	40 g geriebenen Parmesan	1 Ei
100 g Paniermehl	50 ml Tomatensugo	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Mango-Dip:

100 g reife Mango	$\frac{1}{4}$ rote Chilischote	1 EL Magerquark
$\frac{1}{2}$ Limette	Salz	

Für die Garnelen im Lardo-Mantel:

Die Krustentiere waschen, trocken tupfen und mit dem Lardo umwickeln.

Knoblauch abziehen, fein hacken. Chili der Länge aufschneiden, entkernen und die Schote fein hacken. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen.

Knoblauch sowie Chili im Olivenöl anbraten und die umhüllten Garnelen zugeben. Die Garnelen unter Wenden ca. 2 Minuten braten, so dass sie innen noch glasig sind. Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Mit Olivenöl und etwas Balsamicoessig anmachen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Für die Arancini:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Den Reis in kochendem Salzwasser kochen und anschließend abkühlen lassen. Ei, Salz, Pfeffer, Tomatensugo und den geriebenen Parmesan zum Reis geben und alles mit der Hand vermengen. Den Reis zu kleinen, etwa esslöffelgroßen Bällchen formen. Reisbällchen in Paniermehl wenden. Die Bällchen in der heißen Fritteuse goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Mango-Dip:

Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, mit dem Magerquark und der Chilischote in einen Mixer geben und mixen. Limettensaft auspressen. Dip mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Riesengarnele im Lardo-Mantel mit Arancini und Mango-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Breckner am 10. April 2018

Riesen-Garnelen mit Garam-Masala-Schaum, Äpfeln, Rucola

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Riesen-Garnelen	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	1 Prise Meersalz	

Für den Garam-Masala-Schaum:

40 g Garam Masala	3 EL Tomatenmark	20 ml Gemüsefond
400 ml Sahne	4 Zwiebeln	3 EL Honig
2 EL Butter	1 TL Cayennepfeffer	Salz

Für die Äpfel:

3 Granny Smith Äpfel	500 ml Apfel-Cidre	200 g Zucker
----------------------	--------------------	--------------

Für den Rucola:

250 g Rucola	500 ml neutrales Öl	Salz
--------------	---------------------	------

Für die Mayonnaise:

3 Eier (Zimmertemperatur)	1 EL Tandoori-Paste	1 EL Senf
300 ml neutrales Öl	Salz	

Für die Garnelen:

Garnelen waschen und putzen. Darm entfernen. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Garnelen mit Knoblauch und Rosmarin in etwas Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz würzen.

Für den Garam-Masala-Schaum:

Butter in einer Pfanne schmelzen und Garam Masala dazu geben.

Zwiebeln abziehen und hacken. Zusammen mit dem Tomatenmark, dem Honig und etwas Cayennepfeffer in die Pfanne geben. Mit Gemüsefond abschmecken. Alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Sahne hinzu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit dem Sahne-Siphon aufschäumen.

Für die Äpfel:

Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Cidre bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zucker in Pfanne karamellisieren und über die gegarten Äpfel gießen.

Für den Rucola:

Rucola waschen, trockenschleudern und putzen. Öl in Fritteuse erhitzen und Rucola kurz darin frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für die Mayonnaise:

Eier in ein hohes Gefäß schlagen. Mit dem Stabmixer aufschäumen und Öl stetig hinzu gießen, bis eine helle, feste Masse entsteht. Tandoori-Paste und Senf unterrühren und mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Rheinwald am 27. November 2018

Rinder-Tatar mit Wassermelone und Ingwer-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Tatar vom Rind:

250 g pariertes Rinderfilet	2 Scheiben Schwarzbrot	1 Schalotte
1 Limette	$\frac{1}{2}$ Chilischote	5 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL Sojasauce	1 EL Sweet- Chili-Sauce
2 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Wassermelone:

200 g Wassermelone	1 Limette	$\frac{1}{4}$ Bund Bergkorianderblätter
Salz		

Für die Ingwer-Mayo:

3 Eier	2 cm Ingwer	0,5 Limette
2 TL Dijon-Senf	125 ml Sonnenblumenöl	1 EL Jogurt (3,5%)
weißer Pfeffer	Salz	

Für das Tatar vom Rind:

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Schalotte abziehen und fein hacken. Chili längs aufschneiden, von Kernen befreien und ebenfalls fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und in feine Ringe schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Alle Zutaten mit Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schwarzbrotstücken mit einem Metallring ausstechen und in einer Pfanne mit Butter und Sesamöl von beiden Seiten anrösten.

Für die Wassermelone:

Wassermelone mit einem Kugelausstecher zu Halbkugeln ausstechen. Limette halbieren und Saft auspressen. Koriander abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.

Für die Ingwer-Mayo:

Eier trennen und Eigelb mit Senf in ein hohes Gefäß geben. Nach und nach das Öl hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse vermengen. Ingwer schälen, fein reiben und zur Mayonnaise hinzufügen. Limettenschale abreiben.

Mit Salz, weißem Pfeffer, Limettenabrieb und Jogurt abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Schiffer am 21. August 2018

Risotto mit Garnelen, Feldsalat mit Himbeer-Dressing

Für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Risottoreis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	100 g Parmesan	2 EL Butter
400 ml Hühnerfond	100 ml Weißwein	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für Garnelen und Zucchini:

250 g mittelgroße Garnelen	1 kleine Zucchini	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	30 g Pinienkerne
-----------------	------------------

Für das Dressing:

250 g Himbeeren	1 TL Honig	1 EL Himbeeressig
1 EL Balsamicoessig	1 EL Senf	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

Schalotte und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und im Öl glasig anschwitzen. Reis hinzugeben und ebenfalls glasig anlaufen lassen. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Etwas warmen Fond angießen und unter Rühren einkochen lassen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. Dann erneut Fond dazu gießen und einkochen lassen, bis der Fond aufgesogen ist. Den Reis bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Parmesan und die Schale der Zitrone reiben und mit der Butter zusammen unter das Risotto rühren. Ein wenig Parmesan für die Garnitur aufbewahren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Garnelen und Zucchini:

Garnelen und Zucchini waschen. Zucchini in 10 dünne Scheiben schneiden. Garnelen in einer Pfanne kurz in Öl braten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Anschließend die Zucchini-Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 Minuten von beiden Seiten in derselben Pfanne scharf anbraten.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen und trockentupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Für das Dressing:

Himbeeren als Deko zur Seite legen. Die restlichen Himbeeren pürieren und mit Honig, Himbeer- und Balsamicoessig, Senf und Olivenöl gut vermengen und das Dressing über den Salat träufeln. Mit gerösteten Pinienkernen und den übrigen Himbeeren garnieren.

Risotto mit Garnelen und Feldsalat mit Himbeerdressing auf Tellern anrichten, das Risotto mit Parmesan garnieren und servieren.

Jörg Wiegand am 08. Mai 2018

Rote-Bete-Carpaccio, Avocado-Creme, Fenchel, Dressing

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

1 rohe Rote Bete Pfeffer

Für die Avocadocreme:

1 Avocado $\frac{1}{2}$ Zitrone 1 $\frac{1}{2}$ TL Senf

4 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Fenchel:

$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle $\frac{1}{2}$ Zitrone 2 EL Olivenöl

Salz Pfeffer

Für das Dressing:

15 g Walnusskerne 25 g Haselnüsse $\frac{1}{2}$ TL Mohn

$\frac{1}{2}$ Zitrone 1 Zweig Dill $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

10 EL Olivenöl

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Kästchen Gartenkresse

Für das Carpaccio:

Die Rote Bete schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Scheiben mit etwas Pfeffer bestreuen.

Für die Avocadocreme:

Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus Schalen lösen.

Zitrone auspressen. Avocado mit 2 Esslöffeln Zitronensaft, Senf und Olivenöl mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fenchel:

Fenchel putzen, waschen, längs halbieren und Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in sehr dünne Streifen hobeln. Mit Olivenöl und 1 Esslöffel Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern.

Für das Dressing:

Nüsse grob hacken und mit Mohn in beschichteter Pfanne bei mittlerer Hitze rösten. Abkühlen lassen. Mit Olivenöl und 3 Esslöffeln Zitronensaft verrühren. Dill und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Dillspitzen von den Stielen zupfen, fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter mit Nuss-Mohn-Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Kresse abschneiden und Gericht damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Victoria Rechberg am 30. Oktober 2018

Rote-Bete-Carpaccio, Frischkäse-Creme, Walnüsse

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

300 g vorg. Rote-Bete	2 Knollen gelbe Bete	150 g Rucola
1 Knolle Fenchel	1 Prise Salz	

Für die Vinaigrette:

5 EL Balsamico	2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
----------------	---------------	-------------------

Für die Creme:

200 g Ziegenfrischkäse	30 g getrocknete Cranberrys	1 Limette
Salz	Pfeffer	

Für die Walnüsse:

50 g Walnusskerne	1 EL Ahornsirup	1 EL brauner Zucker
1 EL neutrales Pflanzenöl		

Für die Pumpernickel-Brösel:

200 g Pumpernickel	1 EL Zucker	4 EL Butter
Salz		

Für das Carpaccio:

Die gelbe Bete waschen und in kochendem Wasser gar kochen. Sobald diese abgekühlt sind, schälen und mit einem V-Hobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelknolle ebenfalls waschen und mit einer dünnen Reibe quer in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Rote-Bete- und Fenchelscheiben in einem Kreis auf Tellern auflegen und mit Rucola belegen.

Für die Vinaigrette:

Olivenöl und Balsamico vermengen und cremig aufschlagen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über das Carpaccio träufeln.

Für die Creme:

Die Cranberrys grob hacken. Ziegenfrischkäse mit Limettenabrieb verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Cranberrys unter die Creme rühren.

Mit Hilfe eines Servierings auf dem Carpaccio platzieren.

Für die Walnüsse:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Walnüsse zerkleinern und anrösten.

Ahornsirup und braunen Zucker hinzufügen. Mit Salz würzen und für ca. 3 Minuten karamellisieren.

