

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Vegetarisch**

**2014-2015**

**151 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 21. Oktober 2022.

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Ananas-Schnitzel mit Bananen-Salat . . . . .                        | 1  |
| Aprikosen Pizza mit Streuseln . . . . .                             | 2  |
| Artischocken im Salzteig mit Tomaten-Salat und Burrata . . . . .    | 3  |
| Artischockenrisotto mit geschmolzenem Taleggio . . . . .            | 4  |
| Auberginen-Burger mit Schafskäse und Tomaten-Salsa . . . . .        | 5  |
| Auberginen-Feta-Röllchen mit Tomaten-Würfeln, Couscous . . . . .    | 7  |
| Bärlauch-Joghurt-Creme mit Wurzelgemüse-Salat . . . . .             | 8  |
| Berliner Senfei mit Rote Bete . . . . .                             | 9  |
| Blaue Kartoffeln, Kräuterquark, Brezel-Radieschen-Salat . . . . .   | 9  |
| Blumenkohl-Risotto mit Basilikum-Gelee . . . . .                    | 10 |
| Bretonische Galette mit Maronen-Füllung . . . . .                   | 11 |
| Caponata aus Sizilien . . . . .                                     | 12 |
| Chicorée-Bulgur-Rolle . . . . .                                     | 13 |
| Chicorée-Cannelloni mit kandierten Walnüssen . . . . .              | 14 |
| Dampfnudeln mit Apfel-Ingwer-Kompott . . . . .                      | 15 |
| Eier-Pfannkuchen, eingelegte Birne, Zabaione, Vanille-Eis . . . . . | 16 |
| Fladenbrot, Auberginen-Tatar, Kichererbsen-Creme, Joghurt . . . . . | 17 |
| Flammkuchen Elsässer und Florentiner Art . . . . .                  | 18 |
| Frischkäse-Terrine mit Tamarillo . . . . .                          | 19 |
| Frittiertes Getreide mit Fenchel-Orangen . . . . .                  | 20 |
| Gebackene Zucchini-Blüte mit Lauch und Madeira-Soße . . . . .       | 21 |
| Gebackener Taleggio mit Möhren-Salat, Petersilien-Pesto . . . . .   | 22 |
| Gebratene Artischocke . . . . .                                     | 23 |
| Gebratener Bimi mit scharfem Couscous . . . . .                     | 24 |
| Gebratener Blumenkohl mit Karotten-Curry-Gel . . . . .              | 25 |

|  |    |
|--|----|
| Gebratenes Quark-Schnitzel . . . . .                               | 26 |
| Gefüllte Kartoffel-Ravioli und gebratenem Mangold . . . . .        | 26 |
| Gefüllte Kohlrabi . . . . .  | 27 |
| Gefüllte Tomaten mit Petersilien-Paprika-Hirse . . . . .           | 28 |
| Gefüllte Zucchini-Blüten mit Apfel-Linsen-Salat . . . . .          | 29 |
| Gefüllter Kürbis mit Zucchini-Walnuss-Salat . . . . .              | 30 |
| Gemüse-Curry mit Karotten-Limetten-Schaum . . . . .                | 31 |
| Gemüse-Frischkäse-Terrine mit Frühling-Salat und Pilzen . . . . .  | 32 |
| Gemüse-Frittata . . . . .  | 33 |
| Gemüse-Panaché, Staudensellerie-Pesto, Lakritz-Sabayon . . . . .   | 34 |
| Gemüse-Salat im Gelee mit Rucola-Salat und Wachtel-Ei . . . . .    | 35 |
| Gemüse-Schnitzel . . . . .   | 36 |
| Gemüse-Variationen mit Schafsmilch-Joghurt . . . . .               | 37 |
| Gemüsebeet mit Pumpernickel-Crumble . . . . .                      | 38 |
| Geräucherter Feta mit Erdbeeren und Fenchel-Gemüse . . . . .       | 39 |
| Geschmorte Aubergine mit Granatapfel-Gurken-Salat . . . . .        | 40 |
| Geschmorter Chicorée mit Ziegen-Frischkäse . . . . .               | 41 |
| Gnocchi mit Maronen-Püree . . . . .                                | 42 |
| Gnocchi mit Rosenkohl und Ziegen-Frischkäse-Soße . . . . .         | 43 |
| Grüne Gazpacho mit Falafel im Fladenbrot . . . . .                 | 44 |
| Grünkern-BBQ-Pasta . . . . .                                       | 45 |
| Gratiniertes Käse-Rösti mit grünem Salat . . . . .                 | 46 |
| Halloumi-Käse mit Minzpesto und griechischem Bauernsalat . . . . . | 46 |
| Hausgemachte Tagliatelle mit Gemüse-Bolognese . . . . .            | 47 |
| Herzhafte Kartäuser-Klöße mit Käse-Soße, Spinat-Salat . . . . .    | 48 |
| Ingwer-Linsen mit Wurzel-Gemüse aus dem Salz-Mantel . . . . .      | 49 |
| Junges Gemüse aus dem Wok mit Frischkäse-Nocken . . . . .          | 50 |
| Käse-Soufflé mit Pfannen-Tomaten . . . . .                         | 51 |
| Käse-Tarte mit winterlichem Salat und Birne . . . . .              | 51 |
| Käsekuchen vom Blech mit Apfel und Karamell . . . . .              | 52 |
| Kürbis-Käsekuchen . . . . .  | 53 |
| Kalte Paprika-Suppe 'surprise' . . . . .                           | 54 |

|  |    |
|--|----|
| Kartoffel-Krapfen mit eingemachten 'Tomaten-Kirschen' . . . . .    | 55 |
| Kartoffel-Lauch-Kuchen . . . . .                                   | 56 |
| Kartoffel-Rösti mit Käse und Birnen-Kumquat-Kompott . . . . .      | 57 |
| Knollen-Sellerie, Pfirsich, Pfeffer-Soße, Frischkäse . . . . .     | 58 |
| Kräuter-Crêpe mit Linsen-Püree, Möhren-Grapefruit-Salat . . . . .  | 59 |
| Kräuter-Käse-Spätzle mit Gurken-Salat . . . . .                    | 60 |
| Lauch-Lasagne . . . . .  | 61 |
| Linsen-Crêpes mit Auberginen-Püree . . . . .                       | 62 |
| Linzer Schnitten . . . . .   | 63 |
| Möhren-Estragon-Gemüse mit gebackenem Ziegenkäse . . . . .         | 64 |
| Mangold-Fröschle mit Ziegenkäse gefüllt und Zwiebel-Soße . . . . . | 65 |
| Mangold-Risotto mit frittierten Ziegenkäse-Talern . . . . .        | 66 |
| Marillen-Knödel . . . . .  | 67 |
| Marinierter Spargel-Salat mit gebackenen Wachtel-Eiern . . . . .   | 67 |
| Marinierter Tofu mit Shiitake-Pilzen und Wok-Gemüse . . . . .      | 68 |
| Maronen-Schnitte mit Feldsalat . . . . .                           | 69 |
| Mit exotischen Gewürzen gebratener Spargel . . . . .               | 70 |
| Mozzarella-Ravioli mit Pfifferlingen und Kräuter-Sud . . . . .     | 71 |
| Nuss-Gnocchi mit Spinat-Soße . . . . .                             | 72 |
| Nuss-Krautwickel mit Petersilienwurzel-Püree . . . . .             | 73 |
| Paprika-Pilaw . . . . .  | 74 |
| Pasta all'arrabiata . . . . .                                      | 74 |
| Pasta mit gebratenen Artischocken . . . . .                        | 75 |
| Pasta mit Schwarzwurzel-Ragout . . . . .                           | 76 |
| Pastinaken-Birnen-Püree mit Pilzen und Gelbe-BeteChips . . . . .   | 77 |
| Pelmeni mit Kürbis-Füllung und Salbei-Butter . . . . .             | 78 |
| Peperonata mit Nudelflecken . . . . .                              | 79 |
| Perlgraupen-Risotto mit Rote Bete und Radicchio . . . . .          | 80 |
| Persischer Zucchini-Pfannkuchen mit Bockshornklee . . . . .        | 81 |
| Pfifferling-Täschle im Petersilien-Sud . . . . .                   | 82 |
| Pfitzauf mit Gemüse-Bolognese . . . . .                            | 83 |
| Pintobohnen-Dal mit Chili-Koriander-Rotkraut . . . . .             | 84 |

|  |     |
|--|-----|
| Prinzessbohnen-Salat mit Süßkartoffel-Mayonnaise . . . . .       | 85  |
| Quinoa-Risotto mit Roter Bete . . . . .                          | 86  |
| Radieschen-Linsen-Salat mit Kräuter-Kratzete . . . . .           | 87  |
| Ravioli mit Maronen-Füllung, Pilzen und Bergkäse . . . . .       | 88  |
| Ravioli mit Spinat-Minze-Füllung und Erbsen-Soße . . . . .       | 89  |
| Risoni mit geschmortem Mangold . . . . .                         | 90  |
| Rohrnudeln mit Vanille-Sahne und Sommerbeeren-Kompott . . . . .  | 91  |
| Rote Bete Variationen auf Kartoffeln mit Meerrettich . . . . .   | 92  |
| Rote Bete-Meerrettich-Ragout mit Kümmel-Klößchen . . . . .       | 93  |
| Süßkartoffeln mit Macadamia-Tomaten-Crumble, Fenchel . . . . .   | 94  |
| Sauerkraut-Apfel mit Kartoffel-Plätzchen . . . . .               | 95  |
| Schafskäse mit Schwarzkümmel, Fenchel-Oliven-Emulsion . . . . .  | 96  |
| Scharfes Ananas-Ragout mit Reismudeln . . . . .                  | 97  |
| Schwarzwurzel-Nudeln mit Pilz-Kräuter-Rührei . . . . .           | 97  |
| Schwarzwurzel-Ragout mit Taleggio-Polenta . . . . .              | 98  |
| Seitan auf Apfel-Gurken-Salat . . . . .                          | 99  |
| Semmelknödel mit Rahmpilzen . . . . .                            | 100 |
| Spätzle mit Kirschtomaten und Parmesan . . . . .                 | 100 |
| Spaghetti Napolitano . . . . .                                   | 101 |
| Spaghettini mit Gorgonzola-Soße und Basilikum-Öl . . . . .       | 101 |
| Spargel im Blätterteig mit Safran-Soße . . . . .                 | 102 |
| Spargel mit Sauerampfer-Mayonnaise und Römer-Salat . . . . .     | 103 |
| Spargel mit Stampf-Kartoffeln, Ei und Kresse . . . . .           | 104 |
| Spargel-Tarte . . . . .  | 105 |
| Spinat-Gnocchi . . . . .   | 106 |
| Spitzkohl-Zitronen-Salat mit gebratenem Käsebrot . . . . .       | 107 |
| Steinpilze im Sherry-Rahm mit Pappardelle und Tomaten . . . . .  | 108 |
| Taboulé mit gegrillter Wassermelone . . . . .                    | 109 |
| Tabouleh mit Wassermelone, Gurke und Schafskäse . . . . .        | 110 |
| Teigtaschen mit Sommerfrüchten . . . . .                         | 111 |
| Thymian-Grieß, Pfifferlinge, Zuckerschoten, Wachtel-Ei . . . . . | 112 |
| Tomaten-Lasagne mit Liebstöckel-Soße . . . . .                   | 113 |

|  |     |
|--|-----|
| Topfen-Knödel, Rhabarber, Wildkräuter, Sauerrahm-Eis . . . . .     | 114 |
| Topfen-Mousse mit Pfeffer-Erdbeeren . . . . .                      | 115 |
| Topfen-Strudel mit Rhabarber-Kompott . . . . .                     | 116 |
| Tortellini mit Kräuter-Füllung, Tomaten-Pinienkern-Sugo . . . . .  | 117 |
| Tortellini von Pecorino, Oliven-Balsamico-Vinaigrette . . . . .    | 118 |
| Toskanisches Brotkompott mit Basilikumsalat, Büffelfeta . . . . .  | 119 |
| Variationen vom Ratatouille-Gemüse . . . . .                       | 120 |
| Variationen von der Karotte mit Gersten-Reis . . . . .             | 122 |
| Variationen von Roter Bete, Karotten, Schwarzbrotbröseln . . . . . | 123 |
| Veganes Rührei mit Leinsamen-Knäckebrot . . . . .                  | 124 |
| Verschiedenes von der Gazpacho . . . . .                           | 125 |
| Verschiedenes von Tomaten . . . . .                                | 126 |
| Vollkorn-Pfannkuchen mit Spinat . . . . .                          | 127 |
| Warmer Chicorée-Orangen-Salat mit Polenta-Würfeln . . . . .        | 128 |
| Weißes Spargel-Risotto mit Minze . . . . .                         | 128 |
| Wirsing-Roulade mit Pilz-Füllung und Mandel-Püree . . . . .        | 129 |
| Ziegen-Ricotta-Tortelloni in Salbei-Butter . . . . .               | 130 |
| Ziegenfrischkäse-Flan mit Vinaigrette und Gemüse . . . . .         | 131 |
| Ziegenkäse-Feigen-Tortellini mit Zitronen-Cumin-Joghurt . . . . .  | 132 |
| Ziegenkäse-Graupen-Bällchen mit Bohnen-Gemüse . . . . .            | 134 |
| Zitronen-Risotto mit gebratenen Artischocken . . . . .             | 135 |
| Zitronen-Thymian-Gnocchi, Basilikum-Schaum, Gemüse . . . . .       | 136 |
| Zitrusfrüchte-Ravioli auf Tomatengel . . . . .                     | 137 |
| Zucchini mit Schafskäse und Ysop . . . . .                         | 138 |
| Zucchini-Aprikosen-Köfte mit Kürbis-Hummus . . . . .               | 139 |
| Zucchini-Blüte mit Amaranth, Paprika-Soße, Pfifferlinge . . . . .  | 140 |
| Zucchini-Tarte mit roten Zwiebeln . . . . .                        | 141 |
| Zweierlei Avocado mit Frühlingskräutern und Erdnüssen . . . . .    | 142 |
| Zweierlei Blumenkohl mit Couscous . . . . .                        | 143 |
| Zwetschgen-Knödel mit Frucht-Püree . . . . .                       | 143 |





## Ananas-Schnitzel mit Bananen-Salat

### Für 2 Personen

|                      |                          |                            |
|----------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1/2 frische Ananas   | Zucker                   | 2 Eier                     |
| 100 g Biskuit        | Mehl                     | 1-2 EL Butter              |
| 1 große Banane       | 1 Spritzer Zitronensaft  | 150 g griechischer Joghurt |
| 1 EL Zitronenmelisse | 3 EL Preiselbeer-Kompott |                            |

Die Ananas schälen, den harten Strunk in der Mitte ausschneiden. Ananas in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht zuckern. Die Eier verquirlen und den Biskuit im Blitzhacker fein zerbröseln. Die Ananasscheiben in Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Biskuitbröseln wenden. Die Ananasschnitzel in einer Pfanne mit etwas Butter ausbacken, bis sie goldgelb sind. Die Banane in Scheiben schneiden, mit Zucker und etwas Zitronensaft würzen und den Joghurt und gehackte Zitronenmelisse untermengen. Die Schnitzel mit dem Bananensalat anrichten und mit Preiselbeer-Kompott servieren.

Otto Koch am 13. Februar 2015

# Aprikosen Pizza mit Streuseln

## Für 8 Stücke:

### Für den Teig:

|                             |                    |                              |
|-----------------------------|--------------------|------------------------------|
| 1 Bio- Orange               | 200 ml Buttermilch | 3 EL Olivenöl                |
| 1 EL Voll-Rohrzucker        | 230 g Dinkelmehl   | 100 g fein gemahlene Mandeln |
| 1 Päckchen Trockenhefe (7g) | 1 TL Salz          | 1/2 TL Backnatron            |
| 1/2 TL Olivenöl             |                    |                              |

### Für den Belag:

|                             |                            |                 |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------|
| ca. 500 g frische Aprikosen | 100 g Butter               | 50 g Dinkelmehl |
| 70 g Zucker                 | 25 g Voll-Rohrzucker       | 1/2 TL Zimt     |
| 100 g gehobelte Mandeln     | 30 g Haferflocken (kernig) | 1 Prise Salz    |
| Polentagrieß                |                            |                 |

Für den Teig die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Buttermilch, 3 EL Olivenöl, Muscovado -Zucker und abgeriebene Orangenschale verrühren. Dinkelmehl, gemahlene Mandeln, Hefe, Salz und Natron vermengen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und mit einer Küchenmaschine oder einem Handrührgerät mit Knethaken 3 Minuten zu einem Teig kneten. Dann auf eine leicht bemehlten Arbeitsfläche geben und mehrere Minuten von Hand kneten. Der Teig bleibt weich und klebrig.

Etwa  $\frac{1}{2}$  TL Olivenöl in die Rührschüssel geben, den Teig darin wenden, damit er rundum mit Öl bedeckt ist, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und für eine Stunde einfach vergessen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

Die Aprikosen abspülen, trocknen, halbieren und entkernen. Für die Streusel die Butter in einem Topf schmelzen. Dinkelmehl, 50 g Zucker, Muscovado-Zucker, Zimt, gehobelte Mandeln, Haferflocken und eine Prise Salz in eine Schüssel geben, die geschmolzene Butter hinzufügen und alles gründlich vermengen. Die Aprikosen-Hälften mit restlichem Zucker (ca. 2 EL) vermengen.

Den Backofen auf 205 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Polenta bestäuben.

Den geruhten Teig liebevoll zusammenboxen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ein wenig kneten. Dann den Teig direkt auf das Backblech geben und mit den Händen oder einem Nudelholz zu einem Kreis von ca. 32 cm Durchmesser ausrollen. Der Teig sollte nicht dicker als 1 cm sein. (Sollte der Teig ein bisschen zu klebrig sein, kann man die Hände bemehlen, aber bitte nicht noch mehr Mehl in den Teig kneten. Dadurch würde er hart und pappig werden.) Dann einen Rand formen, indem man rundum einen flachen Graben in den Teig drückt.

Die Aprikosen auf dem Teig platzieren und die Streusel über das Obst verteilen, dabei den Rand auslassen. Das Ganze 10 Minuten ruhen lassen vor dem Backen.

Anschließend den Kuchen 12 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, dann nach der Farbe sehen. Wenn sie zu dunkel wird, mit einem Backpapier abdecken und weitere 5 Minuten goldgelb backen.

Cynthia Barcomi am 19. Juni 2015

# Artischocken im Salzteig mit Tomaten-Salat und Burrata

## Für 4 Personen

### Für die Artischocken:

|                 |                         |                  |
|-----------------|-------------------------|------------------|
| 4 Artischocken  | 1 Spritzer Zitronensaft | 1 Zweig Rosmarin |
| 1 Zweig Thymian | 1 kg Meersalz, feucht   | 10 Eiweiß        |
| 100 g Mehl      |                         |                  |

### Für den Tomatensalat:

|                            |                                |                            |
|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 250 ml klare Tomatenessenz | 1/2 Zweig Rosmarin             | 1/2 Zweig Thymian          |
| 1/2 Knoblauchzehe          | 15 g Kartoffel, mehlig kochend | 1 Spritzer Orangensaft     |
| 1 Spritzer Zitronensaft    | 1 TL Champagner-Essig          | 1 Msp. mittelscharfer Senf |
| 2 EL Maiskeimöl            | Meersalz, Cayennepfeffer       | 500 g Tomaten              |
| 3 Schalotten               | 2 Bund Schnittlauch            | 2 EL weißer Balsamico      |
| 4 EL Olivenöl              | 1 Prise Zucker                 | Pfeffer                    |
| 2 Stängel Basilikum        | 2 Burrata                      |                            |

Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Von den Artischocken zunächst den Stiel abbrechen und die äußeren Blätter komplett entfernen und mit einem kleinen Tourniermesser in Form bringen. Mit einem Parisienne Löffel das „Heu“ (die Härchen) entfernen und die Artischockenböden sofort in Zitronenwasser legen. Eiweiß aufschlagen. Von einem Thymian- und Rosmarinzweig die Blätter und Nadeln abstreifen. Diese mit Salz und Mehl unter das aufgeschlagene Eiweiß mischen. Die Artischockenböden aus dem Zitronenwasser nehmen, einzeln rundum in den Salzteig einpacken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. In der Zwischenzeit für die Tomatenmarinade die Tomatenessenz mit Rosmarin, Thymian und angedrückter Knoblauchzehe aufkochen. Kartoffel schälen, fein reiben und zur Tomatenessenz geben. Alles um die Hälfte einkochen lassen, dann den Sud durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen und mit Orangen- und Zitronensaft, Essig und Senf würzen. Das Maiskeimöl mit einem Schneebesen kräftig unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Von den gegarten Artischocken den Salzteig aufschlagen, die Artischocken entnehmen und vom Salz befreien. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten in feine Scheiben schneiden und kreisförmig auf 4 Teller verteilen. Schalotten schälen und fein schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Vorbereitete Tomatenmarinade, Balsamico und 3 EL Olivenöl verrühren, Schalotten und Schnittlauch zugeben. Die Marinade mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Tomatenscheiben geben. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Burrata in je 4 Teile schneiden, auf die Artischockenböden verteilen, mit Olivenöl beträufeln und Basilikum darauf geben. Die gefüllten Artischockenböden auf den Tomatensalat setzen und servieren.

Frank Buchholz am 28. Juli 2014

# Artischockenrisotto mit geschmolzenem Taleggio

**Für vier Personen**

**Für das Risotto:**

|                               |                          |                                  |
|-------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| 8 violette Artischocken       | 1 Schalotte, gewürfelt   | 1 Knoblauchzehe                  |
| 50 g Butter                   | 50 g geriebener Parmesan | 1 El fein geschnittener Rosmarin |
| 200 g Risottoreis (Carnaroli) | 50 ml Weißwein           | 400 ml Gemüfefond                |
| Olivenöl                      | Meersalz                 | Pfeffer                          |
| 120 g Taleggio                |                          |                                  |

Die geviertelten Artischocken in feine Scheiben hobeln. Die Hälfte der Artischocken in Olivenöl goldgelb frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die andere Hälfte der Artischocken mit den Schalotten und dem Knoblauch in Butter glasig anschwitzen. Den Reis dazugeben, glasig anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit heißem Geflügelfond bedecken, dabei immer wieder rühren und den Reis „al dente“ garen. Das Artischockenrisotto vom Herd nehmen und mit Butter, geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Am Schluß den Rosmarin unterheben. Den Taleggio vierteln und im Ofen bei 250 Grad Oberhitze auf einem Teller leicht schmelzen lassen. Das Artischockenrisotto auf vorgewärmten Teller anrichten. Den Taleggio und die frittierten Artischocken auf die Teller verteilen und sofort servieren.

Cornelia Poletto am 20. Februar 2015

# Auberginen-Burger mit Schafskäse und Tomaten-Salsa

## Für 4 Personen

|                              |                             |                            |
|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 2 Auberginen                 | Salz                        | 1TL Paprikapulver          |
| 1 Msp. Muskat                | 1 Msp. Chilipulver          | Kreuzkümmel                |
| 1 Msp. Zimt                  | 1 Msp. Koriander, gemahlen  | 1 Msp. Kardamom            |
| 1 Knoblauchzehe              | ca. 200 ml Olivenöl         | 500 g Feta aus Schafsmilch |
| 1 Zweig Thymian              | Pfeffer                     | 1 Msp. Honig               |
| 4 Strauchtomaten             | 1 rote Zwiebel              | 1/2 Bund Basilikum         |
| 1 Msp. Fenchelsaat, gemahlen | 1 Spritzer weißer Balsamico | 1 Bio-Limette              |
| 1 Chilischote                | 1 Eigelb                    | 1 TL Senf                  |
| 1 Msp. brauner Zucker        | 1 Bund Rucola               | 4 Brioche Burger Brötchen  |

Die Auberginen schälen, in dicke Scheiben schneiden, etwas salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Paprikapulver, Muskat, Chilipulver, 1/2 TL Kreuzkümmel, Zimt, Koriander, Kardamom und eine halbe geschälte Knoblauchzehe mit 4 EL Olivenöl vermischen. Die Auberginen abtrocknen, mit dem Gewürzöl übergießen und in der Marinade bis zum Grillen ziehen lassen.

Den Schafkäse halbieren und danach so aufschneiden, dass Stücke mit der halben Stärke entstehen. Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und 3 EL Olivenöl mit Pfeffer und Honig vermischen, die Käsestücke damit marinieren. Für die Salsa die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und Tomate in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz Pfeffer, Fenchelsaat würzen, Balsamico und 2 EL Olivenöl zugeben und alles gut vermischen. Für die Limettenmayonnaise Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Chili halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch sehr fein schneiden. Eigelb, Senf, Salz, 1 Prise Kreuzkümmel, eine halbe Knoblauchzehe, Zucker und Limettenschale in ein hohes Mixgefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Nach und nach ca. 100 ml Olivenöl zugeben und zu einer Mayonnaise mixen. Zuletzt mit Chili, Limettensaft und Salz abschmecken. Rucola abspülen und trocken schleudern.

Die Auberginenscheiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten braten. Die Brötchen aufschneiden und in einer Grillpfanne anrösten, dann auf beiden Seiten mit der Mayonnaise bestreichen. Auf die untere Brötchenhälfte etwas Rucola legen. Danach kommen die Aubergine und der Schafkäse dazu. Die Tomatensalsa dazugeben, den Deckel drauf geben und servieren.

Zusatzrezept Brioche Burger-Brötchen, Rezept für 8 Brötchen

200 ml warmes Wasser

3 EL warme Milch

2,5 EL Zucker

2 EL Trockenhefe

1 Ei

425 g Weizenmehl Type 550

60 g Weizenmehl Type 405

1,5 TL Salz

80 g weiche Butter

Wasser, Milch, Zucker und Hefe in einer Schüssel vermischen. Ca. 5 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit das Ei verquirlen. Mehl mit dem Salz vermischen. Die Butter zufügen und mit den Fingern kneten, bis sich kleine Krumen ergeben haben. Die Hefe-Mischung und das verquirlte Ei mit einem Kochlöffel untermischen, bis die Masse klumpt. Dann den Teig 10 Minuten fest kneten, bis er seidig glänzt. Den mit Frischhaltefolie abgedeckte Teig dann etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Aus dem gegangenen Teig acht Brötchen formen und auf einem

mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und nochmals eine Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blechgefäß auf den Backofenboden stellen. Das Blechgefäß mit ca. 150 ml Wasser füllen, das Backblech in den Ofen geben und die Brötchen ca. 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Tarik Rose am 14. August 2015

# Auberginen-Feta-Röllchen mit Tomaten-Würfeln, Couscous

## Für zwei Personen

### Für die Röllchen:

|                         |                |                              |
|-------------------------|----------------|------------------------------|
| 1 mittelgroße Aubergine | 200 g Fetakäse | 3 EL schwarze Oliventapenade |
| 10 Salbeiblätter        | 3 EL Olivenöl  | 1 EL Sonnenblumenöl          |

### Für das Couscous:

|                       |                            |                         |
|-----------------------|----------------------------|-------------------------|
| 1 rote Paprika        | 1 Schalotte                | 100g Couscous (Instant) |
| 200 ml Gemüsefond     | 10 g Butter                | 1 EL Korinthen          |
| 4 EL Datteln          | 1/2 Bund glatte Petersilie | Raz el hanout           |
| weißer Balsamicoessig | Olivenöl                   | Sonnenblumenöl          |

### Für das Püree:

|                       |               |                               |
|-----------------------|---------------|-------------------------------|
| 2 rote Paprikaschoten | 1 EL Olivenöl | 1/2 TL Paprikapulver, edelsüß |
| Salz, Pfeffer         |               |                               |

### Für die Tomaten:

|               |                      |                 |
|---------------|----------------------|-----------------|
| 3 Tomaten     | 10 g schwarze Oliven | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer        |                 |

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Für die Röllchen die Auberginen längs in zehn dünne Scheiben schneiden, anschließend in einer beschichteten Pfanne in dem Olivenöl und dem Sonnenblumenöl kurz von beiden Seiten anbraten. Für das Püree die Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen. Die Hälften mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen, mit dem Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen garen, bis die Haut Blasen wirft und dunkel wird. Den Fetakäse in zehn gleichgroße Stücke schneiden. Die Auberginenscheiben mit der Tapenade bestreichen, je mit einem Salbeiblatt und 1 Stück Fetakäse belegen, aufrollen und mit je einem Zahnstocher fixieren. Das Blech mit den Paprikahälften aus dem Ofen nehmen, mit einem nassen, kalten Küchentuch bedecken und die Paprika etwas abkühlen lassen. Den Backofen eingeschaltet lassen. Die Haut der Paprika abziehen, das Fruchtfleisch mit dem Olivenöl in der Moulinette pürieren und mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe aufkochen, mit Raz el hanout und Salz würzen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit der Brühe übergießen. Die Schüssel abdecken und den Couscous gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Paprika entkernen, schälen und in Brunoise schneiden. Die Schalotte in der Butter kurz anschwitzen. Wenn der Couscous gar ist, die Brunoise und Schalotte hinzufügen und auskühlen lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und unterrühren. Die Datteln ebenfalls klein hacken und mit den Korinthen unterrühren. Den Couscous mit dem weißen Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginenröllchen nochmals kurz im heißen Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Paprikapüree in einer Auflaufform verteilen und die Röllchen aufsetzen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit dem kochenden Wasser überbrühen, häuten, entkernen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Oliven in Würfel schneiden. Die Tomaten mit den Oliven und dem Knoblauch verrühren und über den Röllchen verteilen. Im vorgeheizten Ofen acht Minuten garen. Die Auberginenröllchen mit etwas Paprikapüree und dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 15. August 2014

# Bärlauch-Joghurt-Creme mit Wurzelgemüse-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Crème:

|                  |                     |                            |
|------------------|---------------------|----------------------------|
| 2 Bund Bärlauch  | 1 Bund Schnittlauch | 400 g griechischer Joghurt |
| 7 Blatt Gelatine | 200 ml Milch        | Salz                       |

### Für den Wurzelgemüse-Salat:

|                        |                       |               |
|------------------------|-----------------------|---------------|
| 1 Bund junge Möhren    | 10 braune Champignons | 4 EL Olivenöl |
| 1-2 Knollen Topinambur | 1 Bund Radieschen     | 1 EL Senf     |
| 1 EL Apfelessig        |                       |               |

### Für das Baguette:

|           |                   |                       |
|-----------|-------------------|-----------------------|
| 20 g Hefe | ca. 350 ml Wasser | 500 g Mehl (Type 405) |
| 1 TL Salz |                   |                       |

### Für die Crème:

Bärlauch und Schnittlauch abspülen und trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden. Von dem Bärlauch einige Blätter für die Garnitur aufheben, den Rest fein schneiden. Einen Teil des Joghurts mit dem geschnittenen Bärlauch und 3/4 des Schnittlauchs fein pürieren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Milch erwärmen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Mit dem Kräuterjoghurt und dem restlichen Joghurt mischen und mit Salz abschmecken. Die Masse in eine flache Form füllen ( ca. 2-3 cm hoch) und im Kühlschrank fest werden lassen.

### Für das Baguette:

Die Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen. Salz und Mehl in eine Schüssel geben. Aufgelöste Hefe zugeben und vermischen. Dann so viel Wasser zugeben und unterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig abgedeckt in einer Schüssel ca. 30 Minuten gehen lassen. Den gegangenen Hefeteig erneut kneten und kleine Baguettes formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einem Küchentuch abdecken und noch mal ca. 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Baguettes ca. 12 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

### Für den Wurzelgemüse-Salat:

Die Möhren putzen, evtl. schälen und in wenig Salzwasser dünsten. Die Champignons putzen, fein hacken und in 1 EL Olivenöl braten, mit Salz abschmecken. Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen waschen und vierteln. Aus Senf, Apfelessig und dem restlichen Olivenöl eine Vinaigrette herstellen. Radieschen, Möhren und Topinambur mit der Vinaigrette marinieren. Aus der Joghurtcreme mit Hilfe eines Ausstechers hübsche Formen ausstechen. Die Joghurtcreme mit den gebratenen Champignons bestreuen und die marinierten Gemüse und restlichen Kräuter darauf so arrangieren, dass es an ein Frühlingsbeet erinnert. Anrichten und mit den Baguettes servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. März 2014



## Berliner Senfei mit Rote Bete

### Für 4 Personen

|                         |                    |                            |
|-------------------------|--------------------|----------------------------|
| 400 g Kartoffeln        | 1/2 TL Kümmel      | Salz                       |
| 50 g Butter             | 400 g Rote Bete    | Saft, Schale einer Zitrone |
| 1 Apfel                 | 2 EL Rapsöl        | 300 ml Gemüsebrühe, hell   |
| 100 ml trockener Wermut | 100 ml Sahne       | 2 EL grober Senf           |
| 1 Prise Cayennepfeffer  | 1 Gemüsezwiebel    | 1 EL Pflanzenöl            |
| 4 Eier                  | 1 Prise Muskatnuss | 1 EL Schnittlauchröllchen  |

Die Kartoffeln waschen, mit Kümmel in Salzwasser garen, anschließend schälen und warm stellen. Die Butter bräunen. Die Rote Bete schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Diese salzen und mit Saft und Schale der Zitrone abschmecken. Den Apfel schälen, würfeln und mit dem Rapsöl unter die Rote-Bete-Würfel mischen. Nochmals abschmecken und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Die Gemüsebrühe mit dem Wermut in einen Topf geben und auf 100 ml einkochen. Sahne und Senf zugeben und gut mixen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Gemüsezwiebel schälen, sehr fein würfeln und mit etwas Pflanzenöl goldgelb bräunen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Die zimmerwarmen Eier 6 Minuten kochen, kurz in Eiswasser abschrecken und schälen. Warmstellen. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken, mit der gebräunten Butter und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Kartoffelstampf in einem runden Metallring auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den Rote-Bete-Salat drum herum anrichten. Jeweils ein gekochtes Ei auf den Kartoffelstampf setzen. Die Sauce aufmixen und auf das Ei gießen. Zum Schluss die Röstzwiebeln und den Schnittlauch auf die Sauce streuen.

