

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vorspeisen

2023

131 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 29. Dezember 2023.

Inhalt

Matjes-Tatar auf Sesam-Brötchen mit Kräuterbutter	1
Ravioli mit Bergkäse, Spinat-Püree und Weißwein, Soße	2
Thunfisch-Tataki, Lachs-Tatar, Garnelen, Wasabi-Dip	3
Steinpilz-Frühlingsrolle mit Tomaten-Cappuccino	4
Tabouleh mit Lammköfte und Joghurt-Dip	5
Kürbis-Kokos-Suppe mit Walnüssen, Granatapfel-Kernen	6
Kalbsbries und Garnele mit Erbsenschaum und -püree	7
Pasteis-Teigtaschen mit Hackfleisch, Spinat-Käse-Füllung	8
Harira-Kichererbsen-Suppe, Hackbällchen, Pfannenbrot	9
Rote-Bete-Carpaccio mit Lachs-Avocado-Tatar	10
Riesen-Garnelen, Fenchel-Orangen-Salat und Walnüsse	11
Jakobsmuscheln mit Blutwurst, Banane und Tomaten	12
Bunte-Bete mit Apfel-Avocado-Tatar, Kartoffel-Stroh	13
Thunfisch, Entenleber, Trüffel, Koriander-Mayonnaise	14
Muhammara mit Quitten, Burrata und Rucola mit Dill-Öl	15
Thunfisch-Tataki mit Wasabi-Dip und Glasnudel-Salat	16
Tomate, Rote-Bete-Gurken-Raita, Zwiebeln, Pfannenbrot	17
Reh-Tatar mit Pfifferlingen und geröstetem Graubrot	18
Lachs mit Beurre blanc, Kohlrabi und Fenchel	19
Saibling-Tatar mit Burrata, Haselnüssen, Wachteleier	20
Schlutzkrapfen mit Spinat-Füllung und Nussbutter	21
Hähnchen-Spieß mit Trauben-Soße, Trauben, Rucola-Salat	22
Pochiertes Ei mit Erbsen-Püree, Rösti und Sour Cream	23
Lachs-Tatar und geräucherter Lachs mit Pfannenbrot	24
Glasnudel-Salat mit Rinder-Filet-Streifen	25

Gurken-Suppe, Palatschinken-Röllchen, Räucherlachs	26
Ziegenfrischkäse, Birnenscheiben, Walnüsse, Salat	27
Dreierlei Chips mit dreierlei Dips	28
Avocado-Blini mit Lachs-Tatar, Limetten-Crème-fraîche	30
Gebatener Wolfsbarsch, Fenchel-Gemüse, Linsen-Creme	31
Ravioli mit zweierlei Füllung und Salbeibutter	33
Garnelen-Gemüse-Ragout mit Pfannenbrot, Knoblauch-Dip	34
Falafel mit Baba Ghanoush	35
Serrano-Schinken-Tatar, Portwein-Feigen, Ciabatta	36
Pancake mit Ceviche und Haselnuss-Krokant	37
Melonen-Schinken-Tatar mit Röstbrot	38
Polpettine di tonno mit Gemüse, Mayonnaise und Ciabatta	39
Glasnudel-Garnelen mit Wasabi-Schaum, Feta-Schnitte	40
Tom Kha Gai	41
Tom Kha Gai mit Käse-Blätterteig-Stange	42
Forellen-Filet mit Zitronen-Beurre-blanc, Erbsen-Püree	43
Saibling-Happen, Birne, Bohnen, Speck, Kartoffelspäne	44
Spicy Tuna-Tatar mit Avocado-Mango-Salat	45
Lachs, Nuss-Oliven-Pesto, Portwein-Feigen, Fladenbrot	46
Papaya-Kokos-Suppe mit Kräuter-Garnele, Rote-Bete-Chip	47
Halbgefrorener Joghurt, Grilltomaten, Gurken-Salat	48
Mango-Avocado-Chili-Salat mit Jakobsmuscheln	49
Raviolo all' uovo in Nussbutter mit Salbeischaum	50
Sellerie-Pralinen mit Pistazien und Erdnuss-Dip	51
Blumenkohl-Curry-Suppe mit Rinderhack-Bällchen	52
Konfierter Lachs, Safran-Soße, Salicorne, Lachshaut-Chip	53
Wildkräuter-Kartoffel-Salat mit Honig-Senf-Vinaigrette	54
Wickelknödel mit Spinat und veganem Eigelb	55
Vitello tonnato 2.0 mit Apfel-Avocado-Tatar	56
Jakobsmuscheln mit Chicorée, Beurre blanc	57
Rinder- und Lachstatar auf Rösti, Tamarinden-Mayonnaise	58
Brokkoli-Kokos-Suppe mit Kokos-Schaum, Lachswürfeln	59

Gurken-Suppe mit Rinder-Filet-Melonen-Spieß	60
Riesen-Garnelen mit Rucola-Salat, Honig-Ziegenkäse	61
Heilbutt mit Gemüse-Julienne, Püree, Korallen-Chip	62
Fruchtige Suppe mit Banane, Apfel, Garnelen-Spieß	63
Rote Bete Carpaccio mit Ziegenkäse, Walnüssen, Schmand	64
Thunfisch-Tataki, Teriyaki-Soße, Ponzu-Zwiebel-Topping	65
Gazpacho mit Croûtons und Speck-Chip	66
Zander, Radieschen-Carpaccio mit Kräuteröl, Radieschen	67
Kartoffel-Karotten-Cremesuppe mit Croûtons und Speck	68
Rucola-Salat mit Honig-Senf-Dressing und Zucchini	69
Räucher-Forellen-Tatar mit Wildkräuter-Salat	70
Thunfisch-Tataki, Frühlingsrolle, Sweet-Chili-Soße, Salat	71
Spargel mit Salzkartoffel, Ziegenbutter-Hollandaise	72
Cappuccino mit Meerrettich-Schaum, Rote-Bete-Lachs-Tatar	73
Saltimbocca-Spieß, Zitronen-Weißwein-Soße, Pfannenbrot	74
Wolfsbarsch mit Maracuja-Soße, Erbsen-Püree, Chicorée	75
Lachs mit Pistazien, sautiertem Spinat und Mango-Soße	76
Mungobohnen Cheela mit Paneer-Füllung, Rucola-Salat	77
Gerollte Seezungenfilets, Salicorn-Beet mit Ratatouille	78
Erdnuss-Kokos-Suppe mit Garnelen im Panko-Mantel	79
Salat mit gebratener Wachtel und Pfannenbrot	80
Kokos-Kaffir-Limetten-Suppe mit Shiitake, Lachs-Tataki	81
Dumplings mit Hackfleisch-Füllung, Soja-Sud, Pak Choi	82
Käse-Cracker mit Zucchini gefüllt, Garnelen-Rolle	83
Jakobsmuscheln und Garnelen mit Paprika-Safran-Creme	84
Apfel-Avocado-Tatar mit Wasabi-Mayonnaise, Camembert	85
Wassermelonen-Gazpacho mit Garnelen, paniertes Feta	86
Spinat-Ricotta-Ravioli, Kirschtomaten-Sugo, Parmesan-Chips	87
Spinat-Ricotta-Ravioli, Kirschtomaten-Sugo, Parmesan-Chips	87
Safran-Risotto mit Garnelen im Orangen-Chili-Mantel	88
Jakobsmuscheln, Walnüsse, Blumenkohl-Taboulé, Edamame	89

Lachs-Filet auf Toast, Speck, Spiegelei, Avocado-Creme	90
Tatar von Lachs, Thunfisch mit Mayonnaise, Wachtelei	91
Ei auf Kartoffel-Rösti mit Blattspinat, Dijonsenf-Soße	92
Gurken-Avocado-Tatar, Kresse, Rote Bete, Garnelen	93
Blumenkohl mit Orangen-Soße, Jakobsmuschel, Ganache	94
Apfel-Blutwurst-Türmchen, Jakobsmuscheln, Bohnen-Salat	95
Involtini vom Rinder-Filet, Tomaten-Parmesan-Füllung	96
Ofen-Ratatouille mit Ziegenfrischkäse-Dip	97
Salat von Blumenkohl mit Haselnüssen, Orangen-Tahin	98
Kohlrabi-Lauch-Suppe mit Mandelmus, Garnelen-Spieß	100
Pfannkuchen mit Champignon-Lauch-Füllung und Feldsalat	101
Rote-Bete-Linsen-Türmchen mit Rinder-Tataki	102
Kabeljau mit Senf-Dill-Soße, Kartoffel-Röst, Feldsalat	103
Taco mit Pulled Austernpilz, Tomaten-Salsa, Bohnenmus	104
Wildlachs-Filet mit Kartoffel-Puffer und Wasabi-Schmand	106
Sellerie-Cannelloni mit Rinder-Tatar, Crème fraîche	107
Garnelen-Ragout mit Pfannenbrot und Kräuterbutter	108
Crêpes mit Rote-Bete-Füllung und Champignon-Füllung	109
Garnelen im Pistazien-Mantel mit Paprika-Chutney	110
Avocado-Mango-Tatar mit Jakobsmuscheln, Miso-Mayonnaise	111
Thunfisch-Tataki im Serrano-Sud, Eierstich, Pilze	112
Karotten-Petersilien-Wurzel-Suppe mit Kartoffel-Creme	113
Zucchini-Auberginen-Auflauf, Tomaten-Bruschetta, Lachs	114
Matjes-Tatar mit Quark-Dip und Kartoffel-Chips	115
Jakobsmuscheln, Melonen-Salat, Zitronen-Crème-fraîche	116
Jakobsmuscheln, Melonen-Salat, Zitronen-Crème-fraîche	116
Lachs-Sashimi mit Nori-Pfefferkruste, Apfel-Ingwer-Bett	117
Steckrüben-Suppe mit Forelle, Backobst und Gebäck	118
Steckrüben-Suppe mit Forelle, Backobst und Gebäck	118
Kohlrabi-Ravioli, Cashew-Füllung, Fenchel-Apfel-Salat	119
Gefüllte Ravioli, Feigen-Soße und Parmaschinken	120
Black-Pudding-Bällchen mit Apfel, Rucola, Mayonnaise	121

Türkische Mantí mit Basilikum-Hack-Füllung, Tomaten-Soße	122
Türkische Mantí mit Basilikum-Hack-Füllung, Tomaten-Soße	122
Herzhafte Bananen-Suppe mit Koriander und Erdnüssen	123
Südtiroler Schlutzkrapfen mit Spinat-Topfen-Füllung	124
Forellen-Filet, Erbsen-Püree, Kohlrabi, Miso-Mayonnaise	125
Jakobsmuschel auf Reispapier, Miso-Blumenkohl, Zwiebel	126
Jakobsmuschel auf Reispapier, Miso-Blumenkohl, Zwiebel	126
Lachs-Röllchen mit Dashi-Mayonnaise, Koriander-Salsa	127
Focaccia mit Thunfisch, Oliven-Tapenade und Rucola	128
Maronen-Creme-Suppe mit Apfel-Schaum und Pancetta-Chip	129
Avocado-Mais-Blini, Avocado mit Meeresfrüchte-Ceviche	130
Panierter Hirtenkäse mit Apfel-Chutney und Feldsalat	131
Pilz-Cappuccino mit Shiitake-Speck und Pfannenbrot	132
Saibling, Buttermilch-Sud mit Gemüse, Sellerie-Püree	133
Saibling, Buttermilch-Sud mit Gemüse, Sellerie-Püree	133
Safran-Jakobsmuscheln mit Blumenkohl-Creme, Chili-Mango	134
Hühnerleber-Mousse mit Birnenspalten und Pfannenbrot	135

Index

136

Matjes-Tatar auf Sesam-Brötchen mit Kräuterbutter

Für zwei Personen

Für das Matjes-Tatar:

4 frische Matjesfilets	1 Schalotte	1 Frühlingszwiebel
2 EL Crème-fraîche	2 EL getrock. Cranberries	Salz, weißer Pfeffer

Für das Brötchen und Salat:

2 Sesambrötchen	100 g Wildkräutersalat	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	125 g gesalzene Butter	1-2 TL Honig
1 TL Dijonsenf	1 Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	2 EL Olivenöl	weißer Pfeffer

Für den Kartoffel-Speck-Crunch:

2 kleine festk. Kartoffeln	100 g geräuch. Rückenspeck	100 g durchwachs. Speck
gemahl. Bockshorn-Kleesaat	edelsüßes Paprikapulver	geräuch. Paprikapulver
Zwiebelraspeln	gemahl. Fenchelsamen	gemahl. Kreuzkümmel
gemahl. Nelke	gemahl. Kümmel	getrock. Majoran
Muskatnuss	Rohrzucker	Salz

Für das Matjes-Tatar:

Die Matjesfilets von einer Seite leicht salzen und pfeffern. Matjesfilets in 1cm große Würfel schneiden. Schalotte abziehen und möglichst fein würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Cranberries fein durchhacken. Nun alle Zutaten in einer Schüssel mit Crème fraîche vermischen und ggf. abschmecken. Das feine Matjesaroma sollte das dominante Aroma sein.

Für das Brötchen und Salat:

Dill und Petersilie fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Knoblauchzehe abziehen und fein durchhacken. Mit einer Gabel Dill, Petersilie und Schnittlauch in die Butter einarbeiten. Nach und nach Knoblauch hinzugeben. Knoblauchnote nicht zu dominant werden lassen. Mit weißem Pfeffer abschmecken.

Sesambrötchen evtl. kurz im Ofen aufbacken, wenn es zu weich ist.

Sesambrötchen in zwei Hälften schneiden. Die Sesamseite mit der Schnittfläche in der Pfanne braun rösten. Aus der Pfanne nehmen.

Zitronensaft, Honig, Senf und Olivenöl zu einem Dressing verrühren.

Wildkräutersalat darin marinieren lassen.

Für den Kartoffel-Speck-Crunch:

Den fetten Speck in Würfel geschnitten bei kleiner Flamme auslassen.

Speckwürfel herausnehmen. Kartoffeln schälen und in möglichst feine Würfel schneiden und im Speckfett braten bis eine leicht gebräunte Farbe erreicht ist. Den durchwachsenen Speck ebenfalls fein würfeln und zu den Kartoffeln geben. Wenn der gewünschte Röstgrad erreicht ist, das überschüssige Fett aus der Pfanne nehmen und mit den Gewürzen nach Gefühl abschmecken und nochmals kurz rösten. Vorsichtig mit dem Salz, da beide Specksorten schon salzig sind. Crunch auf einem Sieb abtropfen lassen und dann auf ein Küchenpapier geben.

Die geröstete Sesambrötchenhälfte mit einer guten Schicht Dill-Kräuter-Butter bestreichen. Eine kleine Menge Wildkräutersalat gut abtropfen lassen und auf die Butter gleichmäßig verteilen. Darauf das Matjes-Tatar ebenfalls gleichmäßig verteilen. Darauf etwas von dem Kartoffel-Speck-Crunch auf das Tatar streuen, so dass das Matjes-Tatar noch sichtbar ist und mit Dillspitze garnieren und servieren.

Sebastian Müller am 31. Oktober 2023

Ravioli mit Bergkäse, Spinat-Püree und Weißwein, Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

4 Eier	150-250 g Weizenmehl, 405	125 g Weichweizengrieß
Mehl	1 EL Olivenöl	1 Prise Salz

Für die Käsefüllung:

100 g Bergkäse	2 Knoblauchzehen	20 ml Weißwein
30 ml Gemüfefond	1 cl Kirschwasser	Stärke
Muskatnuss	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 Limette, Saft	200 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein
20-40 g Crème-fraîche	30-50 ml Sahne	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Spinat:

90 g Blattspinat	10 g Butter	10 g Crème-fraîche
20 ml Gemüfefond	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Ravioli:

Käse, Salz	1 Ei	1 TL Butter
------------	------	-------------

Für die Garnitur:	1 EL Forellenkaviar	essbare Blüten
--------------------------	---------------------	----------------

Für den Teig: Das Weizenmehl mit Grieß und einer Prise Salz in eine Schüssel geben.

Eier mit einem Schuss Olivenöl mischen und in das Mehlgemisch einkneten. Nudelteig in Folie eingepackt und für ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Für die Käsefüllung: Knoblauchzehen anschneiden und eine kleine Sauteuse damit ausreiben.

Weißwein und Fond darin aufkochen, den geriebenen Bergkäse dazugeben (Achtung: Ab jetzt nicht mehr kochen lassen!) und ständig Rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Ggf. etwas Stärke einrühren.

Mit Kirschwasser ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken. Auf ein mit Folie ausgelegtes Blech oder einen großen Teller gleich große Häufchen geben und einfrieren. Bis zur Weiterverarbeitung bleibt diese Masse gefroren.

Für die Sauce: Weißwein in einem kleinen Topf etwas reduzieren. Mit dem Geflügelfond auffüllen. Ein Viertel Limette ausdrücken und mit Crème fraîche und Sahne vermengen. Mit den Gewürzen abschmecken. Vor dem Anrichten die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für den Spinat: Butter in einem Topf mit Stiel bräunen, Blattspinat darin schwenken und mit Gemüfefond ablöschen. Crème fraîche hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Ist der Spinat weichgekocht, im Küchenmixer fein pürieren.

Für die Ravioli: Pastateig dünn ausrollen und ein Nudelblatt ausschneiden. Komplet mit Ei-gelb bestreichen und mit den eingefrorenen Käsetalern in gleichmäßigen Abständen belegen. Ein zweites Nudelblatt darüberlegen und mit einem Ausstecher um den Käse herum Ravioli ausstechen. In leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 6 Minuten kochen. Danach Ravioli in heißer Pfanne in Butter schwenken, mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen von oben gratinieren.

Für die Garnitur: Kaviar und Blüten als Garnitur verwenden.

Eine Nocke Spinatpüree und 2-3 Ravioli auf einen tiefen Teller legen, mit Kaviar toppen, mit der geschäumten Sauce nappieren, mit Blüten garnieren und servieren.

Eli John am 31. Oktober 2023

Thunfisch-Tataki, Lachs-Tatar, Garnelen, Wasabi-Dip

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfisch ohne Haut Sesamöl Eiswasser

Für den Lachs:

100 g Lachsfilet, ohne Haut 2 Scheiben helles Brot ½ grüner Apfel
1 Limette, Saft, Abrieb ½ TL ChilisaUCE 2 EL Teriyakisauce
1 EL Trüffelöl ½ Bund Schnittlauch 2 EL Olivenöl
1 Prise Piment d'Espelette 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen 2 Knoblauchzehen 1 EL Butter
1 TL scharfes Paprikapulver 2 EL neutrales Öl Salz, Pfeffer

Für den Dip:

1 TL Wasabipaste 2 EL Sojasauce 1 Zitrone, Saft
1 TL Bonitoflocken Chiliflocken Salz

Für die Limetten-Mayonnaise:

1 Limette, Saft, Abrieb 1 Ei 1 TL Senf
150 g Naturjoghurt 1 TL Zucker 200 ml Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für den Thunfisch: Den Thunfisch in Sesamöl in der Pfanne rundherum anbraten.

Herausnehmen und direkt in das Eiswasser tauchen. Ca. 10 Sekunden, dann aufschneiden.

Für den Lachs: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten anrösten, herausnehmen und abtropfen lassen.

Lachsfilet waagrecht halbieren, dann in feine Streifen und zum Schluss in Würfel schneiden. Lachswürfel in eine Schüssel geben. Schnittlauch in nicht zu feine Röllchen schneiden, zum Lachs geben. Apfel in Scheiben vom Kerngehäuse schneiden, erst in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel ebenfalls zum Lachs geben. Mit Piment d'Espelette, Salz, Pfeffer, ChilisaUCE, Teriyaki Sauce und Trüffelöl würzen. Etwas Schale von der Limette fein darüber reiben. Limette halbieren und etwas Limettensaft darüber träufeln. Alles gut vermengen.

Brotscheibe und aussetchen und mit etwas Salz bestreuen. Lachstatar auf der Brotscheibe mit Hilfe eines Servierringes verteilen.

Für die Garnelen: Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen zugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. Butter und Knoblauchzehen zugeben und die Garnelen auf jeder Seite ca. 1 Minute scharf braten.

Für den Dip: Wasabipaste, Meersalz, Sojasauce, Zitronensaft, Bonitoflocken und Chiliflocken vermengen.

Für die Limetten-Mayonnaise: Limettenschale abreiben, Saft auspressen.

Ei, Senf und etwas Öl und Salz in einen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab eine Mayonnaise hochziehen.

Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren und mit der Limettenschale, 2 EL Saft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Dieter Schmidt am 31. Oktober 2023

Steinpilz-Frühlingsrolle mit Tomaten-Cappuccino

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrolle:

4 Blatt Frühlingsrollenteig	200 g Steinpilze	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Ei	2 Zweige Thymian
1 TL Olivenpaste	300 ml Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Tomaten-Cappuccino:

6 Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb
200 ml Milch	100 ml Gemüfefond	3 Zweige Basilikum
1 EL Stärke	Eiswasser	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

6 kleine Cherrytomaten	Rote Bete Sprossen
------------------------	--------------------

Für die Frühlingsrolle:

Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Steinpilze in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett mit Schalottenwürfel, Knoblauch und Thymian rasch anbraten, abkühlen lassen und mit Olivenpaste, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ei trennen. Frühlingsrollenblätter mit Eiweiß einstreichen. Steinpilzwürfel auf die Frühlingsrollen legen, einschlagen und im heißen Butterschmalz rasch ausbacken.

Für den Tomaten-Cappuccino:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwei Tomaten in heißes Wasser tauchen, in Eiswasser abschrecken, die Haut abziehen, das Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden, und beiseitelegen. Die restlichen Tomaten klein schneiden, mit Fond und Basilikum grob mixen.

In einem Topf aufkochen, durch ein Tuch passieren, den klaren Sud mit Salz abschmecken, Stärke darin auflösen und auf Eiswasser kalt rühren.

Kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel dazu geben und in Gläser füllen. Schale der Zitrone abreiben. Milch samt Knoblauch, Zitronenschale, Salz und schwarzem Pfeffer erwärmen, kurz vor dem Servieren aufmixen, auf den gestockten Tomatensud geben und mit der Frühlingsrolle servieren.

Für die Garnitur:

Tomaten und Sprossen als Garnitur verwenden.

Ulla Meyer am 31. Oktober 2023

Tabouleh mit Lammköfte und Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für die Lammköfte:

250 g Hackfleisch, Lamm, Rind	2 Scheiben Toastbrot	1 EL Semmelbrösel
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 kleines Ei
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Zucker	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Piment d'Espelette	2-3 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tabouleh:

150 g Bulgur	1 Salatgurke	1 rote Paprika
8 Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	5 Trockenaprikosen
4 EL Granatapfelkerne	4 Zitronen, Saft, Abrieb	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund frische Minze	2 EL Balsamico Bianco	2 EL mildes Olivenöl
1 EL Currypulver	1 TL Zimtpulver	1 TL Piment d'Espelette
Zucker	Salz	

Für den Joghurt-Dip:

150 g griech. Joghurt, 10%	1 Zitrone, Saft	1 EL mildes Olivenöl
1 Msp. Piment d'Espelette	Salz	

Für die Lammköfte:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Toastbrot mit Wasser bedecken und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl glasig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer sowie je einer Prise Kreuzkümmel, Piment d'Espelette und Zucker würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Petersilie abbrausen, trockenweldeln und ohne die groben Stiele fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebelmischung, Ei und Petersilie in eine Schüssel geben. Toastbrot gut ausdrücken und hinzugeben. Ggf. ein paar Semmelbrösel dazugeben, sollte die Masse zu feucht sein. Alles gut verkneten und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 5 cm lange, etwa 1 cm dicke Köfte formen. Im vorgeheizten Ofen in einer geölten Auflaufform auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen, bis sie fest sind.

Für das Tabouleh:

Gemüse und Kräuter zunächst gut abwaschen. Petersilie und Minze sehr fein schneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Gurke schälen und fein würfeln. Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Aprikosen in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und kurz in Olivenöl anschwitzen.

Bulgur in einer heißen Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Currypulver und Zimt hinzufügen und kurz mitrösten. Pfanne vom Herd nehmen, mit ca.

150 ml Wasser aus dem Wasserkocher aufgießen, leicht salzen und den Bulgur einige Minuten quellen lassen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen.

Anschließend alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Tabouleh mit Saft von bis zu vier Zitronen, Olivenöl, Balsamico Bianco, Piment d'Espelette sowie Salz und Zucker abschmecken. Nach Belieben auch etwas Zitronenabrieb hinzugeben.

Für den Joghurt-Dip:

Joghurt mit Zitronensaft und einem Spritzer Olivenöl glattrühren und anschließend mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Alexander Makris am 31. Oktober 2023

Kürbis-Kokos-Suppe mit Walnüssen, Granatapfel-Kernen

Für zwei Personen

Für die Kürbissuppe:

1 kg Hokkaido	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer	400 ml ungesüßte Kokosmilch	1 L Gemüsefond
1 TL Currypulver	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die karamellisierten Walnüsse:

50 g Walnüsse	2 EL Zucker
---------------	-------------

Für die die Garnitur:

30 g Granatapfelkerne	3 Zweige Koriander	3 Zweige glatte Petersilie
-----------------------	--------------------	----------------------------

Für die Kürbissuppe:

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Im Topf glasig andünsten. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und Fasern entfernen und würfeln. Ingwer schälen und reiben.

Beides in den Topf geben und mit andünsten. Currypulver dazugeben und mit anrösten bis es duftet. Mit Kokosmilch und Gemüsefond ablöschen. Suppe aufkochen und dann bei niedriger Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Für die karamellisierten Walnüsse:

Walnusshälften in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne Zucker mit 1 EL Wasser erhitzen bis der Zucker karamellisiert. Walnüsse dazugeben und rühren bis sie gleichmäßig mit Karamell überzogen sind. Auf einem Backblech auskühlen lassen.

Für die die Garnitur:

Koriander und Petersilie hacken. Suppe mit Granatapfelkernen und Kräutern garnieren.

Haress Ghafari am 24. Oktober 2023

Kalbsbries und Garnele mit Erbsenschaum und -püree

Für zwei Personen

Für das Kalbsbries:

400 g Kalbsbries	300 g Erbsen	60 g Staudensellerie
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Eier	3 EL Milch
Butterschmalz	150 g Semmelbrösel	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	Mehl	Salz, Pfeffer

Für den Erbsenschaum und -püree:

200 g TK-Erbsen	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
4 EL Sahne	2 EL Butter	3 EL trockener Weißwein
200 ml Gemüsefond	1 TL Lecithin	Salz

Für die Garnele:

2 Garnelen	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Rosmarin
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Beet Kresse	4 Brunnenkresseblüten
---------------------------	-----------------------

Für das Kalbsbries:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 L Wasser mit Milch aufsetzen. Zwiebel abziehen und grob hacken, Sellerie waschen und in Würfel schneiden. Beides zusammen mit dem Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in das Milch-Wasser geben und aufkochen. Kalbsbries hineingeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Bries herausnehmen, abkühlen lassen und putzen. Dabei möglichst viel von der weißen Haut entfernen. Wenn nötig, auch die Blutäderchen entfernen. In Scheiben schneiden. Eine Panierstraße mit Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln aufstellen. Bries mit Salz und Pfeffer würzen und dann panieren. In einer hohen Pfanne mit Butterschmalz goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Bis zum Servieren im Backofen warmhalten.

Für den Erbsenschaum und -püree:

Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Erbsen hinzufügen, andünsten und mit Wein ablöschen.

Fond angießen und etwas köcheln lassen. Sahne einrühren und dann alles pürieren. Durch ein Sieb passieren. Püree das übrig bleibt extra auf dem Teller anrichten.

Zitrone auspressen. Erbsenwasser mit Zitronensaft und Salz würzen. In einem Wasserbad mit Eiswasser herunterkühlen und anschließend zusammen mit Lecithin per Pürierstab aufschäumen.

Für die Garnele:

Garnelen schälen, entdarmen, kurz abwaschen und trockentupfen.

Knoblauchzehen abziehen und andrücken.

In einer Pfanne Butter schmelzen lassen und mit Rosmarin und Knoblauch aromatisieren. Garnelen salzen und pfeffern und von allen Seiten in der Pfanne scharf anbraten.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse und Blüten garnieren.

Antonia Renger am 24. Oktober 2023

Pasteis-Teigtaschen mit Hackfleisch, Spinat-Käse-Füllung

Für zwei Personen

Für die Pasteis:

400 g Weizenmehl, 405	2 Eier	100 g Butter
1 Prise Salz	Pflanzenöl	

Für die Hackfleisch-Füllung:

150 g gemischtes Hackfleisch	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	40 g Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie
Pflanzenöl	1 Prise Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Spinat-Ziegenkäse-Füllung:

150 g junger Spinat	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehe
100 g Ziegenfrischkäse	Muskatnuss	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Joghurt-Dip:

100 g griech. Joghurt	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb
3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Koriander	Salz, Pfeffer

Für die Pasteis:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Mehl zusammen mit Butter, einem Vollei, 200 ml kaltem Wasser und Salz in der Küchenmaschine zu einem Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einwickeln und für etwa 15 Minuten kühl stellen.

Dann dünn in längliche Teigbahnen ausrollen und Füllungen auf Teigbahnen platzieren. Teigbahnen übereinanderlegen, Mit Absatnd auseinander schneiden und Enden mit Eiweiß von anderem Ei bestreichen damit sie zusammenkleben. Enden mit einer Gabel zusammendrücken. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Hackfleisch-Füllung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. In einer Pfanne mit Butter und etwas Öl andünsten. Hackfleisch hinzugeben und scharf anbraten.

Mit Tomatenmark tomatisieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Petersilie fein hacken und unterrühren.

Für die Spinat-Ziegenkäse-Füllung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Spinat waschen und trockenschleudern. Mit in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Auskühlen lassen und mit Ziegenkäse vermengen.

Für den Joghurt-Dip:

Knoblauch abziehen und pressen. Mit Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben.

Saft auspressen. Dip damit abschmecken. Petersilie und Koriander fein hacken und unterheben.

Bernhard Nagel am 24. Oktober 2023

Harira-Kichererbsen-Suppe, Hackbällchen, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Harira:

100 g Rinderhackfleisch	100 g Suppennudeln	200 g Kichererbsen
400 g geschälte Tomaten	1 Zwiebel, davon Saft	1 Stange Staudensellerie
1 Zitrone, davon Saft	500 ml Hühnerfond	1 EL Tomatenmark
½ Bund Koriander	½ Bund glatte Petersilie	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Korianderpulver	2 TL Kurkumapulver	3 EL Mehl
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

260 g glutenfreies Mehl	7 g Trockenhefe	150 g Naturjoghurt
1 EL neutrales Pflanzenöl	1 TL Salz	

Für die Harira:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Fäden vom Sellerie ziehen, putzen und in feine Würfel schneiden. Hackfleisch zu kleinen Bällchen formen. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Sellerie darin anrösten. Mit Tomatenmark tomatisieren. Mit 500 ml Wasser ablöschen. Hackbällchen und abgegossene Kichererbsen hinzufügen und Hühnerfond angießen. Mit Paprikapulver, Korianderpulver, Kurkuma, Salz und einer Prise Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten bei starker Hitze köcheln lassen. Mehl mit 3 EL Wasser mischen und Suppe damit abbinden. Dann geschälte Tomaten und Nudeln hinzufügen. Weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zitrone auspressen und Suppe mit Saft und Salz abschmecken. Koriander und Petersilie fein hacken und einrühren.

Für das Pfannenbrot:

Hefe mit 200 ml lauwarmem Wasser anrühren. Mit Mehl und Joghurt in zu einem glatten Teig verrühren. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen kurz kneten. Dann in 3 Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen und zu einem dünnen Fladen ausrollen. Teigfladen 10 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dünn mit Öl bepinseln. Fladen pro Seite jeweils 34 Minuten braten.

Immer wieder wenden, damit sie nicht zu dunkel werden.

Amal Andres am 24. Oktober 2023

Rote-Bete-Carpaccio mit Lachs-Avocado-Tatar

Für zwei Personen

Für das Rote Bete-Carpaccio:

1 Knolle Rote Bete	1 Knoblauchzehe	1 Limette, davon Saft
1 Beet Kresse	1 TL Kümmel	2 ½ EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Lachstatar:

300 g Lachsfilet, ohne Haut	2 reife Avocados	1 Apfel
20 g Rucola	2 Knoblauchzehen	1 Frühlingszwiebel
1 rote Chilischote	1 Limette, Abrieb, Saft	3 Zweige Dill
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sesamstange:

300 g Blätterteig	1 Ei	2 EL Milch
1 EL heller Sesam	Mehl	1 Prise Salz

Für das Rote Bete-Carpaccio:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete in siedendem Salzwasser mit Kümmel garziehen lassen.

Anschließend schälen und fein hobeln. Fächerförmig auf einem Teller anrichten. Salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen und mit einer Messerseite auf der Arbeitsfläche zerdrücken. Mit Salz und Öl zu einer Paste vermengen. Über Rote Bete pinseln. Kresse darüber streuen.

Limette auspressen und Saft darüber träufeln.

Für das Lachstatar:

Lachs kalt abbrausen und mit Küchentuch abtupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Lachs von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen.

Knoblauch darauf verteilen und etwa 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen.

Frühlingszwiebel putzen und schräg in Ringe schneiden. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen. Würfeln. Mit 1-2 TL Limettensaft beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Apfel schälen, von Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Dill fein hacken. Alles miteinander vermengen. Lachs aus dem Kühlschrank nehmen, fein in Würfel schneiden, Limettenabrieb, Dill und Frühlingszwiebeln dazugeben, und mit Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Avocado-Tatar in einem Ring anrichten, Lachs darauf geben. Mit Rucola garnieren.

Für die Sesamstange:

Blätterteig ausrollen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb und Milch vermengen und Teig damit bestreichen. Sesam und Salz darüberstreuen.

Dann in eine gedrehte Stange wickeln. Im Backofen knusprig backen.

Volker Bettin am 24. Oktober 2023

Riesen-Garnelen, Fenchel-Orangen-Salat und Walnüsse

Für zwei Personen

Für das Dressing:

1 Orange, Saft	1 TL Dijonsenf	1 TL Agavensirup
1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Walnussöl	1 EL Olivenöl
1 EL Arganöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat mit Walnüssen:

1 Fenchelknolle mit Grün	2 Orangen	2 kleine rote Zwiebeln
4 EL Walnüsse		

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	Butter	Olivenöl
1 Prise Piment d'Espelette	Salz	

Für das Dressing:

Den Saft einer Orange auspressen und mit Balsamicoessig, Olivenöl, Agavensirup, Dijonsenf, Arganöl, Walnussöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Für den Salat mit Walnüssen:

Fenchelgrün abtrennen und für die Garnitur beiseitelegen. Fenchel waschen, halbieren und mit dem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Teil des Dressings marinieren.

Orangen schälen und filetieren. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Mit einem Teil der Marinade vermischen.

Walnüsse haken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Orangenfilets auf den Fenchel geben. Mit dem Dressing übergießen und die rote Zwiebeln und gerösteten Nüsse darauf verteilen.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen und trockentupfen. In einer Pfanne mit Olivenöl und Butter von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Piment despelette würzen.

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

Isabella Jorthan am 17. Oktober 2023

Jakobsmuscheln mit Blutwurst, Banane und Tomaten

Für zwei Personen

Für die Marinade:

1 Zitrone, Saft	2 TL gelbes Currypulver	2 EL Sonnenblumenöl
2 TL Honig	Salz	

Für die Tomaten:

2 Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	Salz, Pfeffer

Für Jakobsmuschel, Banane, Blutwurst:

8 Jakobsmuscheln	8 Scheiben Blutwurst	1 Banane
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Puderzucker
Butter	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Gewürz-Spekulatius	Chilifäden	rote Rettichsprossen
Brunnenkresse	Speiseöl	

Für die Marinade:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone halbieren und auspressen. Currypulver, Sonnenblumenöl, Honig, Salz und Zitronensaft gut vermischen und kühl stellen.

Für die Tomaten:

Tomaten leicht einritzen, kurz blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken und Haut von den Tomaten abziehen. Tomaten vierteln und auf ein Backblech legen. Mit Salz, Pfeffer, Puderzucker, Thymian, Rosmarin und Knoblauch würzen und im Ofen für 15-20 Minuten leicht antrocknen.