Für die Pumpernickel-Brösel:

Pumpernickel grob zerbröseln und mit aufgeschäumter Butter in einer beschichteten Pfanne anrösten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit etwas Salz abschmecken.

Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenfrischkäsecreme, karamellisierten Walnüssen und Pumpernickel-Brösel auf Tellern anrichten und servieren.

Martina Farkas am 27. Februar 2018

Saftige Kürbis-Taschen mit Kräuter-Dip

Für zwei Personen

Für die Füllung:

1 Butternusskürbis	1 Zwiebel	75 g Parmesan
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Taschen:

350 g Mehl, Type 480	70 g Milch	2 Eier
2 EL Magerquark	1 Tütchen Trockenhefe	70 g Pflanzenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	gehackte Kürbiskerne

Für den Kräuter-Dip:

200 g Crème-fraîche	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 EL Balsamico	1 EL Kürbiskernöl	1 EL gehackte Kürbiskerne
----------------	-------------------	---------------------------

Für die Füllung:

Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein hacken. Kürbis schälen, von Kernen befreien und etwa 300 g klein würfeln. Den Rest zum Garnieren verwenden.

Zwiebel und Kürbis in 1 EL Butter in der Pfanne glasig anschwitzen, salzen und pfeffern. Darin andünsten bis der Kürbis bissfest ist. Zum Schluss mit Petersilie, Muskatnuss und gehobeltem Parmesan verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Taschen:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Milch in einem Topf erwärmen. Lauwarme Milch mit Öl, Trockenhefe, Magerquark, Salz, Zucker und einem Ei vermengen. Mehl nach und nach zuschütten. In der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten und kurz rasten lassen. Später den Teig ausrollen und Kreise mit 10 cm Durchmesser ausstechen. Ein Ei verquirlen und den Teig damit bestreichen. Ein Klecks der Kürbisfülle auf den kreisrunden Teig geben. Zusammenklappen und mit der Gabel den Rand zusammendrücken. Auf das Backblech geben und kurz rasten lassen. Taschen mit verquirltem Ei bestreichen und mit gehackten Kürbiskernen bestreuen. Im Backofen 15 Minuten goldbraun backen.

Für den Kräuter-Dip:

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Zitrone abreiben. Creme fraîche mit Schnittlauch, Knoblauch, Petersilie und Zitronenabrieb vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Den übrigen Butternusskürbis mit der Aufschnittmaschine hauchfein schneiden, mit einem Ausstecher in Form bringen und fächerartig auf den Teller legen. Mit Balsamico, Salz, Kürbiskernen und einigen Tropfen Kürbiskernöl marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eva Ulrich am 09. Oktober 2018

Saibling, Rote-Bete-Gnocchi, Spargel-Spitzen, Schaum-Soße

Für zwei Personen

Für die Rote-Bete-Gnocchi:

150 g vorgegarte Rote-Bete	300 g festk. Kartoffeln	30 g Mehl
35 g Speisestärke	3 EL Butter	1 Ei (Eigelb)
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Spargelspitzen:

100 g grünen jungen Spargel	1 EL Butter	Salz
-----------------------------	-------------	------

Für die Meerrettich-Schaum-Sauce:

125 ml Schlagsahne	50 g Meerrettich	Zucker, Salz
--------------------	------------------	--------------

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets á 120 g (mit Haut)	1 Limette (Saft)	Butter, Salz, Pfeffer
-------------------------------------	------------------	-----------------------

Für die Rote-Bete-Gnocchi:

Einen Topf mit Salzwasser aufstellen und zum Kochen bringen.

Rote Bete grob würfeln und mit dem Stabmixer pürieren. Kartoffeln schälen, klein würfeln und im siedenden Salzwasser gar kochen.

Abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Ei aufbrechen und Eiweiß vom Eigelb trennen. Mehl, Stärke und Eigelb zur Kartoffelmasse hinzugeben und Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Rote Bete gut untermischen.

Arbeitsfläche bemehlen, Teig ausrollen, ca. 2 cm dick. 3 cm große Stücke runterschneiden, ovale Kügelchen formen und mit einer Gabel flach drücken.

Wasser in einem Topf mit Wasser erhitzen, Gnocchi dazugeben und ca. 2 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und Butter in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi hineingeben und kurz durch schwenken.

Für die Spargelspitzen:

Wasser in einem Topf mit Salz erhitzen. Spargel waschen, holzige Stellen entfernen und ca. 7 Minuten bissfest im kochenden Wasser garen. Herausnehmen und unter kaltem Wasser abschrecken.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Spitzen darin schwenken.

Für die Meerrettich-Schaum-Sauce:

Den Meerrettich schälen, reiben und mit Sahne in einem Topf aufkochen. Mit einem Stabmixer pürieren und mit Zucker und Salz abschmecken.

Für den Saibling:

Die Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Saibling waschen, trocken tupfen, mit Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter aufschäumen und Saibling mit der Hautseite zuerst glasig garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Grosmann am 12. Juni 2018

Sashimi mit Wasabinüssen, confiert mit Blumenkohl, Tatar

Für zwei Personen

Für das Sashimi:

1 Lachsfilet à 200 g	1 Zitrone	75 g Walnusskerne
75 g Wasabi-Erdnüsse	20 g kandierter Ingwer	200 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Tatar:

1 Lachsfilet à 200 g	1 EL Lachskaviar	2 Avocado
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Elstar-Apfel	1 Zitrone
100 g Schmand	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	1 TL rosa Pfefferbeeren
Salz	Pfeffer	

Für den conferierten Lachs:

1 Lachsfilet à 100 g	200 g Blumenkohl	200 ml Milch
100 g Butter	100 g Sahne	1 Muskatnuss
1 EL schwarze Sesamsaat	1 EL weiße Sesamsaat	200 ml Olivenöl

Für das Sashimi:

Den Lachs dünn aufschneiden, auf einem flachen Teller nebeneinander auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und sanft bräunen.

Die Walnusskerne und Wasabi Erdnüsse in einem Mörser zerstampfen. Die lauwarmer Nussbutter über den Lachs geben und mit den zerkleinerten Nüssen garnieren.

Den kandierten Ingwer fein hacken und auf dem Lachs-Sashimi verteilen.

Für das Tatar:

Den Lachs klein würfeln und in einer Schüssel mit rosa Pfefferbeeren, Zitronensaft und -abrieb, gehacktem Dill, Salz und Pfeffer vermengen. Den Ingwer schälen, fein reiben und unterheben.

Für die Avocadomasse die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und dieses mit dem Apfel klein würfeln.

In einer Schüssel etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Mit einem Ring zunächst die Avocado-Creme, dann den Lachs und etwas Schmand anrichten. Mit dem Lachskaviar garnieren.

Für den conferierten Lachs:

Den Lachs in 2 große Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erwärmen. Den Lachs im warmen Öl etwa 10 Minuten garen, rausnehmen und im bunten Sesam wenden.

Einen weiteren Topf mit der Milch erhitzen und den kleingeschnittenen Blumenkohl darin weich garen. Butter in den Topf geben und mit der Sahne fein pürieren.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Röschen Blumenkohl anbraten und darauf garnieren. Die Lachs-Variation auf Tellern anrichten und servieren.

David Karl am 16. Januar 2018

Sauerkäse-Suppe, Bergkäse-Knödeln, Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

Für die Suppe:

30 g Mehl	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ l Rinderfond
200 g Sauerrahm	125 ml trockener Weißwein	50 g Bergkäse
50 g Sauerkäse	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Knödel:

200 g Knödelbrot	100 g Bergkäse	3 Eier
2 EL Mehl	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz

Für das Knoblauch-Baguette:

$\frac{1}{4}$ Baguette	Olivenöl	Chiliflocken
1 Zehe Knoblauch		

Für die Suppe:

Aus Mehl und Butter eine Einbrenn bereiten. Mit herben Weißwein löschen. Alles mit dem Schneebesen gut verrühren und mit der Rindsuppe aufgießen und etwas einkochen lassen. Sauerrahm mit geriebenen Bergkäse und dem kleingeschnittenen Sauerkäse vermischen und in die Suppe einrühren. Mit Muskatnuß, Salz, Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer aufmixen und mit fein geschnittenen Schnittlauch servieren.

Für die Knödel:

Knödelbrot in kleinere Würfel schneiden. Eier dazugeben und vermengen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und anbraten. Petersilie und Schnittlauch klein schneiden und zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch zu dem Brot geben. Mehl und Eier dazugeben und die Masse mit etwas Salz würzen. Käse reiben und untermengen. Aus dem Teig mit nassen Händen Knödel formen.

Wasser zum Kochen bringen und die Knödel darin garen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Für das Knoblauch-Baguette:

Baguette in Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl in der Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und das Brot damit einreiben. Zum Schluss mit ein wenig Chiliflocken würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karl-Heinz Martin am 17. Juli 2018

Schlutzkrapfen mit Spinat-Füllung und Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für den Schlutzkrapfen-Teig:

100 g Mehl
1 TL Olivenöl

100 g Hartweizengrieß
Salz

2 Eier

Für die Spinatfüllung:

450 g frischer Spinat
30 g Parmesan
Muskatnuss

1 Zwiebel
Butter
1 TL Salz

1 Knoblauchzehe
75 g Magerquark
1 TL Pfeffer

Für die Schlutzkrapfen:

Schlutzkrapfenteig
Spinatfüllung

1 Ei

Für die Salbeibutter:

100 g Butter
4 Zweige Salbei
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für den Schlutzkrapfen-Teig:

Mehl, Hartweizengrieß, Eier, Olivenöl und etwas Salz mit einer Küchenmaschine verkneten. Den fertigen Teig in Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank bis zum Ausrollen ruhen lassen.

