

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vorspeisen

2022

145 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 12. Januar 2023.

Inhalt

Kartoffel-Räucherfisch-Frikadellen mit Kräuter-Dip	1
Thunfisch-Tataki mit Erbsen-Minz Püree, buntes Gemüse	2
Kartoffel-Suppe mit Fleisch-Bällchen und Gemüse-Spieß	3
Börek mit Käse-Füllung, Pistazien-Feta-Creme, Salat	4
Schwarzbrot-Suppe mit Brät-Bällchen und Schwarzwurzeln	5
Kaninchen mit Raucharoma, Parmesan-Creme, Reiber-Datschi	6
Rettich-Kartoffel-Suppe mit Rinderfilet-Streifen, Pilze	7
Blumenkohl-Salat mit Erdnuss-Dressing und Garnelen	8
Filoteig-Taschen mit Füllung, Kräuter-Dip, Feldsalat	9
Belugalinsen-Salat mit Mango, Avocado, Jakobsmuscheln	10
Pikante Kürbis-Kokos-Suppe mit Halloumi und Pfannenbrot	11
Handkäse mit Pfannenbrot und Rosmarin-Butter	12
Kartoffel-Suppe mit Apfel-Schaum und Garnelen-Spieß	13
Wirsing-Fenchel-Schaum-Suppe mit Fisch-Klößchen	14
Ceviche vom Saibling mit Orangen-Vinaigrette, Fenchel	15
Champignon-Suppe mit Blauschimmelkäse-Crostini	16
Thailändischer Vorspeisen-Teller	17
Lauch-Suppe mit karamellisierter Birne und Ziegenkäse	19
Lachs-Filet, Mango-Avocado-Salsa, Tomaten-Rucola-Salat	20
Mango-Salat mit Teriyaki-Kabeljau und Avocado-Sesam-Creme	21
Cappuccino von der Pastinake mit Kartoffel-Chips	22
Lachs-Tatar mit Limetten-Creme und Röstzwiebel-Baguette	23
Bayerische Fischsuppe mit Rouille und Knoblauch-Brot	24
Ragout fin im Brot-Körbchen, Zwiebel-Crème-fraîche-Salat	26
Kabeljau im Kräuter-Bierteig, Gurken-Salat, Remoulade	28

Reh-Nüsschen mit Preiselbeerkompott, Walnuss-Stange	29
Gefüllte Gyoza mit Erdnuss-Dip und Sesam-Soja-Soße	31
Miesmuscheln mit Apfelwein und Petersilien-Brötchen	33
Gefülltes Bacon-Körbchen mit Feldsalat, Käse-Pfannkuchen	34
Wildkräuter-Salat, Lamm-Filet, Schafskäse, Pesto	35
Kohlrabi-Krabben-Suppe mit Kaffee-Öl, Blätterteig-Locke	36
Lachs aus dem Ofen mit Knoblauch-Hoisin-Soße, Wok-Gemüse	37
Rote-Bete-Carpaccio mit Falafel, Rucola-Salat, Mango	38
Gorditas, Chorizo-Füllung, Pico de gallo, Salsa verde	39
Kalb-Klößchen mit Sardellen-Rouille, Thunfisch-Salat	41
Frühling-Kräuter-Süppchen mit Garnelen, Gewürz-Churros	42
Kartoffel-Tortilla, Zucchini-Röllchen, Grillpaprika-Creme	43
Eigelb im Panko-Mantel mit Erbsen-Püree und Schmand	45
Tagliatelle mit Schwarzer-Knoblauch-Soße, Ofen-Ricotta	46
Fried-Pepper-Chicken mit Limetten-Creme, Rucola-Salat	47
Graupen-Risotto mit Pilzen, Hühnerherzen und Hühnerhaut	48
Maishähnchen-Zucchini-Crêpe mit Zitronen-Mayonnaise	49
Garnele, Chicorée-Schiffchen, Stilton-Creme, Cranberry	50
Frühling-Salat mit Rinder-Filet, Quinoa, grüner Spargel	51
Caprese, Champignon-Olive und Thunfisch-Kapern	52
Räucherlachs-Spinat-Rolle, Sahne-Meerrettich, Spiegelei	53
Schmand-Küchlein mit zweierlei Topping und Feld-Salat	54
Creme-Suppe vom grünen Spargel mit Ofen-Lachs	55
Empanadas mit Ají und Avocado-Spalten	56
Garnelen mit Sellerie, Curry-Schaum und Passionsfrucht	57
Dreierlei veganes Ceviche mit frittierten Kochbananen	59
Weißer Spargel-Salat mit Kichererbsen, pochiertes Ei	60
Vakuum-gegarter Heilbutt, Avocado-Creme, Mousse, Crunch	61
Kartoffel-Salat, Kräuterseitlinge, Kürbiskern-Panierung	62
Spinat-Ricotta-Raviolo all'uovo mit Nussbutter	63
Süßkartoffel-Stampf, -Salat, -Scheiben mit Sour Cream	64

Saibling-Tatar mit Avocado-Creme, Gurken-Apfel-Salat	65
Tomaten-Galette mit Ziegenfrischkäse und Rapunzel-Salat	66
Weißer Tomaten-Suppe mit Basilikum-Schaum, Jakobsmuschel	67
Gebratener Spargel mit Bozner Soße, Wildkräuter-Salat	68
Yufkateig-Röllchen mit Halloumi und Trauben, Pesto, Joghurt	69
Thunfisch mit Granny Smith, Sellerie und Kräuter-Sud	70
Lachs-Ceviche, Lachs gebraten, Lachs-Sashimi mit Avocado	71
Seeteufel-Filet auf Feldsalat mit Mango und Granatapfel	72
Brokkoli-Suppe mit Mandel-Blättchen und Garnelen-Spieß	73
Rote-Bete-Carpaccio mit Feta, Rucola und Walnüssen	74
Rucola-Salat mit Avocado, Ei und Fladenbrot	75
Dreierlei von Champignons	76
Tramezzini-Cordon-bleu mit Joghurt-Dip und grünem Salat	77
Speck-Röllchen mit Käse-Spätzle und Spargel mit Zwiebeln	79
Grapefruit-Avocado-Salat mit Feta im Filoteig-Körbchen	80
Ajo blanco mit Thunfisch-Kohlrabi-Päckchen und Erbsen	81
Gazpacho mit Grillgemüse-Spieß und Knoblauch-Brot	82
Ceviche mit Leche de tigre, Süßkartoffel-Stampf, Avocado	83
Jakobsmuscheln mit grünem und weißem Spargel und Rhabarber	84
Thunfisch-Tatar mit Mango-Avocado-Salat, Wasabi-Gurke	85
Asiatisches Backhendl auf Rettich mit Meerrettich-Dip	86
Spargel-Quiche, Feldsalat, Granatapfelkerne, Walnüsse	87
Sommer-Rollen mit Erdnuss-Dip, Mango Chili-Tomaten-Salat	88
Rote-Bete-Sauerrahm-Suppe mit Garnelen, Ei, Kartoffeln	89
Rinder-Tatar und Garnele mit asiatischem Gemüse-Salat	90
Sellerie-Apfel-Suppe, Gorgonzola-Birnen-Pastete	91
Beef tartare, Wachtelei, Lachs-Tatar mit Avocado-Creme	92
Matjes-Tatar mit Apfel, Perlzwiebeln, Korallen-Chip	93
Dreierlei Gyoza mit Tomaten-Erdbeer-Salsa	94
Kartoffeln mit Muhammara, Tahini-Joghurt und Datteln	95
Rote-Bete-Carpaccio auf Rote-Bete-Meerrettich-Spiegel	96
Gefüllte Paprika, Patatas bravas mit Tomatensalsa	97

Rinder-Tatar mit Eigelb und Sommer-Salat	98
Romana-Salat mit Yuzu-Dressing, Wassermelone, Pistazien	99
Honig-Ziegenkäse mit Salat, Himbeer-Dressing, Ciabatta	100
Türkischer Bulgur-Salat mit Joghurt-Dip	101
Rote-Bete-Apfel-Salat, Wolfsbarsch, Kohlrabi-Carpaccio	102
Grüner Spargel mit Mango-Tomaten-Salsa und Burrata	103
Rote-Bete-Suppe mit Rote-Bete-Apfel-Einlage	104
Crostini mit Hähnchen, Sriracha-Aioli und Mango-Salat	105
Rinder-Tataki mit Pak Choi und Shiitake	106
Ziegenkäse-Tarte mit Portwein-Feigen, Rote-Bete-Chips	107
Auberginen-Tortilla mit Pimientos de Padrón und Aioli	108
Gemüse-Couscous mit Ibérico-Pluma und Limetten-Minz-Dip	109
Wassermelonen-Gurken-Salat, Baguette, Zitronen-Butter	110
Lachs und Garnelen mit Apfel-Meerrettich-Espuma	111
Gefüllte Weinblätter mit Peperoni und Gurken-Joghurt	112
Pochiertes Ei mit Rahmspinat, Senf-Soße, Kartoffel-Stroh	113
Thunfisch-Tatar mit Avocado, Mango, Asia-Mayonnaise	114
Garnelen mit Fenchel-Orangen-Salat und roten Zwiebeln	115
Mango-Ceviche, Jakobsmuscheln, Limetten-Koriander-Soße	116
Schafskäse-Päckchen, Zucchini im Bierteig, Aubergine	117
Tom Kha Gai und Som Tam	118
Forellen-Mousse mit Kartoffel-Rösti und Gurken-Salat	119
Spinat-Ricotta-Ravioli mit Salbei-Butter	120
Mit Mangold gefülltes japanisches Omelett, Reis-Chips	121
Stockfisch-Kroketten, Mayonnaise, Möhren-Apfel-Sellerie	122
Wachtel-Brust mit Blumenkohl-Püree, Blumenkohl-Möhren-Gemüse	123
Nordische Fish-Cakes mit Rotkohl-Coleslaw	124
Jakobsmuscheln, Beluga-Linsen und Frühling-Zwiebeln	125
Saibling-Filet mit Safran-Soße, Fregola sarda, Spinat	126
Kalb mit Räucherforellen-Soße, Kapern, Carpaccio	127
Kroketten, Hack-Sauerkraut-Füllung, Champignon-Rahm-Soße	128
Karotten-Ingwer-Suppe, Krabben, Pfannkuchen	129

Glasnudel-Salat, Mango, Garnelen, Cashew-Kerne	130
Champignon-Creme-Suppe mit Champignon-Crostini	131
Kalb-Tatar mit Thunfisch-Soße, Kapern, Ei und Brotchip	132
Jakobsmuschel-Tatar auf Gemüse-Bett im Dashi-Sud	133
Melonen-Salat mit Portwein-Zwiebeln, Parmaschinken	134
Lachsforelle, Schnittlauch-Mayonnaise, süßsaure Grammeln	135
Pakorras und knusprige Tofu-Samosas mit Kokos-Raita	136
Lumb-Filet, Weinschaum-Soße, Tomaten-Tatar, Salat	138
Kasnocken mit Röstzwiebeln und grünem Salat	139
Pasta in Miso-Butter, Rucola, Gurken-Radieschen-Salat	140
Avocado-Apfel-Tatar auf Kartoffel-Rösti mit Lachs	141
Tiradito vom Saibling, Pfifferlinge, Salat, Chips	142
Ofen-Kürbis, Guacamole, Rote-Bete-Hummus, Rucola-Salat	143
Kokos-Chili-Suppe mit Garnelen-Spieß und Brotchip	144
Jakobsmuscheln, Orangen-Kapern-Soße, Blumenkohl-Püree	145
Kartoffel-Suppe mit Kartoffel-Würfeln, Bacon-Topping	146
Panko-Garnelen-Bällchen mit Ananas und Paprika	147
Garnelen-Spieß und Avocado-Mozzarella-Mango-Türmchen	148
Ziegenkäse mit Cherrytomaten und Rucola-Salat	149
Käse-Suppe mit würzigen Zitronen-Thymian-Croûtons	150
Roastbeef mit Linsen-Salat und Möhren-Creme	151
Kokosmilch-Gemüse-Suppe mit Teriyaki-Hähnchen	152
Wolfsbarsch-Nektarinen-Ceviche, Süßkartoffel-Würfel	153
Frühling-Rollen mit zweierlei Füllung, Chili-Soße	154
Süßkartoffel-Suppe mit Garnelen-Spieß	155

Index

156

Kartoffel-Räucherfisch-Frikadellen mit Kräuter-Dip

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

150 g geräucherter Heilbutt	300 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Ei
50 ml Sahne	70 g Paniermehl	100 g Panko
½ Bund Dill	200 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

1 Fenchel	1 Orange	1 kleine rote Zwiebel
4 EL Olivenöl	Räucherpfeffer	Salz

Für den Kräuter-Dip:

100 g Crème-fraîche	3 EL Milch	2 Zweige Dill
2 Zweige Petersilie	3 EL Kresse	3 EL Lavendelblättchen
2 EL Olivenöl	Salzflocken	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Scheiben Bacon	4 EL neutrales Öl
------------------	-------------------

Für die Kartoffel-Räucherfisch Frikadellen:

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Nach der Garzeit in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Es dürfen ein paar grobe Stücke übrig bleiben. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Heilbutt zerpfücken und zusammen mit Ei, Panko, Dill, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben und alles zu einer homogenen Masse vermengen. Sie sollte griffig, nicht zu feucht und nicht zu trocken sein. Dafür mit Sahne und Paniermehl gegen arbeiten.

Die Masse nun zu kleinen Frikadellen verarbeiten. Diese noch einmal in Panko wenden, damit sie beim Ausbacken schön knusprig werden. In einer Pfanne die Taler in Öl goldbraun braten.

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

Fenchel putzen, das Grün grob hacken und zum Anrichten beiseite stellen. Übrigen Fenchel in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit in die Schüssel geben. Mit einer feinen Reibe etwas Schale von der Orange mit in die Schüssel reiben. Mit einem Zestenreißer ein paar Zesten abreißen und für die Garnitur zum Schluss aufbewahren. Orange nun schälen, filetieren und in die Schüssel zum Fenchel geben. Aus dem Rest der Orangen den Saft in eine extra Schüssel pressen. Für das Dressing Olivenöl zu dem Orangensaft geben, mit einem kleinen Milchaufschäumer mixen und mit Salz und Räucherpfeffer abschmecken. Fenchel-Mischung aus der Schüssel zu dem Dressing geben und gut vermengen.

Für den Kräuter-Dip:

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit Crème fraîche, Milch, Lavendelblättchen und Kresse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Für die Garnitur:

Bacon in einer Pfanne in Öl knusprig dunkel ausbraten und auf einem Küchentrepp geben. Den abgekühlten Bacon über und den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Fenchelgrün und Orangenzesten garnieren und servieren.

Anja Henn am 18. Januar 2022

Thunfisch-Tataki mit Erbsen-Minz Püree, buntes Gemüse

Für zwei Personen

Für das Erbsen-Minz-Püree:

250 g TK-Erbsen	30 g Minze	100 ml Schlagsahne
Salz	Pfeffer	

Für das Thunfisch-Tataki:

200 g Thunfisch ohne Haut	50 g weißer Sesam	50 g schwarzer Sesam
---------------------------	-------------------	----------------------

Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Zucchini	$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 TL Kräuter der Provence
1 EL Olivenöl		

Für das Erbsen-Minz-Püree:

Die TK-Erbsen in einen Topf mit kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen und das Wasser abschütten. In einem zweiten Topf Schlagsahne aufkochen und zu den gekochten Erbsen geben. Minze abbrausen, trockenschütteln und hacken. Zu den Erbsen geben und alles gut pürieren. Zum Schluss durch ein Sieb geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Thunfisch-Tataki:

Thunfisch anfeuchten. In 2 Stücke schneiden und in Sesam wälzen. Von jeder Seite kurz in der Pfanne ohne Öl 10 bis 15 Sekunden scharf anbraten.

Thunfisch sollte nicht allzu oft auf dem Teller landen. Wer nicht komplett auf Thunfisch verzichten möchte, sollte in jedem Fall zu MSC-, FOS-, Dolphin-SAFE- oder Naturland-zertifizierten Produkten greifen.

Für das Gemüse:

Karotte, Zwiebel und Knoblauch schälen und die Paprika entkernen.

Zusammen mit der Zucchini kleinschneiden.

Das gesamte Gemüse in einer Pfanne in Öl scharf anbraten und in einer Schale mit Kräuter der Provence und Olivenöl vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Benni Zablonski am 18. Januar 2022

Kartoffel-Suppe mit Fleisch-Bällchen und Gemüse-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 L Rinderfond	3 große mehlig. Kartoffeln	100 g Knollensellerie
$\frac{1}{2}$ Karotte	2 Schalotten	1 Chili
3 Zweige Estragon	4 Zweige Majoran	Muskatnuss
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Gemüse-Spieß:

1 gelbe Karotte	1 orange Karotte	1 lila Karotte
3 rote Zwiebeln	1 Pastinake	1 Petersilienwurzel
$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Fleischbällchen:

100 g Rinderhack	50 g Schweinhack	1 Schalotte
1 Ei	150 ml Crème-fraîche	5 Zweige glatte Petersilie
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Crème-fraîche	Schnittlauch
--------------------	--------------

Für die Suppe:

Den Fond in einem Topf kochen und salzen. Kartoffeln, Sellerie, Schalotte und die halbe Karotte schälen und klein raspeln. Alles zum Fond geben. Chilischote entkernen, $\frac{1}{4}$ hacken, hinzufügen und mitkochen. Die Suppe auf Schärfe prüfen.

Estragon und Majoran abrausen, trockenwedeln und dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Chili und Kräuter wieder zum Schluss herausnehmen.

Für den Gemüse-Spieß:

Bis auf den Knoblauch das gesamte Gemüse schälen und in spießgerechte Stücke schneiden. Gemüwestücke in die kochende Suppenflüssigkeit von oben geben und mitgaren. Bissfestes Gemüse wieder herausnehmen und in eine Schale geben. Die Suppe danach sämig pürieren. Für die Spieße nun Knoblauch abziehen, auspressen und mit Butter zum Gemüse geben. Das Gemüse für 8 Minuten in eine Schale in den Ofen geben und danach mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüwestücke zum Schluss auf die Spieße stecken.

Für die Fleischbällchen:

Einen Kochtopf mit Wasser aufsetzen und salzen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie abrausen, trockenschütteln und hacken.

Hackfleisch mit Ei, Schalottenwürfeln, Crème fraîche und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Masse kleine Fleischbällchen formen und in kochendem Salzwasser garziehen lassen. Die Temperatur herunterschalten. Zum Schluss herausnehmen und die abgetropften Hackbällchen in die Suppe dazugeben.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abrausen, trockenschütteln und hacken. Die Suppe mit Schnittlauch und Crème fraîche garnieren und den Gemüsespieß quer über die Suppenschüssel legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gottfried Schmitz am 18. Januar 2022

Börek mit Käse-Füllung, Pistazien-Feta-Creme, Salat

Für zwei Personen

Für den Börek:

5 Blätter Yufkateig	1 Stange Lauch (250 g)	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
100 g Weißkäse (beyaz peynir)	1 Ei	50 ml Milch
20 ml Olivenöl	Olivenöl	Butter, Salz

Für die Pistazien-Feta-Creme:

75 g Feta	25 g gehackte Pistazien	2 EL Pistazienmark
2 EL griech. Joghurt	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
Sumach	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Granatapfel-Salat:

75 g Granatapfelkerne	250 g kleine Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ grüne Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
50 g Walnüsse	1 EL Granatapfelsirup	1 TL Apfelessig
30 ml Olivenöl	1 TL Sumach	Salz

Für den Börek:

Für die Börek-Füllung Lauch putzen und mit dem Grün in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in 2 EL heißem Öl 7-9 Minuten dünsten und leicht salzen. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken und zum Lauch geben.

Das Ei aufschlagen und mit Milch und 20 ml Öl verrühren.

Eine Pfanne mit Butter und Olivenöl einfetten und ein Yufkablatt mittig hineinlegen, so dass die Ränder überstehen. Etwa 1-2 EL der Milch-Ei Mischung darauf verteilen.

Erneut 1-2 EL Milch-Ei-Mischung darauf verteilen. Ein zweites Yufkablatt vierteln. Das erste Viertel leicht knitterig in die Pfanne auf die letzte Milch Ei-Schicht legen, etwas von der Milch-Ei-Mischung darauf tröpfeln und die Hälfte der Lauch-Käse-Füllung darauf verteilen. Zweites Viertel Teigblatt in die Pfanne darauf geben, Milch-Ei-Mischung wieder darüber geben und die andere Hälfte der Füllung darauf verteilen. Das dritte Viertel-Teigblatt knitterig einschichten, mit etwas Milch-Ei-Mischung übergießen und das letzte Viertel-Teigblatt einschichten. Mit etwas Milch Ei-Mischung bepinseln und die überstehenden Ränder in die Pfanne falten. Mit dem Rest der Milch-Ei-Mischung vorsichtig bestreichen.

Bei schwacher bis mittlerer Hitze Börek in der Pfanne 6-7 Minuten anbraten bis die untere Seite goldbraun ausgebacken ist.

Einen flachen Teller mit etwas Olivenöl einstreichen. Börek mit Hilfe des Tellers stürzen, wieder zurück in die Pfanne gleiten lassen und von der anderen Seite ebenfalls 6-7 Minuten anbraten.

Zum Schluss auf einen Servierteller stürzen und in kleine Portionen zerteilen.

Für die Pistazien-Feta-Creme:

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch abziehen und auspressen. Chili entkernen und hacken. Schale einer halben Zitrone abreiben und auspressen.

Feta mit Joghurt, Olivenöl, Kräutern, Pistazienmark, Knoblauch, Chili sowie Zitronensaft und -Abrieb in einen Becher geben und pürieren.

Die gehackten Pistazien untermischen und mit Sumach, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Granatapfel-Salat:

Tomaten von Stielen und Kerngehäuse befreien und würfeln. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter fein hacken. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Chili entkernen und fein würfeln.

Alle vorbereiteten Zutaten mit den Granatapfelkernen in einer Schüssel zu einem Salat vermengen.

Aus Sumach, Granatapfelsirup, Olivenöl, Essig und Salz ein Dressing anrühren, über den Salat gießen und gut vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kristin Stavermann am 18. Januar 2022

Schwarzbrot-Suppe mit Brät-Bällchen und Schwarzwurzeln

Für zwei Personen

Für die Suppe mit Brät-Bällchen:

3 Scheiben Schwarzbrot	2 ungebrühte rohe Bratwürste	1 große Zwiebel
200 ml Sahne	200 ml Milch	500 ml Hühnerfond
2 Halme Schnittlauch	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Schwarzwurzeln:

4 Schwarzwurzeln	1 EL Senf	50 g Paniermehl
50 g Mehl	Öl	Salz , Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 EL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Zitrone
200 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Suppe mit Brät-Bällchen:

Das Schwarzbrot in Würfel schneiden, die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Brotwürfel mit Zwiebelwürfeln in der Pfanne in Butterschmalz anbraten. Sahne, Milch und Fond angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Alles pürieren und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Brät aus der Bratwurst drücken und daraus etwa 2-3 cm runde Bällchen formen und ohne Fett in der Pfanne anbraten bis sie bräunlich sind.

Für die Garnitur Schnittlauch abrausen, trockenschütteln und 2 EL klein schneiden.

Für die Schwarzwurzeln:

Schwarzwurzeln unter fließend kaltem Wasser sauber bürsten, schälen und in pommes-große Streifen schneiden. Für 5-7 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und abtupfen.

In der Zwischenzeit Senf mit etwas Wasser verrühren, so dass eine etwas dickere Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schwarzwurzeln nacheinander in Mehl, der Senf-Mischung und Paniermehl wälzen. Danach in heißem Öl knusprig ausbacken.

Für die Mayonnaise:

Zitrone auspressen und die Zutaten in der genannten Reihenfolge mit Ei, Pflanzenöl, Senf, einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer nacheinander in einen Becher geben und mixen. Den Stabmixer bis zum Boden reinhalten und langsam nach oben ziehen. Sobald alles fest und cremig ist, etwas nachwürzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Bergmann am 18. Januar 2022

Kaninchen mit Raucharoma, Parmesan-Creme, Reiber-Datschi

Für zwei Personen

Für das Kaninchen:

1 große Kaninchen-Hinterkeule	5 EL Schwarztee	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Parmesancreme:

100 g Parmesan	250 g saure Sahne	1 Zitrone
1 EL Dijon-Senf	1 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Für die Reiberdatschi:

4 festk. Kartoffeln	2 Wachteleier	gesalzene Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Wintersalat:

1 Radicchio	1 Chicorée	10 Cocktailtomaten
½ Granatapfel	2 EL rote Rettich-prossen	1 Schalotte
4 Wachteleier	1 TL Dijon-Senf	1 EL Himbeeressig
2 EL alter Balsamicoessig	flüssiger Honig	1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Kaninchen:

Die Kaninchenkeule auslösen und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.

Im Olivenöl bei geringer Hitze ohne viel Farbe ganz langsam garen. Mit Pfeffer würzen.

Schwarztee in einen Topf geben. Einen Dämpfeinsatz einsetzen und den Topf mit einem Deckel schließen. Die Temperatur erhöhen, sodass der Tee anfängt zu verbrennen bzw. zu räuchern. Ist genug Rauch entstanden, das Fleisch für 2-3 Minuten in den Dämpfeinsatz legen und räuchern. Vor dem Servieren mit Salz würzen.

Für die Parmesancreme:

Parmesan reiben. 6 Esslöffel Parmesan mit saurer Sahne, Senf, Weißweinessig, Salz und Pfeffer im Mixer cremig aufschlagen und durch ein Sieb passieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Creme mit Zitronenabrieb- und saft abschmecken.

Aus restlichem geriebenen Parmesan einen Cracker in einer beschichteten Pfanne ausbacken.

Für die Reiberdatschi:

Kartoffeln schälen, reiben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Wachteleier unterrühren. In gesalzener Butter kross ausbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Wintersalat:

Radicchio und Chicorée putzen. Tomaten abbrausen und Strunk entfernen. Wachteleier 4 Minuten kochen, abschrecken und pellen, dann halbieren. Schalotte abziehen und fein schneiden. Schalotte, Senf, Himbeeressig, Balsamicoessig, Honig, Zucker und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio, Chicorée und Tomaten kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing marinieren. Salat mit und Wachteleiern dekorieren. Granatapfelkerne herauslösen. Salat mit Granatapfelkernen und Sprossen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pia Sauber am 25. Januar 2022

Rettich-Kartoffel-Suppe mit Rinderfilet-Streifen, Pilze

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g schwarzer Rettich	200 g vorw. festk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 g Sahne	100 ml trockener Riesling
500 ml Gemüsefond	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

80 g Rinderfilet

Für das Topping:

50 g braune Champignons	50 g weißer Rettich	Butter
10 Halme Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Suppe:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit etwas Rapsöl anschwitzen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffel mit in den Topf geben und kurz mit anbraten. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Rettich schälen und in kleine Stücke schneiden. Gemüsefond und den Rettich in den Topf geben und ca. 10 Minuten weiter kochen.

Im Anschluss die Suppe pürieren und mit der Sahne nochmals einige Minuten köcheln lassen. Die gesamte Suppe abseihen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch:

Rinderfilet in ca. 2-3 cm breite und feine Streifen schneiden. 1-2 Minuten vor dem Anrichten in die Suppe geben.

Für das Topping:

Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden und in zerlassener Butter langsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen, sodass der Geschmack der Pilze nicht verloren geht. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in kleine Röllchen schneiden.

Rettich schälen und in feine, ca. 3 cm lange Stifte schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Oltrogge am 25. Januar 2022

Blumenkohl-Salat mit Erdnuss-Dressing und Garnelen

Für zwei Personen

Für den Blumenkohlsalat:

400 g Blumenkohl	1 Avocado	120-140 g Salatgurke
150-180 g Rotkohl	1 Mango	1 Granatapfel
1 Zitrone	½ Bund Thai-Koriander	Salz

Für das Dressing:

1 Zitrone	1-2 EL Erdnussmus	2 EL Fischsauce
2 EL Reisessig	2 EL Sojasauce	Chiliflocken

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	1 Knoblauchzehe	1 TL gemahlener Kurkuma
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

60 g Cashewnüsse	2 Zweige Thai-Koriander	Chiliflocken
------------------	-------------------------	--------------

Für den Blumenkohlsalat:

Den Blumenkohl waschen, Blätter entfernen und 400 g Blumenkohl in einem Mixer auf Reisgröße zerkleinern. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Blumenkohl mit 3 Esslöffel Zitronensaft und einer kräftigen Prise Salz vermischen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch von Stein schneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Gurke waschen, entkernen und würfeln. Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Rotkohl waschen und fein hobeln. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Mango, Gurke, Avocado, Rotkohl, Granatapfelkerne und Koriander zum Blumenkohl in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

Für das Dressing:

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Erdnussmus mit Fischsauce und Reisessig verrühren und mit Sojasauce, Zitronensaft und Chiliflocken abschmecken. Je nach Konsistenz Dressing beliebig mit Wasser verdünnen. Dressing mit Blumenkohlsalat vermengen.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch und Kurkuma mit Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen in dieses Öl legen und ziehen lassen. Dann die Garnelen in einer Pfanne von beiden Seiten gleichmäßig braten. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und leicht salzen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Blumenkohlsalat mit Cashewnüssen, Koriander und Chiliflocken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jennifer Schönrock am 25. Januar 2022

Filoteig-Taschen mit Füllung, Kräuter-Dip, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Feta-Spinat-Füllung:

100 g Blattspinat	50 g Feta	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Pinienkerne	Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Feigen-Walnuss-Füllung:

2 Feigen	40 g Walnüsse	10 ml Samos-Wein
1 EL getrockneter Rosmarin	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	

Für die Fertigstellung:

150 g Filoteig	2-3 EL Butter
----------------	---------------

Für den Kräuter-Dip:

150 g Quark, 20%	50 g Joghurt, 3,8%	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Oregano	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL granulierter Knoblauch	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

50 g Feldsalat	1-2 EL Walnüsse	1 EL Joghurt, 3,8%
1 EL Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft	$\frac{1}{2}$ TL Kräuter der Provence
$\frac{1}{2}$ TL granulierter Knoblauch	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Feta-Spinat-Füllung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Spinat waschen, kurz blanchieren, abtropfen lassen und fein hacken.

Pinienkerne ohne Öl in der Pfanne rösten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und beides in Öl anbraten. Feta klein hacken und mit Spinat, Schalotte und Knoblauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Feigen-Walnuss-Füllung:

Feigen klein schneiden. Walnüsse fein hacken und mit Samos-Wein, Rosmarin und Olivenöl vermengen.

Für die Fertigstellung:

Butter in einen Topf geben und schmelzen. Filoteigblätter auslegen und mit den jeweiligen Füllungen bestreichen. Dann die Teigblätter zu Dreiecken formen. Teigränder mit flüssiger Butter bestreichen und auf diese Weise zu kleben. Filoteigtaschen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.

Für den Kräuter-Dip:

Petersilie, Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenwedeln und jeweils ein Zweige hacken. Restliche Kräuter mit Öl fein mixen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Quark, Joghurt und Kräuter verrühren. Mit 1 Esslöffel Zitronensaft, granuliertem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter-Öl über den Dip träufeln.

Für den Salat:

Feldsalat waschen, zupfen und in einer kleinen Schale platzieren.

Joghurt, Balsamicoessig, Agavendicksaft, Kräuter de Provence, Knoblauch und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse in einem Multizerkleinerer grob zerkleinern. Unter das Dressing heben, dann den Salat mit dem Dressing marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gesche Deutsch am 25. Januar 2022

Belugalinsen-Salat mit Mango, Avocado, Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für den Salat:

150 g Belugalinsen	1 Mango	1 Avocado
1 Zwiebel	300 ml Gemüsefond	1 TL Dijon-Senf
1 EL Kräuteressig	4 EL Olivenöl	Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

2 Jakobsmuscheln	Butter
------------------	--------

Für die Sektsauce:

125 ml trockener Sekt	1 Schalotte	50 g kalte Butter
Speisestärke	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

Die Belugalinsen im Gemüsefond ca. 25 Minuten kochen lassen.

Abseihen und beiseitestellen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebeln, Senf, Kräuteressig, Olivenöl, Chilipulver, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben, kurz pürieren.

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. $\frac{3}{4}$ der Mango und $\frac{3}{4}$ der Avocado zu den anderen Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis eine püreeartige Konsistenz entsteht.

Restliche Mango und restliche Avocado in feine Würfel schneiden, etwas Mango und Avocado als Garnitur zurückbehalten, den Rest nach dem Mixen unter das Püree heben. Nun $\frac{3}{4}$ der Sauce über die warmen Linsen geben, vermengen und ziehen lassen. Restliche Sauce als Garnitur verwenden.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuschel von beiden Seiten nur ganz kurz in heißer Butter sautieren.

Für die Sektsauce:

Kalte Butter in Würfel schneiden und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In heißer Butter glasig dünsten. Sekt zugießen, aufkochen und ca. 1 Minute einköcheln. Pürieren und durch ein Sieb zurück in einen Topf passieren. Bei schwacher Hitze kalte Butter einrühren, ggf. mit Speisestärke abbinden.

Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Jakobsmuscheln nur kurz in der Sektsauce erwärmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sascha Steinbek am 25. Januar 2022

Pikante Kürbis-Kokos-Suppe mit Halloumi und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Kürbis-Kokos-Suppe:

350 g Hokkaido-Kürbis	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette	75 ml Orange-Mango-Maracuja-Saft
200 ml Kokosmilch	250 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 EL Kokosöl	Salz, Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

40 g Skyr	150 g Dinkelmehl, Type 630	$1\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Apfelessig	2 Zweige Petersilie	1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam	1 TL Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL Natron
$\frac{3}{4}$ TL Himalaya-Salz		

Für den gerösteten Halloumi:

$\frac{1}{2}$ Halloumi	2 EL Kürbiskerne	$\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout
------------------------	------------------	--------------------------------

Für die Garnitur:

2 EL Kokossahne	1 EL Kürbiskernöl	2 Zweige Koriander
-----------------	-------------------	--------------------

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hacken. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Hokkaido putzen und mit Schale in Würfel schneiden. Zwiebeln in Kokosöl andünsten. Ingwer, Knoblauch, Currypulver und Chiliflocken dazugeben und ebenfalls kurz mit andünsten. Kürbis-Würfel hinzufügen und anbraten. Kokosmilch, Orange-Mango-Maracuja-Saft und Gemüsefond angießen und alles 12-15 Minuten köcheln lassen. Danach mit einem Mixstab im Topf pürieren. Sollte die Suppe zu breiig sein, mit etwas Kokosmilch verdünnen. Limette auspressen und die Hälfte des Saftes auffangen. Limettensaft zur Suppe geben und mit Salz, Pfeffer sowie ggf. Chiliflocken abschmecken. Suppe abschließend durch ein Sieb passieren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver, Natron und Salz vermischen. Eine Mulde bilden und Skyr, 0,5 Esslöffel Öl, Apfelessig und 60 ml Wasser hineingeben. Alles verrühren und mit der Hand zu einem lockeren Teig kneten. Der Teig darf nicht zu trocken werden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterkneten. Kurz abgedeckt ruhen lassen. Aus dem Teig zwei Pfannenbrote formen und in einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Öl, pro Seite ca. 5 Minuten backen. Beide Seiten mit einer Mischung aus weißem und schwarzem Sesam bestreuen.

Für den gerösteten Halloumi:

Halloumi in kleine Würfel schneiden. Halloumi-Würfel mit Ras el-Hanout marinieren. In einer beschichteten Pfanne ohne weitere Zugabe von Fett gemeinsam mit den Kürbiskernen goldbraun anrösten.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Die Suppe mit dem gerösteten Halloumi, den Kürbiskernen sowie dem Kürbiskernöl, der Kokossahne und frischen Korianderblättern garniert servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Janina Seifert am 01. Februar 2022

Handkäse mit Pfannenbrot und Rosmarin-Butter

Für zwei Personen

Für den Käse:

3 runde hessische Handkäse	2 mittelgroße Tomaten	5 schwarze Oliven
1 Schalotte	1 kleine rote Zwiebel	50 ml heller Balsamicoessig
50 ml trockener Weißwein	3 EL Balsamico-Creme	3 Zweige Basilikum
5 TL Olivenöl	Zucker	Salz
Pfeffer		

Für das Brot:

30 g Butter	90 ml Milch	150 g Mehl
3 TL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Butter:

50 g Butter	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für den Käse:

Den Handkäse in einer Schale anrichten. Tomaten in Würfel schneiden und mit den Oliven in die Servierschale zum Handkäse hinzufügen.

Schalotte und rote Zwiebel abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Schalotte und Zwiebel mit Olivenöl, Balsamicoessig und Weißwein in einer Schüssel zu einer Vinaigrette rühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Zucker abschmecken. Die fertige Vinaigrette mit in die Servierschale geben.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese kleinschneiden. Den Käse mit den Blättern und etwas dunkler Balsamico Creme garnieren.

Für das Brot:

Milch erwärmen und Butter darin schmelzen. Mehl mit Salz und Backpulver vermengen, dann zur Milch geben. Alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In zwei gleichgroße Stücke teilen und mit etwas Mehl zu zwei dünnen Fladen ausrollen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Teigfladen von jeder Seite 1 bis 2 Minuten bei geringer Temperatur ausbacken. Brot entnehmen und warmstellen.

Für die Butter:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die einzelnen Nadeln vom Zweig lösen. Die Nadeln zerkleinern und mit Butter und Knoblauch in einer Pfanne bei geringer Temperatur aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotfladen mit der Rosmarinbutter bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ingo Schilling am 01. Februar 2022

Kartoffel-Suppe mit Apfel-Schaum und Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

Für die Kartoffelsuppe:

500 g festk. Kartoffeln	1 Stange Lauch	2 Möhren
$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	Margarine	500 ml Gemüsefond
500 ml Rinderfond	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Apfelschaum:

100 ml klarer Apfelsaft 2 g Lecithin

Für die Garnelen:

4 große Garnelen	2 Knoblauchzehen	1 Prise Paprikapulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie

Für die Kartoffelsuppe:

Den Lauch von der Wurzel befreien und putzen. Möhren und Sellerie schälen. Lauch, Möhren und Sellerie würfeln und in der Margarine in einem Topf andünsten. Mit Gemüse- und Rinderfond aufgießen und köcheln lassen. Kartoffeln schälen, mit in den Topf geben und weiterhin köcheln lassen. Noch etwas Wasser hinzufügen. Wenn die Kartoffeln weich sind, alles mit einem Pürierstab zu einer Suppe mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für den Apfelschaum:

Apfelsaft in einen Topf geben und bis zur Hälfte reduzieren lassen.

Lecithin untermischen. Anschließend Apfelsaft mit einem Pürierstab zu einem Schaum hochziehen.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und andrücken. Garnelen mit Paprikapulver würzen und mit Knoblauch in einer Pfanne in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Garnelen auf Holzspieße stecken.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Zimmermann am 01. Februar 2022

Wirsing-Fenchel-Schaum-Suppe mit Fisch-Klößchen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

$\frac{1}{4}$ Kopf Wirsing	$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel mit Grün	2 mehligk. Kartoffeln
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer
1 Orange	150 ml Sahne	200 ml Gemüsefond
80 ml Weißwein	1 Tonkabohne	1 EL Fenchelsamen
1 Prise Zucker	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Klößchen:

200 g geräuch. Saiblingsfilet	1 Ei	200 g Semmelbrösel
1 Bund Estragon	Salz	Pfeffer

Für die Suppe:

Den Ingwer schälen und würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen, würfeln und mit Ingwer zusammen in einem Topf in Butterschmalz andünsten. Fenchelgrün abschneiden, klein schneiden und beiseitelegen.

Wirsing und Fenchel vom Strunk befreien und hinzugeben. Den Topf mit einem Deckel verschließen und alles bei mittlerer Hitze schmoren bis der Wirsing ein wenig zusammengefallen ist. Dabei immer umrühren, damit das Gemüse keine Farbe bekommt.

Kartoffeln mit einer Gabel anstechen und in einem Topf mit Salzwasser garen. Wirsing und Fenchel mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig reduzieren lassen. Mit Gemüsefond auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tonkabohne fein hinein reiben (alternativ eine ausgekratzte Vanilleschote mitkochen lassen).

Orange unter heißem Wasser abspülen, 2-3 Streifen Orangenschale abreiben und zum Gemüse geben. Wenn das Gemüse gut weich ist, mit einem Stabmixer pürieren, dann die Masse in ein Passiertuch geben und die Flüssigkeit herausdrücken.

Kartoffeln mit einer Gabel zu feinem Brei drücken und in die heiße Suppe geben, damit mehr Bindung entsteht. Mit Sahne auffüllen. Fenchelsamen in einer Pfanne anrösten und im Mörser fein mahlen. Mit Hilfe eines Siebes Suppe damit abschmecken. Ist die Suppe zu säurelöstig, eine Prise Zucker hinzufügen.