Für Jakobsmuschel, Banane, Blutwurst:

Banane schälen und schräg in ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne mit etwas Öl die Jakobsmuscheln mit der Banane anbraten. Butter hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Puderzucker abschmecken.

Blutwurst schräg in ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden und in einer weiteren Pfanne mit etwas Öl, Thymian und Rosmarin braten.

Für die Garnitur:

In einem kleinen Topf etwas Speiseöl heiß werden lassen. Kurz die Chilifäden in dem heißen Öl frittieren. Anschließend herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Spekulatius in einem Mörser zu einem Pulver fein zermahlen.

Currymarinade auf Teller pinseln. Jakobsmuschel, Blutwurst, Banane und Tomate anrichten. Mit Spekulatiuspulver, Sprossen und Chilifäden garnieren.

Anna Hofmann am 17. Oktober 2023

Bunte-Bete mit Apfel-Avocado-Tatar, Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Avocado	1 süßer Apfel	1 Limette, Saft
2 EL gehobelte Haselnüsse	1 TL schwarzer Sesam	50 g Kürbiskerne
Salz	Pfeffer	

Für das Carpaccio:

1 Ringelbete	1 Gelbe Bete	Kürbiskernöl
--------------	--------------	--------------

Für das Süßkartoffelstroh:

1 große gerade Süßkartoffel	Öl
-----------------------------	----

Für das Tatar:

Die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden. Apfel mit Hilfe eines Gemüsehobels in kleine Würfel schneiden. Apfel und Avocado mit Salz, Pfeffer, schwarzem Sesam und Limettensaft abschmecken.

Haselnusskerne leicht in der Pfanne anrösten, dazugeben und Tatar mit Hilfe eines Servierings auf Tellern anrichten. Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und als Garnitur darüber geben.

Für das Carpaccio:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Ringelbete und Gelbe Bete 18 Minuten garkochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und in feine Scheiben hobeln. Mit Kürbiskernöl bepinseln.

Für das Süßkartoffelstroh:

Öl in der Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Süßkartoffel begradigen und mit einem Spiralschneider zu dickem Stroh schneiden. Anschließend für ca. 1 Minute goldbraun frittieren.

Kartoffelstroh aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tatar auf Teller anrichten. Carpaccio und Kartoffelstroh daneben anrichten und servieren.

Steffan Lesser am 17. Oktober 2023

Thunfisch, Entenleber, Trüffel, Koriander-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

150 g Thunfischsteak	4 kl. Entenleber, à 30 g	1 schwarzer Trüffel
1 Limette, Saft	4 EL schwarzer Sesam	1 TL Koriandersaat
2 EL Ponzusauce	1 EL Sesamöl	1 EL Sojasauce
1 EL Austernsauce	1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Butter

Für den Rotkohlsalat:

400 g Rotkohl	$\frac{1}{4}$ weiche Mango	3 cm Ingwer
2 EL Honig	2 EL Traubenkernöl	1 EL Sesamöl
2 EL weißer Balsamico	$\frac{1}{4}$ TL Pul Biber	Salz, Pfeffer

Für die Koriander-Mayonnaise:

1 Bund Koriander	1 Limette, Saft	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf	1 TL Honig	100 ml Traubenkernöl
Salz		

Für die Garnitur:

2 EL asiatische Sprossen	essbare Blüten	$\frac{1}{2}$ Orange
--------------------------	----------------	----------------------

Für den Thunfisch:

Den Thunfisch waschen und auf Küchenkrepp abtupfen. In vier gleichgroße Würfel schneiden. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Eine Marinade aus Ponzu, Sesamöl, Sojasauce, Austernsauce und Limettensaft herstellen. Thunfisch darin marinieren und in Sesam wälzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Würfel darin ganz kurz anbraten, so dass der Thunfisch von innen noch roh ist.

Entenleber waschen und trocknen. In der Pfanne in Butter 1-2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Koriandersaat bestreuen.

Zum Anrichten die Entenleber auf den Thunfisch geben und den Trüffel darüber hobeln.

Für den Rotkohlsalat:

Rotkohl grob raspeln. Von der Mango zwei Spalten als Garnitur an die Seite legen. Für die Marinade restliche Mango pürieren und mit 1 TL geriebenen Ingwer, Traubenkern-Öl, Sesam-Öl, Balsamico, Chili, Salz, Pfeffer und Honig dazugeben. Alles vermengen und das Dressing zum Rotkohl geben und durchmischen.

Für die Koriander-Mayonnaise:

Limette auspressen. Ei, Senf und die Hälfte vom Limettensaft mit dem Pürierstab in einem hohen Becher mixen. Nach und nach das Öl einfließen lassen und weiter pürieren, bis eine homogene Mayonnaise entsteht.

Mit restlichem Limettensaft, Salz, Honig und gehacktem Koriander abschmecken. Die Mayonnaise in einen Spritzbeutel füllen und auf dem Teller anrichten.

Für die Garnitur:

Orange filetieren und mit Sprossen und Blüten zum Garnieren verwenden.

Heike Weidemann am 17. Oktober 2023

Muhammara mit Quitten, Burrata und Rucola mit Dill-Öl

Für zwei Personen

Für das Muhammara:

400 g rote Spitzpaprika	10 g Tomatenmark	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft	40 g Walnüsse	10 g Mandelplättchen
1 EL Ahornsirup	1 Prise Chilipulver	3 g Kreuzkümmel
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Burrata:

1 Burrata	1 Prise Meersalz
-----------	------------------

Für die Quitten:

2 kleine Quitten	6 Wacholderbeeren	200 g brauner Zucker
375 ml Cider-Essig	4 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt

Für das Dill-Öl:

100 g Dill	1 Bund Rucola	70 g Kürbiskernöl
30 g Olivenöl	Salz	

Für das Muhammara:

Den Backofen auf 250 Grad Grillfunktion vorheizen.

Paprikaschoten im Ganzen im Backofen verbrennen lassen und anschließend die Schoten in eine Schüssel geben, leicht salzen und mit Frischhaltefolie abdecken, so dass sie schwitzen. Nach ca. 5 Minuten schälen, entkernen und grob würfeln.

Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauchzehe schälen und zusammen mit dem Chilipulver, Tomatenmark, Ahornsirup und 4 TL Zitronensaft mit einem Stabmixer zu einer Paste mixen.

Die Nüsse ohne Fett in der Pfanne anrösten und zur Paste geben. Einige Nüsse zum Garnieren übriglassen. Paprika und Mandelplättchen zur Paste dazugeben. Das Öl, Kreuzkümmel, Pfeffer und eine Prise Salz zugeben und alles grob pürieren. Es soll noch stückig sein.

Für den Burrata:

Burrata auf das Muhammara setzen und leicht salzen.

Für die Quitten:

Essig, Zucker, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in einen Topf geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren, sodass der Sud nur noch leicht köchelt. Quitten schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Quitten im Sud 15-20 Minuten köcheln. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und trockentupfen. In einer Grillpfanne auf hoher Hitze kurz beidseitig anbraten. Auf dem Muhammara und dem Burrata verteilen.

Für das Dill-Öl:

Dill grob hacken und mit dem Öl zusammen mit einem Pürierstab mixen.

Die Temperatur sollte ungefähr auf 50 Grad kommen, aber nicht übersteigen. In eine Schale geben und kühlen (bestenfalls 12 Stunden).

Das Öl durch ein Sieb geben und abseihen.

Rucola waschen.

1 EL von dem Öl mit einer Prise Salz vermengen und den Rucola darin anmachen. Den Salat auf den Burrata setzen und 1 EL Dill-Öl um das Muhammara verteilen.

Anton Schweizer am 17. Oktober 2023

Thunfisch-Tataki mit Wasabi-Dip und Glasnudel-Salat

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

300 g Thunfischfilet	1 Zitrone, Saft	1 Orange, Saft
3 EL Sojasauce	2 EL Mirin	6 EL Sesamöl
3 EL weißer Sesam	3 EL schwarzer Sesam	½ Beet Kresse
2 EL brauner Zucker		

Für den Glasnudelsalat:

150 g Glasnudeln	1 Spitzpaprika	2 Möhren
75 g Champignons	1 Lauchzwiebel	2 Knoblauchzehen
5 cm Ingwer	1 Limette, Saft	1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie	40 g gesalzene Erdnüsse	1 TL Honig
3 EL Fischsauce	4 EL Sesamöl	3 EL Sojasauce
1 EL Chilipulver	1 TL Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für den Wasabi-Dip:

200 g Crème-fraîche	3 Limetten, Saft, Abrieb	2 TL Wasabipaste
Salz	Pfeffer	

Für das Thunfisch-Tataki:

Die Zitrone und Orange auspressen. Für das Thunfisch-Tataki aus Mirin, Sojasauce, Zitronen- und Orangensaft eine Marinade anrühren.

Thunfisch hineinlegen und ca. 20 Minuten einziehen lassen.

Anschließend kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Thunfisch in gemischtem Sesam wenden. Fisch in Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden. Mit Kresse garnieren.

Für den Glasnudelsalat:

Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Spitzpaprika und Möhren waschen, Champignons und Lauchzwiebel putzen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Möhren schälen. Gemüse in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Alles einer großen Pfanne mit 2 EL Sesamöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ingwer schälen und grob zerkleinern. Blätter von Koriander und Petersilie abzupfen. Limette auspressen. Ingwer mit Kräutern, Limettensaft, restlichem Sesamöl, Honig, Chilipulver und Chiliflocken in einem Multizerkleiner aufmixen. Gesalzene Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Glasnudeln mit Gemüse und Dressing vermengen und mit Erdnüssen garnieren.

Für den Wasabi-Dip:

Saft aus zwei Limetten auspressen. Schale von anderer Limette abreiben. Crème fraîche mit Limettensaft und Wasabipaste verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limettenabrieb darüber streuen.

Felipe Fellens am 10. Oktober 2023

Tomate, Rote-Bete-Gurken-Raita, Zwiebeln, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:

100 g Joghurt 3,5%	20 g Butter	150 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl	1 TL Zatar
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Pflanzenöl	

Für die gegrillten Tomaten:

600 g bunte Kirschtomaten	Salz
---------------------------	------

Für die Rote-Bete-Gurke-Raita:

1 Salatgurke	300 g frische Rote Bete	500 g Joghurt, 10%
3 EL Weißweinessig	4 Zweige Minze	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
12 frische Curryblätter	Salz	80 ml Eiswasser

Für die gerösteten Zwiebeln:

2 kleine Zwiebeln	12 Curryblätter	2 EL Erdnussöl
-------------------	-----------------	----------------

Für das Pfannenbrot:

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Joghurt mit Mehl, Backpulver, Salz und Olivenöl miteinander vermengen und zu einem glatten Teig verrühren. Etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Dann vier Teigfladen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fladen von beiden Seiten darin ausbacken. In einer anderen Pfanne Butter schmelzen und mit Zatar aromatisieren. Butter-Gewürzmischung vor dem Servieren auf Fladen streichen und mit Meersalz bestreuen.

Für die gegrillten Tomaten:

Tomaten waschen und halbieren. Mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech mit Papier legen und mit Salz bestreuen. Im Ofen grillen, bis die Ränder braun werden.

Für die Rote-Bete-Gurke-Raita:

Gurke schälen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und dann grob in ein Sieb raspeln. Mit Salz bestreuen und Wasser ziehen lassen. Joghurt mit Eiswasser aufschlagen und kaltstellen. Rote Bete schälen und raspeln. Petersilien- und Minzblätter abzupfen und fein hacken. Beides mit Essig unter Rote Bete mischen. Gurke ausdrücken und mit Roter Bete unter Joghurt rühren. Mit Salz abschmecken.

Für die gerösteten Zwiebeln:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten bis sie braun sind. Curryblätter dazugeben und mitbraten bis sie sich kräuseln. Beides auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Katinka Weidler am 10. Oktober 2023

Reh-Tatar mit Pfifferlingen und geröstetem Graubrot

Für zwei Personen

Für das Rehtatar:

300 g ausgel. Rehrücken

Für die Marinade:

3 Lauchzwiebeln	2 rote Chilischote	2 Knoblauchzehen
5 cm Ingwer	1 Ei	1-2 EL Hoisin
1 EL Sweet-Chili-Sauce	1 EL Sojasauce	2 Zweige Koriander
6 Halme Schnittlauch	1 Prise Zimt	1 Prise edelsüßes Paprikapulver

Für die Pfifferlinge:

150 g Pfifferlinge	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Koriander
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Graubrot:

2 Scheiben Graubrot	Sesamöl
---------------------	---------

Für das Rehtatar:

Rehfleisch kalt abbrausen und mit Küchentuch abtupfen. In feine Würfel schneiden.

Für die Marinade:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Lauchzwiebel putzen und fein hacken. Chili halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Knoblauch abziehen. Beides fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Koriander und Schnittlauch klein hacken. Alle Zutaten mit aufgeschlagenem Ei vermengen und mit Hoisin, Sojasauce, und Sweet Chili Sauce verrühren. Mit Zimt, Paprika und Pfeffer würzen. Marinade unter das Rehfleisch mischen.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen. Kräuter klein hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Pilze darin anbraten und schwenken. Kurz vor dem Servieren Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Graubrot:

Brot in einer Pfanne mit Öl anrösten.

Michael Stapf am 10. Oktober 2023

Lachs mit Beurre blanc, Kohlrabi und Fenchel

Für zwei Personen

Für den gebackenen Fenchel:

1 Fenchel 1 EL Olivenöl Salz

Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi Salz

Für die Beurre blanc:

200 ml Weißwein 120 g kalte Butter 1 Lorbeerblatt

8 weiße Pfefferkörner Salz Pfeffer

Für den gebratenen Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut à 80 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill 1 Zitrone, Abrieb essbare Blüten

Für den gebackenen Fenchel:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fenchel waschen und äußere Blätter entfernen. Strunk herausschneiden und Fenchel in dünne Streifen schneiden. Auf einem Backblech mit Papier für 15 Minuten im Ofen backen.

Für den Kohlrabi:

Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser garen. Anschließend in einer Pfanne in Butter schwenken.

Für die Beurre blanc:

Weißwein mit Pfeffer und Lorbeerblatt in einen kleinen Topf geben und zum Köcheln bringen. Bei mittlerer Hitze auf 1/3 der Flüssigkeit reduzieren. Anschließend von der Herdplatte nehmen und Butter in kleinen Stücken unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebratenen Lachs:

Lachsfilet kalt abbrausen und abtupfen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lachs auf der Hautseite scharf anbraten bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und von der anderen Seite anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Kohlrabi mit darin schwenken.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen und trockenwedeln. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben.

Carmen Kraus am 10. Oktober 2023

Saibling-Tatar mit Burrata, Haselnüssen, Wachteleier

Für zwei Personen

Für Tatar, Burrata, Haselnüsse:

300 g Saiblingsfilet	1 Kugel Burrata	1 Zitrone, Saft
70 g Haselnüsse	30 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Avocado-creme:

1 reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Limette, Saft, Abrieb
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Chilipulver	1 TL Olivenöl
Salz		

Für das Toastbrot:

2 Scheiben Toastbrot

Für die Wachteleier:

4 Wachteleier	50 g kl. Reiskugeln	2 EL Crème-fraîche
1 TL Olivenöl		

Für die Garnitur:

Afila Kresse	essbare Blüten	roter Sauerklee
1-2 Zweige Dill	1-2 Halme Schnittlauch	

Für Tatar, Burrata, Haselnüsse:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und dann grob zerstoßen.

Saibling kalt abwaschen, trockentupfen und würfeln. Burrata grob würfeln.

Fisch mit Burrata, Haselnüssen und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone auspressen und Tatar mit Saft abschmecken.

Bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Avocado-creme:

Avocado schälen und entsteinen. Fruchtfleisch in einen Multizerkleinerer geben. Knoblauch abziehen und grob hacken. Limette heiß abwaschen.

Schale abreiben und Saft auspressen. Knoblauch zur Avocado geben und zu einer glatten Creme mixen. Mit Limettensaft und abrieb, Salz, Kreuzkümmel und Chili abschmecken.

Für das Toastbrot:

Rinde vom Toastbrot entfernen und Brot mit einem Nudelholz ganz flach ausrollen. Mit einem runden Ausstecher ein paar kleine Löcher ausstechen. Brot über einen ofenfesten Stab/Form legen, sodass sie sich rund formen. Im Backofen etwa 10 Minuten knusprig backen.

Für die Wachteleier:

Wachteleier in kochendem Wasser 2:15 Minuten kochen, dann in Eiswasser abschrecken. Eier pellen und 2 davon mit Olivenöl benetzen.

Anschließend in Arare Reiskügelchen wenden. Die anderen beiden Eier köpfen und etwas Crème fraîche einspritzen.

Für die Garnitur:

Tatar mit Kräutern und Blüten dekorieren.

Kris Santa am 10. Oktober 2023

Schlutzkrapfen mit Spinat-Füllung und Nussbutter

Für zwei Personen

Für den Teig:

75 g Roggenmehl 50 g Mehl, Type 550 1 Ei, Größe M
1 TL Olivenöl Salz

Für die Füllung:

150 g Baby-Spinat 1 kleine Zwiebel $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Halm Schnittlauch 50 g Quark 5 g Parmesan
1 TL Butter Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Fertigstellung:

Mehl Salz

Für die Nussbutter:

25 g Butter 10 g Parmesan 3 Halme Schnittlauch

Für die Garnitur:

8 Cocktailtomaten 1 TL Apfelessig 1 TL Olivenöl

Für den Teig:

Die zwei Mehlsorten vermischen, in einer Schüssel zu einer Mulde formen und salzen. Ei mit 30 ml lauwarmem Wasser und Öl verquirlen, in die Mulde gießen und von innen nach außen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie packen und im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

Spinat kurz in kochendem Wasser blanchieren, mit den Händen auspressen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Butter dünsten. Spinat hinzugeben, unter Hitze vermengen und dann vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen. 1 TL Parmesan reiben und 1 TL Schnittlauch fein schneiden. Quark, Parmesan und Schnittlauch zum Spinat geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

Nudelteig wieder aus dem Kühlschrank und der Folie herausnehmen und mit einer Nudelmaschine so dünn wie möglich ausrollen. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen.

Mit einem kreisrunden Ausstecher (Durchmesser etwa 7-8 cm) mehrere Kreise ausstechen. Einen kleinen Löffel der Spinat-Füllung jeweils in die Mitte der Teig-Kreise geben. Den Rand mit Wasser bestreichen und den Teig halbmondförmig zusammenfalten. Die Ränder mit dem Finger oder einer Gabel etwas andrücken und darauf achten, dass sich keine Luft mehr in der Teigtasche befindet. Schlutzkrapfen in Salzwasser kurz kochen, abschöpfen und beiseitestellen.

Für die Nussbutter:

Butter in einer Pfanne zerlassen und so lange erhitzen, bis sie eine goldbraune Farbe annimmt. Eventuell die Butter durch ein feines Passiertuch geben. Schlutzkrapfen kurz beidseitig in der Nussbutter schwenken. Parmesan reiben. Schnittlauch schneiden und beides über die Schlutzkrapfen streuen.

Für die Garnitur:

Cocktailtomaten halbieren und mit Apfelessig und Olivenöl beträufeln.

Lisa Comploi am 04. Oktober 2023

Hähnchen-Spieß mit Trauben-Soße, Trauben, Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für die überbackenen Trauben:

500 g grüne Weintrauben	2 Eier	200 g Ziegenfrischkäse
1 EL Butter	Cayennepfeffer	Salz

Für den Hähnchenspieß:

100 g Hähnchenbrust	1 Zitrone, Saft, Zesten	1 Zweig Thymian
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

Für die Traubensauce:

50 g grüne Trauben	1 kleine Zwiebel	100 ml Hühnerfond
50 ml halbtrock. Weißwein	1 TL getrock. Majoran	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Salat:

250 g Rucola	50 g blaue Weintrauben	50 g Himbeeren
2 Zwiebeln	50 g Pinienkerne	2 EL Himbeeressig
4 EL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die überbackenen Trauben:

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Trauben waschen und halbieren. Ofenfeste Förmchen mit Butter einstreichen und die Trauben hineingeben.

Eier trennen und Eiweiße mit etwas Salz steif schlagen. Eigelbe mit Ziegenfrischkäse und Cayennepfeffer verrühren und den Eischnee unterziehen. Ei-Masse auf die Trauben geben und bei 200 Grad 10-15 Minuten backen, bis die Käsecreme leicht gebräunt ist.

Für den Hähnchenspieß:

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Zesten der Zitrone abziehen und den Saft auspressen. 1 TL Thymian hacken.

Aus Zitronensaft, Zitronenzesten, Paprikapulver, Thymian und Kreuzkümmel eine Marinade anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenstücke auf zwei Holzspieße aufspießen und mit der Marinade überziehen. Von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

Für die Traubensauce:

Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit etwas Öl anbraten. Trauben halbieren und etwas später dazugeben. Mit Weißwein und Hühnerfond ablöschen. Majoran dazugeben und einkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Durch ein Sieb passieren.

Die gebratenen Hähnchenspieße mit der Sauce überziehen.

Für den Salat:

Rucola waschen und trocken schleudern. Weintrauben waschen und halbieren. Himbeeren putzen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

Essig und Öl mit Pfeffer und Salz verrühren und mit Zucker abschmecken. Rucola mit Weintrauben, Himbeeren und Zwiebeln mischen. Auf einem Teller anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Pinienkerne in einer Pfanne rösten und über den Salat streuen.

Hajo Fritsch am 04. Oktober 2023

Pochiertes Ei mit Erbsen-Püree, Rösti und Sour Cream

Für zwei Personen

Für den Rösti:

2 gr. vorw. festk. Kartoffeln 3 EL Butterschmalz Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen $\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft 2 Zweige Minze 500 ml Gemüsefond
2 EL Schmand 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 Eier, Größe M 2 EL Weißweinessig Meersalz, Pfeffer

Für die Sour Cream:

2 EL Schmand 1 EL Quark $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
1 Bund Schnittlauch 1 Msp. Knoblauchpulver Salz, Pfeffer

Für den Rösti:

Die Kartoffeln schälen und grob reiben, mit Salz, Muskat und Pfeffer mischen.

Eine Pfanne aufsetzen. Butterschmalz in der Pfanne zergehen lassen.

Kartoffelmasse in die heiße Pfanne in einen Anrichtering geben und ein wenig andrücken. Bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten.

Die Anrichteringe entfernen und die Rösti wenden, dann nochmal 3-4 Minuten braten. Sie sollten eine goldgelbe Farbe haben und außen schön knusprig sein.

Für das Erbsenpüree:

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit dem Saft einer halben Zitrone ablöschen, dann Gemüsefond hinzugeben und aufkochen.

Wenn die Flüssigkeit kocht, die Erbsen hineingeben. 2-3 Minuten auf mittlerer Hitze ziehen lassen. Minzblätter vom Stiel entfernen und fein hacken. Die Flüssigkeit abgießen und auffangen, dann die Erbsen mit der Minze fein pürieren und durchs Sieb streichen. Schmand unterheben. Mit Salz, Pfeffer und ggf. noch einem Schuss Zitronensaft abschmecken.

Für das pochierte Ei:

Wasser in einem mittleren Topf zum Kochen bringen, dann Essig dazugeben. Die Eier in zwei flache Schalen schlagen, ohne das Eigelb zu zerstören.

Die Hitze so reduzieren, dass das Wasser nur noch simmert. Mit einer Schöpfkelle / einem Schneebesen durch Rühren einen Strudel im Wasser erzeugen. Ei vorsichtig in die Mitte des Topfes geben. 3 Minuten garen lassen, dann mit der Schöpfkelle entnehmen.

Mit dem zweiten Ei genauso verfahren. Mit etwas grobem Meersalz und Pfeffer servieren.

Für die Sour Cream:

Zitrone auspressen. Schnittlauch fein hacken. Schmand, Quark und Schnittlauch mischen. Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Zitronensaft nach und nach dazugeben, zwischendurch immer wieder abschmecken.

Alina Habert am 04. Oktober 2023

Lachs-Tatar und geräucherter Lachs mit Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Tatar:

100 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Zitrone, Saft	1 EL Schmand
2 Zweige Dill	Salz	Pfeffer

Für den geräucherten Lachs:

100 g Lachsfilet, mit Haut	1 Zitrone, Abrieb	bunter Pfeffer
----------------------------	-------------------	----------------

Für das Brot:

65 g Dinkelvollkornmehl	50 g Weizenmehl	75 g Naturjoghurt, 0,5%
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL getrock. Thymian		

Für die Garnitur:

Kresse

Für das Tatar:

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Lachs in kleine Würfel schneiden und mit Schmand, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Dill hacken und unterheben. Mit Hilfe eines kleinen Servierings auf Teller anrichten.

Für den geräucherten Lachs:

Lachs auf der Hautseite unter die Räucherglocke legen. Räucherpistole mit Späne füllen und den Schlauch von der Räucherpistole unter die Glasglocke führen, entzünden und den Lachs ca. 15 Minuten räuchern.

Wenn der Lachs das Raucharoma angenommen hat, mit dem Bunsenbrenner beide Seiten abflämmen, so dass er etwas knusprig wird.

Zitronenschale abreiben und Lachs mit Zitronenabrieb und buntem Pfeffer würzen.

Für das Brot:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten kaltstellen.

Den Teig in 4 Stücke teilen und zwischen Folien dünn ausrollen. Pfanne mit Öl erhitzen und die Pfannenbrote von jeder Seite 1-2 Minuten anbraten.

Für die Garnitur:

Kresse zupfen und auf das Tatar geben.

Christine Dietrich am 04. Oktober 2023

Glasnudel-Salat mit Rinder-Filet-Streifen

Für zwei Personen

Für die Glasnudeln:

150 g Glasnudeln

Für die Marinade:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft 2 TL Sesamöl 1 TL brauner Zucker

Für das Gemüse:

1 Bund grüner Thai-Spargel 1 Bund feine Möhren 1 rote Paprikaschote

1 Bund Frühlingszwiebeln 1 kl. Knolle Ingwer

Für das Fleisch:

200 g Rinderfilet 1 Knoblauchzehe 1 EL Fischsauce

2 EL. Sojasauce

Für die Fertigstellung:

2 Limetten, Saft, Abrieb 1 EL Fischsauce 2 EL Sojasauce

1 EL getröstetes Sesamöl Olivenöl Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Erdnüsse, ohne Salz 1 EL weiße Sesamsaat 1 Bund Koriander

Für die Glasnudeln:

Die Glasnudeln ohne Salz kochen. Dann kalt abschrecken und zur Seite stellen. Nudeln mit einer Küchenschere zerschneiden.

Für die Marinade:

Zitronensaft auspressen und mit Sesamöl und Zucker verrühren.

Zerkleinerte Glasnudeln mit der Marinade mischen.

Für das Gemüse:

Gemüse putzen, ggf. schälen und in feine Streifen schneiden.

Für das Fleisch:

Rinderfilet in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und pressen.

Rinderfilet mit Knoblauch, Fischsauce und Sojasauce marinieren und ziehen lassen.

Für die Fertigstellung:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin kurz das Rinderfilet anbraten.

Fleisch auf eine Seite schieben, auf die andere Seite das Gemüse geben und anbraten. Dann vermengen und mit Fischsauce, Sojasauce, Sesamöl und Pfeffer abschmecken.

Limetten heiß abspülen, die Schale abreiben, dann Saft auspressen.

Salat mit Limettensaft und abrieb abschmecken.

Für die Garnitur:

Erdnüsse und Sesam in einer Pfanne gleichmäßig anrösten. Koriander hacken. Gericht mit Erdnüssen, Sesam und Koriander garnieren.

Franziska Marciulonis am 26. September 2023

Gurken-Suppe, Palatschinken-Röllchen, Räucherlachs

Für zwei Personen

Für die Suppe:

6-7 Gewürzgurken mit Gurkensud	250 g festk. Kartoffeln	1 Petersilienwurzel
50-100 g Knollensellerie	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
75 ml saure Sahne	2 EL Butter	750 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 TL Zucker	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Lachs:

150 g Lachsfilet, ohne Haut	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	2 cl Cognac
2 Zweige Thymian	4-5 getrock. Wacholderbeeren	3 EL Rohrzucker
Salz, aus der Mühle	Pfeffer	Räucher-Späne, -Chips

Für die Palatschinken:

1 frische Gurke	Friskäse	2 Eier
250 ml Milch	125 g Mehl	Salz, Öl

Für die Garnitur: 1-2 Zweige Petersilie

Für die Suppe:

Die sauren Gurken raspeln und beiseitestellen. Sud der Gurken aufbewahren. Zwiebel abziehen, fein würfeln, das restliche Gemüse schälen und würfeln.

Öl mit Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Kartoffeln hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach das restliche Gemüse hinzugeben und etwas mitbraten. Gemüsefond hinzugeben und mit Deckel köcheln lassen.

Saure Gurken in eine heiße Pfanne mit etwas Öl geben. So lange anbraten, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist, dann zur Suppe geben.

Sud der sauren Gurken und Zucker hinzufügen.

Wenn das Gemüse gar ist, etwas von der Flüssigkeit mit der Sauren Sahne vermengen und wieder in die Suppe geben. Dill hacken und in die Suppe geben. In tiefen Tellern servieren.

Für den Lachs:

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Salz, Pfeffer, Cognac, Rohrzucker, Zitronenabrieb und -saft in einer Schüssel mischen. Thymianblättchen hineinzupfen und das Lachsfilet darin 10-15 Minuten marinieren.

Räucherchips und Räucherspäne mit Wacholderbeeren in ein feuerfestes Gefäß streuen und den Lachs auf einem Gitter darüber positionieren.

Buchenchips anzünden und den Lachs mit einem Deckel abdecken, so dass der Rauch nicht entweichen kann und in den Lachs einzieht. Lachs anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Für die Palatschinken:

Mehl mit Eiern und Salz vermengen. Nach und nach Milch hinzufügen, bis es die gewünschte Konsistenz ergibt. Teig etwa 20 Minuten ruhen lassen. Vor dem Ausbacken nochmals kräftig verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und gleichmäßige Palatschinke darin ausbacken.

Palatschinke mit Friskäse bestreichen, mit frisch geräuchertem Lachs und fein geschnittenen Gurkenscheiben belegen. Einrollen, in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden und zu der Suppe servieren.

Für die Garnitur: Petersilie hacken und über die Suppe und Röllchen geben.

Oliver Giemsa am 26. September 2023

Ziegenfrischkäse, Birnenscheiben, Walnüsse, Salat

Für zwei Personen

Für den Ziegenfrischkäse:

1 Rolle Ziegenfrischkäse	1 Ei	4 EL Butter
100 g ganze Walnüsse	100 g Panko	50 ml Rapsöl

Für die Birnen:

2 Birnen	1 Zitrone, davon Saft	3-4 EL Walnüsse
2 EL Butter	5 EL flüssiger Honig	2 EL brauner Zucker
$\frac{1}{2}$ EL Zimt	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

50 g Friséesalat	50 g Feldsalat	1 Radicchio
6 Cocktailtomaten	6 Radieschen	

Für das Dressing:

1 EL flüssiger Honig	1 EL Dijonsenf	2 EL Balsamicoessig
2 EL Kürbiskernöl	4 EL Rapsöl	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Ziegenfrischkäse:

Den Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden. Walnüsse in der Pfanne anrösten, dann zerkleinern und mit Panko mischen. Ei in einer Schüssel verquirlen. Ziegenfrischkäse erst in Ei und dann in der Nuss-Panko-Mischung panieren und kaltstellen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Ziegenkäsetaler anbraten. Butter hinzugeben und Käse damit übergießen.

Für die Birnen:

Birnen in Spalten schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Butter glasig braten. 1 EL Zucker, Zimt und Hälfte des Honigs dazugeben. Walnüsse in einer zweiten Pfanne rösten, in der restlichen Butter anschwitzen und mit restlichen Honig und Zucker karamellisieren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und Walnüsse mit Zitronensaft beträufeln.

Für den Salat:

Salat putzen. Tomaten und Radieschen klein schneiden und vorsichtig mit dem Salat vermengen.

Für das Dressing:

Honig und Senf mit Rapsöl, Olivenöl, Balsamicoessig und Kürbiskernöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit dem Salat vermengen.

Renate Stolzenberger-Hamers am 26. September 2023

Dreierlei Chips mit dreierlei Dips

Für zwei Personen

Für die Chips:

6 Streifen Bacon	2 Drillinge	½ Süßkartoffel
10 g Parmesan	Fett	edelsüßes Paprikapulver
Salz		

Für die Frischkäse-Creme:

150 g Frischkäse	200 g Crème-fraîche	4 Knoblauchzehen
30 g getrock. Öl-Tomaten	30 g Tomatenmark	1 Zweig Basilikum
edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für Lachs-Creme:

150 g Stremellachs	1 Zitrone, davon Abrieb	150 g Frischkäse
150 g Quark, 40%	200 g süße Sahne	30 g Sahnemeerrettich
2 Zweige Dill	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, davon Saft	2 Eier	½ TL mittelscharfer Senf
200 ml Sonnenblumenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Eiersalat:

6 Eier	1 Apfel	1 süße Speisezwiebel
1 EL mittelscharfer Senf	1 TL Currypulver	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Rosmarin

Für die Chips:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Bacon auf einem Backblech auslegen und im Backofen knusprig backen.

Drillinge und Süßkartoffel waschen, trockentupfen und in dünne, 1-2 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben in kaltes Wasser geben und die Stärke herauswaschen. Kartoffelscheiben trockentupfen.

Fritteuse auf 150 Grad erhitzen und Kartoffelscheiben im heißen Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann mit Salz und Paprikapulver würzen. Parmesan reiben und Süßkartoffelchips damit bestreuen.

Für die Frischkäse-Creme:

Knoblauch abziehen und pressen. Getrocknete Tomaten klein hacken.

Frischkäse mit Crème fraîche, Knoblauch, Tomaten und Tomatenmark ordentlich verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken.

Creme mit Basilikum garnieren.

Für Lachs-Creme:

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben.

Frischkäse, Quark, Sahne und Sahnemeerrettich cremig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Stremellachs vorsichtig mit einer Gabel zerkleinern und unter die Masse mischen.

Einen Zweig Dill kleinhacken, zugeben und Creme erneut abschmecken.

Mit restlichem Dill garnieren.

Für die Mayonnaise:

Eier trennen. Eigelbe, Salz, Pfeffer und Senf in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Stabmixer verrühren, nach und nach das Öl zugeben.

So lange rühren, bis die klassische Mayonnaisen-Konsistenz entstanden ist. Zitrone halbieren,

Saft auspressen und Mayonnaise mit Zitronensaft abschmecken. Ggf. mit Zucker abschmecken. Mayonnaise für den Eiersalat beiseitestellen.

Für den Eiersalat:

Eier 7-8 Minuten hart kochen. Eier aus dem Wasser nehmen, abkühlen lassen, pellen und sehr klein schneiden.

Apfel waschen, trockentupfen und sehr klein schneiden. Zwiebel abziehen und sehr klein schneiden.

Eier mit Apfel, Zwiebel und Senf vermischen. Mit Currypulver, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die zuvor hergestellte Mayonnaise unterheben und alles miteinander verrühren bis eine cremige Konsistenz entsteht. Abschließend final abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Rosmarin garnieren.

Jürgen Escher am 26. September 2023

Avocado-Blini mit Lachs-Tatar, Limetten-Crème-fraîche

Für zwei Personen

Für die Avocado-Blini:

1 reife Avocado	1 Limette, davon Saft	2 Eier
Butterschmalz	75 g Mehl	1 Pck. Backpulver
Cayennepfeffer	Salz	

Für das Lachstatar:

80 g Lachs, ohne Haut	80 g Räucherlachs	1 Schalotte
2 Limetten, davon Abrieb	3 EL Sahnemeerrettich	2-3 Zweige Dill
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

150 g Crème-fraîche	200 g Mascarpone	1 Limette, Abrieb, Saft
2-3 EL Rote-Bete-Saft	Salz	Pfeffer

Für den Meerrettich:

1 Meerrettichwurzel, 10 cm	Puderzucker
----------------------------	-------------

Für die Garnitur:

80 g Saiblingskaviar	2-4 Dillblüten
----------------------	----------------

Für die Avocado-Blini:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herauslösen und zusammen mit dem Saft von einer Limette mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Eier verquirlen und zusammen mit Mehl und Backpulver zur Avocado geben. Alles gründlich mischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Bei mittlerer Hitze aus dem Teig kleine Blini von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Für das Lachstatar:

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Dill von den Stielen zupfen und fein schneiden. Schalotte in ein Sieb geben und mit heißem Wasser übergießen. Limetten heiß abspülen und die Schale abreiben.