Für die Spinatfüllung:

Den Spinat waschen, trockenschleudern. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Spinat verlesen, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin weich dünsten. Knoblauch abziehen, durch eine Presse drücken, kurz mitdünsten und abkühlen lassen. Parmesan reibe, mit Magerquark, Pfeffer und Salz unterrühren und mit frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Schlutzkrapfen:

Das Ei trennen und das Eiweiß in einer kleinen Schüssel verquirlen. Den Schlutzkrapfen-Teig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher Kreise mit ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. Auf alle Teigkreise je 1 TL Spinatfüllung mittig verteilen. Die Ränder mit dem Eiweiß bestreichen, die Teigkreise in der Mitte zusammenfalten und die Ränder andrücken. Die fertigen Schlutzkrapfen in Salzwasser für ca. 5 Minuten als dente garen. Vorsichtig abgießen.

Für die Salbeibutter:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Butter in einer Pfanne bräunen und den Salbei hinzugeben. Die gekochten Schlutzkrapfen hinzugeben und in der Salbeibutter schwenken. Zum Servieren mit dem Schnittlauch bestreuen.

Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung und Salbeibutter auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Ela Feldenz am 30. Januar 2018

Schwedischer Lachskuchen, Honig-Senf-Soße, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachskuchen:

100 g geräuch. Lachs	½ Blätterteigrolle	125 g Kräuterfrischkäse
2 Eier	200 g Gouda	1 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Tomaten-Minz-Salat:

250 g kleine Datteltomaten	1 Orange	½ Bund Minze
½ Bund Frühlingszwiebeln	1 EL Orangenbalsamico	2 EL Olivenöl
Orangenpfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Honig-Senf-Sauce:

50 ml Sahne	3 TL flüssiger Honig	2 TL mittelscharfer Senf
1 Spritzer dunkler Balsamico	1 Spritzer dunkle SojaSauce	

Für den Lachskuchen:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Auflaufform mit Butter einfetten, Blätterteig darauf auslegen. Frischkäse darauf verteilen. Lachs in kleine Stücke zupfen und ebenfalls auf Blätterteig verteilen. Käse reiben, Eier darauf schlagen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. EIKäse- Masse auf dem Kuchen verteilen. Für 15 Minuten im Ofen backen. Lachskuchen mit einem Ring ausstechen und anrichten.

Für den Tomaten-Minz-Salat:

Orange heiß abwaschen und Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Orangensaft mit Öl und Balsamico vermischen. Mit Salz, Orangenpfeffer und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, trockentupfen und vierteln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Tomaten und Frühlingszwiebeln zum Dressing geben, umrühren und kurz ziehen lassen. Minze und Orangenabrieb unterheben.

Für die Honig-Senf-Sauce:

Sahne aufkochen lassen, Honig und Senf dazu geben. Mit Balsamico und Sojasauce abschmecken. Zutaten gut mit dem Schneebesen einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dagmar Ernst am 04. September 2018

Seezunge: Praline und Roulade, Ziegenkäse-Feigen-Confit

Für zwei Personen

Für Orange und Schaum:

1 Orange	1 Grapefruit	1 Zitrone
½ Schalotte	150 g Zucker	200 ml trockener Rosé-Sekt
100 ml Fischfond	100 g Sahne	10 Safranfäden
1 TL Kurkuma	2 EL Lezithin	50 g Butter
Salz	Schwarzer, Pfeffer	

Für die Seezungen-Praline:

1 Seezungenfilet à 150 g	1 Zitrone	1 TL mittelscharfer Senf
1 Ei	2 Toastscheiben	1 Prise Zucker
2 Zweige Dill	2 Zweige Estragon	250 g Speiseöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Seezungen-Roulade:

1 Lachsfilet à 120 g	4 Seezungenfilets à 50 g	1 Schalotten
1 Knolle Ingwer	1 Limette, Saft	1 Stange Zitronengras
200 ml Fischfond	Kalahari-Salz	weißer Pfeffer

Für das Confit:

50 g Ziegenfrischkäse	2 Feige	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für Orange und Schaum:

Eine halbe Schalotte abziehen und fein würfeln. Orange schälen und zwei große Scheiben aus der Mitte schneiden. Aus der Schale eine feine runde Zeste zur Garnitur schneiden. Den Rest auspressen. In einer Pfanne den Zucker bei großer Hitze karamellisieren lassen, Orangenscheiben einlegen und mehrmals wenden, herausnehmen und beiseitestellen. 1 EL Butter in der Pfanne mit Schalottenwürfeln anschwitzen, mit Roséspekt ablöschen und mit Fischfond angießen. Restliche Butter und Orangensaft dazugeben und reduzieren lassen. Mit Safranfäden und Kurkuma versetzen, köcheln lassen, zum Schluss mit Sahne verfeinern. Mit Chilisal, Zucker und Pfeffer abschmecken und erneut reduzieren lassen. Lezithin zufügen. Vor dem Servieren aufschäumen. Etwas Dill und Estragon für die Garnitur aufbewahren.

Für die Seezungen-Praline:

Seezungenfilet fein hacken. Ebenso den Dill und den Estragon hacken. Vermengen und den Senf dazugeben. Das Ei trennen, Eigelb hinzufügen und das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Mit Zitronenabrieb, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Das Toastbrot in sehr feine Würfel schneiden. Mit zwei Esslöffeln je etwas Teig abnehmen und in Toastbrotbröseln wenden. Die Bällchen im heißen Fett knusprig ausbacken und auf Küchenpapier entfetten.

Für die Seezungen-Roulade:

Lachs- und Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. Lachsfilet in 16 ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Jeweils 2 Lachsscheiben auf ein Seezungenfilet legen, einrollen und mit Küchengarn binden. Schalotten und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Das Zitronengras zerstampfen. Alles zusammen mit Fischfond in einen JL-Dampfgarer geben und aufkochen lassen. Die Seezungenröllchen mit Salz, Pfeffer und Limonensaft würzen, auf das mit Butter eingestrichene Garblech setzen und über den leicht kochenden Fond stellen. Die Fischröllchen bei geschlossenem Deckel bei 70 Grad ca. 11 Minuten dämpfen. Die Roulade herausnehmen und warmhalten. Die Sahne zu dem Dämpfsud gießen und um ein Drittel einkochen lassen. Küchengarn von den Seezungenröllchen entfernen und diese halbieren. Etwas von der Zitronengras-Fischsauce durch ein Sieb passieren und zum Rosé-SafranSchaum geben.

Für das Confit:

Ziegenkäse und Feigen klein würfeln und mit dem Olivenöl vermengen.
Zweierlei von der Seezunge mit kandierter Orange und Rosé-Safran-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Schmelzer am 17. April 2018

Selbstgebackene Brezen, Obatzda und Speck-Dip

Für zwei Personen

Für den Obatzda:

200 g Camembert	100 g Doppelrahmfrischkäse	30 g Butter
1 Gemüsezwiebel	1 Rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 TL ganzer Kümmel	2 TL Paprikapulver edelsüß	2 EL Bier
2 EL Schnittlauch	3 Radieschen	

Für den Speck-Dip:

100 g durchw. Speck	250 g Schmand	1 EL Johannisbrotkernmehl
1 EL Schnittlauch	Salz, Pfeffer	

Für die Brezen:

100 ml Milch	100 ml Wasser	100 g weiche Butter
1 TL Zucker	1 TL Salz	0,5 frischen Hefewürfel
400 g Mehl Typ 550	2 EL Brezensalz	2 L Wasser
6 EL Natronpulver		

Für den Obatzda:

Die Gemüsezwiebel abziehen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Den Camembert, Frischkäse und Butter in eine Schüssel geben, die Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit Kümmel, Paprikapulver würzen und verrühren.

Mit Bier und Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Zwiebel abziehen. Schnittlauch schneiden. Radieschen und rote Zwiebel in Scheiben schneiden und die Creme damit garnieren. Mit Schnittlauch betreuen.

Für den Speck-Dip:

Speck sehr fein würfeln und in einer Pfanne schön kross ausbraten. Etwas abkühlen lassen und zusammen mit dem ausgelassenen Fett unter den Schmand rühren, gegebenenfalls mit Johannisbrotkernmehl vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch klein schneiden und den Dip damit garnieren.

Für die Brezen:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Das Wasser mit Natron zum Kochen bringen. Alle weiteren Zutaten zusammen zu einem Teig vermengen und Kugeln daraus formen. Den Teig zuerst zu einer langen Rolle formen und anschließend daraus Brezen formen.

Die Brezen im Natronwasser kurz baden, Brezen mit Salz betreuen und 15-20 Minuten im Backofen goldgelb fertig backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Zehentmair am 21. August 2018

Senfschaum-Suppe mit Wildlachs und Apfelscheiben

Für zwei Personen

Für die Suppe:

100 g mehliges Kartoffeln	100 g Schalotten	1 Chilischote
1 Zitrone (Saft)	250 ml Milch	350 ml Sahne
150 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsefond	5 EL süßer Senf
Olivöl	Salz	Pfeffer

Für die Apfelscheiben:

2 Äpfel	4 EL Zucker
---------	-------------

Für die Einlage:

6 Sch Wildlachs, geräuchert

Für die Garnitur:

1 Bund Dill	100 ml Milch	50 ml trockener Weißwein
-------------	--------------	--------------------------

Für die Suppe:

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Schalotten abziehen und fein hacken.

Olivöl in einem Topf erhitzen und Kartoffeln mit Schalotten anschwitzen. Mit 150 ml Weißwein ablöschen. Fond in einem anderen Topf erhitzen.

Sahne und 250 ml Milch hinzugeben und ca. 15 Minuten kochen lassen.

Suppe fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Chilischote der Länge nach aufschneiden, Scheidewände und Kerne entfernen, kleinschneiden und eine Hälfte zur Suppe hinzufügen. Milch-Wein-Sud zur Suppe hinzugeben und nochmal schaumig mixen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Suppe mit Zitronensaft und Senf abschmecken. Vor dem Servieren noch einmal aufmixen.

Für die Apfelscheiben:

Die Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und vom Kerngehäuse entfernen. Zucker in einer Pfanne erhitzen. Zucker bräunen und mit 2 EL warmen Wasser vermengen. Apfelscheiben darin schwenken.