Für die Klößchen:

Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Estragon mit Semmelbröseln, Ei, Pfeffer und Salz vermischen. Saibling mit einer Gabel zerdrücken und unter die Semmelbrösel-Masse rühren. Kleine Bällchen mit Hilfe von zwei Löffeln aus der Masse formen und in kochendes Wasser geben. Sie sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Suppe mit Stabmixer aufschäumen und in vorgewärmte Teller füllen.

Fischklößchen auf die Suppe geben. Mit Orangenschale und Fenchelgrün dekoriert servieren.

Swetlana Mohr am 01. Februar 2022

Ceviche vom Saibling mit Orangen-Vinaigrette, Fenchel

Für zwei Personen

Für die Balsamico-Schalotten:

2 Schalotten	150 ml Aceto Balsamico	150 ml trockenen Rotwein
1 Zweig Thymian	2 EL braunen Zucker	Olivenöl

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle mit Grün	Salz
--------------------------	------

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets à 100 g

Für die Orangen-Vinaigrette:

1 Orange	1 Bergamotte	1-2 TL Agavendicksaft
3 EL Rapsöl	Salz	

Für die Orangenfilets:

1 Orange

Für die Balsamico-Schalotten:

Die Schalotten abziehen und halbieren. Mit Olivenöl in einer Pfanne auf der Schnittseite scharf anbraten. Mit Balsamico und Rotwein ablöschen, dann Zucker und Thymian mit in den Sud geben. Alles ca. 20 Minuten reduzieren lassen. Anschließend Schalotten in feine Streifen schneiden.

Für den Fenchel:

Fenchelknolle waschen, Grün abtrennen und beiseitelegen. Fenchel in feine Streifen schneiden und mit Salz würzen. 20 Minuten ziehen lassen und ausgetretenes Wasser danach abschütten.

Für den Saibling:

Saiblingsfilet schräg in sehr dünne Scheiben schneiden und auf dem Teller drapieren.

Für die Orangen-Vinaigrette:

Orange und Bergamotte waschen, halbieren, Saft auspressen und auffangen. Mit Rapsöl und Agavendicksaft zu einem Dressing vermischen. Mit Salz abschmecken.

Für die Orangenfilets:

Orange waschen, schälen und Filets herausschneiden.

Den Fenchel und Orange auf dem Saibling verteilen und alles mit Orangen-Vinaigrette überziehen. Balsamico-Schalotten rundherum geben, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Tanja Westerwinter am 22. Februar 2022

Champignon-Suppe mit Blauschimmelkäse-Crostini

Für zwei Personen

Für die Champignonsuppe:

200 g braune Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Bund frischer Thymian	125 ml Sahne	400 ml Gemüsefond
Butter	Salz	

Für die Crostini:

150 g Weizenmehl	50 g Dinkelmehl	1 TL Backpulver
1 Knoblauchzehe	2 TL getrock. Thymian	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 TL Salz	

Für den Crostini-Belag:

5 braune Champignons	100 g Blauschimmelkäse	Butter
----------------------	------------------------	--------

Für den Apfel-Walnuss-Salat:

1 Apfel	1 Zitrone	25 g Walnüsse
3 Zweige krause Petersilie		

Für die Champignonsuppe:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Champignons putzen, Stiele entfernen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und Zwiebeln darin glasig andünsten. Champignons hinzufügen und bei mittlerer Hitze mit anschwitzen. Knoblauch abziehen und fein würfeln, zu den Champignons geben. Thymian abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Einen Teil des Thymians zum Garnieren zurückhalten. Champignons mit Gemüsefond ablöschen, Thymian hinzufügen und mit Salz würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe pürieren und mit Sahne verfeinern.

Für die Crostini:

Weizen- und Dinkelmehl mit Backpulver, Salz, Zucker und Thymian vermengen und durch Zugabe von 100 ml Wasser und Olivenöl zu einem Teig kneten. Teig in kleine Brötchen unterteilen und auf einem Backblech für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Danach aus dem Ofen holen, jeweils in zwei Hälften aufschneiden und in einer Pfanne rösten.

Den Ofen anlassen. Knoblauch abziehen und in zwei Hälften zerteilen.

Sobald die Crostini kross sind, die Knoblauchzehe auf den Belagflächen verreiben.

Für den Crostini-Belag:

Champignons putzen und die Stiele entfernen. In einer Pfanne mit Butter scharf anbraten. Die Champignons aus der Pfanne holen und direkt auf die Crostini legen. Blauschimmelkäse darüber streuen und Crostini im Ofen gratinieren.

Für den Apfel-Walnuss-Salat:

Apfel waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Zitrone waschen, halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken.

Walnüsse grob hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und ziehen lassen.

Zum Anrichten die Suppe in einen tiefen Teller geben und mit Thymian garnieren. Das Crostini mit dem Apfel-Walnuss-Salat auf einem weiteren kleinen Teller anrichten, daneben stellen und servieren.

Tatjana Zöh am 22. Februar 2022

Thailändischer Vorspeisen-Teller

Für zwei Personen

Für den Fleischsalat:

150 g Schweinerücken	80 g frischer Spinat	2 Frühlingszwiebeln
2 cm Galgant	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Limetten	50 ml Gemüfefond	4 EL Fischsauce
2 EL Jasmin	2 Stangen Zitronengras	15 Minzblätter
6 Kaffir-Limettenblätter	2 Zweige Koriander	10 Thai-Basilikumblätter
1 TL brauner Zucker	Chiliflocken, nach Belieben	Pflanzenöl

Für die Fischfrikadelle:

250 g Kabeljaufilet, ohne Haut	50 g frische Schlangenbohnen	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer	1 rote Chilischote	1 Limette
1 Ei	4 Kaffir-Limettenblätter	1 EL Fischsauce
1 TL Speisestärke	1 EL Zucker	Salz, Öl

Für das Gurkenrelish:

1 kleine Gurke	1 Schalotte	1 rote Chilischote
60 ml Weißweinessig	60 g braunen Zucker	Salz

Für die Sommerrolle:

2 runde Reispapiere	1 Möhre	1 Gurke
1 Mango	2 Frühlingszwiebeln	2 Eier
3 EL Milch	1 TL Miso-Paste	1 TL Sriracha
1 TL Sojasauce	1 Zweig Thai-Basilikum	Pflanzenöl

Für den Fleischsalat:

Den Galgant schälen und klein würfeln. Jasmin waschen und zusammen mit Galgant in einer Pfanne mit Öl anrösten. Beides darf Farbe annehmen, sollte aber nicht schwarz werden. Den gerösteten Reis in einem Mörser etwas zerkleinern und beiseitestellen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Schweinerücken waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Fleisch mit Knoblauch in einem kleinen Topf mit Öl scharf anbraten. Nach Belieben Gemüfefond angießen damit das Fleisch nicht trocken wird. Die Zwiebel abziehen, die Frühlingszwiebeln waschen und beides fein hacken. Das untere Drittel vom Zitronengras fein schneiden. Minzblätter, Kaffir-Limettenblätter, Thai-Basilikum und Koriander waschen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Alle Kräuter, bis auf den Koriander, und die Zwiebeln in einer Schüssel vermengen.

Kurz vorm Servieren das noch lauwarme Fleisch und einen Teelöffel von dem Reiscrunch dazugeben und miteinander verrühren. Den Koriander nach Belieben dazu geben. Limetten waschen, halbieren und auspressen. Fischsauce und Limettensaft in einer Schale vermengen und den Zucker einrühren, bis er sich aufgelöst hat. Je nach gewünschtem Schärfegrad Chiliflocken dazugeben. Auf einem Teller Spinat als Salatbett drapieren, den Salat darauf anrichten.

Für die Fischfrikadelle:

Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und beides kleinschneiden. Alles zusammen in einem Mörser zu einer leichten Paste zerreiben. Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und fein hacken. Bohnen und Kaffir-Limettenblätter waschen und hacken. Limette waschen und abreiben. Alle Zutaten mit der Paste, Zucker, Speisestärke, Fischsauce und Limettenabrieb in einer Schüssel miteinander vermengen, sodass eine leicht klebrige Masse entsteht. Mit Salz würzen und für einige Minuten kaltstellen. Erkaltete Masse zu kleinen Frikadellen formen und in heißem Öl für ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Gurkenrelish:

Weißweinessig, Zucker und eine Prise Salz in einem Topf erhitzen und reduzieren lassen bis eine

sirupartige Konsistenz erreicht ist. Gurke waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen, halbieren und in dünne Scheibe schneiden. Chilischote waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann in dünne Ringe schneiden. Sud vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und Gurke sowie Schalotte dazugeben. Je nach gewünschtem Schärfegrad Chilischote unterrühren.

Für die Sommerrolle:

Miso-Paste in der Milch auflösen und danach zusammen mit Eiern in einer Schüssel verquirlen. Sojasauce und Sriracha hinzufügen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und zwei Omelettes mit etwas Öl darin bei mittlerer Hitze ausbacken. Gurken und Möhre waschen. Mit einem Sparschäler die Möhre schälen. Von der Gurke und Möhre, jeweils 3 Tranchen abhobeln. Frühlingszwiebel waschen, Enden entfernen und in dünne, lange Streifen á 6 cm schneiden. Thai-Basilikum abrausen, trockenwedeln und die Blätter grob hacken. Mango waschen, schälen und mit dem Messer 2-3 dünne Scheiben abschneiden. Reispapier für 10 Sekunden in warmes Wasser legen. Zum Füllen der Sommerrolle das Reispapier aus dem Wasser nehmen, auf ein Brett legen, das Omelette zu einem Rechteck schneiden und mittig auf dem Papier platzieren. Nun im unteren Drittel Gemüse, Mango und Thai-Basilikum legen. Die Seiten einklappen und dann die Rolle fest einrollen.

Um den Vorspeisencharakter zu unterstreichen, alle Gerichte auf einem großen Teller gemeinsam anrichten und servieren.

Denis Küper am 22. Februar 2022

Lauch-Suppe mit karamellisierter Birne und Ziegenkäse

Für zwei Personen

Für die Lauchsuppe:

400 g Lauch	1 Knoblauchzehe	250 g Crème-fraîche
Butter	500 ml Gemüsesfond	40 ml Weißwein
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Birne:

1 Birne	25 g Butter	2 EL braunen Zucker
---------	-------------	---------------------

Für den Ziegenkäse:

100 g Ziegenfrischkäse-Rolle	4 Scheiben Frühstücksspeck
------------------------------	----------------------------

Für die Lauchsuppe:

Die Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze schaumig werden lassen. Knoblauch abziehen, fein würfeln und zur Butter hinzugeben.

Lauch waschen, äußere Blätter entfernen und in Ringe schneiden.

Ebenfalls in den Topf geben und für 5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Dann Gemüsesfond zugeben und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die Suppe vom Herd nehmen, Crème fraîche einrühren und mit einem Stabmixer pürieren bis eine feine Suppe entsteht. Zusätzlich die Suppe durch ein Sieb passieren um störende Fäden vom Lauch zu vermeiden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Birne:

Birne waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen und Birne hineingeben. Mit Zucker bestreuen und warten bis der Zucker karamellisiert. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Für den Ziegenkäse:

Ziegenfrischkäse in 4 Portionen teilen und jeweils eine Portion auf eine Scheibe Frühstücksspeck legen. Scheiben zu kleinen Päckchen wickeln und in einer heißen Pfanne ohne Fett von allen Seiten knusprig anbraten.

Anschließend jeweils 2 Päckchen und die Birne auf einen Holzspieß aufspießen. Beiseitestellen.

Die Suppe in einen tiefen Teller geben und mit der karamellisierten Birne, sowie dem Ziegenkäse im Speckmantel garnieren und servieren.

Eva Grünenthal am 22. Februar 2022

Lachs-Filet, Mango-Avocado-Salsa, Tomaten-Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets à 150g, mit Haut	1 Zitrone	1 Zweig Dill
2-3 EL Sojasauce	1-3 EL Mehl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Mango-Avocado-Salsa:

1 Mango	1 Avocado	1 Tomate
1 Schalotte	1 Chilischote	1 Limette
Pfeffer		

Für den Tomaten-Rucola-Salat:

10 Cherrytomaten	1 Bund Rucola	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL heller Balsamicoessig	2 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Weißweinessig	2 Zweige glatte Petersilie	1 kleiner Bund Schnittlauch
1-4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Ingwer-Crème-fraîche:

2 cm Ingwer	2 EL Crème-fraîche	Salz
-------------	--------------------	------

Für den Korallen-Chip:

20 g Mehl	1 EL Tomatenmark	100 g Rapsöl
-----------	------------------	--------------

Für das Lachsfilet: Das Lachsfilet nur auf der Hautseite salzen und anschließend mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und bei geringer Hitze das Lachsfilet anbraten. Nach 8-10 Minuten Sojasauce angießen und die Sauce immer wieder mit einem Löffel aus der Pfanne über den Fisch geben. Fisch aus der Pfanne nehmen, mit Pfeffer würzen und auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Zitrone waschen, eine Hälfte abreiben und den Rest in Scheiben schneiden. Abrieb über den Lachs geben. Dill abbrausen und trockenwedeln.

Für die Mango-Avocado-Salsa: Mango, Avocado und Tomate schälen und in Würfel schneiden. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke hacken. Schalotte abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Limette halbieren und auspressen. Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit Limettensaft und Pfeffer abschmecken und für 15-20 Minuten ziehen lassen.

Für den Tomaten-Rucola-Salat: Rucola und die Cherrytomaten waschen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und die Hälfte reiben. Aus dem Weißweinessig, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und in das Dressing geben. Cherrytomaten halbieren, und auch in das Dressing geben. Sobald der Fisch gar ist, den Rucola untermischen.

Für die Ingwer-Crème-fraîche: Ingwer schälen und mit einer Reibe zerreiben. Mit Crème fraîche vermengen und mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Anrichten einen Tupfer Crème fraîche auf den Fisch geben, Zitronenscheibe und Dill anlegen.

Für den Korallen-Chip: Tomatenmark in einer Pfanne kurz etwas anrösten. Rapsöl, 140 ml Wasser, Mehl und Tomatenmark mit einem Stabmixer in einem Messbecher mixen. Den entstandenen Teig portionsweise in eine heiße Pfanne geben und den Chip ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und nach Belieben leicht salzen.

Das Gericht auf einem Teller anrichten und servieren.

Tobias Zenger am 22. Februar 2022

Mango-Salat mit Teriyaki-Kabeljau und Avocado-Sesam-Creme

Für zwei Personen

Für den Mangosalat:

½ reife Mango	1 weißer, längl. Rettich	½ Frühlingszwiebel
1,5-2 g rote Peperoni	1 Limette	1 EL Traubenkernöl
2-3 Zweige Koriander	1 Prise Zucker	1 Prise Salz

Für den Teriyaki-Kabeljau:

100 g Kabeljaufilet	5 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	ca. 90 ml Sake	100-150 ml Sojasauce
1 TL Sweet Chili Sauce	1-2 EL Mirin	1 EL geröstetes Sesamöl
¼ TL Chiliflocken	2 EL Rohrzucker	1 TL neutrales Öl

Für die Avocado-Sesam-Creme:

2 reife Avocados	¼ Knoblauchzehe	1 Limette
0,5-1 EL Tahini	¼ TL gemahl. Kreuzkümmel	¼ TL Chiliflocken
1 Prise Zucker	Meersalz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Rote Shiso-Kresse

Für den Mangosalat: Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in kleine Stückchen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und den weißen Teil in feine Ringe schneiden. Peperoni der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frühlingszwiebel, Peperoni und Koriander mit der Mango in eine Schüssel geben und vermischen. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft und abrieb sowie Traubenkernöl mit in die Schüssel geben und alles mit Zucker und Salz abschmecken. Rettich schälen, dann mit dem Schäler einen langen Streifen Rettich an einem Stück abziehen. Anrichtering mit Rettichstreifen auslegen und den Mangosalat einfüllen.

Für den Teriyaki-Kabeljau: Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer, Knoblauch und Chiliflocken mit Sake aufkochen. Mit Sojasauce ablöschen und Zitronensaft, Sweet Chili Sauce, Mirin, Sesamöl und Rohrzucker hinzufügen. Die Sauce ca. 10 Minuten einreduzieren lassen. Nach kurzer Abkühlzeit das Kabeljaufilet am Stück in die Sauce legen und einziehen lassen. Das marinierte Kabeljaufilet in dünne Scheiben schneiden und ggf. noch einmal mit etwas Marinade bestreichen. Neutrales Öl in eine Pfanne geben und die Kabeljaufilets in der Pfanne abflämmen.

Für die Avocado-Sesam-Creme: Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Esslöffels herauslösen. 0,5 Avocado für die Dekoration beiseitelegen. Knoblauch abziehen und pressen. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch mit Chiliflocken, Limettensaft und -abrieb vermischen. Knoblauch-Chili-Limetten-Mischung sowie Tahini, Kreuzkümmel, Zucker, Meersalz und Pfeffer unter die Avocado mischen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Dann die Creme durch ein feines Sieb streichen und in den Sahnesyphon füllen, alternativ als Nockel auf dem Teller anrichten.

Für die Garnitur: Shiso-Kresse als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nicole Knorr am 08. März 2022

Cappuccino von der Pastinake mit Kartoffel-Chips

Für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Pastinake	1 große mehligk. Kartoffel	1 Schalotte
1 Orange	5 g Butter	125 ml Sahne
125 ml Gemüsefond	ca. 6 cl Weißwein	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Chips:

1 lila Kartoffel	Mehl	Öl, Salz
------------------	------	----------

Für die Blätterteig-Bacon-Stange:

1 Packung Blätterteig	6 Streifen Bacon	1 Ei
-----------------------	------------------	------

Für die Suppe:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotte abziehen, fein schneiden und in Butter glasig dünsten.

Pastinake und Kartoffel schälen und klein schneiden. Pastinake und Kartoffel zur Butter geben, kurz schwenken und dann mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Alles fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Orange unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und Suppe mit etwas Orangenabrieb abschmecken.

Zum Schluss die Sahne hinzugeben und mit dem Stabmixer schaumig mixen.

Für die Chips:

Kartoffel waschen und in schmale Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben wässern, bis das Wasser klar ist. Mit Küchenpapier trockentupfen, dann mehlieren und in der Fritteuse knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.

Für die Blätterteig-Bacon-Stange:

Blätterteig auf einem Backpapier ausrollen und in Streifen schneiden.

Streifen mit Bacon belegen und zu Spiralen formen. Ei trennen, das Eigelb auffangen und verquirlen. Blätterteigstangen mit Eigelb bestreichen und schließlich ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lydia Janko am 08. März 2022

Lachs-Tatar mit Limetten-Creme und Röstzwiebel-Baguette

Für zwei Personen

Für das Tatar:

150 g Lachsfilet 150 g Räucherlachs

Für das Honig-Limetten-Dressing:

1 Limette 3 Frühlingszwiebeln 1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote 2 EL flüssiger Honig 2 Zweige Minze
6 Zweige Koriander 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Limettencreme:

150 g Crème-fraîche 1 Limette Salz, weißer Pfeffer

Für das Baguette:

2 EL Röstzwiebeln 150 ml Milch 175 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ Packung Backpulver $\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano 20 ml Olivenöl
Salz

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel 2 EL geröstete Erdnüsse

Für das Tatar:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Lachsfilet sowie den Räucherlachs in kleine Würfel schneiden und kühl stellen.

Für das Honig-Limetten-Dressing:

Minze und Koriander abbrausen und trockenwedeln. Minzblätter abzupfen und hacken. Koriander mitsamt den Stielen grob hacken.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, dann fein würfeln.

Limette unter heißem Wasser abspülen und 1 Esslöffel Schale abreiben.

Dann Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft mit Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Honig, Chili, Minze, Koriander und Olivenöl verrühren. Dressing mit dem Tatar vermengen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Limettencreme:

Limette halbieren und den Saft auspressen. Crème fraîche mit Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Baguette:

Röstzwiebeln, Milch, Mehl, Backpulver, Oregano, Öl und Salz in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Ein Baguette formen und im vorgeheizten Backofen für 30 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Erdnüsse hacken. Tatar mit Frühlingszwiebeln und Erdnüssen garnieren.

Das Lachstatar und die Limettencreme schichtweise auf dem Teller anrichten und servieren.

Kamilla Kowalewski am 08. März 2022

Bayerische Fischsuppe mit Rouille und Knoblauch-Brot

Für zwei Personen

Für die Fischsuppe:

8 Riesengarnelen, mit Schale	1 Karotte	150 g Knollensellerie
150 g Lauch	½ Fenchel	100 g Cocktailtomaten
50 g Zwiebel	2 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer
1 rote Chilischote	1 Zitrone	500 ml Fischfond
500 ml Geflügelfond	50 ml franz. Wermut	1 EL Tomatenmark
1 EL Hummerpaste	7 Zweige glatte Petersilie	1 Döschen Safran à 0,2 g
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL Senfkörner	1 TL Fenchelsamen
1 TL Aniskörner	3 EL Olivenöl	Salz

Für die Einlage:

2 Saiblingsfilets à 100 g	2 Zanderfilets à 100 g	2 Lachsforellenfilets à 100 g
8 bayerische Riesengarnelen	25 g Fenchel	25 g Knollensellerie
25 g Karotte	1 Zitrone	10 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Rouille:

1 vorw. festk. Kartoffel	1 Ei	1-2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	0,1 g Safran	200 ml neutrales Pflanzenöl
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Knoblauchbrot:

2 Scheiben Baguette	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 EL Olivenöl		

Für die Fischsuppe:

Die Garnelen schälen, hierbei die Schalen nicht entsorgen und für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Garnelen am Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen. Garnelen längs halbieren und zusammen mit Schalen waschen und alles trockentupfen. Dann Garnelen für die Einlage beiseitelegen.

Sellerie, Karotte, Fenchel und Lauch putzen bzw. schälen und waschen.

Gemüse in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Einen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl und die Garnelenschalen darin leicht anrösten. Sellerie, Karotte, Fenchel, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Petersilie hinzufügen und alles bei milder Hitze andünsten. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen. Dann Fisch- und Geflügelfond angießen.

Pfefferkörner, Senfkörner, Fenchelsamen, Aniskörner, Hummerpaste und Salz hinzufügen. Cocktailtomaten waschen und 2/3 der Tomaten dazugeben. Alles etwa 20 Minuten ziehen lassen. Danach den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Safran und Zitronensaft unter den Sud rühren und mit Chili würzen.

Für die Einlage:

Fenchel, Sellerie und Karotte putzen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Saiblingsfilets, Zanderfilets und Lachsforellenfilets sowie die Garnelen mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Die Fischsuppe (s.o.) erhitzen und die Saiblingsfilets, Zanderfilets sowie die Garnelen darin glasig ziehen lassen.

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und die Lachsforellenfilets darin halbgar braten. Das

Gemüse in derselben Pfanne temperieren. Vor dem Servieren alles in die Suppe als Einlage geben.

Für die Rouille:

Knoblauch abziehen. Chilischote halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, grob hacken. Kartoffel schälen und klein schneiden.

Kartoffel mit Knoblauch, Chili und Safran in Fischfond weich garen.

Anschließend abseihen und in einen Messbecher geben. Auskühlen lassen, dann fein mixen.

Ei in einen zweiten Messbecher geben, salzen und mit einem Pürierstab mixen. Nun langsam das Pflanzenöl angießen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Dann Olivenöl untermixen.

Abgekühlte Kartoffelmasse mit Mayonnaise vermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Um eine geronnene Mayonnaise zu retten, können Sie ein Vollei separat mixen und die geronnene Mayonnaise dann langsam unter das Ei mixen, bis eine homogene und cremige Konsistenz entsteht.

Für das Knoblauchbrot:

Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Brotscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl, angedrücktem Knoblauch und Thymian knusprig rösten. Anschließend abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carla Weissbacher am 08. März 2022

Ragout fin im Brot-Körbchen, Zwiebel-Crème-fraîche-Salat

Für zwei Personen

Für das Ragout fin:

2 ausgelöste Hähnchenkeulen	1 Bund Suppengrün	3-4 Champignons
1 Zitrone	1,5 EL Butter	10-20 ml kalte Sahne
1-2 EL Worcestersauce	1 TL Vadouvan-Gewürz	2 TL Pilzpulver
Piment d'Espelette	2 Lorbeerblätter	4 Pimentkörner
5-6 schwarze Pfefferkörner	1 EL Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Brot:

400 g Weizenmehl, (550)	+ Mehl	100 g Hartweizengrieß
1 Päckchen Backpulver	25 ml Olivenöl	2 TL Salz

Für die Fertigstellung:

2 Scheiben Schnittkäse

Für die Zwiebel-Crème-fraîche:

2-3 Zwiebeln	1-2 EL Crème-fraîche	Butter
2 EL Sojasauce	2 EL weißer Balsamicoessig	1 TL Pilzpulver
Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 Kopfsalatherz	1 große Tomaten	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
4 Halme Schnittlauch	Olivenöl	

Für die Garnitur:

1 TL Worcestersauce

Für das Ragout fin:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Suppengrün putzen und abspülen. Ausgelöste Hähnchenkeulen mit Suppengrün in einen Topf geben. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Pimentkörner und Vadouvan-Gewürz zufügen und mit ca. 500 ml Wasser aufgießen. Alles zum Kochen bringen, auf mittlere Flamme stellen und das Fleisch garen. Dann den Geflügelsud abseihen und auffangen.

Champignons putzen, klein schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl scharf anbraten.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Butter in einem Topf erhitzen, bis fast eine Nussbutter entsteht, dann Mehl hinzugeben und mit etwas kalter Sahne und dem zuvor hergestellten Geflügelsud ablöschen. Mit Zitronensaft, Worcestersauce und Pilzpulver würzen. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch und die Pilze dazugeben und alles noch mal aufkochen lassen.

Für das Brot:

Weizenmehl, Hartweizengrieß, Backpulver, Olivenöl, Salz und 100 ml Wasser miteinander verkneten und 5-10 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig dünn ausrollen und kreisförmig ausstechen. Auflaufförmchen verkehrt herum auf die Arbeitsfläche stellen, von außen mit Alufolie einpacken, mit Backtrennspray besprühen und den Teig drüberlegen. 15 Minuten backen, dann kurz aus dem Ofen nehmen, die Auflaufförmchen mitsamt der Alufolie entfernen und die Brotkörbchen weitere 10 Minuten backen.

Für die Fertigstellung:

Ragout in Brotkörbchen füllen, mit Käse belegen und diesen kurz vor dem Servieren mit einem Bunsenbrenner kurz abflämmen.

Für die Zwiebel-Crème-fraîche:

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Butter langsam in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten schmelzen lassen. Eine kleine Flamme ist wichtig, dadurch werden die Zwiebeln schön weich geschmort und etwas süßlich und leicht karamellig im Geschmack. Mit Sojasauce und Balsamicoessig ablöschen. Dann mit Piment de Espelette, Pilzpulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine kleine Schüssel geben und 1 Crème fraîche unterrühren.

Für den Salat:

Blätter vom Kopfsalat lösen, waschen und trockentupfen. Zwei Blätter als Schale zum Anrichten beiseitelegen. Ein Salatblatt sowie Tomaten und Gurke waschen und klein schneiden. Dann mit der Zwiebel-Crème fraîche vermengen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen schneiden. Schnittlauchröllchen über den Salat streuen. Alles mit Olivenöl beträufeln.

Für die Garnitur:

Ragout fin mit Worcestersauce beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manu Wisbeck am 08. März 2022

Kabeljau im Kräuter-Bierteig, Gurken-Salat, Remoulade

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet	1 Zitrone	2 Eier
120 ml Bier	1 EL scharfer Senf	125 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Kerbel
1 Zweig Estragon	1 Zweig Dill	Mehl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Remoulade:

1 Zitrone, Saft	3 Cornichons	1 Sardelle
1 TL Kapern	3 Eier	$\frac{1}{2}$ TL Senf
1 EL Essiggurkenwasser	1 Spritzer Worcestersauce	1 Zweig glatte Petersilie
1 Prise Zucker	125 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Rahm-Gurken-Salat:

1 Salatgurke	1 Zitrone	80 g saure Sahne
1 EL Mayonnaise	3 Zweige Dill	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau im Kräuterbierteig: Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Fisch abwaschen und trockentupfen. Dann in ca. 4x4 cm große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Fisch mit Senf und Zitronensaft einpinseln. Eier aufschlagen und in einer Schüssel miteinander verquirlen. Danach mit Mehl, Backpulver und Bier zu einem flüssigen Teig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter jeweils abrausen, trockenwedeln und die Blätter fein hacken.

Fischwürfel in den gehackten Kräutern wenden, sodass sie von allen Seiten damit bedeckt sind. Anschließend mehlieren und durch den Bierteig ziehen. Im heißen Fett der Fritteuse ca. 2 Minuten knusprig braun ausbacken.

Für die Remoulade: Ein Ei in einem kleinen Topf mit Wasser hart kochen. Andere Eier aufschlagen und trennen. Eigelbe mit Senf und Essiggurkenwasser in eine kleine Schüssel geben, Eiweiß anderweitig verwenden. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und mit in das Gefäß geben. Mit einem Mixer auf niedriger Stufe Zutaten zusammen mixen und währenddessen langsam Öl einfließen lassen bis eine Mayonnaise entstanden ist. Einen Esslöffel der Mayonnaise beiseitestellen für den Gurkensalat. Sardelle, Kapern und Cornichons klein hacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und auch fein hacken. Das hart gekochte Ei abschrecken, pellen und zerkleinern. Alle Zutaten in die Mayonnaise geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Worcestersauce abschmecken.

Für den Rahm-Gurken-Salat: Gurke waschen und schälen, dann mit einer Mandoline in feine Scheiben hobeln. In ein Sieb geben, mit Salz würzen und Wasser ziehen lassen.

Dann ausdrücken. Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Mayonnaise, saure Sahne und Zitronensaft mischen und mit Pfeffer, Salz und Dill abschmecken. Anschließend Gurkenscheiben mit der Sauce vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kräutern garnieren und servieren.

Alexander Fritz am 22. März 2022

Reh-Nüsschen mit Preiselbeerkompott, Walnuss-Stange

Für zwei Personen

Für das Rehnüsschen:

1 Rehnuss à ca. 300 g	1 Knoblauchzehe	25 g Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Orangenv Pfeffer
Rapsöl	Salz	

Für die Thunfischsauce:

100 g Thunfisch	1 Sardellenfilet, in Öl	1 EL Kapern
3 cm Ingwer	1 Limette	1 Ei
1 EL Saure Sahne	1/2 TL Dijon-Senf	1 TL Holunderblütensirup
Waldhonig	1 EL Weißweinessig	1 Prise Piment d'Espelette
170 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Preiselbeerkompott:

100 g TK-Preiselbeeren	1 Orange	1 Zitrone
50 ml Johannisbeersaft	2 cl Portwein	Honig
½ Vanillestange	Tonkabohne	30 g weißer Rohrzucker
1 Prise Salz		

Für die Walnuss-Stangen:

50 g Walnüsse	1 EL Saure Sahne	200 g Dinkelmehl, Type 630
½ Würfel Frischhefe	½ TL Rübenkraut	½ TL Ras el-Hanout
2 EL Walnussöl	2 TL Rapsöl	1 TL Salz

Für die Garnitur:

100 g Brombeeren	1 Radieschen	1 Limette
6 Kapernäpfel	1 TL Kapern	20 g Walnüsse
½ TL Ahornsirup	Pflanzenöl	Salz

Für die Dekoration:

Salzflocken	Piment d'Espelette	essbare Blüten
-------------	--------------------	----------------

Für das Rehnüsschen:

Einen Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen für das Reh, einen weiteren Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen für die Walnuss-Stangen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe abziehen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Rehnüsschen darin von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Butter dazugeben und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf ein Backofengitter mit einer Fettaufschale setzen. Im Ofen garen, bis eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht ist. Dann ruhen lassen.

Kurz vor dem Anrichten das Filet in sehr dünne Scheiben schneiden.

Gedünsteten Knoblauch aus der Pfanne beiseitelegen.

Für die Thunfischsauce:

Ei, Weißweinessig und Senf in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab aufmixen, währenddessen Sonnenblumenöl langsam hinzugeben und so lange mixen bis eine Mayonnaise entsteht. Etwa 2/3 der Mayonnaise anschließend mit Kapern, Sardellenfilet, Thunfisch, saurer Sahne und Knoblauch vom Rehnüsschen fein mixen. Limette waschen, abreiben, dann halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Ingwer schälen und fein raspeln. Sauce mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette, Limettensaft und einem Teil des Abriebs würzen, dann mit Ingwer, Holunderblütensirup und Waldhonig abschmecken. Zweite Hälfte des Limettenabriebs zum Schluss über das Reh geben.

Für das Preiselbeerkompott:

Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze flüssig werden lassen und dann die Preiselbeeren dazu

geben. Orange und Zitrone waschen, Orange abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitrone halbieren und auspressen, Saft auffangen. Orangenabrieb, kompletten Orangensaft, Abrieb der Tonkabohne, Salz, Vanillestange und Portwein zu den Preiselbeeren geben. Anschließend etwa einen TL Zitronensaft dazugeben. Alles miteinander verrühren und einkochen lassen. Sollte das Kompott zu dickflüssig sein, Johannisbeersaft nachgießen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nach Belieben mit Honig abschmecken.

Für die Walnuss-Stangen:

Walnüsse grob hacken. Mehl, gehackte Walnüsse, Hefe, Öl, Salz, Rübenkraut, Ras el Hanout und 125 ml lauwarmes Wasser zu einem Teig verarbeiten und etwa 3-5 Minuten gut kneten. Je nach Feuchtigkeit des Teiges, Mehl hinzugeben. Arbeitsplatte mit Mehl bestäuben und den Teig darin wälzen, sodass er von allen Seiten bemehlt ist. Kleine Stangen aus dem Teig formen und diese nochmals im Mehl wenden. Anschließend auf ein Backblech geben und bevor sie in den Ofen kommen mit Wasser bespritzen. Zusätzlich ein Schüsselchen mit Wasser zum Backen mit in den Ofen geben. Stangen im Ofen bei 200 Grad 20-25 Minuten knusprig backen.

Für die Garnitur:

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und mit Ahornsirup karamellisieren lassen. In einer anderen Pfanne Öl erhitzen und jeweils die Kapern und die Kapernäpfel darin frittieren. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Limette waschen und abreiben.

Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Brombeeren verlesen.

Für die Dekoration:

Gericht mit Salzflöckchen und Piment d'Espelette bestreuen und mit essbaren Blüten garnieren. Die Thunfischsauce auf einen Teller streichen und einen Teil zurückhalten. Das Rehnüsschen darauflegen und mit der restlichen Soße beträufeln. Mit Kapern, Kapernäpfeln, Radieschen und Blüten nach Belieben garnieren. Zum Schluss ein wenig Limettenabrieb, Salzflöckchen und Piment d'Espelette darüber geben und servieren.

Christa Lührmann am 22. März 2022

Gefüllte Gyoza mit Erdnuss-Dip und Sesam-Soja-Soße

Für zwei Personen

Für den Gyoza-Teig:

75 g Weizenmehl Mehl Salz

Für die Edamame-Füllung:

50 g geschälte Edamame 50 g Spinat 1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe 2 cm Ingwer Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für die Gemüse-Füllung:

50 g Karotte 50 g Pilze 30 g Lauch
50 g Kohl 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
1 TL Ingwer ½ EL Sesamöl ½ EL Sojasauce
1 TL Reisessig Salz Pfeffer

Für den Erdnuss-Dip:

30 g cremige Erdnussbutter 1 Limette 1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer 1 EL Sojasauce 1 EL Ahornsirup
1 EL Reisessig 2 TL Sesamöl 1 TL Sriracha

Für die Sesam-Sojasauce:

1 TL Tahini 1 EL Sojasauce 2 TL Reisessig
1 EL Sesamöl 2 TL Agavendicksaft

Für die Garnitur:

1 EL schwarzer Sesam 1 Frühlingszwiebel

Für den Gyoza-Teig:

40 ml Wasser erhitzen. Mehl und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen. Heißes Wasser unter Rühren hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem glatten, weichen Teig kneten. Dann zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Teig in zwei Teile teilen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig etwa 2 mm dünn ausrollen. Mit einem Glas Kreise ausstechen (ca. 8 cm Durchmesser).

Für die Edamame-Füllung:

Edamame in einem Topf mit siedendem Wasser dämpfen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und alles ca. 3-4 Minuten darin anbraten. Spinat dazugeben und so lang auf kleiner Hitze braten, bis der Spinat zusammenfällt. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. In eine Schüssel umfüllen, dabei überschüssiges Wasser vom Spinat ausdrücken. Anschließend Edamame dazugeben und mit einem Kartoffelstamper grob stampfen, damit eine einheitliche, aber leicht stückige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gemüse-Füllung:

Karotte schälen und klein raspeln. Pilze putzen und fein hacken, genauso wie Lauch und Kohl. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze, Zwiebeln und Karotten darin 2-3 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann Lauch und Kohl mit etwas Salz hinzugeben und weitere 5-7 Minuten dünsten bis das Gemüse weich und durchgegart ist, bei Bedarf Wasser hinzugeben. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen, beides fein würfeln. Sojasauce, Reisessig, Ingwer und Knoblauch in die Pfanne geben und kurz dünsten, damit sich die Aromen entfalten können.

Für die Gyoza: Jeweils einen gehäuften Teelöffel Füllung in die Mitte der Teigkreise platzieren. Ränder mit etwas Wasser befeuchten und die Ränder so zusammendrücken, dass die typische Gyoza Form entsteht. Diesen Vorgang wiederholen bis der Teig aufbraucht ist. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gyoza darin platzieren und 2-3 Minuten braten bis die Böden gut

gebräunt sind. Dann etwa 60 ml Wasser eingießen und mit einem Deckel abdecken. 7-8 Minuten lang dämpfen.

Für den Erdnuss-Dip:

Knoblauch abziehen und hacken, Ingwer schälen und fein reiben. Limette abwaschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Erdnussbutter, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Ahornsirup, Reisessig, Sesamöl und Sriracha in einen Multizerkleinerer geben und alles miteinander vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz Wasser hinzufügen, um den Dip cremiger zu machen.

Für die Sesam-Sojasauce:

Sojasauce, Reisessig und Tahini mit Sesamöl vermischen und mit Agavendicksaft verfeinern.

Für die Garnitur:

Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten. Frühlingszwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden.

Die Gyoza auf einem Teller anrichten, mit Sesam und Frühlingszwiebel garnieren und den Erdnuss-Dip, sowie die Sesam-Sojasauce dazu servieren.

Natália dos Reis Goncalves am 22. März 2022

Miesmuscheln mit Apfelwein und Petersilien-Brötchen

Für zwei Personen

Für die Miesmuscheln:

600 g Miesmuscheln	1 Bund Frühlingszwiebel	4 Knoblauchzehen
50 g Mascarpone	300 ml Liebl. Apfelwein	1 Bund Schnittlauch
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Miesmuscheln in Apfelwein:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Miesmuscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Geöffnete Muscheln aussortieren. Knoblauch abziehen und ganz lassen.

Schnittlauch und Frühlingszwiebeln waschen, trockenwedeln und klein schneiden. Einen großen hohen Topf bei hoher Temperatur erhitzen und Knoblauch, Frühlingszwiebel und $\frac{3}{4}$ vom Schnittlauch in Olivenöl etwa 1 Minute anschwitzen. Dann mit Apfelwein ablöschen und sprudelnd aufkochen lassen. Erst wenn das Wasser kocht, die Muscheln und die Mascarponecreme hinzugeben. Mit zugedektem Topf 5-7 Minuten kochen und den Topf ab und zu rütteln. Wenn sich alle Muscheln geöffnet haben und weich und saftig aussehen, sind sie fertig. Muscheln aus Sud nehmen und in einen tiefen Teller geben. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben wegwerfen. Sud mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend Muscheln damit übergießen und mit restlichen Schnittlauch bestreuen.

Sollte die Mascarpone im Sud gerinnen, diesen abschütten und auffangen. Dann nochmals aufpürieren damit wieder eine Emulsion entsteht.

Für die Petersilien-Brötchen 1 Ei 125 g Naturjoghurt 150 g Mehl $\frac{1}{2}$ TL Backpulver $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie 1 Prise Meersalz Himalaya-Salz, zum Würzen .

Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und kleinhacken. Mit Joghurt und einer Prise Meersalz vermischen. Anschließend Joghurt unterheben und einen Teig anrühren. Teig in kleine Brötchen formen, mit dem Messer einritzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei aufschlagen und trennen. Brötchen mit Eigelb bestreichen und mit groben Himalaya-Salz bestreuen. Anschließend die Brötchen im Ofen ca. 10 Minuten backen.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Karlheinz Schneider am 22. März 2022

Gefülltes Bacon-Körbchen mit Feldsalat, Käse-Pfannkuchen

Für zwei Personen

Für die Bacon-Körbchen:

4 Riesengarnelen	8 Scheiben Frühstücksbacon	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	100 g Crème-fraîche	1 Bund Schnittlauch
1 EL Olivenöl	Salz	Roter Pfeffer

Für den Käsepfannkuchen:

100 g Weizenmehl	150 ml Wasser	2 Eier
1 Knoblauchzehe	80 g Goudakäse	Schnittlauch
1 TL Salz	1 TL Zucker	50 g Butterschmalz

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	1 Granatapfel	1 Pflaumentomate
1 Avocado	1 rote Zwiebel	50 g Walnüsse
1 EL flüssiger Honig	1 TL süßer Senf	2 EL Himbeer-Balsamico
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Bacon-Körbchen:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Baconstreifen gekreuzt in eine Muffinform legen, sodass ein Körbchen entsteht, mit einer Tasse beschweren. Dann 15 Minuten im Backofen kross backen. Zitrone waschen, Zesten abreißen und danach halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die andere Zitronenhälfte in dünne Scheiben schneiden für die Garnitur. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Hälfte des Schnittlauches für den Pfannkuchen aufheben.

Knoblauch abziehen und pressen. Crème Fraîche mit 1 EL Zitronensaft, Zitronenzesten, Olivenöl, Knoblauch, Schnittlauch, Salz und rotem Pfeffer vermengen. Riesengarnele entdarmen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten bis sie gar sind.

Bacon zieht sich beim Garen zusammen, weshalb man ihn in der Form beschweren sollte damit die Körbchen gelingen.

Für den Käsepfannkuchen:

Aus Mehl, Wasser und Eiern durch rühren einen Teig herstellen. Gouda raspeln und den Käse mit in den Teig geben. Knoblauch abziehen und pressen. Schnittlauch und Knoblauch auch in den Teig geben, genauso wie Zucker und Salz. Eine Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen und den Teig in Pfannekuchenform darin ausbacken.

Für den Feldsalat:

Granatapfel halbieren und die Kerne in Wasser aus der Schale holen.

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Tomate waschen und achteln, Avocado halbieren, entkernen und ohne Schale in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Alle Zutaten vermengen. Als Dressing Olivenöl, Senf, Himbeer-Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer zusammen mischen und über den Salat geben.

Das Gericht anrichten, mit Zitrone garnieren und servieren.

Benita Meinen am 22. März 2022

Wildkräuter-Salat, Lamm-Filet, Schafskäse, Pesto

Für zwei Personen

Für die Lammfilet-Streifen:

2 Lammfilets à 150 g	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie	1 TL Meersalz	Rapsöl, Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	50 g Pinienkerne
50 g Parmesan	1 TL rote Pfefferbeeren	1 TL Meersalz
2 EL Olivenöl		

Für den Wildkräutersalat:

200 g Wildkräutersalat	1 Möhre	1 Lauchzwiebel
1 Granatapfel	150 g milder Schafskäse	

Für das Dressing:

1 Ei	1 TL Dijon-Senf	1 EL weißer Balsamico
2 EL Rapsöl	1 Prise Salz	Pfeffer

Für die Lammfilet-Streifen:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Beides zusammen mit Olivenöl zu einer Marinade vermengen und die Lammfilets damit bestreichen und ziehen lassen. Kurz vor Servieren, die Lammfilets in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten und dann auf einen vorgewärmten Teller legen und mit Meersalz würzen.

Abschließend in 2-3cm dicke Streifen schneiden und auf dem vorbereiteten Salat drapieren.

Für das Pesto:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und in eine Rührschüssel geben. Pinienkerne hinzufügen. Knoblauch abziehen, grob würfeln und auch in die Schüssel geben. 1 EL Olivenöl hinzugeben und alles mit dem Pürrierstab zu einer homogenen Masse verrühren.

Parmesan reiben und mit restlichem Öl und Salz unter das Pesto rühren.

Rote Pfefferbeeren leicht zerdrücken und mit in das Pesto geben.

Für den Wildkräutersalat:

Salat waschen und trockenschleudern. Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Lauchzwiebel putzen und in kleine Ringe schneiden.

Granatapfel öffnen und die Kerne herausklopfen. Salat auf einem Teller anrichten, Möhren, Lauchzwiebeln und Granatapfel darüber geben.

Schafskäse in gleichmäßige ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden und auf dem Salat drapieren.

Für das Dressing:

Ei aufschlagen und trennen. Eigelb zusammen mit Senf schaumig rühren und nach und nach Rapsöl unterrühren bis eine Emulsion entstanden ist.

Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat anrichten, Pesto auf den Schafskäse geben, Dressing darüber träufeln und servieren.

Bernd Roßbach am 29. März 2022

Kohlrabi-Krabben-Suppe mit Kaffee-Öl, Blätterteig-Locke

Für zwei Personen

Für die Blätterteig-Locke:

1 Rolle Blätterteig	30 ml Milch	1 kalten Ristretto
Meersalz		

Für die Kohlrabi-Kaffee-Suppe:

350 g Kohlrabi	50 g Kartoffeln	1 mittelgroße Zwiebel
1 Zitrone	100 ml Milch	125 ml Schlagsahne
300 ml Gemüsefond	100 ml weißer Wermut	1 Muskatnuss
25 ml Kaffee-Öl	2 TL dunklen Balsamico	Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Krabben:

100 Nordseekrabbenfleisch	Butter
---------------------------	--------

Für die Dekoration:

Gartenkresse	3 Zweige Dill	essbare Blüten
--------------	---------------	----------------

Für die Blätterteig-Locke:

Den Backofen vorheizen auf 175 Grad Umluft.

Blätterteig ausrollen, 2 Streifen á 4 cm Breite abtrennen. Jeweils mit Ristretto bestreichen und Meersalz darüber geben. Längs zusammenrollen und die Rolle vorsichtig um einen Holzlöffel drehen.

Nach dem Abziehen auf einem Backblech mit Papier ablegen. Mit Milch bestreichen und ca. 10 Minuten im Ofen goldgelb backen.

Für die Kohlrabi-Kaffee-Suppe:

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kohlrabi waschen, die kleinen Blätter entfernen und zur Dekoration beiseitelegen.

Dann schälen und kleine Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten.

Kartoffel und Kohlrabi zugeben und kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Fond und Milch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze 20 Min. zugedeckt kochen lassen. Sahne zugeben, mit dem Pürierstab fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Kurz aufkochen lassen.

Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen und auffangen.

Suppe mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken und warm stellen. Kaffee-Öl und dunklen Balsamico zu einer Emulsion aufschlagen, bei Bedarf salzen.

Für die Krabben:

Krabben in einer Pfanne mit zerlassener Butter dünsten.

Um die stark schwankenden und überfischten Bestände zu schützen ist es zu empfehlen ausschließlich Nordseekrabben aus folgenden Fanggebieten zu kaufen: FAO 27 Nordostatlantik Nordsee, gefangen mit Baumkurren.

Für die Dekoration:

Kresse und Dill abbrausen und trockenwedeln. Kresse, Dill und Blüten als Garnitur verwenden. Die Krabben in einen tiefen Teller geben und die Suppe angießen. Kaffee-Öl-Balsamico-Gemisch darüber träufeln und Blätterteig-Locke anlegen. Mit Kohlrabi-Blättchen, Dill, Kresse und essbaren Blüten dekorieren.

Gisela Breuer am 29. März 2022

Lachs aus dem Ofen mit Knoblauch-Hoisin-Soße, Wok-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lachs mit Soße:

2 Lachsfilets mit Haut à 150 g	2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer á 3 cm
120 g ferment. Bohnenpaste	100 ml Sojasauce	3 TL Honig
2 EL Reissessig	2 EL Sesam-Öl	

Für das asiatische Wok-Gemüse:

100 g Champignons	100 g Brokkoli	100 g Paprika
100 g Lauch	3 cm Ingwer	2 Knoblauchzehen
100 ml Rinderfond	50 ml Sojasauce	25 g Hoisin-Sauce
1 TL Sesam-Öl	Speiseöl	

Für die Garnitur:

2 EL heller Sesam	1 Chilischote
-------------------	---------------

Für den Lachs mit Soße:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch und Ingwer schälen und grob schneiden. In einen Multizerkleinerer geben, mit Bohnenpaste und Sojasauce auffüllen und zusammen aufmixen. Reissessig und Sesam-ÖL hinzugeben und mit Honig abschmecken. Lachsfilets mit Sauce bestreichen (Haut auslassen) und auf ein Blech mit Backpapier legen. Für 15 Minuten im Ofen garen lassen. Restliche Sauce in ein Gefäß geben und zusätzlich zum Gericht anrichten.

Für das asiatische Wok-Gemüse:

Einen Topf etwa bis zur Hälfte mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Brokkoli waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Sieb etwa 5 Minuten über das kochende Wasser hängen, sodass er gedämpft wird. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Paprika waschen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch und Champignons putzen und auch in Stücke schneiden. Speiseöl und Sesam-Öl in einem Wok erhitzen und Ingwer sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Anschließend Lauch, Paprika und gedämpften Brokkoli dazu geben und anbraten, kurze Zeit später Champignons zufügen und mit anbraten. Mit Rinderfond und Sojasauce ablöschen. Mit Hoisin-Sauce abschmecken.

Für die Garnitur:

Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Beides nach Belieben über Lachs und Gemüse geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Höpfner am 29. März 2022

Rote-Bete-Carpaccio mit Falafel, Rucola-Salat, Mango

Für zwei Personen

Für die Falafel:

230 g Kichererbsen	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 Zweige Koriander
4 EL Kichererbsenmehl	1 TL Backpulver	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Ras el-Hanout	1 TL Currypulver	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Mango-Avocado-Salat:

1 reife Mango	1 kleine Avocado	1/2 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Chili	3 Limetten	2-3 Zweige Koriander
Salz	Pfeffer	

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

1 Knolle vorgeg. Rote Bete	Meersalz	Pfeffer
----------------------------	----------	---------

Für Rucolasalat:

50 g Rucola	1 Zitrone	30 g Walnüsse
2 Zweige Zitronenthymian	$\frac{1}{2}$ TL grober Dijon-Senf	1 TL Honig
1 EL Walnussöl	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Falafel: Das Öl in einer Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen.

Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und kleinschneiden. Petersilie und Koriander waschen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Zitrone waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen und den Saft auffangen.

Kichererbsen, Schalotten, Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie, Koriander, Backpulver und die Gewürze in einem Multizerkleinerer grob pürieren.

Kichererbsenmehl unterheben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für etwa 10 min im Kühlschrank ruhen lassen. Dann aus der Masse kleine Bällchen formen und für 3-5 Minuten frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Mango-Avocado-Salat: Zwiebel abziehen, in hauchfeine Streifen schneiden und ca. 10 min in Eiswasser einlegen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein abtrennen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Chili halbieren, entkernen und in fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Limetten waschen, halbieren und 2 $\frac{1}{2}$ Limetten auspressen und den Saft auffangen. Zwiebeln abgießen und mit Mango, Chili, Koriander und Limettensaft vermischen. Mit Salz würzen und für 10-15 Minuten zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen. Avocado schälen, entkernen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft der letzten halben Limette würzen.

Für das Rote-Bete-Carpaccio: Rote Bete in sehr dünne Scheiben hobeln und auf 2 Tellern auslegen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für Rucolasalat: Walnüsse ohne Öl in einer Pfanne für 2 Minuten anrösten und beiseitestellen. Zitronenthymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Olivenöl, Walnussöl, Zitronensaft, Honig, Dijon-Senf und Zitronenthymian in einer kleinen Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen und trockenschleudern. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jeannine Heetmeyer am 29. März 2022

Gorditas, Chorizo-Füllung, Pico de gallo, Salsa verde

Für zwei Personen

Für die Gorditas:

125 g blaues Maismehl 125 ml lauwarmes Wasser 1 Prise Salz
Pflanzenöl

Für die Chorizo-Füllung:

$\frac{1}{2}$ Chorizo 1 gekochter Mais-Kolben 250 g Frijoles
1 rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 TL Epazote
1 TL gerebelter Oregano 1 Prise Zucker Pflanzenöl

Für Pico de Gallo:

8 Cocktailtomaten 1 kleine Schalotte 1 Orange
2 cl Wodka 1 frische Jalapeno-Chili 1 Zweig Koriander
1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für die Salsa verde:

4 grüne Tomaten 1 kleine Zwiebel 2 grüne Chilischoten
3 Zweige Koriander Salz

Für die Crema:

1 Zitrone $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch 150 g Crème-fraîche
1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für die Gorditas:

Das Maismehl mit etwas Salz in eine Schüssel geben und eine kleine Mulde in der Mitte formen. Etwas Wasser dazugeben und mit den Händen vermengen. Nach und nach Wasser zugeben bis ein elastischer Teig entsteht. Wenn möglich 30 Minuten ruhen lassen. Danach zu kleinen Kugeln formen und mit einer Tortillapresse zu Tortillas formen.

Für die Chorizo-Füllung:

Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Chorizo würfeln.

Mais vom Kolben lösen. Zwiebeln, Knoblauch und Chorizo in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit Zucker leicht karamellisieren lassen, dann zur Seite stellen. Frijoles abtropfen lassen, mit dem Pürierstab leicht mixen und den Knoblauch untermengen. In einer anderen Pfanne den Mais anbraten, die Frijoles und die Zwiebel-Chorizo-Mischung dazu geben und zusammen erhitzen. Mit Oregano und Epazote abschmecken.

Einen Esslöffel der Füllung auf eine Tortilla legen und eine weitere Tortilla oben auflegen. Die Ränder der Tortillas aneinanderdrücken und die sogenannte Gordita verschließen. In einer beschichteten Pfanne mit Öl goldgelb ausbacken und auf einem Teller mit Küchentrepp abtropfen lassen.

Für Pico de Gallo:

Schalotte abziehen und fein würfeln, die Tomaten waschen und vierteln.

Orange waschen, zerteilen, auspressen und den Saft auffangen. Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Dann fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Schalotte, Tomate, Koriander und Chili miteinander vermengen und mit Orangensaft, Zucker, Vodka, Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Salsa verde:

Tomaten abtropfen lassen. Chilischoten waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Dann in grobe Stücke schneiden. Koriander abbrausen und trockenwedeln und mit Stielen grob hacken. Zwiebel abziehen und grob schneiden. Alles zusammen mit etwas Wasser in einen Standmixer geben und mixen bis eine sämige Sauce entstanden ist. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz abschmecken.

Für die Crema:

Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker vermengen. Schnittlauch abbrausen und trockenweldeln danach fein hacken und nach Belieben in die Crème geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alissa Scheunemann am 29. März 2022

Kalb-Klößchen mit Sardellen-Rouille, Thunfisch-Salat

Für zwei Personen

Für die Kalbsklößchen:

200 g Kalbshackfleisch	1 altbackenes Brötchen	1 kleine Schalotte
1 Ei	200 ml Milch	2 EL Crème-fraîche
Butterschmalz	1 TL Dijon-Senf	1/3 Bund Schnittlauch
2 EL Paniermehl	Salz	Pfeffer

Für die Sardellen-Zitronen-Rouille:

2 mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone	2 Sardellenfilets
2 zimmerwarme Eier	1 EL Butter	500 ml Kalbsfond
100 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Thunfisch-Rote-Bete-Salat:

200 g frischer Thunfisch	1 frische Rübe Rote Bete	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	1 EL Dijon-Senf	2 EL Ahornsirup
1/3 Bund Schnittlauch	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Rote-Bete-Chip:

1 frische Rote Bete	Öl	Salz
Für die frittierten Kapern:	10-15 Kapern	Mehl, Öl

Für die Kalbsklößchen: Das Brötchen klein schneiden und in Milch einweichen, anschließend gut ausdrücken. Schalotte abziehen und fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken.

Kalbshackfleisch mit ausgedrückten Brötchen, Schalotte, Schnittlauch, Ei, Crème fraîche, Senf und Paniermehl gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Klößchen aus der Masse formen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsklößchen darin ringsherum braten.

Für die Sardellen-Zitronen-Rouille: Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Kalbsfond garen. Abgießen, dabei den Kalbsfond auffangen, und Kartoffeln ausdampfen lassen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Eiern verrühren.

Sardellen fein hacken und zur Kartoffel-Ei-Masse geben. Langsam Rapsöl und Butter hinzugeben. Dann so viel des aufgefangenen Kalbsfonds einrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Rouille mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und ein wenig Zitronensaft abschmecken.

Für den Thunfisch-Rote-Bete-Salat: Zwiebel abziehen und fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Rote Bete schälen und fein reiben. Zwiebel, Schnittlauch, Rote-Bete-Raspel, Senf, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut miteinander vermengen.

Thunfisch in feine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen. Salat abtropfen lassen und dabei den Sud auffangen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Sud mit Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren über den Salat träufeln.

Für den Rote-Bete-Chip: Öl in einem Topf erhitzen. Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. In heißem Fett ausfrittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren mit Salz würzen.

Für die frittierten Kapern: Öl in einem Topf erhitzen. Kapern mehlieren und in heißem Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Daniel Schöller am 05. April 2022

Frühling-Kräuter-Süppchen mit Garnelen, Gewürz-Churros

Für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Frühlingskräuter	150 g Erbsen	1 kleine, dicke Zucchini
1 Schalotte	1 Zitrone	100 g Butter
450 ml Gemüsefond	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Eis:

150 g passierte Tomaten	2 getrock. Tomaten	150 ml Tomatensaft
50 g Tomatenmark	200 g saure Sahne	100 ml süße Sahne
½ Zitrone	1 Bund Basilikum	1 EL alter Balsamico
Chiliflocken	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	Salz
------------------	------

Für die Churros:

1 Zitrone	100 g Reismehl	2 TL Tomatenmark
1 TL gemahlener Kurkuma	2 TL getrockneter Oregano	1 TL getrockneter Thymian
1 TL Backpulver	½ TL Salz	Öl

Für die Garnitur:

10 g Erbsensprossen

Für die Suppe: In einem Topf die Hälfte der Butter schmelzen und bräunen lassen, durch ein Sieb abgießen.

Schalotte abziehen und würfeln. Schalotten in 2 Teelöffeln brauner Butter leicht angehen lassen. 100 ml Gemüsefond angießen und kurz aufkochen lassen. Dann die Erbsen sowie den restlichen Gemüsefond dazugeben, aufkochen und bei milder Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Suppe in einen Mixer umfüllen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Frühlingskräuter abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Zur Suppe in den Mixer geben und alles fein pürieren. Mit Zitronensaft und abrieb abschmecken. Anschließend die Suppe durch ein Sieb streichen und warmhalten.

Zucchini putzen und ein 2-3 cm langes Stück abschneiden. Zucchini in restlicher braunen Butter saftig braten und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne für die Garnelen aufgestellt lassen.

Für das Eis: Alle Zutaten im Vorfeld gut kühlen. Getrocknete Tomaten fein hacken.

Getrocknete Tomaten mit passierten Tomaten, Tomatensaft, Tomatenmark, saure Sahne und süße Sahne gut verrühren und mit Balsamico, Chili, Zucker, Salz und Pfeffer pikant würzen. Zitrone auspressen und Masse mit Zitronensaft abschmecken.

Basilikum abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Basilikum unter die Masse rühren, Masse in die Eismaschine füllen und gefrieren lassen.

Für die Garnelen: Garnelen putzen und ggf. entdarmen. In der Pfanne glasig braten, in der zuvor die Zucchini gebraten wurde. Mit Salz würzen.

Für die Churros: Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Reismehl mit Tomatenmark, Kurkuma, Oregano, Thymian, Backpulver und Salz vermischen und mit 2 Teelöffeln Zitronensaft sowie 100 ml Wasser zu einem zähflüssigen Teig vermengen. Kurz ruhen lassen.

Öl in der Fritteuse erhitzen. Teig in den Spritzbeutel füllen und dünne Streifen direkt in das Öl spritzen. Goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Erbsensprossen als Garnitur verwenden.

Gabriele Schäfer am 05. April 2022

Kartoffel-Tortilla, Zucchini-Röllchen, Grillpaprika-Creme

Für zwei Personen

Für die Kartoffel-Tortilla:

6 Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Schalotte
4 Eier	Butter	200-300 ml Speiseöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini-Röllchen:

1 Zucchini	1 eingelegte Sardine	1 TL Kapern
1 Zitrone	2 EL Frischkäse	Salz
Pfeffer		

Für die Grillpaprika-Creme:

4 rote Spitzpaprika	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Aioli:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Ei	1 TL Senf
100 ml neutrales Öl	Salz	

Für den Serrano-Chip:

3 Scheiben Serrano-Schinken

Für die Brot-Taler:

2 Scheiben Baguette	25 g Manchego-Käse	Olivenöl
Salz		

Für die Garnitur:

4 grüne Oliven	4 schwarze Oliven	6 weiße Tafeltrauben
6 rote Tafeltrauben	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige glatte Petersilie

Für die Kartoffel-Tortilla:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Kartoffeln schälen und in halbe Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffelscheiben mit Zwiebelwürfel in reichlich Öl frittieren.

Wenn die Kartoffeln Farbe bekommen haben, aus dem Fett nehmen, abtropfen lassen und in eine beschichtete Pfanne geben.

Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kartoffeln damit übergießen. Das Ei stocken lassen und die Kartoffel-Tortilla bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Vor dem Servieren eine kleine Tortilla mit einem Ausstechring ausstechen.

Schalotte abziehen, schneiden und in Butter anschwitzen. Auf Tortilla anrichten.

Für die Zucchini-Röllchen:

Zucchini waschen und trockentupfen. Mit einem Sparschäler Zucchini in feine Längsstreifen schälen, diese leicht salzen und kurz durch die Pfanne ziehen.

Sardine und Kapern hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Sardinen, Kapern, Frischkäse, ein Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini-streifen überlappend auslegen und mit der Creme bestreichen. Einrollen.

Für die Grillpaprika-Creme:

Paprika waschen, trockentupfen und in Hälften schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, salzen und mit einem Spritzer Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen grillen, bis sie ordentlich Farbe bzw. Röstaromen bekommen haben. Von den gegrillten Paprika zwei Streifen zum Garnieren abschneiden, den Rest in einem Becher zu einer Creme pürieren. Creme mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Aioli:

Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eigelb, Senf und Öl in einen hohen Mixbecher geben

und mit einem Stabmixer eine Mayonnaise hochziehen. Knoblauch abziehen und hinzugeben. Aioli mit Salz abschmecken.

Für den Serrano-Chip:

Serrano-Schinken in eine Pfanne legen und mit einem Backpapier und einem Topf beschweren. Serrano-Schinken bei mittlerer Hitze langsam kross gebraten.

Für die Brot-Taler:

Aus Baguette-Scheiben kleine Kreise ausstechen, salzen. Brottaler in Olivenöl bei mittlerer Hitze kross braten. Manchego zuschneiden und Brottaler damit belegen.

Für die Garnitur:

Oliven, Tafeltrauben, Rosmarin und Petersilie als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leo Holthaus am 05. April 2022

Eigelb im Panko-Mantel mit Erbsen-Püree und Schmand

Für zwei Personen

Für das Eigelb:

2 Eier

75 g Panko

Meersalz, Öl

Für das Erbsenpüree:

600 g TK-Erbesen

150 g Frischkäse

2 EL Sojasauce

2 EL Sesamöl

Salz, Pfeffer, Eiswasser

Für den Zitronen-Schmand:

150 g Schmand

50 g saure Sahne

1 Zitrone

Salz

Pfeffer

Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan

$\frac{1}{2}$ TL Kräuter der Provence

1 Msp. Chilipulver

Für die Brösel:

75 g Pumpernickel

20 g Butter

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsensprossen

3-4 Zweige Dill

Für das Eigelb:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Öl in einem Topf erhitzen.

Eier trennen. Das Eigelb vorsichtig in das Panko geben und mit Panko bestreuen, sodass es rundherum paniert ist. Die panierten Eigelbe nacheinander in heißem Öl ca. 30 Sekunden goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren mit Meersalz würzen.

Für das Erbsenpüree:

Wasser mit Salz, Sojasauce und Sesamöl zum Kochen bringen. Die tiefgefrorenen Erbsen hinzugeben und einige Minuten kochen lassen.

Erbsen abgießen und kalt abschrecken. Einige Erbsen für die Garnitur beiseitelegen und mit Sesamöl und Sojasauce marinieren.

Restliche Erbsen mit einem Stabmixer pürieren. Mit Frischkäse, Salz und Pfeffer abschmecken. Püree durch ein Sieb streichen und nochmals abschmecken. Püree ggf. in einem Topf anwärmen.

Für den Zitronen-Schmand:

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Schmand und saure Sahne glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken. Die Creme in eine Dosierflasche füllen.

Für den Parmesanchip:

Parmesan fein reiben und mit Kräutern der Provence und Chilipulver vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Teelöffel kleine Parmesan-Haufen auf dem Backblech verteilen.

Parmesan chips ca. 15 Minuten backen, kurz erkalten lassen und vorsichtig vom Backpapier lösen.

Für die Brösel:

Pumpernickel zerbröseln, mit der Butter verkneten, auf einem Backpapier verteilen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Brösel kurz auskühlen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Erbsensprosse und Dill als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nicole Vogt am 05. April 2022

Tagliatelle mit Schwarzer-Knoblauch-Soße, Ofen-Ricotta

Für zwei Personen

Für den Pastateig:

120 g Weizenmehl, Type 405 80 g Hartweizengrieß 2 Eier
2 EL Olivenöl 1 Prise Salz

Für die Sauce:

4 fermentierte Knoblauchzehen 1 frische Knoblauchzehe 30 g Parmesan
100 g Butter 250 ml Gemüsefond Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den gegrillten Ricotta: 250 g Ricotta

Für die Pinienkerne: 2 EL Pinienkerne

Für die Kapern: 60 g Kapern Öl

Für die Garnitur: 30 g Parmesan 15 g glatte Petersilie

Für den Pastateig:

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Nudelwasser aufsetzen und Salz hinzufügen. Wasser auf Salzgehalt probieren.

Mehl, Hartweizengrieß, Eier, Olivenöl und Salz vermengen und in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Mithilfe der Küchenmaschine gut kneten, bis ein geschmeidiger, glatter Teig entsteht. Den Pastateig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und kurz in das Tiefkühlfach geben. Anschließend die Folie entfernen, den Teig in zwei gleich große Stücke teilen und diese jeweils mit der Nudelwalze 2-3 mm dünn ausrollen. Die Stücke, die gerade nicht ausgerollt werden, wieder in Frischhaltefolie wickeln, damit sie nicht austrocknen.

Die ausgerollten Teigplatten mit etwas Mehl bestäuben, mehrfach falten und mit einem Nudel-Aufsatz die gewünschte Pasta herstellen. Pasta mit den Fingern lockern, bei Bedarf etwas bemehlen, damit sie nicht zusammenkleben. Auf einer bemehlten Unterlage ruhen lassen.

Pasta al dente kochen. 3-4 Esslöffel Nudelwasser für die Sauce abnehmen.

Für die Sauce:

Frischen Knoblauch abziehen und fein hacken. Fermentieren Knoblauch ebenfalls hacken. Frischen Knoblauch in Butter anschwitzen bis er leicht braun wird. Dann den schwarzen fermentierten Knoblauch dazugeben und kurz mitköcheln lassen. Anschließend alles in einen Mixer geben, Fond angießen und Sud fein pürieren.

Knoblauchmischung mit der gegarten Pasta vermengen. Damit es nicht zu trocken wird, nach und nach Nudelwasser einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben und unterrühren. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln.

Für den gegrillten Ricotta:

Ricotta auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.

Für die Pinienkerne:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Für die Kapern:

Kapern abtropfen lassen und im heißen Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und über Pasta streuen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus Kattenberg am 05. April 2022

Fried-Pepper-Chicken mit Limetten-Creme, Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenfilets	1 Knoblauchzehe	1 EL Ingwer
2 Eier	250 g Kartoffelstärke	170 g Panko
4 Zweige Thai-Basilikum	1 EL Sojasauce	½ EL Mirin
½ TL Kartoffelstärke	Öl	½ TL 5-Spices-Pulver
½ TL Chilipulver	1 TL weiße Pfefferkörner	½ TL Szechuan-Pfeffer (Körner)
Salz	½ TL schwarzer Pfeffer	

Für den Pickle-Sud:

½ Bund Radieschen	50 g Reisessig	50 g Wasser
50 g Zucker	5 g Salz	

Für das Salatdressing:

1 ½ Frühlingszwiebeln	10 g Sojasauce	40 g Reisessig
4 g Wasabi-Paste	5 g Traubenkernöl	5 g Sesamöl
25 g Joghurt	15 g Zucker	

Für den Rucola-Salat:

100 g Rucola	65 g weißer Rettich	Eiswasser
--------------	---------------------	-----------

Für die Limettencreme:

½ Knoblauchzehe	½ Limette, (Saft, Zeste)	2 frische Eier
1 TL mittelscharfer Senf	½ EL Crème-fraîche	30 g Reisessig
250 g Sonnenblumenöl	½ EL Zitronenöl	½ TL grüner Tabasco

Für das Fleisch: Weißen, schwarzen und Szechuan-Pfeffer im Mörser zu Pulver zermahlen. 2 EL davon mit 1 EL Meersalz, Chilipulver und 5-Spices-Pulver vermischen und beiseite stellen. Den Rest in eine externe Schüssel geben.

Hähnchenfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch abziehen und reiben. Alle Zutaten verrühren, etwas von dem Pfeffermix, Sojasauce und Mirin zugeben und das Fleisch darin marinieren.

Öl zum frittieren auf 175 Grad erhitzen. Kartoffelstärke mit Panko mischen. Eier aufquirlen. Fleisch zuerst ins Ei, dann in den Pankomix geben und im Öl 4 Minuten goldgelb frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen und sofort mit der Pfeffer-Salzmischung bestreuen.

Thai-Basilikumblätter ca. 1 Minute im Öl frittieren und danach abtropfen lassen.

Für den Pickle-Sud: Alle Zutaten für den Pickle-Sud in einer Schüssel verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Radieschen waschen, Strunk entfernen, hauchdünn hobeln und in den Pickle-Sud geben.

Für das Salatdressing: Zwiebeln grob schneiden und mit Sojasauce, Essig, Zucker und dem Wasabi im Mixer 1-2 Minuten auf hoher Stufe pürieren. Nach und nach die beiden Öle dazu gießen und alles etwas emulgieren lassen. Am Schluss den Joghurt unterrühren.

Für den Rucola-Salat: Rucola waschen und trockenschleudern. Rettich in Stifte schneiden und in kaltes Wasser geben. Salat mit dem Dressing und dem Rettich vermengen.

Für die Limettencreme: Knoblauch abziehen. Eier trennen und Eigelb, Senf, Knoblauch, Reisessig und Sonnenblumenöl in einen Messbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer Mayo hochziehen.

Mit Limettensaft- Zeste, Zitronenöl, Tabasco, Crème fraîche und der Limetten Zeste verrühren.

Kris Santa am 12. April 2022

Graupen-Risotto mit Pilzen, Hühnerherzen und Hühnerhaut

Für zwei Personen

Für das Graupenrisotto:

100 g Perlgraupen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Scheibe weißer Speck	500 ml Hühnerfond	30 g Parmesan
5 EL Butter	100 ml trockener Weißwein	Öl

Für die gebratenen Pilze:

50 g braune Champignons	50 g Kräuterseitlinge	5 g getrock. Steinpilze
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	50 ml trockener Weißwein
5 EL Butter	Estragon	5 EL neutrales Öl

Salz

Für die Hühnerherzen:

10 Hühnerherzen	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
5 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Hühnerhaut:

1-2 Hühnerhäute	Salzflocken
-----------------	-------------

Für die Heidelbeeren:

50 g Heidelbeeren	1 kl. Glas Wildpreiselbeeren	100 ml Johannisbeersaft
-------------------	------------------------------	-------------------------

Für das Graupenrisotto:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken, den Speck in kleine Würfel schneiden. Fond in einem Topf erwärmen.

Speck in einem Topf mit der Schalotte und dem Knoblauch in etwas Öl geben und glasig anschwitzen. Graupen dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Fond unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze einkochen.

Parmesan reiben. Sobald der Fond fast vollständig von den Graupen aufgenommen wurde, Parmesan und Butter unterheben und cremig rühren.

Für die gebratenen Pilze:

Pilze putzen, mit Küchenpapier trocken tupfen und zerkleinern.

Öl in eine Pfanne geben und erhitzen.

Alle Pilze hineingeben und bei hoher Hitze goldbraun braten.

Einen Schuss Weißwein zu den Pilzen geben. Knoblauchzehe ohne Haut kurz mit anbraten.

Mit Salz, Zitronensaft, Estragon und Butter abschmecken.

Für die Hühnerherzen:

Hühnerherzen mit dem Öl in einer Pfanne scharf anbraten.

Gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn die Herzen fertig gebraten sind, den Knoblauch und den Thymian kurz durch die Pfanne ziehen.

Für die knusprige Hühnerhaut:

Hühnerhaut klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Für die Heidelbeeren:

Heidelbeeren in einem kleinen Topf mit den Preiselbeeren und dem Saft einkochen lassen.

Das Graupenrisotto mit den Pilzen mischen, auf einem Teller anrichten und mit den Herzen, den Beeren, der Hühnerhaut und etwas Parmesan garnieren und servieren.

Claudia Zelinka am 12. April 2022

Maishähnchen-Zucchini-Crêpe mit Zitronen-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Crêpe-Teig:

100 g Mehl	200 ml Milch	1 Ei
1 TL Zucker	1 Prise Salz	Sonnenblumenöl

Für die Crêpe-Füllung:

150 g Maishähnchenbrustfilet	1 grüne Zucchini	1 rote Zwiebel
100 g Frischkäse	1 EL mittelscharfer Senf	4 Zweige krause Petersilie
Sonnenblumenöl	Zatar-Gewürz	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

2 Eier	200 ml Sonnenblumenöl	2 TL mittelscharfen Senf
1 Zitrone	4 Zweige Dill	100 ml Schlagsahne
Salz	Pfeffer	

Für die Apfel-Frühlingszwiebeln:

3 Frühlingszwiebeln	½ süßen roten Apfel	1 Zitrone, Saft
1 TL flüssiger Honig	1 TL Butter	Salz, Pfeffer

Für den Crêpe-Teig:

Das Ei mit dem Zucker und der Milch cremig aufschlagen.

In einer separaten Schüssel Salz und Mehl vermengen und Zucker-Milch-Ei-Mischung langsam hinzugeben.

Teig etwa 10-15 Minuten ruhen lassen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Crêpe von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Für die Crêpe-Füllung:

Maishähnchenbrust waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwa 2 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend für etwa 15 Minuten bei 150 Grad Ober-/Unterhitze im Backofen garen und tranchieren. Frischkäse mit Senf und Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zatar abschmecken. Auf dem Crêpe verteilen. Zwiebel abziehen, würfeln und in einer heißen Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl glasig braten. Halbierter und in Scheiben geschnittene Zucchini hinzugeben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und gemeinsam mit der Maishähnchenbrust auf dem Crêpe verteilen. Crêpe einrollen und in etwa 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller auf einem Bett aus Apfel-Frühlingszwiebeln drapieren.

Für die Mayonnaise:

Dill feinschneiden. Sahne steif schlagen.

Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben und die Frucht auspressen.

Eier trennen und Eigelb in einem Messbecher mit einem Stabmixer verrühren. Das Öl tröpfchenweise hinzufügen und zu einer stabilen Masse verrühren. Einen Teelöffel Zitronenabrieb sowie zwei Esslöffel Zitronensaft hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Dill und Senf abschmecken.

Geschlagene Sahne unterheben und etwas Mayonnaise auf dem Crêpe verteilen.

Für die Apfel-Frühlingszwiebeln:

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und die Viertel klein würfeln. Beides in einer heißen Pfanne in der Butter ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, den Honig untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Borwin Julius Adler am 12. April 2022

Garnele, Chicorée-Schiffchen, Stilton-Creme, Cranberry

Für zwei Personen

Für die Chicorée-Schiffchen:

2 Chicorée

Für die Garnele:

2 Riesengarnelen

1 Knoblauchzehe

1 TL Butter

Chili

Salz

Für das Kompott:

75 g frische Cranberrys

1 Orange, (Saft, Abrieb)

1 Zitrone, Saft

150 g Zucker

Für die Creme:

50 g Frischkäse

100 g Stilton

25 ml Sahne

Chiliflocken

Salz

Pfeffer

Für die Walnüsse:

2 EL Walnüsse

2 EL Zucker

Salz

Für die Chicorée-Schiffchen:

Den Chicorée halbieren, Strunk herausschneiden, Hälften entblättern (Blätter sollten ganz bleiben). Vier schöne Blätter aussuchen und waschen. Für die Reduktion des Bittergeschmack: Blätter ein paar Minuten in lauwarmes Wasser legen.

Für die Garnele:

Knoblauch abziehen und andrücken. In einer Pfanne in Butter anrösten und die Garnelen dazugeben. Mit Chili und Salz würzen und Garnelen von beiden Seiten rösten.

Für das Kompott:

Beeren waschen und in einen Topf mit 75 ml Wasser erhitzen. Zucker zugeben, auflösen und köcheln lassen.

Orange waschen und 1 EL Abrieb herstellen, diesen zu den Cranberrys geben. 4 EL Orangensaft und 1 EL Zitronensaft hinzugeben.

Nach 5 Minuten beginnen Beeren aufzuspringen und weich zu werden.

Die Masse weiterkochen, bis die Beeren gut eingedickt sind. Beim Abkühlen dickt die Sauce noch etwas nach.

Für die Creme:

Frischkäse und Stilton verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Sahne schlagen und unterheben. In einen Spritzbeutel füllen und kaltstellen.

Für die Walnüsse:

Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zucker und etwas Salz in einer weiteren Pfanne schmelzen lassen. Walnüsse eintauchen und abkühlen lassen. Aus der restlichen Masse in der Pfanne Karamellfäden zum Dekorieren ziehen.

Chicorée-Blätter auf einen Teller platzieren. Eine Lage Creme auf die Blätter spritzen, etwas Cranberry-Sauce darauf geben und alles mit den gerösteten Walnüssen und den Karamellfäden anrichten und servieren.

Dina Siegfried am 12. April 2022

Frühling-Salat mit Rinder-Filet, Quinoa, grüner Spargel

Für zwei Personen

Für das Dressing:

2 Kirschtomaten	5 g Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 Limette	1 TL Sojasauce	1 TL Tamarindenpaste
$\frac{1}{2}$ TL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL milde Chiliflocken	1 TL brauner Zucker

Für den Salat:

200 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	200 g grüner Spargel
150 g bunter Quinoa	Olivenöl	Meersalzflocken
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 EL Olivenöl	1 Granatapfel	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
Salz		

Für das Dressing:

Einen Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Ingwer schälen und grob hacken. Knoblauch abziehen und dritteln.

Limette halbieren und auspressen. Für das Dressing Ingwer, $\frac{1}{3}$ Knoblauch, $1 \frac{1}{2}$ TL Limettensaft, Sojasauce, Chiliflocken, Tamarindenpaste, Sonnenblumenöl und Zucker in einen Mixer zerkleinern. Tomaten dazugeben und nochmal kurz zerhacken. Es darf eine stückige Konsistenz bleiben.

Für den Salat:

Ein EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Rinderfilet darin scharf von beiden Seiten für je eine Minute anbraten und dann direkt in Alufolie einschlagen und für 20 Minuten in den Ofen legen.

Quinoa in kochendes gesalzenes Wasser geben und für 8 Minuten kochen. Anschließend 50 g für das Topping beiseitelegen.

Spitzkohl in sehr feine längliche Scheiben schneiden und scharf für 3 Minuten in einer Pfanne in einem EL Öl anbraten und mit einer Prise Salz bestreuen. Die holzigen Enden vom Spargel entfernen und Spargel ebenfalls in Öl und mit etwas Salz für 5 Minuten anbraten.

Für die Garnitur:

Die 50 g Quinoa (s.o.) mit Öl und Salz auf einem Backpapier verteilen und für 8 Minuten rösten. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Granatapfelkerne herauslösen.

Frühlingssalat auf Teller anrichten. Rinderfilet dazugeben. Mit Meersalz, Meersalzflocken, Granatapfelkernen, knusprigem Quinoa und Koriander garniert servieren.

Patrick Nüser am 20. April 2022

Caprese, Champignon-Olive und Thunfisch-Kapern

Für zwei Personen

Für Caprese:

1 Sch. Ciabatta vom Vortag	1 Tomate	1 Knoblauchzehe
125 g Büffelmozzarella	2 Blätter Basilikum	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für Champignons und Oliven:

1 Sch. Ciabatta vom Vortag	8-10 braune Champignons	1 Schalotte
30 schwarze Oliven	1 Bund glatte Petersilie	50 ml Rotwein
100 ml Sahne	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Thunfisch und Kapern:

1 Sch. Ciabatta vom Vortag	100 g Thunfischfilets in Olivenöl	1 Zitrone
2 Eier	1 TL milder Senf	20 Kapern, in Salz
2 Riesenkapern, in Essig	4 Sardellenfilets, in Öl	1 EL eingel. grüner Pfeffer
1 EL getrock. Oregano	250 ml Sonnenblumenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für Caprese:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Brot halbieren und im Ofen ca. 10 Minuten backen, bis sie braun und knusprig ist.

Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella in etwas dickere Scheiben schneiden und den Knoblauch abziehen. Wenn das Brot fertig ist, herausnehmen und zuerst mit der Knoblauchzehe einreiben, dann ein paar Scheiben Tomate darauflegen, salzen, mit Mozzarella belegen, erneut salzen und etwas Pfeffer dazugeben und nochmals für 2-3 Minuten in den Ofen geben, sodass Mozzarella leicht anschmilzt. Wenn das geschehen ist, herausnehmen, auf Teller legen und mit einem Schuss Olivenöl und Basilikum garnieren.

Für Champignons und Oliven:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter von den Stängeln trennen und nur die Stängel ganz fein hacken.

Schalotten abziehen und fein hacken. Champignons putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Oliven fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zutaten in folgender Reihenfolge (mit jeweils ca. 2 Min Abstand) dazugeben: Schalotten, Petersilienstängel, Champignons und Oliven. Sobald alles gut angebraten ist, mit etwas Rotwein ablöschen und diesen verdampfen lassen. Wenn er fast verdampft ist, kräftig salzen und pfeffern, dann die Hitze reduzieren und bedecken. Das Ganze kann jetzt ruhig vor sich hin köcheln, in der Zwischenzeit kann man das Brot im Ofen anbacken (wie oben).

Kurz bevor das Brot fertig ist, die Sahne zur Sauce dazugeben und ständig umrühren, damit sie nicht flockt. Petersilienblätter fein hacken und dazu geben. Diese grobstückige Creme auf das knusprige Brot schmieren. Jeweils ein Petersilienblatt ganz lassen und als Dekoration auf die Bruschetta legen.

Für Thunfisch und Kapern:

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und eine Hälfte auspressen. Eier trennen und Eigelb, Senf, Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl (nach und nach, nicht alles auf einmal) und zuletzt ein Schuss Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit Hilfe eines Schneebesens zu einer Mayonnaise verrühren.

Thunfisch, Sardellenfilets, Zitronenschale, Kapern, Oregano, grüner Pfeffer und 1 Prise Salz falls die Thunfischfilets in eigenem Saft eingelegt waren, noch etwas Olivenöl zur Mayo geben. Das Ganze mit dem Stabmixer pürieren, bis eine homogene Creme entsteht. Diese im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Brot im Ofen backen (wie oben). Wenn dieses fertig ist, die

Thunfischcreme auf die beiden Brotscheiben schmieren und mit je einer Riesenkaper garnieren. Die drei Bruschette auf dem Teller so anrichten, dass sie alle in die Mitte zeigen und zuletzt das Olivenöl einmal im Kreis darüber ziehen.

David Eibeck am 20. April 2022

Räucherlachs-Spinat-Rolle, Sahne-Meerrettich, Spiegelei

Für zwei Personen

Für die Spinatmasse:

500 g Baby-Blattspinat 1 Knoblauchzehe 4 Eier
Salz Pfeffer

Für die Frischkäsefüllung:

200 g Räucherlachs 300 g Frischkäse 1 Limette
1 Bund Dill Limettenöl 1 Prise Zucker
Salz

Für den Sahne-Meerrettich:

50 g Meerrettichwurzel 1 Zitrone 100 ml Sahne
1 Prise Zucker 1 TL Salz

Für das Ei:

1 Ei 1 EL neutrales Öl

Für die Spinatmasse:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eier trennen und Eiweiß in einer großen Schüssel steif schlagen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat in einem Topf andünsten und mit Salz, Knoblauch und Pfeffer abschmecken. Erkalten lassen und unter das Eiweiß heben. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 15 Minuten in den Backofen geben.

Danach herausnehmen und Erkalten lassen.

Für die Frischkäsefüllung:

Limette halbieren und auspressen. Frischkäse in eine Schüssel geben und den Saft einer halben Limette dazu geben. Mit Salz, Limettenöl und Zucker abschmecken. Dill abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und unter die Masse heben.

Spinat gleichmäßig mit Frischkäse bestreichen und den Lachs dünn darüber geben. Es sollten etwa 3 Schichten entstehen. Daraus eine Rolle formen. Rolle mit einem scharfen, angefeuchteten Messer in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Für den Sahne-Meerrettich:

Meerrettich schälen, würfeln und in eine Schüssel geben. Mit einem Stabmixer zerkleinern und langsam die Sahne dazu geben bis es schön cremig ist. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Sahne Meerrettich mit einem Spritzer Zitrone, Salz und Zucker abschmecken.

Für das Ei:

Ein Ei in eine heiße Pfanne geben und mit Hilfe eines Anrichters zu einem Spiegelei ausbraten. Dabei darauf achten, dass das Eigelb noch schön glänzend ist und nicht zu sehr durchgebraten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Rühl am 20. April 2022

Schmand-Küchlein mit zweierlei Topping und Feld-Salat

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Dinkelmehl, Typ 630 10 g Backpulver 150 g Skyr
6 g Olivenöl

Für den Belag:

100 g Prosciutto 1 kl., eher feste Birne 1 Aubergine
1 Zucchini 1 Glas eingel. Tomaten 1 weiße Zwiebel
1 rote Zwiebel 50 g Feta 400 g Crème-fraîche
100 g milder Ziegenkäse 1 Zweig Thymian 1 TL Kräuter der Provence

Für das Dressing:

3 EL Walnussöl $\frac{1}{2}$ EL Rotweinessig $\frac{1}{2}$ EL Balsamico
1 TL Senf Salz Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat 125 g vorgeg. Rote Bete 50 g Walnüsse

Für den Teig:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Dinkelmehl mit Backpulver vermischen und mit Skyr, Olivenöl und 44 g Wasser zu einem glatten Teig kneten. Kleine Teigfladen formen und ausrollen.

Für den Belag:

Birne halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Schinken fein schneiden. Ziegenkäse in Scheiben schneiden.

Aubergine halbieren, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden.

Zucchini vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Thymian zupfen. Feta klein schneiden.

Crème fraîche mit Kräuter de Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle kleinen Fladen erst mit Crème Fraîche bestreichen. Erst die Birnenscheiben, dann den Ziegenkäse und die roten Zwiebeln darüber verteilen. Nach dem Backen den Schinken und Thymian darauf verteilen.

Für den zweiten Belag, die feinen Auberginen- und Zucchinistreifen auf die Teigfladen verteilen. Zum Schluss die Tomaten, Feta und weißen Zwiebeln. Küchlein im Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Für das Dressing:

Walnussöl, Rotweinessig, Balsamicoessig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.

Für den Salat:

Feldsalat waschen und Rote Bete in feine Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken und in der Pfanne kurz anrösten. Alles miteinander vermischen und mit dem Dressing marinieren.

Melina Kunkel am 03. Mai 2022

Creme-Suppe vom grünen Spargel mit Ofen-Lachs

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g grüner Spargel	90 g TK-Erbesen	30 g Meerrettich
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Zitrone, davon Saft	1 EL Butter
125 ml Sahne	375 ml Gemüsfond	Zucker
1 Prise Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g	1 Zitrone, Saft & Abrieb	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Blätterteig:

1 Pack. Blätterteig	Butter	1 Ei
3 EL schwarzer Sesam		

Für die Garnitur:

2 Zweige Kerbel

Für die Suppe:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden, Spargelspitzen abschneiden, längs halbieren, beiseitestellen. Restlichen Spargel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein würfeln. Butter im Topf zerlassen, Spargelscheiben und Zwiebeln andünsten, 50 g Erbsen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Gemüsfond und Sahne zugießen, aufkochen. Zitronenschale reiben und $\frac{1}{2}$ TL in die Suppe geben. Zitrone auspressen und 1 EL ebenfalls hinzufügen und Suppe abgedeckt 15 Minuten garen.

Suppe sehr fein pürieren. Spargelspitzen und restliche Erbsen zur Suppe geben, aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze weiter garen.

Meerrettich fein reiben und in die Suppe geben, Suppe nicht mehr kochen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Piment und Zucker abschmecken.

Für den Lachs:

Zitronenschale reiben und Zitrone auspressen.

1 TL Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, in eine ofenfeste Form setzen, mit der Zitronenmischung beträufeln. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten 12 Minuten garen.

Für den Blätterteig:

Blätterteig in Rauten schneiden und mit Butter im Ofen goldbraun backen.

Anschließend mit Eigelb bestreichen und Sesam drüber streuen.

Für die Garnitur:

Kerbel abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und über die Suppe geben.

Florian Berwing am 03. Mai 2022

Empanadas mit Ají und Avocado-Spalten

Für zwei Personen

Für die Empanadas:

125 g Weizenmehl	125 g Magerquark	75 g Butter
150 g gem. Hackfleisch	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	125 g Zwiebeln
1 EL Butter	1 Ei	1 EL Rosinen
2 EL schwarze Oliven	2 EL Rohrzucker	1 TL Rosenpaprika
Salz	Pfeffer	

Für das Ají:

1 rote Zwiebel	6 Cocktailtomaten	1 Ajischote (rote Chilischote)
2 Limetten, davon Saft	$\frac{1}{4}$ Bund Koriandergrün	1 Prise Zucker
2 TL Maisöl	Salz	

Für die Avocado:

1 reife Avocado	1 Limette, davon Saft	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Empanadas:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus dem Mehl, 1 Prise Salz, Quark und Butter einen glatten Teig kneten und kühl stellen.

Für die Füllung Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Paprika darin schmelzen.

Hackfleisch in wenig Öl anbraten. Ei in einem Topf mit Wasser hart kochen, abschrecken, schälen, abkühlen lassen und klein schneiden.

Rosinen in Wasser einweichen und ausdrücken. Oliven entsteinen und klein schneiden. Alle Zutaten vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Teig ausrollen, Kreise ausstechen, die Füllung darauf geben, zu Halbmonden formen und den Rand mit angefeuchteten Fingern zusammendrücken. Empanadas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Oberseite mit Wasser bestreichen und mit Rohrzucker bestreuen. Im Backofen 10-12 Minuten goldbraun backen.

Für das Ají:

Limetten halbieren und auspressen. Zwiebel schälen und klein schneiden. Tomaten und Koriander klein schneiden. Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Alles vermengen und mit Maisöl, Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Für die Avocado:

Limette halbieren und auspressen. Avocado schälen, das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden und von beiden Seiten mit Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander zupfen.

Brigitte Vock am 03. Mai 2022

Garnelen mit Sellerie, Curry-Schaum und Passionsfrucht

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

8 Garnelen	1 Limette, Abrieb & Saft	1 Ei, Größe M
60 g Mehl	80 g Pankobrösel	Piment d'Espelette
20 ml Olivenöl	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Sellerie:

1 Sellerieknolle	300 ml Sahne	3 EL Crème-fraîche
2 EL Butter	100 ml weißer Balsamico	1 EL brauner Rohrzucker
1 EL Senfkörner	1 EL Korianderkörner	1 EL schwarze Pfefferkörner
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Curryschaum:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Ingwer
200 ml Gemüsefond	80 ml Sahne	1 Limette, Abrieb & Saft
2 TL mildes Currypulver	40 g kalte Butter	2 TL Soja-Lecithin
Piment d'Espelette	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Passionsfrucht	essbare Blüten
------------------	----------------

Für die Garnelen:

Sechs Garnelen in grobe Würfel hacken. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Garnelen mit Limettenabrieb, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Kurz vor dem Anrichten noch einen Spritzer Limettensaft dazugeben.

Für die gebackenen Garnelen das Mehl, das Ei und die Pankobrösel zu einer Panierstraße aufbauen. Die restlichen Garnelen zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Bröseln wenden und in der Fritteuse bei 170 Grad ausbacken.

Für den Sellerie:

Sellerie schälen. Die Hälfte davon in Würfel schneiden. Einen Teil in feine Julienne schneiden. Und vom restlichen Sellerie dünne Scheiben mit einem Küchenhobel schneiden.

Würfel in einem Topf in der Sahne weichkochen. Wenn diese weich sind mit Salz, Butter und Crème fraîche zu einer sehr feinen Creme pürieren.

Mit Pfeffer und evtl. noch Salz abschmecken.

Die feinen Julienne in Öl knusprig frittieren und mit Salz würzen.

Senfkörner, Korianderkörner und Pfefferkörner leicht in einer Pfanne anrösten. Mit Essig und 250 ml Wasser ablöschen. Zucker und 1 TL Salz dazugeben. Die dünnen Scheiben Sellerie dazugeben und marinieren lassen. Danach kurz mit Hilfe eines Flambierers abflämmen, sodass der Sellerie leichte Grillspuren hat.

Für den Curryschaum:

Schalotte, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen, klein schneiden bzw. fein reiben und in etwas Öl anschwitzen. Currypulver hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Gemüsefond auffüllen und für circa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Flüssigkeit in einen anderen Topf passieren und Sahne, Butter und das Soja-Lecithin dazu geben. Mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Schaum mit dem Saft und dem Abrieb einer halben Limette, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Garnitur:

Passionsfrucht halbieren und auskratzen.

Püree in die Mitte der Teller geben und mit Garnelentatar bedecken.

Darauf je eine Scheibe des marinierten Selleries geben, Passionsfrucht herum verteilen und die gebackenen Garnelen in die Mitte setzen.

Curryschaum in einem extra Gefäß servieren. Mit Blüten garniert servieren.

Dennis Straubmüller am 03. Mai 2022

Dreierlei veganes Ceviche mit frittierten Kochbananen

Für zwei Personen

Für Rote-Bete-Ceviche:

1 rohe Rote-Bete-Knolle	1 Nori Blatt	2 Zweige Meeresfenchel
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Orange, davon Saft
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	Öl, Salz, Pfeffer

Für Mango-Avocado-Ceviche:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Zitrone, davon Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 TL Agavendicksaft	Salz	Pfeffer

Für Pilz-Ceviche:

1 Kräuterseitling	1 gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe	1 gelbe Chilischote	1 Limette, davon Saft
2 TL Agavendicksaft	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Kochbananen:

1 kleine Kochbanane	2 EL Speisestärke	100 ml Hafermilch
100 g Pankomehl	1 Prise Chiliflocken	Speiseöl, Salz

Für die Garnitur:

einige Blüten

Für Rote-Bete-Ceviche:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und Knoblauch dazugeben. Mit Wasser ablöschen und das Noriblatt dazugeben und ziehen lassen, dann das Noriblatt wieder entfernen.

Meeresfenchel und Petersilie klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden und mit Fenchel und Petersilie in eine Schüssel geben.

Orange und Zitrone auspressen und über die Rote Bete geben. Alles untereinander mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Für Mango-Avocado-Ceviche:

Mango und Avocado schälen, herauslösen und in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen, klein würfeln und die Chili in dünne Ringe schneiden.

Zitrone auspressen und den Koriander grob hacken. Alle Zutaten gut mit Agavendicksaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Pilz-Ceviche:

Kräuterseitling in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen, klein schneiden, dazugeben und dann in eine Schüssel geben. Limette auspressen und mit Agavendicksaft verrühren.

Chili und Paprika klein schneiden. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Chili und Paprika dazu geben. Koriander hacken und ebenfalls untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kochbananen:

Kochbanane schälen und in ca. 3 mm Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Streifen erst in Speisestärke, dann in Hafermilch und dann in Pankomehl wenden und dann ca. 3 Minuten frittieren. Ggf noch etwas salzen und zu dem Ceviche servieren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten garnieren.

Maria Hertenberg am 03. Mai 2022

Weißer Spargel-Salat mit Kichererbsen, pochiertes Ei

Für zwei Personen

Für den Spargel-Salat:

6 Stangen weißer Spargel	1 Dose Kichererbsen	1 Bund Radieschen
2 EL flüssiger Honig	1 Zitrone, 2 EL Saft	2 EL Olivenöl
4 EL Olivenöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für das pochierte Ei:

4 Eier

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch Salzflocken

Für den Spargel-Salat:

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

Mit Küchenpapier gründlich trockenreiben und in einer Pfanne erhitzen.

Kichererbsen kross anbraten. Mit Paprikapulver, Chili und Salz würzen.

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Radieschen waschen, putzen, in feine Scheiben hobeln. Für das Dressing 4 EL Olivenöl mit dem Honig und dem Zitronensaft verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das pochierte Ei:

In einem Topf ca. 1 Liter Wasser aufkochen. Eier aufschlagen und behutsam einzeln in kleine Gläser oder Schalen gleiten lassen. Topf etwas von der Herdplatte ziehen, sodass das Wasser gerade nicht mehr kocht. Eier einzeln ins Wasser gleiten lassen und jeweils das Eiweiß mit dem Löffel um das Eigelb ziehen. Topf zurück auf die Platte stellen, sodass das Wasser nur fast kocht. Eier 4 Minuten im Wasser ziehen lassen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Salz über dem Spargel und dem Ei verteilen.

Spargel nach abtropfen auf zwei Teller anrichten, Kichererbsen, Radieschen und das pochierte Ei darauf geben. Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer bestreuen sowie das Dressing darauf tröpfeln lassen und servieren.

Christin Schöne am 10. Mai 2022

Vakuum-gegartter Heilbutt, Avocado-Creme, Mousse, Crunch

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

500 g Heilbutt, ohne Haut
Kräutersalz

1 Zitrone, Abrieb

30 g Butter

Für Avocado-Creme:

1 reife Avocado
50 ml Vollmilch

1 Knoblauchzehe
Chiliflocken

1 Zitrone, Saft
Salz, Pfeffer

Für die Meerrettich-Mousse:

100 g Mascarpone
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
1 TL Salz

100 g griech. Joghurt, 10%
1 Ei
2 Prisen schwarzer Pfeffer

1 EL Sahnemeerrettich
2 Prisen Zucker

Für den Zitrus-Buchweizen-Crunch:

50 g Buchweizen

2 EL Puderzucker

1 Zitrone, Abrieb

Für das Kartoffelstroh:

2 Kartoffeln

Öl

Salzflocken

Für den Heilbutt:

Das Wasserbad auf 55 Grad vorheizen. Heilbutt salzen und mit Nussbutter im Folienbeutel vakuumieren und 15 Minuten garen.

Zitronenabrieb am Ende über den Fisch reiben.

Für Avocado-Creme:

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslösen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Avocado-Fruchtfleisch, Knoblauch, Zitronensaft, Chiliflocken und Milch in einem Standmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, in einen Spritzbeutel umfüllen und kalt stellen.

Für die Meerrettich-Mousse:

Mascarpone, Joghurt, Meerrettich, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Rührschüssel verrühren. Ei trennen und Eiweiß steif schlagen.

Den steifen Eischnee behutsam unterheben und die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgekleideten Auflaufform oder Schale geben. Form mit Folie abdecken und im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel formschöne Nocken aus der Mousse stechen.

Für den Zitrus-Buchweizen-Crunch:

Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er zu duften beginnt.

Puderzucker einstreuen und den Buchweizen karamellisieren.

Zitronenabrieb zugeben und untermischen. Buchweizen-Crunch auf Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren zerbröseln.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen in dünne Stifte schneiden.

In einer Fritteuse bei 170-180 Grad knusprig frittieren, herausheben, abtropfen lassen und leicht salzen.

Klaus Rottensteiner am 10. Mai 2022

Kartoffel-Salat, Kräuterseitlinge, Kürbiskern-Panierung

Für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

500 g festk. Kartoffeln	50 g Radieschen	1 kleine Schalotte
4 TL eingelegte Kapern	1 TL süßer Senf	5 EL Apfelessig
3 EL steirisches Kernöl	2-3 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Kräuterseitlinge:

2-3 große Kräuterseitlinge	100 g Mehl	50 ml Hafermilch
150 g Panko	2 EL Kürbiskerne	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem und gut gesalzenem Wasser garkochen. Schalotte abziehen und mit Radieschen und Kapern in Stücke schneiden. Aus Apfelessig, Senf, Kapern, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und alles vermengen. Nach Bedarf abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren das Kernöl unterrühren. Petersilie kleinhacken und unter den Salat rühren.

Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge in fingerdicke Scheiben schneiden. Teig aus pflanzlicher Milch und Mehl anrühren und gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne in einem kleinen Mixer grob zerkleinern und mit dem Panko vermischen. Pilzscheiben nun immer zuerst in dem Teig wenden und dann mit der Kürbiskern-Panko Mischung bedecken. Pfanne mit Öl bedecken, bis die Schnitze darin schwimmen können. Das Öl erhitzen und die Pilz-Schnitzel goldbraun und knusprig anbraten. Auf Papier abtropfen lassen.

Lioba Horn am 10. Mai 2022

Spinat-Ricotta-Raviolo all'uovo mit Nussbutter

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

100 g Weizenmehl, Type 550 100 g Hartweizengrieß 2 Eier
1 EL Olivenöl 1 TL Salz

Für die Spinat-Ricotta-Füllung:

400 g Baby-Spinat 400 g Ricotta 100 g Grana Padano
 $\frac{1}{2}$ Schalotte $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 1 Zitrone, Abrieb
Olivenöl Muskatnuss Chili

Für den Raviolo:

2 Eier, Eigelb Salz

Für die Nussbutter:

2 EL Butter

Für die Garnitur:

1 kleines Stück Parmesan Parmesan reiben.

Für den Nudelteig:

Das Mehl mit Hartweizengrieß, Eiern, Olivenöl und Salz in eine Küchenmaschine mit Knethaken geben und gut durchkneten lassen, bis ein glatter Teig entsteht. Teig in Klarsichtfolie einpacken und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Spinat-Ricotta-Füllung:

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten.

Knoblauch abziehen, in größere Stücke schneiden und zugeben. Spinat waschen, trockenschleudern, zugeben und zerfallen lassen. Spinat in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Ricotta und geriebenen Käse zugeben.

Mit Gewürzen und Zitronenschale abschmecken.

Für den Raviolo:

Wasser mit viel Salz zum Kochen bringen. Nudelteig dünn ausrollen.

Nudelplatte in der Hälfte teilen. Füllung auf die Nudelplatte geben und in der Füllung eine Mulde bilden. Eigelb in die Mulde geben. Untere Nudelplatte an den Rändern mit Wasser anfeuchten. Die andere Hälfte der Nudelplatte vorsichtig draufgeben und um die Füllung herum verschließen. Ränder des Raviolos andrücken. Raviolo in das kochende Wasser geben. Kurz kochen und mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Nussbutter:

Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und bräunen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kamil Lewandowski am 10. Mai 2022

Süßkartoffel-Stampf, -Salat, -Scheiben mit Sour Cream

Für zwei Personen

Für den Süßkartoffestampf:

500 g Süßkartoffeln	1 kleines Stück Ingwer	4 EL Milch
30 g Butter	1 Prise Zimt	Muskatnuss
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffelscheiben:

1 längl., schlanke Süßkartoffel	2 Knoblauchzehen	2 TL Curry
1 TL Kreuzkümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	200 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Süßkartoffelsalat:

100 g Feldsalat	$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel	1 Mango
2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 EL Walnüsse
3 EL Olivenöl	1 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Sour Cream:

1 Frühlingszwiebel	25 g Schnittlauch	1 Zweig glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe	200 g Saure Sahne	250 g Magerquark
Salz	Pfeffer	

Für den Süßkartoffestampf: Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend in kochendes, gesalzenes Wasser geben, Hitze reduzieren und in 20 Minuten garkochen lassen. Kartoffeln vom Herd nehmen und abgießen/abdampfen lassen. Kartoffeln mit einem Stampfer zerdrücken.

Ingwer reiben und dazugeben. Milch und Butter in einer Pfanne erhitzen.

Mit Zimt, Muskatnuss und Cayennepfeffer würzen. Das Ganze aufkochen lassen und dann mit einem Schneebesen in die zerdrückten Kartoffeln einrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Süßkartoffelscheiben: Süßkartoffeln in dünne, etwa 1,5cm dicke Scheiben schneiden.

In einer Schale zu den Süßkartoffeln die Gewürze geben.

In einer getrennten Schale kleingehackten Knoblauch und Olivenöl vermischen. Alles in Olivenöl-Knoblauch-Mischung umrühren.

Anschließend auf einem Backblech auslegen.

Im vorgeheizten Ofen für 25 Minuten backen.

Für den Süßkartoffelsalat: Feldsalat putzen und abwaschen. Tomaten, Mango kleinschneiden.

Süßkartoffel in grobe Stücke schneiden und in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Wenn sie gar sind vom Herd nehmen, abgießen und in grobe Würfel schneiden. Mango mit braunem Zucker in der Pfanne karamellisieren. Tomaten, Kartoffel, Mango zum Salat dazugeben und mit zerkleinerten Walnüssen verfeinern. Salat mit Olivenöl und Zitronensaft anmachen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sour Cream: Schnittlauch und die Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden. Zwei Drittel vom Schnittlauch mit der sauren Sahne und dem Magerquark vermischen. Knoblauch abziehen und hineinpressen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für zehn Minuten in den Kühlschrank stellen. Abschließend mit dem restlichen Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Uebel am 10. Mai 2022

Saibling-Tatar mit Avocado-Creme, Gurken-Apfel-Salat

Für zwei Personen

Für das Saiblingstatar:

200 g Saiblingsfilet, mit Haut	1 rote Zwiebel	1 Zitrone, davon Saft
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fischhaut-Chip:

Haut vom Saibling, s.o.	edelsüßes Paprikapulver	100 ml neutrales Öl
Salz		

Für den Gurken-Apfel-Salat:

$\frac{1}{2}$ Schlangengurke	$\frac{1}{2}$ Apfel	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
Salz	Pfeffer	

Für die Schnittlauch-Buttermilch:

200 ml Buttermilch	1 Bund Schnittlauch	Salz
--------------------	---------------------	------

Für die Avocado-Creme:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	Salz, Pfeffer
-----------	-------------------------------	---------------

Für die Garnitur:

10 Halme Schnittlauch

Für das Saiblingstatar:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Saibling vorsichtig von der Haut befreien und diese beiseitelegen. Fisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls sehr fein würfeln. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Fisch mit Zwiebel und Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und einem Teil Zitronensaft abschmecken. Restlichen Zitronensaft für Avocado-Crème beiseitestellen.

Für den Fischhaut-Chip:

Haut trockentupfen und dann in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden. Mit Salz und Paprikapulver bestreuen. Im Ofen für ca. 20-30 Minuten knusprig garen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Chips zum Abschluss darin kurz frittieren.

Für den Gurken-Apfel-Salat:

Gurke halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, halbieren und eine Hälfte in gleich große Würfel schneiden.

Granatapfel öffnen und die Kerne aus dem Gehäuse klopfen. Gurke, Apfel und etwa 1 EL Granatapfelkerne miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schnittlauch-Buttermilch:

Buttermilch in ein Rührgefäß füllen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. In die Buttermilch geben und mithilfe eines Pürierstabes fein pürieren.

Für die Avocado-Creme:

Avocado halbieren und Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Chiliflocken hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Thorsten Grond am 17. Mai 2022

Tomaten-Galette mit Ziegenfrischkäse und Rapunzel-Salat

Für zwei Personen

Für den Galette-Teig:

150 g Mehl 75 g sehr kalte Butter 60 ml eiskaltes Wasser
 1 gute Prise Salz

Für den Galette-Belag:

150 g bunte Cherrytomaten 1 Schalotte 1 Ei
 100 g Ziegenfrischkäse 2 EL Crème-fraîche Salzflocken
 Salz Pfeffer

Für das Chili-Öl:

1 TL Chiliflocken 100 ml neutrales Öl

Für die Knoblauch-Croûtons:

1 Sch. Mischbrot vom Vortag 2 Knoblauchzehen 50 g Butter
 Salz

Für den Rapunzelsalat:

100 g Feldsalat 1 TL Senf 2 EL Olivenöl
 1 EL Aceto Balsamico Salz Pfeffer

Für die Dekoration:

2 Zweige Basilikum

Für den Galette-Teig:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mehl mit Butter, Wasser und Salz im Multizerkleinerer kurz zu einem Teig verarbeiten. Den Teig teilen und jeweils Kreise von ca. 12 cm ausrollen.

Für den Galette-Belag:

Tomaten waschen und halbieren. Schalotte abziehen und in Streifen schneiden. Teigkreise dünn mit Crème fraîche bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Schalotten und Ziegenfrischkäse darauf verteilen und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Ei aufschlagen und trennen. Teigländer ca. 1,5 cm zur Füllung einschlagen, mit Eigelb bestreichen und mit Salzflocken bestreuen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen.

Für das Chili-Öl:

Chiliflocken und Öl in einen Multizerkleinerer geben und pürieren. Öl setzen lassen. Vor dem Anrichten Galette mit Chili-Öl beträufeln.

Für die Knoblauch-Croûtons:

Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in einer heißen Pfanne zerlassen und Brot darin anrösten.

Knoblauch dazu geben, salzen und in der Pfanne schwenken.

Für den Rapunzelsalat:

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Für das Dressing Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer miteinander zu einer Emulsion aufschlagen.

Über den Salat geben.

Für die Dekoration:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen.

Katrin Anter am 17. Mai 2022

Weißer Tomaten-Suppe mit Basilikum-Schaum, Jakobsmuschel

Für zwei Personen

Für die Suppe:

6 reife Strauchtomaten	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl	100 g Sahne
Salz	Pfeffer	

Für den Basilikumschaum:

15 g Basilikumblätter	3 g Sojalecithin
-----------------------	------------------

Für die Jakobsmuschel:

2 geschlossene Jakobsmuscheln	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Salz
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
1 Prise Salz		

Für den Parmesanchip:

80 g Parmesan	1 TL Chiliflocken	1 EL Pinienkerne
---------------	-------------------	------------------

Für die Suppe:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomaten waschen, Strunk entfernen, vierteln und mit einem Multizerkleinerer fein pürieren. Ein Passiertuch oder ein feuchtes Küchentuch in ein Sieb legen und über einen Topf halten. Tomatenpüree auf das Küchentuch gießen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und die Hälfte in feine Stifte schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.

Thymian dazugeben, Tomatensaft und Sahne angießen. Kurz aufkochen lassen und Thymian entfernen. Suppe mit einem Stabmixer aufschäumen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Basilikumschaum:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Mit 100 ml Wasser in einem Multizerkleinerer pürieren. Püree in eine Schüssel geben und Sojalecithin unterrühren. Masse mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Für die Jakobsmuschel:

Muscheln öffnen und das Muschelfleisch lösen, waschen und zwischen 2 Geschirrtüchern für 10 Minuten trocknen. Knoblauch abziehen und andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Jakobsmuscheln zusammen mit Knoblauch beidseitig kurz anbraten. Butter und Zucker darauf geben und kurz glasieren und karamellisieren. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Saft einer halben Zitrone zu den Jakobsmuscheln geben. Von der Herdplatte nehmen und kurz ruhen lassen. Dann mit Salz würzen.

Für den Parmesanchip:

Parmesan fein reiben, Pinienkerne grob hacken. Beides mit Chiliflocken vermengen und in kleinen Häufchen auf einem Backpapier verteilen und flach andrücken. Für ca. 6-7 Minuten im Ofen backen und auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Christian Schimitzek am 17. Mai 2022

Gebratener Spargel mit Bozner Soße, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den bunten Spargel:

6 Stangen weißer Spargel	6 Stangen grüner Spargel	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Bozner Sauce:

3 Eier	1 Zitrone, davon Saft	2 Sardellenfilets, in Öl
1 EL Kapern	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL mittelscharfen Senf
1 Prise Zucker	120 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Wildkräutersalat:

200 g gemischter Wildkräutersalat	$\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch	1 Zitrone, davon Saft
1 TL Senf	1 Prise Zucker	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den bunten Spargel:

Den weißen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden.

Grünen Spargel waschen und holzige Enden abschneiden ggfs. unteres Drittel schälen. In einer Pfanne Öl erhitzen und weißen Spargel hineingeben. Je nach Dicke bei mittlerer Hitze unter Schwenken 12-15 Minuten bissfest garen. In einer zweiten Pfanne ebenfalls Öl erhitzen und dort den grünen Spargel ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen.

Beides mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bozner Sauce:

Eier hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Dann schälen, halbieren und die Eigelbe herausholen. Eiweiß fein hacken, Eigelbe durch ein feines Sieb streichen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. 2 EL Zitronensaft und Senf unter die Eigelbe mischen. Nach und nach das Olivenöl hineinröpfeln lassen und mit einem Schneebesen zu einer Creme schlagen. Bei Bedarf mehr Öl verwenden als angegeben.

Kapern und Sardellenfilets fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gehacktes Eiweiß, Hälfte des Schnittlauchs, Kapern und Sardellen unter die Sauce heben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Für Wildkräutersalat:

Wildkräuter in lauwarmem Wasser waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Blättchen in mundgerechte Stücke zupfen und locker in zwei Schüsseln verteilen. Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Bärlauch, 2 EL Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab mixen. Kurz vor dem Servieren die Wildkräuter mit dem Dressing vorsichtig vermengen. Den gebratenen Spargel auf einem Teller anrichten, etwas Bozner Sauce darüber geben und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

Wildkräutersalat in einer Schüssel daneben anrichten und servieren.

Benjamin Kofler am 17. Mai 2022

Yufkateig-Röllchen mit Halloumi und Trauben, Pesto, Joghurt

Für zwei Personen

Für die Yufkateig-Röllchen:

70 g helle Weintrauben	100 g Halloumi	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 dreieckige Yufkateigblätter	$\frac{1}{2}$ TL Pul-Biber
$\frac{1}{2}$ TL Zatar	1 Prise edelsüßes Paprikapulver	3 EL Pflanzenöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Rosinen-Minz-Dip:

20 g Rosinen	100g griech. Joghurt	2 Zweige Minze
1 Zitrone, davon Saft	Salz	Pfeffer

Für das Artischocken-Pesto:

120 g geröst. Artischocken in Öl	15 g blanchierte Mandeln	40 g Parmesan
1 Zweig Basilikum	$\frac{1}{4}$ edelsüßes Paprikapulver	75 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Yufkateig-Röllchen:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Halloumi klein würfeln.

Weintrauben waschen und vierteln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Halloumi, Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten darin rösten.

Weintrauben hinzugeben und kurz mitrösten. Mit Pul Biber, Paprika, Zatar, Salz und Pfeffer würzen. Yufkateig ausbreiten, Füllung auf dem unteren Drittel der Dreiecke verteilen. Ränder mit Wasser einpinseln und Teig einrollen. In der Fritteuse ca. 4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Vor dem Anrichten halbieren.

Für den Rosinen-Minz-Dip:

Rosinen klein hacken und mit warmem Wasser bedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen, dann abgießen. Minzblätter abzupfen, klein schneiden und beides mit Joghurt verrühren. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Artischocken-Pesto:

Artischocken abtropfen lassen. Mandeln grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Basilikumblätter abzupfen. Parmesan reiben. Alles zusammen in einen Rührgefäß geben und mit Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Ehrlich am 17. Mai 2022

Thunfisch mit Granny Smith, Sellerie und Kräuter-Sud

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfisch, ohne Haut	1 Granny Smith Apfel	3 Stangen Staudensellerie
1 Zitrone, davon Saft	1 EL Zitronenöl	2 EL Olivenöl
Pink Salt Flakes	Pfeffer	

Für den Kräutersud:

8 Zweige Estragon	8 Zweige glatte Petersilie	8 Zweige Basilikum
1 Bund Schnittlauch	400 ml Pflanzenöl	Ahornsirup
Reisessig	Salz	Pfeffer

Für das Topping:

1 Stange Staudensellerie	1 Granny Smith Apfel	1 Zitrone, davon Saft
Salz		

Für die Garnele:

4 Garnelen, ohne Schale	1 Ei, Größe L	Currypulver
80 g Weizenmehl	40 g Speisestärke	5 g Backpulver
300 ml Pflanzenöl	Salz	

Für die Garnitur:

1 Beet rote und grüne Kresse	1 Prise Piment d Espelette	1 Prise Chiliflocken
------------------------------	----------------------------	----------------------

Für den Thunfisch: Den Thunfisch in feine Streifen schneiden und in eine Schale geben. Apfel erst in feine Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Staudensellerie mit einem Sparschäler schälen und mit den Enden die restlichen Fäden ziehen. Staudensellerie in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Thunfisch, Apfel und Sellerie mit Zitronensaft, Zitronenöl, Olivenöl, Salt Flakes und Pfeffer abschmecken.

Für den Kräutersud: Estragon, Petersilie, Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob zerkleinern. Das Öl in einem Topf auf ca. 60 Grad erhitzen. Das Öl und die Kräuter in einen Standmixer geben und alles fein mixen. Danach das Öl durch ein feines Sieb passieren und mit Ahornsirup, Reisessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping: Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Staudensellerie schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und etwas Zitronensaft marinieren. Mit dem Parisienne-Ausstecher einige Kugeln aus dem Apfel ausstechen und ebenfalls mit Zitronensaft marinieren.

Für die Garnele: Garnelen abspülen und trockentupfen. Wenn noch vorhanden, den Darm am Rücken der Garnele entfernen. Dann die Garnelen kräftig mit Salz und Currypulver würzen. Weizenmehl, Speisestärke, Backpulver, 180 ml eiskaltes Wasser und das Ei zu einem glatten Teig verrühren.

Garnelen in den Teig tauchen und bei ca. 170 Grad knusprig und goldbraun ausfrittieren. Nach dem Frittieren die Garnelen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und zum Anrichten bereitstellen.

Für die Garnitur: Gericht mit Kresse garnieren und mit Piment dEspelette und Chiliflocken würzen.

Patrick Steuber am 24. Mai 2022

Lachs-Ceviche, Lachs gebraten, Lachs-Sashimi mit Avocado

Für zwei Personen

Für das Lachs-Sashimi:

60 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
2 TL Honig	2 EL Sojasauce	Salz, Pfeffer

Für das Lachs-Ceviche:

100 g Lachsfilet, ohne Haut	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 große Zwiebel	4 Limetten, davon Saft	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
1 Prise Chilipulver	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den gebratenen Lachs:

100 g Lachsfilet, mit Haut	50 g Rucola	4 große Erdbeeren
3 EL Sojasauce	Himbeerbalsamico	1 Prise Ingwerpulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

100 g Crème-fraîche	10 g Wasabi-Paste	$\frac{1}{2}$ Limette, davon Saft
Salz	Pfeffer	

Für das Lachs-Sashimi: Die Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Dünn schneiden.

Lachsfilet in dünne Sashimi-Streifen schneiden. Sojasauce und Honig verrühren und die Sashimi-Streifen damit marinieren.

Avocado auf Tellern anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln. Lachs auf Avocado anrichten.

Für das Lachs-Ceviche: Lachs in kleine Würfel schneiden.

Beide Paprikaschoten abbrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein schneiden. Zwiebel abziehen und eben falls klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limetten halbieren und den Saft auspressen.

Lachs in eine Schüssel geben und mit Limettensaft vermengen. Zuerst Zwiebel, dann Paprika und schließlich Koriander hinzufügen. Alles mit Chilipulver, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebratenen Lachs: Lachsfilet in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Mit Sojasauce einstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anbraten etwas Ingwerpulver über den Lachs geben.

Erdbeeren putzen und dünn schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und über den Rucola geben. Erdbeeren auf Salat anrichten. Fisch anbraten und ebenfalls auf dem Salat anrichten.

Für den Dip: Limette auspressen und den Saft mit Crème fraîche und Wasabi-Paste verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Maximilian Drimalski am 24. Mai 2022

Seeteufel-Filet auf Feldsalat mit Mango und Granatapfe

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 Mango	1 Granatapfel
1 Zitrone, davon Saft	50 g geschälte Mandeln	2 EL Honig
4 TL Himbeeressig	2 TL mittelscharfer Senf	3-4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

300 g Seeteufel-Filet	2-3 EL Butter	1-2 Zweige Rosmarin
1-2 Zweige Estragon	1 Zweig Thymian	Mehl
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Knusperstange:

275 g Blätterteigrolle	1 Ei	30 g Parmesan
1 EL weißer Sesam	1 EL schwarzer Sesam	Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Salat: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Feldsalat waschen, putzen und trockenschleudern. Mandeln in einer trockenen Pfanne rösten und grob hacken. Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig, Himbeeressig, Senf, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und als Dressing über den Salat geben.

Für den Fisch: Rosmarin, Estragon und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fisch waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl von allen Seiten insgesamt 810 Minuten braten. Kurz vor dem Ende des Bratens Butter zusammen mit Rosmarin und Estragon in die Pfanne geben, den Herd ausschalten und den Seeteufel in der warmen Butter schwenken. Den Fisch in Tranchen aufschneiden und auf den Salat betten.

Für die Knusperstange: Blätterteig über die kurze Seite übereinander klappen, damit der Teig nur noch halb so groß ist. Mit einem Pizzaschneider oder scharfem Messer ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Ei verquirlen, die Streifen damit einpinseln und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und über die Streifen streuen.