Rohen und geräucherten Lachs erst in dünne Scheiben, dann in sehr feine Würfel schneiden. Beides vermengen und mit Sahnemeerrettich, Dill, Schalotte, Limettenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermengen und ca. 10 Minuten ruhenlassen.

Für den Dip:

Limette heiß abspülen und die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Saft und Abrieb mit Crème fraîche, Mascarpone und Rote-Bete-Saft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Meerrettich:

Meerrettich schälen. Dann mit dem Sparschäler lange Streifen abschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Meerrettichstreifen mit Puderzucker bestreuen und im heißen Ofen knusprig backen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Saiblingskaviar und Dillblüten garnieren.

Tanja Kollischan am 26. September 2023

Gebratener Wolfsbarsch, Fenchel-Gemüse, Linsen-Creme

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Wolfsbarschfilet	1 Limette, davon Abrieb	100 g doppelgriff. Mehl
50 ml Olivenöl	Fleur de Sel	Pfeffer

Für das Gemüse:

3 Fenchelknollen mit Grün	2 Frühlingszwiebeln	1 Orange, davon Saft
1 Limette, davon Saft	100 ml Pastis	50 ml Wermut
2 EL Pinienkerne	50 g Butter	1 EL Olivenöl
1 EL rosa Pfefferbeeren	2 EL Fenchelsamen	1 TL Sternanisamen
1 TL Puderzucker	Chiliflocken	Meersalz

Für die Linsencreme:

150 g rote Linsen	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Orange, davon Saft	1 Limette, davon Saft	50 g Parmesan
50 g Butter	400 ml Gemüsefond	2 EL mildes Currypulver
1 TL gemahlener Kardamom	1 TL gemahlener Koriander	Kurkuma
Chilipulver	Muskatnuss	Meersalz
Weißer Pfeffer		

Für die Garnitur:

Gartenkresse	Granatapfelkerne	Weißer Sesam
--------------	------------------	--------------

Für den Fisch:

Von einem Topf, der in die Pfanne passt, den Boden mit Alufolie abdecken. Wolfsbarsch auf Gräten überprüfen, waschen und gut abtrocknen, danach mehlieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Wolfsbarsch auf der Haut anbraten. 1 Minute später den Topf mit Alufolie zum Beschweren auf den Fisch stellen und ca. 20 Sekunden weiterbraten. Dann den Topf herunternehmen und die Hitze reduzieren.

Wolfsbarsch zu einem Drittel garen, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und nur kurz 1 Minute weiterbraten. Die Pfanne von der Kochplatte schieben und den Fisch vor dem Servieren leicht pfeffern und etwas Limettenabrieb darüber geben.

Für das Gemüse:

Vom Fenchel das Grün abschneiden und beiseitelegen.

Fenchelstrunk entfernen. Fenchel in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen schneiden.

Fenchelsamen und Sternanis mörsern. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fenchel bei mittlerer Hitze anbraten. Puderzucker drüberstreuen, wenden und karamellisieren.

Orange und Limette halbieren und den Saft auspressen. Fenchelsamen, Sternanis, Meersalz und Pfeffer hinzugeben. Pastis, Wermut, Limettensaft und Orangensaft in sehr kleinen Dosierungen hinzugeben, damit der Fenchel nicht schwimmt. Rosa Pfeffer, Frühlingszwiebel und Butter hinzufügen. Fenchel ca. 10-15 Minuten dünsten.

Inzwischen in einer zweiten Pfanne ohne Öl die Pinienkerne anrösten.

Salzen und abschmecken. Pinienkerne zum Fenchel hinzugeben. Vor dem Servieren Chiliflocken und übrige Fenchelsamen drüberstreuen. Mit etwas Fenchelgrün garnieren.

Für die Linsencreme:

Herdplatte auf eine niedrige Stufe stellen. Linsen auf Verunreinigungen prüfen.

In einem Topf Gemüsefond mit 100 ml Wasser und Kurkuma zum Kochen bringen. Sellerie schälen und eine etwa 2 cm dicke Selleriescheibe in den Topf hineinraspeln. Linsen hinzugeben. Knoblauch abziehen und dazugeben. Linsen ca. 8 Minuten garen. Etwas von der Flüssigkeit

abgießen und für später aufbewahren.

Linsen mit etwas Chili, Currypulver, Kardamom, Koriander und Muskat würzen. Butterflocken hinzugeben. Parmesan reiben und portionsweise hinzufügen. Mit dem Stabmixer alles sehr fein pürieren. Orange und Limette halbieren und den Saft auspressen. Linsen mit Orangensaft, Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Creme evtl. mit der aufbewahrten Flüssigkeit ergänzen, damit eine cremartige Konsistenz entsteht. Mit dem Kugelschneebesen umrühren.

Für die Garnitur:

Kresse, Granatapfelkerne und Sesam zum Garnieren verwenden.

Reinhold Holtz am 12. September 2023

Ravioli mit zweierlei Füllung und Salbeibutter

Für zwei Personen

Für die Leberwurst-Apfel-Füllung:

100 g Leberwurst	$\frac{1}{2}$ Apfel	1 Schalotte
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Ricotta-Spinat-Füllung:

100 g Ricotta	50 g Blattspinat	1 Schalotte
50 g Parmesan	30 ml Weißwein	1 EL getrock. Oregano
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Ravioliteig:

200 g Semola	2 Eier	Salz
--------------	--------	------

Für die Sauce:

100 g Butter	6 Salbeiblätter	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Zesten
50 g Parmesan		

Für die Leberwurst-Apfel-Füllung:

Den Apfel und die Schalotte schälen bzw. abziehen und fein würfeln.

Schalotte in Öl glasig anschwitzen, Leberwurst und Apfel mit in die Pfanne geben. Alles zusammen braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ricotta-Spinat-Füllung:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Spinat waschen, abtropfen und fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel glasig anschwitzen Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Wein ablöschen.

Ricotta unterrühren und geriebenen Parmesan dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Oregano abschmecken.

Für den Ravioliteig:

Semola mit 1-2 EL Wasser, Salz und Eigelben zu einem geschmeidigen Teig kneten und 15 Minuten ruhen lassen.

Anschließend dünn ausrollen und mit den Füllungen in kleinen Abständen belegen. Teig zuklappen und zu Ravioli ausstechen. An den Rändern festdrücken und in erhitztem Wasser kurz kochen.

Für die Sauce:

Butter in einer Pfanne schmelzen und grob gehackte Salbeiblätter zugeben. Fertige Ravioli dazugeben und in der Salbeibutter schwenken.

Etwas ausgepressten Zitronensaft und ein wenig abgerissene Zesten dazugeben. Parmesan darüber reiben.

Matthias Hambach am 12. September 2023

Garnelen-Gemüse-Ragout mit Pfannenbrot, Knoblauch-Dip

Für zwei Personen

Für das Garnelen-Ragout:

6 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	$\frac{1}{2}$ Zucchini
125 g Kirschtomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	125 ml Gemüsefond	1 EL passierte Tomaten
1 Zweig Petersilie	1 TL Ahornsirup	1 TL Sojasauce
1 EL Olivenöl	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

90 ml Buttermilch	125 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Olivenöl	Mehl

Für den Dip:

100 g Frischkäse	50 g Schmand	1 große Knoblauchzehe
3 getrocknete Öl-tomaten	3 Zweige Petersilie	5 Halme Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Garnelen-Ragout:

Die Garnelen gründlich waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken, in die Pfanne geben und glasig anbraten. Fenchel und Zucchini in Streifen schneiden, dazugeben und für etwa 5 Minuten anbraten. Kirschtomaten enthäuten, halbieren, hinzufügen und kurz für weitere 2-3 Minuten mitbraten. Gemüsefond, Sojasauce, Ahornsirup und passierten Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen und bei mittlerer Hitze etwas einreduzieren lassen. Die Garnelen dazugeben. Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen und den Abrieb und Saft zufügen. Petersilie hacken und darüber streuen.

Für das Pfannenbrot:

In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermischen.

Buttermilch nach und nach hinzufügen und alles in der Küchenmaschine kneten, bis ein Teig entsteht. Danach den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und kneten, bis er glatt und elastisch wird. Danach zu einer Kugel formen und mit einem sauberen Küchentuch abdecken.

Etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Eine große Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Teig in 3 bis 4 gleich große Stücke teilen und jedes Stück zu einer flachen Scheibe formen. Die Scheiben sollten ungefähr 1 cm dick sein. Die Teigstücke vorsichtig in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils etwa 2-3 Minuten goldbraun backen.

Die fertigen Pfannenbrote mit einem Küchentuch auf Teller geben, abdecken und warm halten.

Für den Dip:

In einer Schüssel Frischkäse und Schmand gut miteinander vermischen.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken und beides zur Creme hinzufügen.

Olivenöl hinzufügen, um den Dip cremiger zu machen. Gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Schnittlauch hacken und einrühren.

Irene Knobe am 12. September 2023

Falafel mit Baba Ghanoush

Für zwei Personen

Für das Baba Ghanoush:

2 große Auberginen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
3 Zweige Minze	2 Zweige glatte Petersilie	1 EL Tahin
4 EL Olivenöl	Salz	

Für die Falafel:

300 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	1,5 Zwiebeln
1,5 Knoblauchzehen	1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Granatapfelkerne	4 EL Mehl
75 g heller Sesam	$\frac{1}{2}$ EL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ EL gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Zimt	1 EL Chilipulver	Pflanzenöl, Salz

Für das Baba Ghanoush:

Den Backofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen.

Auberginen waschen und halbieren. Schnittseite mit etwas Olivenöl bestreichen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen etwa 25 Minuten garen, bis das Fruchtfleisch weich ist und herausgekratzt werden kann.

Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken bis eine homogene Masse entsteht. Zitrone auspressen, Knoblauch abziehen und hacken. Minze und Petersilie fein hacken. Einen kleinen Teil zur Garnitur beiseitelegen.

Auberginenmasse mit Kräutern, Zitronensaft, Knoblauch, Tahin, Salz und Olivenöl abschmecken. Zum Anrichten mit Olivenöl beträufeln und mit Kräutern bestreuen.

Für die Falafel:

Kichererbsen abgießen und gründlich abtrocknen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien.

Alles zusammen mit Mehl, einem Eigelb, Kichererbsen und Zimt in einen Multizerkleinerer geben und zu einer homogenen Masse mixen. Blätter von Koriander und Petersilie abzupfen. Grob hacken und in den Multizerkleinerer geben. Zusätzlich Koriandersamen, Kreuzkümmel, die Hälfte des Sesams, Chilipulver und Salz hinzufügen. Erneut aufmixen bis ein kompakter Teig entsteht. Teig zu kleinen Bällchen formen und in restlichem Sesam wälzen, bis sie ummantelt sind.

Bällchen in der Fritteuse in heißem Öl von allen Seiten goldbraun frittieren. Auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen.

Mit Granatapfelkernen zum Schluss garnieren.

Alexander Horst am 12. September 2023

Serrano-Schinken-Tatar, Portwein-Feigen, Ciabatta

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Serranoschinken	70 g Schalotten	70 g Staudensellerie mit Grün
1 Zitrone, Saft, Abrieb	1,5 Bund glatte Petersilie	1 TL mittelscharfer Senf
70 ml Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Portweinfeigen:

3 frische Feigen	200 ml Portwein	1 TL Puderzucker
------------------	-----------------	------------------

Für das geröstete Ciabatta:

3 Scheiben Ciabatta	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
1 Prise Salz		

Für das Tatar:

Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In kochendem Wasser ca. 3-4 Minuten blanchieren. Sobald der Dampf nicht mehr scharf zwiebelig riecht, sind die Schalotten perfekt. Danach Schalotten in eine Schüssel geben und Olivenöl und Senf hinzufügen. Eine Hälfte der Zitronenschale abreiben und 2 TL Zitronensaft auspressen. Beides dazugeben und alles zu einer Vinaigrette verrühren.

Serranoschinken und innere Stangen vom Staudensellerie in kleine Stücke bzw. Würfelchen schneiden. Das Grün des Staudensellerie unbedingt mitverwenden, weil es einen besonders feinen Geschmack hat.

Blätter der Petersilie abzupfen und fein hacken. Mit Schinken und Sellerie vermischen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Alles mit den marinierten Schalotten vermischen. Tatar etwas durchziehen lassen und dann nochmals abschmecken.

Für die Portweinfeigen:

Puderzucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen. Feigen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in den Karamell legen.

Etwas durchschwenken, danach mit dem Portwein ablöschen. Diesen zu einer sirupartigen Konsistenz einkochen lassen und die Portweinfeigen bereitstellen.

Für das geröstete Ciabatta:

Ciabatta in der Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und das Brot damit einreiben. Mit Öl beträufeln und mit Salz würzen.

Michelle Tirschler am 12. September 2023

Pancake mit Ceviche und Haselnuss-Krokant

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

150 g Kabeljaufilet	1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Mango
$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Frühlingszwiebel
1 kleine rote Chilischote	2 Limetten, davon Saft	2 Zweige Koriander
Salz	Pfeffer	

Für den Pancake:

1 Ei	30 ml Milch	70 ml Naturjoghurt
50 g Mehl	1 TL Backpulver	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	Pflanzenöl	

Für das Krokant:

50 g Haselnüsse	50 g Rohrzucker	1 EL Butter
-----------------	-----------------	-------------

Für das Ceviche:

Den Kabeljau in feine Würfel schneiden. Limetten halbieren und auspressen. Chili ganz fein würfeln, mit Kabeljau vermengen, mit 100 ml Limettensaft übergießen und zugedeckt ca. 15-20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Avocado halbieren, vom Kern befreien, Fruchtfleisch auslösen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und klein hacken. Mango halbieren, vom Kern befreien und fein würfeln. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander fein hacken.

Fisch abgießen, mit Gemüse-, Fruchtwürfeln und Koriander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Pancake:

Ei schaumig schlagen und mit Milch und Joghurt verrühren. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker unterrühren (der Teig sollte sehr dickflüssig sein). In einer Pfanne in nicht zu heißem Fett ganz langsam bei niedriger Temperatur goldgelb backen. Leicht abkühlen lassen.

Für das Krokant:

Haselnüsse fein hacken und mit Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Butter hinzugeben. Auf Backpapier auskühlen lassen. Als Hippe auf dem Ceviche servieren.

Maria Matz am 05. September 2023

Melonen-Schinken-Tatar mit Röstbrot

Für zwei Personen

Für das Tatar:

100 g Parmaschinken	1 Cantaloupe-Melone	$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen
$\frac{1}{2}$ Beet Kresse	2 EL Weißweinessig	3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Röstbrot:

1 französ. Baguette	2 Knoblauchzehen	1 TL getrockneter Oregano
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Tatar:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Melone halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Fruchtfleisch von der Schale schneiden und fein würfeln. Parmaschinken ebenfalls würfeln.

Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Kresse mit der Schere abschneiden. Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl verrühren. Kresse und Radieschen unterrühren.

Anrichteringe auf Teller geben. Zuerst die Melonenwürfel einschichten und etwas festdrücken. Schinkenwürfel ergänzen und die Radieschen-Kresse-Vinaigrette darauf verteilen.

Für das Röstbrot:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen und auf ein Backblech geben. Baguette im Ofen circa 8 Minuten anrösten.

Samira am 05. September 2023

Polpettine di tonno mit Gemüse, Mayonnaise und Ciabatta

Für zwei Personen

Für die Polpettine di tonno:

60 g Thunfisch	1 Anchovis	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb Saft
30 g Ricotta	10 g Parmesan	1 Ei
6 Kapern	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	50 g Semmelbrösel
Mehl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Karotte	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1 Stange Staudensellerie
$\frac{1}{2}$ Fenchel	1 rote Zwiebel	1 Chilischote
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	2 Cornichons	8 Kapern
2 EL mildes Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zitronen-Mayonnaise:

1 Zitrone, Abrieb, Saft	1 Ei	1 TL mittelscharfer Senf
1 TL heller Balsamico	150-200 ml neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Knoblauch-Ciabatta:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	2 Knoblauchzehen	1 TL Meersalz
Olivenöl		

Für die Polpettine di tonno: Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Thunfisch mit Anchovis, Ricotta, Parmesan und Kapern in einem Multizerkleinerer zu einer glatten Masse mixen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Thunfischmasse mit Zitronenabrieb und etwa 2 TL Saft, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unterrühren. Ei verquirlen. Kleine Kugeln aus der Thunfischmasse formen, in Mehl wenden, durch Ei ziehen und in Semmelbrösel wälzen. Bällchen etwa 2 Minuten goldgelb in der fritteuse ausbacken. Mit der Schaumkelle aus dem Öl heben und auf einem Küchenpapier entfetten.

Für das Gemüse: Gemüse waschen und putzen. Karotten schälen, Paprika und Chili von Scheidewänden und Kernen befreien, Fäden vom Sellerie ziehen und Strunk vom Fenchel entfernen. Zwiebel abziehen. Alles sehr fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und alles bei mittlerer Hitze andünsten.

Kapern und Cornichons klein hacken und mit in die Pfanne geben. Etwa 5 Minuten dünsten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zitrone auspressen. Gemüse mit Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Für die Zitronen-Mayonnaise: Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und ca. 1 TL Saft auspressen.

Ei aufschlagen und mit Senf, Balsamico, Zitronenabrieb und Saft in einem Messbecher aufmixen. Weiter mixen und Öl nach und nach einfließen lassen bis es emulgiert und eine Mayonnaise entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Knoblauch-Ciabatta: Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und mit einem Messerrücken zerdrücken. In die Pfanne geben und durchschwenken.

Ciabatta in Scheiben schneiden und in die Pfanne legen. Von beiden Seiten goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.

Jo Gondorf am 05. September 2023

Glasnudel-Garnelen mit Wasabi-Schaum, Feta-Schnitte

Für zwei Personen

Für die Feta-Gurken-Schnitten:

1 Gurke	4 Cherrytomaten	1 kleiner, grüner Apfel
3 cm Ingwer	1 rote Chilischote	1 Zitrone, Saft, Abrieb
200 g Feta	2 Stangen Zitronengras	150 ml Reissessig
2 TL Honig		

Für die Garnelen:

6 Garnelen	50 g Glasnudeln	2 Prisen Chiliflocken
$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	1 Prise Ingwerpulver	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
$\frac{1}{2}$ TL Bockhornklee	$\frac{1}{2}$ Koriandersamen	1 EL Mehl
5 EL Sonnenblumenöl	2 Prisen Meersalz	Pfeffer

Für den Wasabi-Schaum:

4 EL Frischkäse	2 TL Wasabipaste	$\frac{1}{2}$ TL Matchapulver
1 TL Senf	1 TL Honig	

Für die Feta-Gurken-Schnitten:

Das Zitronengras mit einem Messerrücken andrücken und halbieren.

Ingwer schälen und grob hacken. Chili waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Alles in einen Gefrierbeutel geben. Zitronen heiß abwaschen, Schale einer halben Zitrone abreiben und Zitronen auspressen. Saft und Abrieb in Beutel geben. Genauso wie Reissessig und Honig. Gurke waschen und längs in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Feta in darauf passende Scheiben schneiden. In den Gefrierbeutel geben und für ca. 10 Minuten marinieren lassen. Apfel waschen und kleine Kügelchen ausstechen.

Nach dem Marinieren Gurkenscheiben mit Feta belegen und mit Gurken deckeln. Marinade für den Espuma beiseitestellen. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und Schale abziehen. Tomaten halbieren. Zusammen mit Apfelmügelchen an Gurkenschnitten anlegen.

Für die Garnelen:

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und etwas ziehen lassen bis sie weich werden, dann abtropfen lassen. Garnelen kalt abwaschen und trockentupfen. Fenchelsamen, Bockshornklee und Koriander in einem Mörser zerstoßt und dann mit Mehl, Chiliflocken, Meersalz, Ingwer und Knoblauch mischen. Garnelen darin wenden und mit Glasnudeln umwickeln. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten kräftig anbraten mit Pfeffer würzen.

Für den Wasabi-Schaum:

Wasabipaste mit Marinade (siehe oben), Senf, Honig, Matchapulver und Frischkäse mischen und in Espumafflasche einfüllen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Nathalie Keller am 05. September 2023

Tom Kha Gai

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g Hähnchenbrust	1 Brokkoli	8 braune Champignons
1 Karotte	1 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	1 rote Thai-Chilischote
1 Zitronengras	1 Limette, davon Saft	800 ml Kokosmilch
200 ml Hühnerfond	1 EL helle Sojasauce	1 TL Fischesauce
2 EL Tom Yum-Paste	1 TL rote Currypaste	4 Zweige Koriander
2 EL Kokosöl		

Für die Suppe:

Das Fleisch in feine Streifen scheiden. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und den Stiel fein hacken. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Karotte schälen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in Kokosöl anschwitzen, Tom Yum und Currypaste hinzufügen und kurz mitbraten. Hähnchen, Karotten und Brokkoli-Stiel hinzugeben und kurz anbraten, damit sich die Würzpasten gut verteilen. Mit Hühnerfond ablöschen und Kokosmilch einrühren. Zitronengras mit dem Messerrücken leicht anklopfen und in 3 Teile schneiden. Chilischote anschneiden. Zitronengras und Chili in die Suppe geben und kurz vorm Servieren wieder aus der Suppe nehmen.

Brokkoli und Champignons mit in den Topf geben. Alles gut 7-10 Minuten kochen. Suppe mit Soja- und Fischesauce würzen. Limette halbieren und auspressen. Koriander fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Suppe mit 1 EL Limettensaft abschmecken und mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.

Michael Damast am 05. September 2023

Tom Kha Gai mit Käse-Blätterteig-Stange

Für zwei Personen

Für die Suppe:

80 g Hühnerbrust	50 g Weißkohl	1 kleine Karotte
200 g geschälte Strohpilze	1 Limette, davon Saft	½-1 getrock. Thai-Chilischoten
3 Scheiben Galgant	½ - 1 EL rote Thai-Currypaste	360 ml Geflügelfond
210 ml Kokosmilch	3 EL Fischsauce	2 Stangen Zitronengras
1 Bund Koriander	4 getrock. Kaffir-Limettenblätter	gemahlener Galgantpulver
Salz		

Für die Blätterteigstange:

1 Pack Blätterteig	10 g Edamer am Stück	Salz
--------------------	----------------------	------

Für die Suppe:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotte waschen, trockentupfen, vom Ende befreien, schälen und klein schneiden. Galgant in Scheiben schneiden. Zitronengras waschen, trockentupfen und anklopfen.

Geflügelfond mit Zitronengras, Kaffir-Limettenblätter, Karotte, Chilischoten und Galgant in einem Topf zum Köcheln bringen.

Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Pilze abgießen.

Fleisch und Pilze zum Sud geben. Limette halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Fischsauce, Limettensaft, Kokosmilch und Currypaste einrühren. Mit Salz und Galgantpulver würzen. Alles für 10-15 Minuten auf leichter Stufe köcheln.

Weißkohl waschen, abtropfen, klein würfeln, hinzugeben und für 2-3 Minuten mitkochen.

Suppe vor dem Servieren mit Koriander garnieren.

Für die Blätterteigstange:

Blätterteig auf einem Backpapier ausrollen und in Streifen schneiden.

Edamer reiben und Teig damit bestreuen, dann leicht salzen. Zu Spiralen formen und schließlich ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

Mario Mysiak am 29. August 2023

Forellen-Filet mit Zitronen-Beurre-blanc, Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für die Forelle:

2 Forellenfilets, mit Haut	1 Chilischote	100 g Butter
Mehl	1-2 Zweige Zitronenthymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronen-Beurre-blanc:

2 Schalotten	3 Zitronen, Saft, Abrieb	200 g kalte Butter
150 ml Weißwein	150 ml Fischfond	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Erbsenpüree:

450 g TK-Erbsen	1 Zwiebel	150 g Butter
100 ml Sahne	1 Bund glatte Petersilie	50 g Zucker
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Haselnussbrösel:

100 g Haselnüsse	60 g Pankobrösel	120 g Butter
½ TL getrockneter Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb

Für die Forelle:

Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Fisch salzen, pfeffern und mit Olivenöl bestreichen. Mit Chili bestreuen und ziehen lassen. Fisch vor dem Braten von den Chiliringen befreien und Fischfilets in Mehl wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin beidseitig anbraten.

Etwas Butter sowie Zitronenthymian in die Pfanne geben und Fisch mit der aromatisierten Butter übergießen.

Für die Zitronen-Beurre-blanc:

Schalotten abziehen und fein würfeln. 10 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Anschließend mit Wein ablöschen und mit Fond auffüllen. Bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen lassen.

Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Dann halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Zitronenabrieb zur Reduktion geben, beiseitestellen und 10 Minuten ziehen lassen. Reduktion durch ein feines Sieb passieren, gut ausdrücken und den Sud auffangen. Reduktion aufkochen, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken. Restliche Butter in Würfel schneiden und mit dem Schneebesen unterrühren, dabei darf die Sauce nicht mehr kochen. Sauce bei geringer Hitze warm halten.

Für das Erbsenpüree:

Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Erbsen auftauen. Petersilie klein hacken. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel hinzufügen und glasig anschwitzen. Die aufgetauten Erbsen, Zucker und Petersilie zugeben und zugedeckt bei niedriger Hitze weich dünsten. Anschließend Erbsen fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Sahne erhitzen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Haselnussbrösel:

Nüsse und Pankobrösel mit dem Thymian in einem Schälchen mischen.

Salzen, pfeffern und alles gut verrühren.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Brösel in die Pfanne geben, mit der Butter aufschäumen lassen und ganz leicht bräunen.

Für die Garnitur:

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und über das Gericht streuen.

Melissa Karagöz am 29. August 2023

Saibling-Happen, Birne, Bohnen, Speck, Kartoffelspäne

Für zwei Personen**Für den Saibling:**

100 g Bachsaibling, mit Haut Öl	1 Zitrone, davon Abrieb Salz	10 g Sanddornpfeffer
------------------------------------	---------------------------------	----------------------

Für die Birne:

2 Birnen	100 ml Weißwein	100 g brauner Zucker
----------	-----------------	----------------------

Für die Bohnen und den Speck:

300 g Prinzessbohnen	150 g durchw. Speck	1 Schalotte
100 ml Weißwein	1 TL Ahornsirup	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

Für die Kartoffelspäne:

1 große festk. Kartoffel	Öl	Salz
--------------------------	----	------

Für den Saibling:

Eine Pfanne mit etwas Öl heiß werden lassen.

Saibling portionieren und ggf. Gräten entfernen. Haut des Bachsaiblings salzen, anschließend in die Pfanne geben und knusprig braten. Saibling wenden, für 30 Sekunden weiterbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

Etwas Zitronenabrieb und Sanddornpfeffer über den Fisch geben.

Für die Birne:

Weißwein und Zucker verrühren und zu einem dickeren Sirup einkochen.

Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend den Sirup vom Herd nehmen und die Birne darin ziehen lassen. Birnen aus dem Karamell nehmen, Karamell zum Abschmecken aufbewahren.

Für die Bohnen und den Speck:

Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und für 3 Minuten in siedendem Wasser blanchieren. Direkt danach in Eiswasser abschrecken.

Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne auslassen. Die Schalotte abziehen, in feine Streifen schneiden und zum Speck in die Pfanne geben. Bohnen ebenfalls in die Pfanne zum Speck geben. Mit Weißwein ablöschen und mit Ahornsirup abschmecken.

Birnen mit in die Speck-Bohnen-Mischung geben, alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Birnenkaramell (s.o.) abschmecken.

Für die Kartoffelspäne:

Kartoffel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, diese dann in dünne Streifen schneiden. Kartoffelstreifen knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Paul Dähre am 29. August 2023

Spicy Tuna-Tatar mit Avocado-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	1 EL weißer Balsamicoessig
125 ml Maiskeimöl	Cayennepfeffer	Zucker, Salz

Für den Thunfisch:

150 g Thunfischfilet	1 Zitrone, davon Abrieb	1 EL Sriracha-Sauce
2 EL eingel. Sushi-Ingwer	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	

Für den Salat:

1 schwarze Avocado	$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
weißer Balsamicoessig	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Frühlingszwiebeln:

6 Frühlingszwiebeln	15 g Butter	Zucker, Salz, Pfeffer
---------------------	-------------	-----------------------

Für den Chip:

50 g Parmesan	15 g Pistazien	
---------------	----------------	--

Für die Mayonnaise:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf, Essig, einer Prise Zucker und Salz verrühren. Nach und nach das Öl einarbeiten bis eine feste Mayonnaise entsteht. Mit Cayennepfeffer, Zucker und Salz abschmecken.

Für den Thunfisch:

Ingwer fein hacken. Thunfisch klein schneiden und mit dem Ingwer vermengen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Schnittlauch fein schneiden.

Zuvor hergestellte Mayonnaise mit der Sriracha-Sauce zu einer cremigscharfen Sauce verrühren. Mit Thunfisch-Ingwer-Mischung vermengen und Schnittlauch und Zitronenabrieb unterheben.

Für den Salat:

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden.

Avocado- und Mangofruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Zitrone auspressen. Alles vermengen und mit Balsamicoessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Frühlingszwiebeln:

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die dunkelgrünen Spitzen kürzen. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Frühlingszwiebeln darin anbraten, bis sie weich sind und einige Röstaromen haben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Für den Chip:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Parmesan fein reiben, dann dünn und gleichmäßig auf das Blech streuen. Pistazien fein hacken und auf den Parmesan streuen. Backblech in den vorgeheizten Ofen geben und Masse goldgelb werden lassen. Nach dem Auskühlen in Chips brechen.

Mareike Oeltjen am 29. August 2023

Lachs, Nuss-Oliven-Pesto, Portwein-Feigen, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für Lachs und Hautchip:

2 Lachsfilets à 150 g Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für das Walnuss-Olivenpesto:

40 g Walnüsse 40 g schwarze Oliven 1 Zitrone, Abrieb, Saft

20 g Parmesan ½ Bund Basilikum 1 TL Honig

50 ml Olivenöl Salz

Für die Portwein-Feigen:

2 Feigen 2 cl Portwein 1 TL Honig

Meersalz

Für das Fladenbrot:

3 EL Naturjoghurt 100 g Mehl 1,5 TL Backpulver

1 EL Olivenöl Salz

Für den Lachs und den Hautchip:

Den Lachs waschen, trockentupfen, von der Haut befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs in einer Pfanne mit Öl auf jeder Seite für ca. 2 Minuten scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und warmhalten.

Haut salzen und ohne Fett knusprig auf beiden Seiten ausbraten. Auf Küchentrepp abtropfen und fest werden lassen.

Für das Walnuss-Olivenpesto:

Walnüsse trocken in einer Pfanne rösten und anschließend kurz auskühlen lassen. Parmesan reiben. Walnüsse, Parmesan, Oliven, Basilikum, Honig, Olivenöl und Salz in den Mixer geben und zu einem Pesto verarbeiten. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Pesto mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

Für die Portwein-Feigen:

Feigen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Portwein und Honig in die Pfanne geben, aufkochen lassen und die Feigen dazugeben.

Anschließend mit Meersalz abschmecken, vom Herd nehmen und durchziehen lassen.

Für das Fladenbrot:

Alle Zutaten miteinander verrühren und anschließend zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem Tuch bedecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Anschließend in vier Teile teilen und jeweils flach (ca. 4 mm dick) und rund ausrollen. Fladen auf beiden Seiten je 2 Minuten in einer heißen Pfanne ohne Fett braten. Im Ofen warmhalten.

Caroline Rainisch am 29. August 2023

Papaya-Kokos-Suppe mit Kräuter-Garnele, Rote-Bete-Chip

Für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g Kokoscreme	1 gut gereifte Papaya	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
100 g Crème-fraîche	20 g Butter	125 ml Gemüsefond
1 EL Currypulver	Salz	Pfeffer

Für den Chip:

1 vorgeg. Rote-Bete-Kugel	1 TL Chilipulver	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

2 Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Suppe:

Die Papaya schälen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Currypulver hinzufügen und leicht mitrösten. Gemüsefond, Kokoscreme und Papayastücke dazu geben.

Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles 5 Minuten sieden lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und Crème fraîche unterziehen.

Für den Chip:

Rote Bete mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Chili leicht würzen. Diese dann leicht würzen. Öl in der Fritteuse erhitzen und Rote-Bete-Scheiben bei ca. 170 Grad 4-5 Minuten frittieren.

Für die Garnelen:

Kräuter hacken. Knoblauch abziehen und eine Zehe pressen und eine halbieren. Garnelen mit den Kräutern und der gepressten Knoblauchzehe einreiben. Für 10 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Garnelen in Olivenöl zusammen mit Rosmarin und Thymian sowie der halbierten Knoblauchzehe beidseitig kurz scharf anbraten. Etwas Butter in die Pfanne geben und diesen Sud über die Garnelen schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Selina Hofmann am 04. August 2023

Halbgefrorener Joghurt, Grilltomaten, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Joghurt:

500 g griech. Joghurt 1 Zitrone, davon Abrieb $\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette
Salz Pfeffer

Für die Grilltomaten:

250 g Kirschtomaten 3 Knoblauchzehen 1 Zitrone, davon Zesten
1 Prise Kreuzkümmel 4 Zweige Thymian 4 Zweige Oregano
1 Prise Salzflöcken 1 Prise Puderzucker 1 Prise Zucker
3 EL Olivenöl Pfeffer

Für Gurkensalat:

1 Salatgurke 60 g griech. Joghurt, 10% Salzflöcken, Pfeffer

Für das Topping:

250 g Pistazien 125 g Mandeln 250 g getrock. Kokosnuss
125 g heller Sesam 75 g Kreuzkümmelsamen 75 g Koriandersamen
1 EL Salz

Für den Joghurt:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eismaschine vorkühlen.

Zitronenschale abreiben und mit Joghurt und Piment d'Espelette verrühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ordentlich verrühren und in die Eismaschine geben, bis es halb gefroren ist.

Für die Grilltomaten:

Zitronenschale in Streifen abziehen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Thymian und Oregano hacken und mit Tomaten, Knoblauch, Öl, Kreuzkümmel, Zucker, Puderzucker, Zitronenstreifen, Salz und Pfeffer vermischen. In einer Form 20 Minuten im Ofen rösten. Backofen auf Grill umstellen und weitere 6-8 Minuten grillen.

Für Gurkensalat:

Gurke schälen, kleinschneiden, salzen und pfeffern. Flüssigkeit abgießen und mit Joghurt vermischen.

Für das Topping:

Um das Dukkah herzustellen Pistazien und Mandeln in einer Pfanne anrösten und anschließend mahlen. Sesam, Koriandersamen und Kreuzkümmel in einer Pfanne rösten. Alle Zutaten mit Kokosnuss vermischen und Salz untermischen.

Ivan Chlumsky am 04. August 2023

Mango-Avocado-Chili-Salat mit Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{4}$ Chili
$\frac{1}{4}$ Limette, davon Saft	1,5 Zweige Koriander	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Wasabicreme:

1-2 TL Wasabi-Paste	75 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb, Saft
Salz		

Für den Schaum:

1 Stange Zitronengras	100 ml Orangensaft	100 ml Kokosmilch
$\frac{1}{2}$ TL Curry	$\frac{1}{4}$ TL Lecitin	Salz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	$\frac{1}{4}$ Vanilleschote	Olivenöl
------------------	-----------------------------	----------

Für die Garnitur:

30 g Pinienkerne	20 g dunkler, heller Sesam	Brunnenkresse
------------------	----------------------------	---------------

Für den Salat:

Die Mango und Avocado schälen und würfeln. Chili entkernen und ganz fein würfeln. Limette auspressen und mit Chili, Mango, Avocado und 2 EL Olivenöl verrühren. Koriander hacken, unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wasabicreme:

Wasabi und Crème fraîche verrühren, mit etwas Salz würzen. Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Mit Creme verrühren.

Für den Schaum:

Zitronengras anschlagen und im Orangensaft in einem Topf aufkochen.

Den Saft auf reduzieren. Kokosmilch und Currypulver hinzufügen und alles nochmal ca. um die Hälfte reduzieren. Zitronengras herausnehmen.

Orangen-Kokos-Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lecithin unterrühren und mit dem Mixstab aufschäumen.