Für die Einlage:

Zwei Wildlachsscheiben in Streifen schneiden und in den Teller legen, mit Suppe aufgießen. Aus den restlichem Lachs Lachsroschen formen und platzieren.

Für die Garnitur:

Den Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Milch und Weißwein in einem Topf erhitzen und schaumig mixen. Suppe mit Dill und Milchschaum garnieren.

Die Senfschaumsuppe mit geräuchertem Wildlachs und den karamellisierten Apfelscheiben am Rand des Tellers anrichten und servieren.

Benjamin Gram am 23. Mai 2018

Spargel-Kräuter-Suppe mit pochiertem Ei

Für zwei Personen

Für die Spargel-Kräuter-Suppe:

1 Bund Kräuter	100 g mehligk. Kartoffeln	200 g weißer Spargel
30 g Zwiebeln	40 g Butter	100 ml Schlagsahne
30 ml Weißwein	500 ml Geflügelfond	1 Muskatnuss
1 Prise Räuchersalz	Salz	Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 Eier	2 Baguette-Scheiben	100 ml Weißweinessig
Räuchersalz		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Kasten Gartenkresse	1 EL Kürbiskerne
2 TL Kürbiskernöl		

Für die Spargel-Kräuter-Suppe:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Spargel schälen, holzige Enden entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Butter im Topf zerlassen, Kartoffeln, Zwiebeln und Spargel darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Geflügelfond und Sahne aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Im Mixer pürieren, Kräuter zugeben und nochmals pürieren.

Für das pochierte Ei:

1 l Wasser mit Essig aufkochen. Eier in einer Tasse aufschlagen, mit dem Holzlöffel einen Strudel im Wasser erzeugen und 1 Ei vorsichtig ins leicht drehende Wasser gleiten lassen. Vorgang mit dem zweiten Ei wiederholen. Eier ca. 3-4 Minuten pochieren. Baguette-Scheiben in einer Pfanne rösten. Ei auf die Brotscheibe setzen und mit Räuchersalz würzen.

Für die Garnitur:

Suppe im Teller mit Kürbiskernen und Öl, Schnittlauch und Kresse bestreuen. Spargel-Kräuter-Suppe mit pochiertem Ei auf Tellern anrichten und servieren.

Angela Reiprich am 08. Mai 2018

Spargel-Salat, pochiertes Ei, Radieschen-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Spargel:

16 Stangen grüner Spargel

Für die Vinaigrette:

1 Bund Radieschen 1 Bund Schnittlauch 1 TL Meerrettich

2 EL weißer Balsamicoessig 1 EL Ahornsirup 3 EL Rapsöl

1-2 EL Walnussöl Salz Pfeffer

Für die Eier:

2 große Eier 1 EL Tafelessig Salz

Für die Croutons:

2 Scheiben Toastbrot Butter Salz

Für den Spargel:

Spargel putzen und ca. 4 min. in kochendem Salzwasser gar kochen. Sud warm halten und aufheben.

Für die Vinaigrette:

Die Radieschen putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ahornsirup, Meerrettich und Essig verrühren. Walnussöl und Rapsöl kräftig unterrühren, Schnittlauch und Radieschen unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Für die Eier:

Reichlich Wasser mit etwas Salz und ein wenig Essig aufkochen lassen.

Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Das Wasser kräftig umrühren, so dass ein Strudel entsteht. Die Eier aufeinander folgend in eine Tasse oder Kelle aufschlagen, nacheinander ins Wasser gleiten lassen und ca. 5 Minuten pochiern. Anschließend die Eier vorsichtig mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

Für die Croutons:

Butter in einer Pfanne erhitzen. Toastbrot in grobe Würfel schneiden und in der Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abkühlen lassen und etwas salzen.

Den Spargel mit etwas heißem Sud auf Tellern anrichten. Die Radieschen-Vinaigrette darüber verteilen, ein pochiertes Ei daraufsetzen und etwas Pfeffer darüber mahlen.

Tatjana Büttner am 25. September 2018

Spinat-Basilikum-Cannelloni, Bulgur, Tomaten-Salsa, Salat

Für zwei Personen

Für die Cannelloni:

100 g Babyspinat	2 große Zucchini	100 g Bulgur
1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	60 ml Zitronensaft
2 EL Olivenöl	4 Zweige frischer Majoran	200 ml Gemüsefond
1 TL getrockneter Oregano	Salz	bunter Pfeffer

Für die Salsa:

2 reife große Tomaten	6 getrocknete Öl-Tomaten	1 kleine Knoblauchzehe
1 TL Oregano	0,5 TL Fenchelsamen	0,5 TL Zitronenabrieb
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

50 g Rucola	8 entsteinte Oliven	2 Radieschen
-------------	---------------------	--------------

Für die Garnitur:

Rote-Bete Sprossen	Rote Kresse
--------------------	-------------

Für die Cannelloni:

Die Zucchini waschen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Salzen, mit Öl beträufeln und nach 5 Minuten mit einem Küchenpapier abtupfen.

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Basilikum und Spinat abbrausen und trocken wedeln.

Gemüsefond in einem Topf aufsetzen. Bulgur darin kochen. Mit Knoblauch, Spinat, Basilikum, Zitronensaft, Salz und Kräutern in einer Küchenmaschine zu grobem Pesto verarbeiten.

Zucchinistreifen leicht überlappend hinlegen, mit Pesto füllen und aufrollen.

Für die Salsa:

Knoblauch abziehen. Tomaten abgießen und mit frischen Tomaten, Knoblauch, Oregano, Fenchel und Zitronenschale fein mixen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Rucola waschen und trocken schleudern. Tomatensalsa auf Teller verteilen. Radieschen und Oliven klein schneiden und die Rollen damit garnieren.

Für die Garnitur:

Mit Rucola und rote Bete Sprossen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Inga Quotadamo am 26. Juni 2018

Steinbutt mit Meerrettich-Kruste, Dreierlei Rote Bete

Für zwei Personen

Für den Steinbutt:

2 Steinbuttfilets à 140 g	1 EL Meerrettich	3 EL Semmelbrösel
2 EL weiche Butter	3 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer		

Für den Rote-Bete-Salat:

250 g vorg. Rote-Bete	150 g rote Weintrauben	1 EL Pinienkerne
1 EL Kürbiskerne	1 Zweig Thymian	2 EL Weißweinessig
1 TL Honig	1 EL Rapsöl	$\frac{1}{2}$ Kasten Kresse
Salz	Pfeffer	

Für die Rote-Bete-Creme:

200 g vorg. Rote-Bete	1 Stange Meerrettich à 3 cm	100 g Crème-fraîche
1 Orange	Salz	Pfeffer

Für Rote-Bete-Chips:

1 Rote-Bete	Salz	Pfeffer
-------------	------	---------

Für den Steinbutt:

Den Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Meerrettich, Semmelbrösel und Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischfilets abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Haut anbraten, bis diese knusprig ist. Den Fisch herausnehmen, in eine Form geben und mit der Meerrettichkruste bestreichen.

Etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

Für den Rote-Bete-Salat:

Pinien- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Trauben waschen und halbieren. Rote Bete abtropfen lassen und in kleine Spalten schneiden. Thymian waschen und fein hacken. Essig mit Honig und Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Thymian unterheben. Rote Bete und Trauben mit der Vinaigrette mischen und mit den gerösteten Körnern und der Kresse bestreuen.

Für die Rote-Bete-Creme:

Die Rote Bete fein würfeln, in eine Schüssel geben und den Meerrettich hinein reiben. Die Orange reiben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Crème fraîche cremig pürieren.

Für Rote-Bete-Chips:

Die Rote Bete mit einem V-Hobel in dünne Scheiben schneiden und in der Fritteuse knusprig ausbacken. Die Chips auf Küchenpapier entfetten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Steinbutt mit Meerrettichkruste mit dem Dreierlei von der Roten Bete auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Kraft am 27. Februar 2018

Steinbutt, Paprika-Gemüse, Pizza-Stangen

Für zwei Personen

Für den Steinbutt:

3 Steinbuttfilet	80 g feine Weißbrotbrösel	30 g Butter
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für das Paprika-Gemüse:

2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten	2 Knoblauchzehen
100 g Butter	2 EL Olivenöl	Chili, Salz, Pfeffer

Für den Champagner-Schaum:

1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	200 ml Champagner
200 ml Sahne	100 g Butter	1 kleines Döschen Safran

Für die Pizzastangen:

2 Platten Pizzateig	1 Ei	1 EL Pizza-Gewürzmischung
---------------------	------	---------------------------

Für die Garnitur:

1 Zitrone	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	50 g Butter
-----------	-------------------------	-------------

Für den Steinbutt:

Das Steinbuttfilet waschen, putzen und kalt stellen. Das Filet zu ca. 80 g großen Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen und trockenwedeln und mit den Weißbrotbrösel in einen Mixer geben, durchmixen und auf einen Teller geben. Den Fisch darin wenden und die Panade leicht andrücken. In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen und Fisch von jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten.

Für das Paprika-Gemüse:

Paprikaschoten waschen, teilen und schälen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und feinhacken. In einem Topf Öl erhitzen und die Knoblauchzehe darin hell anschwitzen. Die Paprikastreifen dazu geben, leicht anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen.

Für den Champagner-Schaum:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter hell anschwitzen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Mit ein paar Tropfen Zitronensaft und dem Champagner ablöschen und köcheln lassen. Sahne hinzufügen und etwas ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und den Safran dazugeben. Bei geringer Hitze weiter ziehen lassen. Vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Pizzastangen:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pizzateig ausrollen und mit dem Pizzagewürz würzen. In gleichmäßige Streifen schneiden und längs einrollen.

Ei verquirlen und Teig damit bepinseln und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Die Dillspitzen abbrausen und trockenwedeln. Zitrone in Spalten schneiden. Butter in einem kleinen Topf aufschäumen.