Michael Kempf am 12. Dezember 2014

## Blaue Kartoffeln, Kräuterquark, Brezel-Radieschen-Salat

### Für 4 Personen

|                        |                      |                    |
|------------------------|----------------------|--------------------|
| 600 g blaue Kartoffeln | Salz                 | 1 Schalotte        |
| 500 g Sahnequark       | 1 Bund Gartenkräuter | 1 TL Weißweinessig |
| 1 EL Rapsöl            |                      |                    |

### Für den Salat:

|                 |                     |                  |
|-----------------|---------------------|------------------|
| 1 Brezel        | 1 Bund Radieschen   | 4 EL Gemüsebrühe |
| 1 EL Dijon-Senf | 4 EL Weißweinessig  | 2 EL Weißwein    |
| 1 Schalotte     | 2 Zweige Petersilie |                  |

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 15 – 20 Minuten weich kochen. Die Schalotte schälen und fein schneiden, mit dem Quark verrühren. Gartenkräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Quark rühren. Den Quark mit Essig, Öl und Salz abschmecken.

Für den Brezel-Radieschen-Salat die Brezel mit einem Brotmesser in feine Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, putzen, vierteln und mit den Brezeln in eine Schüssel geben. Die Brühe mit Senf, Essig und Wein verrühren. Die Schalotte schälen, fein würfeln und unter die Vinaigrette rühren. Den Brezel-Radieschen-Salat damit marinieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und unterheben.

Die Kartoffeln abgießen und mit Quark und Salat servieren. Abgepellt werden die Kartoffeln bei Tisch.

Stevan Paul am 17. August 2015

## Blumenkohl-Risotto mit Basilikum-Gelee

### Für 4 Personen

|                      |                   |                        |
|----------------------|-------------------|------------------------|
| 140 g Risottoreis    | 2 EL Olivenöl     | ca. 500 ml Gemüsebrühe |
| Salz, weißer Pfeffer | 1 Kopf Blumenkohl | 100 g reifer Parmesan  |
| 60 g kalte Butter    |                   |                        |

### Für die Trauben:

|                      |                       |                          |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1 Schalotte          | 1 Blatt Kafirlimette  | 1 Sternanis              |
| 1 EL Rapsöl          | 1 Msp. Anapurna Curry | Salz, weißer Pfeffer     |
| 80 ml Portwein, weiß | 300 ml Traubensaft    | 60 g helle große Rosinen |

### Für das Basilikumgelee:

|                |                   |                                |
|----------------|-------------------|--------------------------------|
| 30 g Basilikum | 10 g Blattspinat  | 1 EL Pinienkerne               |
| 10 g Parmesan  | 150 g Gemüsebrühe | etwas Salz, Piment-d'Espelette |
| 1 g Agar Agar  |                   |                                |

Reis in 1 EL Olivenöl anschwitzen und mit heißer Gemüsebrühe auffüllen, der Reis muss bedeckt sein. Mit Salz und Pfeffer würzen und 6 Minuten garen. Blumenkohl waschen, 200 g Blumenkohl fein hobeln, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Den gehobelten Blumenkohl zum Risotto geben und weitere 7 Minuten garen. Eventuell noch etwas Brühe dazugeben.

Für die Aron Trauben die Schalotte schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Das Limettenblatt fein schneiden, den Sternanis mörsern. Schalotte in Rapsöl anschwitzen, Limettenblatt, Sternanis, Curry, Salz, Pfeffer und Portwein zugeben und ganz reduzieren lassen. Die Reduktion mit Traubensaft ablöschen, aufkochen, etwas abkühlen lassen und lauwarm über die Rosinen gießen. Bis zum Anrichten in der Flüssigkeit aufbewahren.

Das Risotto vom Herd nehmen und fein geriebenen Parmesan und Aron Trauben unterheben. Mit Butter montieren und abschmecken.

Für das Basilikumgelee Basilikumblätter und Blattspinat kurz blanchieren, im Mixer mit Pinienkerne, Parmesan und der Hälfte der Gemüsebrühe fein mixen, passieren und mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Restliche Gemüsebrühe mit Agar Agar aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Zum Basilikumpüree geben und in ein flaches Gefäß 5 cm hoch einfüllen und 1 Stunde auskühlen lassen. 1 cm große Würfel schneiden.

Blumenkohlscheiben in 1 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten und auf einem Küchenpapier trocken legen.

Risotto auf dem Teller anrichten. Mit Blumenkohlscheiben, Aron Trauben, Basilikumgelee und Basilikumblättern garnieren. Etwas gehobelten Parmesan drüberstreuen.

Jörg Sackmann am 28. April 2015

# Bretonische Galette mit Maronen-Füllung

## Für 4 Personen

### Für die Füllung:

|                      |                  |               |
|----------------------|------------------|---------------|
| 300 g Maronen        | 1 Zwiebel        | 1TL Butter    |
| 100 ml Sahne         | 1/2 Bund Majoran | Salz, Pfeffer |
| 100 g Greyerzer-Käse |                  |               |

### Für den Teig:

|                      |                          |                    |
|----------------------|--------------------------|--------------------|
| 200 g Buchweizenmehl | 50 g Weizenmehl Type 405 | 1 Prise Salz       |
| 100 ml Milch         | 2 Eier                   | 50 g weiche Butter |
| ca. 300 ml Wasser    | Butterschmalz            |                    |

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen. Die Maronen auf der Unterseite kreuzweise einritzen, mit der eingeritzten Seite nach oben auf ein Backblech geben und im Backofen bei 210 Grad ca. 25 Minuten rösten. Abkühlen lassen und schälen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Butter anschwitzen, die Maronen dazugeben und 3-4 Minuten mit anbraten. Die Sahne zugeben, aufkochen und alles mit einem Zauberstab pürieren. Majoran waschen, trocken schütteln und fein hacken. Maronenpüree mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Für den Teig die Mehle miteinander vermischen und Salz zugeben. Eier mit Milch und Butter verschlagen, die Mehlmischung zugeben und verrühren. Langsam das Wasser zugeben und dabei auf die Konsistenz achten, der Teig sollte dünnflüssig sein. 15 Minuten ruhen lassen, nochmals durcharbeiten und dann in einer beschichteten Pfanne mit wenig Butterschmalz dünne Galettes (Pfannkuchen) backen bis der Teig verbraucht ist. Jeweils einen Löffel Maronenpüree auf die Galette geben, eine Scheibe Greyerzer darauf legen und zusammenfalten. Dazu passt ein Chicorée-Orangen-Salat.

Jacqueline Amirfallah am 25. November 2015

# Caponata aus Sizilien

## Für 4 Personen

|                                   |                       |                                |
|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| 1 große Aubergine                 | 2 große Zwiebeln      | 2 Knoblauchzehen               |
| 4 EL Olivenöl                     | 1 TL Thymian          | 1 EL Fenchelsaat               |
| 50 g Pinienkerne                  | 4 große reife Tomaten | 1 kleine Handvoll grüne Oliven |
| 1 kleine Handvoll schwarze Oliven | 1 EL Kapern           | 3 Stangen Stangensellerie      |
| 1 große Zucchini                  | Salz                  | Pfeffer                        |
| Zucker                            | 1 Biozitrone          | Basilikum                      |

Auberginen waschen, Stielansatz entfernen, in mittelgroße Würfel schneiden, leicht mit Salz bestreuen, in einem Sieb den bitterstoffreichen Saft austropfen lassen – möglichst zwei Stunden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, darin Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Fenchelsaat anschwitzen. Alles mit 2 Prisen Zucker glasieren. Pinienkerne in kleiner Pfanne rösten.

Gewaschene und gewürfelte Tomaten (oder Dosentomaten) zugeben sowie Oliven und Kapern. Leise köcheln.

Den Staudensellerie in dünne Scheiben, die Zucchini in dünne Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Staudensellerie und Zucchini darin getrennt scharf anbraten und leicht bräunen. Zu den Tomaten geben.

Auberginen leicht auspressen, mit Küchenkrepp trockentupfen, scharf anbraten, zum Gemüse geben, weitere zehn Minuten leise köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenzesten und -saft würzen. Mit Basilikum und Pinienkernen garnieren.

### Tipps:

Traditionell servieren Sizilianer zu Caponata geröstetes Weißbrot und hartgekochte Eier. Das Gericht schmeckt auch zu Fleisch und Fisch – lauwarm oder kalt. Dekorativ: Füllen Sie es in Weckgläser. Verschlossen mit Gummiring und Spange lassen sie sich zum Picknick transportieren.

test Juli 2014

## Chicorée-Bulgur-Rolle

### Für 4 Personen

|                        |                        |                  |
|------------------------|------------------------|------------------|
| 1 Bio-Zitrone          | 3 Bio-Orangen          | 1 Bio-Grapefruit |
| Zucker                 | 1 Zwiebel              | 3 EL Olivenöl    |
| 150 g Bulgur           | ca. 200 ml Gemüsebrühe | 4 Chicorée       |
| 200 ml Milch           | 1 Stange Lauch         | Salz, Kurkuma    |
| 150 g Blauschimmelkäse | 1/2 TL Speisestärke    |                  |

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zitrusfrüchte gut abwaschen und abtrocknen. Von der Zitrone und einer Orange die Schale abreiben. Dann von der Orange den Saft auspressen. Von den restlichen Orangen und der Grapefruit mit einem Zestenreißer dünne Streifen Schale abziehen. Die Streifen zweimal in kochendem Wasser blanchieren. Dabei das Wasser wechseln. Anschließend in Zuckerwasser weich kochen. Dann 2 Orangen, Grapefruit und Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtfilets heraussschneiden. Die Fruchtfilets auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten antrocknen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Die Hälfte der fein gewürfelten Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Bulgur zugeben und kurz anrösten, mit Orangensaft ablöschen, Gemüsebrühe zugeben und bissfest kochen. Den Chicorée entblättern, waschen und gut abtropfen. Die großen Blätter in einen Topf geben, Milch angießen und die Chicoréeblätter weich kochen. Dann die Blätter herausnehmen, abtropfen und dicht nebeneinander auf Frischhaltefolie legen. Den Topf mit der Milch zur Seite stellen. Lauch putzen, waschen und in feine Stücke schneiden. Mit der restlichen Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz würzen. Den restlichen Chicorée klein schneiden, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Kurkuma abschmecken. Die Hälfte vom Käse würfeln, in die heiße Milch geben und schmelzen, evtl. die Sauce mit 1/2 TL Speisestärke, die in 1 TL Wasser angerührt wurde, binden. Lauch unter die Sauce mischen und abschmecken. Den gekochten Bulgur mit gebratenem Chicorée und dem restlichen Käse mischen mit Orangen und Zitronenabrieb abschmecken, auf die großen Chicoréeblätter legen und mit Hilfe der Frischhaltefolie zu Rollen formen. Den Lauch auf die Tellermitte geben, darauf die Chicoréeplatten setzen und mit den angetrockneten Fruchtfilets garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. Februar 2015

## Chicorée-Cannelloni mit kandierten Walnüssen

### Für 4 Personen

|                            |               |                         |
|----------------------------|---------------|-------------------------|
| 300 ml Wasser              | 40 g Zucker   | 1 Spritzer Zitronensaft |
| 1 EL Butter                | Salz          | 1 Msp. Safranfäden      |
| 1 Lorbeerblatt             | 4 Chicorée    | 250 g Mehl              |
| 1 Ei                       | 3 Eigelb      | 1 EL Olivenöl           |
| 50 g Puderzucker           | 80 g Walnüsse | 150 g Blauschimmelkäse  |
| 50 g kleine Weißbrotwürfel |               |                         |

300 ml Wasser aufkochen, mit 40 g Zucker, Zitronensaft, Butter, 10 g Salz, Safran und Lorbeerblatt aufkochen und köcheln lassen. Anschließend den Fond passieren. Chicorée einzeln mit etwas Fond in hitzefeste Lebensmittelbeutel (z.B. Vakuumbbeutel) geben, mit dem Fond begießen und gut verschließen. In einen Topf mit 85 Grad heißem Wasser geben und ca. 50 Minuten garen. Mehl, Ei, Eigelbe, 1 EL Öl, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpacken und 1/2 Stunde ruhen lassen. Puderzucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren, die Walnüsse untermischen, alles auskühlen lassen und grob zerschneiden. Dann den Nudelteig dünn ausrollen und in Rechtecke (24 x 14 cm) schneiden. Diese in kochendem Salzwasser kurz kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und auf einem Tuch trocken. Den geschmorten Chicorée auspacken, den Fond auffangen, die Blätter abzupfen und ebenfalls auf einem Tuch trocken. 100 g Käse in kleine Balken schneiden. Frischhaltefolie glatt und ohne Falten auf einen Tisch legen und mit den Chicoréeblättern, gut überlappend in der Größe der Nudelplatten belegen und leicht plattieren. Anschließend die Nudelplatten auf den Chicorée legen, am unteren Rand eine Reihe der Käsebalken legen. Die Folie vorsichtig und fest zurollen und zum Fixieren noch einmal in Alufolie einwickeln. Kurz vor dem Anrichten für ca. 3 Minuten in heißes Wasser geben. Danach die Rolle auspacken, halbieren und mit Brotwürfeln und dem restlichen Käse bestreuen. Unter der Grillschlange oder bei Oberhitze im vorgeheizten Ofen kurz gratinieren. Den aufgegangen Fond in einem Topf erwärmen. Die Cannelloni anrichten, etwas Fond angießen und mit den kandierten Nüssen bestreuen.

Jörg Sackmann am 10. November 2015

## Dampfnudeln mit Apfel-Ingwer-Kompott

### Für 6 Personen

#### Für den Teig:

|            |                 |                  |
|------------|-----------------|------------------|
| 300 g Mehl | 1 Prise Salz    | ca. 200 ml Milch |
| 20 g Hefe  | 1 Vanilleschote | 40 g Zucker      |
| 1 Ei       | 50 g Butter     |                  |

#### Für die Dampfnudeln:

|              |             |             |
|--------------|-------------|-------------|
| 150 ml Milch | 1 EL Butter | 1 EL Zucker |
|--------------|-------------|-------------|

#### Für das Kompott:

|                     |                 |              |
|---------------------|-----------------|--------------|
| 125 ml Weißwein     | 1/2 Bio-Zitrone | 8 g Ingwer   |
| 3 Äpfel             | 20 g Zucker     | 1 Zimtstange |
| 1 Msp. Speisestärke | 1 Prise Pfeffer |              |

Für den Dampfnudelteig Mehl in eine Schüssel geben, eine Prise Salz zugeben und untermischen. 150 ml Milch leicht erwärmen (ca. 35 Grad) und die Hefe darin auflösen. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herausstreichen, Vanillemark zum Mehl geben. Zucker, Ei, weiche Butter und Hefemilch zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch etwas Milch zugeben, ist er zu feucht noch Mehl untermischen. Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er sich gut von den Fingern oder dem Knethaken löst. Den Teig in eine große Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 5 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen. Für das Apfelkompott Wein in den Topf geben. Zitrone abwaschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Spalten schneiden. Apfelschalen mit 20 g Zucker, einer Zimtstange, Ingwer und den Zitronenscheiben zum Wein geben. Alles aufkochen und 4 Minuten sanft köcheln lassen. Dann alles durch ein Sieb geben und im Weinfond die Apfelspalten weich kochen. Die Stärke mit 1 TL Wein vermischen und das Kompott damit binden. Das Kompott mit 1 Prise Pfeffer aus der Mühle abschmecken, evtl. noch etwas Zucker untermischen. Dann aus dem Teig 6 Kugeln formen, diese auf der Arbeitsfläche nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. In einem Topf (ca. 22 cm Durchmesser) Milch mit Butter und Zucker aufkochen. Dann die Klöße in den Topf setzen und mit einem passenden Deckel verschließen. Bei mittlerer Hitze kocht man die Dampfnudeln, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und die Dampfnudeln am Topfboden eine Kruste gebildet haben. Dies erkennt man am Geruch. Während des Kochens darf der Deckel nicht geöffnet werden. Die Dampfnudeln mit dem Kompott anrichten und servieren.

Vincent Klink am 26. Februar 2015

# Eier-Pfannkuchen, eingelegte Birne, Zabaione, Vanille-Eis

## Für 4 Portionen

|                   |                        |                     |
|-------------------|------------------------|---------------------|
| 80 g Zucker       | 400 g Mehl             | 300 ml Milch        |
| 450 ml Birnensaft | 200 ml Grand Manier    | Haselnusskrokant    |
| 1 Birne           | 1 Stange Vanille       | 1 Wurzel Ingwer     |
| 2 Zimt Stangen    | 3 Stangen Zitronengras | 10 Eier             |
| Butter, Safran    | Zitronenschale         | 4 Kugeln Vanilleeis |

Die Eier trennen. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Zitronengras waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Birnen schälen und nach Geschmack vierteln oder halbieren. Unbehandelte Zitronenschale in kleine Stücke schneiden.

Zucker in einem großen Topf karamellisieren und etwas Birnensaft zugeben. Wenn die Masse braun geworden ist darin den Ingwer und das Zitronengras anbraten und anschließend mit Birnensaft ablöschen. Vanille, zwei Zimtstangen und als letztes den Safran dazugeben. Den Sud fünf Minuten köcheln lassen, dann die Birnenstücke und den Grand Manier hineingeben. Nach weiteren acht Minuten den Topf vom Feuer nehmen und die Birne darin ziehen lassen.

Das Eigelb mit einer Rührmaschine aufschlagen. Zucker und Salz dazugeben und mit Mehl andicken. Mit einem Schuss Grand Manier und Milch zu einem Teig rühren. Das Eiweiß mit dem Zucker zu Schaum schlagen und vorsichtig unterheben. Die Pfannkuchen anschließend in einer Pfanne ausbraten.

Fünf Eigelbe, Zucker und ein Schuss Grand Manier mit der Hand über einem warmen Wasserbad schaumig schlagen.

Den Pfannkuchen mit einem Glas ausstechen und auf einen Teller legen. Die Birne aus dem Sud nehmen, auf den Pfannkuchen legen und dekorativ mit der frisch aufgeschlagenen Zabaione übergießen. Zum Schluss eine Kugel Vanilleeis auf die Birne setzen.

Frank Rosin am 23. Juli 2014



# Fladenbrot, Auberginen-Tatar, Kichererbsen-Creme, Joghurt

## Für 4 Personen

|                                |                               |                        |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 100 g getrocknete Kichererbsen | 2 Auberginen                  | Meersalz               |
| 7 EL Olivenöl                  | 1 Bund glatte Petersilie      | 2 rote Zwiebeln        |
| 1 Knoblauchzehe                | 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen | 1 Bio-Zitrone          |
| 1 Gurke                        | 1 Knoblauchzehe               | 1/2 Bund frische Minze |
| 300 g griechischer Joghurt     | 2 Romanasalat-Herzen          | 50 g Schafskäse        |
| Fladenbrot                     | 20 g frische Hefe             | 1/2 TL Zucker          |
| 220 ml Wasser                  | 350 g Weizenmehl              | 1 TL Salz              |
| 1/2 TL Chiliflocken            | 4 EL Olivenöl                 | 2 TL Schwarzkümmel     |

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich Wasser über Nacht einweichen. Eingeweichte Kichererbsen in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 1 Stunde weich kochen. Für den Fladenbrotteig Hefe und Zucker in lauwarmen Wasser (ca. 25 Grad) auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, Salz und Chiliflocken untermischen. 2 EL Olivenöl und das Wasser mit der aufgelösten Hefe zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. (Wenn der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl unterarbeiten.) Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, abtrocknen, der Länge nach durchschneiden, das Fruchtfleisch einritzen und leicht salzen. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Olivenscheiben auf der Fruchtfleischseite kurz anbraten. Dann mit der angebratenen Seite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Für die Fladenbrote Schwarzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Aus dem Teig dünne Fladenbrote ausrollen, diese mit Olivenöl bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Von den gegarten Auberginen das Fruchtfleisch herauskratzen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Knoblauch mit 1 EL Olivenöl fein pürieren. Die Zwiebelpfanne vom Herd ziehen, Knoblauchöl und Kreuzkümmel zugeben, alles zum Auberginenfruchtfleisch geben, Petersilie zufügen und alles gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Für die Kichererbsen Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die gekochten Kichererbsen abschütten, 2 EL Kichererbsen zur Seite stellen. Restliche Kichererbsen fein pürieren, mit 2 EL Olivenöl, Salz, Zitronenschale und -saft abschmecken. Die ganzen Kichererbsen ebenfalls mit etwas Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz marinieren. Die Gurke abwaschen, fein raspeln, leicht salzen, 5 Minuten ziehen lassen, dann die Gurkenraspel gut ausdrücken. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Ein paar Blättchen für die Deko zur Seite stellen, die restlichen Blätter fein schneiden. Gurke mit geschnittener Minze und Knoblauch unter den Joghurt mischen und mit Salz abschmecken. Die Salatherzen waschen und in Streifen schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden. Auberginentatar mit dem Kichererbsenpüree, den marinierten Kichererbsen und dem Minzjoghurt auf Tellern anrichten, mit dem Salat und der Minze dekorieren. Das Fladenbrot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 23. September 2015

## Flammkuchen Elsässer und Florentiner Art

### Für 4 Portionen

|                      |                        |                             |
|----------------------|------------------------|-----------------------------|
| 40 g Speisequark     | 2 Becher Crème-fraîche | 200 g Naturjoghurt          |
| Kräuter der Provence | 1 Prise Salz           | 1 Prise Pfeffer             |
| 50 g Speck           | 200 g Zwiebeln         | 100 g Schafskäse            |
| 50 g Blattspinat     | 3 Kirschtomaten        | $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe |
| 1 Bund Schnittlauch  |                        |                             |

Zwiebeln klein würfeln. Kirschtomaten vierteln, Schafskäse in kleine Stücke schneiden. Speck würfeln und die Knoblauchzehe hacken.

Joghurt, Speisequark, Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence zu einer glatten Sauce verrühren. Die Flammkuchenteige anschließend dünn damit bestreichen.

Für den Flammkuchen Florentiner Art den frischen Blattspinat gründlich putzen. Anschließend eine kleine Handvoll Zwiebeln in Olivenöl scharf anschwitzen und den Spinat darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen der bestrichenen Flammkuchenteige mit den Schafskäsestücken, dem gedünsteten Spinat und den geviertelten Kirschtomaten belegen. Zusätzlich wird der Florentiner Flammkuchen mit einem Viertel der gewürfelten Zwiebeln und dem gehackten Knoblauch belegt.

Für den Elsässer Flammkuchen wird der zweite bestrichene Teig mit drei Vierteln der Zwiebeln und dem Speck gleichmäßig belegt.

Beide Flammkuchen auf Backpapier im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 220 Grad (Ober-/Unterhitze) für ca. 10 Minuten gebacken. Im Idealfall sollten die Flammkuchen bei 300 Grad im Heißluft-Ofen für 5 Minuten gebacken werden.

Die gebackenen Flammkuchen vierteln und nach Wunsch mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Frank Rosin am 23. Juli 2014

## Frischkäse-Terrine mit Tamarillo

### Für 4 Personen

|                            |                       |                       |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 12 Tamarillo (Baumtomaten) | Saft von 2 Orangen    | 6 Blatt Gelatine      |
| 60 g Haselnussblättchen    | Salz, Pfeffer, Zucker | 2 Stiele Estragon     |
| 200 g Frischkäse           | 150 g Crème-fraîche   | 3 EL heller Balsamico |
| 4 EL Olivenöl              | einige rosa Beeren    | 1 Kopf Römer Salat    |
| 1 Kopf Radicchio           | 2 EL schwarze Oliven  |                       |

Tamarillo abspülen und trockenreiben. 8 Tamarillo schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Terrinenform (ca. 1 Liter Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen und den Tamarilloscheiben auslegen. Orangen halbieren und auspressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Übrige 4 Tamarillo längs halbieren, mit einem Löffel, das Fruchtfleisch aus der Schale streichen. Fruchtfleisch mit Orangensaft pürieren und durch ein Sieb passieren. Tamarillo-Orangensaft in einen Topf geben und erwärmen. 3 Blatt Gelatine ausdrücken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Estragon abspülen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Blätter fein schneiden. Frischkäse, Crème-fraîche, Salz, Pfeffer, 1 EL Balsamico und 1 EL Olivenöl verrühren. Rosa Beeren mörsern. Mit den Haselnussblättchen und fein geschnittenen Estragonblättern unterrühren. Übrige 3 Blätter Gelatine ausdrücken, auflösen und zügig unter die Frischkäsecreme rühren. Abschmecken. Die Tamarilloscheiben 2-3 EL Tamarillosauce beträufeln. Kalt stellen und fest werden lassen. Nun abwechselnd, schichtweise Käsecreme und Tamarillosauce in die Terrine geben. Dabei jedes Mal, die Terrine kalt stellen, damit die jeweilige Masse fest wird. Anschließend die Terrine etwa 2 Stunden kalt stellen. Inzwischen Römersalat und Radicchio abspülen und trockenschütteln. Salate fein schneiden und mit dem übrigen Estragon in einer Schale mischen. Übrigen Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Über den Salat träufeln und mischen. Oliven zugeben. Terrine stürzen, Folie abziehen. Terrine in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf Tellern mit dem Salat anrichten.

Jörg Sackmann am 25. Februar 2014

## Frittiertes Getreide mit Fenchel-Orangen

### Für 4 Personen

#### Für das Getreide:

|                  |             |                 |
|------------------|-------------|-----------------|
| 70 g Quinoa      | 70 g Gerste | 70 g Buchweizen |
| 500 g Pflanzenöl | Meersalz    |                 |

#### Für die Quinoakörner:

|                         |                 |                    |
|-------------------------|-----------------|--------------------|
| 2 Schalotten            | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Butter        |
| 150 g Quinoa            | 200 ml Weißwein | 400 ml Gemüsebrühe |
| Meersalz, Ras el Hanout | 3 Stiele Minze  |                    |

#### Für den Fenchel:

|                            |                         |                    |
|----------------------------|-------------------------|--------------------|
| 1 Fenchelknolle            | 300 ml Gemüsefond       | 1 Schalotte        |
| 1 EL brauner Zucker        | 100 ml weißer Portwein  | 300 ml Orangensaft |
| 4 Fenchelsamen             | $\frac{1}{2}$ Sternanis | 4 Pfefferkörner    |
| $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt | 1 Nelke                 |                    |

#### Für den marinierten Fenchel:

|                               |                   |                   |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| 1 Fenchelknolle               | 3 EL Rapsöl       | 3 EL Orangensaft  |
| $\frac{1}{2}$ TL milder Curry | 1 TL Akazienhonig | Meersalz, Pfeffer |

#### Für das Anrichten:

|           |                     |  |
|-----------|---------------------|--|
| 2 Orangen | 150 g Schafsjoghurt |  |
|-----------|---------------------|--|

Für das frittierte Getreide:

Getreide zum Frittieren (z.B. am Vortag) getrennt und in ungesalzenem Wasser sehr weich kochen. Dann abschütten. Gekochtes Getreide auf Backpapier verteilen und ca. 3-4 Stunden, im Backofen bei etwa 60 Grad trocknen.

Für die Quinoakörner: Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einem Topf mit Butter glasig anbraten. Quinoa zugeben und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Etwas Meersalz und Ras el Hanout zugeben und mit Deckel bei niedriger Temperatur bissfest garen. Ab und zu umrühren. Nachmals mit den Gewürzen abschmecken. Die Minzeblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unterheben.

Für den eingelegten Fenchel: Fenchel putzen und halbieren. 4 schöne Scheiben aus der Mitte der Fenchelknolle schneiden und auf ein tiefes Backblech legen. Das Fenchelgrün zur Garnitur aufheben! Fenchelabschnitte fein hacken und mit dem Gemüsefond einkochen, anschließend passieren. Schalotte schälen und fein würfeln. Braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und Schalotten darin andünsten. Mit Portwein und Orangensaft ablöschen. Gewürze zugeben und alles zu einem Sirup einkochen lassen. Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Fenchelfond über die Fenchelscheiben geben, mit Alufolie abdecken, ca. 30 Minuten garen.

Für den roh marinierten Fenchel: Den Fenchel waschen und hauchdünn auf der Brotschneidemaschine aufschneiden (oder hobeln). Öl, Orangensaft, Honig und Gewürze zugeben und abschmecken. Alles kräftig durchkneten, ziehen lassen und nachschmecken. Die Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangenfilets heraus trennen. Frittieröl in einem hohen Topf erhitzen und das gekochte und getrocknete Getreide goldgelb frittieren, es sollte wie Popcorn aufplatzen, herausnehmen und salzen. Die geschmorten Fenchelscheiben und gegarte Quinoa auf vorgewärmten Tellern verteilen. Fenchelscheiben mit dem eingekochten Sirup beträufeln. Das frittierte Getreide mischen und darüber streuen. Mit Fenchelsalat, Orangenfilets und Joghurt anrichten.

Michael Kempf am 24. Januar 2014

## Gebackene Zucchini-Blüte mit Lauch und Madeira-Soße

### Für 4 Personen

|                              |                    |                         |
|------------------------------|--------------------|-------------------------|
| 4 Zucchini Blüten mit Frucht | 150 g Tempuramehl  | 3 Eiweiß                |
| Salz                         | 1 grüne Zucchini   | 1 gelbe Zucchini        |
| 2 EL Olivenöl                | 1,5 EL Butter      | Pfeffer, Muskat, Zucker |
| 1 Stange Lauch               | 2 Schalotten       | 150 ml Madeira          |
| 1 Zweig Thymian              | 200 ml Kalbsfond   | 150 ml Sahne            |
| 1 EL Mehl                    | 600 g Frittierfett | 10 g frischer Trüffel   |

Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und den Stempel entfernen. Das Fruchttende abschneiden und kalt stellen. Tempuramehl mit ca. 150 ml kaltem Wasser glatt rühren. Eiweiß steif schlagen und darunter ziehen. Den Teig mit Salz würzen. Die Zucchini waschen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl und 1 TL Butter die Zucchiniwürfel anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken, abkühlen lassen. Den Lauch in putzen, waschen und in ca. 8 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Wasser, das mit Salz und einer Prise Zucker gewürzt wurde die Lauchstreifen blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Für die Sauce zwei Schalotten schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit dem Madeira auffüllen, Thymian zugeben und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Anschließend mit Kalbsfond sowie Sahne auffüllen und alles um die Hälfte einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und passieren. Lauch in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker abschmecken. Den Blütenkopf der Zucchini mit den angeschwitzten Zucchiniwürfeln füllen und gut zusammenzwirbeln. Die Blüten würzen, mehlieren, durch den Tempurateig ziehen und im 180 Grad heißen Frittierfett in der Fritteuse ca. 2 Minuten ausbacken. Den Lauch in der Mitte des Tellers anrichten. Die Zucchini Blüten aus der Fritteuse nehmen, abtropfen lassen, längs halbieren und auf dem Lauch anrichten. Die Madeirasauce erhitzen, aufschäumen und um den Lauch gießen. Nach Belieben etwas Trüffel darüberhobeln.

Frank Buchholz am 21. Juli 2014

## Gebackener Taleggio mit Möhren-Salat, Petersilien-Pesto

### Für 4 Personen

|                          |                        |                        |
|--------------------------|------------------------|------------------------|
| 1 Bund glatte Petersilie | 20 g Parmesan          | 20 g gemahlene Mandeln |
| 1 EL Apfeldicksaft       | 1 TL Meerrettich       | ca. 120 ml Olivenöl    |
| Salz, Pfeffer            | 2 Stängel Basilikum    | 250 g Bauernbrot       |
| 4 Stücke Taleggio à 80 g | 2 TL grobkörnigen Senf | 3 orange Möhren        |
| 3 gelbe Möhren           | 3 weiße Möhren         | 1 Knoblauchzehe        |
| 1/2 Bio-Orange           | 1 Zitrone              | 1 TL Walnussöl         |
| 1 TL Honig               |                        |                        |

Für das Pesto Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in ein hohes Mixgefäß geben. Parmesan dazu reiben, Mandeln, Apfeldicksaft, Meerrettich, 4-6 EL Olivenöl, je eine Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles fein pürieren.