Für die Jakobsmuscheln:

Vanilleschote längs aufschneiden und auskratzen. Das Mark mit etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln abwaschen und abtrocknen. Im Anschluss für jeweils 2 Minuten von beiden Seiten im Vanilleöl braten.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne erhitzen. Im Anschluss aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Sesam in einer Pfanne erhitzen. Im Anschluss aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Zum Schluss gemeinsam mit den Pinienkernen und der Kresse für die Dekoration des Tellers verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Beeke Meister am 04. August 2023

Raviolo all' uovo in Nussbutter mit Salbeischaum

Für zwei Personen

Für den Raviolo:	120 g Weizenmehl, 00 oder 405	30 g Hartweizengrieß
2 Eier	Olivenöl, Salz	
Für die Füllung:	500 g Spinat	3 Schalotten
1 Zitrone, davon Abrieb	100 g Ricotta	Butter
50 ml Weißwein	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
Für die Fertigstellung:	2 Eier	50 g Parmesan
Salz, Pfeffer		
Für den Salbeischaum:		
1 Zweig Salbei	1 kleine Schalotte	100 ml Sahne
125 g kalte Butter	100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ EL Wermut
1 Msp. Lecithin	Salz, Pfeffer	
Für die Nussbutter:	100 g Butter	1 Prise Salz

Für den Raviolo: Das Mehl und den Hartweizengrieß mit einer Prise Salz vermengen. In der Mitte eine Mulde formen. Eier trennen. Zwei Eigelbe und ein Eiweiß hineingeben und verquirlen. Ggf. etwas Olivenöl hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten und sofort in Frischhaltefolie eingewickelt in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung: Spinat ordentlich waschen und abtropfen lassen. Schalotten abziehen, fein hacken und in einer Pfanne in Butter kurz anschwitzen und etwas Thymian hinzugeben. Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Inhalt der Pfanne in ein feines Sieb geben und den Spinat kräftig ausdrücken. Spinat hacken und in einer Schüssel mit dem Ricotta vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Die Füllung ruhig sehr kräftig würzen.

Für die Fertigstellung: Parmesan reiben. Eier trennen. Pastateig dünn ausrollen und pro Raviolo zwei Kreise mit einem Durchmesser von etwa 10 cm ausstechen. In deren Mitte eine großzügige Portion der Füllung geben und in deren Mitte wiederum eine Mulde formen. In diese je ein Eigelb geben und etwas Parmesan und Pfeffer darüber geben. Nun vorsichtig den zweiten Kreis darüberlegen und darauf achten, dass sich in dem verschlossenen Raviolo keine Luft mehr befindet. Teig an den Rändern entweder mit Wasser oder etwas Eigelb befestigen und ggf. mit einer Gabel festdrücken. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Raviolo $2\frac{1}{2}$ bis 3 Minuten im nicht mehr kochenden Salzwasser garen.

Für den Salbeischaum: Schalotte abziehen, fein würfeln und in 1 EL Butter glasig dünsten. Mit Gemüsefond und Wermut ablöschen. Salbei hinzugeben und das Ganze einmal aufkochen lassen. Anschließend die Sauce 5 Minuten köcheln lassen, Sahne hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Salbei herausnehmen und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unmittelbar vor dem Servieren die restliche kalte Butter hinzugeben und die Sauce mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Für einen besseren Stand ggf. Lecithin hinzufügen und nochmals aufschlagen.

Für die Nussbutter: Butter in einer Pfanne bei hoher Hitze zum Schmelzen bringen. Sobald sich ein Schaum auf der Butter bildet, die Hitze reduzieren und weiterköcheln lassen, bis sich der Schaum wieder auf dem Boden absetzt und die Butter eine goldbraune Farbe annimmt. Mit Salz würzen und Ravioli darin schwenken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Bösem am 04. August 2023

Sellerie-Pralinen mit Pistazien und Erdnuss-Dip

Für zwei Personen

Für die Pralinen:

100 g Knollensellerie	30 g geröst., gesalz. Erdnüsse	30 g Maulbeeren
1 Zitrone, davon Saft	1 Ei	1 gestr. TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ gestr. TL Koriander	$\frac{1}{2}$ gestr. TL Ras el-Hanout	1 geh. TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	1 Prise Chiliflocken	1 geh. TL Champignonpulver
1 g Schwarzkümmelsamen	15 g Mehl, Type 405	30 g Semmelbrösel
80 g Panko	10 g heller Sesam	Erdnussöl, Salz, Pfeffer

Für die Dips:

200 g Schmand	30 g pure Erdnüsse	50 g Erdnussbutter
50 g Pistaziencreme	12,5 g geröst. Pistazien	12,5 g gemahl. Pistazien
1 TL Currypulver	1 Prise Korianderpulver	2 Prisen Kreuzkümmelpulver
2 Prisen gemahlenen Ingwer	1 Prise Harissapulver	Salz, weißer Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 Orange, davon Saft	1 Zitrone, davon Saft
1 TL flüssiger Honig	1 TL Tahini	1 TL glutenfr. Sojasauce
1 EL Sesamöl		

Für die Pralinen:

Den Knollensellerie schälen, raspeln und wenn er zu saftig ist noch ausdrücken. Erdnüsse grob hacken und zum Sellerie geben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Sellerie und Erdnüsse mit Maulbeeren, Zitronensaft, Mehl, Semmelbröseln, Kreuzkümmel, Koriander, Ras el-Hanout, Currypulver, Paprikapulver, Chiliflocken, Champignonpulver und Kümmel vermischen. Ei dazu geben und zu einem Brei vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Aus dem Teig kleine Bällchen formen und in einer Panko-Sesam-Mischung wälzen. Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen und Bällchen darin goldbraun herausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und warmhalten.

Für die Dips:

Je 100 g Schmand in zwei Schalen geben. Erdnüsse klein hacken und mit Erdnussbutter in die eine Schale geben. Mit Curry, Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer, Harissa, Salz und weißem Pfeffer abschmecken und umrühren.

Pistaziencreme in die zweite Schale geben. Die gerösteten und fein gemahlenen Pistazien dazugeben, umrühren und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Orange halbieren und auspressen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Salat waschen und eventuell kleinschneiden. Orangensaft mit Zitronensaft mit Honig, Tahini, Sojasauce und Sesamöl gut verquirlen und Salat damit marinieren.

Bärbel Adelhelm am 04. August 2023

Blumenkohl-Curry-Suppe mit Rinderhack-Bällchen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Blumenkohl	3 Möhren	1,5 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	200-300 ml Sahne	700 ml Gemüsefond
Currypulver	Salz	Pfeffer

Für die Fleischbällchen:

250 g Rinderhackfleisch	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Ei
2 TL Kapern	1 EL mittelscharfer Senf	Paniermehl
2 EL Bratöl	1 TL Cayennepfeffer	1 TL weißer gemahlener Pfeffer

Für die Garnitur:

1-2 Zweige krause Petersilie

Für die Suppe:

Das Gemüse putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch in einen Topf mit dem Gemüsefond geben und garen. Einige Blumenkohlröschen als Einlage beiseitelegen. Dann Sahne angießen, alles pürieren und mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren leicht köcheln lassen.

Für die Fleischbällchen:

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Rinderhackfleisch mit Zwiebel, Ei, Kapern, Senf, Cayennepfeffer und weißem Pfeffer zu einer Masse verarbeiten. Ggf. Paniermehl hinzufügen, um die Masse zu binden.

Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese in einer geölten Pfanne rundum goldbraun braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und zum Schluss in die Suppe geben.

Für die Garnitur:

Mit Petersilie garnieren.

Gerd Towara am 27. Juli 2023

Konfierter Lachs, Safran-Soße, Salicorne, Lachshaut-Chip

Für zwei Personen

Für den konfierten Lachs:

200 g Lachsfilet mit Haut 1 Zitrone, Saft, Zesten 1 Knoblauchzehe
100 ml neutrales Pflanzenöl

Für die Safransauce:

1 Schalotte 100 ml Sahne 50 ml Wermut
100 ml Weißwein 100 ml Fischfond 1 g gemahlener Safran
1 Msp. Safranfäden 1 EL Stärke 1 EL neutrales Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für den Lachshaut-Chip:

Haut vom Lachsfilet (s.o.)

Für die Salicorne:

100 g Salicorne Pflanzenöl

Für die Garnitur:

Rote-Bete-Sprossen Zitronenabrieb (s.o.)

Für den konfierten Lachs:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs abwaschen und trockentupfen. Häuten und Haut für den Chip beiseitelegen. Lachs in kleinere Stücke schneiden und auf einen Teller legen. Zitrone heiß abwaschen und halbieren. Eine Hälfte für die Sauce zur Seite legen. Von der anderen Hälfte Zesten von der Schale ziehen.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einen Topf geben, Zitronenzesten und Knoblauch zugeben. Bei kleiner Hitze erwärmen und ein paar Minuten ziehen lassen. Lachs auf dem Teller großzügig mit Zitronen-Knoblauch-Öl bepinseln. Dann mit hitzebeständiger Frischhaltefolie abdecken und 10 Minuten im Ofen konfieren. Folie entfernen und den Lachs trocken tupfen.

Für die Safransauce:

Gemahlener Safran und Safranfäden in einem Schälchen mit warmem Wasser einweichen. Schalotte abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Mit Weißwein und Wermut ablöschen. Auf die Hälfte einreduzieren lassen und mit Fischfond auffüllen. Wieder auf die Hälfte einreduzieren lassen, durch ein feines Sieb gießen und dann Sahne und Safran samt Einweichwasser zugeben. Etwa 5 Minuten schwach köcheln lassen. Bei Bedarf mit Stärke abbinden. Mit einem Spritzer Zitronensaft (von oben), Salz und Pfeffer abschmecken und leicht aufschäumen.

Für den Lachshaut-Chip:

Lachshaut gut vom Fleisch säubern und mit der Hautseite nach unten in eine kleine Pfanne ohne Fett legen. Mit Backpapier belegen und mit einem Topf beschweren. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kross braten.

Danach mit der Hautseite nach oben auf einem Küchentuch trocknen lassen.

Für die Salicorne:

Salicornes waschen und trockentupfen. In der Lachshaut-Chip-Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten vor dem Servieren durchschwenken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Sprossen und Zitronenabrieb garnieren.

Sabine Waltner am 27. Juli 2023

Wildkräuter-Kartoffel-Salat mit Honig-Senf-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Salat:

2-3 festk. Kartoffeln	150 g Wildkräutersalat	1 Apfel
1 Birne	1 rote Zwiebel	50 g Pecorino
1 Ei	2-3 EL Haselnüsse	20 g Dill
20 g Schnittlauch		

Für die Vinaigrette:

5-6 Cornichons	2-3 TL körniger Dijonsenf	1-2 TL Honig
50 ml Weißweinessig	50 ml naturtrüber Apfelsaft	30 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Crispy Chicken:

1 Hähnchenbrust	100 g ungesüßte Cornflakes	1 Ei
1 TL Knoblauchpulver	1 TL Paprikapulver	100 g Panko
100 g Mehl	1 TL Knoblauchpulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

10-12 Himbeeren

Für den Salat:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ca. 10 Minuten kochen. Danach abschrecken.

Das Ei ca. 7 Minuten kochen, sodass es wachsartig, aber etwas fest ist.

Ei pellen und klein schneiden. Apfel und Birne entkernen und klein schneiden. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend zerhacken. Pecorino reiben.

Dill und Schnittlauch klein schneiden. Wildkräuter verlesen. Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Wildkräuter, Zwiebel, Kartoffelwürfel, Ei, Apfel, Birne, Haselnüsse, Pecorino, Dill und Schnittlauch zu einem Salat vermengen.

Für die Vinaigrette:

Cornichons klein schneiden. Alle Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Für das Crispy Chicken:

Hähnchenbrust in vier gleichgroße Teile schneiden und mit Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Cornflakes zerklopfen bzw. zerkleinern.

Hähnchenteile in Mehl wenden, durch das leicht verquirlte Ei ziehen und in den Cornflakes-Panko panieren. Anschließend nochmal etwas mit Mehl bestäuben. Dann ca. 5 Minuten goldgelb fritieren.

Für die Garnitur:

Salat mit Himbeeren garnieren.

Riccardo Lakotta am 27. Juli 2023

Wickelknödel mit Spinat und veganem Eigelb

Für zwei Personen

Für die Wickelknödel:

500 g Kartoffeln	50 g Butter	1 L Gemüsefond
50 g Kartoffelmehl	200 g Semmelbrösel	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Spinat:

400 g Babyspinat	2 gelbe Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	100 g Walnüsse	2 EL Sojasahne
2 TL mittelscharfer Senf	2 EL Honig	6 EL Olivenöl
1 EL Butter	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das vegane Eigelb:

2 EL Hafermilch	2 TL Hefeflocken	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
1 Msp. Kala Namak	1 $\frac{1}{2}$ EL Speisestärke	2 EL Rapsöl

Für die Wickelknödel:

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in siedendem Salzwasser garen. Semmelbrösel in der Hälfte der Butter anbraten. Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmehl und Gewürze unter Kartoffeln heben. Teig auf einer Frischhaltefolie ausrollen. Semmelbrösel auf Kloßmasse geben und einrollen. In ca. 10 cm lange Stücke schneiden und die Enden zusammendrücken. Fond erhitzen und Wickelknödel darin gar ziehen lassen. Rollen in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit restlicher zerlassener Butter schwenken.

Für den Spinat:

Spinat waschen, trockenschleudern und klein zupfen. Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebeln abziehen und Hälfte der Zwiebeln fein hacken. Knoblauch und gehackte Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl anschwitzen und die Hälfte des Spinats mitdünsten. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl langsam rösten. Mit Honig beträufeln, karamellisieren lassen und zur Seite stellen. Andere Hälfte der Zwiebel in halbe feine Ringe schneiden und in etwas Butter bei geringer Hitze langsam schmelzen. Zitrone auspressen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Senf, Sojasahne, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Nicht angebratenen Spinat darin marinieren.

Für das vegane Eigelb:

Stärke mit 220 ml Wasser vermischen und auflösen und dann in einem kleinen Topf oder Pfanne erhitzen und zum Kochen bringen. Mit einem Schneebesen gut verrühren und - wenn es etwas dicker wird Hefeflocken, Rapsöl und Kurkuma hinzugeben. Zum Schluss Milch unterrühren und kurz aufkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde. Mit Kala Namak abschmecken.

Jeanette Graneist am 27. Juli 2023

Vitello tonnato 2.0 mit Apfel-Avocado-Tatar

Für zwei Personen

Für das Kalbstatar:

200 g Kalbsfilet	1 Zitrone, davon Abrieb	2 TL Kapern
1 Eigelb	1 TL Senf	2 kleine Frühlingszwiebeln
Salz	Pfeffer	

Für die Thunfischsauce:

150 g Thunfisch	2 Sardellenfilets	2 Eier
50 g Kapern, mit Flüssigkeit	50 g Cornichons	Öl
8 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Thunfisch-Tataki:

300 g Thunfischfilet	2 TL heller Sesam	2 TL schwarzer Sesam
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Apfel-Avocado-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 Garnitur:

Erbsenkresse

Für das Kalbstatar: Das Kalbsfilet kalt abbrausen und trocken tupfen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Zitrone für die Thunfischsauce weiterverwenden. Ei aufschlagen und trennen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Filet sehr fein würfeln und mit Zitronenabrieb, Kapern, Eigelb, Senf und Frühlingszwiebeln vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Thunfischsauce: Thunfisch und die Sardellenfilets abtropfen. Hälfte der Zitrone (siehe oben) auspressen. Eier trennen und Eiweiß anderweitig verwenden.

Zitronensaft und Eigelbe in einem hohen Gefäß pürieren. Erst Olivenöl, dann neutrales Öl einfließen lassen, bis es emulgiert und eine Mayonnaise entstanden ist. Kapern, Sardellen, Thunfisch und die Cornichons grob hacken und ebenfalls mit dem Stabmixer pürieren. Bei Bedarf mit Kapernwasser würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Stellen Sie eine Mayonnaise immer mit neutralem Öl her und verfeinern Sie diese schließlich mit Olivenöl. Nimmt man nur Olivenöl, kann es geschmacklich zu intensiv werden.

Für das Thunfisch-Tataki: Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Thunfisch mit wenig Öl bestreichen und im gerösteten Sesam wenden. In einer Pfanne mit wenig Öl bei starker Hitze von allen Seiten kurz scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und nach dem Abkühlen in dünne Scheiben schneiden.

Für das Apfel-Avocado-Tatar: Limetten halbieren. Avocados schälen, Kern entfernen, würfeln und mit Limettensaft säuern. Apfel waschen, halbieren, entkernen und eine Hälfte in gleichgroße Würfel schneiden. Schalotte 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 abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter das Tatar heben.

Für die Garnitur: Gericht mit Kresse garnieren.

Marcel Malcherowitz am 27. Juli 2023

Jakobsmuscheln mit Chicorée, Beurre blanc

Für zwei Personen

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte	115 g kalte Butter	100 ml trockener Weißwein
175 ml Fischfond	1-2 EL Himbeeressig	Salz, Pfeffer

Für den karamellisierten Chicorée:

2 Chicorée	1 rote Chilischote	20 g Butter
1,5 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
------------------	------------	---------------

Für das Petersilien-Öl:

1 Bund glatte Petersilie	50 ml Olivenöl	1 Knoblauchzehe
Salz		

Für die Garnitur:

Rote Rettich-Kresse	Piment d'Espelette
---------------------	--------------------

Für die Beurre blanc:

Die Schalotte abziehen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 15 g Butter im Topf erhitzen und die Schalotte farblos anschwitzen. Nach etwa 5 Minuten den Wein zugießen, leise köcheln lassen und fast vollständig einkochen. Fischfond angießen und auf die Hälfte einkochen lassen.

Alles durch ein feines Sieb passieren, dabei die Schalotten kräftig mit einer Kelle oder einem Löffel ausdrücken.

100 g kalte Butter in Würfel schneiden und nach und nach mit einem Stabmixer in den heißen Fond rühren.

Sauce mit Salz, frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und Himbeeressig abschmecken und nicht mehr kochen lassen.

Für den karamellisierten Chicorée:

Chicorée waschen, Strunk kegelförmig herausschneiden und die Stauden in etwa 1-2 cm breite Ringe schneiden. Chili in feine Streifen schneiden.

Butter und Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen, Chicorée-Streifen zugeben und durchschwenken. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Chili würzen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln vorsichtig in kaltem Wasser abspülen und zwischen Küchenpapier trockentupfen.

Kurz vor dem Servieren eine Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl erhitzen und die Jakobsmuscheln in heißem Öl von beiden Seiten jeweils 30-60 Sekunden stark anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Petersilien-Öl:

Petersilienblätter abzupfen, mit Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit gepresstem Knoblauch und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse und Piment d'Espelette garnieren.

Barbara Kübler am 18. Juli 2023

Rinder- und Lachstatar auf Rösti, Tamarinden-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

300 g Rinderfilet	2 kleine rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
3 Cornichons	2 EL Kapern	1 TL Senf
1 Bund Blattpetersilie	Salz	Pfeffer

Für die Tamarinden-Mayonnaise:

2 Eier	1 TL Tamarindenpaste	2 EL mittelscharf Senf
100 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das gebeizte Eigelb:

2 Eier	300 g Zucker	300 g Salz
--------	--------------	------------

Für das Lachstatar:

1 Lachsfilet à 200 g	1 Zitrone	2 EL Crème-fraîche
1 TL Tamarindenpaste	1 TL Forellenkaviar	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Koriander	1 TL Zitronenpfeffer	Salz

Für die Rösti:

6 festk. Kartoffeln	100 g Butter	Muskatnuss, Salz, Pfeffer
---------------------	--------------	---------------------------

Für die Garnitur:

1 Zitrone	5 essbare Blüten	1 EL Meersalzflocken
-----------	------------------	----------------------

Für das Rindertatar:

Das Rinderfilet kleinschneiden. Cornichons kleinschneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kapern, Knoblauch und Cornichons mit dem Rinderfilet vermengen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebeln abziehen, klein schneiden und dazugeben. Petersilie hacken und hinzufügen.

Für die Tamarinden-Mayonnaise:

Eier, Senf, Salz, Pfeffer und Tamarindenpaste in einen Becher füllen, Öl nach und nach zugeben und mit dem Schneebesen verrühren.

Für das gebeizte Eigelb:

Eier trennen und die Eigelbe beizen. Dafür Salz und Zucker in einer Schüssel mischen und die Eigelbe hineingeben, nach etwa 20 Minuten vorsichtig rausnehmen.

Für das Lachstatar:

Lachs würfeln, mit Zitrone einreiben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch und Koriander kleinschneiden und hinzugeben. Mit Crème fraîche, Tamarindenpaste und Forellenkaviar garnieren.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen, reiben, kurz abspülen und mit den Gewürzen abschmecken. Anschließend kurz in einer Pfanne durchschwenken, herausnehmen und dünn formen. Danach Rösti kross in einer Pfanne mit Butter ausbraten.

Für die Garnitur:

Gericht mit Zitrone, Blüten und Salz garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karsten Leerhoff am 18. Juli 2023

Brokkoli-Kokos-Suppe mit Kokos-Schaum, Lachswürfeln

Für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g Kartoffeln	300 g Brokkoli	1 Zwiebel
½ Limette, davon Saft	300 ml Kokosmilch	400 ml Gemüsefond
50 g Crème-fraîche	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

200 g Lachsfilet	1 Zitrone, davon Saft	30 ml trockener Weißwein
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Brot:

1 Ei	5 EL Joghurt	6 EL Weizenmehl
1 TL Backpulver	3 EL Kürbiskerne	Salz, Pfeffer

Für den Kokos-Zitronenschaum:

100 ml Kokosmilch	1 Zitrone, davon Saft	10 g Xanthan
glatte Petersilie	Kapuzinerkresse	

Für die Suppe:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, Zwiebeln abziehen. Zwiebeln würfeln und in einem Topf glasig anbraten. Brokkoli putzen und mit den Kartoffeln in kleine Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben. Mit Gemüsefond und Kokosmilch auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Etwas Limettensaft auspressen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren einen Klecks Crème fraîche auf die Suppe geben.

Für den Lachs:

Lachs in Würfel schneiden, in der Pfanne in Öl anbraten und mit ausgepresstem Zitronensaft, Wein, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren in die Suppe zugeben.

Für das Brot:

Mehl mit Backpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Joghurt und Ei verrühren, dazugeben, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Auf ein Backblech zu einem ca. 20 cm breiten, daumendicken Teig ausbreiten.

Kürbiskerne darauf streuen. Ca. 15 Minuten bei 200 Grad backen.

Für den Kokos-Zitronenschaum:

Kokosmilch aufschäumen, ausgepressten Zitronensaft dazugeben und mit Xanthan andicken.

Fanny Sternitzki am 18. Juli 2023

Gurken-Suppe mit Rinder-Filet-Melonen-Spieß

Für zwei Personen

Für die Gurkensuppe:

2 Salatgurken	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
250 g Joghurt	3 Halme Schnittlauch	1 Zweig Dill
Sonnenblumenöl	Chili	1 TL rote Pfefferkörner
Salz	Pfeffer	

Für den Spieß:

$\frac{1}{2}$ Honigmelone	$\frac{1}{2}$ Wassermelone	100 g Rinderfilet
30 g Butter	Zucker	Sonnenblumenöl

Für die Gurkensuppe:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen, würfeln und in Öl andünsten. Gurken schälen, in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. 2-3 Minuten mit andünsten. Joghurt dazugeben, alles pürieren und durch ein Sieb streichen. Knoblauch abziehen und ausdrücken. Suppe mit Knoblauch, Chili, Pfeffer und Salz abschmecken und sofort in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nochmal schaumig schlagen und fein gehackten Dill, Schnittlauchröllchen und einige rote Pfefferbeeren darüber streuen.

Für den Spieß:

Butter und Öl in die heiße Pfanne geben und das Fleisch scharf von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten. Anschließend für 10 Minuten bei 100 Grad in den Ofen schieben.

Filet herausnehmen und in Alufolie gewickelt noch 5 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren in dünne Scheiben schneiden.

Melonen schälen. In Ringe schneiden, mit Zucker bestreuen und in der Grillpfanne anbraten. In 2-3 cm großen Stücken abwechselnd mit dem Fleisch auf Spießen aufspießen.

Kay Thordsen am 18. Juli 2023

Riesen-Garnelen mit Rucola-Salat, Honig-Ziegenkäse

Für zwei Personen

Für die Riesengarnelen:

4 Riesengarnelen	3 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
1 Limette, Abrieb, Saft	2 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma
1 TL granul. Knoblauch	1,5 TL edels. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Senfmehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Honig-Ziegenkäse:

1 milde Ziegenkäserolle	1 Pfirsich	2 Feigen
4 bunte Cherrytomaten	6 Walnüsse	2-3 EL flüssiger Honig
1 TL dunkle Balsamicocreme	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Serrano-Chip:

2-3 Scheiben Serranoschinken

Für das Salatdressing:

2-3 EL griech. Joghurt	1 Limette, davon Saft	1 EL weißer Balsamico
Olivenöl	Chilipulver	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

200 g Rucola	$\frac{1}{2}$ Avocado	100 g Himbeeren
$\frac{1}{2}$ Granatapfel	50 g getrock. Cranberrys	

Für die Riesengarnelen: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Garnelen waschen und trockentupfen. Knoblauchzehen abziehen und pressen. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. 1 Msp. Ingwer reiben. Limettenschale abreiben und Abrieb auffangen, anschließend den Saft auspressen.

Geriebenen Ingwer mit Limettenabrieb, Chili, Kurkuma, Paprikapulver, Senfmehl, granuliertem Knoblauch, ausgepresstem Knoblauch und etwas Olivenöl vermengen und Garnelen darin einlegen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Marinierte Garnelen in einer erhitzten Pfanne in Öl braten und nach ca. 2 Minuten wenden. Abschließend mit Limettensaft beträufeln.

Für den Honig-Ziegenkäse: Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden, mit Honig bestreichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Pfanne in Öl leicht erwärmen und wenden.

Pfirsich schälen und in Scheiben schneiden. Mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Feige in Scheiben schneiden. Beides auf dem Teller verteilen und den Ziegenkäse darauf geben. Mit halbierten Cherrytomaten anrichten. Walnüsse in der Pfanne rösten und dazugeben. Mit Balsamico garnieren.

Für den Serrano-Chip: Schinken auf ein Backpapier geben und im Ofen backen, zwischendurch wenden.

Abschließend herausnehmen und auf einem Küchenpapier Fett abtupfen, damit er kross bleibt.

Für das Salatdressing: Limettensaft auspressen und mit Joghurt und Aceto vermengen. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Für den Salat: Rucola waschen und trockenschleudern. Avocado entkernen und in Scheiben schneiden.

Granatapfelkerne herausklopfen. Rucola, Avocado, Granatapfelkerne und Himbeeren mit dem Joghurtdressing zu einem Salat vermengen und mit Cranberrys bestreuen.

Lilly Rosentreter am 18. Juli 2023

Heilbutt mit Gemüse-Julienne, Püree, Korallen-Chip

Für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

400 g TK-Erbesen	2 Schalotten	2 EL Butter
2 EL Sahne	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Blumenkohlpüree:

200 g Blumenkohl	1 EL Sahne	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Heilbutt:

300 g Heilbuttfilet	1 Karotte	1 kleiner Sellerie
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
4 Zweige Oregano	4 Zweige Rosmarin	4 Blätter Salbei
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Dill-Öl:

1 Bund Dill	50 ml Sonnenblumenöl
-------------	----------------------

Für den Korallenchip:

50 ml Sonnenblumenöl	11 g Mehl
----------------------	-----------

Für das Erbsenpüree:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Butter anschwitzen und Erbsen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Sahne zufügen, ca. 5 Minuten dünsten und mit dem Mixer fein pürieren.

Anschließend durch ein Sieb streichen.

Blumenkohlpüree:

Blumenkohl in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Wasser abgießen, wenn der Blumenkohl weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne zufügen und mit dem Mixer fein pürieren.

Für den Heilbutt:

Heilbutt von Gräten befreien. Karotten und Sellerie schälen und zu Juliennegemüse schneiden. In die Mitte eines Pergamentpapiers Karotten und Sellerie platzieren. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken.

Kräuterzweige mit Zwiebeln und Knoblauch aufs Gemüse geben. Fisch darauflegen. Etwas salzen und pfeffern. Olivenöl darüber verteilen.

Pergament schließen und an den Seiten tackern, sodass es von allen Seiten verschlossen ist und im Backofen für 10 Minuten garen.

Für das Dill-Öl:

Sonnenblumenöl auf ca. 60 Grad leicht erwärmen Dill fein schneiden, in das Öl geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb abseihen lassen.

Für den Korallenchip:

50 ml Wasser, Mehl und Öl miteinander mischen. Die Hälfte in eine heiße Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze warten, bis sich Wasser von Öl trennt und sich ein Netz bildet. Vorsichtig von der Pfanne lösen, sobald das Wasser verdunstet ist.

Sindy Braun am 11. Juli 2023

Fruchtige Suppe mit Banane, Apfel, Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 säuerlicher Apfel	2 reife Bananen	1 Zwiebeln
200 ml Sahne	Butter	500 ml Hühnerfond
2 EL Kokosraspel	2 Zweige Koriander	2 EL helle Sojasauce
2 TL rote Chilisauce	1-2 EL mildes Currypulver	Salz

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	1 Limette, davon Saft
2 cm Ingwer	Olivenöl	Salz

Für das Naan:

50 g Sojajoghurt	1 Zweig Koriander	130 g Mehl
1 TL Backpulver	Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz

Für die Suppe:

Den Apfel schälen und grob reiben. Banane schälen und zerdrücken.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten, Geriebenen Apfel mit der Banane hinzufügen und leicht anrösten. Mit Currypulver bestäuben und nach und nach mit 200 ml Hühnerfond auffüllen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren.

Parallel in einer Pfanne Kokosraspeln ohne Fett rösten. Die pürierte Apfel-Bananen-Zwiebel-Masse mit übrigem Fond auffüllen, Sahne und die gerösteten Kokosraspel hinzugeben. Mit Chilisauce und Sojasauce würzen und mit Salz abschmecken.

Koriander waschen, trockenwedeln und für die Garnitur zupfen.

Für die Garnelen:

Garnelen ggf. putzen und vom Darm befreien. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten glasig braten. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette auspressen.

Limettensaft mit Ingwer und Knoblauch verrühren. Gebratene Garnelen mit der Marinade bestreichen.

Für das Naan:

Mehl mit Backpulver und Salz vermischen. Joghurt mit 50 ml lauwarmem Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in 3 Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Fladen von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten backen. Anschließend mit Olivenöl bestreichen.

Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander bestreuen. Gebratene Garnelen an den Tellerand hängen. Das Brot dazu reichen und zusammen servieren.

Christian Nawin am 11. Juli 2023

Rote Bete Carpaccio mit Ziegenkäse, Walnüssen, Schmand

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

4 vorgek. Rote Bete	1 Zitrone, davon Saft	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rucola-Salat:

1 Bund Rucola	1 Granatapfel	1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Zitronen-Schmand:

150 g Schmand	1 Zitrone, Abrieb, Saft	Salz, Pfeffer
---------------	-------------------------	---------------

Für die Walnüsse:

50 g Walnüsse	100 g Zucker	25 g Butter
---------------	--------------	-------------

Für den Ziegenkäse:

1 Rolle Camembert	50 g Zucker	
-------------------	-------------	--

Für das Carpaccio:

Die Bete in dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Aus Öl und Zitronensaft eine Marinade herstellen und die Bete-Scheiben damit marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Rucola-Salat:

Rucola waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern.

Granatapfel halbieren. Aus einer Hälfte die Kerne lösen und die andere Hälfte auspressen und den Saft auffangen- Saft, Balsamico und Olivenöl zu einem Dressing vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss Granatapfelkerne einrühren und Dressing und Rucola miteinander vermengen.

Für den Zitronen-Schmand:

Zitronenschale reiben, Saft auspressen und auffangen. Zitronensaft und Schale mit Schmand vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Walnüsse:

Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Walnüsse grob zerkleinern, in die Pfanne geben, Butter hinzugeben und im Karamell schwenken.

Für den Ziegenkäse:

Ziegenkäse in Scheiben schneiden, mit Zucker bestreuen und mit einem Flambierer goldgelb flambieren.

Christiane Madlener am 11. Juli 2023

Thunfisch-Tataki, Teriyaki-Soße, Ponzu-Zwiebel-Topping

Für zwei Personen

Für die Teriyaki-Sauce:

375 ml Geflügelfond	125 ml Sojasauce	125 ml Mirin
125 ml Sake	100 g Zucker	30 g Maisstärke

Für das Tataki:

250 g Thunfisch-Steak	80 ml Teriyaki-Sauce	2 Haselnüsse, natur
2 Msp. gemahl. Chilipulver	2 Msp. Zwiebelpulver	2 Msp. gerebelter Oregano
2 Msp. rosenscharfes Paprika	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Sauerrahm:

200 g Crème-fraîche	1 Zitrone, davon Saft	2 EL Sojasauce
2 TL Sriracha	Salz	

Für das Topping:

1 rote Zwiebel	1 Zitrone, davon Saft	50 ml Sojasauce
2 EL Sake	2 EL Mirin	Puderzucker
Pflanzenöl	Stärke	

Für die Garnitur:

1 EL weißer Sesam	1 Stange Frühlingslauch
-------------------	-------------------------

Für die Teriyaki-Sauce:

Sake und Mirin in einem Topf geben, aufkochen lassen und für 15 Sekunden sprudelnd kochen lassen. Sojasauce, Fond und Zucker hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Stärke in etwas Wasser auflösen und in die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz einrühren. Einen Teil der Sauce für die Glasur verwenden, restliche Teriyaki-Sauce anbei reichen oder einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und alsbald verzehren.

Für das Tataki:

Trockene Gewürze miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Thunfisch damit trocken marinieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Thunfisch-Steak darin je Seite für maximal 30 Sekunden scharf anbraten. Anschließend überschüssiges Öl abgießen und die zuvor hergestellte Teriyakisauce (s.o.) in die Pfanne geben und den Fisch damit rundherum glasieren. Dabei gelegentlich wenden. Der Fisch sollte zum Servieren von außen schön angebraten sein, von innen allerdings noch roh sein. Vor dem Servieren mit frisch geriebener Haselnuss garnieren.

Für den Sauerrahm:

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Crème fraîche mit den restlichen Zutaten vermengen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken und glattrühren.

Für das Topping:

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel hinzugeben und glasig anschwitzen. Zitrone auspressen, Saft auffangen. Zwiebeln mit Zitronensaft, Sojasauce, Mirin und Sake ablöschen und Einkochen lassen. Mit Puderzucker abschmecken. Ggf. mit etwas Stärke bis zur gewünschten Konsistenz abbinden.

Für die Garnitur:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Frühlingslauch waschen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Tim Neugebauer am 11. Juli 2023

Gazpacho mit Croûtons und Speck-Chip

Für zwei Personen

Für die Gazpacho:

500 g Honigtomaten	1 $\frac{1}{2}$ Gurke	2 rote Paprika
2 Knoblauchzehen	3 Zweige Basilikum	100 ml natives Olivenöl
3 EL dunkler Balsamico-Essig	1 EL Zucker	1 TL ChilisaUCE
1 EL Salz	1 TL weißen Pfeffer	

Für die Croûtons:

4 Sch. Sandwich Toast	100 g Butter
-----------------------	--------------

Für den Speckchip:

150 g Pancetta am Stück

Für die Gazpacho:

Die Honigtomaten waschen und halbieren. Eine Gurke waschen, schälen und grob in Würfel schneiden. 1 $\frac{1}{2}$ Paprikaschoten waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls grob würfeln. Das Gemüse zusammen in eine Schüssel füllen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Zwei Zweige Basilikum, Salz, Pfeffer, Zucker, Tabasco, Balsamico-Essig und Olivenöl dazugeben und kräftig durchkneten. Den Ansatz kurz stehen lassen.

Halbe Gurke und die restliche Paprikaschote waschen, schälen, entkernen, in feine Würfel schneiden und in kleine Schälchen füllen.

Anschließend den Ansatz mit dem Stabmixer fein pürieren, durch ein feines Sieb passieren und nach Bedarf nachwürzen. Entweder in den Kühlschrank stellen oder bei zeitnahe Servieren, einen Gefrierbeutel mit Eiswürfeln füllen und in die Suppe hängen, um die Suppe eiskalt zu servieren.