Je 3 Stück Fisch auf dem Gemüse anrichten, leicht mit flüssiger Butter beträufeln und alles mit den Dillspitzen und Zitronenspalten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Forster am 10. Juli 2018

Surf-and-Turf-Salat mit Chimichurri und Wan-Tan-Crunch

Für zwei Personen

Für das Surf ans Turf:

2 Rindersteaks à 180 g 4 Riesengarnelen 3 EL Olivenöl

Für die Chimichurri Sauce:

1 mittelgroße Schalotte 4 Knoblauchzehen 1 Bund glatte Petersilie
6 EL Olivenöl 3 EL Rotweinessig 1 TL Oregano
1 TL Cayennepfeffer Salz Pfeffer

Für den Salat:

120 g gemischte Blattsalate

Für den Wan-Tan-Crunch:

8 Wan-Tan-Blätter 200 ml Olivenöl 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Zimtpulver Chili Salz, Pfeffer

Für das Surf ans Turf:

Steaks und Garnelen abwaschen, trockentupfen und in einer Schüssel mit ca. der Hälfte der Chimichurri-Sauce marinieren. Danach in einer Grillpfanne mit Öl die Steaks medium und die Garnelen glasig anbraten. Mit den Blattsalaten vermengen.

Für die Chimichurri Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Petersilie abbrausen und trockenwedeln und Blätter abzupfen. Schalotte, Knoblauch, Petersilie, Olivenöl, Essig, Oregano, Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine fein pürieren. Anschließend in eine Schüssel geben.

Für den Salat:

Die Blattsalate waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Für den Wan-Tan-Crunch:

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Wan-Tan Blätter mit Kreuzkümmel, Chili, Zimt, Salz und Pfeffer würzen und eine weitere Schicht Wan Tan auflegen. Wan-Tan in Öl goldgelb frittieren und in kleinere Stücke hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Baumeister am 10. Juli 2018

Tagliata, Trüffel-Aioli, Knoblauch-Chips, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Rumpsteak á 450 g Salz Pfeffer

Für die Aioli:

2 frische Eier 2 EL Mascarpone 1 kleine Knolle Sommertrüffel

1 Zitrone 1 TL mittelscharfer Senf 250 ml Sonnenblumenöl

2 EL hellen Aceto Balsamico 1 Prise Zucker Salz, Pfeffer

Für die Chips:

5 Knoblauchzehen 150 ml Pflanzenöl

Für den Salat:

50 g Rucola 200 g Kirschtomaten 1 rote Zwiebel

2 eingelegte Sardellen $\frac{1}{2}$ EL eingelegte Kapern 1 frische Chilischote

1 Zitrone 2 EL Olivenöl 1 Prise Zucker

Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g Parmesan $\frac{1}{2}$ Stange Weißbrot

Für das Fleisch: Die Grillpfanne erhitzen. Rumpsteak waschen, trockentupfen und gegebenenfalls von Fasern und Sehnen befreien, Fettrand am Fleisch lassen. Steak auf jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten. Steak im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad ca. 10 Minuten lang weiter garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rumpsteak vor dem Servieren in feine Scheiben schneiden.

Für die Aioli: Ei trennen und Eigelb mit Senf in einen Rührbecher geben. Mit dem Handrührgerät zu einer glatten Masse verrühren.

50 ml Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Masse verbinden. Anschließend restliches Öl unter ständigem Rühren langsam hinzufügen. So lange aufschlagen bis eine dickcremige Mayonnaise entsteht.

Zitrone auspressen und ca. 1 EL Zitronensaft unter die Mayonnaise rühren. Trüffel klein hacken. Mascarpone, Mayonnaise und ca. 1 EL gehackte Trüffel in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer gut pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas hellem Balsamico abschmecken und danach kaltstellen.

Für die Knoblauch-Chips: Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben hobeln. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauchscheiben darin portionsweise kurz goldgelb frittieren. Knoblauchchips mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

Für den Tomaten-Rucola-Salat: Rucola abbrausen und trockenschleudern. Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Zwiebel abziehen, Chili entkernen und beides in Würfel schneiden. Sardellen und Kapern grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Aus Zitronensaft und Olivenöl eine Vinaigrette rühren und diese mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette über Tomaten träufeln und danach Rucola zugeben und alles locker vermengen.

Für die Garnitur: Parmesan über Gericht hobeln. Weißbrot aufschneiden und zum Gericht servieren.

Das Gericht auf einem Teller anrichten und servieren.

Stefan Engelke am 04. September 2018

Tatar, Sashimi, Lachs-Würfel mit Avocado und Rösti

Für zwei Personen

Für das Tatar:

150 g Lachsfilet	½ Zitrone (Saft, Abrieb)	1 EL Traubenkernöl
1 Spritzer weißer Balsamico	2 EL Crème fraîche	2 TL Forellenkaviar
3 Zweige Basilikum	3 Stängel Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für das Sashimi:

150 g Lachsfilet	1 Hass-Avocado	1 Limette
1 Zitrone	1 Orange	4 EL salzige Sojasauce
4 EL süße Sojasauce	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Lachswürfel:

100 g Lachsfilet	1 TL Wasabipaste	2 EL Crème-fraîche
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Rösti:

200 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	4 EL Butterschmalz
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Tatar:

Lachsfilet in feine Würfel schneiden. Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Traubenkernöl vermengen. Zitrone auspressen und den Saft und Abrieb dazugeben.

Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Balsamico verrühren Lachstatar anrichten und mit Crème fraîche und Kaviar garnieren.

Für das Sashimi:

Zitrone und Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Avocado halbieren, Kern heraus drehen, Schale entfernen. Fruchtfleisch würfeln, in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronen- und Limettensaft und den Sojasaucen beträufeln.

Orange schälen und filetieren, die Filets klein schneiden und zu den Avocadowürfeln geben. Rest der Orange mit den Händen auspressen, den Saft dosiert zu den Würfeln geben und vorsichtig vermengen. Orangen- und Zitronenabrieb dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend kalt stellen.

Fischfilet längs in eine 4 cm breite Tranche schneiden, dann quer in 2 mm breite Scheiben schneiden und auf eine kalte Platte legen.

Für die Lachswürfel:

Lachsfilet in Würfel mit 2x2 cm Kantenlänge schneiden, leicht salzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten anschwelen und warm stellen. Wasabipaste mit Crème fraîche zur richtigen Konsistenz anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rösti:

Kartoffeln waschen, in einen Topf mit Salzwasser geben und ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken und pellen. Auf einer Reibe raffeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Zwiebel vermengen. Butterschmalz und Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse hineingeben und mit einem Pfannenwender zu einem Kuchen formen und zusammendrücken. Von beiden Seiten goldbraun braten.

Tatar, Sashimi und gebratene Lachswürfel mit Avocado und Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Ernst Otto Mahnke am 10. April 2018

Thai-Salat mit Rinder-Filet-Streifen und Wan-Tan-Chips

Für zwei Personen

Für die Filetstreifen:

200 g Rinderhüftsteak 2 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Marinade:

1 Stängel Zitronengras 1 kleine rote Chilischote 2 cm Ingwerknolle
1 Zwiebel 1 Limette 2 EL Sojasauce
2 EL Fischsauce 2 EL brauner Zucker 2 EL Rapsöl

Für den Salat:

80 g Frisée-Salat 80 g Feldsalat 80 g Eichblattsalat
1 Bund Koriander 4 Zweige frische Pfefferminze 1 Bund Thai-Basilikum
Salz Pfeffer

Für die Chips:

4 Blätter Wan-Tan-Teig 2 EL Butterschmalz

Für die Garnitur:

1 Beet rote Bete Sprossen

Für die Filetstreifen:

Fleisch waschen, trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Steak unter Wenden ca. 4 Minuten medium braten.

Herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

Für die Marinade:

Limette halbieren und den Saft beider Hälften auspressen. Sojasauce, Fischsauce, Limettensaft, Zucker und Öl in einer Schüssel verrühren.

Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote ebenso sehr fein hacken. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, Stängel leicht andrücken und dann in sehr dünne Scheiben schneiden. Ingwer, Chili, Zwiebel und Zitronengras zu der Marinade geben, gut verrühren und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für den Salat:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln. Koriander fein hacken, Pfefferminze und Basilikum in hauchdünne Streifen schneiden. Salat verlesen, waschen, trockenwedeln und anschließend klein zupfen. Kräuter, Salat und Marinade vor dem Anrichten vermengen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Chips:

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Wan-Tan-Blätter darin unter Wenden goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Anrichten in Stücke brechen.

Für die Garnitur:

Sprossen vom Beet schneiden.

Thai-Salat mit Rinderfiletstreifen und Wan-Tan-Chips auf Tellern anrichten, mit Sprossen garnieren und servieren.

Dorothea Franz am 13. März 2018

Thailändische Suppe mit Basmati

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g Hähnchenbrustfilet	2 kleine Möhren	1 Zitronengrasstängel
2 Paprikaschoten (rot, gelb)	75 g Zuckerschoten	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Lauchzwiebel	1 Chilischote
Ingwerknolle, ca.1cm	2 EL Erdnussöl	1 EL brauner Zucker
1 EL rote Thai-Curry-Paste	275 ml Geflügelfond	200 ml Kokosmilch
1 TL Reissessig	5 Zweige Koriander	1 Limette
Salz	Pfeffer	

Für den Basmati:

200 g Basmati-Reis	Salz	2 Stiele Koriander
--------------------	------	--------------------

Für die thailändische Suppe:

Möhren waschen, schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und halbieren. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse ausschneiden, die Hälften in Stücke schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und ebenso in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken.

Zitronengras andrücken. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote sehr fein hacken. Ingwer, Chilischote, Knoblauch, Zwiebel und Fleisch im Erdnussöl kräftig anbraten. Braunen Zucker und Currypaste unterrühren. Karotten, Paprika und Zuckerschoten zufügen und kurz mit anschwitzen.

Dann mit Fond und Kokosmilch aufgießen, Zitronengras zugeben und mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Vor dem Anrichten den Zitronengrasstängel entfernen.

Koriander abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, fein hacken und vor dem Anrichten über die Suppe streuen. Lauchzwiebel putzen und in feine Röllchen schneiden. Ebenso über die Suppe geben. Limette vierteln und zu der Suppe reichen.