Jeden Streifen etwa drei- bis viermal eindrehen, mit Ei einpinseln und mit Sesam bestreuen, dann auf das Blech mit Backpapier legen und im heißen Ofen knusprig und goldgelb ca. 12-15 Minuten backen.

Den Salat mit Seeteufel auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Knusperstange servieren.

Jürgen Gütling am 24. Mai 2022

Brokkoli-Suppe mit Mandel-Blättchen und Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Brokkoli	150 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft	150 g Mascarpone	50-80 g Crème-fraîche
750 ml Gemüsefond	2 EL Mandelblättchen	½ EL Olivenöl
Currypulver	Chilifäden	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Garnelen-Spieß:

4 Black-Tiger-Garnelen	1 Zitrone, davon Saft	1 Knoblauchzehe
1-2 Zweige glatte Petersilie	Chili	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Suppe:

Den Brokkoli waschen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Brokkoli zugeben und 2 Minuten dünsten. Dann mit Fond ablöschen. Bei kleiner Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Suppe vom Herd nehmen, fein pürieren und die Mascarpone mit einem Schneebesen unterrühren. Crème fraîche zufügen und mit 1 Spritzer Zitronensaft, Currypulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Teller verteilen und mit Mandeln und Chilifäden bestreuen.

Für den Garnelen-Spieß:

Garnelen ggf. putzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl mit Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und die Garnelen darin so lange wie möglich marinieren. Dann je zwei Garnelen auf einen Spieß stecken und ringsherum in etwas Öl anbraten. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Garnelen mit wenig Zitronensaft beträufeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zu den Garnelen geben und schwenken. Mit Chili würzen.

Fabio Inverso am 24. Mai 2022

Rote-Bete-Carpaccio mit Feta, Rucola und Walnüssen

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

2 Rote Bete Knollen 40 g Rucola 50 g Ziegen-Fetakäse

Für das Dressing:

1 Zitrone, davon Saft 1 Bund Thymian 1 EL weißer Balsamicoessig

1 TL Dijon-Senf 1 EL Walnussöl 2 EL Olivenöl

Salz Pfeffer

Für die Walnüsse:

20 g Walnüsse 1 TL Honig

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und rund auf einem Teller anrichten. Rucola waschen, trockenschleudern und auf den Rote-Bete Scheiben verteilen. Käse zerbröseln und ebenfalls auf dem Carpaccio verteilen.

Für das Dressing:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen. 1 EL Zitronensaft, Thymian, Balsamicoessig, Senf, Walnuss- und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Carpaccio träufeln.

Für die Walnüsse:

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Honig dazugeben und karamellisieren lassen. Walnüsse aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob zerkleinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dieter Groß am 24. Mai 2022

Rucola-Salat mit Avocado, Ei und Fladenbrot

Für zwei Personen

Für das Fladenbrot:

150 g Dinkelmehl, Type 630	$\frac{1}{2}$ Hefewürfel	50 ml Milch
1 EL Naturjoghurt	2 TL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die gegrillte Avocado:

2 Avocados	1 Limette, davon Abrieb	2 EL Olivenöl
2 Prisen Meersalz		

Für das pochierte Ei:

2 Eier	1 EL Essig	1 TL Chiliflocken
Salz		

Für den Rucolasalat:

50 g Rucola	30 g Walnüsse	75 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL Honig	2 EL weißer Balsamico	4 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fladenbrot:

Den Zucker und Hefe mit einem Esslöffel lauwarmen Wasser vermengen und 5 Minuten stehen lassen. Dinkelmehl und Salz vermengen und zum Hefegemisch geben. Naturjoghurt, Olivenöl und Milch hinzugeben und durchkneten. Teig 15 Minuten gehen lassen. Kleine Brotlaibe formen und in einer Pfanne ohne Öl ausbacken.

Für die gegrillte Avocado:

Avocados halbieren und entkernen. Schnittfläche mit Olivenöl bestreichen und mit Salz bestreuen. Anschließend in einer Grillpfanne ohne Öl anbraten. Limette waschen und Schale abreiben. Limettenabrieb über gegrillte Avocado geben.

Für das pochierte Ei:

Wasser zum Kochen bringen und Salz und Essig hinzugeben. Mit einem Kochlöffel Wasser umrühren, sodass mittig ein Strudel erzeugt wird. Ei vorsichtig in kochendes Wasser aufschlagen. Ei durch leichtes Rühren im Wasser zusammenhalten und etwa drei Minuten gar ziehen lassen. Vorgang mit zweitem Ei wiederholen. Pochierte Eier mit Chiliflocken garnieren.

Für den Rucolasalat:

Rucola waschen und trockenwedeln. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und fein hacken. Weißen Balsamico, Gemüsefond, Honig, Walnuss- und Olivenöl cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackte Walnüsse in Vinaigrette geben und mit dem Rucola vermengen.

Den Rucolasalat in einem tiefen Teller anrichten. Gegrillte Avocado mit Schnittseite nach oben darauf drapieren und pochiertes Ei in die Avocado geben. Fladenbrot auf dem Tellerrand anrichten.

Thomas Lau am 31. Mai 2022

Dreierlei von Champignons

Für zwei Personen

Für die Champignon-Bouillon:

50 g braune Champignons	50 g weiße Champignons	1 Schalotte
20 g Butter	600 ml Rinderfond	2 EL Sojasauce
15 g getrocknete Steinpilze	1 EL neutrales Pflanzenöl	40 ml trockener Sherry
Salz		

Für die gefüllten Champignons:

4 große braune Champignons	40 g magerer Räucherschinken	40 g Emmentaler
100 g Schmand	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Champignons im Bierteig:

250 g braune Champignons	150 ml helles Bier	1 Ei
1 EL Milch	6 EL Sojasauce	2 EL Honig
125 g Mehl	1 TL Zucker	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Knoblauchdip:

200 g Schmand	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Champignon-Bouillon: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf in Butter glasig dünsten. Rinderfond, Sojasauce und getrocknete Steinpilze hinzugeben und 15 Minuten einkochen. Bis zum Servieren ziehen lassen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten und salzen. Steinpilze mit einer Schaumkelle aus Bouillon entfernen. Mit Salz und Sherry abschmecken.

Getrocknete Pilze eignen sich hervorragend, um Bouillons und Co. einen intensiven Geschmack zu verleihen. Wenn man sie vorher in einem Mixer pulverisiert, müssen sie nicht aus der Bouillon entfernt werden.

Für die gefüllten Champignons: Pilze putzen und Stiel entfernen. Stiele fein würfeln. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Auflaufform mit Butter einfetten und Pilze mit Unterseite nach oben hineinlegen. Schinken würfeln. Pilzstiel- und Schinkenwürfel in einer Pfanne mit Butter und Öl anbraten. Anschließend Schmand und Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Emmentaler fein reiben.

Champignonköpfe mit Masse befüllen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Pilze für 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Champignons im Bierteig: Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Sojasauce und Honig miteinander vermengen und Champignons darin einlegen. Ei aufschlagen und mit Zucker schaumig rühren. Mehl, Bier und Milch hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze durch Teig ziehen und in der Fritteuse ausbacken.

Für den Knoblauchdip: Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch in Schmand geben. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Zum Schmand geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Farah Fleck am 31. Mai 2022

Tramezzini-Cordon-bleu mit Joghurt-Dip und grünem Salat

Für zwei Personen

Für das Tramezzini-Cordon-Bleu:

2 Tramezzinibrote	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
6 grüne Oliven	1 Glas getrock. Öl-Tomaten	100 g Serranoschinken
4 Eier	100 g Frischkäse	100 g Ziegenfrischkäse
4 Scheiben Emmentaler	2 TL Dijon-Senf	200 g Panko
300 g festes Pflanzenfett	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

150 g Naturjoghurt	5 EL Schmand	5 EL saure Sahne
4 EL Sahnemeerrettich	1 Limette	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
3 Zweige Petersilie	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für den grünen Salat:

30 g Radicchio	30 g Lollo Rosso	30 g Friséesalat
30 g Feldsalat	20 g Rucola	1 Salatgurke
100 ml Weißweinessig	2 TL scharfer Senf	1 TL Honig
1 TL Zucker	70 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

6 Kirschtomaten	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	1 Zweig Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch		

Für das Tramezzini-Cordon-Bleu:

Die Tramezzinibrote in ein leicht feuchtes Küchentuch einwickeln.

Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Frischkäse, Ziegenfrischkäse, 12 getrocknete Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Oliven, 3 TL Öl von den getrockneten Tomaten, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Tramezzinibrote auswickeln und mit einem Nudelholz vorsichtig platt walzen. Mit Aufstrich bestreichen und mit Serranoschinken und Emmentaler belegen. Tramezzinibrot zu einer festen Rolle formen. Rolle in Klarsichtfolie fest einwickeln und beiseitestellen.

Eier aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tramezzinirolle auspacken und äußere Enden von 1 cm abschneiden.

Tramezzini in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Brot in Eiermasse wenden und anschließend in Panko wälzen. Panierte Scheiben in einer Pfanne mit Pflanzenfett frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Joghurt-Dip:

Naturjoghurt, Schmand, saure Sahne, Sahnemeerrettich und Zucker miteinander vermengen. Limette waschen, halbieren und entsaften.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Saft und Schnittlauch zur Masse geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Dressing damit garnieren.

Für den grünen Salat:

Radicchio, Lollo Rosso, Friséesalat und Rucola waschen, trockenschleudern und miteinander vermengen. Weißweinessig, Senf, Honig, Zucker und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über Salat geben.

Gurke waschen, längs halbieren und längs in 2 mm dünne Scheiben mit einer Aufschnittmaschine schneiden.

Für die Garnitur:

Tomaten waschen und kreuzförmig einritzen. Für 10 Sekunden in kochendes Wasser geben. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Tomatenhaut nach oben ziehen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Salat mit Kräutern und ganzen Schnittlauchstangen garnieren.

Die Gurkenscheiben zu einem Ring formen (\emptyset ca. 8 cm) und mit Salat füllen. Panierte Tramezzini-Scheiben auf Teller drapieren und mit Tomaten und Schnittlauchstangen garnieren. Joghurtsauce auf Teller verteilen.

Maximilian Maier am 31. Mai 2022

Speck-Röllchen mit Käse-Spätzle und Spargel mit Zwiebeln

Für zwei Personen

Für die Speck-Röllchen:

200 g Frühstücksspeck	6 Stangen grüner Spargel	1 Limette
2 Eier	75 g Bergkäse	150 g Spätzlemehl
120 ml Mineralwasser	Muskatnuss	Pflanzenöl
1 TL Salz	Pfeffer	

Für den Bärlauch-Dip:

80 g Bärlauch	1 Limette	200 g Mascarpone
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Schmelzzwiebeln:

1 große weiße Zwiebel	Butter	Salz, Pfeffer
-----------------------	--------	---------------

Für die gepickelten Radieschen:

6 große Radieschen	120 ml Reissessig	60 g Zucker
1 EL süßen Senf	1 EL Honig	Salz

Für die Speck-Röllchen:

Das Spätzlemehl, Eier und Salz vermengen. Eine Prise Muskatnuss reiben und hinzugeben. Mineralwasser hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

Ecke eines Schneidebretts mit kochendem Wasser anfeuchten. Eine dünne Schicht Teig auf ein Brett streichen. Dünne Teigstreifen vom Brett in den Topf mit köchelndem Wasser schaben. Spätzle kochen, bis sie nach oben steigen. Mit einer Schaumkelle entnehmen.

Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. In einem Topf mit Salzwasser garen.

Rollmatte mit Frischhaltefolie auslegen. Darauf Speck überlappend platzieren. Spätzle quer zum Speck verteilen. Bergkäse reiben und über Spätzle geben. Eine Prise Muskatnuss reiben und darüber geben.

Limette halbieren, auspressen und etwas Saft über Spätzle geben.

Spargel auf Spätzle legen und alles mit dem Speck zusammenrollen.

Rolle in einer eingefetteten Pfanne anbraten, entnehmen und in Stücke schneiden.

Für den Bärlauch-Dip:

Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Olivenöl mörsern. Limette abwaschen und Schale abreiben. Mascarpone und Limettenschale zum Bärlauch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schmelzzwiebeln:

Zwiebel abziehen, halbieren und feine halbe Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Butter garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gepickelten Radieschen:

Radieschen waschen, Strunk entfernen und auf dünnster Stufe hobeln.

Salzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Reissessig mit Zucker aufkochen. Radieschen abtupfen und dazugeben. In den Kühlschrank geben und erkalten lassen.

Sally-Samantha Naumann am 31. Mai 2022

Grapefruit-Avocado-Salat mit Feta im Filoteig-Körbchen

Für zwei Personen

Für das Filoteigteigkörbchen:

175 g Filoteig

Für den Grapefruit-Avocado-Salat:

1 Pink Grapefruit

1 Avocado

30 g Radicchio

25 g Babyspinat

300 g Feta

4 Stiele Basilikum

$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen

3 TL geschälte Sesamsaat

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für die Garnitur:

40 g Filoteig

50 g Feta

Für das Filoteigteigkörbchen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Filoteig um eine kleine Auflaufform (oder ähnliches hitzefestes, rundes Gefäß) legen und andrücken. Im Ofen goldbraun backen.

Für den Grapefruit-Avocado-Salat:

Fenchelsamen und Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Abkühlen lassen. Grapefruit schälen und filetieren. Fruchtfleischreste gründlich auspressen und Saft auffangen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in Spalten schneiden.

Avocado mit Grapefruit-Saft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinat waschen, trockenschleudern und Stiele entfernen. Radicchio waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Spinat, Radicchio und Basilikum vermengen. Feta im Ganzen in einer Pfanne ohne Öl kurz von beiden Seiten anbraten und in Filoteigkörbchen geben. Grapefruitfilets und Avocado in Salat geben und alles auf den Feta in Filoteigkörbchen drapieren. Olivenöl darüber träufeln. Mit Fenchelsamen und Sesam bestreuen.

Für die Garnitur:

Aus Filoteig ein kleines Röschen formen und mit Feta füllen. Für ca. 5 Minuten in den Ofen geben, bis Feta flüssig ist und Filoteig knusprig.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Enver Perviz am 31. Mai 2022

Ajo blanco mit Thunfisch-Kohlrabi-Päckchen und Erbsen

Für zwei Personen

Für die Ajo Blanco:

50 g randloses Toastbrot	125 g blanchierte Mandeln	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
400 ml Mandelmilch	100 ml Vollmilch	2 EL Sherry-Essig
76 ml natives Olivenöl	Salz	

Für das Tatar:

200 g Thunfisch, ohne Haut	1 Zitrone	1 TL Ingwer
1 EL Sojasauce	1 EL Ponzu	2 EL Sesamöl
1 EL Olivenöl	4 Stängel Koriander	Salz, Pfeffer

Für die Kohlrabi-Päckchen:

2 große Kohlrabi	50 ml Weißweinessig	2 EL Zucker
Salz		

Für die Erbsen:

100 g TK-Erbsen	1 EL Butter	2 Zweige Minze
-----------------	-------------	----------------

Für die Garnitur:

Wasserkresse	2 EL Buchweizen	
--------------	-----------------	--

Für die Ajo Blanco:

Falls kein randloses Toastbrot gefunden werden konnte, den Rand abschneiden und das Brot würfeln. Knoblauch abziehen und so viel Knoblauch wie gewünscht hinzugeben. Mandeln mit 100 ml Wasser, Sherry-Essig und Mandelmilch und bei Bedarf für mehr Cremigkeit Vollmilch in einem Blender zu einer suppenartigen Konsistenz mixen. Mit Salz abschmecken, durch ein Sieb lassen und die Suppe kaltstellen.

Für das Tatar:

Thunfisch in kleine Würfel hacken. Soja, Ponzu, Olivenöl, Sesamöl und Abrieb von der Zitrone hinzugeben. Koriander klein hacken und unterheben. Salzen, pfeffern und Ingwer schälen, raspeln und hinzufügen.

Für die Kohlrabi-Päckchen:

Für die Päckchen Kohlrabi schälen und hauchdünn mit einer Mandoline hobeln. 6 Scheiben mit einem Ausstecher rund ausstechen und in eine Lake aus Essig, Zucker und etwas Salz und 1 EL Wasser legen.

Einen Löffel von dem Tatar auf einen Kohlrabikreis geben. Dann die zweite Scheibe obendrauf geben und wie eine gefüllte Pasta formen.

Für die Erbsen:

Erbsen in einem Topf erhitzen, eine Flocke Butter hinzugeben und etwas frische Minze dazugeben.

Für die Garnitur:

Kurz vor dem Anrichten den Buchweizen kurz in der Pfanne anrösten.

Yannick Philippe am 08. Juni 2022

Gazpacho mit Grillgemüse-Spieß und Knoblauch-Brot

Für zwei Personen

Für die Gazpacho:

500 g Roma-Tomaten	1 grüne, längliche Paprika	1 Gurke
1 kleine Speisezwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g altbackenes Brötchen
1 EL Sherryessig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Grillgemüsespieß:

1 Zucchini	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Aubergine	100 g Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Knoblauchbrot:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	2 Knoblauchzehen	50 ml Olivenöl
2 EL Meersalz		

Für die Gazpacho:

Das Brot in etwas Wasser einweichen. Tomaten kreuzförmig einritzen und kurz mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend die Tomaten in kaltem Wasser abschrecken und häuten. Tomaten, Paprika und Gurke grob zerkleinern und in einen Mixer geben. Ein wenig Gemüse zur Dekoration übriglassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls mit in den Mixer geben.

Etwas eingeweichtes Brot dazugeben und alles mixen, bis keine Stücke mehr da sind. Mit Olivenöl, Essig und Pfeffer und Salz abschmecken.

Falls nötig durch ein Sieb seihen.

Die Gazpacho im Glas auf Eiswürfeln servieren.

Für den Grillgemüsespieß:

Gemüse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Aubergine vor dem Braten etwas salzen. Gemüse in einer Grillpfanne mit Olivenöl mit Rosmarin und Knoblauch aromatisieren, anbraten und anschließend auf einen Holzspieß stecken.

Für das Knoblauchbrot:

Ciabatta in Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln. Das Brot in eine heiße Pfanne geben und anrösten. Das geröstete Brot mit den Knoblauchzehen einreiben und zum Schluss etwas Salz darüber geben.

Annemarie Lippold am 08. Juni 2022

Ceviche mit Leche de tigre, Süßkartoffel-Stampf, Avocado

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut	1 Avocado	6 Kirschtomaten
1 gelbe Paprika	1 rote Chilischote	1 Schalotte
1 Knolle Ingwer	2 Knoblauchzehen	5 Limetten
½ Bund Koriander	50 g Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Stampf:

1 Süßkartoffel	2 mehligk. Kartoffeln	250 g Butter
500 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Süßkartoffelchips:

1 Süßkartoffel	Öl, Salz
----------------	----------

Für das Ceviche:

Die Schalotte abziehen, in feine Streifen schneiden und mit etwas Salz und Zucker bestreuen (wird ein bis zweimal ausgespült, um die Zwiebeln milder zu machen.) Fisch in grobe Würfel schneiden und leicht salzen.

Limetten halbieren und auspressen. Ingwer schälen und fein hacken.

Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Paprika halbieren, entkernen und klein schneiden. Tomaten halbieren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander fein hacken. Avocado halbieren, Fruchtfleisch vom Kern lösen und würfeln. Limettensaft, Ingwer, Chili, Koriander, Knoblauch mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Leche de Tigre mit dem Fisch vermischen und ziehen lassen. Avocado, Tomaten und Paprika unterheben.

Für den Stampf:

Süßkartoffel und die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.

Milch mit Muskat, Salz und Pfeffer in einem Topf erwärmen. Kartoffeln abgießend und Gewürz-
milch und Butter dazugeben und stampfen.

Für die Süßkartoffelchips:

Öl in der Fritteuse erhitzen.

Süßkartoffel schälen, in Scheiben schneiden und goldgelb frittieren.

Herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und etwas salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Dähn am 08. Juni 2022

Jakobsmuscheln mit grünem und weißem Spargel und Rhabarber

Für zwei Personen

Für den Rhabarber:

4 Stangen roter Rhabarber	20 Himbeeren	3 EL gepuffter Quinoa
1 EL Butter	1 Schuss Weißwein	1-2 EL Rohrzucker
1 EL Puderzucker	rosa Pfeffer	

Für den Spargel:

4 weiße Spargel	4 grüne Spargel	1 Limette
50 g Butter	50 ml Weißwein	50 ml weißer Balsamico
2 EL brauner Zucker	2 EL weißer Zucker	½ Bund frischer Kerbel
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Holunderschaum:

100 ml Holunderblütensirup	1 Schalotte	50 g Butter
½ TL Lecithin		

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	1 Limette	125 g Butter
1 Zweig Thymian	Öl	rosa Pfeffer, Meersalz

Für die Garnitur:

essbare blaue Blüten

Für den Rhabarber: Rhabarber schälen und in gleichgroße Stücke zurechtschneiden.

Rhabarber zusammen mit 10 Himbeeren, Butter, Zucker, rosa Pfeffer und Weißwein in einen Vakuumbutel geben und luftdicht versiegeln und bei 78 Grad im Wasserbad für 7 Minuten garen. Garprobe machen, ggf verlängern. Anschließend den Sud aufbewahren und die restlichen Himbeeren kurz darin einlegen.

In einer kleinen Pfanne gepufften Quinoa rösten und etwas mit Puderzucker karamellisieren. Ein paar Himbeeren darin wälzen.

Für den Spargel: Weißen Spargel schälen. Grünen Spargel von den holzigen Enden befreien. Spargel in gleichgroße Stücke schneiden.

In einem Topf mit Salzwasser, Prise Zucker, etwas Butter, Weißwein und weißem Balsamico den weißen Spargel ca 4-5 Minuten und den grünen Spargel 2-3 Minuten bissfest garen und dann in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen. Trocken tupfen.

Limettenschale reiben. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Spargel etwas anbraten, mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter und Kerbel dazugeben und durchschwenken.

Für den Holunderschaum: Schalotte abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Spargelwasser (3 Schöpfkellen) ablöschen.

Holundersirup dazugeben und etwas einkochen lassen. Sahne und Lecithin dazu geben. Mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für die Jakobsmuscheln: Limettenschale reiben, anschließend Limette halbieren und auspressen. Jakobsmuscheln säubern, leicht salzen und mit etwas Limettensaft säuern. Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit Öl rundherum kurz scharf anbraten.

Butter mit etwas Limettenabrieb, rosa Pfeffer und Thymian in die Pfanne geben, Butter aufschäumen lassen und mit der aufgeschäumten Butter die Jakobsmuschel ziehen lassen. Sie sollten noch glasig sein.

Tamara Hesselmann am 08. Juni 2022

Thunfisch-Tatar mit Mango-Avocado-Salat, Wasabi-Gurke

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

100 g Thunfischfilet	$\frac{1}{2}$ TL Sriracha-Chilisauce	1 TL Ketjab Manis
$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	2 EL Sojasauce	1 EL schwarzer Sesam
1 EL heller Sesam	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Mango	$\frac{1}{4}$ Avocado	1 Spitze einer Thai-Chili
$\frac{1}{2}$ Limette	1 Nori Blatt	1 Zweig Koriander
Sesamöl	1 TL Avocado-Öl	1 EL Ahornsirup
Salz		

Für die Wasabi-Gurke:

1 Salatgurke	2 TL Crème-fraîche	2 TL Sesamöl
1 TL Wasabipaste	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Purple Shiso	Gartenkresse
--------------	--------------

Für das Thunfisch-Tatar:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Thunfischfilet in gleichmäßige Würfel schneiden. Sesam in einer Pfanne rösten. Ketjab Manis, Chilisauce und Sesamöl gut vermengen und mit schwarzem Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Für den Salat:

Noriblätter zurechtschneiden. Backblech dünn mit Öl bestreichen.

Noriblätter mit der glatten Seite nach unten darauf verteilen, dünn mit Öl bestreichen, salzen und im Ofen (mittlere Schiene) knusprig backen (ca.

15 Minuten). Herausnehmen und auskühlen lassen. Mittig auf einem Teller platzieren.

Die Avocado und Mango, sowie den Thunfisch in ca. 1x1cm große Würfel schneiden. Avocado, Mango-Würfel und Thunfisch in eine Schüssel geben. Die Spitze der Thai Chili fein hacken und zum Salat dazugeben.

Ein paar Spritzer Limettensaft unterrühren und ruhen lassen. Etwas Koriander fein hacken und dazugeben. Das Avocado-Öl untermengen und den Salat mit etwas Salz und ein paar Tropfen Ahornsirup abschmecken.

Für die Wasabi-Gurke:

Alle Zutaten, außer der Gurke, gut verrühren. Mit dem Sparschäler an der Salatgurke längs die Schale entfernen, einen Streifen abschneiden und mit der Wasabi-Creme großzügig von beiden Seiten bestreichen.

Anschließend zusammenrollen.

Für die Garnitur:

Mittig auf das Noriblatt einen Anrichtering platzieren und den Avocado-Mango-Salat hineingeben. Darauf das Thunfischtatar geben. Die Wasabi-Gurke mittig platzieren und etwas Shiso- und Gartenkresse zum Garnieren darüber geben und servieren.

Marius Zander am 14. Juni 2022

Asiatisches Backhendl auf Rettich mit Meerrettich-Dip

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

1 Hühnerbrust ohne Haut	1 Ei	25 g Sahne
1-2 TL Wasabipaste	50 g Mehl	50 g Panko
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Rettich:

1 längl. weißer Rettich (150 g)	25 g Rosinen	50 g Macadamia-Nüsse
125 ml trockener Weißwein	15 ml Weißweinessig	50 g Rohrzucker
1 Zimtstange	Chiliflocken	Kalaharisalz, Pfeffer

Für den Meerrettich-Dip:

20 g frischer Meerrettich	$\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 TL Saft	100 g saure Sahne
50 g Crème fraîche	1-2 TL Aprikosenkonfitüre	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

5 Zweige Koriander	3 Stiele Schnittlauch
--------------------	-----------------------

Für das Backhendl:

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Ei, Sahne und Wasabi verquirlen. Fleischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und durch die Wasabi-Ei-Mischung ziehen. Dann in Panko-Bröseln wenden und in der Fritteuse bei ca. 160 Grad ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen und etwas salzen.

Für den Rettich:

Rettich putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Rosinen in Weißwein einlegen. Rohrzucker in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen. Rosinen mit Weißwein und Zimtstange zugeben und einmal aufkochen lassen. Macadamia-Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nüsse und den Weißweinessig zugeben und den Sud 6-8 Minuten einkochen lassen. Rettich dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Für den Meerrettich-Dip:

Meerrettich schälen, fein reiben und sofort mit Zitronensaft mischen. Mit saurer Sahne und Crème fraîche glattrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben. Mit Aprikosenkonfitüre, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander und Schnittlauch fein hacken.

Das Rettichgemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten und die Backhendl anlegen. Mit frischem Koriandergrün garnieren und den Meerrettich-Dip im Schälchen dazu stellen und servieren.

Rainer Gröger am 14. Juni 2022

Spargel-Quiche, Feldsalat, Granatapfelkerne, Walnüsse

Für zwei Personen

Für den Teig der Quiche:

100 g Weizenmehl, Type 405	1 Ei	100 g Butter
Mehl, zur Teigverarbeitung	Mais	Salz

Für die Füllung der Quiche:

250 g grüner Spargel	1 Zwiebel	100 ml Sahne
100 g Saure Sahne	1 Ei	2 EL Parmesan
Muskatnuss	1 EL Balsamicoessig	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Salatbeilage:

100 g Feldsalat	1 Granatapfel	1 Zwiebel
50 g Walnüsse	1 EL Balsamicoessig	1 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Teig der Quiche:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl, Salz, Butter, Ei und 2-3 EL Wasser zu einem glatten Teig kneten und in Folie wickeln. Anschließend kurz kaltstellen. Teig in Tarte-Förmchen geben und ca. 10-15 Minuten trocken backen.

Für die Füllung der Quiche:

Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Spargel mit der Zwiebel zusammen in einer Pfanne anbraten und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker und Balsamicoessig würzen. Sahne, saure Sahne, das Ei und die Gewürze vermengen. Die Spargel-Zwiebel-Mischung in die Teigförmchen geben und mit der Sahne-Ei-Mischung übergießen. Parmesan reiben, drüber streuen und für 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Für die Salatbeilage:

Feldsalat waschen und putzen und in eine Schüssel geben.

Granatapfelkerne aus der Frucht befreien, Zwiebel abziehen und klein schneiden und beides zum Salat geben. Für die Walnüsse Zucker in einer Pfanne mit etwas Wasser erhitzen. Wenn der Zucker flüssig ist, die Walnüsse hinzugeben und karamellisieren lassen. Diese ebenfalls zum Salat geben. Aus Öl, Balsamicoessig, Pfeffer, Salz und Zucker ein Dressing mixen und über den Salat geben.

Birthe Lenz am 14. Juni 2022

Sommer-Rollen mit Erdnuss-Dip, Mango Chili-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

1 Pck. Reispapier	1 Pck. Glasnudeln	$\frac{1}{4}$ Kopf Rotkohl
1 gelbe Möhre	1 rote Paprika	1 Salatgurke
$\frac{1}{2}$ Limette	20 g ungesalzene Erdnüsse	1 Zweig Minze
1 TL Sriracha-Sauce	2 EL helle Sojasauce	2 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Ahornsirup	1 EL Reissessig	

Für den Erdnuss-Dip:

1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette
2 EL cremige Erdnussbutter	1 EL helle Sojasauce	1 EL Ahornsirup
1 TL Sriracha Sauce	1 TL Reissessig	1 EL geröstetes Sesamöl

Für den Mango-Chili-Tomaten-Salat:

1 reife Mango	2 reife Tomaten	1 rote Zwiebel
1 rote lange Chilischote	$\frac{1}{2}$ Limette	4 Blätter Thaibasilikum
2 EL Mango-Chili-Öl	Salz	Pfeffer

Für die Sommerrollen:

Ein Küchenhandtuch wässern und dann gut auswringen.

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und für 5 Minuten ziehen lassen, danach abtropfen lassen.

Gemüse in ganz feine Streifen schneiden.

Rotkohl mit Sriracha, Sojasauce, Sesamöl, Reissessig, Ahornsirup und dem Saft der halben Limette marinieren und gut durchrühren.

Reispapier kurz durch einen Teller mit sehr heißem Wasser ziehen, sodass alles kurz mit Wasser in Berührung war. Danach auf das feuchte Handtuch legen (so klebt es nicht).

3 Minzblätter nebeneinander auf Reispapier im unteren Drittel legen, Glasnudeln darüber ausbreiten, dann Möhren, Paprika und Gurkenstreifen darüber legen. Rotkohl leicht abtropfen lassen und darüber legen. Zum Schluss die Erdnüsse hacken, darüberstreuen und das Reispapier eng einrollen.

Für den Erdnuss-Dip:

Ingwer reiben. Knoblauch schälen, ganz fein hacken oder pressen.

Alle Zutaten zu einer cremigen Masse zusammenrühren, mit etwas Wasser die Konsistenz steuern und mit der Sriracha die Schärfe abschmecken.

Alle Zutaten können je nach geschmacklicher Vorliebe eingesetzt werden. Das Sesamöl muss dezent eingesetzt werden, da es sonst sehr dominant wird.

Für den Mango-Chili-Tomaten-Salat:

Mango schälen und in Stücke schneiden. Tomaten in dieselbe Größe schneiden. Rote Zwiebel abziehen, halbieren und ganz dünn runterschneiden. Chilischote nach Schärfewunsch ebenfalls fein runterhacken. Thaibasilikum fein hacken.

Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Mango-Chili-Öl abschmecken.

Maximilian Klösges am 14. Juni 2022

Rote-Bete-Sauerrahm-Suppe mit Garnelen, Ei, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Suppe mit Ei:

1 kl. Knolle Rote Bete	250 g vorgeg. Rote Bete	75 g Radieschen
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
150 g eingel. Salzgurken mit Sud	1 Zitrone	200 g Kefir
250 g Schmand	2 Eier, Größe M	100 ml Gemüsefond
2 Zweige Dill	2 Zweige Schnittlauch	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	Eiswürfel

Für die Kartoffeln:

6 kl. festk. Kartoffeln	1 Bund Dill	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

2 Riesengarnelen	1 EL Olivenöl	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Eiswürfel	
---------------------------------	-----------	--

Für die Suppe mit Ei:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und ganz klein schneiden.

Gurke und Radieschen in kleine Würfel schneiden. Topf mit Wasser erhitzen und die Eier ca. 6 Minuten wachweich kochen.

Rote Bete Knollen und Salzgurke klein raspeln. Gurke, Radieschen, Schalotte, Knoblauch, Dill und Schnittlauch kleinschneiden und mit Kefir, Schmand, Olivenöl, Gemüsefond, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Zitronenabrieb abschmecken. Alles in Eis legen bzw. kaltstellen.

Für die Kartoffeln:

Dill fein hacken. Kartoffeln in gesalzenem Wasser garkochen, anschließend mit Zucker in einer Pfanne kurz karamellisieren, mit frischem Dill überstreuen und etwas schwarzen Pfeffer darüber geben.

Für die Garnelen:

Riesengarnelen in Olivenöl und Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Suppe in tiefen Tellern auf Eiswürfeln anrichten, die Eier halbiert einlegen, Garnelen dazugeben und den Schnittlauch feingeschnitten darüber geben. Die warmen Kartoffeln am Tellerrand mit viel Dill anrichten und servieren.

Romana Berg am 14. Juni 2022

Rinder-Tatar und Garnele mit asiatischem Gemüse-Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

400 g Rinderfilet	1 EL helle Sesamsaat	½ Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	½ Bund Schnittlauch	20 g eingel. Sushi-Ingwer
1 EL Chilisoße	2 EL Sesamöl	50 ml trockener Cherry
5 EL dunkle Sojasauce	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

4 Garnelen, ohne Schale	100 g Pankomehl	2 Eier
Rapsöl		

Für den Salat:

1 Weißkohl	1 Rotkohl	1 Zucchini
2 Möhren	1 Bund Koriander	2 EL Sesamöl
1 EL Honig	1 Limette	

Für das Tatar:

Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Ingwer und Chili kleinschneiden.

Eine Marinade aus Chilisauce, Sesamöl, Sherry, Sojasauce verrühren, Chili, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Ingwer und Sesam unterheben.

Rinderfilet in sehr kleine Würfel schneiden und mit der Marinade vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnelen:

Eier trennen. Garnele säubern und waschen, in Eiweiß wälzen und mit Panko panieren. Garnelen in Frittieröl goldbraun ausbacken.

Für den Salat:

Beide Kohlsorten fein hobeln. Möhren schälen und fein stifteln. Zucchini fein stifteln. Gemüse in ca. 1 Liter Salzwasser blanchieren und abkühlen lassen.

Limette halbieren, auspressen und mit 3 EL Wasser, Sesamöl und Honig vermengen und zu dem Gemüse hinzufügen. 20 Min ziehen lassen.

Koriander hacken und über das Gemüse streuen.

Philipp Mencwel am 21. Juni 2022

Sellerie-Apfel-Suppe, Gorgonzola-Birnen-Pastete

Für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Sellerieknolle	1 Stange Staudensellerie	1 säuerlicher Apfel
1 süßer Apfel	50 g Butter	50 ml Weißwein
250 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	1 Zitrone
2 EL Rapsöl	1 EL Zucker	Cayennepfeffer, Salz

Für die Pasteten:

6 Yufkateigblätter	15 g gehackte Mandeln	1 Birne
1 Zitrone	½ rote Chilischote	½ Bund Rucola
40 g Gorgonzola	50 g Schmand	Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Säuerlichen Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. 30 g Butter in einem Topf erhitzen, Sellerie und Apfelstücke darin andünsten und mit Wein ablöschen. Mit Fond und Sahne auffüllen und köcheln lassen.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Suppe pürieren, durch ein feines Sieb streichen und mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Staudensellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Süßen Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Sellerie und Apfelstücke darin anbraten mit Zucker bestreuen und karamellisieren.

Übrige Butter zur Suppe geben, diese schaumig aufschlagen und in Gläser verteilen. Karamellisierten Sellerie und Apfel hineingeben.

Für die Pasteten:

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Birne halbieren, Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Einen Teil des Rucolas beiseitelegen, den Rest grob hacken.

Gorgonzola würfeln und mit Schmand, Chili, Birne, Mandeln und Rucola verrühren und Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus drei übereinanderliegenden Teigblättern Kreise schneiden (je nach Größe der Muffinform). Die Teigblätter mit etwas Butter bestreichen, in die gefetteten Muffinmulden drücken und die Füllung darin verteilen.

Blech auf der untersten Schiene schieben und die Pasteten 20 Minuten backen. Mit etwas Rucola garnieren.

Gisela Schang am 21. Juni 2022

Beef tartare, Wachtelei, Lachs-Tatar mit Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für das Beef-Tatar:

200 g Rinderfilet	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Ei	1 EL kl., eingelegte Kapern	1 Gewürzgurke
1 EL Dijon-Senf	1 EL Tomatenketchup	1 Spritzer Worcestersauce
1 TL Paprikapulver, rosenscharf	Salz	Pfeffer

Für das Wachtelei:

1 Wachtelei	1 EL Salz	2 EL Essig
-------------	-----------	------------

Für das Lachs-Tatar:

200 g Lachsfilet, mit Haut	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	1 Zitrone
4 Zweige Petersilie	4 Zweige Dill	4 Zweige Schnittlauch
1 EL Sonnenblumenöl	1 Schuss Tabasco	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Avocadocreme:

1 Avocado	1 Limette	1 EL saure Sahne
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Frühlingszwiebeln	2 EL Kapernäpfel	2 Physalis
---------------------	------------------	------------

Für das Beef-Tatar:

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und ebenfalls würfeln. Kapern und Gewürzgurke kleinschneiden und zusammen mit der Schalotte zum Fleisch geben.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ei trennen und Eigelb mit Senf, Ketchup, Paprikapulver und Worcestersauce sowie etwas Zitronensaft abschmecken und im Kühlschrank kalt stellen.

Für das Wachtelei:

Einen Topf mit Wasser erhitzen. 1 EL Salz sowie 2 EL Essig hinzugeben.

Ei in eine Tasse schlagen und vorsichtig in heißes, nicht sprudelndes Wasser geben. Langsam garen lassen, bis es innen noch weich ist.

Für das Lachs-Tatar:

Lachsfilet waschen, trockentupfen und von der Haut lösen. Haut kräftig salzen und in einer Pfanne mit Öl knusprig braten. Lachsfilet in feine Würfel schneiden. Petersilie, Dill sowie Schnittlauch klein hacken und je einen Esslöffel zum Lachs geben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Lachs mit Zitronensaft, Tabasco, Salz und Pfeffer würzen.

Sonnenblumenöl für die Konsistenz und Glanz hinzugeben. Tatar in den Kühlschrank stellen.

Für die Avocadocreme:

Avocado halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch herauslösen. Limette halbieren und den Saft einer halben Limette auspressen. Zusammen mit Olivenöl und saurer Sahne zu der Avocado geben und vermischen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Es sollen dabei Avocado-Würfel sichtbar bleiben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln hacken.

Stefan Vilsmaier am 21. Juni 2022

Matjes-Tatar mit Apfel, Perlzwiebeln, Korallen-Chip

Für zwei Personen

Für das Matjes-Tatar:

300 g Matjesfilet	1 Zitrone	150 g Sauerrahm
1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Meerrettichwurzel	Salz, Pfeffer

Für den Kurkuma-Korallen-Chip:

1 Orange	100 ml neutrales Pflanzenöl	20 g Mehl
1 Prise Kurkuma		

Für die Perzwiebeln:

100 g Perlzwiebeln (Glas)	100 ml Rotweinessig	50 ml Apfelsaft
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g frischer Meerrettich	1 roter Apfel	1 EL Butter
Pfeffer		

Für das Matjes-Tatar:

Den Matjes für zehn Minuten in Wasser einlegen, gut abwaschen und trocken tupfen. Filets der Länge nach halbieren, in grobe Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Sauerrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel geben. Zitrone waschen und Schale abreiben. Matjeswürfel mit Zitronenabrieb, Pfeffer und Salz abschmecken. Hälfte des Sauerrahms zugeben. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Zum Matjes geben und unterrühren.

Für den Kurkuma-Korallen-Chip:

Orange halbieren und auspressen. 20 ml Orangensaft, 100 ml Wasser, Kurkuma, Öl und Mehl in einen hohen Messbecher geben. Mit einem Pürierstab zu einem dünnflüssigen Teig mixen. 2 Esslöffel Teig mittig in eine große beschichtete Pfanne geben und zur Koralle ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Perzwiebeln:

Perlzwiebeln aus dem Glas entnehmen, abtropfen lassen und halbieren.

Rotweinessig und Apfelsaft in einer Pfanne aufkochen lassen.