Für den Käse Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Brot in sehr dünne ca. 15 x 6 cm große Rechtecke ohne Rinde schneiden. Den Käse mit etwas Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikum bestreuen. Den Käse mit dem dünn geschnittenen Brot ummanteln. Falls das Brot zu fest seinen sollte, kann man es, auf ein Gitter gelegt, über einem Topf mit Wasserdampf etwas weicher machen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Möhren waschen, feines Grün darf gern dran bleiben. Möhren schälen, dann der Länge nach mit dem Sparschäler feine Streifen abziehen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhrenstreifen auf ein Backblech legen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Mit 1-2 EL Olivenöl beträufeln und locker vermengen. Dann ca. 3 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. In der Zwischenzeit die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Orangenebriebe mit Zitronensaft, Walnussöl, 3 EL Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Marinade mischen. Die warmen Möhrenstreifen mit der Marinade abschmecken.

Den Käse in einer Pfanne mit 3-4 EL Olivenöl von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Die Möhren wie Nudeln leicht verschlungen auf einem Teller anrichten. Den Käse dazugeben und mit dem Pesto servieren.

Tarik Rose am 22. Mai 2015

## Gebratene Artischocke

### Für 2 Portionen

|                         |                 |                          |
|-------------------------|-----------------|--------------------------|
| 4 Artischocken (frisch) | 1 Zitrone       | ein Bund Blattpetersilie |
| 200 g Oliventapenade    | 100 ml Olivenöl | 100 g Mandeln (gehobelt) |
| 1 Bund Rucola           | 1 Knoblauchzehe | 2 Zweige Rosmarin        |
| Salz, Pfeffer           |                 |                          |

Mandelblättchen in einer Auflaufform im Backofen bei 160°C Umluft ca. 8 Minuten hellbraun rösten. Von den Artischocken die äußeren Blätter abzupfen, bis der Übergang zum dünneren Stielansatz freigelegt ist. Anschließend den Stielansatz und die oberen zwei Drittel der Blüte abschneiden, mit einem Kugelausstecher das „Heu“ herauskratzen, verbliebene harte Blattreste an der Außenseite der Artischockenböden mit einem Messer entfernen und die fertig geputzten Böden direkt in eine Schüssel mit Wasser und reichlich Zitronensaft legen. Artischockenböden je nach Größe in ca. acht Spalten schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl, abgezapften Rosmarinnadeln und einer angedrückten Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze braten und mit Salz abschmecken. Geröstete Mandelblättchen grob zerbröseln, mit der Oliventapenade verrühren, Olivenöl einrühren und großzügig mit Pfeffer abschmecken. Rucola leicht mit Olivenöl und Salz marinieren, zusammen mit den Artischockenspalten auf Tellern anrichten und mit dem „Oliven-Mandel-Pesto“ beträufeln.

Alexander Herrmann am 25. Februar 2014

## Gebratener Bimi mit scharfem Couscous

### Für zwei Personen

|                    |                                    |                                  |
|--------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 10 Bimi            | 2 Orangen                          | 1 Zitrone                        |
| 1 Limette          | 1 Schalotte                        | 100 g Persischer Riesen-Couscous |
| 2 EL Sesam         | 10 Macadamianüsse                  | 150 ml Gemüsebrühe               |
| 200 g Naturjoghurt | 1 Prise Chili (Piment-d'Espilette) | 1 EL Raz-el-Hanout               |
| 0,5 g Safranfäden  | 2 EL Butter                        | 3-4 EL Sesamöl (geröstet)        |
| 2 EL Olivenöl      | Salz                               |                                  |

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Die Macadamianüsse in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft circa zehn bis zwölf Minuten hellbraun rösten. Alle bis auf zwei Macadamianüsse grob zerstoßen.

Die Orangen schälen und mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch filetieren. Die Schalotte schälen und in Spalten schneiden.

Den Joghurt mit dem Abrieb einer Limette sowie einer Prise Salz abschmecken, in einen kleinen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten kalt stellen.

Den Riesen Couscous etwa zwei Stunden weich dämpfen (oder circa 30 bis 45 Minuten in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser, bei schwacher Hitze garen). Anschließend in einem flachen Topf oder einer Pfanne zusammen mit der Brühe, den Orangenfilets, einer Prise Chili und dem Safran aufkochen und vom Herd nehmen.

Die zerstoßenen Macadamianüsse, das geröstete Sesamöl, das Olivenöl, das Raz el Hanout sowie den gerösteten Sesam zugeben, gut vermengen und gegebenenfalls mit einer Prise Salz und etwas gemahlenem Chili abschmecken.

Die unteren zwei Drittel der Stängel des Bimi schälen und abschneiden. Die geschälten Stiele und Köpfe zusammen in eine große, beschichtete Pfanne geben, mit einem großzügigen Schuß Olivenöl ringsum anbraten und mit einer Prise Salz würzen. Die Schalottenspalten und etwas Zitronenschale zugeben und durchschwenken. Die Butter darin aufschäumen lassen, mit einem Deckel verschließen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Bimi gar ziehen lassen.

Den Couscous auf zwei Tellern anrichten, die beiseite gelegten Macadamianüsse mit einer feinen Reibe darüber hobeln, den gebratenen Bimi samt Schalottenspalten anstellen und einige Tupfer Limettenjoghurt darum spritzen.

Alexander Herrmann am 13. März 2015



# Gebratener Blumenkohl mit Karotten-Curry-Gel

## Für 2 Personen

### Für die Weinbeeren:

|                      |                        |                          |
|----------------------|------------------------|--------------------------|
| 1 Schalotte          | 1 Kaffir-Limettenblatt | 1 Sternanis              |
| 1 EL Rapsöl          | 50 ml weißer Portwein  | 1 Msp. Curry             |
| Salz, weißer Pfeffer | 200 ml Traubensaft     | 40 g helle große Rosinen |

### Für das Karotten-Curry-Gel:

|                               |                   |                           |
|-------------------------------|-------------------|---------------------------|
| 1 weiße Zwiebel               | 10 g Ingwer       | 2 Karotten                |
| 3 Tomaten                     | 10 Koriandersamen | 1/2 TL Kreuzkümmelsamen   |
| 3 EL Rapsöl                   | 30 ml Weißwein    | 1/2 TL Curry              |
| 1 TL Tomatenmark              | 400 ml Gemüfefond | 1 Kopf Blumenkohl         |
| 15 g Butter                   | 20 ml Curryöl     | Salz, Pfeffer, Zucker     |
| Balsamico, Piment d'Espelette | 1 Bund Koriander  | 30 g geschälte Haselnüsse |

Für die Weinbeeren:

Schalotte schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Limettenblatt fein schneiden. Sternanis grob mörsern. Rapsöl erhitzen. Schalotte darin andünsten. Limettenblatt, Sternanis und Portwein zugeben und einkochen lassen. Die Reduktion mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Traubensaft zugeben, aufkochen, etwas abkühlen lassen und lauwarm über die Rosinen gießen. Bis zum Anrichten in der Flüssigkeit marinieren.

Für das Karotten-Curry-Gel:

Zwiebel, Ingwer und Karotten schälen und putzen. Zwiebeln und Ingwer getrennt voneinander fein würfeln. Karotten in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trockenreiben und fein würfeln. Koriander und Kreuzkümmel mörsern. 1 EL Rapsöl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Karotten und Ingwer zugeben und ebenfalls andünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit dem Curry würzen und einkochen. Tomatenmark, Tomaten und gemörserte Gewürze zugeben. Mit 300 ml Gemüfefond auffüllen und ca. 40 Minuten langsam kochen lassen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Stiele ebenfalls klein schneiden. 300 g Blumenkohlröschen in dünne Scheiben schneiden. Restliche Blumenkohlröschen und -stiele in einem Topf mit Butter und Curryöl anbraten. 100 ml Gemüfefond zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Blumenkohl weich garen. Mit etwas Balsamico abschmecken. Koriander abspülen, trockenschütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen. Blättchen eines Stiels fein schneiden. Die Blumenkohlscheiben in einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl goldbraun anbraten, danach bei sanfter Hitze fertig garen, mit Salz und etwas Zucker würzen. Fein geschnitten Koriander darüber streuen. Das Karotten-Curry-Gel mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Mit dem Mixstab kurz pürieren, dann passieren und abschmecken. Haselnüsse in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gebratene Blumenkohlscheiben auf Teller platzieren. Karotten-Curry-Gel mit einem Löffel auf den Teller geben. Mit Blumenkohlröschen, -stielen, Rosinen, Haselnüssen und Korianderblättchen anrichten. Das Gericht mit etwas Rapsöl und Currypulver bestreuen.

Jörg Sackmann am 07. Januar 2014

## Gebratenes Quark-Schnitzel

### Für 2 Portionen

|                   |               |                   |
|-------------------|---------------|-------------------|
| 150 g Quark       | 2 Eigelbe     | 1 TL Speisestärke |
| 5 EL Semmelbrösel | 1 Zitrone     | 4 Zweige Thymian  |
| 50 g Butter       | Salz, Pfeffer |                   |

Den Quark in ein Tuch geben und gut ausdrücken, anschließend in einer Schüssel mit den Eigelben und der Stärke mischen. Etwa drei Esslöffel Semmelbrösel zugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Teig sollte eine Konsistenz wie dickes Kartoffelpüree haben. Von der Quarkmasse kleine Portionen abnehmen und zu runden Talern oder Nocken formen, in den restlichen Semmelbröseln wälzen und kurz andrücken. Dann zusammen mit Thymian und Zitronenschale in einer Pfanne mit aufschäumender Butter, bei mittlerer Hitze, ringsum goldbraun braten. (Falls die Masse nicht zusammenhält, etwas mehr Semmelbrösel oder Stärke in den Teig mischen.)

Alexander Herrmann am 03. Juni 2014

## Gefüllte Kartoffel-Ravioli und gebratenem Mangold

### Für 2 Personen

|                            |                         |                    |
|----------------------------|-------------------------|--------------------|
| 600 g Kartoffeln, mehligk. | 50 g Walnusskernhälften | 50 g Haselnüsse    |
| 50 g Erdnüsse              | 50 g Macadamianüsse     | 1 Zwiebel          |
| 2,5 EL Butter              | 50 g Parmesan           | 3 Zweige Thymian   |
| 2-4 EL Kartoffelstärke     | 1 TL Butter             | 2 Eigelb           |
| Salz, Muskat, Mehl         | 1 Mangold               | 1 Schalotte        |
| 1 Knoblauchzehe            | Pfeffer                 | 2 EL Butterschmalz |

Kartoffeln im Backofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen bis sie weich sind. 2/3 der Nüsse fein zerhacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Den Parmesan fein reiben, mit den gerösteten Nüssen und Zwiebeln vermischen. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Weich gegarte Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Kartoffelstärke, Thymian, 1 TL Butter und Eigelben mischen, mit Salz und Muskat abschmecken. Die Masse auf einer bemehlten Fläche mit dem Nudelholz ausrollen und mit einem Glas Kreise (ca. 10 cm Durchmesser) ausstechen. Auf die Hälfte der Teigkreise die Zwiebel-Nuss-Füllung geben, mit den übrigen Teigkreisen abdecken, die Ränder der Ravioli fest andrücken. Den Mangold waschen und die Stiele herausschneiden. Die Mangoldstiele in dünne Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden. Schalotte in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, Knoblauch und die Streifen der Mangoldstiele zugeben und mit anbraten. Mangoldblätter grob schneiden und ebenfalls kurz mit dünsten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Ravioli in einer Pfanne mit ca. 2 EL Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Mangoldgemüse auf Tellern anrichten, die Ravioli darauf geben und mit den restlichen Nüssen bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. Oktober 2014

# Gefüllte Kohlrabi

## Für 4 Personen

### Für die Kohlrabi:

|                 |                    |                         |
|-----------------|--------------------|-------------------------|
| 4 Kohlrabi      | 250 ml Gemüsebrühe | Salz, Zucker            |
| 2 EL Butter     | 50 ml Wermut       | 1 Spritzer Zitronensaft |
| 60 g Sahne      | 1 EL Speisestärke  | 10 g Parmesan           |
| 2 Eier          | 2 Tomaten          | 4 Steinchampignons      |
| 1 Orange        | 100 g Blattspinat  | 4 EL Olivenöl           |
| 1/2 TL Anissaat | Cayennepfeffer     |                         |

### Für den Sud:

|                         |                      |                   |
|-------------------------|----------------------|-------------------|
| 2 Schalotten            | 4 EL Olivenöl        | 100 ml Weißwein   |
| 50 ml Wermut            | 1/2 TL Anissaat      | 250 ml Gemüsefond |
| 1 Spritzer Zitronensaft | Salz, weißer Pfeffer | 3 Stiele Kerbel   |

Für die Kohlrabi: Die Kohlrabi waschen und schälen. Die Schalen mit 250 ml Gemüsefond in einen Topf geben, mit Salz und einer Prise Zucker würzen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, dann den Fond durch ein Sieb passieren. In der Zwischenzeit von den Kohlrabi einen Deckel abschneiden und die Kohlrabi aushöhlen. Die ausgehöhlten Kohlrabi in einem Topf mit Salzwasser weich garen, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Vom ausgehöhlten Kohlrabiinneren 200 g abwiegen und in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Mit Wermut ablöschen, Zitronensaft zugeben und mit Salz würzen. Die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen, dann mit dem ausgekochten Kohlrabischalen-Fond auffüllen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Sahne zugeben, weitestgehend einkochen und anschließend die Kohlrabistücke fein pürieren. Stärke mit 1 EL Wasser verrühren. Dann die angerührte Stärke untermischen und alles 2 Minuten kochen lassen. Parmesan fein reiben. Die Eier trennen. Den Topf vom Herd ziehen und die Eigelbe untermischen. Alles durch ein Sieb passieren, Parmesan untermischen und abschmecken. Die Masse abkühlen lassen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und die Haut abziehen. Dann vierteln, die Kerne entfernen und die Tomaten fein würfeln. Die Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Orangen mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Orangenfilets herausschneiden. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl den Spinat zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anis in einem Mörser fein zermahlen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Pilze anschwitzen, Tomatenwürfel zugeben und mit etwas Anis, Salz, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Das Eiweiß cremig aufschlagen und unter die kalte Kohlrabimasse geben. Die ausgehöhlten Kohlrabi mit Olivenöl einpinseln und leicht salzen. Dann mit Spinat, Orangenfilets, Tomaten und Pilzen und zuletzt mit der Kohlrabimasse füllen. In eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für den Sud: Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen, gemörserte Anissaat zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann mit Gemüsefond auffüllen und nochmals um die Hälfte einkochen. Die Sauce mit 3 EL Olivenöl aufmontieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den Sud mischen. Die gefüllten Kohlrabi in einem tiefen Teller anrichten, den Sud angießen und servieren.

Jörg Sackmann am 25. März 2014

# Gefüllte Tomaten mit Petersilien-Paprika-Hirse

## Für 4 Personen

### Für die Tomaten:

|                           |                               |                          |
|---------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 4 Fleischtomaten          | 200 g Babyspinat              | 1 rote Zwiebel           |
| 1 EL neutrales Pflanzenöl | 1/3 TL Muskatblütenpulver     | 1/2 TL schwarzer Pfeffer |
| 100 g Kichererbsen (Dose) | 2 EL fermentierte Cashewcreme | Salz                     |

### Für die Hirse:

|                             |               |                          |
|-----------------------------|---------------|--------------------------|
| 200 g Hirse                 | 1/2 L Salz    | 1/2 Bund Blattpetersilie |
| 1 TL geräuch. Paprikapulver | 1 EL Olivenöl |                          |

Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel oder Melonenausstecher entfernen. Den Spinat verlesen, waschen, trockenschleudern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Dann den Spinat dazugeben und ca. 1 Minuten unter Rühren braten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit dem Muskatblütenpulver und dem Pfeffer würzen. Die Kichererbsen und die fermentierte Cashewcreme zugeben, umrühren und alles mit Salz abschmecken. Die Tomaten in eine Auflaufform oder auf ein Backblech setzen, mit der Spinat-Kichererbsenmasse füllen und im Backofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Hirse in ein Sieb geben und heiß abwaschen. Mit 400 ml Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen und auf niedrigster Stufe 5 Minuten zugedeckt köcheln. Den Herd ausschalten und die Hirse auf der warmen Herdplatte nachquellen lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, 4 schöne Spitzen zur Dekoration beiseite legen und die restliche Petersilie fein hacken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie, das Paprikapulver und 1 EL Olivenöl zur Hirse geben und gut mischen. Die Hirse auf vier Teller geben, jeweils eine Tomate daraufsetzen und mit der übrigen Petersilie garnieren.

Zusatzrezept für fermentierte Cashew-Creme (500 g):

250 g Cashewmus  
200 ml Brottrunk  
2 EL Hefeflocken  
Salz, schwarzer Pfeffer

Das Cashewmus mit dem Brottrunk pürieren oder mit Hilfe eines Schneebesen verrühren. Die Masse 8-12 Std. (je nach gewünschtem Geschmack, je länger desto würziger gelingt die Creme) zugedeckt bei Raumtemperatur fermentieren. Mit den Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken und in ein heiß ausgespültes, trockenes Glas füllen. Die Cashewcreme eignet sich als herzhafter Brotaufstrich und zum Verfeinern von Saucen und Füllungen. Sie hält sich ca. 2 Wochen im Kühlschrank.

Nicole Just am 28. September 2015

# Gefüllte Zucchini-Blüten mit Apfel-Linsen-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Zucchini-Blüten:**

|                       |                        |                        |
|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 4 mehligk. Kartoffeln | 1 Schalotte            | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 1 kleine Zucchini     | 2 Zweige Rosmarin      | 3 Zweige Thymian       |
| 1,5 EL Olivenöl       | 1 Prise Cayennepfeffer | 4 Zucchini-Blüten      |

**Für den Apfel-Linsen-Salat:**

|                           |                |                          |
|---------------------------|----------------|--------------------------|
| 200 g Belugalinsen        | 1 Nelke        | 4 Senfkörner             |
| 4 Korianderkörner         | 1 Lorbeerblatt | 1 Knoblauchzehe          |
| 1 cm Ingwer (frisch)      | 1 Orange       | 1 Schuss Balsamico Essig |
| 1 Schuss Granatapfelessig | 1 Prise Zucker | 1 Apfel                  |

**Für den Parmesan-Joghurt:**

|               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 200 g Joghurt | 50 g Parmesan | 1 EL Olivenöl |
| Meersalz      | Salz          | Pfeffer       |

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser in 20 Minuten weich kochen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen. Die Zucchini und die Schalotte in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe halbieren. Die Zucchini- und Schalottenwürfel mit der Knoblauchzehe, je einem Zweig Rosmarin und Thymian in dem Olivenöl anschwitzen. Den Rosmarin, den Thymian und den Knoblauch wieder entfernen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und die angeschwitzten Zucchini- und Schalottenwürfel dazugeben.

Den Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen. Die Zucchini-Blüten waschen und putzen. Die Kartoffel-Zucchini-Masse in die Blüten füllen. Danach die Blüten auf ein gefettetes Blech legen, die restlichen Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben und für fünf Minuten in den Ofen geben.

Die Belugalinsen in der dreifachen Menge Wasser (ohne Salz!) in circa 20 Minuten al dente kochen. Einen Teebeutel mit der Nelke, den Senfkörnern, den Koriandersamen, der angeschnittenen Knoblauchzehe und dem frischen Ingwer füllen, verschließen und zu den Linsen geben. Zum Ende der Garzeit die Linsen mit einem Schuss Balsamicoessig, einem Schuss Granatapfelessig und dem Saft einer Orange ablöschen. Mit etwas Abrieb der Orangenschalen, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Joghurt mit Olivenöl, Meersalz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan darüber hobeln.

Den Linsensalat auf einem tiefen Teller anrichten und mit den gehobelten Apfelstreifen dekorieren. Den Parmesanjoghurt in einer Schale anrichten. Ein paar Linsen diagonal auf eine Platte streichen und die gefüllten Zucchini-Blüten darüber legen.

Ali Güngörmüs am 10. April 2015

# Gefüllter Kürbis mit Zucchini-Walnuss-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Kürbis:

|                           |                      |                        |
|---------------------------|----------------------|------------------------|
| 2 Bio-Hokkaidokürbisse    | 1 TL Salz            | 120 g schwarzer Reis   |
| 250 g Shiitakepilze       | 200 g Paprikaschoten | 200 g Tempeh           |
| 1 rote Chilischote        | 1 Zwiebel            | 6 Zweige Rosmarin      |
| 4 EL neutrales Pflanzenöl | 1 Bio-Zitrone        | 400 g gehackte Tomaten |
| 6 EL Sojasauce            | 2 TL Ahornsirup      |                        |

### Für den Zucchini Salat:

|                             |                      |                                    |
|-----------------------------|----------------------|------------------------------------|
| 700 g Zucchini              | 100 g Walnüsse       | 3 Knoblauchzehen                   |
| 1 EL Olivenöl               | 1/2 rote Chilischote | 500 g Sojajoghurt natur (ungesüßt) |
| 30 g Mandel- oder Cashewmus | 1 TL Agavendicksaft  | 1 Bund Dill                        |
| Salz, schwarzer Pfeffer     |                      |                                    |

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbisse abwaschen, halbieren und entkernen. Die Kürbishälften mit dem gestr. TL Salz bestreuen, in eine Auflaufform oder auf ein tiefes Blech setzen und mit Wasser füllen. Die Kürbisse 30 Minuten im vorgeheizten Backofen (2. Schiene von unten) backen. In der Zwischenzeit den schwarzen Reis zusammen mit 300 ml Wasser und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleinster Stufe 12-13 Minuten köcheln. Den Deckel danach vom Topf nehmen und den Reis ausdampfen lassen.

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Für den Salat die Zucchini waschen, längs halbieren, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini darin 1 Minute anbraten. Dann die Temperatur reduzieren und den Knoblauch hinzufügen. 1 Minute bei mittlerer Temperatur weiterbraten und dann vom Herd ziehen. Die Chili entkernen und die weißen Trennwände entfernen. Dann in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben. Den Joghurt mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Mandelmus und Agavendicksaft abschmecken. Die Zucchini sowie die Nüsse unterrühren. Den Dill waschen, trockenschütteln, fein hacken und ebenfalls unterrühren. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Shiitakepilze falls nötig mit einem Küchentuch von Schmutz befreien, die Stiele entfernen. Die Paprika waschen und putzen. Paprika und Pilze in 1 cm große Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen, die Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und 4 schöne Triebspitzen zur Dekoration abzupfen und beiseite legen. Die restlichen Rosmarinnadeln vom Stiel streifen und fein hacken. Den Tempeh mit einem Küchentuch trockentupfen und zerbröseln. 4 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh und die Pilze darin 5 Minuten scharf anbraten, dabei hin und wieder umrühren. Dann die Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Die Temperatur auf die Hälfte reduzieren, Paprika, Chili, Sojasauce, Rosmarin, Agavendicksaft, den gekochten Reis und die Tomaten aus der Dose dazugeben und alles nochmal 1 Minute aufkochen. Die Pfanne danach vom Herd ziehen. Die Zitrone auspressen und den Saft zum Gemüse in die Pfanne geben. Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und das Wasser abgießen. Die Gemüsemischung in die Hälften füllen und im Ofen nochmal 7-8 Minuten bei 230 Grad unten backen. Die Kürbishälften auf 4 Teller verteilen, mit den zurückbehaltenen Rosmarinspitzen dekorieren und den Zucchini Salat dazugeben.

Nicole Just am 30. November 2015

## Gemüse-Curry mit Karotten-Limetten-Schaum

### Für 4 Personen

|                   |                       |                             |
|-------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 200 g Berglinsen  | 300 ml Karottensaft   | 400 g Bio-Karotten mit Grün |
| 3 Schalotten      | 1 Knoblauchzehe       | 2 EL Butter                 |
| 1 TL milder Curry | 1 TL Tomatenmark      | 1 Bio-Limette               |
| Salz              | 200 g Staudensellerie | 100 ml ungesüßte Kokosmilch |
| 10 g Ingwerknolle | 3 Zweige Koriander    | 1 EL Leinsamen              |

Die Berglinsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Den Karottensaft auf die Hälfte einkochen. Die Karotten schälen. Das Grün gut waschen und aufbewahren. Die Karotten in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit Butter goldgelb bräunen. Die Linsen gut ab abtropfen (das Abtropfwasser aufbewahren!) und mit den Karottenwürfel zugeben und kurz mit anbraten. Curry darüber stäuben und das Tomatenmark zugeben, kurz mit anbraten und mit etwas Abtropfwasser der Linsen ablöschen. Die Linsen und Karotten garen, evtl. noch etwas Abtropfwasser zugeben. In der Zwischenzeit Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale von einer halben Limette zum Karottensaft geben und gut mischen. Mit Salz abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen. Den Staudensellerie gut waschen, fein würfeln und zu den Linsen geben. Die Selleriewürfel sollten im fertigen Curry noch knackig sein. Anschließend die Kokosmilch dazugeben. Ingwer schälen und fein reiben. Mit restlichem Limettensaft und -schale und mit dem geriebenem Ingwer abschmecken. Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren unterrühren. Das Curry in den vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit den Leinsamen und dem Karottengrün garnieren. Zum Schluss den KarottenLimetten-Schaum auf das Curry geben. Dazu passen Papadums.

Tipp:

Der Möhrenschaum wird stabiler, wenn man ihn mit 1/2 TL Lecithin (Emulgator) aufmixt.

Michael Kempf am 02. Januar 2015

## Gemüse-Frischkäse-Terrine mit Frühling-Salat und Pilzen

### Für 4 Personen

|                             |                        |                    |
|-----------------------------|------------------------|--------------------|
| 200 g Lauch                 | 100 g Karotten         | 100 g Sellerie     |
| 1 Zucchini                  | 100 g grüner Spargel   | 8 Blatt Gelatine   |
| 250 ml kräftige Gemüsebrühe | 1/2 Bund Schnittlauch  | 1 EL Meerrettich   |
| 250 g Joghurt               | 250 g Frischkäse       | Salz, Pfeffer      |
| 100 g gemischte Blattsalate | 100 g Kräuterseitlinge | 1 EL Butterschmalz |
| 3 EL Olivenöl               | 1 EL Weißweinessig     |                    |

Lauch putzen, waschen, Karotten schälen und in gleichmäßig dicke Streifen schneiden, Sellerie schälen und mit dem Apfelkernausstecher Stangen ausstechen. Aus der Zucchini ebenfalls mit dem Ausstecher Stangen ausstechen, Spargel im unteren Drittel schälen. Alle Gemüse in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser rasch abkühlen und abtropfen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die Brühe in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein schneiden. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der heißen, aber nicht mehr kochenden Brühe auflösen. Schnittlauch und Meerrettich zur Brühe geben, etwas abkühlen lassen. Kurz vor dem Gelieren die Brühe mit Joghurt und Frischkäse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Terrinenform (ca. 1 l Inhalt) zunächst mit Klarsichtfolie glatt auslegen, dann mit dem blanchierten Lauch gleichmäßig auslegen. Soviel Lauch überstehen lassen, dass am Schluss die gefüllte Terrine mit Lauch zugedeckt werden kann. Etwas Frischkäsegelee einfüllen. Eine Reihe Spargel einlegen, dann wieder Frischkäsegelee, dann eine Reihe Sellerie, wieder Frischkäse, dann Karotten, wieder Frischkäse, dann Zucchini, dann wieder Frischkäse. Mit dem Lauch abdecken und wenigstens 4-5 Stunden kühl stellen.

Salat putzen, waschen und trocken schütteln. Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und den Salat damit anmachen. Terrine vorsichtig aus der Form stürzen, die Frischhaltefolie entfernen, mit einem scharfen Sägemesser in Scheiben schneiden. Terrinenscheiben auf Tellern anrichten, mit dem Salat und den gebratenen Pilzen garnieren.

Otto Koch am 28. Mai 2015



## Gemüse-Frittata

### Für 4 Personen

|                            |                             |                      |
|----------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 300 g Kartoffeln, festk.   | Meersalz                    | 1 rote Paprikaschote |
| 3 Schalotten               | 1 Stange Lauch              | 200 g Champignons    |
| 1/2 Bund glatte Petersilie | 6 Eier                      | 80 ml Milch          |
| Pfeffer                    | frisch geriebene Muskatnuss | 50 g Pecorino        |
| 4 EL Olivenöl              |                             |                      |

Die Kartoffeln mit der Schale gründlich waschen und in Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und möglichst heiß pellen. Die Paprikaschote längst halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, falls nötig, mit Küchenpapier trocken abreiben und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Meersalz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss würzen. Den Pecorino fein reiben und untermischen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Paprika und den Lauch dazugeben und 2 bis 3 Minuten mitdünsten. Die Kartoffelscheiben und die Pilze dazugeben und mitdünsten. Die Petersilie untermischen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermilch über das Gemüse gießen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten stocken lassen. Gemüsefrittata vorsichtig aus der Pfanne gleiten lassen, in Viertel schneiden und auf Tellern anrichten und nach Belieben mit etwas Pecorino bestreuen. Dazu passt ein gemischter Blattsalat.

Vincent Klink am 02. Oktober 2014

## Gemüse-Panaché, Staudensellerie-Pesto, Lakritz-Sabayon

### Für 4 Personen

|                              |                      |                             |
|------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| Gewürzmarinade               | 40 g Zucker          | 120 ml weißer Balsamico     |
| 500 ml Wasser                | 3 Schalotten         | 20 g Senfsaat               |
| 5 Pimentkörner               | 2 Lorbeerblätter     | 1 Bund Dill                 |
| Gemüse                       | 1 Kohlrabi           | 3 Schalotten                |
| 3 Stangen Staudensellerie    | 100 g frische Erbsen | 100 g Zuckerschoten         |
| 1 Salatgurke                 | 1 rote Paprika       | 20 g Pinienkerne            |
| 12 schwarze Oliven           | Pesto                | 40 g Staudensellerieblätter |
| 30 g Parmesan                | 1 TL Pinienkerne     | 100 ml Olivenöl             |
| Meersalz, Piment-d'Espelette | Sabayon              | 1 Schalotten                |
| 80 ml Weißwein               | 1 TL Lakritzpulver   | 100 ml Gewürzmarinade       |
| 2 Eigelb                     | 1 Ei                 | Salz, Cayennepfeffer        |
| 100 ml Rapsöl                |                      |                             |

Für die Gewürzmarinade Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, mit Essig ablöschen und 500 ml Wasser angießen. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Senfsaat, Pimentkörner und Lorbeerblätter im Mörser zerstoßen und mit den Schalotten in das kochende Essigwasser geben. Alles ca. 30 Sekunden köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen. Den Dill einlegen und ziehen lassen.

Für das Gemüse Kohlrabi und Schalotten schälen. Staudensellerie waschen. Kohlrabi und Staudensellerie in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Schalotten achteln, ebenfalls blanchieren und abtropfen lassen. Die Zuckerschoten halbieren und zusammen mit den Erbsen kurz blanchieren und abtropfen lassen. Gurke und Paprika schälen, halbieren, die Kerne bzw. das Kerngehäuse entfernen. Gurke fein hobeln, Paprika in feine Würfel schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die schwarzen Oliven entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Den Gewürzmarinadensud passieren, Kohlrabi, Salatgurke, Schalotten und Staudensellerie in die Marinade einlegen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Für das Pesto Staudensellerieblätter abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan reiben. Sellerieblätter mit Parmesan, Pinienkernen, Olivenöl, etwas Salz und Piment d'Espelette in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren.

Für die Sabayon Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Weißwein aufkochen, die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen, das Lakritzpulver zugeben. Den Topf vom Herd ziehen. 100 ml Gewürzmarinadenfond zugeben, nach und nach die Eigelbe und das Ei mit dem Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Alles auf dem Herd auf 70 Grad (es darf nicht wärmer werden, sonst gerinnt das Ei) aufschlagen. Mit einem Stabmixer das Rapsöl einmischen, anschließend alles in einen Edelstahl Siphon (Sahne-Siphon) füllen, schließen und im Wasserbad bei 70 Grad warm halten, gelegentlich Schütteln, damit das Ei nicht gerinnt. Mariniertes Gemüse auf dem Teller schön platzieren. Erbsen, Erbsenschoten, Oliven, Pinienkerne und Paprika dazu geben. Das Gemüse mit dem Pesto beträufeln und den Lakritz-Sabayon in die Zwischenräume geben.