Für die Croûtons:

Die Rinde vom Toastbrot abschneiden und in gleichmäßige Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Toastbrotwürfel darin goldgelb anbraten, anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Zum Servieren in ein kleines Schälchen füllen.

Für den Speckchip:

Pancetta mit einer Aufschnittmaschine in beliebig dicke Scheiben schneiden. Anschließend in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Speckchip im Ganzen lassen oder nach Belieben zerkleinern.

Paul Pfahlert am 11. Juli 2023

Zander, Radieschen-Carpaccio mit Kräuteröl, Radieschen

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Zanderfilet, 180 g Öl Salz, Pfeffer

Für das Carpaccio:

$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen 2 TL frischer Meerrettich 1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft 2 EL Balsamico Bianco 1 TL flüssiger Honig
3 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Öl:

200 ml Sonnenblumenöl 50 g glatte Petersilie 25 g Schnittlauch
15 g Kerbel

Für die Radieschen:

8 kleine Radieschen mit Grün 2 EL Zucker

Für die Garnitur: 1 Beet Kresse

Für den Fisch:

Den Zander mit klarem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Öl auf der Hautseite braten, bis Zander gar ist. Zander am Ende für zwei Personen halbieren.

Für das Carpaccio:

Radieschen waschen, putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Knoblauch abziehen und $\frac{1}{4}$ reiben. Meerrettich reiben. Eine Marinade aus Olivenöl, Balsamicoessig, Honig, Zitronensaft, Knoblauch und Meerrettich herstellen.

Radieschen in die Marinade geben und 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Radieschen-Scheiben als Spiegel auf dem Teller anrichten. 1 Esslöffel der Marinade darüber träufeln.

Für das Öl:

Kräuter waschen, gut abtropfen lassen und mittelfein hacken. Kräuter unter Zugabe des Öls mit einem Pürierstab in einem hohen Gefäß Kräuter mixen. 20 Minuten ruhen lassen. Durch ein feines Teesieb laufen lassen, bis ein klares, grünes Kräuteröl entstanden ist.

Für die Radieschen:

Radieschen waschen, 2 cm des Grüns und der Wurzel stehen lassen.

Zucker mit 50 ml Wasser in einem Topf erhitzen und Radieschen im Zuckerwasser ca. 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich schwenken, bis die Radieschen gar sind und sich das Zuckerwasser an die Radieschen gebunden hat.

Für die Garnitur:

Kresse zupfen.

Gabi Linker am 04. Juli 2023

Kartoffel-Karotten-Cremesuppe mit Croûtons und Speck

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g mehligk. Kartoffeln	300 g Karotten	2 Zwiebeln
1 EL Butter	200 ml Sahne	300 ml Gemüsefond
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Topping:

4 Scheiben Bacon	3 Scheiben Toastbrot	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
50 g Butter		

Für die Suppe:

Die Zwiebeln abziehen und grob hacken. Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen Karotten und Kartoffeln darin weichkochen. Zwiebeln mit Butter in einem Topf anschwitzen, Gemüse dazu geben und mit Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen bis die Kartoffeln und Karotten gar sind. Suppe mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. In einem Standmixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Wenn nötig durch ein Sieb streichen und mit Sahne abschmecken.

Für das Topping:

Bacon in einer Pfanne ohne Öl knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, kurz abtropfen lassen und in kleine Stücke bröseln.

Toast in kleine Würfel schneiden und in etwas aufgeschäumter Butter langsam zu Croûtons rausbraten. Croûtons auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und klein schneiden.

Thomas Einberger am 04. Juli 2023

Rucola-Salat mit Honig-Senf-Dressing und Zucchini

Für zwei Personen

Für den Feta:

200 g Feta (Schafsmilch)	1 Ei	3 EL Milch
50 g Mehl	40 g Paniermehl	1 TL Rauchpaprikapulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 Bund Rucola	200 g Cherrytomaten	1 mittelgroße Zucchini
4 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Dressing:

2 EL süßer Senf	2 EL Honig	2 EL Himbeeressig
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

40 g Walnüsse

Für den Feta:

Den Feta mit Küchenpapier trocken tupfen, in sechs gleich große Stücke schneiden und im Mehl bedecken. Das Ei mit Milch, Rauchpaprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlen. Feta zunächst nochmal in Mehl wenden, durch Eimischung ziehen und im Paniermehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Feta darin goldbraun ausbacken.

Für den Salat:

Rucola waschen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Thymian und Cherrytomaten in Olivenöl anbraten. Zucchini vom Ende befreien und in schmale Streifen schneiden, mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, Zucchini darin anbraten, bis sich ein Grillmuster entwickelt und zwischendurch wenden.

Für das Dressing:

Senf, Honig und Himbeeressig in ein hohes Gefäß geben und anschließend mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten.

Salat auf Teller anrichten, Feta darauf geben und alles mit Dressing beträufeln. Mit Walnüssen garniert servieren.

Julia Senff am 04. Juli 2023

Räucher-Forellen-Tatar mit Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Räucherforelle
Speiseöl

1 Zitrone, davon Saft	1 Orange, davon Saft
-----------------------	----------------------

Für den Wildkräutersalat:

1 Wildkräutersalat-Mischung	1 Zitrone, davon Saft	2-3 EL Honig
1 EL Senf	2 EL Walnussessig	2 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Orangenfilets:

$\frac{1}{2}$ Orange	3-4 EL Zucker	1 Schuss Wacholderschnaps
----------------------	---------------	---------------------------

Für den Schmand:

100 g Schmand	150 g Crème-fraîche	12-15 getrock. Wacholderbeeren
1 TL getrock. Kümmelsamen	4 cl Wacholderschnaps	Meersalz

Für die Garnitur:

Einige essbare Blüten	1 Beet Kresse
-----------------------	---------------

Für das Tatar:

Die Forelle aufschneiden, Fleisch auslösen und dabei von den Gräten befreien. Anschließend das Fischfleisch sehr fein hacken. Orange und Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Fisch mit dem frischen Saft von Zitrone und Orange abschmecken. Etwas Speiseöl auf das Fischtatar geben, beiseite stellen und durchziehen lassen.

Für den Wildkräutersalat:

Salat zupfen und waschen, ggf. schleudern oder alternativ gut abtropfen lassen. Zitrone halbieren und auspressen.

Olivenöl mit Walnussessig, Apfelessig, etwas Zitronensaft, Senf und Honig vermengen. Entweder sehr gut mit dem Schneebeesen aufschlagen oder den Pürierstab zum Mixen verwenden. Falls der Honig sich nicht ganz löst, mit 1-2 Teelöffeln heißem Wasser nachhelfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Salat vermischen und durchziehen lassen.

Für die Orangenfilets:

Zucker in einer beschichteten Pfanne langsam schmelzen. Orange filetieren und von den weißen Fäden befreien. Bei geringer Hitze die Orangenfilets im Zucker von beiden Seiten karamellisieren. Sobald die zweite Seite so gut wie karamellisiert ist, Pfanne heißer stellen und die karamellisierten Filets mit einem guten Schuss Wacholderschnaps ablöschen. Flüssigkeit reduzieren lassen und bis zum Anrichten warmhalten.

Für den Schmand:

Schmand und Crème fraîche glattrühren. Wacholderbeeren in einem Mörser nicht ganz fein zerstoßen, sodass sie später zu einer schönen Textur des Schmands beitragen. Kümmelsamen anrösten. Schmand mit Gewürzen und Schnaps glattrühren. Mit dem Meersalz abschmecken.

Für die Garnitur:

Kresse zupfen und mit den Blüten über den Salat geben.

Lara-Madeleine Kapschak-Weigel am 04. Juli 2023

Thunfisch-Tataki, Frühlingsrolle, Sweet-Chili-Soße, Salat

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

4 Blätter Filoteig	50 g Rinderhackfleisch	1 Karotte
1 kleine Stange Lauch	2 Shiitake	1 Frühlingszwiebel
15 g Mungobohnensprossen	50 ml Reisweinessig	1-2 EL Fischsauce
50 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sweet-Chili-Sauce:

3 Chilischoten	5 Knoblauchzehen	85 ml Reisweinessig
1 EL Speisestärke	175 g Zucker	1 TL Meersalz

Für den Papayasalat:

1 grüne Papaya	2 Cocktailtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Vogelaugen-Chili	1 Limette, davon Saft	10 g Erdnüsse
10 g getrock. Garnelen	1-2 EL Fischsauce	1 TL Zucker

Für das Thunfisch-Tataki:

100 g Thunfischfilet	2 TL heller Sesam	2 TL schwarzer Sesam
Erdnussöl		

Für die Garnitur:

50 ml Sojasauce	43 g Wasabipaste
-----------------	------------------

Für die Frühlingsrollen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüse waschen. Karotte und schälen, Lauch, Frühlingszwiebel und Shiitake putzen. Alles in feine Streifen schneiden und mit Mungobohnensprossen vermischen. Hackfleisch mit Gemüse in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten und mit Essig ablöschen. Fischsauce nach Belieben dazugeben und alles gut vermengen. Teig dünn auslegen und Seiten mit Wasser kurz befeuchten. Hackfleisch-Gemüse-Mischung auf Teig verteilen und einrollen. Rollen mit etwas Öl bepinseln. Im Backofen ca. 15-20 Minuten backen.

Für die Sweet-Chili-Sauce:

Chilis waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und grob klein schneiden. Knoblauchzehen abziehen. Chilis mit Knoblauch, Reisweinessig, Zucker, 260 ml Wasser und Salz in einen Messbecher geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Anschließend in einem Topf bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Bei Bedarf mit Stärke abbinden.

Für den Papayasalat:

Papaya schälen und in kleine Streifen hobeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Erdnüsse grob hacken. Papaya in einem Mörser zerstoßen und Chili, Knoblauch, Tomaten, getrocknete Garnelen und Erdnüsse hinzufügen und mit mörsern. Limette auspressen und Saft mit Zucker und Fischsauce über Papaya geben.

Für das Thunfisch-Tataki:

Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dann aus der Pfanne nehmen und Thunfischfilet in Erdnussöl scharf von allen Seiten anbraten.

Anschließend in Sesam wenden und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Für die Garnitur:

Das Gericht mit Wasabi und Sojasauce servieren.

Peter Schaad am 27. Juni 2023

Spargel mit Salzkartoffel, Ziegenbutter-Hollandaise

Für zwei Personen

Für die gebackene Salzkartoffel:

2 große mehligk. Kartoffeln 150 g Ziegenfrischkäse 500 g Meersalz

Für den grünen Spargel:

200 g grünen Spargel 1 Zitrone, davon Saft

Für die Reduktion zur Hollandaise:

1 Schalotte 200 ml Wermut 10 ml Chardonnay-Essig

4 Zweige Estragon 1 frisches Lorbeerblatt 1 TL weiße Pfefferkörner

1 TL Koriandersamen

Für die Ziegenbutter-Hollandaise:

120 g Ziegenbutter 3 Eier $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft

1 Prise Cayennepfeffer Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

Gartenkräuter Sonnenblumenöl Meersalz

Für die gebackene Salzkartoffel:

Den Backofen auf 200 Grad, Grillstufe vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen und für 10 Minuten in gesalzenem Wasser vorkochen. Hälfte des Meersalzes in eine Auflaufform streuen.

Kartoffeln in das Salzbett setzen und mit dem restlichen Meersalz bedecken. Im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten weitergaren und backen lassen. Dann aus dem Salz nehmen und mit einem Messer der Länge nach aufschneiden. Schnitt etwas auseinanderdrücken, sodass eine Öffnung entsteht. Mit einem Teelöffel etwas aushöhlen, die herausgenommene Kartoffelmasse mit dem Ziegenfrischkäse vermengen und wieder in die Kartoffel füllen.

Für den grünen Spargel:

Spargel waschen und unteres Drittel schälen. Holzige Enden abschneiden. Zitrone auspressen und Saft mit Wasser, Salz und Pfeffer in einen Topf geben. Spargelschalen und abschnitte in den Topf geben und alles zusammen aufkochen. Spargelfond 10 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb abgießen um Schalen zu entfernen. Spargelfond nochmals aufkochen lassen und die Spargelspitzen darin kurz bissfest kochen. Aus dem Fond nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Reduktion zur Hollandaise:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Wermut, 100 ml Wasser, Essig, Estragon, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Koriandersamen in einen Topf geben und aufkochen. Flüssigkeit auf ein Drittel reduzieren und durch einen Sieb gießen.

Für die Ziegenbutter-Hollandaise:

Ziegenbutter in einem kleinen Topf erhitzen bis sich die Molke trennt und leicht grisselig, braun wird. Butter mit Molke durch ein Sieb abgießen und auffangen. Gebräunte Molke als Nussbutter-Erde verwenden.

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe mit zuvor hergestellter Reduktion, Cayennepfeffer, etwas ausgepresstem Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Messbecher geben. Mit einem Pürierstab mixen und dann Ziegenbutter einfließen lassen bis eine Hollandaise entsteht.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kräutern garnieren, mit Öl beträufeln und mit Salz bestreuen.

Rune Flohr am 27. Juni 2023

Cappuccino mit Meerrettich-Schaum, Rote-Bete-Lachs-Tatar

Für zwei Personen

Für den Cappuccino:

3 Kugeln vorgeg. Rote Bete	1 Apfel	200 ml Milch
3 EL Sahnemeerrettich	250 ml Gemüfefond	150 ml Apfelsaft
Salz	Pfeffer	

Für das Rote-Bete-Lachs-Tatar:

150 g Lachsfilet, Sushiqualität	2 Kugeln vorgegarte Rote Bete	1 Zitrone, Saft, Abrieb
4 EL Schmand	4 EL Ziegenfrischkäse	Salz, Pfeffer

Für das Carpaccio:

2 frische Rote Bete	2 Orangen, Saft, Abrieb	2 Zweige Thymian
1 TL Honig	1 EL heller Balsamico	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Cappuccino:

Den Apfel waschen, schälen und entkernen. Apfel und rote Bete in gleichmäßige Würfelchen schneiden. Beides mit der Hälfte des Gemüfefonds und Apfelsaft in einem kleinen Topf erhitzen. Sobald Apfel und Rote Bete weichgekocht sind, pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf mit Fond und Apfelsaft nacharbeiten. Für den Meerrettichschaum, Milch und Meerrettich zusammen in einem Topf erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Flüssigkeit mit einem Pürierstab aufschäumen. Rote-Bete-Suppe durch ein Sieb geben, in das Glas füllen und mit Meerrettichschaum garnieren.

Für das Rote-Bete-Lachs-Tatar:

Rote Bete in feine Würfel schneiden. Ziegenfrischkäse cremig rühren, mit Schmand mischen und Rote Bete unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abwaschen, einen Teil der Schale abreiben und Saft einer Hälfte auspressen. Unter Creme rühren. Lachs kalt abwaschen und trockentupfen. In feine Würfel schneiden und mit Zitronenabrieb und Pfeffer abschmecken. Rote-Bete-Tartar in einen Servierring geben und eine dünnere Schicht Lachstartar oben drauf geben.

Für das Carpaccio:

Rote Bete schälen und mit einem feinen Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Orangen heiß abwaschen. Schale einer Orange abreiben. Dann beide Orangen schälen und filetieren. Verbleibendes Fruchtfleisch ausdrücken und Saft mit Balsamico, Honig und Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Unter das Dressing mischen. Rote Bete als Carpaccio auf einem Teller verteilen und Orangenfilets darauflegen. Mit Dressing bestreichen und mit Thymian garnieren.

Josefine Hausendorf am 27. Juni 2023

Saltimbocca-Spieß, Zitronen-Weißwein-Soße, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:

150 ml Milch	100 g Butter	80 g gerebelter Rosmarin
80 g gerebelter Oregano	250 g Mehl	1 TL Backpulver
Olivenöl	1 TL Salz	

Für die Saltimbocca-Spieße:

2 Kalbsschnitzel	4 Sch. Parmaschinken	80 g Butter
150 g Mehl	3 Zweige Salbei	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronen-Weißwein-Sauce:

1 Zitrone, davon Abrieb	50 ml Zitronensaft	100 ml Weißwein
80 ml Kalbsfond	85 g Butter	50 g Mehl
Salz	Pfeffer	

Die Milch in einem Topf erwärmen und Butter darin auflösen. Mehl, Salz, Backpulver und getrocknete Kräutern zusammen mit erwärmter Flüssigkeit zu einem homogenen und geschmeidigen Teig verkneten.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und zu kleinen Fladen formen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Saltimbocca-Spieße:

Schnitzel kalt abrausen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen, bis sie hauchdünn sind. Salbei abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Schnitzel von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite Salbeiblatt und Parmaschinken fest andrücken. Fleisch mehlieren und in einer Pfanne mit Butter und Olivenöl anbraten. Anschließend aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken.

Für die Zitronen-Weißwein-Sauce:

Saltimbocca-Spieße aus der heißen Pfanne nehmen und Bratensatz mit Zitronensaft, Weißwein und Fond ablöschen. Mit kalter Butter und etwas Mehl aufmontieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone heiß abwaschen und Hälfte der Schale abreiben. Kurz vor Servieren über Sauce streuen.

Robert Behounek am 27. Juni 2023

Wolfsbarsch mit Maracuja-Soße, Erbsen-Püree, Chicorée

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarschfilet à 200 g 1 EL Butter Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbsen 1 Schalotte 100 ml Gemüsefond
50 ml Sahne 2 EL Butter 1 Zitrone, davon Abrieb
Salz Pfeffer

Für den Chicorée:

1 Chicoree 1 Orange, Saft, Abrieb 2 TL Zucker
1 EL Butter Salz Pfeffer

Für die Maracuja-Sauce:

3 Maracuja 1 Orangen, davon Saft 1 Prise Chilipulver
1½ TL Speisestärke Salz Pfeffer

Für den Speck:

2 Sch. Frühstücksspeck

Für den Wolfsbarsch:

Das Fischfilet in einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite anbraten. Kurz vor dem Ende der Garzeit wenden und Butter zum arrosieren hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Erbsenpüree:

Erbsen in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotte abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Erbsen hinzufügen und mit Fond ablöschen und etwas köcheln lassen. Sahne dazugeben und fein pürieren. Durch ein Sieb passieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale einer Hälfte abreiben. Restliche Butter unter Püree rühren und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chicorée:

Chicorée waschen und halbieren. Einen Teil des Strunks entfernen, nur so viel, dass die Blätter nicht auseinanderfallen. Zucker mit Butter in der Pfanne karamellisieren lassen, Chicorée mit der Schnittfläche in die Pfanne geben und anbraten. Orange heiß abwaschen und Schale abreiben, Saft auspressen. Chicorée mit Orangensaft ablöschen und mit Deckel etwa 10 Minuten schmoren lassen. Kurz vor dem Servieren mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Maracuja-Sauce:

Maracuja halbieren und Fruchtmarm mit einem Löffel herauskratzen.

Orange auspressen. Mark zusammen mit Orangensaft in einem kleinen Topf aufkochen. Anschließend durch Sieb gießen, sodass die Kerne entfernt werden. 1 EL der Kerne zusammen mit Chilipulver zurück in den Saft geben, verrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce nochmals kurz aufkochen lassen. Stärke in kaltem Wasser anrühren und unter Sauce geben zur Bindung. Warmstellen bis zum Servieren.

Für den Speck:

Speck in einer Pfanne ohne Öl knusprig ausbacken.

Katja Zimny am 27. Juni 2023

Lachs mit Pistazien, sautiertem Spinat und Mango-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

120 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Knoblauchzehe	1 EL geröst. Pistazienkerne
75 ml Olivenöl	1 Prise Fleur de Sel	Salz, Pfeffer

Für den Spinat:

400 g junger Blattspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Mangosauce:

1 Mango	1 Zitrone, davon Saft	25 g Butter
100 ml Gemüsefond	0,5-1 EL Currypulver	Salz, Pfeffer

Für den Lachs:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Lachs in zwei gleich große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Pistazienkerne zerstoßen. Olivenöl auf einem Backblech verteilen und den Knoblauch dazugeben. Lachsstücke auf das Backblech legen und die Öl-Knoblauch-Marinade gut auf beiden Seiten verteilen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Backpapier abdecken. Für ca.

10-12 Minuten in den Backofen geben und auf eine Kerntemperatur von 43-46 Grad bringen.

Lachs herausnehmen, die Pistazienkerne darauf verteilen und mit Salz bestreuen.

Für den Spinat:

Olivenöl in einem Topf geben und erhitzen. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken und beides im Topf andünsten. Spinat waschen, abtropfen lassen und mit in den Topf geben und sautieren. Dill hacken und Spinat mit Dill, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mangosauce:

Mango schälen und Fruchtfleisch vom Kern lösen und klein schneiden.

Gemüsefond in einem Topf aufkochen lassen, Mangostücke dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Zitrone halbieren und auspressen.

Wenn die Mango weich ist, Topf vom Herd nehmen und pürieren. Mit Butter, Curry, Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Mangosauce auf Teller geben, Spinat mittig darauf platzieren und Lachs darauf anrichten und servieren.

Sebastian Paßmann am 13. Juni 2023

Mungobohnen Cheela mit Paneer-Füllung, Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Bund Rucola	100 g Granatapfelkerne	1 Zitrone, davon Saft
1 EL Honig	1-2 TL mittelscharfer Senf	60 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Cheela:

$\frac{1}{2}$ Tasse Mungobohnen	200 g fettarmer Paneer	2 Tomaten
1 Zwiebel	3 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL grüne Chilipaste
3 Zweige Koriander	1 EL Kichererbsenmehl	3-4 EL Reismehl
1 Prise Asant	2 Prisen Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Chat Masala
Öl	Salz	

Für das Chutney:

1 Bund Koriander	2 Zweige Minze	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft	1 EL geröstete Kichererbsen	Salz

Für den Salat:

Die Hälfte der Granatapfelkerne in einem Mörser zerquetschen, in ein Sieb geben und Saft auspressen.

In einer großen Schüssel Rucola und restliche Granatapfelkerne mischen. Zitrone halbieren und auspressen. Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Olivenöl, 2 EL Granatapfelsaft, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen, bis alles gut vermischt ist. Das Dressing über den Salat träufeln und schwenken, bis der Salat gut mit dem Dressing bedeckt ist.

Für den Cheela:

Mungobohnen circa 2-4 Stunden in heißem Wasser einweichen.

Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Linsen mit etwas Wasser und Kichererbsenmehl und Reismehl in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. In eine Schüssel geben und Salz nach Geschmack, Asant, Zucker, grüne Chilipaste und Ingwer hinzufügen; gut zu einem Teig vermischen.

Koriander hacken. Paneer zerbröseln. Zwiebel abziehen und klein hacken. Tomaten klein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel darin kurz braten. 3 EL Paneer, gehackte Tomaten, 1 EL Koriander und Chat Masala darüber streuen und auf mittlerer Flamme mit $\frac{1}{2}$ TL Öl kurz braten, bis sie von beiden Seiten goldbraun werden.

$\frac{1}{4}$ TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und eine Kelle des Linsen-Teiges hineingießen und gleichmäßig verteilen, so dass ein Kreis von ca. 125 mm entsteht. Warten bis man braune Kanten sieht. Einige Tropfen Öl darauf geben und umdrehen. Kurz braten und nochmal umdrehen. Einige Löffel Panner-Mischung auf eine Hälfte geben und Cheela so falten, dass es ein Halbmond wird.

Für das Chutney:

Knoblauch abziehen und mit Koriander, Minze und Kichererbsen in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Zitrone halbieren und auspressen. Chutney mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Anu Jauhan am 13. Juni 2023

Gerollte Seezungenfilets, Salicorn-Beet mit Ratatouille

Für zwei Personen

Für die Seezungenröllchen:

2-3 Seezungenfilets, ohne Haut	1 Zitrone, Abrieb, Saft	Butter
Worcestersauce	Mehl	Meersalz, Pfeffer

Für das Salicorn-Beet:

50 g Salicorn	1 Knoblauchzehe	Butter, Sambal Oelek
---------------	-----------------	----------------------

Für das Ratatouille:

$\frac{1}{2}$ rote Peperoni	$\frac{1}{2}$ gelbe Peperoni	1 kleine Aubergine
1 Zucchini	1 Zwiebel	Kräuter der Provence
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 kaltes Ei	1 Zitrone, davon Saft	1 EL mittelscharfen Senf
Sojasauce	Worcestersauce	100-200 ml Sonnenblumenöl
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Seezungenröllchen:

Die Zitrone halbieren und auspressen. Seezungenfilets auf der Innenseite mit Worcestersauce bestreichen und danach mit Zitronensaft beträufeln.

Filets aufrollen und mit Zahnstochern befestigen. Fisch leicht mehlieren und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Seezungenröllchen auf beiden Seiten anbraten. Deckel auf die Pfanne legen und etwas ziehen lassen.

Fisch vor dem Servieren mit Zitronenabrieb würzen.

Für das Salicorn-Beet:

Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Salicorn kurz in Butter anbraten, dann Knoblauch dazugeben und mit Sambal Oelek abschmecken.

Für das Ratatouille:

Peperoni, Aubergine und Zucchini abspülen, trockentupfen und alles in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Alles in Olivenöl anbraten und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren und auspressen.

Ei, Senf, Sonnenblumen- und Olivenöl in einen schmalen, hohen Becher geben und mit einem Pürierstab eine Mayonnaise herstellen. Mit Zitronensaft, Sojasauce, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Markus Allemann am 13. Juni 2023

Erdnuss-Kokos-Suppe mit Garnelen im Panko-Mantel

Für zwei Personen

Für die Suppe:

$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ Petersilienwurzel	400 ml Kokosmilch
1 EL Crème-fraîche	3-4 EL Milch	1 TL rote Currypaste
1 EL Erdnussmus	2 EL Erdnüsse	1 EL Honig
Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

6 Garnelen	1 Limette	2 Eier
50 g Pankomehl	10 EL Mehl	Öl

Für die Garnitur:

50 g Erdnüsse	1 EL Crème fraîche	2 Stangen Zitronengras
1-2 Zweige Koriander		

Für die Suppe:

Die Karotte und Petersilienwurzel schälen, dünn schneiden und in einer Pfanne in Sesamöl anbraten. Currypaste, Erdnussmus und Erdnüsse dazugeben, anbraten und mit Kokosmilch ablöschen, einkochen lassen.

Suppe mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und pürieren. Je nach Schärfe mit Milch neutralisieren.

Für die Garnelen:

Öl in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Eier in einer Schale verquirlen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen. Dann die Garnelen zunächst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und mit Panko panieren. Garnelen in der Fritteuse goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend auf Spieße aufspießen. Limette auspressen und Saft über die Garnelen träufeln.

Für die Garnitur:

Suppe mit Erdnüssen und Crème fraîche garnieren. Gericht mit Zitronengras und Koriander garnieren.

Suppe noch heiß in tiefen Tellern anrichten, je einen Spieß darüber legen und mit Erdnüssen und Crème Fraîche garniert servieren.

Maria Zinnbauer am 13. Juni 2023

Salat mit gebratener Wachtel und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 parierte Wachtelbrüste 2 parierte Wachtelkeulen Butter
Salz Pfeffer

Für die Marinade:

1 EL Estragonessig 1 TL Balsamicoessig 5 EL Olivenöl
1 TL Walnussöl 1 TL Puderzucker Salz, Pfeffer

Für den Lauch:

1 Stange jungen Lauch Salz Eiswasser

Für den Salat:

4 kleine Steinchampignons $\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb, Saft $\frac{1}{2}$ Salatkopf
 $\frac{1}{4}$ Friséesalat $\frac{1}{4}$ Lollo rosso 10 g Wildkräuter mit Blüten
4 Scheiben Parmaschinken

Für das Pfannenbrot:

350 g Weizenmehl 280 ml kochendes Wasser $\frac{1}{2}$ TL getrock. Knoblauch
1 TL getrock. Rosmarin $\frac{1}{2}$ Päck. Trockenhefe 1 Prise Zucker
1 TL Salz

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Kerbel

Für das Fleisch: Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter bei milder Hitze langsam rosa braten und lauwarm werden lassen.

Für die Marinade: Alle Zutaten gut vermischen, damit sie sich verbinden und sich der Puderzucker gut auflöst.

Für den Lauch: Lauch gut waschen, in schräge Scheiben schneiden und in Salzwasser einige Minuten blanchieren. Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken. Lauch in die zuvor hergestellte Marinade legen und ein wenig durchziehen lassen.

Für den Salat: Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Champignons putzen, abreiben und in dünne Scheiben schneiden. In Zitronensaft wenden und zur Seite stellen.

Salate putzen, waschen, trockenschleudern und ggf. zupfen. Salate zum Lauch geben und vorsichtig marinieren. Herausheben, abtropfen lassen und auf dem Teller drapieren. Abgetropfte Champignonscheiben darüberstreuen, Wachtelstücke darauflegen und mit den Schinkenscheiben garnieren. Ggf. mit Marinade beträufeln.

Für das Pfannenbrot: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Trockenhefe, Zucker, getrockneten Knoblauch und getrockneten Rosmarin mit kochendem Wasser hinzufügen und alles in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Evtl. mit Wasser bzw. Mehl nachjustieren.

Anschließend händisch nachkneten und ca. 10 Minuten mit Folie abgedeckt ruhen lassen.

Anschließend Teig in Stücke schneiden, zu Kugeln formen und diese mit einem Nudelholz ausrollen. Bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne ohne Fett backen. Pfannenbrot ggf. rund ausstechen.

Für die Garnitur: Salat mit Kerbel garnieren.

Amelie Kamp am 13. Juni 2023

Kokos-Kaffir-Limetten-Suppe mit Shiitake, Lachs-Tataki

Für zwei Personen

Für die Suppe:

8 Shiitake	50 g Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
25 g Ingwer	30 g frischer Galgant	4 frische rote Thaichilis
4 frische grüne Thaichilis	40 g Butter	200 ml Kokosmilch
100 ml Krustentierfond	6 Kaffirlimettenblätter	2 EL Stärke
Salz	Pfeffer	

Für das Tataki:

150 g Lachsfilet	20 ml Teriyakisauce	1 EL geröstetes Sesamöl
20 g schwarzer und weißer Sesam	5 g Shichimi Togarashi	Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	5 essbare Blüten
------------------------------	------------------

Für die Suppe:

Einen Topf aufstellen und die Hälfte der Butter erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Galgant schälen, reiben, zur Butter geben und farblos anschwitzen. Limetten halbieren und auspressen. Thaichilis im Ganzen dazugeben und gegen Ende, je nachdem wie viel Schärfe gewünscht ist, wieder entnehmen. Mit Krustentierfond ablöschen.

Kokosmilch und Kaffirlimettenblätter mit zur Suppe geben. Suppe nocheinmal etwas köcheln lassen und durch ein Passiersieb geben.

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell nochmal mit Stärke aufkochen lassen, wenn sie zu dünn ist. Suppe in eine Karaffe geben, damit man diese später angießen kann.

Shiitakepilze vierteln. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und klein schneiden. Beides in restlicher Butter in der Pfanne angehen lassen und leicht rösten, mit ein wenig Salz würzen.

Für das Tataki:

Lachs mit Teriyaki marinieren und von jeder Seite in einer Pfanne in Sesamöl ca. fünf Sekunden scharf anbraten und sofort wieder herausnehmen, so dass der Fisch von innen roh bleibt. Lachs in Scheiben schneiden und auf separatem Teller anrichten, mit Togarashi und Salz würzen und mit schwarzem und weißem Sesam garnieren.

Für die Garnitur:

Koriander hacken. Gericht mit Koriander und Blüten garnieren.

Shiitake und Koriander in tiefe Teller geben. Tataki auf Teller daneben anrichten. Die Suppe in einer Karaffe zum Angießen daneben geben und mit Koriander und Blüten garniert servieren.

Laura Krafft am 06. Juni 2023

Dumplings mit Hackfleisch-Füllung, Soja-Sud, Pak Choi

Für zwei Personen

Für den Dumpling-Teig:

200 g Dinkelmehl 1 Prise Salz

Für die Füllung:

200 g gemischtes Hackfleisch $\frac{1}{2}$ Chinakohl 2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen $\frac{1}{2}$ Chilischote 3 cm Ingwer

1 Ei 1 Bund Koriander 3 EL Sojasauce

1 Prise Kreuzkümmel Sesamöl Salz, Pfeffer

Für die Fertigstellung:

Sesamöl

Für den Pak-Choi:

2 Baby-Pak-Choi 1 Knoblauchzehe 1 Chilischote

200 ml Gemüsesfond 30 g Cashewkerne 4 EL Sojasauce

3 EL Sherry 1 TL Zucker Pflanzenöl

Für den Soja-Sud:

100 ml Sojasauce 1 TL Reissessig 3 cm Ingwer

1 Stange Zitronengras

Für den Dumpling-Teig: Das Mehl mit 100 ml Wasser und einer Prise Salz zu einem trockenen Nudelteig kneten. Den Teig im Kühlschrank für 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung: Chili klein schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chinakohl kleinschneiden.

Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien, klein schneiden, mit dem Ei verquirlen und in der Pfanne in Öl braten. Koriander fein hacken und mit der Frühlingszwiebel-Ei-Masse, Chinakohl, Chili, Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel vermischen. Hackfleisch dazugeben, wieder gut vermischen und mit Sojasauce, Pfeffer, Kreuzkümmel und einer Prise Salz abschmecken.

Für die Fertigstellung: Den hergestellten Teig mit einer Nudelmaschine oder Nudelholz dünn ausrollen und mit einer Tasse oder einem Servierring ausstechen, so dass man einen runden Fladen erhält. Den Dumplingteig jetzt mit einem TL der Füllung befüllen. Die Teigtasche zusammenklappen und andrücken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Dumplings in die heiße Pfanne geben und 3 Minuten scharf anbraten. Mit ca. 100 ml Wasser ablöschen und die Pfanne abdecken damit die Dumplings im Wasserdampf garen, bis das Wasser verdampft ist.

Für den Pak-Choi: Cashewkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Pak Choi längs halbieren. Chili klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Knoblauch und Chili in einer Pfanne mit Öl bei starker Hitze anbraten.

Zucker darüber streuen und kurz mitbraten. Mit Gemüsesfond, Sherry und Sojasauce ablöschen. Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben. Cashewkerne dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten schmoren.

Für den Soja-Sud: Sojasauce mit Reissessig und 50 ml Wasser in einen Topf geben. Ingwer und Knoblauch schälen, Chili halbieren und alles in den Topf geben.

Zitronengras mit dem Messer einschneiden und ebenfalls in den Sud legen. Den Sud bei mittlerer Hitze köcheln lassen und vor dem Anrichten durch ein Sieb geben. In einer kleinen Schüssel servieren.

Philipp Hahn am 06. Juni 2023

Käse-Cracker mit Zucchini gefüllt, Garnelen-Rolle

Für zwei Personen

Für die Parmesan-Cracker:

40 g Parmesan
50 g Mehl

50 g Butter, zimmerwarm

50 g Eiweiß, ca. 1-2 Eier

Für die Zucchini-Füllung:

150 g Zucchini
3 Halme Schnittlauch

20 g schwarze Oliven
20 g Olivenöl

15 g Pinienkerne
1 g Meersalz

Für die Garnelen-Mozzarella-Rolle:

5 rote Riesengarnelen
1 Halm Schnittlauch

1 Mozzarella-Kugel
2 EL Olivenöl

1 Limette
Salz, Pfeffer

Für den Limetten-Schmand:

50 g Schmand
Salz

$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb, Saft
Pfeffer

1 TL Olivenöl

Für die Parmesan-Cracker:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Parmesan reiben. Eier trennen und das Eiweiß auffangen. Parmesan, Butter, Eiweiß und Mehl mischen und gut verkneten. Teig zwischen zwei Backpapieren dünn ausrollen und im Kühlschrank aufbewahren. Teig anschließend in ein rechteckiges Stück schneiden, auf ein Backgitter geben und mit Hilfe einer Teigspachtel den Teig in eine wellige Form bringen. Danach im Ofen für 12 Minuten backen. Zum Schluss im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für die Zucchini-Füllung:

Zucchini putzen, in kleine Stücke schneiden und einige Minuten in Olivenöl garen. Oliven und Schnittlauch klein schneiden. Zucchini, Oliven, Schnittlauch, Pinienkerne und Salz verrühren und kurz vor dem Servieren als Füllung zwischen die zwei gebackenen Parmesan-Cracker geben.