Perlzwiebeln dazugeben, mit Salz abschmecken und einkochen. Am Schluss Rapsöl dazugeben.

Für die Garnitur:

Apfel waschen und mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen. In einer Pfanne mit Butter langsam garen und mit Pfeffer würzen. Meerrettich waschen und fein reiben.

Das Matjestatar in einem Servierring auf einen Teller geben, Apfelkugeln darauf verteilen, einige halbierte Perlzwiebeln dazwischen setzen. Den restlichen Sauerrahm als Tupfer in freie Stellen spritzen, den frischen Meerrettich darüber geben. Das Ganze mit etwas Rotweinessig-Vinaigrette aus der Pfanne beträufeln und Kurkuma-Korallenchip darauf legen.

Uwe Neugebauer am 28. Juni 2022

Dreierlei Gyoza mit Tomaten-Erdbeer-Salsa

Für zwei Personen

Für den Gyoza-Teig:

125 g Weizenmehl 13 g Kartoffelstärke 1 TL Salz

Für die Füllungen:

4 Garnelen 200 g Rindertartar 1 Hähnchenfilet à 100 g
1 fermentierte Knoblauchzehe 1 Knoblauchzehe 1 Stück Ingwer à 4 cm
1 rote Zwiebel 1 Frühlingszwiebel 2 EL Sojasauce
2 EL Mirin ½ TL Curry 1 TL weißer Sesam
1 EL Sesamöl 1 Prise brauner Zucker Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für die Tomaten-Erdbeer-Salsa:

2 Rispen Tomaten 6 reife Erdbeeren 1 Limette
2 Schalotten 2 Zweige Koriander 1 Prise brauner Zucker
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

¼ Friséesalat 1 kleine Gurke 1 Möhre
2 Erdbeeren ½ Beet grüne Kresse ½ Bund Schnittlauch
1 TL schwarzer Sesam

Für den Gyoza-Teig: Das Weizenmehl mit Kartoffelstärke und Salz vermengen. 70 ml kochendes Wasser hinzugeben und zu einem Teig vermengen. Teig zu kleinen Kugeln formen und 2 mm dünn ausrollen. Mit einem Anrichtering Kreise ausstechen.

Für die Füllungen: Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Fermentierten Knoblauch fein hacken. Für die selbstgemachte Teryiaki-Sauce braunen Zucker, Sojasauce und Mirin vermengen. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel mit Curry, Sesam, Teryiaki-Sauce, Sesamöl, Salz und Pfeffer vermengen. Entstandene Sauce auf 3 Schüsselchen aufteilen. Garnelen waschen, trockentupfen und klein schneiden. In eine der drei Schüsseln mit Sauce wenden. Rindertartar in zweite Schüssel geben und vermengen. Hähnchen abwaschen, trockentupfen und in feine Stückchen schneiden. Auch mit Sauce vermengen. Gyozateigblätter jeweils mit den drei Füllungen belegen. Danach kleine Taschen formen und Ränder fest zusammendrücken.

Gyoza in einer Pfanne mit Öl anbraten. Etwa 60 ml Wasser hinzugeben geben und mit einem Deckel verschließen. Etwa 8 Minuten dämpfen.

Für die Tomaten-Erdbeer-Salsa: Tomaten waschen, den Strunk entfernen, entkernen und klein schneiden.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und fein Würfeln. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und ebenfalls klein schneiden. Alles miteinander vermengen.

Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Salsa mit Limettenschale und -saft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Garnitur: Salat waschen und trockenschleudern. Gurke und Möhre waschen und zur Dekoration fein schneiden. Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Sandra Kolliski am 28. Juni 2022

Kartoffeln mit Muhammara, Tahini-Joghurt und Datteln

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

400 g Drillinge	1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ EL Kreuzkümmelsamen
1 EL gemahlener Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
$\frac{1}{4}$ TL Schwarzkümmel (Nigella)	$\frac{1}{2}$ TL Sumach	150 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Muhammara:

1 rote Paprika	30 g Granatapfelkerne	1 Knoblauchzehe
40 g Walnüsse	1 TL Traubensirup	1 TL Harissa Würzpaste
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL Ras e Hanout	3 EL Honig
Olivenöl	Salz	

Für den Tahini-Joghurt:

150 g griech. Joghurt, 10%	1 Knoblauchzehe	1 Limette
1 $\frac{1}{2}$ Zweige glatte Petersilie	2 EL Tahini	$\frac{1}{2}$ EL Honig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Datteln:

100 g Mazafati-Datteln	Butter	1 Prise Salz
------------------------	--------	--------------

Für die Kartoffeln:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen und halbieren. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Thymian, Salz, Pfeffer, Schwarzkümmel, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Koriander, Sumach und Olivenöl miteinander vermengen. Kartoffeln hinzugeben und darin wenden. Kartoffeln auf dem Backblech gleichmäßig verteilen. Kartoffeln für 25 Minuten in den Ofen geben.

Für das Muhammara:

Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und würfeln. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Paprika und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl 15 Minuten braten. Paprika, Knoblauch, Walnüsse, Traubensirup, Honig, Harissa, Ras el Hanout und Salz mit dem Stabmixer fein pürieren. Muhammara in eine Schüssel füllen und mit Chiliflocken und Granatapfelkernen bestreuen.

Für den Tahini-Joghurt:

Limette halbieren und Saft auspressen. Joghurt, 1 EL Limettensaft, Tahini, Honig und Olivenöl verrühren. Knoblauchzehe abziehen, halbieren und Hälfte pressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch und Petersilie zum Joghurt geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl über den Tahini-Joghurt träufeln.

Für die Datteln:

Datteln waschen, abtrocknen und vom Kern befreien. In einer Pfanne mit Butter anbraten und mit Salz würzen.

Puya Yaghoubi Bina am 28. Juni 2022

Rote-Bete-Carpaccio auf Rote-Bete-Meerrettich-Spiegel

Für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

500 g vorgeg. Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Sahnemeerrettich
20 ml Himbeeressig	$\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup	10 ml Tafelessig

Für den Blattsalat:

30 g Lollo Rosso	30 g Lollo Bionda	30 g Eichblatt
3 Erdbeeren	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf	50 ml Himbeeressig	10 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Ziegenkäse:

150 g Ziegenkäse-Rolle	50 g brauner Zucker
------------------------	---------------------

Für die Garnitur:

50 g Walnussbruch	Meersalz
-------------------	----------

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

Die Zitrone auspressen. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Für den Spiegel circa ein Drittel der Roten Bete mit Sahnemeerrettich, Himbeeressig, Ahornsirup und Tafelessig pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Restliche Scheiben für Carpaccio verwenden.

Für den Blattsalat:

Lollo Rosso, Bionda und Eichblatt waschen, trockenschleudern und miteinander vermengen. Zitrone auspressen. Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen. Erdbeeren, Honig, Senf, Himbeeressig und Olivenöl mit einem Spritzer Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Für den Ziegenkäse:

Ziegenkäse in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Braunen Zucker im Mörser fein mahlen. Ziegenkäse mit einer Seite in den braunen Zucker drücken und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.

Für die Garnitur:

Walnussbruch kleinhacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Den Spiegel auf einen Teller streichen. Rote-Bete-Carpaccio darauf verteilen und Salat darauf anrichten. Mit Ziegenkäse, Walnüssen und Meersalz garnieren und servieren.

Alexander Walter King am 28. Juni 2022

Gefüllte Paprika, Patatas bravas mit Tomatensalsa

Für zwei Personen

Für die Pimientos de Padrón:

250 g Pimientos Pflanzenöl 15 g grobes Meersalz

Für die gefüllte Paprika:

2 rote Spitzpaprika 100 g Anchovis in Öl 150 g Ziegenkäse-Rolle
20 ml Olivenöl Olivenöl Salz, Pfeffer

Patatas bravas mit Tomatensalsa:

4 große festk. Kartoffeln 400 g stückige Tomaten, (Dose) 2 Knoblauchzehen
1 große Zwiebel 2 EL Tomatenmark 1 EL Ketchup
1 Bund glatte Petersilie 1 EL Chilipulver 2 EL brauner Zucker
Pflanzenöl Salz Pfeffer

Für die Calamari:

1 große Sepia-Tube 5 Knoblauchzehen 1 Zitrone
1 rote Chilischote 5 Zweige glatte Petersilie 200 ml Weißwein
5 EL Olivenöl 1 TL weißer Pfeffer

Für das Tomaten-Knoblauchbrot:

1 Ciabatta 1 große Tomate 1 Knoblauchzehe
1 EL Oregano

Für die Pimientos de Padrón: Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pimientos in einer Fritteuse kurz frittieren. In eine Schüssel geben und mit Meersalz bestreuen.

Für die gefüllte Paprika: Paprika waschen, halbieren und von Kernen und Scheidewänden befreien. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Ziegenkäse kleinschneiden und Paprikahälften damit befüllen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben. Anschließend Anchovis darauf verteilen.

Patatas bravas mit Tomatensalsa: Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einer Fritteuse frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Ein paar Blätter für Garnitur beiseitelegen und restliche Petersilie feinhacken. Stückige Tomaten, Tomatenmark, Petersilie, Ketchup, Chilipulver, Zucker, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf kurz aufkochen lassen und anschließend abkühlen lassen. Mit Petersilienblätter garnieren.

Für die Calamari: Sepia-Tube putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Alles in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und anschließend mit Weißwein ablöschen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zu den Calamari geben. Zitrone halbieren, Saft auspressen und über Calamari geben.

Für das Tomaten-Knoblauchbrot: Olivenöl, zum Rösten Ciabatta in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Knoblauch abziehen und halbieren. Ciabatta mit Knoblauchzehe einreiben. Tomate waschen und halbieren. Tomate über dem Ciabatta auspressen und mit dem Saft einreiben. Mit Oregano würzen.

Ana Maria Panebianco am 28. Juni 2022

Rinder-Tatar mit Eigelb und Sommer-Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

250 g Rinderfilet	1 rote Zwiebel	10 Kapern, in Salzlake
1 Ei	2-3 EL Senf	2 TL Ketchup
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	

Für das Ei:

2 Eier	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
--------	---------------------------------	-------------------------------

Für den Salat:

100 g Babyspinat	100 g Pflücksalat	1 Bund Minze
essbare Blüten		

Für das Dressing:

1 Zitrone	120 g Zucker	250 ml Himbeeressig
400 ml dunkler Balsamicoessig		

Für das Tatar:

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Kapern hacken. Ei trennen.

Rindfleisch fein würfeln und mit Eigelb, Senf und Ketchup vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen und vor dem Servieren erneut abschmecken.

Für das Ei:

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Eier trennen und je ein Eigelb auf das angerichtete Tatar geben. Mit ordentlich Kräutern bestreuen.

Für den Salat:

Spinat und Salat waschen, trockenschleudern und verlesen. Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Salat mit Minze und Blüten garnieren.

Für das Dressing:

Zitrone auspressen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Himbeeressig ablöschen und das Karamell so auflösen. Etwas einreduzieren lassen. Mit Balsamicoessig und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Gütt am 19. Juli 2022

Romana-Salat mit Yuzu-Dressing, Wassermelone, Pistazien

Für zwei Personen

Für das Yuzu-Dressing:

½ Zitrone	1 ½ TL Yuzu-Marmelade	1 TL Dijon-Senf
50 ml Öl	½ TL Salz	

Für den gebratenen Salat:

1 Romanasalatherz	20 g Butter	Salz
-------------------	-------------	------

Für die Wassermelone:

500 g Wassermelone	1 TL, 5 ml schw. Johannisbeersaft	5 Blätter Shisokresse
Salz		

Für die Melonenschale:

15 g innere Schale der Melone	1 TL Holunderblütensirup	2 TL Balsamico Bianco
½ TL Salz		

Für den Pistazien-Crunch:

70 g ganze, ungesch. Pistazien	20 g Butter	20 g Panko
1 EL geröstetes Pistazienöl	Salz	

Für die Garnitur:

Kapuzinerkresse	Zitronenverbene
-----------------	-----------------

Für das Yuzu-Dressing:

Die Zitrone auspressen. Yuzu-Marmelade fein hacken. Mit Senf, Saft von ½ Zitrone und Salz verrühren. Nach und nach das Öl hineinrühren, bis sich eine Emulsion gebildet hat.

Für den gebratenen Salat:

Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen. Salat waschen, trockentupfen und halbieren. Salat mit der Schnittfläche nach unten ohne Fett in die Pfanne geben. Nach 2 Minuten die Butter hinzugeben und salzen. Eine weitere Minute braten, bis die Butter leicht bräunlich geworden ist.

Für die Wassermelone:

Aus dem Melonenfleisch mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen.

Kugeln mit 1 TL Johannisbeersaft und Salz marinieren.

Restliche Melone mit 5 ml Johannisbeersaft und Shisokresse in einen Mixer geben und fein pürieren. Abseihen und als Drink servieren.

Für die Melonenschale:

Melonenschale (nur das Weiße!) in sehr dünne Streifen schneiden und mit Holunderblütensirup, Balsamico Bianco und Salz marinieren.

Durchziehen lassen.

Für den Pistazien-Crunch:

Panko mit Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten.

Pistazien grob hacken und dazugeben. Kurz weiterrösten. Am Schluss das Pistazienöl dazugeben und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Kapuzinerkresse und Zitronenverbene als Garnitur verwenden.

Salat mit der Schnittseite nach oben auf einen Teller setzen. 1-2 EL Dressing darauf verteilen. Mit 2 EL Crunch bedecken und die Melonenkugeln darauf verteilen. Mit der Melonenschale, Kapuzinerkresse und Zitronenverbene dekorieren.

Tobias Henrichs am 19. Juli 2022

Honig-Ziegenkäse mit Salat, Himbeer-Dressing, Ciabatta

Für zwei Personen

Für den Salat:

½ Radicchio	150 g Babysalatmix	1 reife Avocado
100 g Himbeeren	4 Zweige Dill	4 Zweige Minze
4 Zweige Zitronenmelisse		

Für das Himbeer-Dressing:

50 g Himbeeren	4 EL heller Balsamicoessig	½ TL mittelscharfer Senf
1 TL flüssiger Honig	3 EL Öl	Salz, Pfeffer

Für den Ziegenkäse:

2 Ziegenweickäsetaler à 125 g	1 EL flüssiger Honig	1-2 EL Pinienkerne
-------------------------------	----------------------	--------------------

Für das Brot:

½ Ciabatta	1 Knoblauchzehe	1 Prise geräuch. Paprikapulver
Olivenöl		

Für den Salat:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Radicchio in Streifen schneiden. Dill, Minze und Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Himbeeren verlesen, evtl. waschen.

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden.

Für das Himbeer-Dressing:

Himbeeren verlesen, evtl. waschen und mit einer Gabel zerdrücken.

Zerdrückte Himbeeren mit 2 EL Wasser, Essig, Senf, Honig und Salz und Pfeffer verrühren. Schließlich Öl darunter schlagen.

Für den Ziegenkäse:

Käse auf ein Backblech setzen. Pinienkerne und Honig verrühren und auf dem Käse verteilen. Unter dem heißen Backofengrill 23 Minuten überbacken.

Für das Brot:

Brot in Scheiben schneiden. Mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen, halbieren und das Brot damit einreiben.

Mit Paprikapulver bestreuen.

Nicklas Hutterer am 19. Juli 2022

Türkischer Bulgur-Salat mit Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Kisir-Bulgur	1 Tomate	2 Salatherzen
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Granatapfel	1 Zitrone
3-4 EL Granatapfelsirup	1 TL Tomatenmark	1 EL Paprikamark
1 Bund Blattpetersilie	1 Stängel Minze	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

1 Knoblauchzehe	250 g Joghurt, 10%	100 g Weißkäse, 70%
30 g Butter	1 Stängel Minze	Olivenöl
1 TL Salz		

Für die Garnitur:

1 Salatgurke	1-2 EL Walnüsse	4-5 Zweige Dill
--------------	-----------------	-----------------

Für den Salat:

Den Bulgur mit 300 ml heißem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomate klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Den aufgequollenen Bulgur mit Frühlingszwiebeln, Granatapfelkernen, .

Paprikamark und Tomatenmark vermengen und etwas kneten. Mit Granatapfelsirup, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die gehackten Kräuter und Tomate dazugeben. Erneut abschmecken und in den Blättern der Salatherzen servieren.

Für den Joghurt-Dip:

Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Minze mit Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und aromatisieren. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch mit Joghurt, Weißkäse, Olivenöl und Salz vermengen und solange rühren, bis der Dip cremig ist.

Minz-Butter einrühren. Creme in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen und trockenwedeln. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Joghurt-Dip auf die Gurkenscheiben aufspritzen und mit Walnüssen und Dill garnieren.

Tülay Sahin am 19. Juli 2022

Rote-Bete-Apfel-Salat, Wolfsbarsch, Kohlrabi-Carpaccio

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Wolfsbarschfilets, à 120 g	1 frischer Meerrettich	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	50 g Butter	2 Zweige Rosmarin
Salz, Pfeffer		

Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer
------------	----------------	---------------

Für den Salat:

1 Apfel, z.B. Boskop	1 frische Rote Bete	100 g Sauerkraut
1 Orange	1 Zitrone	30 g flüssiger Akazienhonig
50 ml Balsamicoessig	1 Prise Zucker	30-50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Fisch:

Die Zitrone halbieren und auspressen. Wolfsbarsch säubern, mit Zitronensaft säuern und salzen. Einen Rosmarinzweig in den Fisch stecken. Neutrales Öl in eine Pfanne geben, Knoblauch abziehen, anschlagen und hineingeben. Zweiten Rosmarinzweig zugeben und Fisch darin anbraten. Butter zugeben und den Fisch permanent mit Butter übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Meerrettich schälen und vor dem Servieren über den Fisch reiben.

Für den Kohlrabi:

Kohlrabi schälen, fein hobeln, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Kohlrabi-Carpaccio auf Teller legen.

Für den Salat:

Rote Bete schälen und in eine Schüssel reiben. Apfel ebenfalls in die Schüssel reiben. Sauerkraut in der gleichen Menge wie die Rote Bete gut ausdrücken und hinzugeben. Schale der Zitrone und Orange abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Zitronenschale hinzufügen und alles mit Honig, Zucker, Essig, Öl, Zitronen- und Orangensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin fein hacken und drüberstreuen.

Andreas Hauck am 19. Juli 2022

Grüner Spargel mit Mango-Tomaten-Salsa und Burrata

Für zwei Personen

Für den Spargel:

400 g grüner Spargel	2 Eier	200 g Butter
Rapsöl	Mehl	Pankomehl

Für die Salsa:

5 Tomaten	2 Mangos	2 Orangen
2 Limetten	2 rote Zwiebeln	1 Chilischote
1 Bund Kräuter der Provence	1 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl
Orangenöl	1 Prise Zucker	Salz

Für die Burrata:

250 g Burrata	1 Limette	1 essbare Blüte
1 Schuss Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Spargel:

Den Spargel waschen und die Enden entfernen. Eier trennen und das Eigelb schaumig schlagen. Spargel zuerst im Pankomehl wälzen.

Anschließend ins Eigelb geben und danach erneut in das Pankomehl geben und panieren. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und den panierten Spargel darin knusprig backen.

Für die Salsa:

Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Mango schälen und ebenfalls in gleichmäßige Würfel schneiden.

Chilischote längs halbieren und hacken. Den Saft der Orangen und Limetten auspressen und mit Chili, Sojasauce, Sesamöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den gewürfelten Tomaten, Zwiebeln und Mangos ziehen lassen. Kräuter der Provence abrausen, trockenwedeln, hacken und ebenfalls hinzugeben. Mit Orangenöl beträufeln.

Für die Burrata:

Limette abreiben und auf die Burrata geben. Außerdem einen Schuss Olivenöl drübergeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Blüte garnieren.

Chris Schabrau am 26. Juli 2022

Rote-Bete-Suppe mit Rote-Bete-Apfel-Einlage

Für zwei Personen

Für die Suppe:

600 g rohe Rote-Bete	1 Zwiebel	1 mittlere, mehligk. Kartoffel
600 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein	2 EL Pflanzenöl
1 Prise gemahlener Kümmel	1 Prise Cayennepfeffer	2 Lorbeerblätter
Salz	Pfeffer	

Für die Einlage:

Rest von der Rote Bete	1 säuerlicher Apfel	1 EL Apelessig
1 EL Sonnenblumenö	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Blätterteigstange:

150 g Blätterteig	1 Ei	60 g Frischkäse
5 g frischer Meerrettich	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

4 EL Sauerrahm	4 Walnüsse	2 Halme Schnittlauch
2 Zweige Dill		

Für die Suppe:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete schälen. Zwiebel abziehen, Kartoffel schälen und zusammen mit 400 g Rote Bete in Würfel schneiden.

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin ca. 8 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Einkochen lassen und mit dem Gemüsefond aufgießen. Mit Kümmel und Cayennepfeffer würzen und die Lorbeerblätter in einem Teefilterbeutel dazugeben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Lorbeerblätter nach einiger Zeit entfernen und die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken **Für die Einlage:**

200 g von der geschälten Rote Bete und den Apfel auf der groben Seite der Vierkantreibe in eine Schüssel raspeln. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Sonnenblumenöl sowie dem Apelessig marinieren und zur Seite stellen.

Für die Blätterteigstange:

Blätterteig mit Frischkäse bestreichen. Meerrettich reiben und auf dem Frischkäse verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Blätterteig zu einer dünnen Stange einrollen. Eigelb vom Eiweiß trennen.

Stange mit Eigelb bestreichen und bei 200 Grad im Ofen knusprig ausbacken.

Für die Garnitur:

Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Gehackte Kräuter zusammen mit dem Sauerrahm und Walnüssen auf der Suppe verteilen.

Die Suppe in einen Suppenteller geben, die marinierte Rote Bete mittig einsetzen. Einen Klecks Sauerrahm obendrauf geben und mit Schnittlauch und Dill sowie den gerösteten Walnüssen garnieren und servieren.

Astrid Tiedtke am 26. Juli 2022

Crostini mit Hähnchen, Sriracha-Aioli und Mango-Salat

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 Karotte 1 Rettich Essig, Zucker, Salz

Für das Fleisch:

200 g Hähnchen-Oberschenkel 1 Limette 3 EL Fischsauce
Rapsöl Zucker Salz, Pfeffer

Für die Aioli:

1 Ei 1 Knoblauchzehe 4 EL Sriracha-Sauce
2 TL Weißweinessig 200-300 ml Rapsöl Salz

Für die Crostini:

1 rustikales Baguette 1 TL Hoisin-Sauce 20 g Butter

Für den Salat:

1 Mango 1 Gurke 1 Karotte
2 Schalotten 1 rote Zwiebel $\frac{3}{4}$ Bund Koriander
50 g geröstete Erdnüsse

Für das Dressing:

1 Limette 2 EL Reissessig 2 EL Sojasauce
2 EL Fischsauce 2 EL Rapsöl 1 Prise Cayennepfeffer
Zucker Salz

Zur Fertigstellung:

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

Für das Gemüse:

Die Karotte und Rettich waschen und mit einer Mandoline in Julienne schneiden. Mit Salz und Zucker bestreuen und 1 Minute massieren.

Gemüse unter fließendem Wasser waschen und anschließend in eine Lake aus warmem Wasser, Essig und Zucker geben.

Für das Fleisch:

Hähnchen-Fleisch waschen und trockentupfen. Limette halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel eine Marinade aus Fischsauce, Limettensaft, Rapsöl, Zucker, Salz und reichlich Pfeffer herstellen und das Hähnchen-Fleisch darin einlegen.

Für die Aioli:

2 Eier schlagen. Knoblauchzehe abziehen und mit den Eiern, der Sriracha-Sauce und Weißweinessig in einer Mulinette mixen. Öl langsam hineintröpfeln lassen.

Für die Crostini:

Zwei längliche Stücke vom Baguette schneiden. Butter und Hoisin-Sauce vermengen, Brot damit bestreichen und in einer Pfanne auf mittlerer Hitze von beiden Seiten kross braten.

Für den Salat:

Schalotten abziehen, in kleine Ringe schneiden und bei mittlerer Hitze fritieren. Mango schälen. Gurke und Karotte waschen und mit der Mandoline in Julienne schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken.

Erdnüsse hacken. Das Gemüse und Obst mit dem fertigen Dressing vermischen und mit Erdnüssen und Koriander garnieren.

Für das Dressing:

Limette halbieren und den Saft auspressen. Zusammen mit Reissessig, Sojasauce, Fischsauce, Rapsöl, Cayennepfeffer, Zucker und Salz vermengen. Kurz ziehen lassen.

Zur Fertigstellung:

Lila essbare Blüte, zum Garnieren Eingelegtes Huhn auf höchster Hitze in einer Grillpfanne

grillen.

Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Fleisch in Scheiben schneiden, das eingelegte Gemüse abtropfen lassen, Brot mit der Aioli bestreichen, Gurkenscheiben darauf legen, darauf das Fleisch platzieren, das eingelegte Gemüse drübergerben und mit Koriander, Chilifäden und einer Blüte garnieren.

Paul Schroth am 26. Juli 2022

Rinder-Tataki mit Pak Choi und Shiitake

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

200 g Rinderfilet	100 g Sesam	10 g Butter
3 EL Erdnussöl	Salz	Pfeffer

Für die Beilage:

1 Pak Choi	200 g Shiitake	1 Limette
2 Knoblauchzehen	1 Chilischote	50 ml Austernsauce
20 g Speisestärke	10 g Zucker	Öl

Für das Fleisch:

Rinderfilet waschen und in längliche Quadrate schneiden. In einer Pfanne mit Erdnussöl scharf anbraten. Fleisch soll dabei außen kross und innen roh sein. Anschließend mit Butter bestreichen. Sesam in einer erhitzten Pfanne kurz anrösten und auf dem Rinderfilet verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Beilage:

Pak Choi waschen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Chilischoten längs halbieren und klein schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Pak Choi in einer Pfanne mit Öl, Knoblauch, Austernsauce, Chili, Limettensaft, Zucker und etwas Wasser anbraten. Speisestärke hinzugeben.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Shiitake darin anbraten.

Franziska Braun am 26. Juli 2022

Ziegenkäse-Tarte mit Portwein-Feigen, Rote-Bete-Chips

Für zwei Personen

Für die Tarte:

2 Ziegenfrischkäse à 40 g 2 Blätter Strudelteig 2 EL Butter
6 EL Zucker Olivenöl

Für die Feigen:

2 Feigen 1 Zitrone 1 EL Butter
8 EL Portwein 2 EL Aceto Balsamico 3 EL flüssiger Honig
1 Zweig Rosmarin Salz Pfeffer

Für die Chips:

2 Knollen Rote Bete gerebelter Thymian grobes Meersalz

Für die Garnitur:

3 Zweige Basilikum

Für die Tarte:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Butter in einem Topf schmelzen. Strudelteigblätter ausstechen.

Teigblätter nebeneinander legen und mit geschmolzener Butter bestreichen. Ziegenkäse jeweils in die Mitte eines Teigblatts setzen.

Teigränder im Uhrzeigersinne zur Mitte einschlagen und mit der restlichen Butter bestreichen.

Eine flache, ofenfeste Pfanne mit Öl erhitzen. Ziegenkäse-Tartes mit der Teigseite nach unten in die Pfanne setzen und 1 Minute anbraten.

Anschließend bei 180 Grad in den vorgeheizten Backofen geben und auf mittlerer Schiene ca. 10-12 Minuten goldbraun backen.

Für die Feigen:

Feigen putzen und längs achteln. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen.

Feigen und Rosmarin hinzugeben und 1 Minute andünsten. Honig und Portwein dazugeben und leicht einkochen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Mit Balsamico, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Chips:

Rote Bete waschen, Enden entfernen und schälen. Mit einem Gemüsehobel oder Messer die Rote Bete in gleichmäßige und dünne Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Scheiben mit Abstand darauf verteilen. Mit Thymian bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten bei 160 Grad Ober-/Unterhitze backen. Beim Herausnehmen direkt mit Meersalz bestreuen und auskühlen lassen.

Für die Garnitur:

Basilikumblätter abbrausen, trockenwedeln und abzupfen.

Michael Kienberger am 26. Juli 2022

Auberginen-Tortilla mit Pimientos de Padrón und Aioli

Für zwei Personen

Für die Tortilla:

1 große Aubergine	500 g mehligk. Kartoffeln	3 Frühlingszwiebeln
8 Eier	150 g Manchegokäse	Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Pimientos:

8 Pimientos	Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz
-------------	------------	----------------------------------

Für die Aioli:

2 mittlere Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Ei
250 ml mildes Olivenöl	Salz	

Zur Garnitur:

30 g Brunnenkresse

Für die Tortilla:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aubergine waschen, in kleine Würfel schneiden und salzen. In Pfanne stark anbraten, ohne dass sie schwarz wird. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, abwaschen und klein würfeln. Kartoffeln in der Auberginen-Pfanne mit reichlich Olivenöl und Salz bräunen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln wenden und Frühlingszwiebeln mit in Pfanne geben. Kartoffeln so lange andünsten bis sie weich sind. Kartoffeln auch auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Eier aufschlagen und in der Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen.

Manchego reiben und unter Eimasse rühren. Mit Pfeffer und Salz und Muskatnuss abschmecken. Kartoffelwürfel in ein Sieb geben und das Öl herausdrücken. Das gleiche mit den Auberginen machen. Dann unter Eimasse heben. Masse in eine heiße Pfanne geben und zu Tortilla ausbacken.

Für die Pimientos:

Pimientos in der vorgeheizten Fritteuse 2-3 Minuten frittieren. Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.

Für die Aioli:

Zitrone waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen. Knoblauch abziehen und pressen. Ei in ein Rührgefäß aufschlagen, Knoblauch, Salz und 1 EL Zitronensaft dazu geben und mit einem Pürierstab aufmixen bis alles verquirlt ist. Weitermixen und langsam Olivenöl reinlaufen lassen bis eine feste Mayonnaise entsteht. Aioli in Spritzbeutel füllen und kurz vor Servieren auf Teller spritzen.

Zur Garnitur:

Brunnenkresse abbrausen und trockenwedeln.

Dana Schädle am 02. August 2022

Gemüse-Couscous mit Ibérico-Pluma und Limetten-Minz-Dip

Für zwei Personen

Für den Gemüse-Couscous:

120 g Couscous	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Schlangengurke
$\frac{1}{2}$ gelbe Zucchini	50 g Zuckererbsenschoten	100 g Tomaten
50 g Tomatenmark	240 ml Gemüsefond	50 ml passierte Tomaten
Salz	Pfeffer	

Für den Limetten-Minz-Dip:

250 g Schmand	1 Limette	1 Bund Minze
Salz	30 g ferment. Kampot-Pfeffer	

Für den Schweinenacken:

500 g Iberico-Pluma

Für den Gemüse-Couscous:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Couscous in einem Topf geben mit Gemüsefond unter Rühren zum Kochen bringen, danach vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Zuckererbsenschoten putzen, kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Danach in kleine Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Gurke waschen, längs halbieren und entkernen. Zucchini waschen, Tomate waschen und Strunk entfernen. Gemüse klein schneiden. Tomatenmark und passierte Tomaten unter Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse unterrühren und ziehen lassen.

Für den Limetten-Minz-Dip:

Schmand in eine Schale geben. Limette waschen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Saft und Abrieb unter den Schmand rühren. Pfeffer andrücken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Beides unter den Schmand rühren. Mit Salz würzen.

Für den Iberico-Schweinenacken:

Fleisch von Sehnen befreien und in der Pfanne scharf von beiden anbraten. Im Backofen gar ziehen lassen und kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Lars Eickmeyer am 02. August 2022

Wassermelonen-Gurken-Salat, Baguette, Zitronen-Butter

Für zwei Personen

Für das Baguette:

300 g Mehl $\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe 1 TL Zucker
1 TL Olivenöl 1 EL Salz

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ kernarme Wassermelone $\frac{1}{2}$ Schlangengurke 1 Zitrone
4 Zweige Minze $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken 1 TL rote Pfefferbeeren
2 TL Zucker 30 ml weißen Balsamico 50 ml Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Feta-Creme:

100 g Feta 100 ml Milch 1 Prise Cayennepfeffer
Salz Pfeffer

Für die Zitronenbutter:

1 Zitrone 150 g sehr weiche Butter

Für das Baguette:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Hefe, 150 ml lauwarmes Wasser und Zucker vermengen und kurz beiseitestellen. Mehl mit Salz mischen und Hefegemisch unterkneten. Für die Geschmeidigkeit des Teigs Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig rühren. Zu einem Baguette ausrollen und für 15-20 Minuten warm, unter einem Tuch gehen lassen. Für 10 Minuten im Ofen backen.

Für den Wassermelonen-Gurken Salat:

Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben/Streifen hobeln. Das Fruchtfleisch der Wassermelone herausschneiden und in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Melone und Gurke in einer Schüssel vermengen und mit Zitronensaft, Balsamico, Zucker, Olivenöl, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Minze abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen und klein schneiden. Rosa Pfefferbeeren andrücken und mit Minze zur Garnitur über den Salat geben.

Für die Feta-Creme:

Feta in eine Schüssel zerbröseln und mit Milch zu einer groben Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit mittlerer Tülle geben.

Für die Zitronenbutter:

Zitrone waschen, Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen.

Weiche Butter mit Zitronensaft und abrieb vermengen und dann zu einer Rolle formen. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank kaltstellen.

Eva Engelke am 02. August 2022

Lachs und Garnelen mit Apfel-Meerrettich-Espuma

Für zwei Personen

Für den Apfel-Marrettich-Espuma:

100 g Apfelmus 100 g scharfer Meerrettich 400 ml Sahne

Für die Black-Tiger-Garnelen:

4 Black Tiger Garnelen Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Pumpernickel-Crunch:

250 g runde Pumpernickel grobe Meersalzflocken

Zur Garnitur:

1 grüner Apfel 100 g Mungobohnensprossen

Für den Apfel-Marrettich-Espuma:

Den Apfelmus, Sahne und Meerrettich miteinander verrühren und in einen Sahnespender füllen. Eine Sahnekapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Im Kühlschrank für 20 min. kühlen.

Für den gebratenen Lachs 2 Lachsfilets à 150 g Olivenöl, zum Braten Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Lachs abwaschen und trockentupfen. Auf der Hautseite in einer Pfanne mit Öl scharf ca. 2-3 Minuten anbraten. Hitze wegnehmen, Lachs ca. 2 Minuten nachziehen lassen, dafür einen Deckel auf die Pfanne setzen.

Für die Black-Tiger-Garnelen:

Garnelen in der Pfanne mit Olivenöl anbraten und glasig garen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Für den Pumpernickel-Crunch:

Pumpernickel mit den Fingern krümelig zerkleinern. Die Brösel in einer beschichteten Pfanne ohne Öl vorsichtig rösten, bis diese knusprig sind, etwas abkühlen lassen und mit den Salzflocken nach Belieben würzen **Zur Garnitur:**

Apfel waschen und in feine Scheiben schneiden. Kleine Sterne mit einem Ausstecher ausstechen. Sprossen waschen und abtropfen lassen.

Kai Hantzsich am 02. August 2022

Gefüllte Weinblätter mit Peperoni und Gurken-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Weinblätter:

100 g Weinblätter in Salzlake	75 g Langkornreis	1 Schalotte
1 Zitrone	25 g Korinthen	1 EL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ Bd. Dill	$\frac{1}{2}$ Bd. glatte Petersilie	2 Zweige Minze
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	$\frac{1}{2}$ TL edels. Paprikapulver	1 Prise gemahl. Piment
3 Gewürznelken	50 ml Olivenöl	Salz

Für die gegrillten Peperoni:

130 g grüne, milde Peperoni	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
50 g krümeliger Ziegenkäse	1 TL scharfes Paprikapulver	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gurken-Joghurt:

125 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Zweige Minze
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill	1 Zweig Minze
---------------	---------------

Für die Weinblätter:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Salzwasser zum Kochen bringen und Reis mit Gewürznelken ca. 15 Minuten kochen, danach abgießen. Korinthen kurz in Wasser einweichen und grob hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Dill, Petersilie, und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Reis mit Kräutern, Zimt, Paprikapulver, Korinthen und Piment vermengen. Gewürznelken entfernen. Etwa die Hälfte des Olivenöls untermischen.

Abgetropftes Weinblatt vor sich legen: unterer Stiel und Blattunterseite sollte nach oben zeigen. Stiel mit einem scharfen Messer entfernen.

Füllung mit einem Teelöffel auf das untere Drittel des Blattes setzen, Seiten einschlagen und Blatte aufrollen. Wasser aufkochen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen.

Gefüllte Weinblätter in einen mit Olivenöl ausgepinselten Topf legen.

Alles mit restlichem Olivenöl begießen. Reichlich kochendes Wasser darüber geben, salzen und mit dem Zitronensaft säuern. Weinblätter beschweren, damit sie sich nicht öffnen. Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, dann aus dem Sud herausnehmen.

Für die gegrillten Peperoni:

Peperoni in eine geölte Auflaufform legen. Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Knoblauch mit Zitronensaft, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und klein gekrümeltem Ziegenkäse vermengen. Masse über die Peperoni geben und alles im Ofen ca. 15 Minuten grillen.

Für den Gurken-Joghurt:

Gurke waschen, grob schälen und halbieren. Entkernen und anschließend grob raspeln. In einem Sieb salzen und ziehen lassen. Kurz ausdrücken. Mit dem Joghurt verrühren. Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Minze untermischen und Joghurt mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Für die Garnitur:

Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln und Gericht damit garnieren.

Katharina Erbismann am 02. August 2022

Pochiertes Ei mit Rahmspinat, Senf-Soße, Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für den Rahmspinat:

400 g Baby-Blattspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
200 ml Sahne	Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Senfsauce:

2 Eier	1 TL kalte Butter	200 ml Sahne
50 ml Weißwein	100 ml Gemüfefond	3 TL Dijonsenf
1 Prise Zucker	Salz	

Für das Kartoffelstroh:

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

Für das pochierte Ei:

2 Eier	4 EL Essig
--------	------------

Für den Rahmspinat:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Sahne aufgießen und einreduzieren. Spinat hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Senfsauce:

Eier aufschlagen und trennen. Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelbe mit Wein und Senf in einem Topf auf niedriger Hitze verrühren. Mit Sahne und Gemüfefond aufgießen. Unter ständigem Rühren langsam erhitzen.

Mit Salz und Zucker abschmecken. Kurz vorm Servieren Butter in die Sauce geben und schaumig mixen.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden.

In einem Topf mit heißem Öl frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für das pochierte Ei:

Wasser mit Essig zum Kochen bringen. Einen Strudel hineinrühren. Ei aufschlagen, in den Strudel geben und 2-3 Minuten garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lucineide Stroh am 09. August 2022

Thunfisch-Tatar mit Avocado, Mango, Asia-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

1 Ei	20 ml weißen Balsamicoessig	1 Prise Senfpulver
150 ml Sojaöl	1 Prise Zucker	1 Prise Salz

Für das Tatar:

200 g Thunfischfilet	10 ml Sojasauce	10 ml Teriyakisauce
10 ml Hoisinsauce	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	Salz, Pfeffer

Für den Sud:

100 ml Sojasauce	100 ml Teriyakisauce	5 ml weißer Balsamicoessig
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Kresse

Für die Mayonnaise:

Die Eier trennen und Eigelbe mit Essig, Salz, Zucker und Senfpulver in ein hohes Gefäß geben und Öl hineinlaufen lassen und mit einem Pürierstab zu einer Mayo hochziehen.

Für das Tatar:

Thunfisch in Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Thunfisch mit Salz, Pfeffer, Koriander, Sojasauce, Teriyakisauce und Hoisinsauce marinieren.

Für den Sud:

Sojasauce, Teriyakisauce und 50 ml Wasser mit Zucker und Balsamicoessig einmal kurz aufkochen lassen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse garnieren.

Tatar auf Teller anrichten, Mango und Avocado abwechselnd darauf anrichten und mit Brotchips und Kresse dektoriert servieren.

Brian Kammerer am 09. August 2022

Garnelen mit Fenchel-Orangen-Salat und roten Zwiebeln

Für zwei Personen

Für die Zwiebeln:

2 kleine rote Zwiebeln	50 ml Himbeeressig	1 Lorbeerblatt
1 Nelke	1 Sternanis	1 Wacholderbeere
50 g Zucker	½ TL gemahlener Pfeffer	Salz

Für den Salat:

1 Fenchel mit Grün	2 Orangen	1 TL Dijon-Senf
1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Olivenöl	1 EL Walnussöl
1 TL Agavensirup	Salz	Pfeffer

Für die Garnele:

2 Garnelen, ohne Kopf und Schale	1 Orange	2 TL Hanfsamen
1 Prise Piment d'Espelette	Olivenöl	Salz

Für die Zwiebeln:

70 ml Wasser mit Himbeeressig, Lorbeerblatt, Nelke, Sternanis, Wacholderbeere, Zucker, Pfeffer und etwas Salz aufkochen lassen.

Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Sud übergießen und abkühlen lassen.