Für den Basmati:

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Reis zugeben und darin bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten gar kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Koriander abrausen, trockenwedeln und zum Garnieren beiseitelegen.

Tom Kha Gai mit Basmati in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander, Lauchzwiebeln und Limettenvierteln garnieren und servieren.

Alberto Wagner am 13. März 2018

Thunfisch-Tatar mit Avocado-Apfel-Creme, Rote-Bete-Chips

Für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Thunfischfilet à 200 g	1 kleine Stange Sellerie	1 grüne Chili
2 Frühlingszwiebeln	1 Limette	1 EL helle Sojasauce
2 TL Olivenöl	½ Bund glatte Petersilie	Salz, grüner Pfeffer

Für die Sauce:

1 reife Avocado	2 EL Schmand	1 säuerlicher Apfel
1 Limette	1 TL Wasabi-Paste	Salz, grüner Pfeffer

Für die Rote-Bete-Chips:

1 frische Rote Bete	Öl	Salz
---------------------	----	------

Für die Garnitur:

80 g Sprossenmix

Für das Tatar:

Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Sellerie waschen und sehr klein hacken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Schale von einer Limette abreiben und 4 TL Saft auspressen.

Den Thunfisch in ca. 3 x 3 mm kleine Würfel schneiden, mit Öl, Sojasauce, Limettenschale und -saft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frühlingszwiebeln, Petersilie, Staudensellerie und Chili untermischen.

Für die Sauce:

Die Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken. 2 TL Limettensaft und den Schmand untermischen. Den Apfel schälen, fein reiben und untermischen. Mit Wasabi, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rote-Bete-Chips:

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und in einer Fritteuse mit Öl knusprig ausbacken. Anschließend mit Küchenpapier abtupfen und gut salzen.

Für die Garnitur:

Die Sprossen abbrausen und trocken tupfen.

Die Sprossen ringförmig anrichten, das Tatar drauf setzen und mit der Sauce übergießen, Salat beistellen und servieren.

Rüdiger Grünwald am 24. April 2018

Tomaten-Suppe, Tomaten, Tomaten-Pesto und Brotstick

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g reife Tomaten	1 Ingwerknolle	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Zitrone	300 ml Gemüfefond
100 ml Kokosmilch	1 Bund Basilikum	2 EL Kokosöl
Salz	Pfeffer	

Für die Einlage:

3 getrocknete Tomaten	1 Strauchtomate	1 EL Pinienkerne
-----------------------	-----------------	------------------

Für die geschmorten Tomaten:

6 kleine Strauchtomaten	2 TL Olivenöl	1 TL Balsamico, schwarz
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

150 g getr. Öl-Tomaten	100 g Walnüsse	75 ml Olivenöl
1 EL Balsamico, schwarz	Salz	

Für den Brotstick:

200 g Dinkelmehl	$\frac{1}{4}$ Würfel Hefe	2 Zweige Rosmarin
1 TL grobes Salz		

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Für die Suppe:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einem Topf mit etwas Öl andünsten. Tomaten waschen, Strunk entfernen, vierteln und im Topf kurz mit anschmoren. Mit Gemüfefond ablöschen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Kokosmilch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verfeinern, einköcheln lassen und anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

Für die Einlage:

Tomate waschen und mit den getrockneten Tomaten in Würfel schneiden. In die Suppe geben. Pinienkerne ohne Fett anrösten und über die Suppe streuen.

Für die geschmorten Tomaten:

Tomaten waschen und mit etwas Öl, Balsamico und Salz auf ein Backblech geben. Bei 180 °C circa 15 Minuten lang garen lassen.

Für das Pesto:

Getrocknete Tomaten, Walnüsse, Öl, Balsamico und Salz in die Moulinette geben und mixen.

Für den Brotstick:

Ofen auf 225 °C vorheizen. Hefe in etwas Wasser auflösen und in Dinkelmehl einkneten. Fünf Minuten ruhen lassen, anschließend dünne Sticks formen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Rosmarinnadeln und Salz auf die Brotsticks streuen. Ca. 20 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und mit den Blättern die Suppe garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Wehr am 03. Juli 2018

TomatenCreme-Suppe, Tempeh-Seitan-Bällchen, Cashew-Schaum

Für zwei Personen

Für die Tomatencremesuppe:

100 g Cashewkerne	1 kg gehackte Tomaten	100 g Süßkartoffel
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 EL Ghee	1 EL Agavendicksaft	1 EL ital. Kräuter
Salz	Pfeffer	

Für die Tempeh-Seitan-Bällchen:

150 g Tempeh	50 g Seitan	1 Ei
100 g Ziegenhartkäse	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum	1 TL gemahlener Koriander	2 EL Ghee
Salz	Pfeffer	

Für den Cashewschaum:

50 ml Wasser von Cashews	50 ml Cashew-Milch	Salz, Pfeffer
--------------------------	--------------------	---------------

Für die Tomatencremesuppe:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili waschen und hacken. Ghee in einer Pfanne heiß werden lassen und Zwiebeln anschwitzen. Nach ca. 5 Minuten Knoblauch und Chili dazu geben.

Tomaten waschen, in Würfel schneiden in die Pfanne geben. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Cashewkerne abgießen, das Cashew-Wasser (für den Cashewschaum) auffangen. Die Cashewkerne mit ca. 100 ml Wasser in der Moulinette zu einer Cashew-Milch cremig mixen. 50 ml der Cashew-Milch für den Schaum beiseite stellen.

Die Süßkartoffel waschen, schälen und fein reiben. Die eingekochten Tomaten, die Cashew-Milch und 500 ml Wasser in einen Topf geben. Die Süßkartoffel dazugeben und alle Zutaten ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit den italienischen Kräutern, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tempeh-Seitan-Bällchen:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ghee in einer Pfanne heiß werden lassen und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Tempeh, Seitan, gemahlene Koriander und Salz dazugeben. Ziegenkäse reiben.

Basilikumblätter abzupfen, abbrausen und trockenwedeln. Die Zutaten aus der Pfanne, den Käse, das Ei und den Basilikum in die Moulinette geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Die Bällchen in einer Pfanne mit Ghee von allen Seiten anbraten.

Für den Cashewschaum:

Das zuvor aufgefangene Wasser der eingeweichten Cashews mit der Cashew-Milch mit einem Stabmixer aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomatencremesuppe mit Tempeh-Seitan-Bällchen und Cashewschaum auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Lara Lückfeldt am 29. Mai 2018

Trüffel-Risotto, Parmesan-Hippe, grüner Limonen-Spargel

Für zwei Personen

Für die Parmesanhippe:

300 g Parmesan

Für das Risotto:

250 g Carnaroli-Reis

50 g weißer Trüffel

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

200 ml trockener Weißwein

50 g Parmesan

60 g Butter

400 ml Pilzfond

Salz, Pfeffer

Für den Limonen-Spargel:

200 g grüner Spargel

2 Limetten (Saft, Abrieb)

1 EL Butter

Salz

Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie.

Den Parmesan reiben. In einer beschichteten Pfanne Parmesan gleichmäßig einstreuen und schmelzen lassen. Wenn die Ränder unten leicht bräunen, Parmesan mit einem Pfannenwender angeben und zügig über eine Tasse stülpen. Erkalten lassen, dann die Schale von der Tasse abheben.

Für das Risotto:

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Reis hinzugeben und 2 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen. Trüffel halbieren und eine Hälfte fein hacken und unter das Risotto geben. Köcheln lassen und stetig umrühren. Fond aufkochen und nach und nach zum Risotto geben. Parmesan reiben und unter das Risotto geben. Butter unterrühren und bei Bedarf noch etwas Fond hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto in der Parmesanschale anrichten und restlichen Trüffel darüber hobeln.

Für den Limonen-Spargel:

Den Spargel waschen, trocken tupfen, holzige Enden abtrennen und das untere Drittel schälen. Limettenschale abreiben, Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin andünsten. Limettensaft hinzugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gericht mit Petersilie garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Ballé am 12. Juni 2018

Venusmuscheln im Ingwer-Kokos-Sud mit Süßkartoffel-Chips

Für zwei Personen

Für den Sud:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	4 Scheiben Ingwer
2 TL Anissamen	2 EL mildes Olivenöl	1 TL Anislikör
400 ml Fischfond	100 g Sahne	100 ml Kokosmilch
2 TL Speisestärke	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	30 g kalte Butter
1 Prise mildes Chilipulver	1 EL schwarze Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für die Muscheln:

2 kg Venusmuschel	Eine handvoll Pfefferkörner	Salz
-------------------	-----------------------------	------

Für die Pommes:

3 große Süßkartoffeln (1 kg)	$\frac{1}{2}$ -1 TL mildes Currypulver	$\frac{1}{4}$ TL milde Chiliflocken
Öl	Salz	

Für die Salsa:

2 Tomaten	1 reife Mango	1 Frühlingszwiebel
1 Limette	1-2 TL Olivenöl	1 EL Tomatenketchup
mildes Chilisalz		

Für den Sud:

Fritteuse vorheizen.

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Anissamen im Mörser grob zerstoßen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Anis darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Likör ablöschen, Fond dazugeben und den Sud knapp unter dem Siedepunkt 10 - 15 min. köcheln lassen. Sahne und Kokosmilch hinzufügen und den Sud nochmals erhitzen.

Mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Wieder in den Topf geben und erhitzen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Unter den leicht kochenden Sud rühren, bis er sämig gebunden ist und den Sud 1 bis 2 min. köcheln lassen. Eine halbe Vanilleschote in den Sud geben, einige Minuten ziehen lassen und wieder entfernen. Die kalte Butter mit dem Stabmixer unterrühren und den Sud mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Chilipulver abschmecken.