Für die Garnelen-Mozzarella-Rolle:

Garnelen säubern und ggf. den Darm entfernen. Garnelen halbieren, auf Klarsichtfolie aufgeschnitten leicht überlappend aneinanderlegen und mit Öl beträufeln. Leicht plattdrücken und mit der zweiten Lage Folie abdecken. Mit einem Fleischklopfer vorsichtig flach drücken. Dann mithilfe eines Teigspachtels in Form bringen. Obere Folie wieder abziehen und mit etwas Küchenpapier überschüssiges Öl abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mozzarella sehr klein schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Spritzbeutel füllen. Mozzarella-Creme der Länge nach auf die Garnelen spritzen. Alles zusammen mithilfe der Folie zusammenrollen.

Ca. 10 Minuten kühlstellen. Vor dem Servieren mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln. Mit Schnittlauch garnieren.

Für den Limetten-Schmand:

Limette heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Schmand mit 1 Esslöffel Limettensaft, Limettenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Yvonne Hölzel am 06. Juni 2023

Jakobsmuscheln und Garnelen mit Paprika-Safran-Creme

Für zwei Personen

Für Jakobsmuscheln, Garnelen:

4 Jakobsmuscheln	2 Garnelen	50 g Butter
1 TL neutrales Öl	Salz	Pfeffer
1 TL Keta Kaviar		

Für die Paprika-Safran-Creme:

2 rote Paprikaschoten	1 mittelgroße Kartoffel	1 Zitrone, davon Abrieb
2 TL Crème-fraîche	2 EL Fischfond	0,2 g gemahl. Safran
$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	Salz	

Für das Pfannenbrot:

100 g Naturjoghurt	80 g Butter	150 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Natron	4 TL Backpulver	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	2 EL Sonnenblumenöl	

Für Jakobsmuscheln, Garnelen:

Eine Pfanne mit Öl auspinseln. Jakobsmuscheln und Garnelen mit Butter darin 1,5 Minuten auf jeder Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Paprika-Safran-Creme:

Paprika und Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in heißem Wasser garen. Wasser abschütten und Gemüse ausdampfen lassen.

Gemüse mit Fischfond, Safran und Chiliflocken pürieren. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Crème fraîche untermischen und mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Joghurt, Mehl, Natron, Backpulver, Salz und Zucker zu einem Teig kneten. Teig einige Minuten abgedeckt ruhen lassen, dann dünn ausrollen und in einer Pfanne in Öl ausbacken. Fladen mit flüssiger Butter bestreichen.

Aniko Reusche am 06. Juni 2023

Apfel-Avocado-Tatar mit Wasabi-Mayonnaise, Camembert

Für zwei Personen

Für das Apfel-Avocado-Tatar:

1 grüner Apfel	1 große Avocado	1 kl. rote Chilischote
1 Schalotte	1 Limette, Saft, Abrieb	2 cm Ingwer
2 EL Apfelessig	1 EL weißer Balsamico	Kresse
1 Prise scharfes Paprikapulver	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 TL Wasabi-Paste	1 Limette, Saft, Abrieb	1 Ei
150 g Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den gebackenen Camembert:

2 Camembert, à 125 g	1 Ei	4 EL Mehl
8 EL Panko	500 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Apfel-Avocado-Tatar:

Die Avocado schälen, entkernen und fein würfeln. Etwas Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Avocado mit Limettensaft und -abrieb säuern. Apfel waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Chili entkernen und fein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und 1 TL fein würfeln. Alles mit der Avocado vermengen. Alle Gewürze mit Öl und Essig hinzugeben und miteinander vermengen. Mit einem Servierring anrichten und mit etwas Kresse garnieren.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Anschließend mit Eigelb und Wasabipaste zusammen in ein Gefäß füllen und mit einem Pürierstab aufmixen. Rapsöl in einem dünnem Strahl hinzufügen und währenddessen weiter mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebackenen Camembert:

Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Camembert im Ganzen erst in Mehl wenden, danach durch die Eimasse ziehen und in Panko panieren. Anschließend im erhitzten Sonnenblumenöl in der Fritteuse frittieren.

Niklas Betken am 06. Juni 2023

Wassermelonen-Gazpacho mit Garnelen, paniertes Feta

Für zwei Personen

Für die Melonen-Gazpacho:

150 g Wassermelone	500 g Rispen Tomaten	1 rote Paprika
1 Stange Staudensellerie	1 kleine Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 Zitrone, davon Saft	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die gebratenen Garnelen:

2 Riesengarnelen mit Schale	1 Knoblauchzehe	Olivenöl, Salz, Pfeffer
-----------------------------	-----------------	-------------------------

Für den panierten Feta:

150 g Feta	1 Ei	50 g Semmelbrösel
50 g Panko-Paniermehl	Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Melonen-Gazpacho:

Die Melone in Spalten schneiden und das Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln. Tomaten und mit kochendem Wasser übergießen und anschließend häuten. Inklusive Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Auch mit kochendem Wasser übergießen, häuten und würfeln.

Chili waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Klein hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Staudensellerie putzen und Fäden abziehen.

Ebenfalls würfeln. Einen kleinen Teil Melonen- und Paprikawürfel zur Garnitur beiseitelegen.

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. Zitronensaft auspressen.

Gazpacho mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Für die gebratenen Garnelen:

Garnelen schälen und entdarmen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen.

Knoblauch abziehen und in Pfanne pressen und andünsten. Garnelen in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten.

Für den panierten Feta:

Feta in gleichmäßige Würfel schneiden. Ei aufschlagen und verquirlen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Semmelbrösel und Panko miteinander vermischen. Mit Mehl, Ei und Paniermehl eine Panierstraße aufbauen und Feta panieren. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig ausbacken.

Silke Utes am 30. Mai 2023

Spinat-Ricotta-Ravioli, Kirschtomaten-Sugo, Parmesan-Chips

Für zwei Personen

Für den Teig:

150 g Semola, Hartweizengrieß 100 g Nudelmehl, Type 00 Mehl
3 Eier 2 EL Olivenöl 1 Prise Salz

Für die Füllung:

200 g Babyblattspinat 1 Knoblauchzehe 1 Becher Ricotta
Muskatnuss Salz Pfeffer, Eiswasser

Für die Kirschtomaten-Sugo:

250 g Kirschtomaten 1 Zwiebel 1 Bund Oregano
Balsamicoessig 1 EL Crème fraîche Öl
Zucker Salz Pfeffer

Für das Kräuter-Öl:

1 Bund glatte Petersilie 250 ml Rapsöl Eiswasser

Für die Parmesan-Chips:

100 g Parmesan

Für den Teig: Die Zutaten für den Teig mit der Küchenmaschine zu einem festen Teig rühren. Mit dem Handballen den Teig weiterkneten und mit Zugabe von Mehl zu einer festen Konsistenz verarbeiten. Teig in Folie einwickeln und kurz kaltstellen.

Nudelteig anschließend mit der Maschine nach und nach glattwalzen und bemehlt auslegen. Mit einem Glas oder einem Metallring Kreise ausstechen.

Für die Füllung: Spinat kurz in gesalzenem Wasser blanchieren. Danach sofort in Eiswasser abschrecken. Spinat aus dem Wasser entnehmen und das Wasser gut ausdrücken. Mit dem Messer schneiden und hacken.

Masse mit Ricotta und einer gehackten Knoblauchzehe vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat gut abschmecken.

Füllung mit zwei Teelöffeln auf die Teigkreise setzen und mit einem Teigkreis abdecken. Rand mit etwas Wasser benetzen damit die Teigkreise gut aneinanderhaften. Mit der Gabel rundherum einkerben.

Ravioli in das siedende Wasser geben. Diese sind fertig, wenn sie an die Wasseroberfläche steigen.

Für die Kirschtomaten-Sugo: Kirschtomaten im Wasser kochen bis sie aufplatzen. Die gekochten Tomaten durch das Haarsieb passieren.

Zwiebel abziehen, hacken und in Öl gut anbraten und mit der passierten Tomatenmasse ablöschen. Mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Sauce köcheln lassen, Essig einrühren und reduzieren. Sauce mit etwas frischem gehacktem Oregano und Crème fraîche verfeinern.

Für das Kräuter-Öl: Petersilie waschen und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Im Eiswasser abschrecken und mit Öl im Mixer so fein wie möglich mixen.

Die Masse in einem Topf erwärmen bis max. 100 Grad. Danach die Masse mit einer Kaffee Filtertüte filtern.

Für die Parmesan-Chips: Parmesan reiben und im Ofen zu Chips ausbacken. Abkühlen lassen und als Garnitur auf die Ravioli geben.

Kurt Daibenzeiher am 23. Mai 2023

Safran-Risotto mit Garnelen im Orangen-Chili-Mantel

Für zwei Personen

Für das Risotto:

90 g Risottoreis	$\frac{1}{4}$ Zwiebel	400 ml Rinderfond
100 ml trockener Weißwein	10 g Parmesan	5 g Butter
10 g Olivenöl	0,2 g gemahlene Safran	Chilisalz
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Orange, davon Abrieb
40 g Panko	1 Ei	1 EL Speisestärke
Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ EL Orangenblütensalz	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz		

Für die Garnitur:

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

Für das Risotto:

Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Butter, Olivenöl und Zwiebel in einem Topf anschwitzen. Risottoreis kurz auch darin anschwitzen.

Flüssigkeit und Gewürze hinzugeben. Mit Backpapier abdecken und ca.

23 Minuten kochen lassen. Am Schluss geriebenen Parmesan und Butter unterheben und anrichten.

Für die Garnelen:

Chilischote kleinschneiden, mit Salz, Orangenabrieb, Orangenblütensalz, Zucker und Panko vermischen. Garnelen abtropfen lassen, in einen Gefrierbeutel mit der Speisestärke geben und darin schütteln. Ei trennen, Eiweiß anschlagen und Garnelen durch das Eiweiß ziehen. In der Orangen-Chili-Mischung wenden und in Butterschmalz ausbacken.

Für die Garnitur:

Basilikumblätter als Garnitur verwenden.

Andrea Absolon am 23. Mai 2023

Jakobsmuscheln, Walnüsse, Blumenkohl-Taboulé, Edamame

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl-Taboulé:

½ Kopf Blumenkohl	¼ Salatgurke	6 Radieschen
1 Knoblauchzehe	1 Limette, davon Saft	1 Zweig Minze
1 Zweig Dill	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Kerbel
1 EL Apfelessig	1 TL ganze Fenchelsamen	1 TL Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

3-4 kleine Jakobsmuscheln	5 Walnüsse	2 EL Zucker
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Edamame:

15 Edamame Bohnenkerne, TK	1 EL Butter	½ TL Chiliflocken
Salz		

Für den Schaum:

100 g Buttermilch	50 g Mascarpone	1 Limette, davon Saft
3 TL Holundersirup	1 EL Sonnenblumenöl	Salz

Für den Blumenkohl-Taboulé:

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und grob schneiden. Röschen im Multi Zerkleinerer zerkleinern, dann in die Schüssel umfüllen.

Gurke und Radieschen fein würfeln und mit Zucker und Salz bestreuen und ziehen lassen.

Apfelessig, Olivenöl, Saft einer halben Limette, eine gepresste Knoblauchzehe, etwas Salz und Pfeffer verrühren, über die Blumenkohlmischung geben und gut vermengen.

Die Kräuter waschen, trocken schleudern hacken und zum Blumenkohl geben. Gurken und Radieschen in ein Sieb geben, abtropfen lassen und dann in Blumenkohl geben.

Am Ende Fenchelsamen drüberstreuen.

Für die Jakobsmuscheln:

Zucker in einer Pfanne in Butterschmalz karamellisieren lassen, die leicht gehackten Walnüsse dazugeben und ein einige Male umrühren.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Teller auskühlen lassen.

Zusätzlich Butterschmalz in die Pfanne geben, wenn geschmolzen und heiß, die Jakobsmuscheln dazugeben und unter gelegentlichem Wenden anbraten bis sie außen goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Edamame:

Bohnen für 3-5 Minuten in heißes Salzwasser geben (nicht mehr kochend). Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Bohnenkerne darin knapp garen, salzen und aus der Pfanne nehmen und mit wenigen Chiliflocken bestreuen.

Für den Schaum:

Buttermilch, Mascarpone, Sonnenblumenöl, Limette, Salz und Holundersirup in hohen Rührbecher geben und alles mit dem Stabmixer verrühren bis sich ein Schaum bildet.

Oberen Schaum abschöpfen und auf Teller geben.

Gil Leon Füllbeck am 23. Mai 2023

Lachs-Filet auf Toast, Speck, Spiegelei, Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für die Avocadocreme:

2 Avocados	1 Zitrone, davon Saft	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für den Strammen Lachs:

2 Lachsfilet mit Haut, à 125 g	4 Sch. Frühstücksspeck	1 Ochsenherz-Tomate
1 Kopf Romanasalat	1 Marokkanische Salzzitrone	2 Scheiben Toastbrot
2 Eier	50 g Frischkäse	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Salat:

2 Orangen	2 Fenchelknollen	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Avocadocreme:

Die Avocados schälen, entkernen und zu einer Creme verarbeiten. Mit Honig, ausgepresstem Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Strammen Lachs:

Lachs waschen, trockentupfen und in einer Pfanne in Öl braten. Speck ebenfalls anbraten. Toastbrot in einer Pfanne bräunen, danach rund ausstechen. Die Eier in einer beschichteten Pfanne aufschlagen und zu Spiegeleiern braten. Die Tomate in Scheiben schneiden.

Zum Anrichten nun nacheinander von unten nach oben stapeln. Zuerst das Toastbrot auf den Teller legen und mit Frischkäse bestreichen. Mit Pfeffer bestreuen und 1-2 Salatblätter darauf legen. Den Speck auflegen und mit der Tomatenscheibe belegen. Anschließend mit der Avocadocreme bestreichen. Eine dünne Scheibe Salzzitrone darauf geben und einzelne Lamellen vom Lachs auseinanderziehen und darauf legen. Mit dem Spiegelei abschließen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Orangen schälen und Filets herausschneiden. Fenchel waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit Orangen vermengen und mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rolf Häßler am 02. Mai 2023

Tatar von Lachs, Thunfisch mit Mayonnaise, Wachtelei

Für zwei Personen

Für das Lachs-Tatar:

150 g Lachsfilet ohne Haut 2 Halme Schnittlauch 2 EL Olivenöl
Meersalz Pfeffer

Für das Thunfisch-Tatar:

150 g Thunfischfilet 1 EL Sojasauce 2 EL geröstetes Erdnussöl
1 TL Wasabipulver

Für das Cedro-Carpaccio:

1 Cedro-Zitrone 30 g Pinienkerne 1 Zweig Minze
2 EL Akazienhonig 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Ei 1 EL Weißweinessig 1 EL mittelscharfer Senf
1/4 TL Zucker Agavendicksaft 200 ml Pflanzenöl
Salz

Für Wachtelei, Garnitur:

3 Wachteleier 1 Schuss Weißweinessig 3-5 Kapern

Für das Lachs-Tatar:

Das Lachsfilet in sehr kleine Würfel schneiden. Schnittlauch hacken.

Lachswürfel mit Olivenöl und 1 TL Schnittlauch mischen, danach salzen und pfeffern.

Für das Thunfisch-Tatar:

Thunfisch in sehr kleine Würfel schneiden. Mit Erdnussöl, Sojasauce und Wasabipulver mischen.

Für das Cedro-Carpaccio:

Cedro-Zitrone mit der Aufschnittmaschine oder einem Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Etwas Saft der Zitrone vorher auspressen.

Öl, Honig, 2 EL Cedro-Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Cedro-Scheiben wie ein Carpaccio auf Tellern verteilen und mit der Honigmarinade beträufeln. Mit Pinienkernen bestreuen und mit Minze garnieren.

Für die Mayonnaise:

Ei, Senf, Zucker, Salz und Essig in einen hohen Becher geben. Öl angießen und mit dem Pürierstab währenddessen mixen. Mixer langsam nach oben ziehen, bis eine Mayonnaise entsteht. Mit Agavendicksaft abschmecken.

Für Wachtelei, Garnitur:

Stiefmütterchenblüten, zum Garnieren Wachteleier in einem Topf mit kaltem Wasser und Essig bedecken.

Wasser mit den Eiern zum Kochen bringen und sobald es kocht vom Herd nehmen. Gekochte Eier mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und halbieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Wachtelei-Hälften und Stiefmütterchenblüten garnieren und servieren.

Angela Schuett am 02. Mai 2023

Ei auf Kartoffel-Rösti mit Blattspinat, Dijonsenf-Soße

Für zwei Personen

Für die Kartoffelrösti:

500 g festk. Kartoffeln	1 Schalotte	1 Ei
Butterschmalz	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 weiße Zwiebel	200 ml Sahne	50 g Butter
3 EL Dijon-Senf	2 EL süßer Senf	50 ml Weißwein
150 ml Gemüsesfond	Salz	Pfeffer

Für den Blattspinat:

200 g junger Blattspinat	1 Schalotte	2 EL getrock. Cranberrys
25 g Butter	50 ml Weißwein	Salz
1 Prise Cayennepfeffer		

Für das pochierte Ei:

4 kalte Eier, (L)	6 EL Essigessenz	Salz, Pfeffer
-------------------	------------------	---------------

Für die Kartoffelrösti: Den Backofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen. Kartoffeln mit der groben Seite einer Reibe raspeln und in eine Schüssel geben und dann die geraspelten Kartoffeln etwas ausdrücken. Schalotte abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden und zu den Kartoffeln geben. Dann das Ei hinzugeben. Alles gut durchmengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse mithilfe eines Löffels zu Rösti geformt in der Pfanne auf beiden Seiten goldbraun backen. Die fertigen Rösti im Ofen warmhalten.

Für die Sauce: Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Dijon Senf dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Kurz köcheln lassen, dann mit Gemüsesfond und Sahne aufgießen.

Alles einmal aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze für 10 Minuten köcheln lassen. Sauce nun mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den süßen Senf unterrühren. Sauce mit dem Pürierstab noch einmal kräftig aufmixen.

Für den Blattspinat: Blattspinat verlesen, waschen und trockenschleudern.

Schalotte abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Cranberrys und Weißwein zugeben und alles aufkochen. Spinat zugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und 2-3 Minuten dünsten, bis die Blätter leicht zusammengefallen sind.

Für das pochierte Ei: Ca. 2 Liter Wasser in einem Topf aufkochen und den Essig hinzufügen.

Ei aufschlagen und in eine Tasse oder kleine Schüssel geben. Sobald das Wasser anfängt zu köcheln, die Hitze reduzieren. Mit einem Kochlöffel umrühren, sodass in der Mitte ein Strudel erzeugt wird. Ei dann vorsichtig in das siedende Wasser geben. Durch den Wirbel ummantelt das stockende Eiweiß das Eigelb. Anschließend mit dem Rühren aufhören und das Ei etwa drei Minuten lang gar ziehen lassen. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, das Ei mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen und pfeffern.

Martin Schwendner am 02. Mai 2023

Gurken-Avocado-Tatar, Kresse, Rote Bete, Garnelen

Für zwei Personen

Für das Tatar:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Saft, Abrieb)
$\frac{1}{2}$ Beet Kresse	1 TL weißer Balsamico	1 TL Agavensirup
1 EL schwarzer Sesam	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Rote Bete:

2 Kugeln vorgeg. Rote Bete	1 kleine rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 EL dunkler Balsamico	1 EL Olivenöl
Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Zitronen-Garnelen:

4 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Abrieb, Saft)
1 Zweig Thymian	1-2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tatar:

Den Sesam in eine kleine, beschichtete Pfanne geben und vorsichtig, nicht zu heiß, anrösten. Für die Garnitur zur Seite stellen.

Gurke gut waschen, in Streifen schälen, sodass ein Muster entsteht. Der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und die Gurke in feine Würfel schneiden.

Die Hälfte der Avocadohälfte in feine Würfel schneiden, die andere Hälfte mit der Gabel zerdrücken. Zu den Gurken geben und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und vorsichtig verrühren.

Die Hälfte der Kresse schneiden und dazugeben, den Rest für die Garnitur zurücklegen.

Aus Olivenöl, Balsamico, Sirup, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren, mit Gurke und Avocado vermengen und in ein feines Küchensieb geben, so dass überflüssige Feuchtigkeit auslaufen kann.

Für die Rote Bete:

Eine Pfanne mit Butter leicht erhitzen.

Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Rote Bete in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden.

Zwiebelwürfel in der Pfanne glasig dünsten. Knoblauch und Thymianzweig dazugeben und kurz mit andünsten. Thymian aus der Pfanne nehmen.

Rote Bete in die Pfanne geben und gleichmäßig nachgaren.

Zwischendurch wenden. Mit Balsamico, Olivenöl sowie Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zitronen-Garnelen:

Garnelen ggf. entdarmen, sowie waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf einem Spieß jeweils zwei Garnelen in Herzform aufspießen.

Zitrone mit einer feinen Küchenreibe abreiben. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Thymian dazugeben und kurz andünsten. Zitronenabrieb hinzufügen.

Thymianzweig wieder entfernen. Hitze etwas reduzieren, Garnelen vorsichtig dazugeben und je Seite ca. 1 Minute anbraten.

In der Pfanne die Garnelen mit einem Spritzer Zitronensaft ablöschen, Temperatur weiter reduzieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit restlicher Kresse und geröstetem Sesam bestreuen und servieren.

Stefanie Neßlinger am 02. Mai 2023

Blumenkohl mit Orangen-Soße, Jakobsmuschel, Ganache

Für zwei Personen

Für die Ganache:

100 g Zartbitterschokolade, 50% 1 Orange, davon Abrieb 50 g eiskalte Butter
1 EL Orangenlikör 2 EL Haselnussöl

Für das Blumenkohlpuüre:

300 g Blumenkohl 100 ml Milch 100 ml Sahne
Muskatnuss 1 Prise Salz 1 Prise schwarzer Pfeffer

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl am Stück Mehl Olivenöl

Für die Orangensauce:

5 Orangen, davon Saft 1 Vanilleschote 1 EL Zucker
1 Prise Salz

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln 50 g Butter 1 Zweig Thymian
Öl Salz Pfeffer

Für die Ganache:

Die Schokolade mit einem Messer fein hacken und die Butter in Würfel schneiden. Beides zusammen mit einer Messerspitze abgeriebener Orangenschale und dem Likör in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, dabei mit einem Schneebesen ständig rühren.

Sobald die Zutaten sich verbunden haben, die Schüssel aus dem Wasserbad heben und das Haselnussöl in einem feinen Strahl unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Die Schokoladencreme schnell in eine Form gießen und im Kühlschrank/Froster kaltstellen, bis die Masse leicht fest wird. Zum Schluss kleine Klekse der Schokoladenmasse auf dem Teller verteilen.

Für das Blumenkohlpuüre:

Blumenkohl waschen, Blätter und Strunk entfernen und den Kohl in Röschen teilen. Milch und Sahne in einem Topf aufkochen, 250 g Blumenkohl dazugeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze 15-20 Minuten weich garen. Kohl abgießen, dabei die Milch-Sahne-Mischung auffangen. Mit dem Stabmixer Blumenkohl fein pürieren und mit so viel Milch-Sahne angießen, bis das Püree cremig wird. Mit einer Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl in Scheiben schneiden, mehlieren und in Öl braten.

Für die Orangensauce:

Zucker in einer beschichteten Pfanne ohne Fett karamellisieren. Mit 200 ml ausgepresstem Orangensaft ablöschen und die Vanilleschote hinzufügen. Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf die Hälfte der Menge einkochen. Mit etwas Salz abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Danach salzen, pfeffern und in Öl scharf anbraten. Zum Ende der Bratzeit Thymian und Butter in die Pfanne hinzugeben und die Muscheln mit dem Sud übergießen.

Lukas Ritzka-Cole am 02. Mai 2023

Apfel-Blutwurst-Türmchen, Jakobsmuscheln, Bohnen-Salat

Für zwei Personen

Für das Türmchen:

300 g Blutwurst	2 grüne säuerliche Äpfel	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	20 g gesalzene Butter	1 EL brauner Zucker
1 TL getrock. Majoran	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4-6 Jakobsmuscheln	1 TL neutrales Pflanzenöl	Meersalz
--------------------	---------------------------	----------

Für die Bohnen:

150 g breite Bohnen	100 g kalte Butter	100 ml Hühnerfond
1 EL Speisestärke	Salz, Pfeffer	Eiswasser

Für den Bacon-Chip:

6 Scheiben Bacon

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb	1-2 Zweige Minze	1-2 Zweige glatte Petersilie
-------------------------	------------------	------------------------------

Für das Türmchen:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.

Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden.

Butter und Zucker bei niedriger Temperatur zerlassen. Anschließend Apfel und Schalotte hinzugeben und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten braten, dann warmstellen.

Knoblauch abziehen und hacken. Blutwurst mit der Gabel zerdrücken und in einer beschichteten Pfanne 2-3 Minuten unter ständigem Rühren braten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Knoblauch abschmecken.

Äpfel und Blutwurst abwechselnd in einem Ring schichten und bis zum Servieren warmstellen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln vom Muskel befreien. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Muscheln darin scharf anbraten bis sie außen eine schöne Kruste bekommen, innen aber noch glasig sind.

Muscheln mit Meersalz würzen.

Für die Bohnen:

Bohnen waschen, trockentupfen und die Enden abschneiden. Bohnen halbieren und mit einem Sparschäler oder Messer in dünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Hühnerfond in einem Topf erhitzen und mit der kalten Butter mixen. Mit etwas Speisestärke abbinden. Kurz vor dem Servieren die Bohnen in den angedickten Fond geben, kurz erhitzen, schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Bacon-Chip:

Baconscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen knusprig backen.

Für die Garnitur:

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und über das Gericht geben.

Kräuter waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Gericht damit garnieren.

Uwe Hafner am 18. April 2023

Involtini vom Rinder-Filet, Tomaten-Parmesan-Füllung

Für zwei Personen

Für die Involtini:

4 Sch. Rinderfilet à 4 mm	6 getrock. Öl-Tomaten	2 Knoblauchzehen
50 g Parmesan	Butterschmalz	4 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	1 EL kalte Butter	Rotwein
Balsamicocreme		

Für die Polenta-Würfel:

250 g Instant-Polentagrieß	30 g Butter	Olivenöl, Salz
----------------------------	-------------	----------------

Für die Involtini:

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet ggf. plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die getrockneten Tomaten fein hacken und auf dem Fleisch verteilen.

Parmesan reiben und über die Tomaten streuen. Fleisch zu festen Röllchen rollen. Knoblauch halbieren. Zusammen mit Rosmarin und Butterschmalz in eine Pfanne geben. Butterschmalz erhitzen.

Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Danach die Involtini aus der Pfanne nehmen und bei 60 Grad in den Backofen. Pfanne mit Knoblauch und Rosmarin für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Anschwitzen, dann mit Rotwein ablöschen und diesen etwas einreduzieren lassen. Sauce mit Balsamicocreme abschmecken und zum Schluss kalte Butter für die Bindung einrühren.

Für die Polenta-Würfel:

1 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Polentagrieß unter ständigem Rühren dazu geben, bis eine klebrige Masse entsteht. Butter dazu geben und unterrühren. Die Masse auf ein großes, befeuchtetes Holzbrett stürzen, glattstreichen und erkalten lassen. Würfel daraus schneiden und in Olivenöl anbraten.

Jessica Kayas am 18. April 2023

Ofen-Ratatouille mit Ziegenfrischkäse-Dip

Für zwei Personen

Für das Ratatouille:

1 gelbe Paprikaschote	1 kleine Zucchini	1 Aubergine
2 kleine Tomaten	3 rote Cocktailtomaten	3 gelbe Cocktailtomaten
1 große Zwiebel	1 EL Kräuter der Provence	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Ziegenfrischkäse-Dip:

150 g Ziegenfrischkäse	1 EL Sahne	15 g Ingwer
1 Limette, (Abrieb, Saft)	Zimt	Zucker, Salz

Für das Pesto:

30 g Parmesan	3 EL Walnusskerne	1 Bund Basilikum
1 kleine Knoblauchzehe	Zitrone, davon Saft	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Walnüsse:

30 g Walnusskerne	1 EL Zucker
-------------------	-------------

Für das Ratatouille:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Paprikaschote waschen, trocken tupfen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden. Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Cocktailtomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Blech mit Backpapier auslegen, mit Olivenöl bestreichen und Gemüse darauflegen. Gemüse mit Olivenöl einstreichen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Das Ganze für 15 Minuten im Ofen garen.

Zum Servieren das Gemüse in einem Servierring abwechselnd stapeln.

Für den Ziegenfrischkäse-Dip:

Ingwer schälen und fein hacken. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, Saft auspressen und auffangen. Ziegenfrischkäse mit Sahne, Ingwer, Limettenschale und -saft verrühren. Zum Schluss mit Salz, Zimt und Zucker abschmecken.

Für das Pesto:

Parmesan reiben. Basilikum waschen und trockenwedeln. Einige Blätter für die Garnitur zurücklegen. Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Walnusskerne grob hacken. Walnusskerne, Knoblauch, Basilikum, etwas Zitronensaft und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und das Ganze mit einem Pürierstab mixen. Parmesan, Salz und Pfeffer hinzugeben und anschließend so viel Olivenöl einarbeiten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Walnüsse:

Zucker in einer Pfanne schmelzen. Walnusskerne halbieren und im Zucker karamellisieren. Karamellierte Walnüsse aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen und ggf. grob zerkleinern.

Maren Schneider am 18. April 2023

Salat von Blumenkohl mit Haselnüssen, Orangen-Tahin

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Kopf Blumenkohl	2 St. Staudensellerie	1 Granatapfel
10 Stängel Petersilie	4 EL Olivenöl	Salz
Bourbon-Pfeffer		

Für das Dressing:

1 Zitrone, davon Abrieb	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Piment	$\frac{1}{2}$ gemahl. Ceylon Zimt	1 $\frac{1}{2}$ EL Apfelessig
1 EL Ahornsirup	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Orangen-Tahin:

1 Orange, (Abrieb, Saft)	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	5 TL Tahin
1 TL Senf		

Für das Pfannenbrot:

150 ml Buttermilch	Butter	250 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Maisgries	1 TL Schwarzkümmel
1 TL Zucker	1 TL Salz	

Für die Haselnüsse:

30 Haselnüsse	1 TL Puderzucker	Salz
---------------	------------------	------

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Saft

Für den Salat:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Röschen vom Blumenkohl trennen und in mundgerechte Stücke brechen.

Waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl und reichlich Pfeffer aus der Mühle (ca. 30 Umdrehungen) und einer kräftigen Prise Salz (ca. 15 Umdrehungen) würzen und kurz ziehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die marinierten Blumenkohlröschen darauf verteilen. Schüssel nicht ausspülen und für das Dressing verwenden.

Blumenkohl in den heißen Ofen schieben und ca. 15-20 Minuten rösten.

Der Blumenkohl sollte noch Biss und etwas Farbe angenommen haben.

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Granatapfel halbieren und entkernen. Kerne waschen und von den bitteren Trennwänden befreien. Etwa 2/3 davon später zum Salat geben.

Den Rest zur Dekoration aufbewahren.

Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Ebenfalls bei Seite stellen.

Staudensellerie waschen, Kopf und Strunkansatz entfernen. In ca. 0,5 cm breite angeschrägte Stücke schneiden. Bei Seite stellen.

Kurz vor dem Servieren gerösteten Blumenkohl mit Granatapfelkernen, Petersilie und Staudensellerie vermengen.

Für das Dressing:

Kreuzkümmel, Koriander, Piment, Zimt, Apfelessig, Ahornsirup und Olivenöl in der zuvor verwendeten Schüssel mischen und ziehen lassen.

Mit einer kräftigen Prise Pfeffer, 5 Umdrehungen an der Mühle, und etwas Salz, ca. 3 Umdrehungen, würzen. Zitrone waschen, Zeste von $\frac{1}{4}$ Zitrone abreiben und untermischen. Ziehen lassen. Blumenkohlsalat mit dem Dressing vermengen. Final mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Für das Orangen-Tahin:

Orange waschen, Zeste abreiben. Frucht halbieren und auspressen.

Orangensaft, Orangenzeste, Tahin und Senf verrühren. Knoblauch abziehen, dazu pressen und verrühren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl mit der Buttermilch, Zucker, Salz und Backpulver zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zum Ausrollen Semola und Schwarzkümmel mischen und ca. handtellergroße Brote darin ausrollen/formen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Butter goldgelb backen. Vor dem Servieren achteln.

Für die Haselnüsse:

Haselnüsse grob hacken und vorsichtig rösten. Mit etwas Salz würzen.

Puderezucker über die gerösteten Haselnüsse sieben und karamellisieren.

Aus der Pfanne nehmen und auf einem Brettchen oder Teller abkühlen lassen. Vor dem Anrichten über den Salat geben.

Für die Garnitur:

Gericht je nach Geschmack mit Zitronensaft beträufeln.

Jens Helfferich am 18. April 2023

Kohlrabi-Lauch-Suppe mit Mandelmus, Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Kohlrabi	$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 Bund Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	600 ml Gemüsefond
2,5 EL weißes Mandelmus	1 EL ital. Kräuter	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

150 g Garnelen	1 Zitrone, davon Saft	1,5 EL Butter
Salz		

Für das Öl:

15 g Basilikum	70 ml Olivenöl
----------------	----------------

Für die Suppe:

Den Kohlrabi schälen und gleichmäßig würfeln. Lauchzwiebeln waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen und in gleichmäßige Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Kohlrabi und Lauchzwiebeln darin braten.

Anschließend Zucchini und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten.

Mit Gemüsefond ablöschen und bei schwacher Hitze für 10 Minuten weich köcheln lassen.

Suppe in einen Hochleistungsmixer füllen, Mandelmus hinzugeben und alles cremig mixen. Suppe passieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken.

Für die Garnelen:

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Garnelen salzen und in Zitronensaft wenden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Garnelen darin braten, bis sie Farbe bekommen haben und sich einkringeln. Garnelen zum Servieren auf einen Spieß stecken.

Für das Öl:

Basilikum waschen und trockenwedeln. Basilikum und Olivenöl pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren und auffangen.

Für die Garnitur essbare Blüten .

Gericht mit Blüten garnieren.

Michaela Mayr am 18. April 2023

Pfannkuchen mit Champignon-Lauch-Füllung und Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Füllung:

250 g kl. braune Champignons	2 Stangen Lauch	200 g Schmand
1 TL Steakgewürz	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Pfannkuchen:

2 Eier	100 ml Milch	200 g Gouda am Stück
100 g Mehl	100 ml Öl	1 Prise Zucker
1 Prise Salz		

Für den Salat, Vinaigrette:

50 g Feldsalat	4 Cherrytomaten	50 g Himbeeren
10 g Pinienkerne	2 EL Olivenöl	2 EL Balsamicoessig
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Champignons in Öl anbraten. Lauch in die Pfanne geben und mit anschwitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Steakgewürz würzen.

Schmand dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nochmal abschmecken.

Für die Pfannkuchen:

Eier mit Mehl, Zucker, Salz und Milch zu einem Teig verrühren. Öl in der Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und zu Pfannkuchen ausbacken.

Auf Küchenpapier legen.

Die Pfannkuchen mit der Füllung belegen und einrollen.

Käse darüber reiben und bei 200 Grad im Backofen überbacken.

Für den Salat, Vinaigrette:

Feldsalat waschen und trockenschleudern. 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Balsamico, Pfeffer und Salz mit den Himbeeren zu einem Dressing verquirlen. Feldsalat in einer Schüssel anrichten und das Dressing darüber geben. Pinienkerne in der Pfanne anrösten und darüberstreuen.

1 Esslöffel Balsamico Essig mit 1 Esslöffel Olivenöl vermischen, mit einer Einwegspritze aufziehen und vorsichtig in die Tomaten füllen.

Kurt Kolf am 11. April 2023

Rote-Bete-Linsen-Türmchen mit Rinder-Tataki

Für zwei Personen

Für den das Türmchen:

200 g rote Linsen	400 g vorgeg. Rote Bete	4 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Agavendicksaft
350 ml Gemüsefond	3 EL weißer Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 EL Zucker	mildes Chilipulver	Currypulver
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	gemahl. Koriander	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Tataki:

200 g Rinderfilet	1 TL grobe Salzflöcken	Pfeffer
-------------------	------------------------	---------

Für die Koriander-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Saft, Abrieb)	2 Eier	1 TL Senf
1 Bund Koriander	Zucker	300-500 ml neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für den das Türmchen:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen. Linsen mit Kreuzkümmel, Currypulver, Kreuzkümmel und Chilipulver zum Öl geben und leicht anrösten. Heißen Gemüsefond zu den Linsen in den Topf geben und circa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Rote Bete in kleine Würfel schneiden und mit ausgepresstem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie hacken und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Koriander hacken.