Jörg Sackmann am 21. Juli 2015

# Gemüse-Salat im Gelee mit Rucola-Salat und Wachtel-Ei

## Für 4 Personen

|                           |                     |                          |
|---------------------------|---------------------|--------------------------|
| 1 Kartoffel, fest         | Salz                | 2 Tomaten                |
| 1 rote Paprika            | 1 Zucchini          | 1 Stange Staudensellerie |
| 2 Stängel Blattpetersilie | 2 Stängel Basilikum | 1 Zweig Thymian          |
| 8 Blatt Gelatine          | 500 ml Gemüsebrühe  | 1 Knoblauchzehe          |
| Pfeffer                   | 8 Wachteleier       | 1 Bund Rucola            |
| 1 Schalotte               | 3 EL Olivenöl       | 2 EL Sherryessig         |
| 1 TL scharfer Senf        |                     |                          |

Kartoffel schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Eine Tomate am Strunkansatz einritzen und kurz in kochendem Salzwasser geben, herausnehmen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomate vierteln, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zucchini waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Staudensellerie waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Würfel von Paprika, Zucchini und Staudensellerie in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. 4 kleine Timbale-Förmchen (ca. 250 ml Inhalt) in den Tiefkühler stellen. Die Kräuter abspülen und trocken schütteln. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Gemüsefond erhitzen, eingeweichte Gelatine ausdrücken und in heißem Gemüsefond auflösen. Thymianblättchen abstreifen. Knoblauch schälen und mit Thymian und etwas Salz zerdrücken und fein hacken. Die Geleebrühe damit würzen. Petersilie und Basilikum fein schneiden. Wenn die Geleebrühe etwas anzieht, die gekühlten Förmchen einmal mit dem Gelee füllen und wieder ausgießen. Noch einmal wiederholen, dass sich eine Geleeschicht am Rande der Förmchen bilden kann. Dann das Gemüse, Petersilie und Basilikum mit der Geleebrühe mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Förmchen füllen und kalt stellen. Die Wachteleier hart kochen, abkühlen und schälen. Rucola waschen und trocken schütteln. Schalotte schälen und fein schneiden. Olivenöl mit Essig, 1 TL Senf und Schalotte zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Rucola mit der Vinaigrette marinieren. Die Tomate waschen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Rucola auf flachen Tellern anrichten und je 2 Tomatenscheiben darauf verteilen. Das Gelee in die Mitte stürzen und die Tomaten noch mit etwas von der Vinaigrette übergießen. Die Teller jeweils mit halbierten Wachteleiern dekorieren. Dazu passt Baguette.

Otto Koch am 08. August 2014

## Gemüse-Schnitzel

### Für 4 Personen

|                             |                               |                                |
|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 100 g Brokkoli              | 100 g Blumenkohl              | Salz                           |
| 100 g Karotte               | 100 g Champignons             | 3 EL Olivenöl                  |
| Pfeffer                     | 150 ml Milch                  | 80 g Sahne                     |
| 1 EL Butter                 | 1 Zweig Thymian               | 1 Zweig Rosmarin               |
| 80 g Instant-Polenta        | Muskat                        | 30 g Parmesan                  |
| 80 g gegarte Maiskörner     | 1 Spritzer Chili-Chickensauce | 1 Spritzer Sojasauce           |
| 5 g Ingwer                  | Cayennepfeffer                | 2 EL Mehl                      |
| 1-2 Eier                    | ca. 150 g Pankomehl           | Pflanzenfett                   |
| 1 Bio-Zitrone               | 1 Schale Kresse               | 1 Spritzer weißer Balsamico    |
| Tomatendip                  | 2 Tomaten                     | 1 Schalotteca. 110 ml Olivenöl |
| 1 TL Tomatenmark            | Salz, Pfeffer                 | 1 Bund Basilikum               |
| 1 Eigelb                    | 1 EL scharfer Senf            | 1 Prise Zucker                 |
| 1 Spritzer weißer Balsamico | 1 Spritzer Zitronensaft       | 2 EL Sauerrahm                 |

Brokkoli und Blumenkohl putzen, die Röschen in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und in 1 cm große Stücke schneiden. Karotte schälen, in 5 mm große Würfel schneiden, in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Pilze putzen, in 1 cm große Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Polenta Milch, Sahne und Butter mit je einem Zweig Thymian und Rosmarin in einen Topf geben und aufkochen. Maisgrieß unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 5 Minuten bei geringer Hitze unter Rühren quellen lassen. Den Parmesan fein reiben. Die Kräuterzweige wieder herausnehmen und den Parmesan unter die gequollene Polenta rühren. Maiskörner und das restliche vorgegarte Gemüse in eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl, Chili Chickensauce, Sojasauce, frischem geriebenen Ingwer, Salz und Cayennepfeffer würzen und abschmecken. Dann unter die Polenta mischen. Die Masse auf ein tiefes mit Olivenöl ausgepinseltes Backblech ca. 1,5 cm dick aufstreichen und auskühlen lassen. Für den Tomatendip die Tomaten am Strunkansatz einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, schälen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark und Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut durch schwenken und abkühlen lassen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Eigelb mit Senf, 1 Prise Zucker, Balsamico und Zitronensaft verrühren, langsam unter Rühren ca. 100 ml Olivenöl zugeben und zu einer Mayonnaise aufschlagen. Sauerrahm, Basilikum und die angeschwitzten Tomaten zugeben und abschmecken. Mit einem Ring von 10 cm Durchmesser Gemüse-Polentakreise ausstechen. Diese in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit Pankomehl panieren. Die Kreise in einer Pfanne mit Pflanzenfett von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Zitrone in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kresse mit einem Spritzer Olivenöl und Balsamico marinieren. Gemüseschnitzel anrichten, Zitronenscheiben obenauf geben, Tomatendip mit anrichten und mit Kresse garniert servieren.

Jörg Sackmann am 10. Februar 2015

## Gemüse-Variationen mit Schafsmilch-Joghurt

### Für 4 Personen

|                               |                           |                               |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| 2 Scheiben Roggenvollkornbrot | 2 Ringelbete              | 2 Kohlrabi                    |
| 4 Karotten                    | 10 g Ingwer               | 30 ml Mirin                   |
| 30 ml Reissessig              | 1 Sternanis               | 1 Lorbeerblatt                |
| 5 Senfkörner                  | Salz, Zucker              | 12 Stangen grüner Minispargel |
| 8 Radieschen                  | ca. 100 ml Olivenöl       | 3 EL Sonnenblumenöl           |
| 1 EL Walnussöl                | 3 EL Champagneressig      | 1 TL Dijon-Senf               |
| 1 TL Honig                    | 2 Bund gemischte Kräuter  | Pfeffer                       |
| 1 Spritzer Zitronensaft       | 150 g körniger Frischkäse | 250 g Joghurt aus Schafsmilch |
| 1/2 Bund Kerbel               |                           |                               |

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und im Ofen trocknen lassen. Ringelbete, Kohlrabi und Karotten schälen. Karotten in ca. 5 cm lange und 5 mm starke Stifte, restliches Gemüse in Spalten schneiden. Ingwer schälen und grob schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser mit Mirin, Reissessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Ingwer, einer Prise Salz und Zucker aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und Ringelbete, Kohlrabi und Karotte einlegen und ziehen lassen. Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Radieschen putzen und waschen. Für die Vinaigrette 1 EL Oliven-, Sonnenblumen- und Walnussöl mit Essig, Senf und Honig gut vermischen, mit Salz abschmecken und die Radieschen und Spargel damit marinieren. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, abzupfen, grob schneiden und ca. 80 ml Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Frischkäse und Joghurt vermengen, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Das Brot aus dem Ofen nehmen und zerbröseln. Ringelbete, Kohlrabi und Karotte aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen. Den abgeschmeckten Frischkäse in der Tellermitte und anrichten. Mit Pesto beträufeln. Die abgetropften Gemüse, Spargel und Radieschen darauf anrichten. Mit Brotbröseln bestreuen, nochmals etwas Pesto obenauf geben und mit gezupften Kerbelblättchen garnieren.

Karlheinz Hauser am 02. Mai 2014

## Gemüsebeet mit Pumpernickel-Crumble

### Für 4 Personen

|                        |                           |                             |
|------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 1/2 Bio-Zitrone        | 100 g Crème-fraîche       | 1 TL Misopaste              |
| 1 Msp. Asia-Gewürz     | 6 Stück Minikarotten      | 8 Stück Radieschen mit Grün |
| 8 Stück Minimais       | 3 EL Butterschmalz        | 200 g Sellerie              |
| Salz, Apfelessig       | 200 g Mini Rote Bete      | Zitronenöl                  |
| 1 Schale Shimeji-Pilze | 60 g Wildkräutersalat     | 200 g Kimchi                |
| 100 g Pumpernickel     | 1 Msp. Piment-d'Espellete |                             |

Für die Creme von der Zitrone etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Crème fraîche und Misopaste mit etwas Zitronenschale, 1 Spritzer Zitronensaft, Asiagewürz glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann kühl stellen. Karotten, Radieschen, Minimais waschen, putzen und in eine gewünschte Größe und Form schneiden.

Die Radieschen und den Mais in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz kurz anbraten und anschließend beiseite stellen. Sellerie schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Ausstechring schöne, gleichmäßige Kreise ausstechen, diese mit Salz und 1 Spritzer Essig marinieren. Die Mini- Bete waschen, mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden, ebenfalls mit Salz und 1 Spritzer Essig marinieren. Das gebratene Gemüse mit 1 Spritzer Zitronenöl, 1 Spritzer Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 Minuten marinieren lassen. Die Pilze kurz in einer heißen Pfanne anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wildkräutersalat abspülen und trocken schütteln . Kimichi abtropfen lassen.

Den Pumpernickel fein hacken und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz rösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronenabrieb und Piment d'Espellete abschmecken. Zum Anrichten mit einem Löffel die Creme in einem Strich auf dem Teller platzieren. Alle Gemüse und Kimichi in beliebiger Reihenfolge anrichten. Die Pilze dazugeben und mit dem Wildkräutersalat ausgarnieren. Zum Schluss Pumpernickel anstreuen, damit die Optik eines Gemüsebeetes entsteht. Nach Belieben nochmal mit etwas Zitronenöl beträufeln und servieren.

Benjamin Maerz am 04. August 2015

## Geräucherter Feta mit Erdbeeren und Fenchel-Gemüse

### Für 4 Personen

|                          |                           |                        |
|--------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 Schalotte              | 2 EL brauner Zucker       | 100 ml weißer Portwein |
| 450 ml Orangensaft       | 4 Fenchelsamen            | 1/2 Sternanis          |
| 4 schwarze Pfefferkörner | ½ Lorbeerblatt            | 1 Gewürznelke          |
| 3 Fenchelknollen         | ½ Bio-Zitrone             | 6 EL Rapsöl            |
| 1 TL Akazienhonig        | 1/2 TL mildes Currypulver | Meersalz, Pfeffer      |
| 2 EL Räuchermehl         | 300 g Feta-Käse           | 400 g Erdbeeren        |
| 1 Bio-Limette            |                           |                        |

Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL braunen Zucker in einem Topf karamellisieren, Schalotte zugeben und mit Portwein und 400 ml Orangensaft ablöschen. Fenchelsamen, Sternanis, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Nelke zugeben und die Flüssigkeit zum Sirup einkochen. Fenchel putzen, waschen und insgesamt 4 schöne (ca. 4-5mm dicke) Scheiben aus der Mitte der Fenchelknollen schneiden und auf ein tiefes Backblech legen. Das Fenchelgrün zur Garnitur aufheben. Restlichen Fenchel hauchdünn auf der Brotschneidemaschine aufschneiden (oder hobeln), in eine Schüssel geben. Die Orangensaft-Portwein-Reduktion durch ein Sieb passieren und über die Fenchelscheiben auf dem Backblech gießen. Das Backblech mit Alufolie abdecken und die Fenchelscheiben im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen. Zitrone heiß abspülen, trocknen und etwas Schale abreiben. Den Saft auspressen. Zitronensaft mit 4 EL Rapsöl, 50 ml Orangensaft, Honig, Zitronenschale, Curry, einer Prise Salz und Pfeffer zum gehobelten Fenchel geben. Alles kräftig durchkneten, ca. 15 Minuten ziehen lassen und abschmecken.

Die Douglasienzweige in einen Kugelgrill (Alternative:

großer Topf mit Gittereinlage) legen und mit einem Küchenbunsenbrenner abflämmen. Den Feta auf ein Gitter legen und direkt in

den Rauch stellen. Mit dem Grill –oder Topfdeckel gut verschließen und 10 Minuten räuchern. (Achtung:

Wenn nicht im Freien, sondern im Topf in der Küche geräuchert wird, muss diese gut durchlüftet werden.) Geräucherten Feta herausnehmen, in Würfel schneiden und mit 2 EL Rapsöl marinieren. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit 1 EL braunem Zucker bestreuen und mit einem Küchenbunsenbrenner goldgelb karamellisieren. Die Limette abwaschen, abtrocknen und mit einer feinen Reibe etwas Limettenschale über die Erdbeeren reiben. Erdbeeren mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Zum Anrichten die Fenchelscheiben auf die Tellermitte geben, die Fetawürfel darum herum verteilen. Marinierten rohen Fenchel dazwischen anrichten, die Erdbeeren obenauf geben und alles mit Fenchelgrün garnieren.

Michael Kempf am 13. Juni 2014

# Geschmorte Aubergine mit Granatapfel-Gurken-Salat

## Für 4 Personen

|                      |                                |                               |
|----------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 2 Auberginen         | 50 ml Pflanzenöl               | 2 Schalotten                  |
| 2 Knoblauchzehen     | 400ml Tomatensaft              | 1 Bio-Limette                 |
| 1 TL Harissa         | 1 Spritzer Orangenblütenwasser | 1 Prise Ras-el-Hanout         |
| etwas Salz           | 1 Prise brauner Zucker         | 2 Zweige Thymian              |
| 1 Salatgurke         | 2 EL weißer Balsamico          | 2 EL Rapsöl                   |
| etwas weißer Pfeffer | 1 Msp. Sesampaste (Tahin)      | 1 Granatapfel                 |
| 1 kleine Bio-Orange  | 1 TL schwarzer Sesam           | 1 EL Pankomehl                |
| 2 Zweige Minze       | 2 Zweige Koriander             | 200 g Joghurt aus Schafsmilch |
| 1 Prise Curry        | 1 Prise Kreuzkümmel            | 4 kleine Fladenbrot           |

Die Auberginen waschen, in Spalten schneiden und diese in einer heißen Pfanne mit etwas Pflanzenöl goldbraun anbraten, dann herausnehmen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln (1 gehackte Knoblauchzehe zur Seite stellen) und im Bratfett goldgelb anbraten. Mit dem Tomatensaft ablöschen, zu einer sämigen Sauce einkochen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Tomatensauce mit etwas Limettenschale und -saft, Harissa, Orangenblütenwasser, Ras el Hanout, Salz und braunem Zucker würzen und abschmecken. Die Auberginen-Spalten und den Thymian einlegen und bei niedriger Temperatur weich garen, anschließend im Fond abkühlen lassen.

Die Salatgurke waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Gurke in feine Würfel schneiden. Essig und Rapsöl zu einer Vinaigrette vermischen und mit Salz, Pfeffer und Sesampaste abschmecken. Über die Gurkenwürfel geben und vermischen. Den Granatapfel halbieren, die Kerne herausstreichen und mit den marinierten Gurken mischen.

Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. In einer Pfanne ohne Fett Sesam mit Pankomehl anrösten, diesen Crunch mit Salz und Orangenschale abschmecken.

Minze und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt mit restlichem Knoblauch, den Kräutern und etwas Limettenschale vermischen. Mit Curry, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Kurz vor dem Servieren das Fladenbrot im Backofen bei ca. 100 Grad erwärmen. Die Auberginenspalten in der Sauce glasieren (erwärmen) und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce angießen. Den Gurken-Granatapfel-Salat darauf verteilen und den Joghurt in kleinen Klecksen auf dem Salat anrichten. Zum Schluss den Crunch mit einem Teelöffel darauf geben. Das Fladenbrot dazu reichen.

Michael Kempf am 10. April 2015



## Geschmorter Chicorée mit Ziegen-Frischkäse

### Für 4 Personen

|                                   |                          |                        |
|-----------------------------------|--------------------------|------------------------|
| 110 g Butter                      | 2 Schalotten             | 200 ml Sherry          |
| 100 ml Orangensaft                | Meersalz, weißer Pfeffer | 4 Chicorée             |
| 4 Flaschentomaten                 | 1 roter Chicorée         | 1 Bio-Limette          |
| 50 ml Weißwein                    | 50 ml trockener Wermut   | 1 Ei                   |
| 3 Eigelbe                         | 1 EL Tomatenmark         | 1 Prise Cayennepfeffer |
| 1 EL Crème-fraîche                | 2 EL Pflanzenöl          | 100 g Ziegenfrischkäse |
| 1 EL Erdnüsse, geröstet, gesalzen | 1 EL Rapsöl              | 1 EL heller Balsamico  |

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

100 g Butter in einem Topf goldgelb bräunen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten. Mit Sherry und Orangensaft ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Chicorée halbieren und in einem flachen Topf oder in eine Auflaufform mit der Schnittkante nach unten legen. Den Sherry-Orangensaft-Fond angießen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten (je nach Dicke der Chicorée) schmoren. Diese sollten außen weich und innen noch Biss haben.

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in heißem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel mit etwas Salz würzen, flach auf einem Küchentuch verteilen und ca. 10 Minuten abtropfen lassen.

Den roten Chicorée für ca. 10 Minuten im warmen Wasser einlegen, dann herausnehmen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

Für die Hollandaise Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Weißwein, Wermut mit den Ei, Eigelben, Limettensaft und –schale in einem Schlagkessel mit dem Schneebesen verrühren und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Masse beginnt zu binden (auf ca. 70 Grad erhitzen). Die noch warme flüssige Butter langsam unterrühren. Mit dem Tomatenmark, dem Cayennepfeffer und Meersalz abschmecken.

Gegarten Chicorée aus dem Fond nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Den Fond in einen Topf geben und um ca. 1/3 einkochen, dann durch ein feines Sieb streichen und die Crème fraîche einmischen. Geschmorten Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl goldgelb anbraten. Auf ein Blech setzen, abwechselnd Tomatenwürfel und Ziegenfrischkäse in die Mitte der Staude verteilen. Die Tomatenhollandaise darüber verteilen und im Backofen mit starker Oberhitze gratinieren.

Die Erdnüsse grob hacken. Die roten Chicorée-Streifen mit 1 EL Rapsöl, Essig und etwas Salz marinieren, den gratinierten Chicorée auf vorgewärmten Teller anrichten, die marinierten Streifen und die Erdnüsse darauf verteilen. Die Sauce aufschäumen, angießen und alles servieren.

Michael Kempf am 13. März 2015

# Gnocchi mit Maronen-Püree

## Für 6 Portionen

### Maronenpüree:

|                                |                             |              |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------|
| 400 g vakuum., geröst. Maronen | 100 ml Gemüsebrühe          | 100 ml Sahne |
| 2 Schalotten                   | Salz, Pfeffer, Zitronensaft | 1 EL Butter  |

### Gnocchi-Masse:

|                           |                           |                      |
|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| 700 g mehligk. Kartoffeln | 200 g Mehl (Typ 550)      | 2 Eigelb             |
| Salz                      | frisch gerieb. Muskatnuss | 50 g Hartweizengrieß |

### Zum Dekorieren:

|                    |               |                           |
|--------------------|---------------|---------------------------|
| 70 ml Olivenöl     | 150 g Butter  | 150 g geriebener Parmesan |
| 300 ml Gemüsebrühe | Salbeiblätter |                           |

Die Kartoffeln waschen. Mit der Schale 30 bis 40 Minuten kochen.

Währenddessen die Maronen zubereiten. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und die gewürfelten Schalotten darin anrösten. Die Maronen dazugeben, kurz mitbraten und würzen. Mit Sahne und Brühe ablöschen.

Die Maronen für 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit der Soße in ein hohes Gefäß geben. Fein pürieren, mit Zitronensaft abschmecken.

Die Kartoffeln pellen. Durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel pressen. Eigelb salzen, mit einer Gabel vorsichtig untermengen, ebenso das warme Maronenpüree. Mehl und Grieß darüber sieben, zügig unter den Teig arbeiten.

Wasser in einem großen, breiten Topf erhitzen. Währenddessen den Teig zweiteilen. Aus jedem Teil eine Schlange von 1,5 Zentimeter Durchmesser rollen.

Von der Rolle mit einer Gabel 1,5 Zentimeter breite Stücke abteilen. Die Stücke einzeln mit der Gabel plattdrücken. Im siedenden, aber nicht kochenden Wasser ziehen lassen. Schwimmen sie nach drei Minuten oben, sind sie gar.

Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser holen, abschrecken. Olivenöl und Butter verschmelzen, Salbei darin wenden, mit Brühe aufgießen. Soße und Parmesan über die Gnocchi geben.

### Tipps:

Ersetzen Sie Maronen durch Kürbis: 1 Kilo Hokkaido entkernen, in Spalten schneiden, mit je zwei Schalotten und Knoblauchzehen, etwas Olivenöl, Zitronensaft und Thymian im Ofen bei 200 Grad 20 Minuten backen. Alles pürieren und wie ab Schritt 4 weiterverarbeiten.

Gnocchi zu formen gelingt dann gut, wenn Sie die Teigstücke leicht mit Mehl bestäuben.

Die Kartoffeln lassen sich auch mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Mit einem Pürierstab würde die Masse klebrig.

Die Gnocchi nicht in kochendes Wasser geben. Sonst zerfallen sie.

test Oktober 2015

# Gnocchi mit Rosenkohl und Ziegen-Frischkäse-Soße

## Für 4 Personen

|                          |                        |                        |
|--------------------------|------------------------|------------------------|
| 800 g Kartoffeln, mehlig | Meersalz               | 150 g Hartweizenmehl   |
| 4 Eigelb                 | weißer Pfeffer         | 200 g Rosenkohlröschen |
| 1 Schalotte              | 300 ml Gemüsefond      | 80 ml Sahne            |
| 80 ml Milch              | 100 g Ziegenfrischkäse | ca. 200 g Frittierfett |
| 1 EL Butter              | 1 EL Olivenöl          |                        |

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abgießen und gut ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse, Hartweizenmehl und Eigelb, etwas Salz und Pfeffer zum einen glatten Teig verkneten. Aus dem Teig kleine Nocken formen und diese in erhitztes (nicht kochendes) Salzwasser geben. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, sind sie gar. Die Gnocchi herausnehmen und abtropfen lassen. Vom Rosenkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen, den Stunk abschneiden und die Rosenkohlblätter einzeln lösen. Blättchen von 3 Rosenkohlröschen zur Seite stellen, die übrigen in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Sauce Schalotte schälen und fein schneiden. Den Fond mit der feingeschnittenen Schalotte um etwa die Hälfte einkochen, Milch und Sahne zugeben, kurz aufkochen, dann durch ein feines Sieb passieren. Ziegenkäse (bis auf ca. 15 g) untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die rohen Rosenkohlblättchen in einem Topf mit heißem Frittierfett knusprig frittieren. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Gnocchi mit 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl in einer Pfanne goldgelb bräunen, Blanchierte Rosenkohlblättchen untermischen Die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen. Gnocchi mit Rosenkohl anrichten, restlichen Ziegenkäse darauf zupfen. Sauce angießen, die frittierten Rosenkohlblätter darüber streuen und servieren.

Michael Kempf am 20. Februar 2015

# Grüne Gazpacho mit Falafel im Fladenbrot

## Für 4 Personen

### Für die Gazpacho:

|               |                     |                              |
|---------------|---------------------|------------------------------|
| 1 Salatgurke  | 2 grüne Paprika     | ca. 100 g gelbe Tomaten      |
| 2 Schalotten  | 1 Knoblauchzehe     | 1/2 Bund Blattpetersilie     |
| 3 EL Olivenöl | 1 EL brauner Zucker | Meersalz, Piment-d'Espelette |

### Für die Falafel:

|                              |                           |                        |
|------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 300 g Kichererbsen, getr.    | 1 Bio-Zitrone             | 1 Bund Koriander       |
| 6 Schalotten                 | 3 Knoblauchzehen          | 3 EL Olivenöl          |
| Meersalz, Piment-d'Espelette | Curry (z.B. Mumbai-Curry) | ca. 500 g Frittierfett |
| 2 Stängel Minze              | 200 g Joghurt             | Kreuzkümmel            |
| 50 g grüner Salat            | 2 Fladenbrote             |                        |

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser 24 Stunden einweichen. Für die Gazpacho die Gurke waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika fein schneiden. Die Tomaten waschen und fein schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zusammen mit Gurke, Paprika, Tomaten, Schalotten und Knoblauch in eine Schüssel geben. Olivenöl und Zucker untermischen, mit Salz und dem Piment D'Espelette abschmecken. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. Anschließend alles in einem Mixer sehr fein pürieren, nochmals abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen. Für die Falafel die eingeweichten Kichererbsen abschütten und dann durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Anschließend den Saft auspressen. Koriander abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Schalotten und 2 gehackte Knoblauchzehen glasig andünsten und zum Kichererbsenmus geben. Saft und etwas Schale der Zitrone, 1 EL Olivenöl und die Hälfte vom Koriander zugeben und mit Salz, Piment d'Espelette und Curry abschmecken. Aus der Masse kleine Falafel-Bällchen formen und diese in einer Fritteuse bei 160 Grad oder einem Topf mit heißem Frittierfett langsam frittieren. Die frittierten Falafel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Minze abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt mit Minze, restlichem Koriander, etwas Zitronenschale und einer gehackten Knoblauchzehen vermischen. Mit Salz, Curry und Kreuzkümmel abschmecken. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Fladenbrote aufschneiden, jede Hälfte mit dem vorbereiteten Joghurt bestreichen und wie eine Schultüte aufrollen. Einige Salatblätter und Falafelbällchen in die Brottüten einfüllen. Die gekühlte Gazpacho in tiefen Tellern anrichten und etwas Olivenöl in feinen Tropfen darauf verteilen. Das Brot auf einem separaten Teller zur Gazpacho servieren.

Michael Kempf am 01. August 2014

# Grünkern-BBQ-Pasta

## Für 4 Personen

### Für die Sauce:

|                           |                   |                          |
|---------------------------|-------------------|--------------------------|
| 250 g Grünkernkörner      | 2 Zweige Rosmarin | 2 Zwiebeln               |
| 2 EL Olivenöl             | 5 EL Tomatenmark  | 3 Dosen stückige Tomaten |
| 2 TL Grill-Gewürzmischung | 1 1/2 TL Reismalz | Salz                     |
| 2 EL Balsamico            |                   |                          |

### Für die Guacamole:

|                  |                              |                         |
|------------------|------------------------------|-------------------------|
| 1 Zitrone        | 2 reife Avocados             | 1 Tomate                |
| 1 kleine Zwiebel | 2 Stängel frischer Koriander | Salz, schwarzer Pfeffer |

### Für die Pasta:

|                 |                     |                  |
|-----------------|---------------------|------------------|
| 500 g Spaghetti | 2 Stängel Basilikum | 1 EL Hefeflocken |
|-----------------|---------------------|------------------|

Grünkernkörner in einer Schüssel mit reichlich Wasser mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Dann den eingeweichten Grünkern abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Für die Guacamole den Saft der Zitrone auspressen. Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Das Fruchtfleisch sofort mit dem Zitronensaft beträufeln und dann mit einer Gabel zerdrücken. Die Tomate waschen, halbieren, den Stielansatz herausschneiden, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln, feinhacken und mit Tomaten- und Zwiebelwürfeln unter das Avocadopüree rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Für die Sauce Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den abgetropften Grünkern darin ca. 5 Minuten bei mittlere Hitze anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und mit anschwitzen, das Tomatenmark zufügen und ca. 3 Minuten unter Rühren anrösten. Mit 50 ml Wasser und den stückigen Tomaten ablöschen. Rosmarin, Grillgewürz und Reismalz unterrühren und alles salzen. Die Sauce 40 Minuten mit halb aufgelegtem Deckel bei kleiner Hitze köcheln lassen. Grill-Gewürzmischung:

Grillgewürz auf Vorrat mischen und in ein kleines Gläschen mit Schraubverschluss abfüllen. Dazu 5 TL getrockneten Oregano, 3 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, 1 TL gemahlene Koriander, 1 TL getrocknete, gemahlene Rosmarin, 1/2 TL Cayennepfeffer, 1/2 TL schwarzen Pfeffer aus der Mühle, 1/2 TL Rauchsatz und evtl. 1 TL Zwiebelpulver in eine Schüssel geben, alles gut vermischen und dann in das kleine Gläschen abfüllen.

Nicole Just am 18. Mai 2015

## Gratiniertes Käse-Rösti mit grünem Salat

### Für 2 Personen

|                          |                  |                            |
|--------------------------|------------------|----------------------------|
| 400 g Kartoffeln, festk. | 4 Tomaten        | 100 g Champignons          |
| 1 Knoblauchzehe          | 5 EL Olivenöl    | 1 Prise Oregano, gerebelt  |
| Salz, Pfeffer            | 1 Kopfsalat      | 2 Stiele glatte Petersilie |
| 4 Stiele Basilikum       | 2 EL Sherryessig | 2 EL Butterschmalz         |
| 100 g Bergkäse           |                  |                            |

Die Kartoffeln bissfest kochen, anschließend pellen und auskühlen lassen.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und würfeln.

Die Champignons in feine Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Tomaten zugeben und einige Minute köcheln lassen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig und 4 EL Olivenöl eine Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie und die Hälfte vom Basilikum untermischen.

Die Kartoffeln auf der groben Reibe reiben, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz zu kleinen Rösti ausbacken.

Die Rösti auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Tomatensauce bestreichen, mit Champignons belegen. Käse fein reiben, über die Rösti streuen und unter Grillschlange oder bei 220 Grad Oberhitze überbacken. Mit restlichem Basilikum belegen und servieren. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren und dazu reichen.

Otto Koch am 06. März 2015

## Halloumi-Käse mit Minzpesto und griechischem Bauernsalat

### Für 4 Personen

|                      |                    |                   |
|----------------------|--------------------|-------------------|
| 1 Bund Minze         | Salz               | 2 Knoblauchzehen  |
| 10 Mandeln, geschält | 10 EL Olivenöl     | 2 Fleischtomaten  |
| 1 Salatgurke         | 1 gelbe Paprika    | 3 Stängel Oregano |
| 2 rote Zwiebeln      | 20 schwarze Oliven | 1/2 Zitrone       |
| Pfeffer              | 400 g Halloumi     |                   |

Die Minzeblättchen abzupfen und kurz in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und halbieren. Eine Knoblauchzehe zusammen mit Mandeln, Minzeblättern, 1 Prise Salz und ca. 5 EL Olivenöl in einen Cutter geben und fein pürieren. Restlichen Knoblauch mit 4 EL Olivenöl pürieren. Tomaten waschen, am Strunk einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Gurke und Paprika waschen, Gurke schälen, Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Alles Gemüse in Scheiben oder Würfel schneiden. Oregano abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die Oliven entkernen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Tomaten, Gurke, Paprika, Zwiebel, Oliven und Oregano in eine Schüssel geben und locker mischen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, und Knoblauchöl marinieren. Halloumi in 4 Stücke teilen, mit Olivenöl bepinseln und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten kurz grillen. Halloumi auf Tellern anrichten, mit Minzpesto beträufeln und den Bauernsalat dazu servieren. Dazu passt am besten Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 02. Juli 2014

# Hausgemachte Tagliatelle mit Gemüse-Bolognese

## Für vier Portionen

|                       |                   |                         |
|-----------------------|-------------------|-------------------------|
| 400 g Hartweizengrieß | 4 Eier            | 1 Knoblauchzehe         |
| 2 Schalotten          | 150 g Möhren      | 150 g Sellerie          |
| 2 Zucchini            | 1 Lauchstange     | 2 EL Olivenöl           |
| 2 EL Tomatenmark      | 250 ml Gemüsefond | 250 g passierte Tomaten |
| 4 Strauchtomaten      | 2 Zweige Thymian  | 2 Zweige Rosmarin       |
| Salz, Pfeffer         | 1 TL Zucker       | 1-2 EL Weißweinessig    |
| 3-4 Stiele Basilikum  | 50 g Parmesan     |                         |

Hartweizengrieß, Eier und einen gestrichenen Teelöffel Salz in einer Küchenmaschine zu einem glatten, festen Teig verkneten. Einige Minuten gut durchkneten, anschließend in Frischhaltefolie gewickelt zwei Stunden kalt stellen.

Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Möhren, Knollensellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini und Lauch putzen, waschen und ebenfalls kleinwürfeln. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüsewürfel, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark zufügen, gut mischen und drei bis fünf Minuten anrösten. Den Gemüsefond zügig dazu gießen, die passierten Tomaten zugeben und alles mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Weißweinessig würzen. Die Sauce offen etwa 15 Minuten sehr langsam bei milder Hitze einkochen lassen, bis sie dickflüssig ist.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, pellen und vierteln. Die Kerngehäuse entfernen und die Tomatenfilets würfeln. Kräuterzweige abrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Tomatenwürfel und gehackte Kräuter in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelteig mit einer Nudelmaschine zu dünnen, langen Bahnen ausrollen. Mit dem Tagliatelle-Aufsatz zu feinen Bandnudeln ausrollen oder mit dem Messer in Streifen schneiden. Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Pasta darin ein bis zwei Minuten garen. Abgießen und unter die Gemüsebolognese heben. Mit frisch gehobeltem Parmesan und Basilikumblättern bestreut servieren.

Johann Lafer am 01. August 2015

# Herzhafte Kartäuser-Klöße mit Käse-Soße, Spinat-Salat

## Für 2 Personen

|                         |                                 |                        |
|-------------------------|---------------------------------|------------------------|
| 80 g junger Blattspinat | 4 Kirschtomaten                 | 1/2 Bund Schnittlauch  |
| 2 Schalotten            | 1/2 Bund Petersilie             | 2 EL Butter            |
| 4 getr. Öl-Tomaten      | 8 dünne Scheiben Kastenweißbrot | 50 g Bergkäse          |
| 200 ml Milch            | 1 TL Bio-Gemüsebrühe (Instant)  | 1 Prise Muskat         |
| Pfeffer, Salz           | 1/2 TL Zitronen-Abrieb          | 150 ml Gemüsebrühe     |
| 3 EL Mehl               | 2 Eier                          | ca. 150 g Semmelbrösel |
| 5 EL Olivenöl           | 1 EL heller Balsamico           | 1 TL Senf              |

Den Spinat vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotten und Petersilie fein hacken. 2/3 der Schalotten in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Pfanne vom Herd ziehen und Petersilie untermischen. Die getrockneten Tomaten abtropfen, fein hacken und unter die Schalotten mischen. Die Brotscheiben mit der Schalotten-Tomaten-Petersilienmischung bestreichen und jeweils 2 Brotscheiben zusammenklappen.

Für die Sauce:

Den Käse fein reiben. In einem Topf mit 1 EL Butter übrige Schalotten anschwitzen. Mit 1 TL Mehl bestäuben. Dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die Milch langsam zugeben. Die Sauce kurz köcheln lassen und mit Gemüsebrühepulver würzen. Den Topf vom Herd ziehen, den Käse zugeben und in der warmen Sauce schmelzen lassen. Mit Muskat, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Die belegten Brote in der Brühe tränken, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Dann wie ein Schnitzel panieren, also in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. In einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl die panierten Brote von beiden Seiten braten. Aus Balsamico, 2 EL Olivenöl und Senf eine Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat mit der Vinaigrette anmachen, halbierte Kirschtomaten und Schnittlauch untermischen. Die herzhaften Kartäuserklöße anrichten, Käsesauce angießen und den Salat dazu reichen.

Vincent Klink am 3.. April 2014



# Ingwer-Linsen mit Wurzel-Gemüse aus dem Salz-Mantel

## Für 4 Personen

|                     |                        |                          |
|---------------------|------------------------|--------------------------|
| 1,5 kg Meersalz     | 150 g Mehl             | 4 Eiweiß                 |
| 4 Karotten          | 4 Petersilienwurzeln   | 4 Pastinaken             |
| 100 g Beluga-Linsen | ca. 600 ml Gemüsebrühe | 100 g Rote Linsen        |
| 1 rote Zwiebel      | 1 Knoblauchzehe        | ca. 10 g frischer Ingwer |
| 1 EL Butterschmalz  | 1 Prise Tandoorigewürz | 1 EL Mehl                |
| 300 g Sahne         | Salz, Pfeffer          | 1 Bund Lauchzwiebeln     |

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Meersalz mit Mehl und Eiweißen in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermischen, dabei so viel Wasser wie nötig zugeben, der Teig sollte einigermaßen zusammenkleben. Karotten, Petersilienwurzeln und Pastinaken waschen und ungeschält einzeln mit dem Salzteig ummanteln. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 30-40 Minuten garen. Die schwarzen Linsen abspülen und in einem Topf mit ca. 300 ml Gemüsebrühe ca. 20 Minuten weich kochen, anschließend abschütten. Die roten abspülen und in einem Topf mit ca. 300 ml Gemüsebrühe ca. 7 Minuten weich kochen, anschließend abschütten. Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Knoblauch und Ingwer zugeben. Mit etwas Tandoorigewürz und 1 EL Mehl bestäuben und die Sahne angießen. Alles gut verrühren und ca. 6 Minuten köcheln lassen, abschmecken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das gegarte Wurzelgemüse aus dem Ofen nehmen, den Salzmantel abstreifen und schälen. Gemüse in ca. 5 cm große Stifte oder Rauten schneiden. Die Linsen mit dem Zwiebellauch unter die Sauce mischen und abschmecken. Das Linsengemüse auf Tellern anrichten, das Gemüse obenauf geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. Januar 2014

## Junges Gemüse aus dem Wok mit Frischkäse-Nocken

### Für 2 Personen

#### Für die Nocken:

|                               |                             |                           |
|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 150 g Schichtkäse, abgetropft | 2 Zweige Thymian            | 1 Stiel glatte Petersilie |
| 2 Eigelbe                     | 20 g frische Weißbrotbrösel | 1 EL Hartweizengrieß      |
| 1 Msp. Zitronen-Abrieb        | Salz, Pfeffer               | 1 Prise Muskat            |

#### Für das Gemüse:

|                     |                  |                           |
|---------------------|------------------|---------------------------|
| 4 kleine Karotten   | 1 Kohlrabi       | 2 Stangen Staudensellerie |
| 4 Frühlingszwiebeln | 10 Zuckerschoten | 1 Schalotte               |
| 50 g Erbsen (TK)    | 2 EL Olivenöl    | Pfeffer                   |
| 100 ml Gemüsebrühe  | 2 EL Sojasauce   | 1 EL kalte Butter         |
| Salz                |                  |                           |

Für die Nocken Schichtkäse gut abtropfen lassen, evtl. mit einem sauberen Küchentuch ausdrücken.

Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Schichtkäse mit Kräutern, Eigelb, Brotbröseln, Grieß, Zitronenschale in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut vermengen. Die Masse 10 Minuten quellen lassen, dann kleine Nocken abstechen oder zu Kugeln drehen. Diese in simmerndem Salzwasser zehn Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Karotten, Kohlrabi und Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm dicke und 10 cm lange Stifte schneiden.

Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten waschen und in Rauten schneiden.

Schalotte schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

In einem Wok mit etwas Olivenöl zuerst Karotten anbraten, dann Kohlrabi, Sellerie, Schalotte und zuletzt Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten und Erbsen zugeben. Mit Pfeffer würzen und das Gemüse langsam anbraten. Dann herausnehmen, den Bratensatz mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen, um die Hälfte einkochen, Butter und Gemüse wieder zugeben, gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse anrichten, die Nocken darauf geben und servieren.

Vincent Klink am 26. März 2015

## Käse-Soufflé mit Pfannen-Tomaten

### Für 2 Personen

|                  |                   |                       |
|------------------|-------------------|-----------------------|
| Butter           | 120 g Schichtkäse | 20 g Parmesan         |
| 2 Zweige Thymian | 2 Eier            | Salz, Pfeffer         |
| 4 Tomaten        | 2 Lauchzwiebeln   | 3 Stängel Basilikum   |
| 2 EL Olivenöl    | 1 Prise Zucker    | 1 Spritzer Apfelessig |

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 2 Souffléförmchen (ca. 12 cm Durchmesser) ausbuttern. Schichtkäse gut auspressen, Parmesan fein reiben. Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Die Eier trennen und das Eiweiß aufschlagen. Den Schichtkäse mit Parmesan, Eigelb und Thymian gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in die vorbereiteten Förmchen einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. (Die Masse darf nicht höher als einen Zentimeter steigen. Sollte sie höher steigen, die Ofentür öffnen, das Soufflé noch 5 Minuten ziehen lassen und dann sofort servieren.) In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und achteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Basilikum abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Tomatenstücke mit den Lauchzwiebeln bei hoher Temperatur ca. 3-5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Essig würzen. Zuletzt die Basilikumblätter untermischen. Die Pfannentomaten mit dem Käsesoufflé anrichten und servieren.

Vincent Klink am 10. Juli 2014

## Käse-Tarte mit winterlichem Salat und Birne

### Für 4 Personen

|                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 100 g kalte Butter  | 200 g Mehl      | 3 Eier             |
| Salz                | 1 Zwiebel       | 1 EL Butterschmalz |
| 150 g Greyerzer     | 150 g Roquefort | 2 Birnen           |
| 200 ml Milch        | Muskat, Butter  | 1 Radicchio        |
| 1 Chicorée          | Pfeffer         | 2 EL Apfelessig    |
| 4 EL Sonnenblumenöl |                 |                    |

Die kalte Butter in Würfel schneiden und mit Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. Wenn Die Teigkugel in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30-45 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz goldbraun anschwitzen. Den Greyerzer grob raspeln und den Roquefort in kleine Würfel schneiden. Birnen waschen. Eine Birne schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Milch mit 2 Eiern aufschlagen, Käse und Birnenwürfel hineingeben und mit Salz und 1 Prise Muskat würzen. 1 Tarteform (26 cm Durchmesser) oder 4 kleine Tarteformen (ca. 10 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten. Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und die Tarteform damit auskleiden. Die Eimasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen die Tarte ca. 25-30 Minuten backen. Radicchio und Chicorée putzen, waschen und zurecht zupfen. Die restliche Birne waschen, halbieren, entkernen und eine Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die andere Hälfte schälen, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Essig und 3 EL Sonnenblumenöl zu einer Salatsauce rühren. Die Hälfte der Salate kurz in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl anschwanken. Dann in eine Schüssel geben, die rohen Salatblätter und Birnenscheiben zugeben, mit dem Birnendressing marinieren und zu der Tarte servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. Januar 2015

# Käsekuchen vom Blech mit Apfel und Karamell

## Für eine Backform:

### Für den Boden:

|                     |                 |                 |
|---------------------|-----------------|-----------------|
| Butter              | 75 g Amarettini | 75 g Cantuccini |
| 100 g Löffelbiskuit | 95 g Butter     | 1/4 TL Zimt     |

### Für die Äpfel:

|                        |             |              |
|------------------------|-------------|--------------|
| 5 große Äpfel (1,2 kg) | 65 g Butter | 150 g Zucker |
|------------------------|-------------|--------------|

### Für die Füllung:

|                     |             |        |
|---------------------|-------------|--------|
| 525 g Frischkäse    | 80 g Zucker | 2 Eier |
| 1 TL Vanilleextrakt |             |        |

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Backform einfetten. Amarettini, Cantuccini und Löffelbiskuit fein mahlen. 95 g Butter in einem Topf schmelzen. Die gemahlene Brösel mit Zimt und der geschmolzenen Butter in eine Schüssel geben und vermengen, dann in die Backform drücken. Im vorgeheizten Ofen diesen Boden 9 Minuten vorbacken, aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel der Länge nach halbieren. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 65 g Butter schmelzen. Sobald sie zu schäumen beginnt, den Zucker zugeben und mit einem Holzkochlöffel umrühren, den Zucker bernsteinfarben karamellisieren. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Apfelscheiben im Kreis hineinlegen. Die Scheiben dürfen ruhig ein bisschen übereinanderliegen. Die Äpfel in der Pfanne bei großer Hitze ca. 10 Minuten kochen. Die austretende Flüssigkeit immer wieder mit einem großen Löffel über die Äpfel geben. Dann beiseite stellen. Den Backofen auf 175 Grad herunterschalten. Für die Füllung Frischkäse und Zucker mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät aufschlagen. Eier und Vanilleextrakt zugeben und eine halbe Minute weiterschlagen. Dann die Füllung gleichmäßig auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Die Apfelscheiben in 5 Reihen zu je 8 Apfelscheiben auf die Füllung legen. Den Karamellsaft im Topf lassen, er wird später noch gebraucht. Den Kuchen 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Den Karamellsaft in der Pfanne erhitzen und auf den Äpfeln verteilen, dann alles auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, anschließend mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Kuchen aus der Form nehmen, aufschneiden und servieren.

Cynthia Barcomi am 18. September 2015

# Kürbis-Käsekuchen

## Für 8 Portionen

### Für die Kürbis-Füllung:

|                     |                                |                  |
|---------------------|--------------------------------|------------------|
| 1 Hokaido Kürbis    | 350 g Frischkäse               | 125 g Zucker     |
| 3 Eier              | 375 ml Kürbispüree, abgetropft | 2 EL Schlagsahne |
| 1 TL Vanilleextrakt | 1 EL Stärke                    | 1½ TL Zimt       |
| ½ TL Muskat         | ¾ TL gemahlener Ingwer         | ½ TL Salz        |

### Für den Boden:

|                |               |             |
|----------------|---------------|-------------|
| 100 g Zwieback | 50 g Walnüsse | 60 g Butter |
| 50 g Zucker    |               |             |

### Für die Glasur:

|                    |             |                   |
|--------------------|-------------|-------------------|
| 400 ml saure Sahne | 2 EL Zucker | 12 Walnusshälften |
|--------------------|-------------|-------------------|

Für die Kürbis-Füllung den Kürbis waschen, (nicht schälen), entkernen und klein schneiden. Mit etwas Wasser in einem Topf ca. 20 Minuten kochen, bis er weich ist. Fein pürieren und in einem Feinsieb mindestens 30 Minuten gut abtropfen lassen.

Für den Boden Zwieback und Walnüsse fein mahlen. Butter zerlassen. Zwieback, Walnüsse, flüssige Butter und Zucker vermengen und in einer Backform (Durchmesser 25 cm) verteilen, gut andrücken. 60 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ca. 1 Liter Wasser zum Köcheln bringen. Das ist später für das Wasserbad.

Mit einem Handmixer den Frischkäse mit 75 g Zucker glatt rühren. Die Eier nacheinander hinzufügen, gefolgt von dem Kürbispüree, Schlagsahne und Vanilleextrakt. 50g Zucker mit der Stärke, Zimt, Muskat, Ingwer und Salz mischen, durch ein Sieb geben und zur Masse hinzufügen. Die Masse in die Backform auf den vorbereiteten Boden geben. Die Backform mit zwei Bahnen Alufolie von außen kreuzweise umwickeln und abdichten.

Die Backform in eine größere Form setzen und diese etwa 2 cm hoch mit heißem Wasser füllen. 50 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, aus dem Ofen holen, die Alufolie entfernen und 30 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie den Kuchen glasieren.

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Für die Glasur saure Sahne mit dem Zucker vermengen und auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen nochmals 7 Minuten im Ofen backen.

Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, bevor Sie ihn in den Kühlschrank stellen. Mindestens 5 Stunden vor dem Servieren kühlen. Mit Nusshälften garnieren.

Cynthia Barcomi am 30. Oktober 2015

## Kalte Paprika-Suppe 'surprise'

### Für 2 Personen

|                    |                            |                        |
|--------------------|----------------------------|------------------------|
| 3 rote Paprika     | 1 gelber Paprika           | 1 grüne Paprika        |
| 600 ml Gemüsebrühe | 2 Stiele glatte Petersilie | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 30 g weiche Butter | Salz, Pfeffer              | 500 g Sahne            |
| 3 TL Mehlbutter    | 2 Scheiben Graubrot        |                        |

Paprikaschoten waschen. Zwei rote Paprika zur Seite stellen, die restlichen Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In 3 separaten Topfen jeweils mit 200 ml Gemüsebrühe die roten, gelben und grünen Paprikastücke weich kochen. In der Zwischenzeit Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die weiche Butter mit Petersilie und Knoblauch vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 165 g Sahne zu den 3 Suppenansätzen geben, aufkochen und fein mixen. Die 3 Paprikasuppen mit Salz und Pfeffer abschmecken und jeweils durch ein feines Sieb passieren. Jede Suppe nochmal aufkochen und mit Mehlbutter leicht binden, dann abkühlen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Brotscheiben mit der Knoblauchbutter bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen knusprig backen. Von den beiden übrigen der roten Paprika je einen Deckel abschneiden. Das Kerngehäuse entfernen, die ausgehöhlten Schoten und Deckel in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Zum Anrichten die rote Suppe in den roten Paprika einfüllen und einen Suppenteller darauf stülpen. Vorsichtig umdrehen, so, dass die Suppe im roten Paprika bleibt. Die beiden anderen Suppen vorsichtig um die Paprika einfüllen, so, dass sie so wenig wie möglich verlaufen. Servieren und erst am Tisch den roten Paprika wegheben. Das geröstete Brot dazu servieren.

Otto Koch am 07. August 2015

# Kartoffel-Krapfen mit eingemachten 'Tomaten-Kirschen'

## Für 4 Personen

### Für die 'Tomatenkirschen':

|                          |                        |                               |
|--------------------------|------------------------|-------------------------------|
| 12 reife Kirschtomaten   | 1 EL Olivenöl          | 50 g Zucker                   |
| 4 EL Safranessig         | 2 EL Estragonessig     | 1 Bio-Orange                  |
| 2 TL Ingwersaft          | 1 EL Tomatenketchup    | 1 EL Tomatenmark              |
| 1 EL Sweet Chili Sauce   | Salz, Pfeffer          | 1 Prise Gewürznelke, gemahlen |
| 1 Prise Piment, gemahlen | 1 Prise Cayennepfeffer |                               |

### Für die Kartoffelkrapfen:

|                          |                |                     |
|--------------------------|----------------|---------------------|
| 500 g Kartoffeln, mehlig | 1 TL Kümmel    | 1 Stängel Basilikum |
| 40 g getr. Tomaten       | 4 Eier         | 20 g Hefe           |
| 200 ml Milch             | 60 g Mehl      | 2 TL Backpulver     |
| Salz, Pfeffer            | 1 Prise Muskat | 500 g Frittierfett  |

Für die Tomatenkirschen die Kirschtomaten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten bis die Haut aufplatzt. Auf Küchenkrepp geben und die Haut am Strunk aufdrehen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit den Essigen ablöschen und Essig auskochen lassen. Die Orange abwaschen, abtrocknen, zur Hälfte fein abreiben und anschließend auspressen. Den Orangensaft, Abrieb der Orange, Ingwersaft, Ketchup, Tomatenmark und Chilisauce zugeben und leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Piment, Nelke und Cayennepfeffer würzen und den Topf vom Herd ziehen. Basilikum abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und mit den Tomaten in den Sud geben und 4 Stunden marinieren lassen.

Die Kartoffeln mit der Schale in einem Topf mit etwas Kümmel kochen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden. Getrocknete Tomaten sehr fein hacken.

Gekochte Kartoffeln abschütten und pellen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken. Die Eier trennen, das Eiweiß zu Schnee schlagen.

Hefe in der Milch auflösen. Mehl, Backpulver, Eigelbe, Hefemilch, Basilikum und getrocknete Tomatenstücke zu den Kartoffeln geben, alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zuletzt das Eiweiß unterheben. Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten gehen lassen.

Frittierfett erhitzen. Mit einem Esslöffel aus dem Kartoffelteig kleine Stücke abstechen und diese im heißen Frittierfett goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen und mit den Tomatenkirschen anrichten.

Jörg Sackmann am 12. Mai 2015

## Kartoffel-Lauch-Kuchen

### Für 2 Personen

|                    |                      |                          |
|--------------------|----------------------|--------------------------|
| 1 Zwiebel          | 2 EL Butter          | 500 g Kartoffeln, mehlig |
| Salz, Pfeffer      | 1 Msp. Muskat        | 2 Eier                   |
| 3 EL Crème-fraîche | 3 EL Kartoffelstärke | 100 g Bergkäse           |
| 1 Stange Lauch     | 150 g Champignons    | 1 Knoblauchzehe          |
| 2 EL Butterschmalz |                      |                          |

Den Backofen auf 220 Grad (Ober-und Unterhitze) vorheizen. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig dünsten. Die Kartoffeln schälen und auf einer Gemüseribe raspeln. Den Käse fein reiben. Dann Kartoffeln und Zwiebeln mit Salz, Pfeffer, Muskat, Eiern, Crème-fraîche, Kartoffelstärke und der Hälfte des Käses mischen. Alles in eine gefettete Springform (ca. 24 cm Durchmesser) geben und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Champignons und Lauch in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, Knoblauch zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen. Dann auf den Kartoffelkuchen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen und nochmals 10 Minuten im Backofen backen. Den Kuchen kurz stocken lassen, aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und warm servieren.

Otto Koch am 17. Januar 2014



# Kartoffel-Rösti mit Käse und Birnen-Kumquat-Kompott

## Für 2 Personen

|                     |                        |                          |
|---------------------|------------------------|--------------------------|
| 1 Bio-Zitrone       | 50 g Zucker            | 130 ml Weißwein          |
| 100 ml Grenadine    | 1 Gewürznelke          | 1 Sternanis              |
| 1 Kardamomkapsel    | 10 Kumquats            | 1-2 Birnen               |
| 20 ml Birnenschnaps | 150 g Ziegenfrischkäse | 1 TL Balsamico           |
| 1 EL Honig          | Salz                   | 400 g Kartoffeln, festk. |
| Pfeffer, Olivenöl   |                        |                          |

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und zur Seite stellen, dann den Saft auspressen. Zucker und 2 EL Wasser in einen Topf geben und hellbraun karamellisieren hell karamellisieren. Zitronensaft dazugeben und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen, dann mit Weißwein und Grenadine auffüllen, aufkochen, Nelke, Sternanis und Kardamom zugeben und die Flüssigkeit um 1/3 einkochen. Kumquats mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden, entkernen und in den heißen Sud geben, allerdings nicht mehr kochen lassen. Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Aus den Spalten der Birne ca. 2 cm große Blättchen schneiden. Diese ebenfalls in den heißen Sud geben. Mit Birnenschnaps aromatisieren und alles ca. 3 Stunden durchziehen lassen. Ziegenfrischkäse mit Essig, Honig und etwas Zitronenabrieb gut verrühren, mit Salz abschmecken und kalt stellen. Die Kartoffeln schälen, auf einer groben Reibe reiben, mit Salz und Pfeffer würzen und zwei Minuten stehen lassen. Anschließend mit Hilfe eines Küchentuches das Kartoffelwasser gut auspressen. Die Kartoffelmasse etwa 1 cm hoch in einen Ring (ca. 10 cm Durchmesser) geben und mit einem Löffel gleichmäßig verteilen und festdrücken. Mit einem Eisportionierer oder Löffel von der Frischkäsemasse eine Kugel in die Mitte geben und leicht flachdrücken. Darauf nochmals die gleiche Menge der Kartoffelmasse geben, verteilen und an den Seiten gut andrücken, damit der Käse später nicht auslaufen kann. Die Rösti in einer heißen Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze und mehrmaligem Wenden 10-15 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Rösti in die Mitte des Tellers geben und mit Birnen-Kumquats-Kompott garnieren.

Jörg Sackmann am 07. Oktober 2014

# Knollen-Sellerie, Pfirsich, Pfeffer-Soße, Frischkäse

## Für 4 Personen

|                   |                               |                       |
|-------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 4 Wacholderbeeren | 2 Lorbeerblätter              | 1 TL Fenchelsamen     |
| 250 g feines Salz | 250 g Mehl                    | 2 Eier                |
| 70 ml Wasser      | 3 Sellerieknollen à ca. 400 g | 6 Walnusskernhälften  |
| 1 EL Butter       | 1 TL rosa Pfefferbeeren       | 4 EL Estragonessig    |
| 3 EL Traubekernöl | 1 TL Honig                    | Meersalz, Pfeffer     |
| 2 reife Pfirsiche | 1 EL brauner Zucker           | 80 g Ziegenfrischkäse |

Den Salzteig zum Garen des Selleries am Vortag zubereiten. Dafür Wacholderbeeren, Lorbeerblätter und Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Dann mit Salz, Mehl, Eiern und Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens 2 Stunden ruhen lassen, am besten aber über Nacht! Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Sellerieknollen sehr gut bürsten und abwaschen. Selleriegrün entfernen, waschen, abtrocknen lassen und für die Dekoration zur Seite legen. Den Salzteig dünn ausrollen und zwei Sellerieknollen einzeln in den Salzteig einpacken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten garen. Die Garprobe erfolgt mit einem Zahnstocher. Den Knollensellerie im Salzteig abkühlen lassen. Dann Salzteig entfernen und den Sellerie in schöne Spalten (mit Schale) schneiden. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. Restliche Sellerieknolle in grobe Stücke schneiden und in einen Entsafter geben und entsaften. (Ersatzweise kann man auch 150 ml Sellerie-Gemüsesaft verwenden.) Selleriesaft und 1 EL Butter in einen Topf geben und dickflüssig einkochen. Für die Pfeffer-Vinaigrette die Pfefferbeeren in ein grobmaschiges Sieb geben und leicht verreiben. Die abgeseibte Pfefferschale wird für die Vinaigrette verwendet. Die Pfefferbeerenreste im Sieb werden nicht mehr gebraucht. 2 EL Estragonessig mit Traubenkernöl, Honig und gesiebten Pfefferschalen verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und die Pfirsichhälften in gleichmäßige Spalten schneiden. Den braunen Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen. Mit 2 EL Estragonessig ablöschen, etwas einkochen und dann darin die Pfirsichspalten karamellisieren. Die Selleriespalten in den Topf mit dem eingekochten Selleriesaft geben, darin glasieren und dann auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Pfirsichspalten zwischen den Selleriespalten anrichten. Den Ziegenfrischkäse grob zupfen und wild über das Gericht verteilen. Die Pfeffer-Vinaigrette über das Gericht tröpfeln. Zum Schluss mit fein gehacktem Selleriegrün und den Walnüssen garnieren.

Michael Kempf am 18. Juli 2014

# Kräuter-Crêpe mit Linsen-Püree, Möhren-Grapefruit-Salat

## Für 4 Personen

|                       |                    |                            |
|-----------------------|--------------------|----------------------------|
| 30 g Butter           | 300 g Mehl         | 400 ml Milch               |
| 3 Eier                | Salz               | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 1/2 Bund Schnittlauch | 1/2 Bund Koriander | 2-3 EL Butterschmalz       |

## Für das Püree, den Salat:

|                    |                 |                         |
|--------------------|-----------------|-------------------------|
| 1 Zwiebel          | 1 Knoblauchzehe | 1 Stück Ingwer (ca. 8g) |
| 2 EL Butter        | 1 TL Kurkuma    | 200 g gelbe Linsen      |
| 500 ml Gemüsebrühe | 2 Möhren        | 1 Bio-Zitrone           |
| Salz, Zucker       | 2-3 EL Olivenöl | 2 Grapefruits           |
| Pfeffer            | 100 g Feta      |                         |

Butter schmelzen und leicht braun werden lassen. Mehl, Milch, Eier, flüssige Butter und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät oder Pürierstab zu einem glatten Teig mischen. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. Eventuell etwas Milch zugeben, um einen eher flüssigen Teig zu erhalten. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, jeweils ein paar Kräuterstiele für die Dekoration zur Seite stellen. Restliche Kräuter sehr fein hacken, dann unter den Crêpeteig mischen. Aus dem Crêpeteig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz dünne Crêpes ausbacken. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Butter Zwiebel anschwitzen, Knoblauch und Ingwer zugeben, mit Kurkuma bestäuben und die Linsen zugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und sehr weich kochen. Die Möhren schälen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Möhrenstreifen mit Salz, Zucker, Olivenöl, Zitronenschale und -saft marinieren. Die Grapefruits mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets herausschneiden und diese unter den Möhrensalat mischen. Dann 2 EL gekochte Linsen in eine kleine Schüssel geben und zur Dekoration beiseite stellen. Die überflüssige Brühe abgießen, die gekochten Linsen pürieren, 1 EL Butter darunterziehen und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Den Feta würfeln und unter das Linsenpüree heben. Das Püree auf die Crêpes geben und diese aufrollen. Mit dem Möhrensalat auf Tellern anrichten und den restlichen Linsen und Kräutern ausgarnieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. November 2014

# Kräuter-Käse-Spätzle mit Gurken-Salat

## Für 2 Personen

### Für die Spätzle:

|                          |                       |                  |
|--------------------------|-----------------------|------------------|
| 1/2 Bund Blattpetersilie | 1/2 Bund Schnittlauch | 2 Zweige Thymian |
| 200 g Mehl               | 4 Eier                | Salz             |
| 2 Zwiebeln               | 150 g Bergkäse        | 2,5 EL Butter    |
| 100 ml Milch             | Pfeffer               |                  |

### Für den Gurkensalat:

|                          |               |               |
|--------------------------|---------------|---------------|
| 1/2 Bund Blattpetersilie | 1/2 Bund Dill | 1 Salatgurke  |
| Salz                     | 1 Schalotte   | 2 EL Olivenöl |
| 1 EL weißer Balsamico    |               |               |

Für die Spätzle die Kräuter abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier einschlagen, fein gehackte Kräuter und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz in kochendes Wasser tauchen, darauf ca. 2 Esslöffel Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben. Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter goldbraun rösten.

Für den Gurkensalat Petersilie und Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben in einen tiefen Teller geben und leicht salzen. Mit einem gleichgroßen tiefen Teller abdecken, die beiden Teller gut zusammendrücken und ca. 2 Minuten kräftig schütteln. Schalotte schälen, fein schneiden und in einen Schüssel geben. 2 EL Olivenöl, 1 EL weißen Balsamico und die Gurken zugeben und alles gut vermischen. Zuletzt die Petersilie und Dill untermischen und abschmecken, evtl. noch etwas salzen. Die Spätzle in einer Pfanne mit 1 EL Butter erwärmen. Die Hälfte der gerösteten Zwiebeln darunter mischen, mit Milch ablöschen, die Hälfte des Käses untermischen und leicht schmelzen lassen. Alles in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Pfeffer würzen und den restlichen Käse auf die Spätzle geben. Im Ofen unter der Grillschlange oder bei Oberhitze den Käse schmelzen lassen.

Die Käsespätzle mit dem Gurkensalat anrichten und servieren.

### Tipp:

Weißer Balsamico, selbstgemacht.

250 ml Traubensaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Dann 1 EL Zucker und 125 ml Weißweinessig Essig zugeben. Alles nochmals um etwa 1/4 einkochen und abkühlen lassen.

Wenn der Käse auf den Spätzle geschmolzen ist, die restlichen Zwiebeln obenauf geben und mit dem Salat servieren

Vincent Klink am 06. August 2015

# Lauch-Lasagne

## Für 4 Personen

|                           |                      |                         |
|---------------------------|----------------------|-------------------------|
| 100 g Weizenmehl Type 405 | 150 g Hartweizenmehl | 2 Eier                  |
| 1 EL Olivenöl             | 1 Prise Ingwerpulver | 50 g gesalzene Erdnüsse |
| 2-3 Stangen Lauch         | 1 Knoblauchzehe      | 3 EL Butter             |
| 300 ml Milch              | 200 g Brie de Meaux  | Salz, Pfeffer           |
| 1 Prise Zucker            | 1 TL Kartoffelstärke | 1 EL Erdnussbutter      |

Die beiden Mehle mit den Eiern, 3 EL Wasser, 1 EL Olivenöl, 1 Prise Ingwerpulver und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. (Wird er zu fest, noch 1 bis 2 EL warmes Wasser unterkneten). Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Die Erdnüsse grob hacken. Die Lauchstangen putzen, der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen. Die Endstücke und die groben äußeren Blätter klein schneiden, den Rest in ca. 5-7 cm lange Stücke schneiden. Diese Lauchstücke und in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein schneiden und mit dem kleingeschnittenen Lauch in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, salzen, mit Milch auffüllen und weichkochen. Den Käse in sehr dünne Scheiben schneiden( dazu muss er sehr kalt sein). Den Nudelteig dünn ausrollen und zu rechteckigen Platten von 5 x 7 cm schneiden. Die Nudelplatten in kochendem Salzwasser gar kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Lauchmilch sehr fein pürieren, durch ein Sieb geben, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Kartoffelstärke mit 1 EL Wasser anrühren und unter die kochende Lauchmilch rühren, Erdnussbutter unterschwenken. Die blanchierten Lauchstücke in einer Pfanne mit 2 EL Butter anbraten, dann abwechselnd mit den Nudelplatten und den Käsescheiben aufstapeln, dabei die Schichten mit einigen gehackten Erdnüssen bestreuen. Zuletzt etwas Lauchsauce darauf geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. Oktober 2014

## Linsen-Crêpes mit Auberginen-Püree

### Für 4 Personen

|                                     |                            |                          |
|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 100 g rote Linsen                   | 250 ml Gemüsebrühe         | 2 rote Zwiebeln          |
| 8 EL Olivenöl                       | 1/2 TL Kurkuma             | 4 kleine Auberginen      |
| Salz                                | 1 Prise Kreuzkümmel        | 2 EL grobes Meersalz     |
| 1 Zehe Knoblauch                    | 1 EL Schwarzkümmelöl       | 150 g Mehl               |
| 2 Eier                              | 1 TL Fenchelsamen          | 1 Prise Piment-d'Eslette |
| ca. 100 ml Milch                    | 1 Salatgurke               | 1/2 Bund Dill            |
| 1 EL getrocknete Rosenblütenblätter | 200 g griechischer Joghurt | 1-2 Romanasalatherzen    |
| Saft von 1 Zitrone                  |                            |                          |

Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.