Für den Salat:

Fenchel waschen, Fenchelgrün für Garnitur beiseitelegen, halbieren und mit einer Aufschnittmaschine dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ziehen lassen. Orangen schälen und filetieren. Übrig gebliebenes Fruchtfleisch auspressen. Hanfsamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

4 EL Orangensaft, Balsamicoessig, Olivenöl, Agavensirup, Dijon-Senf, Walnussöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Fenchel und die Orangenfilets auf Teller anrichten. Eingelegte roten Zwiebeln darauf verteilen. Dressing darüber träufeln.

Für die Garnele:

Hanfsamen in einer Pfanne anrösten und Garnelen darin wälzen.

Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Etwas Orangenabrieb über die Garnelen geben.

Garnelen in die Mitte des Salates setzen und mit Fenchelgrün und essbaren Blüten garniert servieren.

Sabine Tröster am 09. August 2022

Mango-Ceviche, Jakobsmuscheln, Limetten-Koriander-Soße

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

1 reife Mango	1 reife Avocado	2 Limetten
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ kleine rote Chili	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
1 TL Olivenöl	Meersalzflocken	weißer Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 küchenfertige Jakobsmuscheln	1 EL Olivenöl	1 Prise Meersalz
--------------------------------	---------------	------------------

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Staudensellerie	4 Limetten	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ kleine rote Chilischote	3-4 Zweige Koriander
1 TL Koriandersamen	1 EL Bonitoflocken	1 TL Ingwer
1 TL Ahornsirup	Meersalzflocken	weißer Pfeffer

Für den Pumpernickelcrunch:

$\frac{1}{2}$ Stück Pumpernickel

Für das Ceviche:

Die Mango und Avocado schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Koriander und Chili hacken und unter die Fruchtwürfel mengen.

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden und 3-4 Minuten in Eiswasser baden lassen. Limetten halbieren und mit einer Limettenpresse den Saft über die Fruchtwürfel pressen. Zwiebel nun mit Ceviche vermengen und mit Salz, Pfeffer und ggf. einem Spritzer Olivenöl abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln trocken tupfen, etwas salzen und von jeder Seite, bei moderater Hitze in Olivenöl anbraten.

Für die Sauce:

Limetten auspressen und in einen hohen Becher geben. Koriandersamen in einer Pfanne anrösten und mit einem Mörser zerstoßen. Eine Hälfte davon beiseite stellen. Koriander abrausen und trockenwedeln. Chili und Koriander grob schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen, halbieren. Sellerie und Ingwer klein schneiden. Koriandersamen mit allen anderen grob gehackten Zutaten und Bonitoflocken in den Becher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Pumpernickelcrunch:

Das Stück Pumpernickel zerbröseln und in einer Pfanne knusprig rösten.

Die beiseite gestellten, zerstoßenen Koriandersamen mit den Bröseln vermengen.

Sauce in tiefe Teller geben und mit Hilfe eines Servierrings Ceviche mittig anrichten. Jakobsmuscheln halbieren und je vier Hälften auf das Ceviche anrichten. Pumpernickel-Koriander-Crunch darüber streuen und servieren.

Felix Kaufmann am 09. August 2022

Schafskäse-Päckchen, Zucchini im Bierteig, Aubergine

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 große Aubergine	1 Knoblauchzehe	25 g Parmesan
$\frac{1}{4}$ Bd. Rosmarin	$\frac{1}{4}$ Bd. Oregano	$\frac{1}{4}$ Bd. Thymian
1 Spritzer ChilisaUCE	2 EL Olivenöl	

Für die Zucchini:

1 große Zucchini	1 Ei	75 ml Bier
5 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Schafskäse:

1 Blätterteig	100 g Schafskäse	150 g Naturjoghurt
1 Zweig Basilikum	2 TL Schwarzkümmelsamen	1 EL Olivenöl
Salz		

Für das Zaziki:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Knoblauchzehen	200 g griech. Joghurt
250 g Sahnequark, 40%	1 schwarze Olive	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Aubergine:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Knoblauch mit Olivenöl und ChilisaUCE vermengen. Kräuter hacken. Parmesan reiben und mit den Kräutern vermengen. Auberginenscheiben auf einer Seite mit dem Öl bestreichen.

In einer Grillpfanne 3 Minuten braten. Wenden und die andere Seite mit Öl bestreichen. Wenden und noch einmal mit dem Öl bestreichen und der Parmesan-Kräutermischung bestreuen. Weitere 3 Minuten braten, bis der Parmesan geschmolzen ist.

Für die Zucchini:

Mehl in eine Schüssel sieben. Ei aufschlagen und mit Mehl, Bier, Zucker, 1 Prise Salz und 1 TL Olivenöl zu einem glatten Teig rühren. 15 Minuten ruhen lassen. Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit Salz bestreuen und 5 Minuten ziehen lassen. Mit einem Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchinischeiben durch den Teig ziehen und in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Schafskäse:

Aus dem Blätterteig Quadrate (8 cm x 8 cm) schneiden. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Basilikum fein hacken. Schafskäse mit Olivenöl und Basilikum vermengen. 1 EL Schafskäsemasse mittig des Blätterteigs geben. Zu einem Dreieck zusammenlegen. Mit Naturjoghurt bestreichen und mit Schwarzkümmelsamen bestreuen. Für 12-15 Minuten im Ofen backen.

Für das Zaziki:

Gurke waschen, schälen, fein reiben und mit einem Geschirrtuch ausdrücken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Sahnequark mit Gurke und Joghurt vermengen. Knoblauch hinzugeben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einer Olive garnieren.

Marcus Tanzen am 09. August 2022

Tom Kha Gai und Som Tam

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Hähnchenbrustfilets, à 130-150 g	200 g braune Champignons	10 Mini-Pflaumentomaten
$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	1 rote Chilischote	3 cm Ingwer
3 cm Galgant	1 Limette	400 ml Kokosmilch
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	3 St. Zitronengras	5 Kaffir-Limettenblätter
1 TL brauner Zucker	1 TL Salz	

Für den Salat:

1 grüne unreife Papaya, ca. 500 g	6 Schlangenbohnen	1 Karotte
8 Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen	1-2 rote Chilischoten
2 Limetten	3 EL Fischsauce	50 g naturbel. Erdnüsse
$\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker		

Für die Suppe:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden.

Champignons putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren und von den Scheidewänden und Kernen befreien, dann in feine Ringe schneiden.

Zitronengras von den holzigen Blättern und Enden befreien und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Mit einem Fleischklopfer zerdrücken. Galgant und Ingwer in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem Zitronengras in einen Gewürzball geben. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Hähnchenstreifen, Zwiebel, Champignons, Chilischote, Limettensaft, Kaffir-Limettenblätter, Zucker, Salz, Kokosmilch sowie den gefüllten Gewürzball in einen Topf geben und alles kurz aufkochen lassen. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und in die Suppe geben. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe weitere 3-4 Minuten ziehen lassen. Gewürzball entfernen und die Suppe in Schüsseln anrichten. Koriander abbrausen, trocken wedelnd und die Blättchen zerrupft über die Suppe geben.

Für den Salat:

Papaya längs halbieren und die kleinen weißen Kerne entfernen. Papaya und Karotte schälen, mit dem Julienne Schneider in feine Streifen schneiden.

Knoblauch mit dem Messerrücken feste andrücken, dann schälen.

Tomaten waschen und halbieren. Chilischoten waschen, Stielenden entfernen und in Streifen schneiden. Schlangenbohnen waschen und in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden. Alles in einem großen Mörser oder in eine große Schüssel geben und mit dem Mörser-Schlegel andrücken.

Limetten vierteln. Limettensaft in den Mörser/Schüssel auspressen, die zerdrückten Limettenviertel auch zugeben. Fischsauce und braunen Zucker zufügen. Papaya- und Karottenstreifen zugeben und alles gut durchmischen. Die Hälfte der Erdnüsse untermischen. Wenn möglich 30 Minuten ziehen lassen. Restlichen Erdnüssen fein hacken und Salat damit garnieren.

Carolin Mayr am 30. August 2022

Forellen-Mousse mit Kartoffel-Rösti und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Gurkensalat:

½ Salatgurke	1 Schalotte	1 Zitrone
2 Zweige Basilikum	2 Zweige glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Forellen-Mousse:

100 g geräuch. Forellenfilets	50 g Crème-fraîche	1 TL Schalottenwürfel
1 TL Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für die Rösti:

2 mehlig. Kartoffeln	1 Schalotte	50 ml Sahne
50 ml Milch	1 EL Butterschmalz	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für den Gurkensalat:

Die Salatgurke ohne das weiche innere in lange Streifen scheiden. Auf ein Sieb beiseitestellen und zum Entwässern salzen.

Schalotte abziehen, kleinschneiden, fein würzen, den Saft der Zitrone auspressen, Basilikum und Petersilie abzupfen und in dünne Streifen schneiden. Gurken, einen Esslöffel Schalottenwürfel, Basilikum, Petersilie, Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und Weißweinessig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Forellen-Mousse:

Forelle entgräten. Forellenfilet, restliche Schalotte von oben, Zitronensaft und Crème fraîche mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser kurz ankochen. Schalotte abziehen und kleinhacken. Kartoffeln reiben und mit Schalottenwürfel, Sahne, Milch, Muskatnussabrieb, Salz und Pfeffer vermengen. In einer Pfanne mit Butterschmalz kleine Rösti ausbraten.

Für die Garnitur:

Zitrone achteln.

Markus Melzer am 30. August 2022

Spinat-Ricotta-Ravioli mit Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

200 g Mehl, Type 550 2 Eier 50 ml Olivenöl
1 Prise Salz

Für die Füllung:

100 g Babyspinat 1 Knoblauchzehe 100 g Ricotta
2 EL Olivenöl Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Salbeibutter:

1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 2 TL frischer Salbei
4 EL Butter Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

5 g Parmesan Parmesan reiben.

Für die Ravioli:

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine tiefe Mulde formen. Eier, Olivenöl und Salz in die Mulde geben und mithilfe einer Gabel von innen nach außen mit dem Mehl nach und nach vermengen. Bröselige Masse auf eine saubere Arbeitsfläche geben. Mit leicht angefeuchteten Händen die Masse zu einem glatten Teig kneten.

Am Ende sollte der Teig nicht zu klebrig sein. Zu einer Kugel formen und bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Für die Füllung:

Knoblauch abziehen und hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und gehackten Knoblauch darin dünsten. Mit Spinat und Ricotta zu einer cremigen Masse verrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und kurz abkühlen lassen. Nudelteig ausrollen und in Rechtecke schneiden. Die Füllung auf dem Teig geben und Ravioli formen.

Für die Salbeibutter:

Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, darin Schalotte und Knoblauch andünsten. Salbei hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Ravioli in die Pfanne geben und in der Butter schwenken.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Tobias Rieger am 30. August 2022

Mit Mangold gefülltes japanisches Omelett, Reis-Chips

Für zwei Personen

Für das Tamagoyaki:

2 Stangen Mangold	2 Eier	1 TL Mirin
1 TL Ponzusauce	Erdnussöl	Salz, Pfeffer

Für den Chip:

3 Reisteigblätter	Öl	Salz
-------------------	----	------

Für die Radieschen:

1 Bund Radieschen	2-3 cm Ingwer	40 ml Reisweinessig
1 Schuss Ahornsirup	20 ml Sojasauce	

Für die Zwiebelschale:

1 kleine Zwiebel	20 ml Ponzusauce	
------------------	------------------	--

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 TL Senf	120 ml Sonnenblumenöl
1 TL Weißweinessig	2 TL Wasabipaste	1 TL Mirin

Salz

Für das Tamagoyaki:

Die Eier mit Mirin, Ponzusauce, Salz und Pfeffer verquirlen.

Mangoldblätter vom Stängel befreien, kurz blanchieren und ins Eisbad legen.

Eine beschichtete Pfanne mit Öl einstreichen, etwas von der Eimasse in die Pfanne geben und Ei stocken lassen.

Ein trockengetupftes Mangoldblatt drauflegen und zum Pfannenrand aufrollen.

Eine weitere Eischicht in die Pfanne geben, stocken lassen, Mangold draufgeben und zum anderen Pfannenrand rollen, so weiter verfahren bis die Eimasse aufgebraucht ist. Rolle in Scheiben schneiden.

Für den Chip:

Öl in eine Pfanne geben und stark erhitzen.

Reisteigblatt hineingeben bis es aufpoppt. Herausnehmen, abtupfen und salzen.

Für die Radieschen:

Reisweinessig, Ahornsirup und Sojasauce in einem Topf aufkochen.

Radieschen in feine Scheiben hobeln. Ingwer in Scheiben schneiden.

Radieschen und Ingwer in ein verschraubbares Glas geben und kochenden Sud über die Radieschen geben und Glas verschließen.

Bis zum Anrichten stehen lassen.

Für die Zwiebelschale:

Zwiebel halbieren und die einzelnen Schalen voneinander lösen Pfanne stark erhitzen. Zwiebelschale mit der Schnittfläche in die Pfanne geben und schwärzen. Zum Anrichten Ponzusauce in eine Zwiebelschale füllen.

Für die Mayonnaise:

Ei trennen und Eigelb mit Senf gut verrühren, bei laufendem Stabmixer das Öl langsam hineinfließen lassen und zur Mayonnaise hochziehen. Mit Wasabi, Essig, Salz und Mirin abschmecken. Mayonnaise in eine Zwiebelschale füllen.

Konstanze Hanke am 30. August 2022

Stockfisch-Kroketten, Mayonnaise, Möhren-Apfel-Sellerie

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	1 EL mittelscharfer Senf
150-200 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kroketten:

200 g mehligk. Kartoffeln	200 g Kabeljaufilet, ohne Haut	2 Eier
1 Bund glatte Petersilie	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

2 Möhren	1 Apfel	1 Selleriestange
1 Spitzpaprika	2 Schalotten	2 Zitronen
1 TL Essig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

Das Ei trennen und Eigelb mit Senf verrühren bis es emulgiert.

Sonnenblumenöl hinzufügen und weiter rühren. Nach und nach bei laufendem Stabmixer das restliche Öl langsam hineinfließen lassen und zur Mayonnaise hochziehen. Mit Salz und Pfeffer und ggf. mit Zitronensaft und Abrieb der Zitrone abschmecken.

Für die Kroketten:

Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Kartoffeln schälen, in feine Würfel schneiden und ca. 15 Minuten in Salzwasser garkochen. Kabeljau in reichlich Wasser ohne Salz zugedeckt 8-15 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, stampfen und leicht auskühlen lassen. Fischfilet abgießen, auseinanderziehen und mit der Gabel zerdrücken. Petersilie hacken. Fisch und Kartoffeln mit $\frac{3}{4}$ Bund Petersilie, ordentlich Salz und Pfeffer und Eiern vermengen, bis eine klebrige Masse entsteht.

Die Pastéis mit Hilfe von zwei Löffeln als Nocken in die Fritteuse hineingleiten lassen und 2-4 Minuten goldbraun ausbacken.

Für den Salat:

Möhren, Apfel, Sellerie, Paprika und Schalotten fein würfeln und vermischen.

Zitronen halbieren und auspressen. Ein Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer herstellen und Salat damit marinieren.

Restliche Petersilie unterheben.

Philipp Ferreira Vogt am 30. August 2022

Wachtel-Brust mit Blumenkohl-Püree, Blumenkohl-Möhren-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Taubenbrust:

4 ausgel. Taubenbrüste	2 Knoblauchzehen	100 g Butter
3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für das Blumenkohl-Püree:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	2 mehligk. Kartoffeln	100 ml Sahne
150 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Blumenkohl-Möhren-Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	6 Stück Fingermöhren	1 Schalotte
50 g Bacon	50 g Butter	4 Zweige glatte Petersilie
1 Msp Currypulver	Salz	Pfeffer

Für die Holunder-Rotwein-Sauce:

30 g schwarze Johannisbeeren	100 ml Holundersaft	1 Zitrone
100 g kalte Butter	100 ml Gemüsefond	100 ml Rotwein
1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Thymian	brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse	1 Beet Rotkohlsprossen	Öl, Salz, Pfeffer
---------------	------------------------	-------------------

Für die Taubenbrust: Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Taubenbrust waschen, trockentupfen und mit Salz würzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Taube in einer Pfanne mit Butter anbraten. Nach einer Minute wenden und mit Pfeffer, Knoblauch und Kräutern würzen. Für 10 Minuten und den Ofen geben.

Für das Blumenkohl-Püree: Blumenkohl waschen und kleinschneiden. Kartoffeln schälen und fein würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser weich kochen.

Abgießen und mit Sahne und Butter pürieren. Muskatnuss reiben. Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für das Blumenkohl-Möhren-Gemüse: Blumenkohl waschen und Röschen voneinander trennen. Möhren waschen und ggf. schälen. Beides in einem Topf mit kochendem Salzwasser 6 Minuten kochen. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Bacon auch fein würfeln. Beides zusammen in einer Pfanne mit Butter anrösten. Möhren und Blumenkohl hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und hinzugeben.

Für die Holunder-Rotwein-Sauce: Bratensatz der Taubenbrust mit Holundersaft und Rotwein aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zur Sauce geben. Mit Gemüsefond ablöschen, 10 Minuten einkochen lassen und Rosmarin und Thymian entnehmen.

Sauce mit kalter Butter binden. Johannisbeeren waschen und hinzugeben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Abrieb von der Zitrone sowie ein wenig Zitronensaft hinzugeben.

Für die Garnitur: Kresse mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und als Garnitur verwenden.

Dennis Börner am 06. September 2022

Nordische Fish-Cakes mit Rotkohl-Coleslaw

Für zwei Personen

Für die Fish-Cakes:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut	1 Zwiebel	1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone	1 Ei	1,5 EL weiche Butter
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 EL Mehl	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Rotkohl-Coleslaw:

$\frac{1}{2}$ Rotkohl	$\frac{1}{2}$ frische Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Apfel
1 Zitrone	3 EL Mayonnaise	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
Worcestersauce	Salz	Pfeffer

Zur Fertigstellung:

1 TL Forellenkaviar	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Crème fraîche
Pfeffer		

Für die Fish-Cakes:

Den Kabeljau waschen, in Stücke schneiden und mit Salz bestreuen.

Nach 5 bis 10 Minuten den Fisch trockentupfen und vom überschüssigen Salz befreien. Zwiebel abziehen und in einem Mixer zerkleinern.

Anschließend den Kabeljau ebenfalls mit dem Mixer grob zerkleinern.

Frühlingszwiebel waschen und klein hacken. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen. Ei aufschlagen. 1,5 EL weiche Butter, Ei, Frühlingszwiebel, Petersilie, Dill und Zitronensaft zu der Masse hinzufügen und alles zerkleinern. Dann das Mehl hinzugeben und vermischen. Die Masse mit nassen Händen zu kleinen Bällchen formen und in Öl und der restlichen Butter goldbraun braten.

Für den Rotkohl-Coleslaw:

Rotkohl waschen, in feine Streifen schneiden und mit Salz vermischen.

Das Salz in den Rotkohl einkneten. Etwas stehen lassen. Apfel waschen und schälen. Rote Bete und Apfel in feine Streifen schneiden.

Den Rotkohl vom Salz befreien und zu der Roten Bete und dem Apfel geben. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Mayonnaise, Zitronensaft und Dill zum Rest geben und alles gut vermischen. Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zur Fertigstellung:

Zitrone auspressen. Crème fraîche mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Coleslaw auf dem Teller drapieren, darauf einen Fish-Cake legen.

Daneben einen Löffel von der Crème fraîche geben und mit dem Forellenkaviar garnieren.

Julia Lichtner am 06. September 2022

Jakobsmuscheln, Beluga-Linsen und Frühling-Zwiebeln

Für zwei Personen

Für die Belugalinsen:

80 g Belugalinsen 400 ml Gemüsefond 1 TL Salz

Für die Kokossauce:

1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 1 rote Chilischote
1 EL Butter 200 ml Kokosmilch 75 ml Sahne
75 ml Gemüsefond 2 Stangen Zitronengras 2 Kaffirlimettenblätter
2 EL Fischsauce

Für die Frühlingszwiebeln:

4 Frühlingszwiebeln 1 EL Butter

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln 3 EL Butter

Für die Belugalinsen:

Den Gemüsefond zum Kochen bringen und Salz hinzugeben.
Belugalinsen hineingeben und ca. 25 Minuten kochen lassen.
Anschließend abgießen.

Für die Kokossauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Kasserolle mit Butter anschwitzen und mit Gemüsefond ablöschen. Einreduzieren lassen und dann Kokosmilch und Sahne hinzugeben. Kaffirlimettenblätter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Hälfte der Chili und Kaffirlimettenblätter zur Sauce geben und einkochen lassen. Durch ein Sieb passieren und nochmals einkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab schaumig mixen.

Für die Frühlingszwiebeln:

Frühlingszwiebeln putzen, auf ca. 10 cm Länge stutzen und zu den Linsen geben. Kurz blanchieren. Anschließend in einer Pfanne mit Butter schwenken, entnehmen und mit einem Flammbrenner von allen Seiten anflammen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln rautenförmig auf einer Seite einschneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und etwas braun werden lassen. Jakobsmuscheln zunächst auf eingeschnittener Seite anbraten, dann wenden und zum Schluss ein paar Mal die warme Butter mit einem Löffel darüber geben.

Meike Huber am 06. September 2022

Saibling-Filet mit Safran-Soße, Fregola sarda, Spinat

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Safransauce:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL kalte Butter
75 ml Sahne	75 ml Prosecco	125 ml Geflügelfond
½ TL Safranfäden	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

200 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	4 EL Gemüsegond	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für Fregola sarda:

50 g Fregola sarda	Salz
--------------------	------

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für den Saibling:

Saiblingsfilets waschen und würzen. Eine Pfanne mit Öl und Knoblauch erhitzen. Den Fisch kross auf der Hautseite braten.

Für die Safransauce:

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Prosecco ablöschen und einreduzieren lassen. Geflügelfond hinzugeben. Sahne hinzugeben. Safran hinzugeben sowie salzen und pfeffern. Kalte Butter hinzugeben. Einkochen lassen und am Ende pürieren.

Für den Spinat:

Babyspinat waschen und trockentupfen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und beides darin andünsten.

Babyspinat hinzugeben. Anschließend mit Gemüsegond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für Fregola sarda:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Fregola sarda gar kochen.

Am Ende die Fregola sarda zu der Safransauce geben und mitschwenken.

Für die Garnitur:

2 Zitronenscheiben als Garnitur für den Fisch verwenden.

Daniela Huttegger am 06. September 2022

Kalb mit Räucherforellen-Soße, Kapern, Carpaccio

Für zwei Personen

Für das Kalb:

250 g Kalbsfilet	1 Lorbeerblatt	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Räucherforellensauce:

150 g geräucherte Forelle	3 Sardellenfilets	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Ei	50 ml Sahne	75 ml Olivenöl
75 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Rote-Bete-Birnen-Carpaccio:

1 frische rote Bete	1 Birne	$\frac{1}{2}$ Zitrone
3 cm Ingwer	150 g Schafskäse	25 g Pinienkerne
10 ml Olivenöl	Salz	

Für die frittierten Kapern:

50 g Kapernäpfel	50 ml neutrales Pflanzenöl	1 Prise Meersalz
------------------	----------------------------	------------------

Für das Kalb:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen lassen, Lorbeerblatt dazugeben und Filet von allen Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben. Herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Mit einem Filetirmesser in hauchdünne Scheiben schneiden, auf einer Platte auslegen und für 5 Minuten in den Kühlschrank geben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Räucherforellensauce:

Forelle und Sardellen pürieren und Sahne nach und nach dazugeben. Ei aufschlagen. Zitrone auspressen. Zitronensaft und Ei mixen und nach und nach Olivenöl und Sonnenblumenöl hinzugeben. Anschließend Forellenmasse dazugeben und mit Mayonnaise fein mixen. Durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Kalbfleisch geben.

Für das Rote-Bete-Birnen-Carpaccio:

Rote Bete und Birne schälen und in feine Scheiben hobeln. Zitrone auspressen und etwas Saft über Birne träufeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Ingwer schälen und fein hobeln. Restlichen Zitronensaft, Ingwer, Öl und Salz vermischen und über Birne und rote Bete geben. Schafskäse in eine feuerfesten Form zerbröseln und mit einem Bunsenbrenner so lange abflämmen, bis er leicht angeschmolzen ist. Rote-Bete-Birnen-Carpaccio schichten, Schafskäse darüber verteilen und mit Pinienkernen bestreuen.

Für die frittierten Kapern:

Kapern abtropfen lassen und auf ein Küchenpapier geben. Öl in einer Kasserolle erhitzen und Kapern für 5-7 Minuten darin frittieren.

Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz würzen.

Sabrina Reichel am 13. September 2022

Kroketten, Hack-Sauerkraut-Füllung, Champignon-Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für die Hack-Sauerkraut-Füllung:

300 g Rinderhackfleisch	500 g mildes Sauerkraut	1 Zwiebel
200 g Champignons	100 g Karotten	1 EL Kümmel
1 Lorbeerblatt	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die polnischen Kroketten:

250 ml Milch	2 Eier	150 g Mehl
300 g Paniermehl	Pflanzenöl	Salz

Für die Champignon-Rahmsauce:

200 g kleine Champignons	1 Zitrone, davon Abrieb	1 Knoblauchzehe
100 g Parmesan	350 ml Schlagsahne	40 ml Weißwein
60 g Butter	Muskatnuss	Salz
1 Prise gemahlener Pfeffer		

Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

Für die Hack-Sauerkraut-Füllung:

Die Karotten waschen, schälen und würfeln. Pilze putzen und würfeln.

Beides zusammen mit Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Wieder entnehmen. Zwiebel abziehen und fein hacken. In gleicher Pfanne Zwiebel und Sauerkraut dünsten. Kümmel und Lorbeerblatt hinzugeben. Anschließend Hackfleisch mit Karotten und Pilzen wieder hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Für die polnischen Kroketten:

Eier aufschlagen. Milch, Eier, Salz und Mehl zu einem Teig verrühren und in einer Pfanne mit Öl dünne Crêpes ausbacken. Jeweils 2 Esslöffel Füllung auf mittig auf den Crêpes drapieren und zu kleinen Päckchen aufwickeln. Restliche Eier aufschlagen und verquirlen. Kroketten zuerst im Ei, dann in dem Paniermehl wenden. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Öl frittieren.

Für die Champignon-Rahmsauce:

Champignons putzen. Knoblauch abziehen und feinhacken. Zitrone waschen und Schale abreiben. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und Pilze 2-3 Minuten darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Zitronenschale zusammen mit dem Knoblauch sowie Salz, Pfeffer, Sahne und frisch geriebenen Muskat hinzugeben und verrühren.

Parmesan fein reiben und zur Sauce geben. Weitere drei Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Agnes Büttner am 13. September 2022

Karotten-Ingwer-Suppe, Krabben, Pfannkuchen

Für zwei Personen

Für die Karotten-Ingwer-Suppe:

250 g Karotten	120 g gepulte Nordseekrabben	2 Schalotten
50 g Ingwer	100 ml Sahne	2 EL Butter
50 ml Weißwein	150 ml Gemüsefond	50 ml Orangensaft
½ Bund Petersilie	1 TL Zucker	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Wirsing-Pfannkuchen:

125 g Wirsingkohl	70 g durchw. Speck	120 g Nordseekrabben
2 Eier	100 ml Milch	100 g Crème-fraîche
100 ml helles Bier	½ Bund Petersilie	200 g Mehl
2 EL neutrales Öl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Karotten-Ingwer-Suppe:

Die Karotten, Schalotten und den Ingwer schälen und klein schneiden.

Schalotten in reichlich Butter anschwitzen. Nach 1 Minute die Karotten und den Ingwer dazugeben und mit Zucker leicht karamellisieren. Mit Weißwein ablöschen, den Fond hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Sobald das Gemüse weichgekocht ist, mit dem Pürierstab gut mixen und danach durch ein Sieb streichen. Orangensaft dazugeben und verrühren.

Krabben waschen und trocknen. Die Suppe in Schälchen anrichten, einen Schluck Sahne darauf geben und die Krabben hinzufügen.

Petersilie hacken und darüber streuen.

Für den Wirsing-Speck-Pfannkuchen:

Eier, Bier, Milch und Mehl zu einem geschmeidigen Teig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Speck fein würfeln, in einer Pfanne auslassen und unter Teig rühren. Den Wirsingkohl klein schneiden, blanchieren und ebenfalls in den Teig rühren. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Teig mit einer Kelle in der Pfanne verteilen und goldgelb von beiden Seiten backen. Die Pfannkuchen sollen einen Durchmesser von 6-8 cm haben. Mit Crème fraîche zum Schluss bestreichen. Krabben waschen, trocknen und darauf geben. Mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

Neel Nissen am 13. September 2022

Glasnudel-Salat, Mango, Garnelen, Cashew-Kerne

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen	2 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
100 g Pankomehl	1 TL Currypulver	1 TL Chilipulver
4 EL Rapsöl	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

3 große Limetten	3 kl. scharfe Chilis	2 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	3 EL Fischsauce	$\frac{1}{2}$ EL Teriyaki-Sauce
2 EL süße Chilisauce	2-3 TL brauner Zucker	Salz

Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln	1 reife Mango	$\frac{1}{2}$ Gurke
1 Möhre	12 Flaschencocktailtomaten	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel		

Für die Cashewkerne:

60 g Cashewkerne

Für die Garnelen:

4 EL Rapsöl in eine Schüssel geben, Knoblauchzehe abziehen und hinein pressen. Ingwer schälen und reiben. Currypulver, Chilipulver, Ingwer Salz und Pfeffer in die Schüssel geben und alles verrühren.

Garnelen waschen, trockentupfen und hineingeben. Alles miteinander verrühren.

Garnelen danach in Pankomehl wälzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten.

Für das Dressing:

Limetten halbieren und auspressen. Knoblauchzehen abziehen, andrücken und zum Limettensaft pressen. Chilis halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Fischsauce, Chilisauce, Teriyakisauce, braunen Zucker und Salz ebenfalls hinzugeben und verrühren. Koriander abrausen, trockenwedeln, fein hacken und hinzugeben.

Für den Glasnudelsalat:

Glasnudeln 2 Minuten in Wasser köcheln lassen, 3 Minuten in dem Topf ziehen lassen, abgießen und kurz mit kaltem Wasser abrausen.

Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit einer Schere klein schneiden. Dressing hinzugeben und vermengen.

Frühlingszwiebeln putzen, rote Zwiebel abziehen und beides in feine Ringe schneiden. Gurke waschen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Flaschencocktailtomaten waschen und vierteln. Möhre schälen und in feine Julienne schneiden. Mango halbieren und entsteinen. Eine Seite zur Dekoration viereckig einschneiden und die Schale umstülpen. Restliche Mango würfeln. Alles zu den Glasnudeln geben und gut miteinander vermengen.

Für die Cashewkerne:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und hinzugeben.

Martina Labuhn am 13. September 2022

Champignon-Creme-Suppe mit Champignon-Crostini

Für zwei Personen

Für die Champignon-Cremesuppe:

300 g braune Champignons	2 Zwiebeln	200 ml Sahne
40 g Butter + Butter	700 ml Gemüsefond	60 g Mehl
Salz	Pfeffer	

Für das Champignon-Crostini:

2 Scheiben Baguette	40 g Parmesan	Olivenöl
---------------------	---------------	----------

Für die Garnitur:

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

Für die Champignon-Cremesuppe:

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in einem Topf mit Butter anrösten. In einem anderen Topf Butter erhitzen, aufschäumen lassen mit Mehl bestäuben und zu einer Mehlschwitze verrühren. Gemüsefond erhitzen und zur Mehlschwitze geben. Aufkochen lassen und Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Drittel gebratene Champignons und Zwiebeln für Garnitur und Crostini beiseitestellen. Restliche Zwiebeln und Champignons in den Topf geben und pürieren.

Für das Champignon-Crostini:

Zwei Scheiben Baguette in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Zwiebeln und Champignons darauf geben. Parmesan reiben und darüber streuen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Lothar Bednarz am 13. September 2022

Kalb-Tatar mit Thunfisch-Soße, Kapern, Ei und Brotchip

Für zwei Personen

Für das Tatar:

300 g Kalbsfilet	1 Schalotte	1 Zitrone
1-2 Spritzer Worcestersauce	1-2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Thunfisch-Sauce:

185 g Thunfisch im eigenen Saft	3 Sardellenfilets	2 EL Kapern
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Eier	2 TL Senf
200 ml Rapsöl	1 TL Salz	

Für die frittierten Kapern:

1 EL Kapern, in Salzlake	8 Kapernäpfel, in Salzlake	Mehl, Öl
--------------------------	----------------------------	----------

Für das pochierte Ei:

2 Eier	4 EL Essig	
--------	------------	--

Für den Brotchip:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl
grobes Meersalz		

Für das Tatar:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kalbsfilet in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen, ebenfalls würfeln und kurz blanchieren. Beides in eine Schüssel geben. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Fleisch mit Zitronenabrieb, Worcestersauce, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und durchziehen lassen.

Für die Thunfisch-Sauce:

Thunfisch abtropfen lassen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Thunfisch mit Sardellenfilets, Kapern und Zitronensaft in einen hohen Becher geben. Das Ganze mit dem Stabmixer pürieren. Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Eigelbe und Senf mit in den Becher geben und unter Zugabe von Öl mit dem Stabmixer zu einer Sauce hochziehen. Je mehr Öl hinzugegeben wird, desto dicker wird die Sauce. Mit Salz abschmecken.

Für die frittierten Kapern:

Kapern und Kapernäpfel mehlieren und in neutralem Öl für ca. 30 Sekunden frittieren.

Für das pochierte Ei:

1 Liter Wasser und Essig in einen Topf geben und aufkochen lassen. Ei in den Topf gleiten und ca. 3 Minuten pochieren lassen. Dabei mit dem Löffel während des Pochierens immer wieder das Eiweiß in Richtung Eigelb zurückstoßen.

Fertiges Ei mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

Für den Brotchip:

Ciabatta in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken und in das Olivenöl geben, kurz durchziehen lassen. Die Brotscheiben im Öl wenden, auf ein Backblech legen und mit Meersalz bestreuen. Im Ofen 10 Minuten goldgelb backen.

Das Tatar in einem Ring anrichten und das pochierte Ei auflegen. Sauce um das Tatar herum drapieren, ebenso die Kapern. Brotchip auf dem Tatar neben dem Ei anstecken.

Bernd Demel am 05. Oktober 2022

Jakobsmuschel-Tatar auf Gemüse-Bett im Dashi-Sud

Für zwei Personen

Für das Jakobsmuschel-Tatar:

6 Jakobsmuscheln	1 Limette	1 Zitrone
1 TL grüner Szechuan-Pfeffer	2 EL helle Sojasauce	1 TL heller Sesam
1 TL dunkler Sesam Pfeffer	Olivenöl	Salz

Für das Gemüsebett:

50 g Zuckerschoten	1 Karotte	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Dashi-Sud:

1 Blatt Kombu-Alge	100 g Bonito-Flocken	1 Stange Zitronengras
1 TL geröstetes Sesam-Öl	3 EL helle Sojasauce	1 Msp Xanthan
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

5 Stängel Meerbohnen (Queller)

Für das Jakobsmuschel-Tatar:

Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Etwas Limettenschale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tatar mit Limettensaft, Limettenabrieb und Zitronensaft sowie etwas Olivenöl marinieren. Szechuan-Pfeffer mit einem Mörser zerstoßen. Mit Salz, Pfeffer, zerstoßenem Szechuan-Pfeffer und heller Sojasauce abschmecken.

Weißes und schwarzes Sesam in einem Topf kurz anrösten und über das Tatar geben.

Für das Gemüsebett:

Zuckerschoten und Karotte putzen bzw. schälen. Beides in feine Julienne schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Karotten und Zuckerschoten kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratenes Gemüse als Bett für das Tatar anrichten.

Für den Dashi-Sud:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kombu-Alge, Bonito-Flocken sowie das Zitronengras hinzugeben und köcheln lassen. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und 2-3 Tropfen geröstetem Sesamöl abschmecken.

Am Ende ca. eine halbe bis eine Messerspitze Xanthan hinzugeben, um den Dashi-Sud etwas einzudicken.

Für die Garnitur:

Meerbohnen als Dekoration zum Schluss verwenden.

Maurice Alt am 11. Oktober 2022

Melonen-Salat mit Portwein-Zwiebeln, Parmaschinken

Für zwei Personen

Für den Melonensalat:

$\frac{1}{4}$ Wassermelone $\frac{1}{4}$ Honigmelone $\frac{1}{4}$ Galiamelone

Für die Portweinzwiebeln:

2 Zwiebeln 400-500 ml roter Portwein 3 EL Weißweinessig
1 Bund Estragon 1 Prise Zucker 1 EL Estragonöl
Öl Salz

Für das Hefe-Gebäck:

125 g Pizzamehl, Type 00 7 g frische Hefe 1 EL Quark
1 EL Olivenöl 1 Prise Zucker 1 Prise Salz

Für den Parmaschinken:

8 Scheiben Parmaschinken

Für den Melonensalat:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schale der Melonen entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Für die Portweinzwiebeln:

Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben hobel und in etwas Öl andünsten.

Zucker und Portwein hinzugeben und die Zwiebeln so lange köcheln lassen, bis sie weich sind.

Estragon abbrausen, trockenwedeln und hacken. Melonenwürfel zu den Zwiebeln geben, dann mit Weißweinessig, Estragonöl und Salz abschmecken. Estragon unterheben.

Für das Hefe-Gebäck:

Hefe in 75 ml warmem Wasser lösen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte formen und die Hefe-Mischung hinzufügen. Dann Quark, Öl, Zucker und Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. 5 Minuten gehen lassen.

Teig portionieren und kleine Sticks rollen. Im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten goldbraun ausbacken.

Für den Parmaschinken:

Parmaschinken als Garnitur verwenden.

Miriam Bender am 11. Oktober 2022

Lachsforelle, Schnittlauch-Mayonnaise, süßsaure Grammeln

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsforellen à 300 g	1 Zitrone	2 Zweige Basilikum
2 Zweige Dill	3 Zweige Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Schnittlauch-Mayonnaise:

100 g Toastscheiben	1 Zitrone	200 ml Milch
2 Eier	1 EL Estragonsenf	1 Prise Cayennepfeffer
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker	250 ml Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Süßsaure Grammeln:

4 EL Grammeln	Zucker	Salz, Pfeffer
---------------	--------	---------------

Für den Toast:

2 Toastscheiben	Toastscheiben entrinden.
-----------------	--------------------------

Für die Garnitur:

2 Radieschen	1 Körbchen Kresse	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
--------------	-------------------	---------------------------------

Für den Fisch:

Den Fisch innen und außen salzen, ebenso innen und außen mit Olivenöl einreiben. Kräuter klein schneiden. Zitrone in Spalten schneiden. Kräuter und Zitronenspalten in den Fisch füllen. Fisch auf Klarsichtfolie setzen, einwickeln und darauf achten, dass keine Öffnung entsteht. Fisch bei 80- 90 Grad in einem Topf mit Dampfeinsatz für etwa 10 bis 15 Minuten dämpfen. Sollte sich die Haut nicht leicht ablösen lassen, oder das Fleisch noch an der Gräte kleben, einige Minuten bei gleicher Temperatur nachgaren.

Wer keinen Topf mit Dampfeinsatz besitzt, kann den Fisch in Backpapier wickeln, die Enden zusammenbinden und den Fisch ca. 15 Minuten bei 130 Grad Ober-/Unterhitze im Backofen garen.

Für die Schnittlauch-Mayonnaise:

Ein Ei hart kochen, zweites Ei trennen. Hart gekochtes Ei pellen. Eiweiß entfernen, sodass das gekochte Eigelb zurückbleibt.

Toastscheiben in Milch einlegen. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Zitronenschale abreiben.

Aus Öl, Eigelb, hartgekochtes Eigelb, Senf, Zucker, Salz, Zitronensaft, Zitronenschale, Pfeffer, Cayennepfeffer und Toastscheiben eine glatte Mayonnaise mit dem Pürierstab herstellen. Zur Konsistenzregelung die verbliebene, bzw. ausgedrückte Milch nehmen. Schnittlauch klein hacken und 2 EL hinzufügen.

Süßsaure Grammeln:

Grammeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, karamellisieren lassen und auf Küchenrolle abkühlen lassen.

Für den Toast:

Kresse zupfen. Schnittlauch klein hacken. Radieschen fein hobeln und als Garnitur verwenden.

Thomas Füchsel am 11. Oktober 2022

Pakoras und knusprige Tofu-Samosas mit Kokos-Raita

Für zwei Personen

Für die Pakora:

100 g Kichererbsenmehl	120 ml lauwarmes Wasser	1/8 Aubergine
1/8 Blumenkohl	3 cm Ingwer	5 g frischer Koriander
5 g frischer Thai-Basilikum	1 TL Currypulver	1 TL Chana Masala
1 TL Garam Masala	1 Prise Zucker	1 Prise Salz

Öl

Für die Tofu-Samosa:

2 Frühlingsrollenblätter	100 g Natur-Tofu	4 EL passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark	½ weiße Zwiebel	½ Habanero
5 cm Ingwer	1 TL vegane Butter	1 EL gemahlener Kurkuma
1 EL Chana Masala	½ EL scharfes Currypulver	1 EL Zucker
1 EL Kokosöl	Öl	1 TL schwarzer Pfeffer

Für die Pakora:

Das Kichererbsenmehl mit einem Reissieb in eine Schüssel geben.