Senf, Essig, 3 EL Öl und Agavendicksaft in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln.

Zum Anrichten des Türmchens nun zuerst die Linsen auf den Teller geben, Rote Bete Würfel darauf legen und mit Frühlingszwiebeln und Petersilie garnieren. Das Dressing tröpfchenweise darüber geben.

Für das Tataki:

Eine sehr gut beschichtete Pfanne aufstellen und richtig heiß werden lassen. Das Rinderfilet im Ganzen von allen Seiten scharf anbraten, so dass es von innen noch roh ist. Anschließend 3 Minuten ruhen lassen, danach pfeffern und salzen. In dünne Scheiben aufschneiden und nach dem Anrichten nochmals pfeffern und salzen.

Für die Koriander-Mayonnaise:

Zwei Eier in ein hohes Gefäß geben, Senf hinzufügen. Mit dem Mixstab aufschlagen und das Öl in einem Strahl dazugeben. So lange Öl zugeben, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Mayonnaise mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronenabrieb und -saft der halben Zitrone abschmecken. Anschließend Koriander hacken und dazugeben.

Viktoria Eggers-Heyden am 11. April 2023

Kabeljau mit Senf-Dill-Soße, Kartoffel-Röst, Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet	1 Zitrone, davon Saft	2 EL Mehl
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelrösti:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Ei
50 g Butterschmalz	30 g Mehl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Senf-Dill-Sauce:

1 Schalotte	50 g Butter	100 ml Sahne
100 ml trockenen Weißwein	300 ml Fischfond	2 EL Dijonsenf
2 EL mittelscharfer Senf	1 Bund Dill	1 EL Mehl
2 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	1 rote Zwiebel	2 EL Granatapfelkerne
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL mittelscharfer Senf	2 EL Walnussöl
50 ml Himbeeressig	2 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

Den Kabeljau mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und vor dem Braten mehlieren. Nun den Kabeljau in Rapsöl auf mittlerer Temperatur von beiden Seiten glasig braten.

Für die Kartoffelrösti:

Kartoffeln schälen, grob raspeln und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die geraspelten Kartoffeln salzen, kurz stehen lassen und ausdrücken, dann mit den Zwiebelwürfeln vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ein Ei zugeben. Kurz vor dem Braten bei Bedarf Mehl zum Binden untermischen.

Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelrösti dünn in einen Ring in die Pfanne geben und knusprig ausbraten.

Die fertigen Kartoffelrösti auf ein Küchentrepp legen und abtropfen lassen.

Für die Senf-Dill-Sauce:

Schalotte abziehen und klein schneiden. Mit Butter, Mehl und Schalotte eine Mehlschwitze herstellen und diese mit Weißwein ablöschen.

Fischfond zugeben, aufkochen lassen und darauf die Sahne geben.

Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz darauf Senf zugeben und vor dem Anrichten mit gehacktem Dill verfeinern. Eventuell etwas Zucker für die Süße zugeben.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und das Dressing herstellen.

Für das Dressing ein Schuss Wasser, Walnussöl, Himbeeressig, mittelscharfer Senf, Zucker, Salz und Pfeffer vermischen. Feldsalat zum Dressing geben. Gehackten Schnittlauch und Granatapfelkerne kurz vor dem Anrichten hinzugeben.

Florian Wüllscheidt am 04. April 2023

Taco mit Pulled Austernpilz, Tomaten-Salsa, Bohnenmus

Für zwei Personen

Für die Tortillas:

100 g blaues Maismehl Salz

Für das Bohnenmus:

1 Dose schwarze Bohnen $\frac{1}{2}$ Zwiebel 3 Knoblauchzehen
1-2 Stck. dunkle Schokolade, 70% 1 Limette, davon Saft 1 EL Sojasauce
1 gehäufter TL Kreuzkümmel $\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver 1 Msp. Zimt
Olivenöl

Für die Tomatensalsa:

2-3 große Tomaten $\frac{1}{4}$ Zwiebel 1 kl. rote Chilischote
1 Limette, davon Saft $\frac{1}{2}$ Bund Koriander Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Austernpilze:

150 g Austernpilze 2 EL Sojasauce 1 TL Agavendicksaft
 $\frac{1}{2}$ TL helle Misopaste scharfe Chilisauce 1-2 TL geräuch. Paprikapulver
getrock. Thymian 1-2 TL gemahl. Kreuzkümmel 1 TL gemahl. Koriander
Öl

Für die Avocado:

1 reife Avocado $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ Limette, davon Saft
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

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

Für die Tortillas:

Das Maismehl mit etwas Salz mischen, erstmal ca. 50 ml Wasser hinzugeben und zu kneten beginnen. Dann so viel Wasser hinzugeben, dass der Teig geschmeidig und fest wird. Danach den Teig 10-15 Minuten kühlstellen.

Anschließend walnussgroße Kugeln formen und jeweils in eine Gefriertüte legen. Entweder mit Hilfe der Tacopresse oder einem schweren Topf plattdrücken. Sie sollten ca. 3 mm dünn sein.

In einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 1 Minute pro Seite braten. Dabei regelmäßig wenden, weil es sich sonst in eine Richtung ausbeult.

Mit einem Küchentuch bedeckt auf einen Teller legen, da sie sonst sehr schnell austrocknen.

Für das Bohnenmus:

Knoblauch und Zwiebel abziehen und feinhacken. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Kreuzkümmel, Paprikapulver und Zimt hinzugeben und mitrösten. Das Ganze mit den Bohnen inklusive der Hälfte der Dosen-Flüssigkeit auffüllen und köcheln lassen.

Nach 2-3 Minuten die Schokolade dazugeben. Mit Hilfe eines Kartoffelstampfers so zerdrücken, dass immer noch Bohnen erkennbar sind, das ganze aber cremig wird. Mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

Für die Tomatensalsa:

Tomaten aufschneiden und das Innere über eine grobe Reibe reiben. Das Ganze salzen und in ein Sieb geben. 2-3 Minuten ziehen lassen.

Tomaten ohne Flüssigkeit mit geschälter und fein gehackter Zwiebel, fein gehackter Chili und fein gehacktem Koriander mischen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Limettensaft abschmecken.

Für die Austernpilze:

Marinade aus allen Zutaten, bis auf die Pilze und das Öl, zusammenrühren. Die Pilze in Streifen schneiden, so dass sie an pulled Pork erinnern. Scharf in Öl anbraten, mit 2-3 Esslöffel der Marinade ablöschen und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Für die Avocado:

Avocado zerdrücken und Knoblauch durch die Presse dazu drücken. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Limette in Spalten schneiden. Koriander waschen und kleinhacken.

Tortilla auf einen Teller geben und mit Pilzen belegen. Bohnenmus, Avocado und Tomatensalsa daneben geben und zusätzlich separat in Schüsseln anrichten. Mit Koriander und Limettenschnitt dekorieren und alles zusammen servieren.

Charlotte Pröller am 04. April 2023

Wildlachs-Filet mit Kartoffel-Puffer und Wasabi-Schmand

Für zwei Personen

Für die Puffer:

500 g festk. Kartoffeln $\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 großes Ei
1,5 EL Dinkelmehl Öl, Salz, Pfeffer

Für den Schmand:

100 g Schmand 1 EL Milch 1 TL Wasabipaste
Salz Pfeffer

Für den Fisch:

150 g Wildlachsfilet 1 Zitrone, davon Abrieb 1 Bund Dill
1 Schale grobes Meersalz 1 EL Wacholderbeeren 1 EL Koriandersaat
1 TL Zucker

Für die Garnitur:

1 Mini-Gurke 50 g Radieschen 1 kleine rote Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für die Puffer:

Die Kartoffeln schälen, Zwiebel abziehen und beides reiben.

Wenn die Kartoffeln nicht sofort verarbeitet werden, empfiehlt es sich, sie vorher auszudrücken, da sie sehr viel Wasser verlieren - allzu lange sollten sie dennoch nicht stehen.

Die geriebenen Kartoffeln in ein Handtuch wickeln und auspressen. Das Ganze mit der Zwiebel in eine große Schüssel geben und Ei, Mehl, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles mit den Händen gut durchkneten.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Mit einem Schöpfer ca. eineinhalb Schöpfer Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils 6-8 Minuten goldbraun anbraten.

Für den Schmand:

Schmand, Milch und Wasabi zu einer Creme verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

Gewürze mörsern und in eine Schüssel geben. Lachsfilet von beiden Seiten gründlich mit der Trockenmischung einreiben. Dill abbrausen, fein schneiden und auf den Lachs geben. Zitronenschale abreiben und dazugeben. Lachs in die übrige Mischung legen und solange wie möglich ziehen lassen. Vor dem Servieren die Gewürze und die Fischhaut entfernen.

Für die Garnitur:

Gurke putzen, abspülen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Radieschen putzen, abspülen und in Stifte schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

Die abgetropften Puffer mit Lachs, Gurke, Zwiebel, Radieschen und dem Wasabi-Schmand anrichten. Schnittlauchröllchen und etwas Pfeffer drüberstreuen und servieren.

Bastian Gremerich am 04. April 2023

Sellerie-Cannelloni mit Rinder-Tatar, Crème fraîche

Für zwei Personen

Für die Sellerie-Cannelloni:

$\frac{1}{2}$ Knollensellerie Salz

Für das Tatar:

175 g Rinderfilet	1 kleine Schalotte	1 kleines Ei
4 EL Crème-fraîche	1 TL Dijonsenf	6 Blätter Estragon
8 Halme Schnittlauch	scharfe Chilisauc	Salz

Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel	3 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
Sonnenblumenöl		

Für die Garnitur:

50 g Forellenkaviar	$\frac{1}{2}$ Beet Daikonkresse	Pfeffer
---------------------	---------------------------------	---------

Für die Sellerie-Cannelloni:

Den Sellerie dick schälen, sodass er seine Form behält. Auf der Brotschneidemaschine zwei ca. 2 mm dünne Scheiben vom Sellerie abschneiden (Rest anderweitig verarbeiten). Selleriescheiben in leicht gesalzenes kochendes Wasser geben und ca. 30 Sekunden angaren, sodass sie biegsam werden und nicht zerbrechen. Dann sofort in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für das Tatar:

Rinderfilet in kleine Würfel schneiden, dann sehr fein hacken. Estragon fein schneiden. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Ei trennen und Eigelb auffangen. Alles mit Schalotte und Eigelb vermengen, dabei mit Salz, Senf und scharfer Chilisauc pikant abschmecken.

Zum Formen und Befüllen der Sellerie-Cannelloni die angegarten Selleriescheiben mit Küchepapier trocken tupfen und das Rindertatar darauf verteilen. Jeweils die belegten Scheiben mit Küchengarn fixieren.

Schnittlauch kurz blanchieren. Danach 3-4 Halme Schnittlauch ebenfalls darum binden und Küchengarn wieder entfernen.

Crème fraîche mit etwas Salz verrühren und für die Garnitur aufbewahren.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Mehl und Paprikapulver mischen. Zwiebel melieren. In der Fritteuse das Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle die Zwiebel herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen und abkühlen lassen. Zum Schluss hacken.

Für die Garnitur:

Forellenkaviar und Kresse als Garnitur verwenden. Gericht mit Pfeffer würzen.

Sellerie-Cannelloni mit etwas Crème fraîche auf kleinen Tellern anrichten, Forellenkaviar draufsetzen und das Ganze mit gehackten Röstzwiebeln, Pfeffer und Kresse bestreut servieren.

Felix Weis am 04. April 2023

Garnelen-Ragout mit Pfannenbrot und Kräuterbutter

Für zwei Personen

Für das Garnelen-Ragout:

250 g Garnelen, entdarmt	100 g Kirschtomaten	1 große Zucchini
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft und Abrieb
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

50 g Butter	185 ml Milch	350 g Mehl
1 Pck. Backpulver	10-15 ml Speiseöl	1 Prise Salz

Für die Kräuterbutter:

1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe
125 g weiche Butter	5-10 ml Olivenöl	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zitrone	Öl
-----------	----

Für das Garnelen-Ragout:

Die Garnelen und Tomaten klein schneiden. Zucchini mit der Gemüsereibe fein reiben. Knoblauch abziehen und ebenfalls reiben.

Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Tomaten, Zucchini, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin braten. Kurz vor dem Servieren Garnelen hinzugeben und mit anbraten, bis sie glasig sind und das Ragout schön schlotzig ist. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Ragout mit Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Flüssige Butter, Milch, Mehl, Backpulver, Salz und Öl zu einem glatten Teig vermengen. Gegebenenfalls etwas Mehl hinzugeben bis der Teig nicht mehr klebt. 10 Minuten ruhen lassen, dann in vier Teile teilen und in rund formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Für die Kräuterbutter:

Petersilie und Schnittlauch klein hacken. Knoblauch abziehen und reiben.

Butter, Kräuter, Knoblauch und Olivenöl in einen Mixer geben und gut durchmischen. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Spritzbeutel 10-15 Minuten in den Kühlschrank legen.

Für die Garnitur:

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Zitrone halbieren. Zitronenhälften mit der Schnittfläche nach unten in das heiße Öl legen und einige Minuten braten bzw. karamellisieren lassen.

André Blooute am 14. März 2023

Crêpes mit Rote-Bete-Füllung und Champignon-Füllung

Für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei	300 ml Milch	300 g Mehl
1 Prise Salz	Öl	

Für die Champignon-Füllung:

150 g Champignons	1 kleine Zwiebel	250 g Crème-fraîche
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Rote-Bete-Füllung:

1 vorgegarte Rote Bete	1 kleine Zwiebel	250 g Crème-fraîche
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

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

Für den Teig:

Das Mehl, Ei und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und verrühren. Nach und nach die Milch unterrühren, bis der Teig sämig vom Löffel fließt.

Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und dabei darauf achten, dass der Teig rund wird.

Goldbraun ausbacken. Den Teig wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun ausbacken.

Für die Champignon-Füllung:

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Pilze und Zwiebel hineingeben und anbraten. Sobald die Pilze eine schöne Farbe angenommen haben, Crème fraîche einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crêpe mit Champignons füllen, aufrollen und aufschneiden.

Für die Rote-Bete-Füllung:

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rote Bete und Zwiebel darin anbraten. Crème fraîche hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Crêpe mit Rote Bete füllen, aufrollen und aufschneiden.

Für die Garnitur:

Schnittlauch fein schneiden und über die Crêpes streuen.

Karin Bastek am 14. März 2023

Garnelen im Pistazien-Mantel mit Paprika-Chutney

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6-8 Riesengarnelen	4-5 EL geschälte Pistazien	1-2 Eier
Mehl	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Brot:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	1 Knoblauchzehe	Butter, Olivenöl
------------------------	-----------------	------------------

Für das Paprika-Chutney:

1 Paprika	1-2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	1-3 EL Apfelessig	1 TL scharfes Paprikapulver
3 Lorbeerblätter	1-2 TL Zucker	Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum	Öl
-------------------	----

Für die Garnelen:

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Pistazien in einem Mixer fein mixen. Eier solange verquirlen, bis sich das Eiweiß und Eigelb verbunden haben.

Garnelen zuerst in das Mehl geben, danach in das Ei und anschließend mit zerkleinerten Pistazien ummanteln. Garnelen gleichmäßig in Öl anbraten.

Für das Paprika-Chutney:

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln.

Chili ebenfalls fein würfeln. Knoblauch, Schalotten, Chili und Lorbeerblätter in einem Topf zusammen mit ein wenig Paprikapulver und Öl für 2-3 Minuten anbraten. Zucker hinzugeben.

Essig und Paprikawürfel hinzugeben. Danach den Topfdeckel auflegen und für einige Minuten kochen lassen, bis die Paprika die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Brot:

Brot grob würfeln und in Butter und Öl gleichmäßig goldbraun anbraten.

Ggf. im Backofen fertigstellen. Brot vor dem Servieren mit Knoblauch einreiben.

Für die Garnitur:

Basilikumblätter abzupfen und im heißen Öl knusprig frittieren.

Chau Duc Doan am 14. März 2023

Avocado-Mango-Tatar mit Jakobsmuscheln, Miso-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Avocado-Mango-Tatar:

1 vorgereifte Avocado	1 vorgereifte Mango	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	4 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	$\frac{1}{2}$ Currypulver	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Miso-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 Ei	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Misopaste	100 ml Rapsöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

8 Stängel Rucola	1 Zitrone, (Abrieb, Saft)	Olivenöl
------------------	---------------------------	----------

Für das Avocado-Mango-Tatar:

Die Mango, Avocado und Gurke schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Gurkenkerne entfernen.

Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Zitronensaft auspressen. Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zimt und Curry verrühren und mit dem Tatar mischen. Mit Chiliflocken abschmecken.

Kaltstellen, damit es durchziehen kann.

Für die Miso-Mayonnaise:

Ei trennen. Zitronensaft auspressen. Eigelb in eine Rührschüssel geben, den Zitronensaft sowie den mittelscharfen Senf dazugeben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Unter ständigem Rühren langsam, tröpfchenweise das Öl einlaufen lassen, damit Ei-Mischung und Öl emulgieren. Sobald das ganze Öl eingerührt ist, die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Misopaste vorsichtig unterheben. Nochmals abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Pfanne auf mittlere Hitze bringen. Jakobsmuscheln mit etwas Küchenrolle trocken tupfen. Rapsöl in die Pfanne geben. Jakobsmuscheln von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in das heiße Fett geben. 2 Minuten lang braten. Mit dem Pfannenwender umdrehen. Danach Butter in die Pfanne geben. Knoblauchzehe andrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Jakobsmuscheln fertig garen, indem die zerlaufene, heiße Butter mit dem Löffel darüber gegossen wird.

Für die Garnitur:

Rucola waschen und trockenschleudern. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Rucola mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren und als Garnitur für das Tatar verwenden. Alles mit Zitronenabrieb bestreuen.

Sarah Gellesch am 14. März 2023

Thunfisch-Tataki im Serrano-Sud, Eierstich, Pilze

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

300 g Thunfischfilet 1 EL weißer Sesam 1 EL schwarzer Sesam

Für den Eierstich:

1 Ei 100 ml Sahne 1 EL Butter
Muskatnuss Salz

Für das Gemüse:

2 Kräuterseitlinge 10 Shiitake 1 Rettich
1 Pak Choi

Für den Serrano-Sud:

200 g Serrano-Schinken

Für die Unagi-Sauce:

1 Zitrone, davon Saft 150 ml Sojasauce 150 ml Mirin
100 ml Sake 150 g Zucker Speisestärke

Für die Garnitur:

1 Packung Daikonkresse lila und weiße Blüten

Für das Thunfisch-Tataki:

Den Thunfisch in gleichmäßig große Würfel schneiden und mit einem Bunsenbrenner abflämmen, bis eine gleichmäßige Bräunung entstanden ist. Umdrehen und auf der anderen Seite wiederholen. Kurz leicht in weißen und schwarzem Sesam wenden.

Für den Eierstich:

Ei, Sahne, Muskat und eine Prise Salz verquirlen und in ein mit Butter eingefettetes, flaches, ofenfestes Förmchen geben. Mit Alufolie abdecken und mit einer Gabel einige Löcher in die Folie stechen.

Einen Topf mit etwas Wasser füllen und einen passenden Dampfeinsatz auf dem Topf platzieren. Das Schälchen mit der Eimasse auf den Dampfeinsatz stellen und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten stocken lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und anschließend stürzen.

Für das Gemüse:

Pilze, Rettich und Pak Choi in feine Julienne schneiden. Kräuterseitlinge mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Alles auf dem Thunfisch-Tataki als Türmchen anrichten.

Für den Serrano-Sud:

Schinken in Stücke schneiden und mit Wasser 30 Minuten kochen. Mit wenig Wasser starten und lieber später noch etwas aufgießen, falls der Sud zu salzig ist. Der Sud soll schön würzig werden, da er dem Gericht die Würze gibt.

Für die Unagi-Sauce:

Sojasauce, Mirin, Sake und Zucker in einem Topf vermischen und einkochen lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Dabei mehrmals umrühren.

Wer möchte kann die Sauce mit etwas Speisestärke eindicken. Diese vorher unbedingt in etwas kaltem Wasser auflösen, sonst klumpt es.

Mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Sauce in eine Spritzfalsche geben und beim Anrichten des Türmchens auf den Eierstich spritzen. Mit Kresse und Blüten garnieren.

Mona Hemme-Stromeyer am 14. März 2023

Karotten-Petersilien-Wurzel-Suppe mit Kartoffel-Creme

Für zwei Personen

Für das Röstbrot:

½ Baguette vom Vortag	3 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL flüssiger Honig	1 EL grobes Meersalz
2 EL Olivenöl	Pfeffer	

Für die Suppe:

300 g Petersilienwurzel	700 g Karotten	1,5 L Gemüsefond
1 EL Zucker	4 EL Olivenöl	Selleriesalz
Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffel-Rouille:

170 g festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Meersalz		

Für das Röstbrot:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kräuter waschen, trockenwedeln, vom Zweig abstreifen und fein hacken.

Baguette in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Olivenöl und Honig verrühren und anschließend mit Hilfe eines Küchenpinsels das Gemisch auf den Broteischnen verteilen. Grobes Meersalz und die gehackten Kräuter ebenfalls auf den Broteischnen verteilen. Das Brot mit frischem Pfeffer aus der Mühle pfeffern. Knoblauchzehen jeweils andrücken und auf dem Backblech verteilen. Das Ganze auf mittlerer Schiene für 15-20 Minuten knusprig rösten.

Für die Suppe:

Karotten und Petersilienwurzel schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin für 3 Minuten dünsten. Zucker hinzugeben, gut verrühren und mit Gemüsefond ablöschen. Gemüse darin garen. Anschließendes das gekochte Gemüse in ein Sieb geben und das Kochwasser auffangen.

Gemüse zurück in den Topf geben und mit der Hälfte des Kochwassers pürieren, dabei immer etwas von dem Kochwasser hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Suppe mit Salz, Pfeffer und Selleriesalz abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und für die Garnitur beiseite stellen.

Für die Kartoffel-Rouille:

Kartoffeln schälen und vierteln. Anschließend in Salzwasser garen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kartoffeln abgießen und anschließend mit Knoblauch und Olivenöl mit Hilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Ira Ferentschak am 07. März 2023

Zucchini-Auberginen-Auflauf, Tomaten-Bruschetta, Lachs

Für zwei Personen

Für den Auflauf:

1 Zucchini	1 Aubergine	1 Dose geschälte Tomaten
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	1 EL Tomatenmark
Muskatnuss	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tomaten-Bruschetta:

3 große grüne Tomaten	4 Scheiben Ciabatta	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Basilikum	2 EL weißer Balsamico	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Lachs-Carpaccio:

150 g Lachsfilet ohne Haut	50 g Rucola	25 g Parmesan
3 EL Olivenöl	2 EL dunklen Balsamico	Salz, Pfeffer

Für den Zucchini-Auberginen-Auflauf:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini und Auberginen waschen und von Enden befreien. In ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Öl, Tomatenmark und geschälte Tomaten in ein hohes Gefäß geben und mit Pürierstab fein pürieren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Knoblauch abziehen, reiben und unter die Sauce mischen. In einer Auflaufform Zucchini und Aubergine abwechselnd mit Sauce schichten und oberste Schicht mit Parmesan bestreuen. Im Ofen für ca. 15 Minuten backen.

Für die Tomaten-Bruschetta:

Brot aufschneiden und mit etwas Olivenöl beträufeln. In einer heißen Pfanne von beiden seitlich goldbraun anrösten. Knoblauch abziehen und krosse Seiten des Brotes damit einreiben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Tomaten waschen, von Grün und Strunk befreien und sehr fein hacken.

Basilikum abbrausen und trockenwedeln, Blätter abziehen und fein hacken. Beides in eine Schüssel geben und mit restlichem Olivenöl, Balsamicoessig, Pfeffer und Salz vermengen. Kurz vor dem Servieren je 1-2 Esslöffel auf die gerösteten Brotscheiben geben.

Für das Lachs-Carpaccio:

Rucola waschen und trockenschleudern. Lachs abtupfen und ggf. Gräten zupfen. Lachs mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden und auf den Teller anrichten. Mit etwas Öl und Essig beträufeln. Rucola auf dem Lachs verteilen und nochmals mit Öl und Essig beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan darüber hobeln.

Marcel Pokorny am 07. März 2023

Matjes-Tatar mit Quark-Dip und Kartoffel-Chips

Für zwei Personen

Für das Matjestatar:

2 Matjesfilets	1 große saure Gurke	1 kl. säuerlicher Apfel
1 kleine weiße Zwiebel	2 Zweige Dill	2 TL Rapsöl
Getrocknete Dillspitzen	Salz	Pfeffer

Für das Matjes-Rote- Bete-Tatar:

2 Matjesfilets	1 kleine weiße Zwiebel	1 gekochte Rote Bete
Weißweinessig	Gemahlener Kümmel, zum	Abschmecken
2 TL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Quark-Dip:

125 g Quark, 20%	50 g Sahne	Gurken-Wasser
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

2 festk. Kartoffeln	Rapsöl	Salz
---------------------	--------	------

Für das Matjes-Rote- Bete-Tatar:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Apfel schälen und das Kerngehäuse herausschneiden. Matjesfilets, Gurke und Apfel gleichmäßig fein würfeln. Alles zusammen mit den Zwiebelwürfeln in eine Schüssel geben und mit Öl vermengen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und getrockneten Dillspitzen abschmecken. Frischen Dill waschen, trockenwedeln und für die Garnitur beiseitestellen.

Für das Matjes-Rote- Bete-Tatar:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Matjesfilets und gekochte Rote Bete gleichmäßig fein würfeln. Alles miteinander vermengen und mit Öl, Kümmel, Essig und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Quark-Dip:

Quark und Sahne miteinander verrühren. Mit dem Wasser der Sauren Gurken, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und den Quark-Dip glattrühren.

Für die Kartoffelchips:

Kartoffeln schälen und in hauchfeine Scheiben schneiden oder hobeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffelscheiben vorsichtig in das Öl gleiten lassen und goldgelb und knusprig darin frittieren. Anschließend herausnehmen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Das Gericht mit Hilfe von Servierringen auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Staack am 07. März 2023

Jakobsmuscheln, Melonen-Salat, Zitronen-Crème-fraîche

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuschel:

4 Jakobsmuscheln	1 Ei	50 g Butter
50 g Mehl	100 g Pankomehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 große Strauchtomate	200 g Cantaloupe-Melone	200 g Honigmelone
1 rote Zwiebel	25 g Ingwer	50 ml Weißweinessig
1 EL Zucker	Chiliflocken	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Crème-fraîche:

100 g Crème-fraîche	1 Zitrone, Abrieb, Saft	Zucker
Salz		

Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne	50 Kapuzinerkresse	50 g Rucola
------------------	--------------------	-------------

Für die Jakobsmuschel:

Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Eine Seite der Jakobsmuschel zuerst in Mehl, in verquirltes Ei und zum Schluss in die Pankobrösel drücken.

Muscheln zuerst auf der panierten Seite anbraten und dann auf der nicht panierten Seite in Öl und Butter anbraten.

Für den Salat:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit heißem Wasser übergießen, damit die Schärfe milder wird. Tomaten waschen und fein reiben. Ingwer schälen und reiben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl, Chiliflocken und geriebenem Ingwer abschmecken.

Melonen schälen, in Würfel schneiden und in Olivenöl kurz scharf anbraten. Mit Essig ablöschen sowie mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Melonen und Zwiebel-Tomaten-Dressing miteinander vermengen.

Für die Crème-fraîche:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronenschale abreiben.

Crème fraîche mit dem Saft und Abrieb vermengen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Kapuzinerkresse und Rucola als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nina Drenkelforth am 07. März 2023

Lachs-Sashimi mit Nori-Pfefferkruste, Apfel-Ingwer-Bett

Für zwei Personen

Für den Lachs:

150 g Lachsfilet, ohne Haut Salz

Für die Nori-Pfefferkruste:

1 Noriblatt 20 g schwarze Pfefferkörner Sonnenblumenöl

Für das Apfel-Ingwer-Bett:

1 Granny Smith Apfel 1 kleines Stück Ingwer 2 EL süße, indones. Sojasauce

2 EL Apfelsaft 1 TL Mirin ½ TL Reissessig

Salz Pfeffer

Für die Brotsticks:

240 ml Milch 300 g Mehl 8 g Backpulver

½ TL Salz

Für die Garnitur:

5 g frischer Meerrettich

Für den Lachs:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Lachsfilet von beiden Seiten salzen. .

Für die Nori-Pfefferkruste:

Noriblatt in den Händen zerbröseln und auf einen Teller geben.

Pfefferkörner in einen Mörser geben und zerkleinern. Mit dem Noriblatt vermengen.

Lachsfilet mit der flachen Seite auf das Nori-Pfeffer-Gemisch drücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch mit der Kruste nach unten hineingeben. 20 Sekunden braten. Dann herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Für das Apfel-Ingwer-Bett:

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob reiben. Ingwer schälen und fein reiben. Apfel, Ingwer, Sojasauce, Apfelsaft, Mirin und Reissessig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Brotsticks:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken einer Küchenmaschine oder eines Handrührgerätes vermengen.

Mit feuchten Händen Stangen formen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Frischen Meerrettich bei Bedarf als Garnitur verwenden.

Stefan Zitzmann am 28. Februar 2023

Steckrüben-Suppe mit Forelle, Backobst und Gebäck

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Steckrüben	150 g geräuch. Forellenfilet	120 g gemischtes Backobst
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	250 ml Schlagsahne
125 ml Weißwein	1,2 L Gemüsefond	4 Zweige Petersilie
1 EL Zucker	1 EL Öl	Salz, Pfeffer

Für das Gebäck:

60 g saure Sahne	60 g weiche Butter	60 g Parmesan
125 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Suppe:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Steckrüben schälen. Knoblauch abziehen. Steckrüben und Knoblauch fein würfeln und in Öl und Butter kurz andünsten. Zucker und Weißwein zugeben und einmal aufkochen lassen. Mit Fond und Sahne ablöschen und offen 20 Minuten kochen.

Backobst und Petersilie im Mixer zerkleinern. Forelle in mundgerechte Stücke schneiden. 60 g Forellenfleisch zur Suppe geben. Die Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den übrigen Forellenstücken, dem Backobst und der Petersilie anrichten.

Für das Gebäck:

Parmesan reiben. Mehl, saure Sahne, Butter und den geriebenen Parmesan mit Salz und einer guten Portion Pfeffer verkneten. Das ist zu Beginn etwas klebrig, wird dann aber besser. Den Teig zu einer Rolle (ca.

4 cm Durchmesser) rollen und in Frischhaltefolie in den Kühlschrank geben. Plätzchen schneiden mit Eiweiß bestreichen und mit Salz und dem Piment würzen. Im vorgeheizten Backofen 200 Grad 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie-Louise Hüneke am 28. Februar 2023

Kohlrabi-Ravioli, Cashew-Füllung, Fenchel-Apfel-Salat

Für zwei Personen

Für die Kohlrabi-Ravioli:

1 Kohlrabi $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft Salz

Für die Füllung:

100 g eingeweichte Cashewkerne 2 Datteln, ohne Stein 1 Schalotte
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft 1 EL Hefeflocken
3 Stängel Kerbel 2 EL Olivenöl Olivenöl

Für den Fenchel-Apfelsalat:

1 Fenchelknolle 1 Apfel 1 lila Rettich
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, (Abrieb, Saft) 2 g Ingwer 1 TL Ahornsirup
1 TL Öl Salz

Für das Pistazien-Pesto:

50 g gesalzene Pistazien 50 g roter Basilikum 4 EL Olivenöl

Für die Garnitur:

4-5 essbare Blüten Radieschen-Sprossen 1 kl. Wassermelonenrettich

Für die Kohlrabi-Ravioli:

Den Kohlrabi schälen und mithilfe eines Hobels oder einer Brotmaschine 8-12 hauchdünne Scheiben abschneiden. Eine Hälfte der Zitrone auspressen. Zitronensaft mit etwas Wasser verrühren und salzen.

Kohlrabischeiben in das Zitronen-Salzwasser einlegen. Anschließend mit einer runden Form austechen.

Für die Füllung:

Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl anrösten. Dattel klein schneiden.

Knoblauch abziehen. Eine Hälfte der Zitrone auspressen.

Cashewkerne abgießen und mit Schalotte, Knoblauch, Datteln, Zitronensaft, Hefeflocken, Kerbel und Olivenöl fein pürieren.

Für den Fenchel-Apfelsalat:

Fenchel, Apfel und Rettich putzen und klein schneiden. Ingwer reiben.

Zitrone heiß abspülen, dann die Schale einer Hälfte abreiben, dann den Saft auspressen.

Fenchel, Apfel, Rettich, Ingwer, Ahornsirup und Öl vermengen und alles mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für das Pistazien-Pesto:

Pistazien, Basilikum und Olivenöl zu einem Pesto mixen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten, Sprossen und Rettich garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Geuking am 28. Februar 2023

Gefüllte Ravioli, Feigen-Soße und Parmaschinken

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

1 Ei
1 Prise Salz

80 g griffiges Mehl 20 g Hartweizengries

Für die Füllung:

50 g Ricotta
 $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken

50 g Schafskäse
1 TL Olivenöl

30 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Für die Feigensauce:

5 Feigen
50 g kalte Butter
roter Portwein

1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
500 ml Gemüsefond

2 Knoblauchzehen
1 EL Honig
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

3-4 dünne Sch. Parmaschinken

Für den Nudelteig:

Aus dem Mehl, dem Hartweizengries, dem Ei und dem Salz in einer Küchenmaschine einen Nudelteig herstellen. Den Nudelteig anschließend kurz im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

Parmesan reiben und mit Ricotta und Schafskäse vermengen.

Chiliflocken und Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung: Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz dünn ausrollen. Mit einer runden Ausstechform Kreise ausstechen und mit der Füllung füllen.

Danach die Oberseite drüberlegen und mit der Gabel die Seiten festdrücken. Ravioli kurz in Salzwasser kochen.

Für die Feigensauce:

Vier Feigen halbieren und das Innere herauslösen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in Olivenöl zusammen mit den Knoblauchzehen und dem Inneren von vier Feigen anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Alles mit dem Portwein ablöschen und mit dem Gemüsefond auffüllen. Sauce gut einkochen lassen und anschließend alles pürieren. Sauce durch ein Sieb laufen lassen, dann mit Honig, Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Schluss die kalte Butter unterrühren.

Die übrige Feige in Scheiben schneiden und in einem tiefen Teller anrichten.

Für die Garnitur:

Parmaschinken als Garnitur verwenden.

Philipp Ehrhardt am 28. Februar 2023

Black-Pudding-Bällchen mit Apfel, Rucola, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Bällchen:

250 g Black Pudding	1 süßer Apfel	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	5 Eier	100 ml Milch
25 g Cashewkerne	50 g gemahlene Mandeln	250 g Panko
250 g Mehl		

Für die Blitz-Mayonnaise:

1 Zitrone, davon Saft	1 Ei	1 TL mittelscharfer Senf
$\frac{1}{2}$ TL extrascharfer Senf	100 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für den Rucola:

85 g Rucola	200 ml Apfelessig	1 EL extrascharfer Senf
4 EL Honig	100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Apfel:

1 Apfel	1 Zitrone, davon Saft
---------	-----------------------

Für die Bällchen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Apfel vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein schneiden. Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen.

Black Pudding mit Apfel, Schalotten, Knoblauch, Eigelb, Cashewkerne und Mandeln zu einer homogenen Masse vermengen. Kleine Bällchen formen.

Restlichen vier Eier mit Milch verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlter Ei-Milch-Mischung und Panko aufstellen. Black-Pudding-Bällchen erst im Mehl, dann in der Ei-Mischung und schließlich in Panko panieren. In den Kühlschrank stellen.

Fritteuse auf 160 Grad erhitzen und die Bällchen darin goldbraun frittieren. In den vorgeheizten Ofen geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Blitz-Mayonnaise:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Ei, Zitronensaft, Senf und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer eine Blitz-Mayonnaise hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rucola:

Rucola waschen und trockenschleudern.

Apfelessig, Senf, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und Salat damit marinieren.