Rote Linsen in Gemüsebrühe geben und sehr weich kochen, nach 5 Minuten 2 Esslöffel voll entnehmen und beiseite legen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln, in 1 EL Olivenöl anbraten und mit Kurkuma würzen.

Die Auberginen der Länge nach durchschneiden, das Fruchtfleisch einritzen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und in 2 EL Olivenöl anbraten.

Ein Backblech mit grobem Salz bestreuen, die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf das Salz legen und ca. 20 Minuten backen, dann das Fruchtfleisch herauskratzen. Knoblauch schälen, würfeln und mit den gebratenen Zwiebeln und dem Auberginenfleisch fein hacken, bis ein Püree entsteht, dabei mit Schwarzkümmelöl würzen.

Das Mehl, die weich gekochten Linsen, die Eier und 3 EL Olivenöl zusammen pürieren. Fenchelsamen mörsern. Linsenpüree mit Salz, gemörserten Fenchelsamen und Piment d'Eslette abschmecken, soviel Milch zugeben bis der Teig flüssig ist. Ungefähr 10 Minuten quellen lassen und dann Crêpes daraus backen.

Die Gurke schälen, grob reiben und salzen, nach 3-4 Minuten ausdrücken. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Gurke, Dill und Rosenblättern unter den Joghurt ziehen und mit Salz abschmecken. Den Romanasalat fein schneiden, mit Salz, Zitrone und 2 EL Olivenöl marinieren. Das Auberginenpüree auf die Crêpes geben und die Crêpes aufrollen, mit den restlichen Linsen garnieren. Joghurt und Salat dazu geben.

Jacqueline Amirfallah am 29. Juli 2015

## Linzer Schnitten

### Für 18 Stück:

|                         |                         |                      |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|
| 180 g Mehl              | 1/8 TL Nelken, gemahlen | 1/4 TL Zimt          |
| 200 g Mandeln, gemahlen | 125 g Zucker            | 1/2 TL Vanillepulver |
| Zitronenabrieb          | 250 g weiche Butter     | 2 Eier               |
| Butter                  | 240 g Himbeerkonfitüre  | Puderzucker          |

Mehl, Nelken, Zimt in eine große Schüssel geben, gefolgt von den Mandeln, Zucker, Vanille und Zitronenschale. Mit einem Handmixer bei geringer Geschwindigkeit Butter und Eier untermischen, bis gerade so ein Teig entsteht. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Eine runde Backform mit 23 cm Durchmesser oder eine eckige Form (23 x 23 cm oder 12 x 36 cm) mit niedrigem Rand leicht ausbuttern. Etwa 270 g Teig zur Seite stellen, den Rest in die Backform gleichmäßig drücken. Die Hände immer wieder ins Mehl tauchen damit der Teig nicht darauf klebt. Himbeerkonfitüre gleichmäßig über dem Teig verteilen und ein kleinen Rand von 1cm an den Seiten freilassen. 270 g Teig in den Spritzbeutel mit welligem Aufsatz geben. Streifen auf die Tarte spritzen, so dass sie 3 X bilden. Dann etwa 30 Minuten backen, bis die Torte leicht angebräunt ist. Auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen Dann mit Puderzucker bestäuben und in Schnitten schneiden.

Cynthia Barcomi am 05. Dezember 2014

## Möhren-Estragon-Gemüse mit gebackenem Ziegenkäse

### Für 4 Personen

|                            |                |                        |
|----------------------------|----------------|------------------------|
| 4 große Kartoffeln, festk. | Salz           | 600 g Möhren           |
| 1 Bund Möhren mit Grün     | 120 g Mehl     | 1 Ei                   |
| 1/8 l Milch                | 2 Zwiebeln     | 1 Stück Ingwer         |
| 6 EL Sonnenblumenöl        | 1 Prise Zucker | 1 EL Olivenöl          |
| 1 Bund Estragon            | 1 TL Stärke    | 1 EL Butter            |
| 300 g Ziegenfrischkäse     | Pfeffer        | ca. 350 g Frittierfett |

Die Kartoffeln schälen, verschieden große Würfel daraus scheiden und in Salzwasser weich kochen. Möhren waschen und schälen. Bei den Bundmöhren oben ein Fingerbreit grün stehen lassen. Die Möhrenschnitten mit Wasser und Salz aufsetzen, 10 Minuten kochen lassen, dann passieren. Aus Mehl, Ei, 1 Prise Salz und Milch einen Ausbackteig herstellen. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden, Ingwer schälen und fein schneiden. Die Bundmöhren ganz lassen. Einige der restlichen Möhren in lange Streifen schneiden, die anderen grob würfeln. Die Hälfte der Zwiebeln und Ingwerwürfel in 1 EL Sonnenblumenöl anbraten, Möhrenwürfel und etwas von dem Möhrensud zugeben, mit Salz und Zucker abschmecken und sehr weich dünsten. Die Bundmöhren und die Möhrenstreifen mit der Hälfte der Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl dünsten, mit Salz und Zucker würzen. Möhrenwürfel pürieren, durch ein Sieb passieren und nochmal abschmecken. Estragon abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, einige für die Garnitur aufheben. Estragon mit dem restlichen Sonnenblumenöl sehr fein mixen. Stärke mit 1 EL Möhrensud anrühren, 200 ml Möhrensud aufkochen und mit der angerührten Stärke binden, mit Salz, Estragonöl und Butter abschmecken. Das Möhregemüse ebenfalls mit Estragonöl abschmecken. Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu Kugeln rollen, durch den Ausbackteig ziehen. In einem Topf mit heißem Frittierfett die Käsekugeln goldgelb ausbacken. Möhrensud als Saucenspiegel auf Teller geben. Die gedünsteten Möhren, Möhrenpüree, Kartoffeln und Käsekugeln darauf arrangieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Juni 2014



## Mangold-Fröschle mit Ziegenkäse gefüllt und Zwiebel-Soße

**Für 4 Personen**

**Für die Sauce:**

|                     |                   |                    |
|---------------------|-------------------|--------------------|
| 300 g rote Zwiebeln | 80 g Zucker       | 100 ml Gemüsebrühe |
| 150 ml Rotwein      | 1 EL Rotweinessig | 40 ml Cassis       |
| Salz, Pfeffer       |                   |                    |

**Für die Mangoldfröschle:**

|                             |                        |                            |
|-----------------------------|------------------------|----------------------------|
| 8 große Mangoldblätter      | 2 Schalotten           | 3 EL Butter                |
| 60 g Walnusskernhälften     | 200 g Ziegenfrischkäse | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 1 Msp. gemahlener Koriander | 1 Ei                   | 2 EL geriebenes Weißbrot   |
| Salz, Pfeffer               |                        |                            |

Für die Sauce:

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. In einem Topf Zucker goldbraun karamellisieren, die Zwiebeln zugeben und mit Brühe und Rotwein auffüllen. Essig und Cassis zugeben und mit Salz, grob gemahlenem Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 20-30 Minuten langsam köcheln lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mangoldfröschle:

Die Mangoldblätter kurz in kochendes Wasser geben, in kaltem Wasser abschrecken, auf einem Tuch trocknen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Für die Füllung Schalotten schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, herausnehmen und mit den Schalotten in eine Schüssel geben. Den Käse ebenfalls zugeben und alles mit einer Gabel zerdrücken und vermischen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie mit Koriander, Ei und den Weißbrotbörselein mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles unter die Käsemasse mischen. Auf jedes vorbereitete Mangoldblatt etwas Masse geben und die Blätter so einschlagen, dass kleine Päckchen entstehen. In einem flachen Topf 2 EL Butter schmelzen, die Päckchen nebeneinander hineinssetzen und zugedeckt langsam braten. Nach 3 Minuten umdrehen und auf der anderen Seite nochmal ca. 3 Minuten weiterbraten. Die Mangoldfröschle mit der Sauce anrichten und servieren.

Vincent Klink am 09. Januar 2014

# Mangold-Risotto mit frittierten Ziegenkäse-Talern

## Für 2 Personen

### Für das Risotto:

|                          |                   |               |
|--------------------------|-------------------|---------------|
| 100 g Risottoreis        | 120 g Mangold     | 1 Schalotte   |
| 1 Knoblauchzehe          | 30 g Parmesankäse | 1-2 EL Butter |
| 100 ml Weißwein, trocken | 500 ml Gemüfefond | 2 EL Olivenöl |
| 4 Salbeiblätter          | Salz, Pfeffer     |               |

### Für die Ziegenkäsetaler:

|                            |                         |                 |
|----------------------------|-------------------------|-----------------|
| 2 Scheiben Ziegenkäserolle | 1 EL Haselnussblättchen | 3 EL Paniermehl |
| 1 Ei                       | 2 EL Olivenöl           | 200 ml Öl       |

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Ein Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis zugeben und kurz mit andünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Hälfte des Gemüfefonds zugießen, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt circa 20 Minuten garen. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, den restlichen Fond nach und nach angießen, dabei ab und zu umrühren. Inzwischen den Mangold waschen, putzen, die Blätter längs vierteln und quer in Streifen schneiden. Den Parmesan reiben. Den Mangold mit dem Parmesan und einem Esslöffel Butter zum Risotto geben und fünf Minuten weitergaren. Für die Ziegenkäsetaler die Haselnussblättchen mit dem Paniermehl in einem tiefen Teller mischen. Das Ei in einem weiteren tiefen Teller verquirlen. Den Ziegenkäse in Taler schneiden und nacheinander in Mehl, Ei und zuletzt in der Bröselmischung wenden. Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Den Ziegenkäse darin rundherum zwei bis drei Minuten hellbraun frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Salbeiblättchen darin kurz frittieren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmten Tellern anrichten. Die Ziegenfrischkäsetaler auf dem Risotto anrichten mit frittiertem Salbei garnieren und servieren.

Horst Lichter am 19. September 2014

## Marillen-Knödel

### Für 2 Personen

|                            |                   |                         |
|----------------------------|-------------------|-------------------------|
| 350 g Kartoffeln, mehligk. | Salz              | 80 g Butter             |
| 2 Eigelb                   | 3 - 4 EL Mehl     | 2 EL Weizengrieß        |
| 4 reife Aprikosen          | 4 Zuckerwürfel    | 250 g frische Himbeeren |
| 1 EL Puderzucker           | 50 g Semmelbrösel | Zucker                  |

Die Kartoffeln abbürsten und in leicht gesalzenem Wasser garen. Kartoffeln abgießen, pellen und ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit 30 g Butter, Eigelben, Mehl, Salz und Weizengrieß zu einem festen Teig verkneten. Etwas von dem Teig zur Probe in kochendes Wasser geben und, falls die Masse nicht gut halten sollte, noch etwas Mehl hinzugeben. Die Aprikosen anschneiden, den Kern entfernen und diesen durch einen Würfelzucker ersetzen. Teig in 4 Portionen teilen und jeweils 1 Aprikose Zwetschgen damit umhüllen. Zu runden Knödeln formen. Reichlich Wasser mit je 1 Prise Zucker und Salz in einem weiten Topf aufkochen. Temperatur reduzieren, Knödel einlegen und knapp 10 Minuten gar ziehen lassen. 200 g Himbeeren mit Puderzucker mischen und pürieren, dann durch ein Sieb streichen. Die restlichen Himbeeren vorsichtig unter die Himbeersauce heben. Übrige Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Brösel und etwas Zucker zugeben und anrösten. Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, mit Butterbröseln und Himbeersauce anrichten.

Otto Koch am 25. Juli 2014

## Marinierter Spargel-Salat mit gebackenen Wachtel-Eiern

### Für zwei Personen

#### Für den Spargelsalat:

|                       |                   |           |
|-----------------------|-------------------|-----------|
| 500 g weißer Spargel  | 1 EL Zucker       | 1 Zitrone |
| 1 Ei                  | 1 EL Butter       | 1 EL Senf |
| 2 EL weißer Balsamico | 150 ml Rapsöl     | Zucker    |
| Salz                  | schwarzer Pfeffer |           |

#### Für die gebackenen Wachteleier:

|               |      |            |
|---------------|------|------------|
| 8 Wachteleier | 1 Ei | 100 g Mehl |
| Paniermehl    |      |            |

#### Für die Garnitur:

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| Kapuzinerblüten | Shisokresse |
|-----------------|-------------|

Für den marinierten Spargelsalat die Spargelstangen schälen und einen Zentimeter vom Ende abschneiden. Anschließend die Spargelstangen im siedenden Wasser mit dem ausgepressten Saft einer Zitrone, der Butter, Salz und Zucker blanchieren.

Ein Dressing herstellen aus etwa 300 von 400 Milliliter des Spargelwassers, dem Senf, dem Ei und dem weißen Balsamicoessig. Das Rapsöl anschließend vorsichtig dazu laufen lassen und mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz, Zucker sowie Pfeffer abschmecken. Die noch heißen Spargelstangen hineingeben und darin ziehen lassen. Gerne auch über Nacht ziehen lassen.

Für die gebackenen Wachteleier diese maximal zwei Minuten kochen. Eine Panierstraße aufbauen aus jeweils Mehl, Ei und Paniermehl. Anschließend die Eier im Mehl, verquirlten Ei sowie Paniermehl wenden und in der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Den marinierten Spargelsalat mit den gebackenen Wachteleiern auf Tellern anrichten, mit den Kapuzinerblüten sowie der Shisokresse garnieren und servieren.

Nelson Müller am 24. Juni 2015

# Marinierter Tofu mit Shiitake-Pilzen und Wok-Gemüse

## Für 4 Personen

|                          |                    |                   |
|--------------------------|--------------------|-------------------|
| 5 g Ingwer               | 1 Knoblauchzehe    | 5 EL Ketjab manis |
| 5 EL Ketjab asin         | 500 g fester Tofu  | 200 g Jasminreis  |
| Salz                     | 2 Möhren           | 1 Pak Choi        |
| 100 g Shiitakepilze      | 100 g Sojasprossen | 1 Bund Koriander  |
| 100 g geröstete Erdnüsse | 4 EL Erdnussöl     |                   |

Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken und mit Ketjab Manis und Ketjab Asin-Sauce zu einer Marinade vermischen. Tofu in ca. 5 cm große Würfel schneiden, in eine flache Form geben und mit der Marinade beträufeln. Im Kühlschrank ca. 3 Stunden ziehen lassen (marinierter Tofu kann auch in einen Vakkumbeutel gegeben werden, vakkumieren und ca. 3 Stunden ziehen lassen).

Den Reis in Salzwasser weich kochen.

Möhren schälen, waschen und in feine Streifen ca. 6 cm lange Streifen schneiden. Pak Choi putzen, waschen, in Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Sojasprossen unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Erdnüsse grob hacken.

In einem Wok 2 EL Erdnussöl erhitzen, Möhrenstreifen, Pak Choi und Pilze darin anbraten.

Die Tofuscheiben aus der Marinade nehmen, etwas abtupfen und in einer Pfanne mit 2 EL Erdnussöl von allen Seiten anbraten. Die Sojasprossen zum Gemüse im Wok geben, mit der Marinade, in die der Tofu eingelegt war das Gemüse ablöschen und abschmecken. Gehackte Erdnüsse und Koriander untermischen.

Gemüse mit dem Tofu und gekochtem Reis anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 14. Oktober 2015

## Maronen-Schnitte mit Feldsalat

### Für 4 Personen

|                    |                   |                        |
|--------------------|-------------------|------------------------|
| 8 Blatt Gelatine   | 1 Zwiebel         | 400 g Maronen, gekocht |
| 60 g Butter        | ca. 250 ml Milch  | Salz, Kreuzkümmel      |
| 8 Medjool-Datteln  | 200 g Salzcräcker | 2 Zweige Thymian       |
| 10 frische Maronen | 100 g Feldsalat   | 2 EL Apfelessig        |
| 4 EL Olivenöl      | 1 Prise Zucker    | Pfeffer                |

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Die gekochten Maronen klein hacken. Die Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, die Milch angießen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und aufkochen. Kurz köcheln lassen, dann die Masse fein pürieren. (Wenn die Masse zu trocken ist, noch etwas Milch zugeben.) Die Gelatine ausdrücken und in der noch heißen pürierten Masse auflösen. Die Datteln entkernen, fein hacken und unter die Masse heben. Die Salzcräcker in einem Cutter zerbröseln (oder in eine Gefriertüte geben und mit einem Nudelholz kräftig darüber rollen). Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und mit 50 g weicher Butter unter die Brösel kneten. Eine Springform oder kleine Ausstechformen mit Frischhaltefolie auslegen und den Bröselteig als Boden fest eindrücken. Darauf die Maronenmasse streichen und im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad Über- und Unterhitze vorheizen. Die frischen Maronen auf der glatten Seite einritzen, auf ein Backblech geben und ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Dann herausnehmen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Aus Essig, Öl, Zucker, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette mischen. Den Feldsalat kurz vor dem Servieren damit marinieren. Maronenschnitte vorsichtig aus dem Ring bzw. der Springform nehmen und je nach Größe in Kuchenstücke, Rechtecke schneiden oder ganz lassen. Maronenschnitte mit dem Feldsalat anrichten und die Maronenscheiben über den Feldsalat streuen.

Jacqueline Amirfallah am 17. Dezember 2014

## Mit exotischen Gewürzen gebratener Spargel

### Für 2 Personen

|                      |                      |                            |
|----------------------|----------------------|----------------------------|
| 500 g weißer Spargel | 500 g grüner Spargel | Salz                       |
| 1 TL Zucker          | 2 EL Butter          | 120 g Couscous, grob       |
| 1 TL Anissamen       | 1 TL Schwarzkümmel   | 2 Schalotten               |
| 1 Stück Ingwer       | 1 EL Butterschmalz   | 1 Prise Piment-d'Espelette |
| 1 Bio-Zitrone        | 1 TL Olivenöl        | 1 Bund glatte Petersilie   |

Den Spargel schälen, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Schalen und Enden in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, Salz und Zucker sowie 1 TL Butter zugeben, aufkochen und dann 10 Minuten ziehen lassen, danach passieren. Den Spargel in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und halbieren, dabei den Durchmesser anpassen also falls nötig vierteln oder ganz lassen. Von dem Spargelfond 400 ml aufkochen, Couscous zugeben und 5 Minuten ziehen lassen dabei immer wieder umrühren.

Anis und Schwarzkümmel mit einer Prise Salz zusammen mörsern. Die Schalotten schälen und längs blättrig schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein schneiden.

Die Schalotten in einer Pfanne mit Butterschmalz farblos anbraten, Spargel zugeben und ebenfalls farblos anbraten, die gemörserten Gewürze, Ingwer und eine Prise Piment d'Espelette zugeben und bei kleiner Hitze braten bis der Spargel bissfest ist, falls nötig von dem Spargelfond etwas zugeben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Gebratenen Spargel mit Olivenöl und abgeriebener Zitronenschale abrunden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken und unter den Couscous geben nochmal abschmecken. Den Bratfond des Spargels mit restlicher Butter binden. Couscous mit dem Spargel zusammen servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Mai 2015

# Mozzarella-Ravioli mit Pfifferlingen und Kräuter-Sud

## Für 4 Personen

### Für die Ravioli:

|                  |                      |                     |
|------------------|----------------------|---------------------|
| 200 g Mehl       | 100 g Hartweizenmehl | 1 Ei                |
| 3 Eigelb         | 2 EL Olivenöl        | Salz                |
| 1 EL Wasser      | 2 Tomaten            | 1 Stängel Basilikum |
| 3 Schalotten     | weißer Pfeffer       | 1 Zweig Thymian     |
| 150 g Mozzarella | 30 g Parmesan        |                     |

### Für den Kräutersud:

|                                       |                            |                 |
|---------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| 1 kleine Kartoffel (ca. 60 g), mehlig | 2 Schalotten               | 5 EL Olivenöl   |
| 50 ml Weißwein                        | 150 ml Gemüsebrühe         | 1/2 Bund Kerbel |
| 1/2 Bund Schnittlauch                 | 1/2 Bund glatte Petersilie | 20 g Parmesan   |
| Salz, weißer Pfeffer                  |                            |                 |

### Für die Pfifferlinge:

|                           |             |               |
|---------------------------|-------------|---------------|
| 150 g kleine Pfifferlinge | 1 Schalotte | 1 EL Olivenöl |
| Salz, weißer Pfeffer      |             |               |

Für den Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Ei, Eigelbe, 1 EL Öl, eine Prise Salz und 1 EL Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu hart, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Für den Kräutersud die Kartoffel weich kochen, schälen und in Scheiben schneiden.

Für die Raviolifüllung Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne austreichen und Tomaten in feine Würfel schneiden. Basilikum abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Thymianzweig mit in die Pfanne geben. Tomatenwürfel untermischen, kurz mit anschwanken, Basilikum untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen, Thymianzweig wieder entfernen. Mozzarella in feine Würfel schneiden, unter die Schalotten mischen und abschmecken.

Den vorbereiteten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und 16 Kreise von 8 cm Durchmesser ausstechen.

Mozzarella-Masse auf die Nudelteigkreise verteilen, die Ränder mit Wasser bepinseln, zur Hälfte zusammenklappen, fest andrücken und zu Ravioli formen.

Für den Kräutersud Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen, dann Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Kerbel, Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln, grob schneiden und zum Saucenansatz geben. Topf vom Herd ziehen, Kartoffelscheiben, geriebenen Parmesan und 4 EL Olivenöl zugeben und alles fein pürieren. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfifferlinge putzen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Pfifferlinge zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ravioli in kochendem Wasser 2-3 Minuten garen, herausnehmen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Pfifferlinge in der Tellermitte anrichten, Ravioli darauf geben, mit dem Kräutersud übergießen, nach Belieben Parmesan darüber hobeln und servieren.

Jörg Sackmann am 16. Juni 2015

## Nuss-Gnocchi mit Spinat-Soße

### Für 4 Personen

#### Für die Nuss-Gnocchi:

|                         |                 |                          |
|-------------------------|-----------------|--------------------------|
| 1 kg Kartoffeln, mehlig | 50 g Haselnüsse | 50 g Walnüsse            |
| 50 g Macadamianüsse     | 3 Eigelb        | 1 - 2 TL Kartoffelstärke |
| Salz                    | 1 Prise Muskat  | 1/2 TL Muskatblüte       |

#### Für die Spinatsauce:

|           |                 |              |
|-----------|-----------------|--------------|
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 4 EL Butter  |
| 2 EL Mehl | 1/2 l Milch     | 800 g Spinat |
| Pfeffer   |                 |              |

Die Kartoffeln in der Schale in ausreichend Wasser weich kochen, gut ausdämpfen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Von allen Nüssen einige beiseite stellen. Die restlichen Nüsse im Cutter zermahlen, aber nicht zu fein. Die gemahlene Nüsse, die Eigelbe und Kartoffelstärke zu den Kartoffeln geben und gut vermischen. Mit Salz, Muskat und Muskatblüte abschmecken und einen Gnocchiteig herstellen. Den Teig zu einer Rolle von ungefähr 1.5 cm Durchmesser formen, davon ca. 2-3 cm lange Stücke abschneiden und über eine Gabel zu Gnocchi rollen. In Salzwasser kochen, wenn die Nocken nach oben steigen, herausnehmen. Für die Spinatsauce Die Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauchzehe schälen und andrücken. Beides in 2 EL Butter anschwitzen, Mehl dazu geben und mit anbraten, mit Milch auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Spinat waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen abtropfen.  $\frac{3}{4}$  des Spinats grob hacken, in die Sauce geben und pürieren. Nach Wunsch durch ein Sieb passieren. Die Gnocchi in Butter anschwitzen und mit dem Spinat, den restlichen Nüssen und der Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 05. März 2014



## Nuss-Krautwickel mit Petersilienwurzel-Püree

### Für 4 Personen

|                            |                                |                          |
|----------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 8 Blätter Weißkohl         | Salz                           | 1 Schalotte              |
| 1 Knoblauchzehe            | 2 EL Olivenöl                  | 1 Bund glatte Petersilie |
| 2 Zweige Thymian           | 50 g Haselnüsse, grob gemahlen | 50 g Walnüsse, gehackt   |
| 200 g Ziegenfrischkäse     | 1 Msp. Koriander, gemahlen     | 1 Ei                     |
| 1 TL Bio-Gemüsebrühepulver | 4 EL geriebenes Weißbrot       | Pfeffer                  |
| 2 EL Butter                | 600 g Petersilienwurzeln       | 1 EL Butterschmalz       |
| 1 Prise Zucker             | 250 ml Gemüsebrühe             | 80 ml Sahne              |
| 1 Prise Muskat             |                                |                          |

Die Kohlblätter in reichlich kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und mit Küchenkrepp gut trocken tupfen. Für die Füllung Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl goldgelb anschwitzen. Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Haselnüsse und Walnüsse in einer Pfanne kurz anrösten, dann mit dem Käse in eine Schüssel geben.

Schalotten, Petersilie, Thymian, Koriander, Ei, Gemüsebrühepulver und 2 EL geriebenes Weißbrot zugeben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kohlblätter auf einer Arbeitsfläche nebeneinander auslegen. Etwas Käsemasse auf die Kohlblätter geben, die Blattränder einschlagen und die Kohlblätter aufrollen. Die Krautwickel mit der „Naht“ nach unten in eine gebutterte Auflaufform setzen. Butter in kleinen Flocken und das restliche geriebene Brot darauf streuen. Im Ofen die Krautwickel ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Petersilienwurzeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz Petersilienwurzeln anschwitzen, mit 1 Prise Salz und Zucker würzen. Brühe und Sahne angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Muskat und Pfeffer abschmecken.

Das Püree auf Tellern anrichten, je 2 Kohlrouladen darauf geben und servieren.

Vincent Klink am 10. Dezember 2015

## Paprika-Pilaw

### Für 4 Personen

|                      |                        |                       |
|----------------------|------------------------|-----------------------|
| 50 g schwarze Linsen | ca. 700 ml Gemüsebrühe | 50 g rote Linsen      |
| 100 g Bulgur         | 1 Msp. Safranfäden     | 150 g Basmatireis     |
| Salz                 | 2 rote Zwiebeln        | 1 rote Paprika        |
| 1 gelbe Paprika      | 1 Knoblauchzehe        | 1 Prise Paprikapulver |
| 1 Prise Zucker       | 40 g Mandeln           | 1 TL Speisestärke     |

Die schwarzen Linsen in ca. 300 ml Gemüsebrühe ca. 20 Minuten weich kochen. Nach ca. 15 Minuten die roten Linsen zugeben und mit weich kochen. Bulgur in einem Topf mit 400 ml Gemüsebrühe ca. 10 Minuten weich kochen. Die gekochten Linsen und Bulgur abschütten und die Brühereste dabei in einem Topf auffangen. Safran in die heiße Brühe geben und ziehen lassen. Basmatireis abspülen und in Salzwasser ca. 7 Minuten weich garen. Basmatireis abgießen, in ein Sieb geben und kalt abspülen. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Dann Paprika feiwürfeln. Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Zwiebeln anschwitzen, Knoblauch und Paprika zugeben und anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das gebratene Gemüse mit Reis, Bulgur und Linsen mischen und zusammen in einer Pfanne anschwenken. Die Mandeln untermischen und mit Salz abschmecken. Stärke mit 1 EL der Safranbrühe anrühren. Die restliche Safranbrühe aufkochen, die angerührte Stärke untermischen und damit binden. Den Paprika-Pilaw anrichten und etwas Safransauce angießen.

Jacqueline Amirfallah am 15. Oktober 2014

## Pasta all'arrabiata

### Für 4 Personen

|                      |                         |                   |
|----------------------|-------------------------|-------------------|
| 400 g Spaghetti      | grobes Meersalz         | 2 Schalotten      |
| 2 Zehen Knoblauch    | 1-2 getr. Schoten Chili | 1/4 l Tomatensugo |
| 1-2 Stiele Basilikum | Salz, Pfeffer           | Parmesan          |

Spaghetti in reichlich kochendem gut gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Schalotten schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote zerbröseln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Tomatensugo dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Pasta abtropfen lassen und untermischen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter grob schneiden und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frisch geriebenem Parmesan- käse oder Pecorino servieren.

Variationen:

Für Pasta all'amatriciana 80 Gramm gewürfelten Pancetta ( luftgetrockneter Bauchspeck) anbraten. Schalotten, Knoblauch und Chili (nach Wunsch) dazugeben, kurz mit anschwitzen. Mit Sugo auffüllen und aufkochen lassen. Für Pasta alla puttanesca zwei gehackte Sardellenfilets zusammen mit Knoblauch, Schalotten und Chili anschwitzen. Sugo untermischen, aufkochen lassen. Schwarze Oliven und Kapern (Mengen nach Geschmack) untermischen.

Cornelia Poletto am 12. Januar 2014

## Pasta mit gebratenen Artischocken

### Für 2 Personen

|                    |                            |                        |
|--------------------|----------------------------|------------------------|
| 1 Bio-Zitrone      | 125 g Weizenmehl           | 125 g Hartweizenmehl   |
| 1 Ei               | 2 Eigelb                   | 4 EL Olivenöl          |
| Meersalz           | 1/2 Bund Thymian           | 10 getrocknete Tomaten |
| Mehl               | 1 Zwiebel                  | 2 Knoblauchzehen       |
| 1/2 Bund Basilikum | 6 kleine lila Artischocken | 60 ml Gemüsebrühe      |
| Pfeffer            |                            |                        |

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Weizenmehl, Hartweizenmehl, Ei und Eigelbe mit 1 EL Olivenöl, abgeriebener Zitronenschale, 1 Spritzer Zitronensaft und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. (Wird er zu fest, noch 2-3 EL Wasser unterkneten.) Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. In einem Topf mit Salzwasser und 2 Zweigen Thymian die getrockneten Tomaten weichkochen, dann herausnehmen, abtropfen und in Streifen schneiden. Dann den Nudelteig zu dünnen Bahnen ausrollen. Diese gut mit Mehl bestäuben, zusammenrollen und zu breiten Bandnudeln schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian und Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Artischocken schälen, bis alle verholzten Stellen abgeschnitten sind. Dann vierteln oder achteln und direkt in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten, Zwiebeln und Knoblauch sowie Thymian zugeben, alles leicht salzen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, evtl. Gemüsebrühe angießen. In der Zwischenzeit die Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, abschütten und dann in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl schwenken. Tomatenstreifen und Basilikum untermischen und mit Pfeffer würzen. Die Nudeln mit den Artischocken anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 09. April 2014

## Pasta mit Schwarzwurzel-Ragout

### Für 4 Personen

|                      |                      |                  |
|----------------------|----------------------|------------------|
| 125 g Weizenmehl     | 125 g Hartweizenmehl | Salz             |
| 1 Ei                 | 2 Eigelb             | 1 Spritzer Essig |
| 800 g Schwarzwurzeln | 500 g Blattspinat    | 1/2 Bund Majoran |
| 2 Zwiebeln           | 2 EL Butterschmalz   | 200 ml Milch     |
| 2 EL Butter          | Pfeffer              | 150 g Sahne      |
| 30 g Walnusskerne    | 20 g Rosinen         |                  |

Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Essigwasser vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Essigwasser legen damit sie sich nicht verfärben. Dann in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Falls die Schwarzwurzeln unterschiedlich stark sind, die stärkeren längs halbieren oder vierteln. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einer tiefen Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, Schwarzwurzeln abtropfen und zugeben, salzen und kurz mit anbraten. Mit der Milch ablöschen und weich dünsten. Mit einer Nudelmaschine den Nudelteig dünn ausrollen und zwischen die Nudel-Bahnen die Majoranblätter legen, mit ausrollen. Die Nudelbahnen zu breiten Bandnudeln schneiden. In eine Pfanne mit 2 EL Butter den Spinat geben, zusammen fallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gegarten Schwarzwurzeln aus dem Schmorfond nehmen, diesen mit Sahne aufgießen, aufkochen, pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen und abschmecken. In einem Topf mit reichlich Salzwasser, die Bandnudeln weich kochen. Walnüsse grob hacken. Schwarzwurzeln wieder in die Sauce geben, gehackte Walnüsse, Rosinen und abgetropften Spinat zugeben, abschmecken und mit der Pasta servieren.