Für die Muscheln:

Die Muscheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich abbürsten, geöffnete Exemplare aussortieren. Bevor sie verarbeitet werden, müssen die Muscheln mehrere Minuten im kochenden Wasser gegart werden. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen, in ein Gewürzsäckchen füllen und das Säckchen verschließen. In einem Topf 1/4 Liter Wasser mit dem Gewürzsäckchen bei mittlerer Hitze aufkochen und salzen. Die Muscheln hineingeben, den Deckel auflegen und alles zum Kochen bringen. Sobald sie sich nach einigen Minuten geöffnet haben, die Muscheln mit der Schöpfkelle herausheben. Geschlossene Muscheln entfernen.

Für die Pommes:

Die Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Scheiben hobeln.

Die Süßkartoffelscheiben in der Fritteuse knusprig frittieren.

1 EL Salz mit Curry und Chiliflocken zu einem Currysatz mischen.

Mit der Schöpfkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Currysatz würzen.

Für die Salsa:

Für die Tomaten-Mango-Salsa die Tomaten vierteln Stielansatz, Strunk und Kerne entfernen.

Die Viertel in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Mango auf die schmale Seite stellen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, schälen, in ca. 8 mm große Würfel schneiden und

zu den Tomatenwürfeln in die Schüssel geben.

Die Frühlingszwiebel putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und unter die Tomaten- und Mangowürfel mischen. Limette halbieren und einen Spritzer Limettensaft dazu geben. Olivenöl und Ketchup dazu geben und verrühren. Mit Chilisalز abschmecken.

Die gegarten Muscheln mit dem Anis-Ingwer-Koks-Sud mischen, auf vorgewärmte tiefe Teller geben, Chips und Salsa dazu reichen und servieren.

Malkiel Rouven Dietrich am 12. Februar 2018

Würzspinat, Gemüse-Kichererbsen-Bratlinge, Joghurt

Für zwei Personen

Für den Würzspinat:

500 g Babyspinat	2 EL Butterschmalz	1 Chilischote
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Zitrone
1 Msp. gemahlener Kardamom	1 Msp. Zimt	

Für Gemüse-Bratlinge:

1 Tomate	3 Frühlingszwiebeln	1 rote Chili
1 gelbe Paprika	1 Zucchini	1 Karotte
1 Bund Minze	2 Eier, Größe L	250 g Kichererbsenmehl
gemahlener Kardamom	gemahlener Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer	500 ml Öl	

Für den Joghurt:

200 g Vollmilchjoghurt	1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie
10 g Ingwer	1 unbehandelte Zitrone	gemahlener Kardamom
gemahlener Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Würzspinat:

Den Spinat waschen und trocken wedeln. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und klein schneiden. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Schale der Zitrone abreiben.

Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und Knoblauch und Chili darin andünsten nicht rösten, da sie sonst bitter werden. Anschließend für 2-3 Minuten den Spinat darin wenden, er soll noch nicht eingefallen sein, mit Kardamom und Zimt würzen und mit Zitronenschale abrunden.

Für Gemüse-Kichererbsen-Bratlinge:

Tomate halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und klein schneiden. Paprika halbieren, entkernen und vom Strunk befreien und würfeln. Zucchini und Karotte schälen und raspeln. Alles in eine Schüssel geben.

Minze waschen, trocken wedeln und fein hacken, aber erst ganz zum Schluss zum Gemüse geben, da sonst der Geschmack zu intensiv ist.

Eier und das Kichererbsenmehl in die Schüssel geben und zu einer glatten Masse verrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kardamom abschmecken. Die Minze unterheben und Teig zu kleinen Bratlingen formen.

Pfanne mit Öl erhitzen und die Bratlinge etwa drei Minuten knusprig darin ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen.

Für den Minz-Petersilien-Joghurt:

Ingwer schälen. Minze und Petersilie waschen, trocken wedeln. Eine Hälfte der Kräuter beiseitelegen und fein hacken. Die andere Hälfte mit dem Ingwer zusammen pürieren.

Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt mit etwas Zitronensaft abschmecken und das Minz-Petersilienpüree mit dem Joghurt vermengen.

Kurz vor dem Servieren die gehackten Kräuter untermischen und alles mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kardamom abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Al-Obaidi am 25. September 2018

Zander-Filet, Rote-Bete-Carpaccio, Feld-Salat, Dressing

Für zwei Personen

Für den Zander:

400 g Zanderfilet	1 EL Butter	3 EL Mehl
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

400 g vorg. Rote-Bete	Salz	Pfeffer
-----------------------	------	---------

Für Feldsalat, Dressing:

200 g Feldsalat	20 g Walnusskerne	4 EL Walnussöl
2 Orangen	6 EL Granatapfelessig	10 g Pinienkerne
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ frischer Meerrettich	1 Zitrone
------------------------------------	-----------

Für den Zander:

Das Zanderfilet waschen und abtupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite in dem Mehl wälzen. In einer Pfanne Rapsöl und Butter erhitzen. Den Fisch auf der Hautseite für 5 Minuten braten. Dann den Fisch wenden und den Herd ausschalten. Den fertigen Fisch auf dem Feldsalat anrichten.

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

Die Rote Bete waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für Feldsalat, Dressing:

Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Die Walnüsse und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Für das Dressing die Orangen waschen, die Schale abreiben und beiseite stellen. Die Orangen halbieren, auspressen und den Saft aufbewahren.

Orangenabrieb und Orangensaft in einem kleinen Topf bei großer Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Mischung etwas abkühlen lassen.

Dann Walnussöl und Granatapfelessig mit einem Pürierstab untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Zitrone waschen und in dekorative Scheiben schneiden. Den Meerrettich schälen und reiben. Zander mit Rote-Bete-Carpaccio, Feldsalat und Orangen-Dressing auf Tellern anrichten, Meerrettich darüber geben, mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Dominic Fastabend am 23. Januar 2018

Ziegenfrischkäse-Taler mit Rucola, Pinienkernen, Toast

Für zwei Personen

Für den Ziegenfrischkäse-Taler:

150 g Ziegenfrischkäse 3 getrocknete Tomaten 2 EL flüssiger Honig

Für den Rucola:

40 g Rucola 90 g in Öl-Tomaten 15 g Pinienkerne

Für das Dressing:

25 g Röstzwiebeln ½ TL körniger Senf 1 EL heller Balsamicoessig

1 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Toast:

2 Scheiben Toast 100 g Ziegenkäse-Taler 2 Tomaten

2 TL Balsamico-Creme 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für den Ziegenfrischkäse-Taler:

Den Frischkäse in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten klein schneiden und auf den Käse legen. Mit etwas Honig beträufeln. Auf einem ofenfesten Teller bei 180 Grad für 5 Minuten im vorgeheizten Backofen gratinieren.

Für den Rucola:

Rucola waschen, putzen und trockenschleudern. Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Für das Dressing:

Röstzwiebeln mit Senf, Essig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Rucola, Tomaten und Pinienkernen verrühren. Kleine Salatportionen auf den Ziegenkäse-Talern anrichten.

Für das Toast:

Backofengrill auf 180 Grad vorheizen. Toasts in Pfanne anrösten. Das Grün der Tomaten entfernen, Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Ziegenkäse in Scheiben schneiden.

Toasts auf Backblech legen und mit Butter bestreichen. Mit je vier Tomatenscheiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit je fünf Ziegenkäsescheiben belegen.

Unter dem heißen Backofengrill ca. 5 Minuten goldgelb überbacken. Anschließend sofort mit Balsamico-Creme beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Schuster am 27. November 2018

Ziegenkäse-Pralinen, Spinat-Salat, Rote-Bete-Carpaccio

Für zwei Personen

Für die Ziegenkäsepralinen:

200 g Ziegenweickäse	100 g Ziegenfrischkäse	1 Blatt Filo-Teig
6 Himbeeren	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Dill
1 Bund Schnittlauch	20 g Walnüsse	10 g flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	

Für den Spinatsalat:

200 g Babyspinat	50 g Himbeeren	1 Zweig Estragon
1 TL Dijonsenf	30 ml Ahornsirup	30 ml Rotweinessig
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Rote Bete-Carpaccio:

1 vorgekochte Rote-Bete	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den gegrillten Apfel:

1 großer Apfel	5 g Butter
----------------	------------

Für die Ziegenkäsepralinen:

Die Ziegenkäserolle und den Ziegenfrischkäse mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen und gut verkneten. In sechs Teile aufteilen.

Zwei Teile mit Himbeeren vermischen und zu Kugeln formen. Petersilie, Dill und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Gehackten Kräuter mit zwei Teilen Ziegenkäse vermischen und ebenfalls zu Kugeln formen. Kugeln mit Filoteig umwickeln und im Backofen bei 200°C ca. 5 Minuten goldbraun backen. Walnüsse grob hacken und in der Pfanne anrösten. Zwei Teile Ziegenkäse mit etwas Nuss vermischen, zu Kugeln formen und in gehackten Walnüssen wälzen. Ziegenkäsepralinen beim Anrichten mit Honig garnieren.

Für den Spinatsalat:

Spinat waschen und trockenschleudern.

Himbeeren in ein hohes Gefäß geben. Estragon abbrausen, trockenwedeln und zu Himbeeren geben. Essig, Öl, Ahornsirup, Senf, Salz und Pfeffer dazu geben und mit dem Stabmixer fein zu einem Dressing pürieren.

Dressing über Spinat geben und vorsichtig vermengen.

Für das Rote Bete-Carpaccio:

Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Rote Bete auf einem Teller auslegen, mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den gegrillten Apfel:

Apfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben in einer Grillpfanne mit Butter von beiden Seiten anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Krasimira Krasteva am 14. August 2018

Zucchini-Cannelloni mit Tomaten-Creme

Für zwei Personen

Für die Füllung:

250 g Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL weißes Mandelmus	50 g gemahlene Mandeln	1 Bund Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zucchini-Cannelloni:

1 Zucchini	4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz
------------	---------------	----------------------------------

Für die Sauce:

1 Zucchini	4 getr. Öl-Tomaten	100g Tomatenmark
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 TL Agavendicksaft
1 TL getrockneter Oregano	Olivenöl	Meersalz

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum	1 TL gemahlene Mandeln
--------------------	------------------------

Für die Füllung:

Die Champignons mit einer Pilzbürste putzen und in feine Würfel hacken.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten in Olivenöl anbraten. Pilze und gehackten Thymian dazugeben und ca. 7 Minuten mitbraten, bis die Flüssigkeit einkocht ist.