Für den Apfel:

Apfel vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und den Apfel mit Zitronensaft marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julika Hudson am 28. Februar 2023

Türkische Mantí mit Basilikum-Hack-Füllung, Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei 370 g Mehl, Type 405 1 gestrich. TL Salz

Für die Füllung:

220 g Rinderhackfleisch 1 kleine Zwiebel 1 Bund Basilikum

1 TL gerebel. Basilikum $\frac{1}{2}$ TL Salz $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer

Für die Sauce:

2 EL Butter 2 EL Tomatenmark 1 TL Paprikapulver

1 Prise Zucker 2 TL getrock. Minze 2 EL neutrales Öl

Salz Pfeffer

Für den Joghurt:

250 g Sahnejoghurt 1 Knoblauchzehe

Für den Teig:

Mehl, 150 ml Wasser, Ei und Salz zu einem recht festen Nudelteig kneten. Abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

Zwiebel abziehen und reiben oder mit Hilfe einer Küchenmaschine sehr klein schneiden. Basilikum fein hacken und mit Zwiebeln, Hackfleisch, Salz, Pfeffer und getrocknetem Basilikum vermischen.

Für die Fertigstellung: Den Teig in zwei Teilen dünn ausrollen und kleine Quadrate schneiden. Mit der Masse befüllen und die Ränder fest zudrücken.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz hinzufügen, dann die Teigtäschchen darin ca. 5-7 Minuten garziehen.

Für die Sauce:

Alles in einer Pfanne erhitzen und anrösten. Mit 30-50 ml Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Joghurt:

Knoblauch abziehen, reiben und in den Joghurt unterrühren.

Mantí auf Teller anrichten, mit Joghurt und Tomatensauce servieren.

Derya Buyantemur am 15. Februar 2023

Herzhafte Bananen-Suppe mit Koriander und Erdnüssen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1,5 überreife Bananen	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
2 Orangen, davon Saft	100 ml Gemüsefond	200 ml Kokosmilch
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	4 EL Erdnüsse
------------------------------	---------------

Für die Suppe:

Die Orangen auspressen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. Schalotte in einem Topf in Öl glasig dünsten.

Bananen dazugeben. Currypulver, Kurkuma und die Hälfte der Chili zugeben und kurz mitdünsten.

Mit Fond, Kokosmilch und 100 ml Orangensaft ablöschen, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander waschen, trocken schütteln und mit den Erdnüssen grob hacken.

Suppe in Tellern anrichten und mit Erdnüssen, Koriander und der restlichen Chili garniert servieren.

Thomas Drumm am 15. Februar 2023

Südtiroler Schlutzkrapfen mit Spinat-Topfen-Füllung

Für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei, Größe M	75 g Roggenmehl	50 g Mehl, Type 550
1 TL Öl	Salz	Pfeffer

Für die Füllung:

150 g frischer Spinat	1 kleine Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 TL Butter	50 g Topfen	5 g Parmesan
1 TL Schnittlauch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Fertigstellung:

25 g Butter

Für die Garnitur:

10 g Parmesan	Schnittlauch
---------------	--------------

Für den Teig:

Die Mehlsorten vermischen, in einer Schüssel zu einer Mulde formen und salzen. Ei mit 30 ml lauwarmem Wasser und Öl verquirlen, in die Mulde gießen und von innen nach außen zu einem glatten Teig verkneten. Die Konsistenz des Teiges ggf. mit etwas lauwarmem Wasser optimieren. Den Teig zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

Spinat kurz in kochendem Wasser blanchieren, gut auspressen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Butter dünsten. Spinat hinzugeben und etwas auskühlen lassen. Parmesan reiben, Schnittlauch fein schneiden. Topfen, 1 Teelöffel Parmesan und Schnittlauch dazugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

Den Teig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und möglichst schnell verarbeiten, damit er nicht austrocknet. Mit einem runden Ausstecher Kreise ausstechen.

Die Füllung mit einem kleinen Löffel in die Mitte geben. Den Rand etwas mit Wasser anfeuchten und den Teig halbmondförmig zusammenfalten.

Sofort die Ränder mit dem Finger etwas andrücken.

Schlutzkrapfen in Salzwasser kochen, mit einem Schaumlöffel entnehmen und beiseitestellen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und so lange erhitzen, bis sie eine goldbraune Farbe annimmt. Anschließend die Butter durch ein feines Passiertuch geben. Schlutzkrapfen kurz in der Nussbutter schwenken.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Schnittlauch schneiden.

Schlutzkrapfen auf Teller anrichten und mit Parmesan und Schnittlauch garniert servieren.

Daniel Kroneder am 15. Februar 2023

Forellen-Filet, Erbsen-Püree, Kohlrabi, Miso-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

500 g Erbsen	1 kleine Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette, davon Saft
500 ml Gemüsefond	1 EL Zucker	30 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den gepickelten Kohlrabi:

1 Kohlrabi	100 ml Weißweinessig	30 g Zucker
10 g Salz		

Für die Miso-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Limette, davon Saft	1 Ei	1 EL helle Miso-Paste
1 TL Senf	1 TL Reisessig	1 TL Zucker
1 Msp. Piment d'Espelette	200 ml neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Forellenfilet:

200 g Forellenfilet mit Haut	Mehl	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer
------------------------------	------	---------------------------

Für die Garnitur:	30 g Pistazienkerne	
--------------------------	---------------------	--

Für das Erbsenpüree:

Den Gemüsefond erhitzen. Zwiebel abziehen und hacken. Mit 1 TL Butter in einem Topf glasig andünsten. Erbsen dazugeben und umrühren. Mit Gemüsefond ablöschen und etwa 10 Minuten weich garen. Erbsen abgießen, dabei den Fond auffangen. Erbsen in Eiswasser abschrecken. Einige Erbsen als Deko beiseitelegen. Limettensaft auspressen. Erbsen in ein hohes Gefäß geben, restliche Butter und 1-2 EL Limettensaft dazugeben und mit einem Stabmixer/Standmixer fein mixen. Durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Bei Bedarf und je nach Konsistenz noch löffelweise vom Gemüsefond hineingeben. In einen Spritzbeutel abfüllen und bis zum Anrichten warm halten.

Für den gepickelten Kohlrabi:

Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Essig mit 300 ml Wasser, Zucker und Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, den Topf vom Herd ziehen. Kohlrabi in den noch warmen Sud geben. Für mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Miso-Mayonnaise:

Limettensaft auspressen. Ei, Miso-Paste und Senf in einen hohen Becher geben. (Alle Zutaten sollten die gleiche Temperatur aufweisen.) Mit einem Stabmixer aufmixen. Öl in einem feinen Strahl untermixen, bis die Masse hell und cremig ist. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer, Zucker, Piment d'Espelette, Reisessig und Limettensaft abschmecken.

Für das Forellenfilet:

Forelle abtupfen und ggf. Gräten entfernen. Hautseite mehlieren und Filet mit Salz würzen. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 2-3 Minuten anbraten. Herdplatte ausschalten, Fisch wenden und nochmals 2 Minuten ziehen lassen. Frisch gemahlene Pfeffer darüber streuen.

Für die Garnitur:

Pistazien in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Dietmar Sahli am 31. Januar 2023

Jakobsmuschel auf Reispapier, Miso-Blumenkohl, Zwiebel

Für zwei Personen

Für die gebrannten Zwiebeln:

4 Schalotten 100 ml Weißweinessig 1 EL Honig

Für die Lauchasche:

1 Stange Lauch

Für den Miso-Blumenkohl:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl 2 TL helle Miso-Paste 1 EL Butter

Für die Knobi-Mayonnaise:

2-3 ferment. Knoblauchzehen $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft 1 Ei

1 EL Dijonsenf 1 TL Salz 200 ml Sonnenblumenöl

Salz Pfeffer

Für das frittierte Reispapier:

4 Blätter Reispapier Pflanzenöl

Für die Jakobsmuscheln:

4 frische Jakobsmuscheln

Für die Garnitur:

Sauerklee $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Abrieb

Für die gebrannten Zwiebeln:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Schalotten abziehen, halbieren und mit Schnittfläche nach unten ca. 4 Minuten in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett schwarz rösten. Mit Weißweinessig ablöschen, Honig zugeben und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Lauchasche:

Zwei grüne Topblätter vom Lauch in 3 mm dicke Streifen schneiden und auf einem Backblech verteilen. Ca. 12 Minuten im Ofen backen, bis Blätter schwarz sind. Herausnehmen, abkühlen lassen und dann mit einem Mörser zu feinem Staub zerreiben.

Für den Miso-Blumenkohl:

Blumenkohl waschen und Blätter entfernen. In ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butter schmelzen und Miso-Paste einrühren. Blumenkohl damit bestreichen und in einer Pfanne langsam von beiden Seiten garen.

Für die Knoblauch-Mayonnaise:

Knoblauch ggf. abziehen und in ein hohes Gefäß geben. Ei, Senf, Salz und Öl dazugeben und mit einem Stabmixer zu einer Mayonnaise aufmixen. Zitrone auspressen. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das frittierte Reispapier:

Reispapier in einer Pfanne mit reichlich Pflanzenöl frittieren. Es soll keine Farbe annehmen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln auf der Oberseite einritzen und dann kurz auf beiden Seiten in einer sehr heißen Pfanne anbraten.

Für die Garnitur:

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Gericht mit Sauerklee und Zitronenabrieb garnieren.

Isabella Farnleitner am 31. Januar 2023

Lachs-Röllchen mit Dashi-Mayonnaise, Koriander-Salsa

Für zwei Personen

Für die Dashi-Mayonnaise:	2 Eier	1 getrock. Shiitake
10 g gehobelte Bonito-Flocken	$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf	2 TL Yuzusaft
2 TL Reisessig	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz
250 ml Sonnenblumenöl		
Für die Koriander-Salsa:	1 Bund Koriander	2 frische Jalapeño
1 Limette, davon Saft	1 TL Meersalz	
Für den Lachs:	400 g Lachsfilet mit Haut	
Für die Lachs-Marinade:	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Limette, davon Saft
3 EL geröstetes Sesamöl	1 EL Sriracha Sauce	1 TL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ EL schwarzer Sesam	$\frac{1}{2}$ EL weißer Sesam	Pfeffer
Für die Röllchen:	Neutrales Pflanzenfett	
Für das Topping:	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Lauchzwiebel
1 Limette	1 Zweig Koriander	1 TL Tobiko

Für die Dashi-Mayonnaise: Die Fritteuse auf 175 Grad vorheizen.

Shiitake klein schneiden oder bröseln, dann mit Katsuboshi in einem Topf mit 150 ml Wasser aufkochen lassen. Etwa 30 Sekunden köcheln lassen.

Sofort von der Hitze nehmen und 10-15 Minuten abkühlen und ziehen lassen.

In einer Schüssel Yuzusaft, Reisessig, Zucker und Salz verrühren bis Zucker und Salz aufgelöst sind. Karashi dazugeben. Eier trennen, in einem Gefäß Eigelbe aufschlagen.

Zusammengemischte Flüssigkeit dazugeben und mixen. Unter Mixen Öl in einem kleinen Strahl kontinuierlich hinzugeben bis eine dicke Mayonnaise entstanden ist. Anschließend mit der warmen Dashi-Brühe verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Koriander-Salsa: Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Shishito mit Bunsenbrenner abflämmen und dann im Mörser zu einer Paste zerstoßen. Etwa 1 TL herausnehmen und fürs Topping beiseitestellen. Koriander zur Paste in Mörser geben mit Limettensaft und Salz zerstoßen bis eine grobe Salsa entsteht.

Für den Lachs: Lachs abtupfen und ggf. von Gräten befreien. Von Haut lösen und Haut für die Röllchen beiseitelegen. Lachsfilet erst in 1 cm Streifen, dann in 1 cm Würfel schneiden. Sollte Fisch übrig bleiben, für Fischfrikadellen o.ä. verwenden.

Für die Lachs-Marinade: Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein hacken. Limette halbieren und auspressen. Sesamöl mit Sojasauce, Sriracha Sauce, Limettensaft, Pfeffer und Sesam vermengen und Lachs damit marinieren.

Für die Röllchen: Lachshaut in Rechtecke schneiden und längs um einen Holzstab wickeln.

Ca. 3-5 Minuten in heißem Fett frittieren bis sie knusprig sind. Mit den Lachswürfeln füllen.

Für das Topping: Zwiebel abziehen, Hälfte fein würfeln und kurz in Wasser einlegen, um die Schärfe zu minimieren. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Limette waschen, achteln und mit drei Stücken anrichten.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden.

Lachs-Röllchen mit Zwiebel, Tobiko, Limette, Shishito-Paste und Koriander toppen.

Aaron Bettner am 31. Januar 2023

Focaccia mit Thunfisch, Oliven-Tapenade und Rucola

Für zwei Personen

Für das Focaccia:

4 Cocktailtomaten	5 Oliven, grün, schwarz	1 Ei
150 g Quark	80 ml Milch	300 g Mehl
$\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
85 ml Olivenöl	2 TL Salz	Meersalz

Für den Thunfisch:

1 Glas Thunfisch	100 g Frischkäse	1 kleine Gurke
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	2 Cocktailtomaten	2 Lauchzwiebeln
-----------------------------	-------------------	-----------------

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	2 EL mittelscharfer Senf	3 TL Honig
2 EL dunkler Balsamico	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Oliventapenade:

40 g grüne Oliven	40 g Kalamata-Oliven	6 Kapern
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 kleine Knoblauchzehe	3 Zweige Petersilie
1,5 EL Olivenöl		

Für den frittierten Rucola:	50 g Rucola	100 ml neutrales Öl
------------------------------------	-------------	---------------------

Für das Focaccia: Den Backofen vorheizen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze.

Mehl, Ei, Backpulver, Milch und Öl sowie das Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, noch etwas Mehl hinzufügen. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zu einem ovalen, flachen Brot formen. Mit den Fingern einige Löcher in den Teig drücken. Tomaten waschen und halbieren. Teig mit Tomaten, Kräuterzweigen und Oliven belegen. Mit groben Salz bestreuen. Focaccia für 30 Minuten goldbraun backen.

Für den Thunfisch: Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerkleinern. Frischkäse auf der aufgeschnittenen Focaccia verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfisch darauf verteilen. Gurke waschen, schälen, in feine Scheiben schneiden und dann auf den Thunfisch legen.

Für den Salat: Gemüse waschen und Lauchzwiebeln putzen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

Cocktailtomaten vierteln und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing: Öl und Senf verrühren, Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen und ebenfalls vermengen. Zitronenhälfte auspressen. Dressing mit Balsamico und Zitronensaft abschmecken.

Für die Oliventapenade: Petersilie waschen und trockenwedeln. Oliven, Petersilie, Kapern und Knoblauch in einem Multizerkleinerer mixen. Zitronenhälfte auspressen.

Olivenöl und Zitronensaft untermengen und alles gut verrühren.

Für den frittierten Rucola: Rucola in der Fritteuse oder hohen Pfanne knusprig ausbacken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Christin Hillner am 31. Januar 2023

Maronen-Creme-Suppe mit Apfel-Schaum und Pancetta-Chip

Für zwei Personen

Für die Maronencreme-Suppe:

250 g vorgeg. Maronen	50 g Knollensellerie	1 mehligk. Kartoffeln
1 Schalotte	50 ml Riesling	500 ml Geflügelfond
100 g Sahne	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker
1 kleine Zimtstange	1 EL Butter	1 EL neutrales Öl
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Apfel-Schaum:

$\frac{1}{2}$ saurer Apfel	1 Schalotte	25 ml Riesling
50 ml Apfelsaft	200 ml Gemüsefond	75 ml Sahne
2 Zweige Thymian	1 g Soja-Lecithin	$\frac{1}{2}$ EL Rapsöl mit Butteraroma
Salz	Pfeffer	

Für die Pancetta-Chips:

2 Scheiben Pancetta

Für die Maronencreme-Suppe:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten darin glasig andünsten. Mit Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren. 3-4 Maronen zur Seite legen. Restliche Maronen zu Schalotten geben und kurz mit anschwitzen. Mit Riesling ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Fond und Sahne angießen, Kartoffeln, Sellerie, Lorbeerblatt und halbe Zimtstange dazugeben und das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. Lorbeerblatt und Zimtstange herausnehmen. Suppe im Standmixer fein pürieren und bei Bedarf durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Maronen vierteln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Kurz vor dem Servieren als Garnitur in die Suppe geben.

Für den Apfel-Schaum:

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotten, Thymian und Apfel kurz darin anschwitzen. Mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen. Fond, Apfelsaft und Sahne dazu gießen, aufkochen und köcheln lassen. Durch ein feines Sieb abseihen und wieder in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soja-Lecithin dazugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für die Pancetta-Chips:

Pancetta in Dreiecke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Backpapier abdecken und mit einem Blech oder einer Auflaufform beschweren. Im vorgeheiztem Backofen (Mitte) 12-15 Minuten kross backen. Auf Küchenpapier abtropfen, auskühlen lassen.

Susanne Wagner-Zomotor am 31. Januar 2023

Avocado-Mais-Blini, Avocado mit Meeresfrüchte-Ceviche

Für zwei Personen

Für Avocado-Mais-Blini, Ceviche:

4 Jakobsmuscheln	2 Riesengarnelen	1 Avocado
100 g Mais (Dose)	2 Limetten	2 Eier
80 g Mehl	1 TL Backpulver	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die gerillte Avocado:

250 g Seeteufelfilet	1 Avocado	1 Tomate
100 g Ananas	2 Limetten	1 TL gelbe Chilisauce
1 Bund Koriander	Öl	Salz
Pfeffer		

Für Avocado-Mais-Blini und Ceviche:

Den Mais auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Garnelen ggf. putzen. Limetten heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Jakobsmuscheln und Garnelen mit Abrieb und Saft von einer Limette vermischen und 20-30 Minuten zugedeckt kaltstellen.

Avocado entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen, würfeln und mit einem Esslöffel Limettensaft zerdrücken.

Eier mit Mehl und Backpulver verrühren, Avocado und Mais untermischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Je 2-3 Esslöffel Masse hineingeben, etwas flach drücken und von jeder Seite goldbraun ausbacken.

Für die gerillte Avocado:

Seeteufel abrausen und trockentupfen. In 1 cm große Stücke würfeln.

Limetten heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Fisch mit Saft und Abrieb in einer Schüssel vermischen und 20-30 Minuten zugedeckt kaltstellen.

Tomate halbieren, entkernen und klein würfeln. Ananas schälen und in gleich große Stücke wie die Tomate schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken. Koriander, Chilisauce, Tomate und Ananas vermengen.

Avocado halbieren und entkernen. Die Schnittfläche mit Öl bestreichen und in einer Grillpfanne 4-5 Minuten grillen.

Fisch unter Tomate und Ananas mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Avocado füllen.

Andrea Reinl am 24. Januar 2023

Panierter Hirtenkäse mit Apfel-Chutney und Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Hirtenkäse:

150 g Hirtenkäse	2 Eier, Größe M	3 Zweige Rosmarin
100 g Panko-Paniermehl	100 g Mehl	100 ml Sonnenblumenöl

Für das Apfel-Chutney:

2 leicht säuerliche Äpfel	1 Zwiebel	50 ml Apfelessig
50 ml Apfelsaft	150 ml Ahornsirup	30 g Honig
1 Zimtstange	1 Gewürznelke	Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

150 g Feldsalat	1 Granatapfel	1 Orange
2 Knoblauchzehen	20 g mittelscharfer Senf	50 ml Balsamicoessig
50 ml Olivenöl	50 g Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Parmesankörbchen:

200 g Parmesan	1 Zweig Rosmarin
----------------	------------------

Für den Hirtenkäse:

Die Rosmarinnadeln abzupfen und klein häckseln. Mit Panko vermischen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Rosmarin-Panko-Mischung bereitstellen.

Hirtenkäse erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Rosmarin-Panko-Mischung wenden.

Panierten Käse langsam und gleichmäßig in Sonnenblumenöl goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Apfel-Chutney:

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit den Äpfeln in einen Topf geben.

Honig hinzugeben und karamellisieren lassen. Dann mit dem Apfelessig ablöschen. Apfelsaft, Ahornsirup, Honig, Zimtstange und Gewürznelke hinzugeben. Gut einköcheln lassen, bis das Chutney leicht eingedickt ist.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen und trockenschleudern.

Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft, Granatapfel-Essig, Olivenöl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch abziehen und pressen. Zum Dressing geben.

Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zum Salat geben.

Dressing zugeben und vor dem Servieren alles miteinander vermengen.

Für das Parmesankörbchen:

Rosmarinnadeln abzupfen und klein häckseln. Parmesan fein reiben.

Backpapier auf Pfannengröße zuschneiden und in die Pfanne hineinlegen. Parmesan darauf verteilen. Rosmarin über den Käse streuen. Käse langsam schmelzen, dann herausnehmen und in eine kleine Schüssel geben. Leicht andrücken und Parmesan fest werden lassen.

Maximilian Hinderhofer am 24. Januar 2023

Pilz-Cappuccino mit Shiitake-Speck und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für den Pilz-Cappuccino:

300 g gemischte Pilze	5 g getrock. Pilze	1 Kartoffel
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 TL Butter
100 ml Hafer-Cuisine	150 ml Hafermilch Barista	100 ml Weißwein
300 ml Gemüsefond	¼ Bund frischer Thymian	Salz, Pfeffer

Für den Shiitake-Speck:

100 g Shiitake	Olivenöl	Salz
----------------	----------	------

Für das Knoblauch-Pfannenbrot:

½ Knoblauchzehe	6 EL Naturjoghurt, 3,8%	150 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver	1 Zweig Thymian	1/3 Bund glatte Petersilie
1-2 EL Olivenöl	Salz	

Für Garnitur:

1 Zweig Petersilie	Pfeffer
--------------------	---------

Für den Pilz-Cappuccino:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Schalotten und Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und zusammen mit dem Thymian in einem Topf mit Butter anschmoren. Pilze putzen, Kartoffel schälen. Beides würfeln und mit in den Topf geben. Kurz anbraten, dann mit Wein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Köcheln lassen. Suppe pürieren, Hafer-Cuisine hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hafermilch aufschäumen und als Milchschaum auf den Cappuccino geben.

Für den Shiitake-Speck:

Olivenöl in eine kleine Schale geben und salzen. Shiitake in feine Streifen schneiden und mit gesalzenem Olivenöl einpinseln. 20 Minuten auf oberer Schiene im vorgeheizten Ofen rösten. Die Pilzstiele sollten Sie nicht entsorgen. Aus ihnen können Sie einen aromatischen Pilzfond kochen.

Für das Knoblauch-Pfannenbrot:

Mehl mit Joghurt, Backpulver und etwas Salz zu einem Teig kneten.

Knoblauch abziehen. Knoblauch, Petersilie, Thymian, Olivenöl und Salz in einem Mörser zerstoßen.

Den Teig zu einem Fladen ausrollen und mit der Knoblauch-Paste bestreichen. Teig von unten über die Füllung ziehen und glattstreichen. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten etwa 10 Minuten ausbacken.

Für Garnitur:

Suppe mit Petersilie und Pfeffer garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Isabelle Gebhardt am 24. Januar 2023

Saibling, Buttermilch-Sud mit Gemüse, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für den Buttermilchsud:

150 ml Buttermilch 50 g Butter 2 Zweige Minze

2 Zweige Estragon 1 TL Honig Salz, Pfeffer

Für das Selleriepüree:

500 g Knollensellerie 1 Zitrone 50 ml Sahne

50 ml Milch 3 EL Butter Cayennepfeffer

Salz Pfeffer

Für das Gemüse:

10 Zuckerschoten 1 Stange Staudensellerie $\frac{1}{2}$ Granny Smith Apfel

1 EL Butter Salz Pfeffer

Für das Estragon-Öl:

1 Bund Estragon 100 ml Pflanzenöl 1 EL Erdnussöl

1 Schale Eiswasser

Für den Saibling:

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und die Fischfilets nebeneinander hineinlegen. Mit etwas Butter bestreichen. Die Form mit Klarsichtfolie fest verschließen und den Fisch auf der untersten Schiene 10-12 Minuten garen. Anschließend salzen und pfeffern.

Für den Buttermilchsud:

Butter in einem Topf zerlassen, bis sie schaumig ist und die Sedimente am Topfboden hellbraun sind. Butter durch ein Passiertuch geben und zurück in den Topf geben. Die Buttermilch bei milder Hitze einrühren. Mit Honig, Salz, Pfeffer, Minzzweigen und Estragon abschmecken. Evtl. pürieren. Kräuter später herausnehmen.

Für das Selleriepüree:

Sellerie schälen und würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Selleriewürfel mit Wasser bedecken, mit Salz und Zitronensaft würzen und weichkochen. Das Kochwasser gut zur Hälfte abgießen und den Sellerie mit dem restlichen Kochwasser sowie der Sahne, der Milch und der Butter fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Cayennepfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Sellerie in feine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen und Zuckerschoten und Sellerie darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuckerschoten, Sellerie und Apfel in einer Schüssel mischen.

Für das Estragon-Öl:

Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Öl mit gehacktem Estragon für 6 Minuten auf 60 Grad erhitzen. Erdnussöl hinzugeben.

Anschließend pürieren und durch ein Passiertuch passieren. Auf Eiswasser abkühlen

Jürrina Führer am 10. Januar 2023

Safran-Jakobsmuscheln mit Blumenkohl-Creme, Chili-Mango

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln 3 EL Olivenöl 0,1 g Safran

Für die Blumenkohlcreme:

1 Blumenkohl 1 Zitrone 200 ml Milch
100 ml Sahne 20 g kalte Butter Zucker
Muskatnuss Salz Pfeffer

Für die Chili-Mango:

1 Mango 1 EL Olivenöl Salz
Chilipfeffer

Für die Zitronengras-Reduktion:

400 ml Fischfond 300 ml Sahne 3 Stangen Zitronengras

Für die Papadam:

100 g Kichererbsenmehl 1 TL Kreuzkümmelsamen ½ TL Salz
Öl

Für die Jakobsmuscheln:

Den Safran zu den Jakobsmuscheln geben und diese in Olivenöl marinieren. Jakobsmuscheln ca. 2 Minuten von jeder Seite bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten.

Für die Blumenkohlcreme:

Blumenkohl halbieren und jeweils in kleine Röschen zerteilen. Einen Teil kleinhacken und in einem Topf mit Milch und Sahne erhitzen. Für ca. 8 Minuten kochen lassen. Den anderen Teil in Salzwasser geben und ebenso kochen lassen. Achtung: Die Röschen sollten hier etwas bissfester sein. Nach der Kochzeit einige Röschen aus dem Salzwasser entnehmen und für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Röschen in einen Messbecher geben, ebenso den Blumenkohl aus der Milch-Sahne-Mischung (Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen). Blumenkohl pürieren und nach Bedarf von der Milch-Sahne-Mischung dazugeben, bis das Püree die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eine Prise Zucker, etwas Zitronensaft und Muskat hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Warmhalten zurück in einen Topf geben, kurz vor dem Servieren dann etwas kalte Butter unterrühren.

Für die Chili-Mango:

Mango schälen und fein würfeln. Mit Olivenöl, Salz und Chilipfeffer marinieren. In der Marinade eine Weile ziehen lassen.

Für die Zitronengras-Reduktion:

Fischfond und Sahne separat erhitzen. Zitronengras längs halbieren und zum Fischfond hinzufügen. Bis zur Hälfte ein reduzieren lassen. Sahne hinzugeben und verrühren.

Für die Papadam:

Kichererbsenmehl, Salz und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben. Mit 30 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig zwischen zwei Lagen Backpapier geben, mit etwas Öl bestreichen und sehr dünn ausrollen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Aus dem Teig Kreise ausstechen und diese für einige Sekunden frittieren, bis sie leicht bräunlich sind. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Herrmann am 10. Januar 2023

Hühnerleber-Mousse mit Birnenspalten und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Hühnerleber-Mousse:

400 g Hühnerleber	1 rote Zwiebel	40 ml Sahne
Butter	roter Balsamico-Essig	Roter Portwein
Calvados	Rohrzucker	

Für die Birnenspalten:

2 Birnen	Rohrzucker	Butter
----------	------------	--------

Für das Pfannenbot:

300 g Weizenmehl	100 ml Naturjoghurt	1 rote Zwiebel
1 TL Backpulver	1 TL Salz	1 EL Sonnenblumenöl
Butter	Öl	

Für die Garnitur:

4 dünne Scheiben Pancetta	1 EL Granatapfelkerne
---------------------------	-----------------------

Für die Hühnerleber-Mousse:

Die Zwiebeln abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Braunen Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Hühnerleber putzen und hinzugeben.

Kurz mit anbraten, sodass sie von innen noch rosa ist. Mit Calvados, Balsamico und Portwein ablöschen und kurz abkühlen lassen. Anschließend in einem Multi-Zerkleinerer mit Sahne fein pürieren und in einer Schüssel kaltstellen.

Für die Birnenspalten:

Birne waschen, schälen und in Spalten schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Rohrzucker bestreuen und mit einem Flambierbrenner karamellisieren.

Für das Pfannenbot:

Zwiebel abziehen, hacken und in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Anschließend mit Mehl, Naturjoghurt, Backpulver, Salz, Sonnenblumenöl und ca. 200 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Diesen ca. 10 Minuten ruhen lassen, in kleine Fladen formen und anschließend in einer Pfanne mit ein wenig Öl von beiden Seiten goldgelb braten.

Für die Garnitur:

Pancetta in einer Pfanne knusprig braten. Pancetta und Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.

Dietlinde Nagelschmied am 10. Januar 2023

Index

- Apfel, 133
Aubergine, 35, 78, 97, 114
Austern, 14, 104
Avocado, 10, 13, 20, 30, 37, 45, 49, 56, 61,
85, 90, 93, 104, 111, 130
- Babyblattspinat, 87
Backobst, 118
Balsamicoessig, 87
Basilikum, 122
Blätterteig, 10, 42
Blumenkohl, 52, 62, 89, 94, 98, 126, 134
Bohnen, 44, 71, 77, 89, 95, 104
Brokkoli, 41, 59
Brot, 3, 5, 9, 17, 18, 20, 24, 34, 38, 46, 68,
74, 80, 90, 108, 132, 135
Bruschetta, 114
Bulgur, 5, 89
Butter, 116, 118, 122, 126, 133
Buttermilch, 133
- Cantaloupe-Melone, 116
Carpaccio, 10, 64, 67
Cayennepfeffer, 133
Ceviche, 37, 130
Chicoree, 57, 75
Chiliflocken, 116
Chinakohl, 82
Crème, 87
Crème-fraîche, 116
- Dijonsenf, 126
- Eier, 87
Eiswasser, 87, 133
Erbsen, 7, 23, 43, 56, 62, 75, 125
Erdnussöl, 133
Estragon, 133
- Feld-Salat, 27, 51, 101, 103, 131
Fenchel, 11, 19, 31, 119
Fisch, 14, 28, 30, 39, 41, 42, 44, 57, 65, 84,
128, 134
Fisch-Filet, 3, 10, 16, 19, 20, 24, 26, 31, 43,
45, 46, 53, 56, 58, 59, 62, 67, 71, 73,
75, 76, 81, 90, 91, 106, 112, 114, 117,
118, 125, 127
Fladenbrot, 46
Fleisch, 5, 7–9, 52, 74, 82, 88, 122
Fleisch-Filet, 25, 56, 58, 60, 96, 102, 107
Forelle, 2, 70
Forellenfilet, 118
Frühlingsrolle, 4, 71
- Garnelen, 3, 7, 11, 34, 40, 47, 61, 63, 71, 79,
83, 84, 86, 88, 93, 100, 108, 110, 130
Geflügel, 2, 4, 9, 14, 22, 41, 42, 54, 63, 65,
95, 129, 135
Gemüsefond, 118
Granny, 133
Gurke, 5, 17, 26, 40, 48, 60, 66, 89, 93, 106,
111, 115, 128
- Hartweizengrieß, 87
Honig, 126, 133
Honigmelone, 116
- Ingwer, 116
- Jakobsmuscheln, 12, 49, 57, 84, 89, 94, 95,
111, 116, 126, 130, 134
- Käse, 2, 8, 21, 22, 26–28, 31, 33, 34, 39, 40,
42, 45, 46, 50, 61, 64, 72, 73, 83, 87,
88, 90, 96, 97, 114, 118, 120, 124,
128, 131
Kürbis, 6, 15, 27
Kabeljau, 37, 103
Kapuzinerkresse, 116
Kirschtomaten, 87
Knödel, 55
Knoblauchzehe, 87, 118, 122
Knoblauchzehen, 126
Knollensellerie, 133
Kohlrabi, 19, 100, 119, 125
Kokos, 6, 41, 42, 47–49, 59, 63, 79, 81, 123
Kuchen, 101

Lachs, 28, 30
 Lauch, 65, 101, 126
 Linsen, 31, 102

 Möhren, 16, 25, 26, 39, 41, 42, 52, 62, 68, 71,
 79, 113
 Maronen, 129
 Mehl, 87, 116, 118, 122
 Milch, 133
 Minze, 122, 133
 Miso-Paste, 126
 Muskatnuss, 87

 Nudel-Salat, 16, 25
 Nudelmehl, 87
 Nudeln, 2, 8, 16, 25, 33, 87, 107, 119, 120

 Obst, 3, 5, 6, 10, 11, 13, 14, 16, 21, 27, 28, 31,
 33, 35, 37, 40, 44, 45, 49, 51, 54, 56,
 61, 63, 64, 70, 73, 75–77, 85, 88–90,
 94, 95, 98, 103, 110, 111, 115, 117–
 119, 121, 123, 129–131, 133–135
 Olivenöl, 87, 116
 Oregano, 87

 Pak-Choi, 82, 112
 Pankomehl, 116
 Paprika, 25, 39, 66, 86, 97
 Paprikapulver, 122
 Parmesan, 87, 118
 Petersilie, 87, 118
 Pflanzenöl, 126, 133
 Pilze, 4, 16, 18, 41, 42, 51, 71, 80, 81, 101,
 104, 109, 112, 127, 132
 Piment, 118
 Pinienkerne, 116
 Polenta, 96

 Rösti, 23, 58, 92
 Rüben, 118
 Radicchio, 27
 Radieschen, 27, 38, 67, 89, 106, 119
 Rapsöl, 87
 Ratatouille, 78, 97
 Reis, 88
 Reispapier, 126
 Rettich, 12, 28, 30, 57, 67, 73, 112, 117, 119
 Ricotta, 87
 Rinderhackfleisch, 122
 Rote-Bete, 4, 10, 13, 17, 30, 47, 53, 64, 73,
 93, 102, 109, 115
 Rotkraut, 14

 Rucola, 10, 15, 22, 61, 64, 69, 77, 111, 114,
 116, 121, 128

 Saft, 116, 126
 Sahne, 118, 133
 Sahnejoghurt, 122
 Saiblingfilets, 133
 Sauerklee, 126
 Schalotten, 126
 Schinken, 26, 36, 38, 61, 74, 80, 112, 120
 Schlagsahne, 118
 Schoten, 42, 71, 84, 133
 Sellerie, 7, 9, 26, 31, 36, 39, 51, 62, 86, 98,
 107, 113, 129, 133
 Semola, 87
 Smith, 133
 Sonnenblumenöl, 126
 Spargel, 25, 72
 Speck, 1, 44, 66, 68, 75, 90, 129, 132, 135
 Spinat, 2, 8, 21, 33, 50, 55, 76, 87, 92, 124
 Staudensellerie, 133
 Steckrübe, 118
 Steckrüben, 118
 Strauchtomate, 116
 Suppe, 6, 9, 26, 47, 52, 59, 60, 63, 68, 79, 81,
 100, 113, 118, 123, 129

 Tatar, 1, 3, 10, 13, 18, 20, 24, 30, 36, 38, 45,
 56, 58, 70, 73, 85, 91, 93, 107, 111,
 115
 Teig-Taschen, 2, 8, 33, 87, 119, 120
 Toast, 5, 20, 66, 68, 90
 Tomatenmark, 122

 Vitello-Tonnato, 56

 Weißkohl, 42
 Weißwein, 118
 Weißweinessig, 116, 126
 Wild, 1, 18, 54, 70, 80, 106
 Wurst, 12, 33, 95

 Zitrone, 116, 126, 133
 Zucchini, 34, 69, 78, 83, 97, 100, 108, 114
 Zuckerschoten, 133
 Zweige, 118, 133
 Zwiebel, 87, 116, 122