Jacqueline Amirfallah am 12. November 2014

# Pastinaken-Birnen-Püree mit Pilzen und Gelbe-BeteChips

## Für 4 Personen

|                   |                          |                  |
|-------------------|--------------------------|------------------|
| 2 Gelbe Bete      | 2 Zweige Rosmarin        | 4 EL Olivenöl    |
| Meersalz, Pfeffer | 1 kg Pastinaken          | 4 große Birnen   |
| 2 Schalotten      | 1 Bund glatte Petersilie | 500 g Steinpilze |
| 2 EL Honig        | 3 EL Butter              |                  |

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Gelbe Bete waschen und einzeln mit je 1 Zweig Rosmarin, je 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz in Pergament- oder Backpapier einpacken. Die Päckchen gut mit Küchegarn verschließen, auf ein Backblech geben und die Bete im Ofen ca. 1 Stunde (je nach Größe) weich garen. Anschließend die gegarte Bete auspacken und in dünne Scheiben hobeln. Dann die Scheiben locker auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Salz würzen, ein weiteres Blatt Backpapier darauf drücken und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten trocknen lassen. Anschließend die Bete-Chips mit Pfeffer nachwürzen. Für das Püree die Pastinaken schälen und in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Birnen schälen, vierteln und entkernen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Steinpilze putzen, evtl. halbieren oder vierteln. Wenn die Pastinaken fast weich sind, die Birnen zugeben und mit weich kochen. Wenn alles weich ist, abgießen, abtropfen lassen und fein pürieren. Das Püree mit Honig, 2 EL Butter, Salz und Pfeffer abschmecken, die Hälfte der Petersilie untermischen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, die Pilze zugeben und braten. Zuletzt Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree anrichten, die gebratenen Pilze darauf geben und mit den Bete-Chips bestreuen.

Tarik Rose am 11. September 2015

## Pelmeni mit Kürbis-Füllung und Salbei-Butter

### Für 4 Personen

|                      |                        |                     |
|----------------------|------------------------|---------------------|
| 375 g Hartweizenmehl | 125 g Weizenmehl       | 5 Eigelb            |
| 3 Eier               | Salz                   | 1 Spritzer Olivenöl |
| 6 Zweige Salbei      | 400 g Butternut Kürbis | 2 EL brauner Zucker |
| ca. 5 g Marzipan     | 1-2 Amarettini-Kekse   | Pfeffer             |
| 4 EL Butter          | 400 ml Gemüsefond      | 40 g Sauerrahm      |

Die beiden Mehle mit den Eigelben , Eiern, 1 Prise Salz und 1 Spritzer Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig kneten, den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und einige Minuten ruhen lassen. (Falls der Teig zu feucht ist, noch etwas Hartweizenmehl unterarbeiten.) Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Salbei abspülen, trocken schütteln, 2 Zweige zur Seite legen. Den Kürbis vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Kürbisstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder eine Auflaufform legen. Salbei auf die Viertel legen. Mit braunen Zucker bestreuen und im leicht geöffneten Ofen bei ca. 160 Grad weichgaren. Dann das Fruchtfleisch aus den Kürbisvierteln heraus schaben und gegebenenfalls im Ofen weiter ausdampfen lassen. Das Kürbisfleisch pürieren oder durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Marzipan, zerbröselten Amarettini, Salz und Pfeffer abschmecken. (Nicht zu viel Marzipan und Amarettini, sonst wird es zu süß.) Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und über eine „Pelmeniza“ (Pelmeni-Form) legen. In die einzelnen Mulden die Kürbisfüllung geben und mit einer zweiten Teighahn bedecken. Mit einem Nudelholz über die Form walzen, bis die Pelmeni auf den Tisch fallen. Die Pelmeni in kochendem Salzwasser sehr bissfest garen. 2 EL Butter in einer Pfanne bräunen und die Pelmeni darin schwenken, etwas Gemüsefond angießen und fertig garen. Restliche Salbeiblätter in einer Pfanne mit 2 EL Butter knusprig braten. Die Pelmeni im Butter-Fond servieren, mit gebratenem Salbei und etwas Sauerrahm garnieren und servieren.

Kolja Kleeberg am 09. Januar 2015

## Peperonata mit Nudelflecken

### Für 2 Personen

|                      |                          |               |
|----------------------|--------------------------|---------------|
| 150 g Hartweizenmehl | 2 Eigelb                 | 3 EL Olivenöl |
| Salz                 | 2 Paprika (rot und gelb) | 2 Schalotten  |
| 2 Tomaten            | 100 ml Gemüsebrühe       | 1 TL Oregano  |
| Pfeffer, Mehl        | 50 g Pecorino            |               |

Das Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte ein Loch frei schieben. Eigelbe, 1 EL Olivenöl und eine Prise Salz dazu geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch 1-2 EL Wasser untermischen. Nudelteig in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Die Paprika halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten würfeln. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Schalotte und Paprika anbraten. Wenn der Paprika etwas Farbe angenommen hat, Tomaten untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz anbraten. Dann Brühe angießen und Oregano zugeben. Zugedeckt den Paprika ca. 10 Minuten weich schmoren. In der Zwischenzeit den Teig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn auswellen (ca. 1mm dick), gut mit Mehl bestreuen und in Rauten oder Rechtecke schneiden. Nudeln in einem Topf mit Salzwasser ca. 4 Minuten kochen, abschütten und mit dem Paprikagemüse vermischen. Mit Pfeffer würzen, mit frisch geriebenem Pecorino bestreuen und anrichten.

Vincent Klink am 28. August 2014

# Perlgraupen-Risotto mit Rote Bete und Radicchio

## Für 4 Personen

### Für die Rote Bete:

|                       |                     |                     |
|-----------------------|---------------------|---------------------|
| 2 Knollen Rote Bete   | 2 Zweige Rosmarin   | 2 Zweige Thymian    |
| 400 ml Rote Bete Saft | 2 Msp. mildes Curry | 1 Prise Kreuzkümmel |
| 2 EL kalte Butter     |                     |                     |

### Für das Risotto:

|                          |                       |                          |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 300 ml Rotwein           | 2 Schalotten          | 1 Knoblauchzehe          |
| 2 EL Butter              | 200 g Perlgraupen     | 300 ml Gemüsebrühe       |
| 300 ml Rote Bete Saft    | 1/4 Kopf Radicchio    | Meersalz, Pfeffer, Curry |
| 50 g Meerrettich, frisch | 1/2 Bund Schnittlauch |                          |

Für die Rote Bete Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rote Bete gut waschen, trockenreiben. Alufolie in 2 Quadrate schneiden (je nach Größe der Knollen 20 x 20 cm oder 30 x 30 cm), und die Rote Bete jeweils einzeln auf ein Alufolienquadrat setzen. Jeweils 1 Zweig Rosmarin und Thymian darauf legen. Folie verschließen und die eingepackten Knollen im Ofen ca. 45 Minuten garen. Für das Perlgraupenrisotto In der Zwischenzeit für den Risotto Rotwein in einen Topf geben und auf 100 ml einkochen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Die Perlgraupen zugeben, kurz mit anbraten und mit der Brühe, dem eingekochten Rotwein und 150 ml Rote Bete Saftes ablöschen. Bei niedriger Temperatur zu einem cremigen, bissfesten Risotto kochen. Radicchio abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen 150 ml Rote Bete Saft unter den Risotto mischen und mit Meersalz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die Rote Bete mit einem Holzspieß eine Garprobe machen. Die Knolle sollte bissfest, knackig sein. Rote Bete aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, schälen und gleichmäßige Spalten schneiden. 400 ml Rote Bete Saft mit Curry und Kreuzkümmel um 2/3 einkochen und mit der Butter binden, mit Meersalz und Curry würzen. Rote Bete Spalten in den Fond geben und glasieren. Meerrettich schälen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Perlgraupenrisotto mit Rote Bete Spalten anrichten. Meerrettich darüber reiben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Michael Kempf am 10. Januar 2014



## Persischer Zucchini-Pfannkuchen mit Bockshornklee

### Für 4 Personen

|                     |                          |                                       |
|---------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| 2 Zucchini          | Salz                     | 20 g Bockshornkleeblätter, getrocknet |
| 1 Zwiebel           | 1 Bund glatte Petersilie | ca. 5 EL Butterschmalz                |
| 4 Eier              | 400 g Mehl               | 1 Prise Chiliflocken                  |
| 4 Strauchtomaten    | 8 Cocktailtomaten        | 1/2 Zitrone                           |
| 2-3 EL Olivenöl     | 1 Prise Zucker           | 1 Bund Schnittlauch                   |
| 150 g Crème-fraiche |                          |                                       |

Die Zucchini waschen, abtrocknen und auf einer groben Reibe reiben, anschließend salzen. Bockshornklee in Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Bockshornklee ausdrücken zugeben, mit braten und etwas abkühlen lassen.

Eier mit Mehl in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die geriebene Zucchini sehr gut ausdrücken und zur Eier-Mehl-Mischung geben. Zwiebel-Bockshornklee und Petersilie untermischen und mit Chiliflocken und Salz würzen. (Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Milch zugeben.)

Den Backofen auf 70 Grad (Umluft 60 Grad, Gas Stufe 1) vorheizen.

Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, die Haut abziehen und vierteln. Von der Zitrone den Saft auspressen, Tomaten mit etwas Zitronensaft und 2-3 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Zucker würzen.

Aus der Pfannkuchenmasse nach und nach in einer Pfanne mit Butterschmalz Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen auf einen Teller geben und im Backofen warm halten. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch mit Creme fraiche vermischen und mit Salz abschmecken.

Die Pfannkuchen mit Tomatensalat und Schnittlauch-Creme anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Juni 2015

## Pfifferling-Täschle im Petersilien-Sud

### Für 2 Personen

#### Für den Teig:

|            |                     |              |
|------------|---------------------|--------------|
| 100 g Mehl | 50 g Hartweizenmehl | 1 Ei         |
| 2 Eigelb   | 1 EL Olivenöl       | 1 Prise Salz |

#### Für die Füllung:

|                                |                      |                             |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 380 g Pfifferlinge             | 3 Schalotten         | 2 Knoblauchzehen            |
| 50 g Lauch                     | 3 Halme Schnittlauch | 3 Stängel glatte Petersilie |
| 1 EL Olivenöl                  | Salz, weißer Pfeffer | 1 Spritzer Zitronensaft     |
| 2 EL fein geschnittene Kräuter |                      |                             |

#### Für den Petersiliensud:

|                     |                          |                             |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 1 Zwiebel           | 2 EL Olivenöl            | 1 kleine Kartoffel, gekocht |
| 150 ml Geflügelfond | 1/2 Bund Blattpetersilie | Salz, weißer Pfeffer        |
| 40 g Bergkäse       |                          |                             |

Für den Teig Mehl und Hartweizenmehl mischen und mit Ei, Eigelben, Olivenöl und Salz kräftig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 3 Std. kühl stellen. Für die Füllung die Pfifferlinge putzen, ca. 80 g kleine Pfifferlinge beiseite stellen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, Lauch putzen und fein würfeln. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Lauch anschwitzen, 300 g Pfifferlinge zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Kräuter zugeben und auskühlen lassen. Nudelteig dünn ausrollen und Kreise mit ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte die Füllung geben, Ränder mit Wasser bestreichen, zusammenklappen und Ravioli formen. In reichlich kochendem Wasser mit einer Prise Salz 3-4 Min. leicht kochen lassen. Für den Petersilienfond Zwiebel schälen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Kartoffel würfeln und zugeben, mit Fond auffüllen und aufkochen. Blattpetersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zugeben, fein mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Pfifferlinge anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfifferlingstäschle in der Tellermitte platzieren, Pfifferlinge darüber verteilen und mit Sud auffüllen. Zum Schluss den Käse in feine Blättchen schneiden und über das Gericht streuen.

Jörg Sackmann am 12. August 2014

## Pfitzauf mit Gemüse-Bolognese

**Für 4 Personen**

**Für die Pfitzauf:**

|            |                    |              |
|------------|--------------------|--------------|
| 130 g Mehl | 250 ml Milch       | 1 Prise Salz |
| 2 Eier     | 30 g weiche Butter | Butter       |

**Für die Sauce:**

|                            |                    |                        |
|----------------------------|--------------------|------------------------|
| 100 g Karotten             | 50 g Sellerie      | 50 g Petersilienwurzel |
| 50 g Zwiebel               | 50 g Lauch         | 200 g Tomaten          |
| 2 EL Olivenöl              | 1 TL Mehl          | 200 ml Gemüsebrühe     |
| 1/2 Bund glatte Petersilie | 1/2 Bund Basilikum | Salz, Pfeffer          |
| 60 g Parmesan              |                    |                        |

Den Backofen auf 180 Grad (170 Grad Umluft, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Für die Pfitzauf Mehl, Milch, Salz und Eier mit dem Handrührgerät oder Pürierstab gut vermengen, dann die weiche Butter gut untermixen. Die Pfitzauf-Formen gut ausbuttern, man kann auch Kaffeetassen oder Muffins-Formen verwenden. Formen zur Hälfte mit dem Teig füllen und im 180 Grad heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Die Pfitzauf, daher der Name, sollten um das Dreifache aufgegangen sein. In der Zwischenzeit Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Zwiebel und Lauch putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen, dann Tomaten würfeln. Zwiebel in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel hinzufügen und gut durch schwenken. Lauch und Tomaten zugeben, mit Mehl bestäuben und noch einmal gut durch schwenken. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter untermischen. Parmesan fein reiben. Die gebackenen Pfitzauf bei geöffneter Ofentür noch kurz ruhen lassen, damit sie stabil werden und nicht in sich zusammensacken. Pfitzauf aus der Form stürzen und mit der Gemüsesauce anrichten. Parmesan darüber streuen und servieren.

Vincent Klink am 04. Dezember 2014

# Pintobohnen-Dal mit Chili-Koriander-Rotkraut

## Für 4 Personen

### Für das Rotkraut:

|                     |                             |                    |
|---------------------|-----------------------------|--------------------|
| 500 g Rotkohl       | 1 frische rote Chilischoten | 1/2 Bund Koriander |
| 3 1/2 EL Ahornsirup | 2-3 EL Weißweinessig        | 1 TL Salz          |

### Für den Tempeh:

|                     |                             |                       |
|---------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 200 g Tempeh        | 1 1/2 Zitronen              | 2 EL dunkle Sojasauce |
| 1 1/2 EL Ahornsirup | 1-2 EL neutrales Pflanzenöl |                       |

### Für das Dal:

|                             |                             |                         |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 800 g Pintobohnen           | 1/2 Zitrone                 | 40 g frischer Ingwer    |
| 4 Knoblauchzehen            | 1 Bund Frühlingszwiebeln    | 1 rote Chilischote      |
| 2-3 EL neutrales Pflanzenöl | 3 TL gelbe Senfsamen        | 3 TL Schwarzkümmelsamen |
| 3-4 TL Currypulver          | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | 400 ml Kokosmilch       |
| Salz                        | 1 reife Mango               | Ahornsirup              |

Für das Rotkraut Die äußeren Blätter des Rotkohls und den Strunk entfernen. Den Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden.

Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, einige beiseitelegen, die übrigen hacken und mit Chili, 3 EL Ahornsirup, Weißweinessig und 1 TL Salz mischen. Über die Rotkohlstreifen geben und mit den Händen gut in den Rotkohl einarbeiten, dann den Salat bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

Für den Tempeh den Tempeh in 12 Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Sojasauce und Ahornsirup glatt rühren. Den Tempeh in dieser Marinade wenden und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

Für das Dal die Bohnen abtropfen lassen. Die Zitronenhälfte auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den grünen Teil der Frühlingszwiebelringe beiseite legen. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Senfsamen, Schwarzkümmel, Currypulver und Kreuzkümmel darin unter Rühren 30 Sekunden bei mittlerer Hitze braten. Ingwer, Knoblauch, Chili und die weißen Frühlingszwiebelringe hinzugeben und in ca. 1 Minute glasig braten. Dann Bohnen mit Kokosmilch und 200 ml Wasser zufügen, alles leicht salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten leise köcheln lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Mangowürfel zusammen mit den restlichen Frühlingszwiebeln nach 25 Minuten in das Dal einrühren, den Topf vom Herd ziehen und alles mit Salz, 1/2-1 TL Ahornsirup, etwas Zitronensaft und Curry abschmecken. Zugedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.

Den Tempeh in einer beschichteten Pfanne in 1-2 EL Öl bei mittlerer Hitze in 2-3 Minuten knusprig anbraten. Zum Ende die Marinade mit in die Pfanne geben und kurz leicht einkochen lassen.

Das Dal auf Teller verteilen und das Rotkraut dekorativ als Nest darauf verteilen. Den Tempeh an die Seite legen und mit den beiseitegelegten Korianderblättchen garnieren.

Nicole Just am 26. Oktober 2015

# Prinzessbohnen-Salat mit Süßkartoffel-Mayonnaise

## Für 4 Personen

### Für die Mayonnaise:

|                 |                       |                              |
|-----------------|-----------------------|------------------------------|
| Salz            | 200 g Süßkartoffeln   | 2 EL (30 g) weißes Mandelmus |
| 3 EL Olivenöl   | 1/2 TL schwarzes Salz | 1 EL Weißweinessig           |
| 2 TL Ahornsirup | 1 TL Senf             | schwarzer Pfeffer            |

### Für den Salat:

|                      |                   |                       |
|----------------------|-------------------|-----------------------|
| 400 g Prinzessbohnen | Salz              | 150 g Staudensellerie |
| 1 rote Paprikaschote | 200 g Erdnusstofu | 2 EL Pflanzenöl       |

In einem Topf 1,5 l Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Im Salzwasser in 5–7 Minuten weich kochen. Die Süßkartoffelwürfel anschließend aus dem Wasser heben und abkühlen lassen.

Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und einmal in der Mitte durchschneiden. Bohnen im kochenden Salzwasser 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Staudensellerie waschen, abtropfen lassen und in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Den Tofu ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin 3–4 Minuten rundherum scharf anbraten. Sellerie dazugeben und 1 Minute weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Tofu etwas abkühlen lassen.

Für die Mayonnaise die Süßkartoffelwürfel mit dem Mandelmus, 140 ml Wasser und Olivenöl fein pürieren. Mit Kala Namak, Essig, Ahornsirup, Senf und Pfeffer würzen. Bohnen, Tofu, Selieriescheiben und Paprikawürfeln in einer Schüssel mit der Süßkartoffelmayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nicole Just am 27. Juli 2015

## Quinoa-Risotto mit Roter Bete

### Für zwei Personen

|                         |                   |                 |
|-------------------------|-------------------|-----------------|
| 200 g Quinoa (Inkareis) | 2 Schalotten      | 100 ml Weißwein |
| 500 ml Brühe            | 1 Rote Bete (roh) | 1 Lorbeerblatt  |
| 1 Zweig Blattpetersilie | 1 Zweig Estragon  | Schnittlauch    |
| 4 Zweige Kerbel         | 50 g Parmesan     | 1 EL Butter     |
| 1 Chilischote           | Olivenöl          | Salz            |

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen.

Den Quinoa zugeben und kurz mit anschwitzen.

Nun alles mit Weißwein ablöschen und reduzieren.

Anschließend den Inhalt des Topfes mit Brühe auffüllen, aufkochen und das Lorbeerblatt zugeben. Jetzt die Hitze auf ein Minimum reduzieren und den Topf mit einem Deckel verschließen. Das Risotto für ca. 20 min. leicht köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.

Die Rote Bete sehr dünn aufschneiden (am besten mit einer Aufschnittmaschine) und einige Minuten in Eiswasser einlegen.

Die Petersilien- und Estragonblättchen von den Zweigen zupfen und zusammen mit dem Schnittlauch fein schneiden.

Wenn das Risotto weich gegart ist, gegebenenfalls nochmals einen Schuss Brühe zugeben.

Die kleingeschnittene Spitze einer Chilischote sowie einen großen Löffel Butter einrühren, den Parmesan hinein reiben und zu einem „schlotzigen“ Risotto verrühren. Anschließend die fein geschnittenen Kräuter unterrühren und das Ganze mit Salz abschmecken.

Das Risotto auf zwei Tellern anrichten, die Rote Bete hineinstecken und mit frischen Kerbelzweigen garnieren.

Alexander Herrmann am 02. März 2015

# Radieschen-Linsen-Salat mit Kräuter-Kratzete

## Für 4 Personen

### Salat:

|                   |                     |                       |
|-------------------|---------------------|-----------------------|
| 200 g Berglinsen  | Salz                | 1 Möhre               |
| 1/4 Stange Lauch  | 1 Schalotte         | 6 EL Olivenöl         |
| 1 Bund Radieschen | 1 Bund Schnittlauch | 2 EL weißer Balsamico |
| 2 EL Weißwein     | 2 EL grober Senf    | 1 Prise Zucker        |
| Pfeffer           |                     |                       |

### Kratzete:

|                            |                      |                       |
|----------------------------|----------------------|-----------------------|
| 2 Eier                     | 150 g Mehl           | 250 ml Milch          |
| 1 EL flüssige Butter       | 1 Prise Salz         | 1/2 Bund Schnittlauch |
| 1/2 Bund glatte Petersilie | 2 Stiele Liebstöckel | 2 EL Butterschmalz    |

Linsen in reichlich Wasser ca. 30 Minuten weichkochen und abschütten. Erst zum Schluss salzen. Möhre und Lauch schälen und in Scheiben schneiden. Schalotte schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Möhre und Lauch zugeben, danach in eine Schüssel geben und die Linsen darunter mengen. Radieschen putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

4 EL Olivenöl mit Essig, Wein und Senf gut vermischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Damit das Gemüse anmachen. Schnittlauch untermischen. Für die Kratzete die Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, Milch, flüssiger Butter und Salz zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Kräuter abspülen, trocken schütteln, klein schneiden und in den Teig rühren. Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen und unter den Teig heben. Den Backofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In einer beschichteten Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Zwei Schöpfkellen Teig in die Pfanne geben. Sobald der Teig stockt, mit zwei Pfannenwendern in kleine Stücke reißen, diese rundum goldbraun braten und im Backofen warm halten. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten.

Auf die vorbereiteten Teller Linsensalat und Kratzete anrichten und servieren.

Vincent Klink am 09. Juli 2015

## Ravioli mit Maronen-Füllung, Pilzen und Bergkäse

### Für 4 Personen

#### Für die Ravioli:

|                            |                         |                                 |
|----------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 250 g Hartweizenmehl       | 150 g Weizenmehl, (405) | Salz                            |
| 2 Eier                     | 3-4 Eigelb              | 150 g Maronen, gar und geschält |
| 1/2 Bund glatte Petersilie | 1 Schalotte             | 1 EL Olivenöl                   |
| 80 g Bergkäse              | 100 g Crème-fraîche     | Pfeffer                         |

#### Für die Pilze:

|                             |                            |                 |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------|
| 200 g gemischte Speisepilze | 2 Schalotten               | 1 Knoblauchzehe |
| 1/2 Bund Schnittlauch       | 1/2 Bund glatte Petersilie | 3 EL Olivenöl   |
| Salz, Pfeffer               |                            |                 |

Aus den beiden Mehlen, 1 Prise Salz, 2 Eiern und Eigelben einen glatten Nudelteig kneten, evtl. noch 2-3 EL Wasser zugeben, falls der Teig zu trocken ist. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen. Für die Raviolifüllung die Maronen fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Maronen und Petersilie untermischen und alles in eine Schüssel geben. Bergkäse fein reiben und die Hälfte davon mit Crème-fraîche ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut vermischen und die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in Kreise von ca. 8 cm Durchmesser schneiden. Auf jedes Teigstück 1 TL Füllung geben. Die Teigstücke zu einem Halbkreis zusammenklappen und die Teigränder gut zusammendrücken. Die Pilze putzen und kleinschneiden, Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die vorbereiteten Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten garen. Schalotten in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl anschwitzen, die Pilze hineingeben und mit anbraten. Knoblauch zugeben, kurz durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Kräuter untermischen. Die gegarten Ravioli abschütten, anrichten und die Pilze darauf verteilen. Mit restlichem Bergkäse bestreuen und servieren.

Sören Anders am 10. November 2014



# Ravioli mit Spinat - Minze - Füllung und Erbsen - Soße

## Für 4 Personen

|                             |                     |                   |
|-----------------------------|---------------------|-------------------|
| 120 g Mehl                  | 60 g Hartweizenmehl | 2 Eier            |
| 1 EL Olivenöl               | Salz                | 300 g Blattspinat |
| 1 Zweig marokkanische Minze | 1 Schalotte         | 3 EL Butter       |
| Pfeffer                     | 1 Prise Muskat      | 100 g Parmesan    |

## Für die Sauce:

|                    |                |                   |
|--------------------|----------------|-------------------|
| 2 Schalotten       | 2 EL Butter    | 250 g Erbsen (TK) |
| 150 ml Gemüsebrühe | 1 Prise Muskat | 1 Prise Zucker    |
| Salz, Pfeffer      |                |                   |

Für den Teig beide Mehle auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten, in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. (Der Teig sollte fest sein und darf ruhig an Knetmasse erinnern. Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, um anschließend immer wieder soviel Mehl hinzuzugeben bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.)

Für die Füllung Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Schalottenwürfel mit 2 EL Butter in einem Topf anschwitzen, den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit jeweils 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskat und Minzestreifen würzen. Den gegarten Spinat gut ausdrücken, fein hacken. Parmesan fein reiben und unter den Spinat mischen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen. Teigbahnen von ca. 12 cm Breite auf der Arbeitsfläche auslegen. Mit einem Teelöffel etwas Spinatkäsesauce im Abstand von ca. 3 cm auf eine Teigbahn setzen, die Teigränder mit etwas Wasser benetzen und mit einer weiteren Teigbahn zudecken. Den Teig und die Zwischenräume fest zusammendrücken und mit einem Teigrad oder Messer die Ravioli ausschneiden.

Für die Sauce Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter glasig dünsten, die Erbsen dazu geben. Mit der Brühe auffüllen, mit etwas Muskat, Zucker, Pfeffer und Salz würzen und bei geschlossenem Deckel bei kleiner Flamme ca. 10 Minuten weich kochen. Dann alles fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abschmecken. Die Ravioli in Salzwasser weich kochen (ca. 4 Minuten). Aus dem Wasser nehmen, abtropfen, in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen und mit der Erbesensauce servieren.

Vincent Klink am 04. Juni 2015

## Risoni mit geschmortem Mangold

### Für 4 Personen

|                    |              |                       |
|--------------------|--------------|-----------------------|
| 1 rote Chilischote | 100 g Feta   | 7 EL Olivenöl         |
| 350 g Risoni       | Salz         | 1 Bund bunter Mangold |
| 12 Kirschtomaten   | 3 Schalotten | 2 Knoblauchzehen      |
| Pfeffer            | Apfelsüße    | ca. 80 ml Gemüsebrühe |
| 30 g Parmesan      | 2 EL Butter  |                       |

Chili der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili sehr fein schneiden. Feta fein zerbröseln, Chili und 2-3 EL Olivenöl zugeben und gut durchmischen. Die Risoni in Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest garen, abschütten und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. 2/3 der Schalotten in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Hälfte vom Knoblauch zugeben, dann die Mangoldrauten zugeben und 2-3 Minuten anschwitzen, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Apfelsüße würzen. Zuletzt die Kirschtomaten untermischen und mit 1 EL Olivenöl abglänzen.

In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die restliche Schalotte und Knoblauch anschwitzen, die abgetropften Risoni zugeben, Brühe angießen und kurz aufkochen. Parmesan fein reiben und mit Butter vorsichtig unter die Risoni rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Risoni in der Tellermitte anrichten, geschmorten Mangold darauf geben, je 1 -2 EL marinierten Feta obenauf geben und servieren.

Tarik Rose am 05. Juni 2015

# Rohrnudeln mit Vanille-Sahne und Sommerbeeren-Kompott

## Für 4 Personen

### Hefeteig:

|                    |              |                 |
|--------------------|--------------|-----------------|
| 20 g Hefe          | 250 ml Milch | 80 g Zucker     |
| 400 g Mehl         | 2 Eigelb     | 80 g Butter     |
| Bio-Zitronenabrieb | 1 Prise Salz | flüssige Butter |

### Beerenkompott:

|                    |                  |                     |
|--------------------|------------------|---------------------|
| 100 g Heidelbeeren | 100 g Brombeeren | 100 g Stachelbeeren |
| 100 g Himbeeren    | 80 g Zucker      | 1 Vanilleschote     |
| 1 TL Speisestärke  | 250 ml Weißwein  | 1 Zimtstange        |
| Puderzucker        | Vanillesahne     | 1 Vanilleschote     |
| 200 g Sahne        | 1 EL Zucker      |                     |

Hefe mit etwas lauwärmer Milch (50 ml) und einer Prise Zucker auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Kuhle eindrücken und die Hefemilch hineingeben. Diesen Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort gehen (ca. 20 Minuten) lassen. Dann Eigelbe, weiche Butter, 150 ml Milch, Rest Zucker, abgeriebene Zitronenschale und eine Prise Salz zugeben und einen glatten Teig kneten. Diesen nochmals 1 Stunde zugedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit für das Beerenkompott die Beeren putzen, verlesen, evtl. waschen und gut abtrocknen. Beeren evtl. halbieren, mit Zucker mischen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Die Stärke mit 1 EL Weißwein verrühren. Restlichen Weißwein mit Vanillemark und der Zimtstange in einen Topf geben und aufkochen. Mit der angerührten Stärke abbinden. Die marinierten Beeren zugeben, einmal aufkochen, dann alles in eine Schüssel umfüllen, evtl. mit etwas Puderzucker noch nachsüßen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Springform mit Butter ausfetten. Aus dem Teig tennisballgroße Kugeln formen und diese dicht an dicht in die Springform setzen, 10 Minuten gehen lassen.

Dann ca. 50 ml Milch angießen und die Teigkugeln mit flüssiger Butter bepinseln. Im vorgeheizten Ofen die Rohrnudeln ca. 20 Minuten backen.

Für die Vanillesahne Vanilleschote längs durchschneiden und das Mark herausstreichen. Sahne schlagen, Vanillemark und 1 EL Zucker untermischen.

Die gebackenen Rohrnudeln aus dem Ofen nehmen und mit dem Beerenkompott und der Vanillesahne servieren.

Vincent Klink am 30. Juli 2015

## Rote Bete Variationen auf Kartoffeln mit Meerrettich

### Für 4 Personen

|                                      |                      |                         |
|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| 4 Knollen Rote Bete (mittlere Größe) | 4 Zweige Thymian     | Kümmel, Salz            |
| 2 Bund Mini Rote Bete                | 20 kleine Kartoffeln | 4 Radieschen            |
| 10 g kleine Rote Bete-Blätter        | 100 g Feldsalat      | 2 Schalotten            |
| 50 ml Champagneressig                | 80 ml Olivenöl       | 80 ml Gemüsebrühe       |
| Pfeffer                              | 1/2 TL scharfer Senf | 1 Spritzer Zitronensaft |
| frischer Meerrettich                 |                      |                         |

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Rote Bete waschen, nicht schälen. Einzeln die Rote Bete Knollen in Alufolie einpacken, je 1 Zweig Thymian dazugeben, die Päckchen in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben und im heißen Ofen ca. 90 Minuten (je nach Größe) garen. Die kleinen Rote Bete waschen, den Stiel bis auf 1 cm abschneiden und in kochendem und mit Kümmel aromatisierten Salzwasser ca. 15-20 Minuten, je nach Größe, weich kochen. Die Kartoffeln waschen und in mit Kümmel aromatisierten Salzwasser gar kochen, dann schälen und in Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, putzen. Rote Bete Blätter abspülen, trocken schütteln. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Schalotten schälen, fein schneiden und mit Essig, Olivenöl, Gemüsebrühe, Senf, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft zu einer Vinaigrette mischen. Sowohl die gegarten großen als auch die kleinen Bete schälen. Die großen Rote Bete in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd mit den Kartoffelscheiben zu einem Kranz oder einer Rosette auf die Teller legen, leicht salzen und mit Pfeffer aus der Mühle würzen, den Feldsalat in die Mitte geben. Die kleinen Rote Bete vierteln und an den Salat anlegen. Die Radieschen in dünne Scheiben hobeln und auflegen. Alles mit dem Dressing nappieren. Meerrettich schälen und darüber hobeln. Die Rote Bete Blätter darüber streuen.

Karlheinz Hauser am 05. Januar 2015

# Rote Bete- Meerrettich- Ragout mit Kümmel- Klößchen

**Für 2 Personen**

**Für das Rote Bete-Ragout:**

|                        |                    |               |
|------------------------|--------------------|---------------|
| 500 g Rote Bete        | 2 Schalotten       | 1 EL Butter   |
| ca. 300 ml Gemüsebrühe | 2 Lauchzwiebeln    | 1 Apfel       |
| 1 TL Honig             | 1 TL Mehlbutter    | Salz, Pfeffer |
| frischer Meerrettich   | 2 EL Crème-fraîche |               |

**Für die Kümmel-Grießklößchen:**

|                      |              |             |
|----------------------|--------------|-------------|
| 1/2 TL Kümmel        | 250 ml Milch | 60 g Butter |
| 80 g Hartweizengries | 1 Ei         | 1 Eigelb    |
| Salz, Pfeffer        |              |             |

Für das Rote Bete-Ragout:

Die Rote Bete schälen, vierteln und tournieren, d.h. die Kanten mit einem Tourniermesser beschneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Die Rote Bete-Stücke dazu geben. Soviel Gemüsebrühe angießen, dass die Rote Bete-Stücke etwa 1,5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt sind. Zugedeckt ca. 12 Minuten garen.