Die gemahlene Mandeln und das Mandelmus dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zucchini-Cannelloni:

Mit einem Hobel längs Zucchini-Streifen schneiden und diese mit Olivenöl und einer Prise Salz vermengen. Den Rest der Zucchini beiseitelegen für die Tomatensauce. Etwa fünf Zucchini-Streifen nebeneinander überlappend auf einer glatten Fläche anrichten. Dann quer und mittig darauf etwas Füllung geben und alles zu einer Cannelloni rollen. Eine zweite Cannelloni rollen.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zucchini von den Enden befreien und grob hacken.

In Olivenöl ca. 3 Minuten andünsten. Abtropfen und mit den getrockneten Tomaten, Tomatenmark, Agavendicksaft und Oregano vermengen und 2 Minuten weiter garen.

In einer Moulinette fein pürieren und salzen.

Für die Garnitur:

Die Zucchini-Cannelloni mit der Tomatencreme auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Mandeln garnieren und servieren.

Mia Feldmann am 27. Februar 2018

Zucchini-Feta-Puffer mit Räucherlachs-Creme und Ei

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Puffer:

2 mittelgroße Zucchini	100 g Feta	1 Ei
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	100 g Mehl	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Räucherlachs-Creme:

100 g Räucherlachs	200 g Frischkäse	50 ml Sahne
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	1 Zitrone	Salz
Pfeffer		

Für das pochierte Ei:

2 Eier	3 TL Apfelessig	Salz
--------	-----------------	------

Für die Zucchini-Puffer:

Zucchini waschen, die Enden entfernen, in feine Streifen reiben und in ein Sieb legen. 1 TL Salz darüber geben und 5 Minuten ziehen lassen.

In der Zeit den Feta zerbröseln und in eine Schüssel geben. Das Ei dazugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und untermischen.

Zucchini mit den Händen ausdrücken und mit der Feta-Ei Mischung vermengen. Nach und nach das Mehl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Zwei Esslöffel der Zucchini-Masse in die Pfanne geben, zu einem Puffer formen und etwas platt drücken. Nun 5-7 Minuten von beiden Seiten goldbraun backen.

Anschließend auf ein Küchenpapier legen und abtropfen lassen.

Für die Räucherlachs-Creme:

Räucherlachs klein schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Frischkäse mit Sahne und Dill vermischen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Creme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Räucherlachs vermengen.

Für das pochierte Ei:

Wasser in einem Topf erhitzen und Apfelessig dazugeben. Einen Strudel erzeugen. Die Eier nacheinander zügig in das Wasser gleiten lassen und 4-5 Minuten gar ziehen, bis das Eiweiß gestockt ist. Pochierte Eier mit einer Schaumkelle herausheben. Mit etwas Salz bestreuen.

Zucchini-Puffer auf einem Teller stapeln, dazwischen mit Räucherlachs-Creme bestreichen und oben drauf das pochierte Ei legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tanita Erski am 09. Oktober 2018

Zucchini-Wasabi-Suppe mit Bresaola, Sprossen, Kräuterbrot

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Zucchini	1 Kartoffel	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 ml Sahne	10 g Wasabipaste
500 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Scheiben Bresaola	20 g Rote-Beete-Sprossen	100 ml Milch
150 ml Gemüsefond	½ TL Wasabipaste	Salz, Pfeffer

Für das Kräuterbrot:

1 Ciabatta	italienische Kräuter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini-Wasabi-Suppe:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, von den Enden befreien und in gleich große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Gemüsefond erwärmen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze für eine Minute andünsten. Zucchini und Kartoffeln hinzugeben und erneut für eine Minute braten. Mit Fond und Weißwein ablöschen und für weitere 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne hinzugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Wasabipaste abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Bresaolascheiben in feine Streifen schneiden. Die Rote-Beete-Sprossen waschen und abtropfen lassen. Den Fond in einem Topf aufkochen. Milch und Wasabipaste dazugeben. Mit dem Stabmixer schaumig schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini-Wasabi-Suppe mit Schinkenstreifen, Rote-Beete-Sprossen und Wasabi-Schaum garnieren.

Für das Kräuterbrot:

Ciabatta kleinschneiden und in einer Pfanne mit Öl rösten. Die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini-Wasabi-Suppe mit Bresaola, Rote-Beete-Sprossen und Kräuterbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Joshua Lommes am 06. Februar 2018

Index

- Aubergine, 7, 21
Austern, 90
Avocado, 8–10, 19, 31, 48, 53, 57, 64–68, 91, 106, 110, 125, 128
- Blätterteig, 12, 85, 86, 99, 113
Blumenkohl, 13, 50, 110
Brot, 1, 2, 4, 11, 22, 27, 40, 54, 57, 59, 62, 66, 69, 74, 80, 84, 90, 104, 111, 115, 119, 122, 124, 129, 140
Bruschetta, 30
Bulgur, 24, 42, 46, 120
- Carpaccio, 17, 29, 50, 106, 107, 135, 137
Ceviche, 18, 19, 23
Chicoree, 66
Couscous, 101
- Eisberg, 10, 38
Erbsen, 1, 4, 17, 24, 46, 54, 76, 116, 134
- Feld-Salat, 69, 93, 105, 126, 135
Fenchel, 33, 52, 106
Fisch, 28, 32, 34, 35, 38, 43, 48, 51, 66, 70, 77, 84, 113, 117, 132, 139
Fisch-Filet, 16–19, 25, 27, 54, 60, 64, 67–69, 71–76, 97, 99, 110, 125, 128, 135
Fleisch, 3, 4, 28, 32, 41–43, 59, 78, 81, 102, 111, 116, 123
Fleisch-Filet, 1, 5, 11, 57, 85, 104, 126
Frühlingsrolle, 25, 28
- Garnelen, 6, 10, 30, 31, 36, 39, 53, 58, 67, 95, 97, 101–103, 105, 123
Geflügel, 3, 9, 25, 29, 35, 39, 40, 48, 53, 88, 93, 94, 105, 112, 118, 127
Gurke, 1, 4, 10, 15, 18, 24, 26, 28, 30, 36, 39, 41, 46, 64, 70, 74–77, 81, 97
- Jakobsmuscheln, 47, 48, 50–53, 74
- Käse, 7–9, 12, 22, 27, 30, 44, 45, 48, 55, 58, 59, 64, 69, 72, 75, 83–85, 91, 93, 96, 97, 100, 102, 105, 107, 108, 111–113, 115, 124, 130, 131, 136, 137, 139
- Kürbis, 55, 94, 108, 118, 121
Kabeljau, 56
Kartoffeln, 14, 16, 23, 43, 47, 56, 62, 65, 68, 71–73, 76, 83, 94, 97, 98, 109, 116–118, 125, 130, 132, 140
Knödel, 59, 111
Kohlrabi, 32
Kokos, 13, 36, 41, 51, 53, 56, 127, 129, 132
Kuchen, 20, 97, 113
- Lachs, 66, 77, 84, 113, 117, 139
Linsen, 13, 15, 29, 30, 41, 60, 71
- Möhren, 1, 2, 5, 14, 15, 18, 27, 28, 37, 38, 43, 51, 53, 58, 59, 80, 84, 101, 127, 134
Meeresfrüchte, 2, 6, 34, 62, 64–66, 80, 132
- Nudel-Salat, 28, 37, 38
Nudeln, 28, 35–38, 88, 120
- Obst, 1, 3, 7–9, 12, 14, 16, 17, 19, 29–31, 33, 37–40, 43, 44, 48, 50, 52, 57, 58, 60, 62, 65–67, 69, 71, 72, 75, 77, 89, 93, 97, 101–103, 110, 113, 117, 121, 125, 128, 132, 135, 137, 139
- Pak-Choi, 6
Paprika, 21, 38, 42, 81, 122, 127, 134
Pilze, 5, 6, 20, 21, 28, 29, 61, 87, 88, 90, 96, 131, 138
Pizza, 122
Praline, 114
- Rösti, 65, 71, 73, 94, 116, 125
Rüben, 16
Radicchio, 26, 45, 50
Radieschen, 4, 15, 95, 97, 99, 115, 119, 120
Ravioli, 43, 55, 78, 88, 96
Reis, 34, 39, 77, 102, 105, 131
Rettich, 16, 52, 60, 62, 72, 89, 99, 109, 119, 121, 135
Rote-Bete, 16, 43, 45, 60, 76, 89, 90, 106, 107, 109, 120, 121, 126, 128, 135, 137, 140
Rotkraut, 37

Roulade, 114
Rucola, 22, 26, 37, 55, 62, 71, 83, 85, 103,
107, 120, 124, 136

Sauerkraut, 14
Schinken, 22, 93
Schoten, 35, 122, 127
Sellerie, 2, 37, 59, 80, 128
Spargel, 11, 18, 47, 109, 118, 119, 131
Speck, 8, 61, 68, 115
Spinat, 45, 69, 78, 88–90, 112, 120, 134, 137
Suppe, 3, 6, 54, 58, 59, 75, 84, 86, 95, 111,
117, 118, 127, 129, 130, 140
Surf-and-Turf, 123
Sushi, 70, 77

Tatar, 8, 11, 19, 31, 48, 57, 64, 67, 68, 70–75,
95, 104, 110, 125, 128
Teig-Taschen, 55, 78, 96
Toast, 1, 2, 11, 22, 27, 54, 69, 74, 90, 119,
136
Topinambur, 47

und, 114

Wild, 11, 17, 34, 60, 73, 102, 117
Wirsing, 27, 87
Wurst, 14, 15, 32, 47, 78, 87

Ziegenkäse-Feigen-Confit, 114
Zucchini, 18, 21, 81, 94, 105, 120, 134, 138–
140