Koriander und Thai-Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Fein hacken und zum Kichererbsenmehl geben. Ingwer schälen und fein hacken. Ingwer, Currypulver, Chana Masala, Garam Masala, Zucker und Salz hinzufügen und dann nach und nach das lauwarme Wasser angießen.

Aubergine und Blumenkohl waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Beides unter den Teig mischen.

Masse auf einen Esslöffel geben (1 EL=1 Pakora) und im heißen Fett goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Tofu-Samosa:

Zwiebel abziehen und hacken. Kokosöl in eine Pfanne geben und die Zwiebel glasig braten. Tofu mit der Hand zerkrümeln und mit einem Küchentuch entwässern. Mit Chana Masala und Kurkuma würzen. In die Pfanne geben und 2 Minuten braten. Ingwer schälen und klein hacken.

Ingwer, Tomatenmark, Kurkuma, Chana Masala, Currypulver und Pfeffer hinzugeben und kurz anbraten. Die passierten Tomaten und 1 EL Wasser zum Köcheln hinzugeben. Zucker hinzugeben und köcheln lassen.

Habanero waschen, fein hacken und hinzugeben. Alles mit Salz und Zucker abschmecken. Masse auf einen Teller geben, damit sie abkühlen kann.

Frühlingsrollenblätter (wenn 4-eckig) in der Mitte zerschneiden und die Enden mit Butter zusammenkleben, sodass eine lange Bahn entsteht.

Jetzt wird der unterste Zipfel quer nach oben gezogen, um ein Dreieck zu formen. Jede Falte wird mit den Fingern plattgedrückt, damit ein Knick entsteht. Jetzt wird ein weiteres Dreieck noch oben gefaltet. Dieses wird an den äußeren Rand gezogen, sodass eine Tasche entsteht, die befüllt werden kann. Beim Befüllen soll keine Luft eingefaltet werden. Samosa zu Ende falten und in einer heißen Pfanne frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Raita:

80 g veganer Joghurt auf Kokos-Basis 20 ml Kokosmilch ¼ Gurke 1 Limette 5 g Koriander 5 g Minze ½ TL gemahlener Kreuzkümmel ½ TL gemahlener Koriander 1 TL Zucker 1 TL Salz .

Gurke in feine Streifen hobeln, in eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Gurke 5 Minuten ziehen lassen, dann das überschüssige Wasser wegschütten. Gurken mit einem Küchentuch tropfentupfen.

Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limette abspülen, die Schale abreiben, dann 2 TL Limettensaft auspressen.

Joghurt mit Koriander, Minze, Kreuzkümmel und Koriander zur Gurke geben und alles vermengen. Etwas Kokosmilch für einen intensiveren Kokos-Geschmack untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker sowie 2 TL Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken. Solange wie möglich kühl stellen.

Hilke Brahms am 11. Oktober 2022

Lumb-Filet, Weinschaum-Soße, Tomaten-Tatar, Salat

Für zwei Personen

Für das Lumb-Filet:

1 Lumbfilet à 150 g, ohne Haut Erdnussöl Salz, Pfeffer

Für das Tomaten-Tatar:

140 g San Marzano Tomaten 1 Schalotte $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
60 g getrock. Öl-Tomaten 12 g Essiggurken $\frac{1}{2}$ EL Senf
 $\frac{1}{2}$ EL Balsamicoessig $\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek $\frac{1}{2}$ EL Ketchup
5 Basilikumblätter Salz Pfeffer

Für den Belugalinsen-Avocado-Salat:

50 g Belugalinsen $\frac{1}{2}$ Avocado 1 $\frac{1}{2}$ EL Balsamicoessig
2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Weinschaum-Sauce:

1 Schalotte 50 ml trockener Weißwein 50 ml Sahne
10 g kalte Butter Lecithin Olivenöl

Für die Garnitur:

2-3 essbare lila Blumen

Für das Lumb-Filet:

Das Lumbfilet waschen, trockentupfen und in kleine Portionen schneiden.
Eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und den Fisch von beiden Seiten ca.
2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Tomaten-Tatar:

Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden.
Getrocknete Tomaten leicht abtropfen lassen. Knoblauchzehe abziehen.
Schalotte abziehen. Basilikumblätter waschen und trockentupfen.
Schalotte, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Essiggurken, Basilikumblätter, Senf, Balsamicoessig, Sambal Oelek, Ketchup sowie Salz und Pfeffer in einem Mixer mixen. Zum Schluss die frischen Tomatenstücke ganz kurz mit in den Mixer geben.

Für den Belugalinsen-Avocado-Salat:

Belugalinsen in einem Topf mit Wasser ca. 30 Minuten garen.
Avocado schälen, den Kern entfernen und würfeln. Anschließend mit Balsamicoessig und Olivenöl vermengen. Salzen und pfeffern. Nach Ende der Kochzeit das evtl. vorhandene Kochwasser gut abgießen.
Linsen zu den Avocadowürfeln geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Weinschaum-Sauce:

Schalotte abziehen und klein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Wein und Sahne angießen. Kurz warm werden lassen.
Kalte Butter hinzugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren, sodass ein leichter Schaum entsteht. Bei Bedarf etwas Lecithin hinzugeben.

Für die Garnitur:

Blumen als Dekoration verwenden.

Edgardt Jeske am 11. Oktober 2022

Kasnocken mit Röstzwiebeln und grünem Salat

Für zwei Personen

Für den Kasnocken-Teig:

250 g griffiges Mehl	3 Eier	1/16 l Milch
1 EL Sahne	1 TL Kurkuma	Muskatnuss
1 Prise Salz		

Für den Käse:

100 g Bergkäse

Für die Röstzwiebeln:

1 große Zwiebel	100 g Butterschmalz
-----------------	---------------------

Für die Fertigstellung:

3 EL Sahne	1 Bund Schnittlauch
------------	---------------------

Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Zitrone	1 EL Estragonsenf
1 EL Mayonnaise	1 EL Honig	5 EL Balsamicoessig
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kasnocken-Teig: Einen großen Topf Wasser aufstellen, Wasser großzügig salzen.

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Zwei Volleier, Eigelb, Milch, Prise Salz und für die Farbgebung Kurkuma in eine Schüssel geben. Mit einem Kochlöffel leicht verschlagen.

Langsam das Mehl einstreuen bis eine dickliche Masse entsteht. Sahne zugeben und etwa 2 Minuten kräftig rühren, bis die Masse schöne, große Blasen schlägt. Achtung: Es muss nicht das gesamte Mehl verwendet werden. Ausschlaggebend ist nur die Konsistenz der Masse.

Masse mit Salz und Muskat abschmecken, dann durch ein Spätzlesieb in sanft siedendes Wasser drücken. Etwa 2 bis 3 Minuten kochen.

Tipp: Mit wenig Teig einige Probenocken machen. Werden die Nocken zu klein, ist die Masse zu dünn. Mit etwas Mehl wird die richtige Konsistenz hergestellt. Im umgekehrten Fall verdünnt man die Masse mit etwas Milch.

Für den Käse: Bergkäse reiben. Bereitstellen.

Für die Röstzwiebeln: Zwiebel abziehen, halbieren, dünn herunterschneiden und in viel Butterschmalz braun rösten. Anschließend zur Seite stellen.

Für die Fertigstellung: Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und schneiden.

Nocken aus dem Wasser schöpfen und sofort bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben. Sahne angießen und umrühren. Zwiebel mitsamt Butterschmalz dazugeben. Bergkäse und Emmentaler drüberstreuen und den Graukäse einbröseln. Sanft rösten, bis der Käse Fäden zieht. Den Großteil des Schnittlauchs einrühren. Restlichen Schnittlauch vor dem Servieren über die Kasnocken streuen.

Für den Salat: Salat waschen, abtropfen und zur Seite stellen.

Essig bodendeckend in eine kleine Schüssel geben. Senf, Mayonnaise, Honig, Salz, Pfeffer zugeben. Mit einem Schneebesen gut verrühren.

Olivenöl langsam zugeben und weiter schlagen bis eine glatte, sämige Masse entsteht. Sollte die Masse zu dick sein, etwas Wasser begeben.

Salat vor dem Anrichten damit marinieren. Zitrone abreiben und etwas Zitronenabrieb über den Salat geben.

Thomas Füchsel am 12. Oktober 2022

Pasta in Miso-Butter, Rucola, Gurken-Radieschen-Salat

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

160 g Mehl, Type 00	40 g Semolina	2 Eier
1 TL Olivenöl	1 Prise Salz	

Für die Miso-Butter:

50 g Butter	80 g weiße Miso-Paste	3 EL Pastawasser
20 g Rucola		

Für die Fertigstellung:

1 EL schwarzer Sesam

Für den Gurken-Radieschen-Salat:

3 kleine Gurken	6 Radieschen	2-3 cm Ingwer
2 EL Sojasauce	1 EL Mushroom Soy Sauce	$\frac{1}{2}$ Reisessig
2 EL Sesamöl	5 g frischer Koriander	1 TL Zucker
Salz		

Für die Nudeln:

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Eine Mulde in die Mitte formen und die Eier sowie das Öl hineingeben. Die Eier mit einem Löffel verquirlen. Nach und nach Mehl einarbeiten, bis die Eier komplett mit dem Mehl vermengt sind. Teig auf die Arbeitsfläche geben und etwa 5 Minuten glatt kneten. Eine Kugel formen, in Folie einwickeln und den Teig für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Im Anschluss den Teig auswickeln und mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit dem Spaghetti-Aufsatz Spaghetti herstellen. Nudeln etwa 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

Für die Miso-Butter:

Butter in eine Pfanne geben und auf mittlerer Hitze schmelzen lassen.

Miso-Paste sowie zwei EL Pastawasser einrühren.

Rucola waschen, trockenschleudern und von harten Stängeln befreien.

Für die Fertigstellung:

Die fertige Pasta direkt aus dem Kochtopf in die Sauce geben und darin schwenken. Rucola hinzugeben und ebenfalls schwenken. Mit Sesam bestreuen.

Für den Gurken-Radieschen-Salat:

Gurke fein hobeln und mit Salz bestreuen. Nach 10 Minuten das überschüssige Wasser abgießen. Ingwer schälen und sehr fein schneiden oder pressen. Radieschen putzen und fein hobeln.

Sojasauce, Mushroom Soy Sauce, Reisessig, Sesamöl und Zucker verrühren und mit Gurke und Ingwer vermengen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Koriander und Radieschen kurz vor dem Servieren zum Salat geben.

Hilke Brahms am 12. Oktober 2022

Avocado-Apfel-Tatar auf Kartoffel-Rösti mit Lachs

Für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Avocado	1 grüner Apfel	2 Limetten
1 Schalotte	1 cm Ingwer	2 EL Apfelessig
1 EL weißer Balsamicoessig	½ Bund Blattpetersilie	1 Prise Zucker
6 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelrösti:

2 große mehligk. Kartoffeln	Muskatnuss	Salz
-----------------------------	------------	------

Für den geblähten Lachs:

1 Lachsfilet, à 150 g	1 Limette	1 EL Sesamöl
Salz		

Für das Öl:

1 Körbchen Kresse	6 EL Sonnenblumenöl	Salz
-------------------	---------------------	------

Für die Garnitur:

2 EL Holunderkapern

Für das Tatar:

Die Limetten halbieren. Avocados schälen, Kern entfernen, würfeln und mit Limettensaft säuern. Apfel halbieren, entkernen und eine Hälfte in gleichgroße Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln.

Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Alles vermengen und mit Apfelessig, Balsamico und Olivenöl vermischen.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein schneiden und unterheben.

Für die Kartoffelrösti:

Kartoffeln schälen und fein reiben. Kartoffeln salzen und mit Muskat abschmecken. In ein Sieb über eine Schüssel geben und eine Weile stehen lassen. Kartoffeln ausdrücken und Wasser auffangen. Die Flüssigkeit abschütteln und die übrige Stärke zurück zu den Kartoffeln geben. Mit Hilfe von Anrichteringen zu Rösti formen und in einer Pfanne mit reichlich Öl ausbacken. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den geblähten Lachs:

Lachsfilet mit dem Bunsenbrenner abflämmen, sodass auf der Oberfläche Röstaromen entstehen. Mit dem Sesamöl einpinseln, leicht salzen und Limettenzesten darüber reiben.

Für das Öl:

Kresse mit dem Sonnenblumenöl und etwas Salz in den Mixer geben und aufmixen. In ein Passtuch über ein Sieb geben und in eine Schale tropfen lassen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Habermann am 18. Oktober 2022

Tiradito vom Saibling, Pfifferlinge, Salat, Chips

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Saiblingsfilet à ca.250 g ½ TL Meersalz

Für die Vinaigrette:

1 Schalotte	1 EL grober französ. Senf	1-2 EL Himbeerbalsamessig
1 TL Honig	3-4 Zweige Estragon	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pfifferlinge:

80 g kleine Pfifferlinge	1 TL Olivenöl	1 TL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Süßkartoffelchips:

1 kleine Süßkartoffel	Pflanzenöl	Salz
-----------------------	------------	------

Für die Garnitur:

80 g frische Himbeeren	1 sehr kleiner Friséesalat	2 Estragonzweige
1 Limette		

Für den Fisch:

Das Saiblingsfilet von vorhandenen Gräten befreien und schräg in dünne Scheiben schneiden. Fisch in eine flache Schale legen, kühl stellen.

Etwas vom Fisch für Leche de Tigre verwenden.

Für die Vinaigrette:

Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit Olivenöl, Senf, Essig, 1 EL Wasser und Estragon in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen, in einer Pfanne mit Öl und Butter scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Süßkartoffelchips:

Süßkartoffel schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden.

Öl in der Fritteuse auf 150 Grad erhitzen und die Chips knusprig ausbacken. Mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Frisée putzen und in mundgerechte Stücken teilen. Himbeeren verlesen.

Estragonblätter klein schneiden. Limettenschale reiben.

Für die Fertigstellung:

Den geschnittenen Saibling und Leche de Tigre aus dem Kühlschrank nehmen. Fisch salzen und 1 min einziehen lassen. Leche de Tigre auf dem Fisch verteilen und 5-7 min im Kühlschrank marinieren. Leche de Tigre durch ein Sieb abgießen und in ein kleines Trinkglas füllen.

Fisch auf Teller anrichten. Estragon darüber geben und etwas Limettenabrieb. Pfifferlinge, Himbeeren und Friséesalat darum geben, Estragon darüber zupfen und alles mit der Vinaigrette beträufeln.

Süßkartoffelchips dazu reichen und die Leche de Tigre als Shot daneben stellen.

Cordula Pollok am 18. Oktober 2022

Ofen-Kürbis, Guacamole, Rote-Bete-Hummus, Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für den Kürbis:

1 Hokkaido-Kürbis	1 EL Olivenöl	Edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Guacamole:

1 Avocado	1 Limette	Salz, Pfeffer
-----------	-----------	---------------

Für den Hummus:

1 Dose Kichererbsen	2 vorgegarte Rote Bete Kugeln	1 Zitrone
50 g Tahin	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rucola:

100 g Rucola	10 Kirschtomaten	100 g Feta
1 EL dunkler Balsamicoessig	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Topping:

50 g Cashewkerne	50 g Kürbiskerne	20 g Pinienkerne
2 g schwarzer und heller Sesam	50 g gesalzene Pistazien	

Für den Kürbis:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Hokkaido in Spalten schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und für circa 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Guacamole:

Avocado halbieren, Fruchtfleisch vom Kern befreien und zerdrücken.

Limette halbieren, auspressen, mit Avocado vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Hummus:

Zitrone halbieren und auspressen. Kichererbsen abgießen und abspülen und mit Tahin, Zitronensaft, Olivenöl, Rote Bete, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zu einem Hummus mixen.

Für den Rucola:

Tomaten halbieren. Feta zerbröseln.

Rucola waschen und mit Öl, Balsamico, Tomaten und Feta vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:

Nüsse und Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Eva Pilhofer am 18. Oktober 2022

Kokos-Chili-Suppe mit Garnelen-Spieß und Brotchip

Für zwei Personen

Für die Suppe:

$\frac{1}{2}$ Banane	$\frac{1}{2}$ Apfel	1 scharfe rote Chilischote
1 Stange Zitronengras	1 Limette	2 cm Ingwer
250 ml Kokosmilch	250 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
1 Prise Zucker	Chili	Salz

Für die Garnelen:

6 Garnelen	geröstetes Erdnussöl	Chili
Salz	Pfeffer	

Für den Brotchip:

$\frac{1}{2}$ Baguette	geröstetes Erdnussöl
------------------------	----------------------

Für die Suppe:

Die Banane schälen, klein schneiden. Apfel schälen, entkernen und klein schneiden. Chili klein schneiden. Ingwer schälen, Zitronengras andrücken.

Banane, Apfel, Chili, Zitronengras, Ingwer, Sahne, Kokosmilch und Fond ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze in einem Topf kochen lassen. Ingwer und Zitronengras entnehmen und anschließend alles pürieren.

Mit Salz, Chili und Zucker würzen. Limette halbieren und Suppe mit Limettensaft abschmecken.

Für die Garnelen:

Garnelen auf Holzspieße ziehen und kurz vor dem Servieren in der Pfanne ca. 2-3 Minuten in Olivenöl anbraten. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Brotchip:

Baguette dünn aufschneiden und in der Pfanne mit Öl rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Löhr am 18. Oktober 2022

Jakobsmuscheln, Orangen-Kapern-Soße, Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für das Püree:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl 30 g Butter Salz

Für die Sauce:

1 Orange 80 ml Hühnerfond 2 EL trockenen Weißwein

2 EL Kapern 45 g Butter

Für Jakobsmuscheln:

4 große Jakobsmuscheln 30 g Butter 1 EL Olivenöl

Salz Pfeffer

Für das Püree:

Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Blumenkohl in Röschen schneiden und etwa 10 Minuten darin garen, bis sie weich sind (sie sollten allerdings nicht zu lange kochen, da das Püree sonst sehr geleeartig wird). Abgießen und im Mixer oder in der Küchenmaschine pürieren, dann Butter untermixen.

Für die Sauce:

Orangenschale fein abreiben und beiseitestellen. Mit einem scharfen Messer die restliche Schale samt Weiß rundherum entfernen und die Orange filetieren, dabei den Saft in einer Schüssel auffangen. Die Orangenfilets noch mal in Stücke schneiden und beiseitestellen.

Hühnerfond in einem Topf zum Köcheln bringen. Wein hinzufügen und einige Minuten weiter köcheln lassen. Vom Herd ziehen, Butter, Kapern, Orangenfiletstücke und Orangensaft unterheben.

Für Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln kräftig salzen und pfeffern. Butter und das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und aufschäumen, die Jakobsmuscheln hinzufügen und von beiden Seiten insgesamt etwa 34 Minuten braten, bis sie an der Oberfläche goldbraun, aber innen noch schön glasig sind.

Das noch warme Blumenkohlpüree auf tiefe Teller verteilen, die Jakobsmuscheln vorsichtig daraufsetzen, mit der Orangen-Kapern-Sauce beträufeln. Mit Orangenabrieb und Petersilie bestreut servieren.

Olga Scheiermann am 18. Oktober 2022

Kartoffel-Suppe mit Kartoffel-Würfeln, Bacon-Topping

Für zwei Personen

Für die Kartoffelsuppe:

100 g mehligk. Kartoffeln	1 Schalotte	150 ml Sahne
25 g saure Sahne	1 EL Butter	250 ml Gemüsefond
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffel-Würfel:

1 große festk. Kartoffel	Pflanzenöl
--------------------------	------------

Für das Bacon-Topping:

2 Scheiben Bacon

Für die Garnitur:

6 Halme Schnittlauch

Für die Kartoffelsuppe:

Die Schalotte abziehen und grob hacken. Kartoffeln schälen und würfeln.

Butter in einem Topf schmelzen lassen und Kartoffeln und Schalotte darin anbraten. Mit Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind. Suppe mit Sahne und saurer Sahne aufgießen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. In einem Standmixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Wenn nötig durch ein Sieb streichen.

Für die Kartoffel-Würfel:

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl frittieren bis sie knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Bacon-Topping:

Bacon in einer Pfanne ohne Öl knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, kurz abtropfen lassen und in kleine Stücke bröseln.

Für die Garnitur:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Kartoffel-Würfel in einen Suppenteller geben und die Suppe einfüllen.

Mit Schnittlauch garnieren. Bacon-Topping in einem Schälchen daneben anrichten.

Kerstin Schmalzl-Greis am 25. Oktober 2022

Panko-Garnelen-Bällchen mit Ananas und Paprika

Für zwei Personen

Für die Garnelenbällchen:

500 g ungeschälte Garnelen	1 rote Chili	15 g Ingwer
1 Zitrone	30 ml Sahne	1 EL Sojasauce
½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Koriander	2 EL Semmelbrösel
50 g Panko	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für Ananas und Paprika:

½ Ananas	2 gelbe Spitzpaprika
----------	----------------------

Für die Vinaigrette:

4 cm Ingwer	1 Limette	1 Stange Zitronengras
5 EL Ananassaft	2 EL Olivenöl	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Erdnüsse	3 Zweige Basilikum
---------------	--------------------

Für die Garnelenbällchen:

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Garnelen von Kopf und Panzer befreien und den Darm entfernen.

Garnelenfleisch in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Hälfte des Garnelenfleisches mit Sahne, 20 g Pankomehl, Salz und Pfeffer in einem Multizerkleinerer zu einer Farce mixen. Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln, feinhacken und zu Garnelen geben. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Chilischote längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, feinhacken und nach Geschmack hinzugeben. Ingwer schälen, hacken und ebenfalls hinzugeben. Zitrone waschen und Schale abreiben. Abrieb, Semmelbrösel und Farce zur Masse geben und vermengen.

Garnelenbällchen formen, in Pankomehl wälzen und leicht andrücken.

Bällchen vorsichtig in die Fritteuse geben und goldbraun ausbacken.

Für Ananas und Paprika:

Spitzpaprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit Hautseite nach oben im Backofen grillen, bis die Haut schwarz ist. Anschließend kurz abkühlen lassen und Haut entfernen.

Spitzpaprika in längliche Streifen schneiden. Ananas vierteln und Schale und Strunk entfernen. In einer Grillpfanne anbraten und anschließend in Streifen schneiden.

Für die Vinaigrette:

Limette halbieren und auspressen. Ananassaft mit Limettensaft vermengen. Zitronengras anklopfen, in Ringe schneiden und hinzugeben.

Ingwer schälen, feinreiben und hinzugeben. mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Olivenöl unterrühren und ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Paprika und Ananas auf einen Teller geben. Vinaigrette darüber gießen, Garnelenbällchen darauf geben und mit Basilikum und Erdnüssen garnieren.

Christopher Huch am 25. Oktober 2022

Garnelen-Spieß und Avocado-Mozzarella-Mango-Türmchen

Für zwei Personen

Für das Türmchen:

1 Avocado	1 reife kleine Mango	$\frac{1}{2}$ Zitrone
50 g Rucola	1 Kugel Mozzarella	50 g Pinienkerne
Salz	Pfeffer	

Für die Vinaigrette:

150 ml Orangensaft	1 EL Honig	1 EL Senf
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Garnelenspieß:

4 Riesengarnelen	5 EL Rapsöl	Chili
Salz	Pfeffer	

Für das Türmchen:

Den Rucola waschen und trockenschleudern. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Avocado halbieren, entsteinen und aus der Schale heraus in kleine Stücke schneiden. Anschließend mit ausgepresstem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und etwas durchziehen lassen. Mozzarella fein würfeln. Mango halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. In einem Servierring zuerst die Avocado schichten, dann Mozzarella und Mango. Servierring entfernen und Rucola und Pinienkerne darauf geben.

Für die Vinaigrette:

Orangensaft in einen kleinen Topf gießen und bei starker Hitze einreduzieren lassen. Anschließend abkühlen lassen und mit Olivenöl, Honig, Senf sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Ziehen lassen bevor er über das Türmchen gegossen wird.

Für den Garnelenspieß:

Garnelen mit Öl, Salz, Pfeffer und nach Belieben Chili marinieren. Auf einen Holzspieß stecken und in einer Pfanne kurz anbraten bis sie gar sind.

Katja Hildebrandt-Mertins am 25. Oktober 2022

Ziegenkäse mit Cherrytomaten und Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für den Ziegenkäse:

200 g Ziegenweichkäse-Rolle	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 EL Waldhonig	2 Prisen Zucker	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Pfeffer	

Für die Tomaten:

1 Rispe Cherrytomaten

Für den Rucolasalat:

100 g Rucola	1 TL Dijonsenf	1 TL Waldhonig
2 EL Olivenöl	1 EL dunkler Balsamico	Salz
Pfeffer		

Für den Ziegenkäse:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl bestreichen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ziegenkäse in gleich große Scheiben schneiden und mit Honig und Kräuter, Salz und Pfeffer würzen.

Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen.

Für die geschmorten Tomaten:

Tomaten waschen, an der Rispe lassen und in einer Pfanne mit Öl leicht schmoren.

Für den marinierten Rucolasalat:

Dijonsenf mit Waldhonig, Essig und Öl vermengen bis eine Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen, trockenschleudern und von Enden befreien. Dressing darüber geben, vermengen und etwas ziehen lassen.

Timon Voigt am 25. Oktober 2022

Käse-Suppe mit würzigen Zitronen-Thymian-Croûtons

Für zwei Personen

Für die Käsesuppe:

125 g Rohmilchkäse

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

200 ml Sahne

100 ml trockenen Weißwein

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für die Croûtons:

1 kleines Baguette

20 g Butter

$\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout

1 Bund Zitronenthymian 2 EL Olivenöl

Für die Käsesuppe:

Den Käse von der Rinde befreien und grob reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und etwa 3 Minuten vollständig einkochen lassen. Mit Sahne und 150 ml Wasser aufgießen und köcheln lassen. Abschließend Käse unterrühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Der Käse sollte nicht zu heiß gekocht werden, da er sonst ausflockt und die Suppe nicht cremig wird.

Für die Zitronenthymian-Croûtons:

Baguette in etwa 1x1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl bei hoher Temperatur rösten. Butter dazugeben und Ras el Hanout. Zitronenthymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Mit in die Pfanne geben. Abschließend Croûtons auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Pawel-Jascha Körner am 25. Oktober 2022

Roastbeef mit Linsen-Salat und Möhren-Creme

Für zwei Personen

Für das Roastbeef:

2 Roastbeef, à 200 g 1 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für den Linsensalat:

60 g Berglinsen $\frac{1}{2}$ Zucchini 1 Möhre
2 Stg. Frühlingszwiebeln 60 g grüne Weintrauben $\frac{1}{2}$ Apfel
 $\frac{1}{2}$ Zitrone 1 EL Honig $\frac{1}{2}$ EL gemahlener Kreuzkümmel
 $\frac{1}{4}$ TL Currypulver $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Möhrencreme:

1 Möhre 30 ml Orangensaft 1 TL Honig
1 Prise Paprikapulver 1 EL Rapsöl Salz

Für das Roastbeef:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer flachen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze rundherum scharf anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und in den Ofen zum ruhen geben, bis es eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht hat. Roastbeef danach in mundgerechte Streifen schneiden.

Für den Linsensalat:

Linsen über Nacht einweichen lassen. Eingeweichte Berglinsen im Salzwasser ca. 13 Minuten bissfest kochen. In ein Sieb geben, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel und Curry verrühren. Honig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini, Apfel, Möhre, Frühlingszwiebeln und Trauben waschen. Zucchini in dünne Scheiben hobeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Trauben halbieren. Apfel und Möhre zum Schluss reiben, damit diese nicht braun werden. Alle Zutaten mit den Linsen und dem Dressing vermischen.

Für die Möhrencreme:

Möhre schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser weichkochen. Danach Wasser abgießen und Möhrenstücke in einen Messbecher geben. Salz, Paprikapulver, Öl, Honig, einen Schuss Wasser und Orangensaft dazugeben. Alles pürieren. Falls die Creme noch zu dick ist, mit Orangensaft und etwas Wasser verdünnen. Creme in einen Spritzbeutel füllen und Tupfer auf den Salat drücken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eda Block am 01. November 2022

Kokosmilch-Gemüse-Suppe mit Teriyaki-Hähnchen

Für zwei Personen

Für die Kokosmilch-Gemüse-Suppe:

1 Karotte	1 Stange Lauch	1 Apfel
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	500 ml Gemüsefond
400 ml Kokosmilch	1 TL Curry	2 Zweige Zitronengras
Cayennepfeffer	Salz	

Für das Teriyaki-Hähnchen:

250 g Hähnchenbrust	375 ml Geflügelfond	125 ml Sojasauce
125 ml Mirin	125 ml Sake	30 g Maisstärke
100 g Zucker	Öl	

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum	2 TL gerösteter Sesam
-------------------	-----------------------

Für die Kokosmilch-Gemüse-Suppe:

Die Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Gemüse mit Apfel in einem Topf mit Gemüsefond knapp unter dem Siedepunkt etwa 10 Minuten weich ziehen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und feinhacken. Kokosmilch, Knoblauch, Ingwer und Curry hinzugeben und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Zitronengras längs aufschneiden, 10 Minuten in der Suppe ziehen lassen, anschließend entfernen. Suppe nochmals kurz schaumig aufschlagen.

Für das Teriyaki-Hähnchen:

Holzspieße in Öl einlegen. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Hähnchen aufspießen und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Sake und Mirin in einem Topf kurz aufkochen.

Sojasauce und Fond hinzugeben. Zucker hinzugeben und aufkochen lassen. Stärke in Wasser auflösen, einrühren und aufkochen lassen.

Sauce zum Hähnchen geben und Spieße darin karamellisieren.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Hähnchen mit Sesam würzen.

René Rüping am 01. November 2022

Wolfsbarsch-Nektarinen-Ceviche, Süßkartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

200 g Wolfsbarschfilet	1 Nektarine	2 Limetten
1 rote Zwiebel	1 Zweig Minze	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für die Süßkartoffel-Würfel:

1 Süßkartoffel	1 Maiskolben	Olivenöl
Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Guacamole:

1 reife Avocado	1 Knoblauchzehe	1 Limette
$\frac{1}{2}$ kleine Jalapeno	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	Salz, Pfeffer

Für die Fischhaut-Chips:

Fischhaut vom Wolfsbarsch

Für das Wolfsbarsch-Nektarinen Ceviche:

Die Haut von den Wolfsbarschfilets entfernen und Filets in feine Scheiben schneiden. Limetten wachen und Schale abreiben. Rote Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit dem Limettenabrieb zu dem Fisch in eine Schüssel geben. Saft der Limetten über den Fisch auspressen und 20 Minuten kaltstellen. Währenddessen Nektarinen waschen und in feine Würfel schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Nektarine und Minze mit dem Fisch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Süßkartoffel-Würfel:

Süßkartoffel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Maiskörner mit einem Messer vom Kolben lösen. Süßkartoffeln in einer Pfanne mit Öl einige Minuten braten, danach Mais hinzugeben und drei Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Für die Guacamole:

Avocado entkernen, schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken.

Knoblauch abziehen und pressen. Zwiebeln abziehen und fein hacken.

Jalapeno fein hacken. Limette halbieren und auspressen. Alles mit der Avocado vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fischhaut-Chips:

Übrig gebliebene Fischhaut in Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne ohne Öl auf der Außenseite langsam anbraten. Mit Backpapier und einer Pfanne beschweren, bis sie kross ist. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nele Scharfenberg am 01. November 2022

Frühling-Rollen mit zweierlei Füllung, Chili-Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

80 g Weizenmehl 1 EL neutrales Pflanzenöl Salz

Für die Füllungen:

200 g gemischtes Hackfleisch	3 Riesengarnelen, mit Schale	2 Karotten
2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 große Blätter Selleriegrün	1 TL Sojasauce	Pflanzenöl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Chilisauce:

2 rote Chilischoten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
15 ml Apfelessig	30 g Vollrohrzucker	

Für den Teig:

Alle Zutaten mit ungefähr 100 ml Wasser zu einem glatten Teig zusammenrühren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit einem Teigverteiler oder Pinsel etwas Teig verstreichen. Ca. 1 Minute von jeder Seite backen.

Für die Füllungen:

Karotten schälen und feinhacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Selleriegrün abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Gemüse auf zwei Schüsseln aufteilen. Zu der einen Schüssel Hackfleisch geben und gut vermengen. Garnelen mit Schale in einer Pfanne mit Öl anbraten, entnehmen und Schale entfernen. Kleinhacken, in die andere Schüssel geben und vermengen. Jeweils eine Masse in den Teig einwickeln und frittieren, bis sie goldbraun sind.

Für die Chilisauce:

Chilischoten waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Alles in einem Mixer zerkleinern. Zusammen mit Apfelessig, Salz, Zucker und 100 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Anschließend Hitze reduzieren.

Kevin Rathgeber am 01. November 2022

Süßkartoffel-Suppe mit Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffelsuppe:

300 g Süßkartoffel	100 g mehligk. Kartoffeln	1 Karotte
100 g geräuch. Speck	1 Zwiebel	½ Limette
100 ml Sahne	1 EL Butter	200 ml Riesling
700 ml Hühnerfond	1 Lorbeerblatt	1 Prise Safranfäden
3 Pimentkörner	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Einlage:

50 g Süßkartoffel	1 Zweig Majoran	3 Zweige glatte Petersilie
2 EL Pistazien	1 TL Puderzucker	Pflanzenöl
Chilisalز		

Für den Garnelen-Spieß:

6 Garnelen	1 Zitrone	1 Ei
Pankomehl	Mehl	Olivenöl
1 EL Chilisalز	Pfeffer	

Für die Süßkartoffelsuppe:

Den Safran in 1 EL Weißwein einlegen. Süßkartoffel, Kartoffeln und Karotte waschen, schälen und grob würfeln. Zwiebel abziehen und grob würfeln. Speck grob schneiden und in einem großen Topf auslassen.

Gemüse mit Butter zum Speck geben und andünsten. Danach Lorbeer, Pimentkörner, eingelegten Safran, Salz und Pfeffer dazugeben.

Mit übrigem Wein ablöschen und einkochen lassen, so dass der Topfboden noch leicht bedeckt ist. Fond hinzugeben und weiter köcheln lassen. Lorbeer, Pimentkörner und Speck entnehmen. Sahne hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Alles in einen Standmixer füllen und mixen.

Limette auspressen. Suppe zurück in den Topf geben und mit einer Prise Muskat, Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken. Suppe zum Schluss passieren.

Für die Einlage:

Süßkartoffel schälen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit ausreichend Öl knusprig fritieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalز würzen. Pistazien in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Puderzucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Beides in die Suppe geben. Mit Majoran-Blättchen und Petersilie garnieren.

Für den Garnelen-Spieß:

Garnelen waschen und trockentupfen. Zitrone auspressen und Garnelen mit Zitronensaft beträufeln. Mit Chilisalز und Pfeffer würzen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Pankomehl aufstellen.

Garnelen nacheinander durch Mehl, Ei und Panko ziehen. Anschließend in einer heißen Pfanne in Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend jeweils drei Garnelen auf einen Holspieß aufspießen.

Suppe in tiefen Schüsseln anrichten und die Süßkartoffelstreifen und Pistazien hineingeben. Mit etwas übrigem Majoran und Petersilie garnieren und mit dem Garnelenspieß zusammen servieren.

Karin Müller am 01. November 2022

Index

- Artischocke, 69
Aubergine, 54, 82, 108, 117, 136
Austern, 106
Avocado, 8, 10, 20, 21, 34, 38, 56, 59, 61, 65,
71, 75, 80, 83, 85, 92, 100, 114, 116,
138, 141, 143, 148, 153
- Blätterteig, 22, 36, 55, 72, 104, 117
Blumenkohl, 8, 123, 136, 145
Bohnen, 17, 37, 111, 118, 133
Brokkoli, 37, 73
Brot, 5, 11, 12, 24, 26, 66, 75, 77, 81, 82, 132,
144
Bulgur, 101
- Carpaccio, 38, 74, 96, 102, 127
Ceviche, 15, 59, 71, 83, 116, 153
Chicoree, 6, 50
Couscous, 109
- Erbsen, 2, 42, 45, 55, 81, 109
- Feld-Salat, 9, 34, 54, 64, 66, 72, 77, 87
Fenchel, 14, 15, 115
Fisch, 1, 2, 8, 53, 61, 70, 81, 105, 111, 125,
130, 135
Fisch-Filet, 14, 15, 20, 23, 24, 37, 52, 55, 65,
71, 85, 92, 102, 114, 119, 126, 141,
142, 153
Fladenbrot, 75
Fleisch, 3, 6, 13, 36, 56, 76, 128, 151, 154
Fleisch-Filet, 7, 35, 51, 90, 92, 98, 106, 127,
132
Forellen, 135
Frühlingsrolle, 136
- Garnelen, 8, 13, 24, 34, 42, 50, 57, 70, 73, 89,
90, 94, 111, 115, 130, 144, 147, 148,
154, 155
Geflügel, 5, 24, 26, 47–49, 86, 94, 105, 118,
126, 145, 152, 155
Gurke, 8, 17, 26, 28, 65, 77, 82, 85, 88, 89,
92, 94, 101, 105, 109, 110, 112, 117,
119, 130, 138, 140
- Jakobsmuscheln, 10, 67, 84, 116, 125, 133,
145
- Käse, 4, 6, 12, 16, 19, 26, 34, 35, 43, 45, 46,
48–50, 52–54, 63, 66, 67, 69, 72, 74,
77, 79, 87, 96, 97, 100, 101, 104, 107,
108, 112, 117, 120, 127, 128, 131,
139, 148–150
Kürbis, 11, 62, 143
Kabeljau, 17, 21, 28, 83, 122, 124
Kohlrabi, 36, 81, 102
Kokos, 11, 118, 125, 136, 144, 152
Kraut, 29
Kuchen, 34, 129
- Lachs, 53, 111
Linsen, 10, 125, 138, 151
- Möhren, 2, 3, 13, 17, 24, 31, 35, 88, 90, 94,
105, 118, 122, 123, 128–130, 133, 151,
152, 154, 155
Mangold, 121
Meeresfrüchte, 33, 36, 129
- Nudel-Salat, 130
Nudeln, 46, 120, 126, 130
- Obst, 1, 4, 6, 8, 10, 11, 13–17, 19–22, 29, 33–
35, 38, 39, 49–51, 54, 59, 62, 64, 65,
70, 72, 85, 87, 88, 91, 93, 95, 101–
105, 111, 114–116, 118, 122, 124, 127,
129, 130, 141, 144, 145, 147, 148,
151, 152, 154
- Pak-Choi, 106
Paprika, 2, 37, 43, 56, 59, 82, 83, 88, 95, 101,
109, 122, 147
Pastinaken, 3, 22
Pilze, 7, 16, 26, 31, 37, 48, 52, 59, 62, 76,
106, 118, 128, 131, 142
Pizza, 134
- Rösti, 119, 141
Rüben, 29

Radicchio, 6, 77, 80, 100
Radieschen, 29, 47, 60, 62, 79, 89, 121, 135,
140
Ravioli, 63, 120
Reis, 112
Rettich, 6, 7, 21, 47, 53, 55, 61, 77, 86, 93,
96, 102, 104, 105, 111
Rote-Bete, 38, 41, 54, 59, 74, 89, 96, 102,
104, 107, 124, 127, 143
Rotkraut, 8, 88, 90, 123, 124
Rucola, 20, 38, 47, 71, 74, 75, 77, 91, 140,
143, 148, 149

Sauerkraut, 102, 128
Schinken, 43, 76, 77, 134
Schoten, 39, 109, 118, 133, 154
Schwarzwurzeln, 5
Sellerie, 3, 13, 24, 57, 70, 91, 116, 122, 154
sonstige, 99
Spargel, 51, 55, 60, 68, 79, 84, 87, 103
Speck, 19, 48, 79, 129, 155
Spinat, 9, 17, 31, 53, 63, 80, 98, 113, 120, 126
Spitzkohl, 51
Suppe, 3, 5, 7, 11, 13, 14, 16, 19, 24, 26, 36,
55, 67, 73, 89, 91, 104, 129, 131, 144,
146, 150, 152, 155

Tatar, 23, 65, 85, 90, 92, 93, 98, 114, 132,
133, 138, 141
Teig-Taschen, 9, 56, 120
Toast, 81, 135

Weißkohl, 90
Wild, 29, 35, 48, 68
Wirsing, 14, 129

Zucchini, 2, 42, 43, 49, 54, 82, 90, 109, 117,
151