Für die Kümmel-Grießklößchen:

In der Zwischenzeit für die Klößchen den Kümmel im Mörser fein zerstoßen. Die Milch mit dem Kümmel aufkochen, Butter darin auflösen und den Grieß einrühren, bis die Masse recht dick wird und fast am Topfboden anbrennt. In eine Schüssel umfüllen, Ei und Eigelb schnell unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Aus der Grießmasse mit einem Löffel Nocken abstechen und diese im siedenden Salzwasser (oder Gemüsebrühe) ca. 8 Minuten sanft garen. Herausnehmen, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Apfel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Apfelwürfel mit dem Honig zur Rote Bete geben und noch 2 Minuten kochen. Dann Das Rote Bete Ragout mit Mehlbutter binden, die Lauchzwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Meerrettich schälen und direkt vor dem Servieren frisch über das Ragout reiben. Die Klößchen in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz leicht schwenken und anbraten. Das Rote Bete-Ragout anrichten, einen Klecks Crème-fraîche obenauf geben und die Klößchen dazu reichen.

Vincent Klink am 06. Februar 2014

# Süßkartoffeln mit Macadamia-Tomaten-Crumble, Fenchel

## Für 4 Personen

### Für die Süßkartoffeln:

|                                   |                           |           |
|-----------------------------------|---------------------------|-----------|
| 2 Bio-Süßkartoffeln (à ca. 300 g) | 2 EL neutrales Pflanzenöl | 2 TL Salz |
| 150 g Macadamianüsse, geröstet    | 50 g halbgetr. Öl-Tomaten |           |

### Für den Chicoreesalat:

|                             |                     |                 |
|-----------------------------|---------------------|-----------------|
| 4 EL Hanfsaat, ungeschält   | 400 g Chicoree      | 100 g Physalis  |
| 1 EL neutrales Pflanzenöl   | 1 Bio-Orange        | 2 EL Ahornsirup |
| 1 EL Gojibeeren, getrocknet | 2 TL Weißweinessig  | 1,5 -2 TL Salz  |
| 1 TL schwarzer Pfeffer      | 1 Bund Schnittlauch |                 |

### Für den Fenchel:

|                              |                      |                             |
|------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 2 Fenchelknollen (ca. 700 g) | ca. 1 TL Salz        | 4 EL Olivenöl               |
| 1 EL Ahornsirup              | 4 EL Aceto Balsamico | 1 TL eingel. grüner Pfeffer |

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und die Schale mit einer Gemüsebürste sorgfältig reinigen. Die Süßkartoffeln längs halbieren und das Innere der Süßkartoffeln mit einem spitzen Küchenmesser gitterförmig ca. 0,5 cm tief einritzen. Die Schale dabei möglichst nicht einritzen. Das Öl mit dem Salz gut vermischen und die Süßkartoffeln damit rundherum einreiben. Die restliche Öl-Salz-Mischung auf die Schnittflächen der Süßkartoffeln geben, die Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Backofen ca. 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Macadamianüsse grob hacken, die Tomaten in feine Würfel schneiden und beides gut vermischen. Für den Chicoreesalat die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Öl in ca. 2 Minuten auf mittlerer Temperatur rösten, bis die Samen knistern. Die Pfanne anschließend vom Herd ziehen. Den Chicoree waschen, ggf. die äußeren Blätter entfernen und den Salat quer in feine Streifen schneiden, den Strunk aussparen. Die Blätter und Stiele der Physalisbeeren entfernen und die Beeren halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Physalishälften darin 1 Minute anschwitzen, dann vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Die Orange heiß abwaschen, trockentupfen und die Schale abreiben oder mit einem Zestenreißer entfernen. Den Saft auspressen und mit der Schale, dem Agavendicksaft und den Gojibeeren mischen. Den Essig dazugeben und mit den gebratenen Beeren und den Chicoreestreifen gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden. Die Schnittlauchringe unter den Salat heben und die gerösteten Hanfsamen darüber verstreuen. Den Fenchel waschen, putzen, das Fenchelkraut entfernen, fein hacken und beiseitelegen. Die Knollen in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Mit einem kleinen Messer den Strunk an den Spalten soweit abschneiden, dass die Spalten noch zusammenhalten. Die Tomaten-Nuss-Mischung nach 30 Minuten auf den Süßkartoffelhälften verteilen, die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und nochmals 10 Minuten backen. In den letzten 5 Minuten die Grillfunktion (falls vorhanden) anschalten und die Kartoffeln gratinieren. Ca. 10 Minuten bevor die Süßkartoffeln fertig gebacken sind das Öl in einer Pfanne (mit Deckel) oder einem weiten Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, den Fenchel und das Salz dazugeben und mit Deckel 5 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten. Danach den Deckel abnehmen, die Fenchelspalten wenden, den Agavendicksaft und den Aceto Balsamico dazugeben und 1 Minute bei mittlerer Temperatur weiterbraten. Danach vom Herd ziehen und zugedeckt bis zum Servieren warmhalten. Jeweils 1 Süßkartoffelhälfte auf einen Teller legen, den Fenchel danebenlegen und mit dem zurückbehaltenen Fenchelgrün dekorieren. Den Salat dazugeben und servieren.

Nicole Just am 21. Dezember 2015

## Sauerkraut-Apfel mit Kartoffel-Plätzchen

### Für 4 Personen

|                             |                           |                      |
|-----------------------------|---------------------------|----------------------|
| 4 Apfel                     | 3 Schalotten              | 500 g Sauerkraut     |
| 3 EL Butter                 | 125 ml trockenen Weißwein | 1 TL Wacholderbeeren |
| 1 TL Bio-Gemüsebrühenpulver | 1 Lorbeerblatt            | 1/2 EL Zucker        |
| Salz, Pfeffer, Muskat       | 8 große Kartoffeln mehlig | 125 g Sahne          |
| 5 EL Olivenöl               | 2 TL Kartoffelstärke      | 2 EL Mehl            |
| 3 Eier                      |                           |                      |

In der Zwischenzeit Äpfel waschen und trockenreiben. Einen kleinen Deckel abschneiden und mit einem Kugelausstecher bis auf einen 1 cm dicken Rand aushöhlen. Fruchtfleisch klein schneiden. 2 Schalotten schälen und fein würfeln. Sauerkraut abtropfen lassen (nach Belieben abspülen). 1 EL Butter erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Ausgehöhlttes Apfelinneres und Sauerkraut zugeben und kurz anbraten. Sauerkrautmischung mit Wein ablöschen. Wacholderbeeren andrücken. Mit Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten dünsten, dabei die Flüssigkeit komplett einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Kartoffelmasse in ein Tuch geben und den Saft ausdrücken, so dass die Kartoffelraspel schön trocken sind. Sahne unter das Sauerkraut mischen, weitere ca. 5 Minuten dünsten und erneut abschmecken (evtl. mit 1 TL Stärke binden). Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sauerkraut in die Äpfel füllen, übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen und in eine gefettete Form setzen. Äpfel im Backofen etwa 25 Minuten weich backen. Für die Kartoffelplätzchen 1 Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel darin anschwitzen und lauwarm abkühlen lassen. Geriebene Kartoffeln mit Kartoffelstärke, Mehl, Eiern und Schalotten vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Übriges Olivenöl in einer Pfanne portionsweise erhitzen. Aus dem Kartoffelteig ca. 12 Plätzchen (ca. 5 cm Durchmesser) kross ausbacken. Die Kartoffelplätzchen mit dem Sauerkraut-Äpfeln anrichten.

Vincent Klink am 02. Januar 2014

# Schafskäse mit Schwarzkümmel, Fenchel-Oliven-Emulsion

## Für 4 Personen

|                      |                                |                    |
|----------------------|--------------------------------|--------------------|
| 2 Fenchelknollen     | 3 Zweige Thymian               | 1 TL Schwarzkümmel |
| 2 TL Schwarzkümmelöl | 300 g Fetakäse aus Schafsmilch | 1 Schalotte        |
| 140 ml Olivenöl      | 2 TL Fenchelsamen              | Salz               |
| Zucker               | 2 Bio-Zitronen                 | 1/2 TL Honig       |
| 4 Blätter Brickteig  | 2 EL Kalamata-Oliven           |                    |

Fenchelknollen waschen und putzen, das zarte Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen. Die Fenchelabschnitte vom Putzen klein schneiden, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen.

Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schwarzkümmel mörsern, dann in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Gerösteten Schwarzkümmel mit Schwarzkümmelöl und Thymian mischen und gründlich mit dem Schafskäse vermischen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Eine Fenchelknolle in feine Würfel schneiden. Die Schalotte in einer Pfanne mit 20 ml Olivenöl anschwitzen, Fenchelwürfel zugeben, mit 1 TL Fenchelsamen, Salz und Zucker würzen, ca. 100 ml des passierten Fenchelwassers zugeben und Fenchel weich dünsten. Eine Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die übrige Fenchelknolle in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. 1 TL Fenchelsamen fein mörsern und mit 1-2 EL Zitronensaft und 30 ml Olivenöl zu den Fenchelscheiben geben. Mit Salz und Zucker würzen und alles gut mischen.

Den weichgedünsteten Fenchel fein pürieren, falls nötig durch ein Sieb passieren. Mit einem Pürierstab ca. 60 ml Olivenöl einmischen, die Emulsion noch einmal abschmecken mit Zitronenabrieb, Salz und Honig.

Die übrige Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Fruchtfilets ausschneiden.

Den Schafskäse in 4 Scheiben portionieren und jeweils in Brickteig einwickeln. In einer Pfanne mit 30 ml Olivenöl die Käsepäckchen von allen Seiten goldbraun braten.

Gebratene Käsepäckchen mit roh mariniertem Fenchel und pürierten Fenchel auf Tellern anrichten, mit Oliven, Zitronenfilets und Fenchelgrün garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Juni 2015



## Scharfes Ananas-Ragout mit Reismudeln

### Für 2 Personen

|                     |                     |                      |
|---------------------|---------------------|----------------------|
| 200 g Reismudeln    | 1 reife Ananas      | 2 Frühlingszwiebeln  |
| 2 Möhren            | 1 rote Paprika      | 1 Peperoni           |
| 2 EL brauner Zucker | 1 EL Sonnenblumenöl | Salz, grober Pfeffer |
| 1 EL Sojasauce      | Saft 1/2 Limette    | Limetten-Abrieb      |
| ½ Bund Minze        | ½ Bund Koriander    |                      |

Reismudeln mit warmem Wasser übergießen und 20 Minuten einweichen. Ananas schälen, der Länge nach vierteln, den Strunk herauschneiden und alles in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln, Möhren, Paprika und Peperoni putzen, bzw. schälen, abspülen und trocken tupfen. Frühlingszwiebeln und Möhren in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Öl zugeben. Ananasstücke darin anbraten. Lauchzwiebeln, Möhren, Paprika und Peperoni zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce, Limettensaft und Schale würzen. Alles ca. 5 Minuten schmoren. Minze und Koriander abspülen und trockenschütteln. Minze und Korianderblättchen abzupfen. Reismudeln abgießen und abtropfen lassen. Reismudeln mit Ananasragout, und Reismudeln anrichten. Minze und Korianderblättchen darüber streuen. Dazu passt mariniertes und gebratener Tofu.

Vincent Klink am 30. Januar 2014

## Schwarzwurzel-Nudeln mit Pilz-Kräuter-Rührei

### Für 2 Personen

|                          |                       |                             |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1 Spritzer Zitronensaft  | 500 g Schwarzwurzeln  | Salz                        |
| 1 Bund glatte Petersilie | 1/2 Bund Schnittlauch | 200 g gemischte Speisepilze |
| 1 Zwiebel                | 2 EL Olivenöl         | Pfeffer                     |
| 2 Eier                   | 1 Schalotte           | 80 g Crème double           |

Eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in die vorbereitete Wasserschüssel legen, sonst verfärben sich die Wurzeln. Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden und diese in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Pilze zugeben und mit dünsten. Die Pilze sollen kein Wasser ziehen, sondern Farbe bekommen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte der Petersilie und Schnittlauch untermischen. Eier verquirlen und darüber verteilen, langsam rührend stocken lassen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Crème double hinzufügen und kurz köcheln lassen, blanchierte Schwarzwurzeln und Rest Petersilie zugeben und kurz warm schwenken, abschmecken. In tiefen Tellern die Schwarzwurzeln anrichten, das Pilz-Rührei obenauf geben und servieren.

Otto Koch am 27. Februar 2015

## Schwarzwurzel-Ragout mit Taleggio-Polenta

### Für 2 Personen

|                       |                      |                          |             |
|-----------------------|----------------------|--------------------------|-------------|
| 1 Spritzer Essig      | 600 g Schwarzwurzeln | 1 Zwiebel                | 3 EL Butter |
| Meersalz              | 380 ml Gemüsebrühe   | 2 Zweige Thymian         |             |
| 300 ml Milch          | Muskat               | 80 g Polenta (Maisgrieß) |             |
| 1/2 Bund Zwiebellauch | 1 EL Mehl            | 80 g Taleggio            |             |
| 100 g Sahne           | 50 g Crème-fraîche   | Pfeffer                  |             |

Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Essigwasser vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Dann in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Falls die Schwarzwurzeln unterschiedlich stark sind, die stärkeren längs halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen. Die Schwarzwurzelstücke abspülen und zur Zwiebel in die Pfanne geben, salzen und bei kleiner Hitze weichdünsten, wenn nötig etwas Gemüsebrühe (ca. 80 ml) zugeben. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. 300 ml Gemüsebrühe und Milch in einem Topf aufkochen, mit Salz, Thymianblättchen und Muskat gut abschmecken, Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, dann ca. 10 Minuten köcheln, dabei immer wieder umrühren. Den Zwiebellauch waschen, putzen und klein schneiden. Das Weiße vom Zwiebellauch in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Mehl zugeben und mit einem Schneebesen die Sahne unterrühren. Crème-fraîche untermischen und alles unter Rühren 5 Minuten leicht köcheln lassen. Sauce mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Das Grüne vom Zwiebellauch und die gedünsteten Schwarzwurzeln unter die Sauce mischen. Den Käse klein schneiden, unter die Polenta rühren und nochmal abschmecken. Die Polenta mit dem Schwarzwurzelragout anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. Januar 2014

# Seitan auf Apfel-Gurken-Salat

## Für 4 Personen:

|                              |                        |                    |
|------------------------------|------------------------|--------------------|
| 250 g stichfester Seitan     | 2 EL Tamarindenpaste   | 2 EL Rapsöl        |
| 2 fruchtige Äpfel            | 1 feste Salatgurke     | 2 Knoblauchzehen   |
| 1,5 EL helles mildes Sesamöl | 3 EL helle Sojasoße    | 3 EL Mirin         |
| Limette (Saft, Zesten)       | 1 kleine rote Chili    | 1/2 Bund Koriander |
| 1 EL gerösteter Sesam        | 150 g Wildreismischung | 1 L Gemüsebrühe    |
| 4 lange Spieße               |                        |                    |

Den Seitan in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Tamarindenpaste mit Öl verrühren, mit dem Seitan in einen Gefrierbeutel geben. 2 Stunden marinieren. Die Würfel sollten komplett bedeckt sein.

Den Reis in der Brühe garen, Packungsanleitung beachten. Auf einen Teller geben, abkühlen lassen. Immer wieder umrühren, damit er locker bleibt.

Für das Splatdressing Knoblauch schälen. Chili halbieren, entkernen. Beides fein schneiden und mit Sojasoße, Sesamöl, Mirin, Limettensaft und -zesten in einer Schüssel vermengen. Nach Belieben mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Gurke waschen, ihre Enden abschneiden. Mit einem Sparschäler in dünne Längsstreifen schneiden (siehe oben). Äpfel waschen und mit dem Sparschäler - um den Apfel herum - in dünne Streifen schneiden. Streifen mit dem Dressing vermengen, kurz ziehen lassen.

Den Reis unter den Salat heben, kurz ziehen lassen. 4 bis 5 Seitanwürfel aufspießen. In einer heißen Pfanne 1 bis 2 Minuten von allen Seiten kross anbraten.

Koriander waschen, hacken und über den Salat streuen - mit dem Sesam.

## Tipps:

Anders als Tofu - bekanntester Fleischersatz aus Sojabohnen - wird Seitan aus Weizeneiweiß gemacht. In Konsistenz und Geschmack ähnelt er Fleisch sehr. Seitan gibt es im Bioladen und Reformhaus.

Manche Zutaten finden Sie am ehesten im Asia-Supermarkt: etwa Tamarindenpaste aus den Schoten des Tamarindenbaums und den japanischen Reiswein Mirin.

Für den Salat müssen Sie weder Gurke noch Apfel schälen. Feste Gurken lassen sich komplett zu Streifen verarbeiten, bei anderen bleibt der Kern übrig. Idealerweise sind die Gurken- und Apfelstreifen 10 bis 15 Zentimeter lang. Etwa 900.000 Deutsche leben vegan.

Tierische Lebensmittel wie Eier sind für sie tabu. Ihren Bedarf an Vitamin B 12, das nur in tierischen Produkten vorkommt, müssen sie etwa über Hefepräparate oder Nahrungsergänzungsmittel decken.

test März 2015

## Semmelknödel mit Rahmpilzen

### Für 2 Personen

|                            |                 |                             |
|----------------------------|-----------------|-----------------------------|
| 150 g Weißbrot vom Vortag  | ca. 50 ml Milch | 3 Schalotten                |
| 1/2 Bund glatte Petersilie | 2 EL Butter     | 1 Ei                        |
| Salz, Pfeffer              | 1 Prise Muskat  | 250 g gemischte Speisepilze |
| 1 TL Mehl                  | 100 ml Weißwein | 250 ml Sahne                |

Für die Knödel das Brot in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch aufkochen, über die Brötchen gießen, sofort die Schüssel mit einem Deckel abdecken und ein paar Minuten ziehen lassen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte der geschnittenen Schalotten in einer Pfanne mit 1EL Butter anschwitzen, Petersilie zugeben, alles gut durch schwenken und zum eingeweichten Brot geben. Ei, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat zufügen und alles gut vermischen. Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen und diese einem Topf mit siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Die Pilze gut putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln . Die restlichen Schalotten in eine Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, die Pilze dazu geben, kurz anbraten und mit Mehl bestäuben. Mit Weißwein ablöschen, Sahne dazugeben und unter ständigem Rühren einige Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rahmpilze auf Tellern anrichten, die Knödel obenauf geben und servieren.

Vincent Klink am 20. August 2015

## Spätzle mit Kirschtomaten und Parmesan

### Für 4 Portionen

|                      |                  |                  |
|----------------------|------------------|------------------|
| 2 EL Olivenöl        | 2 Knoblauchzehen | 2 Prisen Zucker  |
| Salz und Pfeffer     | 30 Kirschtomaten | 1 Tasse Weißwein |
| 2 Bund Lauchzwiebeln | 1 EL Kapern      | 10 g Petersilie  |
| 10 g Schnittlauch    | 10 g Dill        | 500 g Spätzle    |
| geriebener Parmesan  |                  |                  |

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zwei Knoblauchzehen in Scheiben geschnitten und zwei Prisen Zucker sowie Salz und Pfeffer zugeben. Die 30 Kirschtomaten halbieren, anbraten, mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Zwei Bund Lauchzwiebeln geschnitten dazugeben. Zuletzt ein paar Kapern ohne Wasser, die Petersilie, Schnittlauch und Dill hinzufügen und alles mit Olivenöl abschmecken.

### Anrichten:

Die gekochten Spätzle in einen tiefen Teller geben, Kirschtomaten oben drauf legen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Mit Petersiliensträußchen dekorieren.

Frank Rosin am 08. August 2014

# Spaghetti Napolitano

## Für 4 Portionen

|                     |                     |               |
|---------------------|---------------------|---------------|
| 300 g Spaghetti     | 1 EL Olivenöl       | 1 Zwiebel     |
| 1 Lauchzwiebel      | 1 Knoblauchzehe     | Zucker        |
| 1 Pck Kirschtomaten | 200 ml Weißwein     | Salz, Pfeffer |
| 1 Bund Basilikum    | 250 ml Tomatensauce | 200 g Sahne   |

Zwiebel schälen und würfeln, Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden, Knoblauch schälen und klein schneiden. Etwas Öl in der Pfanne heiß werden lassen, die Zwiebeln darin anschwitzen, danach die Lauchzwiebeln und den Knoblauch hinzufügen. Mit einer Prise Zucker karamellisieren.

Kirschtomaten waschen und halbieren, in die Pfanne geben. Mit etwas Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter zupfen und klein schneiden. Tomatensauce hinzufügen.

Falls die Sauce zu dick wird, etwas Spaghetti-Wasser hinzufügen. Abschließend mit Sahne abschmecken. Nun können die Spaghetti in die Soße. Basilikum drübergeben.

### Tipp:

Nudeln in gesalzenem Wasser und etwas Olivenöl kochen. Die Sauce wartet immer auf die Pasta, niemals anders herum!

Frank Rosin am 22. Juli 2014

# Spaghettoni mit Gorgonzola-Soße und Basilikum-Öl

## Für zwei Personen

|                   |                    |                  |
|-------------------|--------------------|------------------|
| 200 g Spaghettoni | 500 ml Gemüsebrühe | 150 ml Sahne     |
| 200 g Gorgonzola  | 1 Orange           | 1 Zitrone        |
| 2 Schalotten      | 2 Zweige Thymian   | ½ Bund Basilikum |
| Olivenöl          | Salz               | Meersalz         |
| schwarzer Pfeffer |                    |                  |

Die Nudeln je nach Packungsangabe (circa vier bis fünf Minuten) in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, durch ein Sieb schütten, ausdampfen lassen (nicht abschrecken!) und mit einigen Tropfen Öl benetzen. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Die Thymianblättchen zugeben, mit Sahne ablöschen, mit einem großzügigen Schuss Brühe auffüllen und aufkochen. Dann den Gorgonzola hineinrühren, darin auflösen und mit dem Salz, dem Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, in einen Mörser geben und langsam mit einer großen Prise Meersalz verreiben. Anschließend etwa sechs bis acht Esslöffel Olivenöl zugeben und zu einem aromatischen Öl (bzw. einem Püree verreiben). Die restliche Brühe zusammen mit einigen Streifen Orangenschale in einem kleinen Topf aufkochen und ziehen lassen. Nach einiger Zeit die Schale wieder entfernen und dann die vorbereiteten Nudeln darin erwärmen. Die Spaghettoni mit Hilfe einer Fleischgabel zu schönen Nudelnestern aufdrehen und auf zwei Pastatellern verteilen. Anschließend die Gorgonzolasauce darüber verteilen und mit etwas Basilikumöl (bzw. Basilikumpüree) beträufeln.

Alexander Herrmann am 11. Februar 2015

# Spargel im Blätterteig mit Safran-Soße

## Für 4 Personen

### Für den Spargel:

|                          |                     |                   |
|--------------------------|---------------------|-------------------|
| 24 Stangen Spargel       | Salz                | 1 Prise Zucker    |
| 1/2 Zitrone, ausgepresst | 1 Scheibe Toastbrot | 400 g Blätterteig |
| 1 Eigelb                 | Dillspitzen         | 50 g kalte Butter |

### Für die Safransauce:

|                         |                    |                    |
|-------------------------|--------------------|--------------------|
| 1/2 Schalotte           | 1/2 Fenchelknolle  | 30 g Butter        |
| 1/2 EL trockener Wermut | 300 ml Weißwein    | 150 ml Gemüsebrühe |
| 1 Msp. Safran           | 150 g Crème double | Meersalz           |
| 1 Spritzer Zitronensaft |                    |                    |

### Für die Garnitur:

|           |             |                  |
|-----------|-------------|------------------|
| 2 Tomaten | 10 g Butter | 1 EL Dillspitzen |
|-----------|-------------|------------------|

Für den Spargel:

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Den Spargel von den Enden befreien und von oben nach unten gründlich schälen. In einem Topf etwa 1 1/2 l Wasser mit Salz, dem Zucker, dem Zitronensaft und dem Weißbrot zum Kochen bringen. Den Spargel zugeben und 5 – 7 Minuten zugedeckt kochen lassen, er soll noch bissfest sein. Den Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf ein Tuch legen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Blätterteig dünn ausrollen und in 8 Rechtecke von 8 x 18 cm Größe schneiden. Jeweils 3 Spargelstangen auf die Rechtecke legen und in dem Teig einschlagen. Die Päckchen auf ein Backblech legen. Das Eigelb verquirlen und die Teigstücke damit bestreichen. Die Teigpäckchen im Backofen (Mitte) etwa 8 Minuten backen, bis sie gut durchgebacken sind. Für die Safransauce Die Schalotte kleinschneiden. Den Fenchel putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Sauteuse aufschäumen, den Fenchel und die Schalotte darin anschwitzen. Wermut sowie Weißwein zugeben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Die Gemüsebrühe angießen, den Safran untermischen. Alles bei starker Hitze auf etwa ein Viertel einkochen lassen. Dann die Crème double dazu geben und nochmals etwas einkochen lassen. Dann die Sauce durch ein Sieb passieren, im Mixer oder mit dem Pürierstab aufschlagen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Tomaten 1 – 2 Minuten in kochendes Wasser legen, in Eiswasser abschrecken, häuten und klein würfeln. Die Tomatenwürfel der Butter etwa 1 Minute schwenken.

Die Safransauce auf vorgewärmte Teller gießen und pro Person 2 Spargelpäckchen darauf setzen. Mit den Tomaten und dem Dill garnieren.

Frank Buchholz am 28. April 2014

# Spargel mit Sauerampfer-Mayonnaise und Römer-Salat

## Für 4 Personen

|                       |                       |                    |
|-----------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 Bund weißer Spargel | 1 Bund grüner Spargel | 1 Knoblauchzehe    |
| etwas Salz, Pfeffer   | 1 TL brauner Zucker   | 1 Zitrone (Schale) |
| 4 Eier                | 4 Scheiben Toastbrot  | etwas Mehl         |
| ca. 500 g Fett        |                       |                    |

## Für die Mayonnaise:

|                        |                      |                         |
|------------------------|----------------------|-------------------------|
| 1/2 Bund Sauerampfer   | 1 Knoblauchzehe      | 1/2 Bio-Orange          |
| 1 Eigelb               | 1 TL Senf            | 1 Spritzer Zitronensaft |
| 1 Prise Salz           | 1-2 EL Apfeldicksaft | 100 ml Olivenöl         |
| 1 Prise Cayennepfeffer |                      |                         |

## Für den Salat:

|                         |                         |                             |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 4 Köpfe Mini-Römersalat | 1 Knoblauchzehe         | 1 Eigelb                    |
| 2 EL groben Senf        | 2 EL Parmesan, gerieben | 1/2 TL Salz                 |
| etwas groben Pfeffer    | 2-3 EL Apfeldicksaft    | 2 EL heller Balsamico       |
| 2 EL Brühe              | 50 ml Olivenöl          | 50 ml Rapsöl, kalt gepresst |

Den Spargel schälen, Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Spargel in einer flachen Schale mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, braunen Zucker und Zitronenabrieb würzen und ca. 10 Minuten marinieren. Sauerampfer waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Orangen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Sauerampfer mit Knoblauch, Eigelb, Senf, Saft und Abrieb der Orange, Zitronensaft, Salz und Apfeldicksaft in ein hohes schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer mixen. Nach und nach das Olivenöl hinzugeben. Zum Schluss noch einmal mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Salatköpfe waschen und der Länge nach halbieren. Für das Dressing Knoblauch schälen, fein schneiden und mit Eigelb, Senf, Parmesan, Salz, Pfeffer, Apfeldicksaft, Balsamico und Brühe in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Nach und nach Olivenöl und Rapsöl dazugeben und mit dem Mixer emulgieren.

Die Eier verquirlen, das Toastbrot fein reiben. Den Spargel zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und anschließend in dem geriebenen Toastbrot panieren. Die Spargelstangen in einem Topf (oder Fritteuse) mit 160 Grad heißem Fett ausbacken bis sie außen goldgelb sind, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Salathälften auf Tellern anrichten und mit dem Dressing übergießen. Frittierten Spargel mit der Sauerampfer-Mayonnaise dazu anrichten und servieren.

Tarik Rose am 24. April 2015

## Spargel mit Stampf-Kartoffeln, Ei und Kresse

### Für 4 Personen

|                                 |                                      |                               |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 4 Eier                          | 1,2 kg Spargel                       | 600 g vorw. festk. Kartoffeln |
| Meersalz                        | 2 TL Puderzucker                     | 1 Bio Zitrone                 |
| 60 g Butter                     | $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln | 2 EL Olivenöl                 |
| 1 kleine Handvoll Brunnenkresse | Pfeffer                              | 34 EL milder WeißweinEssig    |
| 67 EL Traubenkernöl             | 2 EL Schnittlauchröllchen            |                               |

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eier in kochendem Wasser neun Minuten kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Spargel schälen und die Enden abbrechen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Spargel in vier verschließbare ofenfeste Portionsformen verteilen, mit Salz und etwas Zucker bestreuen. Kartoffeln hinzufügen, salzen und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Jeweils ein Viertel von Zitronensaft und schale darübergelien. Die Formen verschließen und im Ofen etwa 30 Minuten garen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Essig hinzugeben und das Traubenkernöl unterrühren. Eier pellen, hacken und ebenfalls untermischen. Brunnenkresse waschen und trocken schütteln. Die groben Stiele entfernen und die Brunnenkresse grob hacken. Unter die Vinaigrette mischen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Formen aus dem Ofen nehmen, jeweils die Kartoffeln herausnehmen und in einen Topf geben. Den Sud aus den Formen dazugießen und die Kartoffeln grob zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. EierVinaigrette über den Spargel geben, ZitronenStampfkartoffeln dazu anrichten. Nach Wunsch Schinken dazu servieren. Tipp:

Sie können Spargel und Kartoffeln auch in Alufolie garen. Dafür vier Bögen Folie in der Mitte mit Butter bepinseln, Spargel und Kartoffeln daraufgeben und die Folie darüber einschlagen. Auf dem Backblech garen.

Cornelia Poletto am 23. März 2014



# Spargel-Tarte

## **Für 6 Stücke:**

### **Für den Teig:**

200 g Mehl            100 g Butter            1 Ei  
1 Prise Salz

### **Für den Belag:**

400 g Spargel        Salz                        1 Prise Zucker  
1 TL Butter        4 Eier                      250 g Crème-fraîche  
80 g Sahne        100 g Gruyère            50 g Pecorino  
1 Prise Muskat    Pfeffer

### **Zusätzlich:**

Backpapier        ca. 400 g Hülsenfrüchte    Butter zum Ausfetten

Mehl, Butter, Ei und eine Prise Salz schnell zu einem glatten Teig kneten, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze (Umluft 140, Gas Stufe 3) vorheizen.

Eine Springform mit 24 cm Durchmesser ausfetten. Den Teig ca. 5 mm dick ausrollen und die Form damit auslegen. Backpapier auf den Teig legen und mit Hülsenfrüchten ausfüllen zum Blindbacken. So den Teig ca. 30 Minuten blind vorbacken. Aus dem Ofen nehmen, mit Hilfe des Backpapiers vorsichtig die Hülsenfrüchte entfernen und den vorgebackenen Teig etwas abkühlen lassen.

Spargel schälen. Die harten Spargelenden großzügig abschneiden. In einem großen Topf Wasser mit 1/2 TL Salz, einer Prise Zucker und 1 TL Butter zum Kochen bringen. Den Spargel ins kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten kochen. Dann herausnehmen abschrecken, abtropfen lassen und in kleine Stückchen schneiden. Auf ein Tuch geben und gut abtrocknen Eier, Creme fraîche und Sahne verrühren. Käse reiben und mit den Spargelstückchen unter die Eier-Mischung heben, mit Muskat und Pfeffer würzen. Alles auf den vorgebackenen Teig füllen und bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Darauf achten:

Steigt die Eier-Spargelmischung hoch, den Ofen ausschalten.

Vincent Klink am 07. Mai 2015

## Spinat-Gnocchi

### Für 4 Personen

|                             |                 |                          |
|-----------------------------|-----------------|--------------------------|
| 800 g Kartoffeln, mehlig    | etwas Salz      | 600 g Blattspinat        |
| 1 Zwiebel                   | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Butterschmalz       |
| 1 Prise Muskat              | 3 Eigelb        | ca. 50 g Kartoffelstärke |
| 1 EL Olivenöl zum Einfetten | 2 EL Butter     | 2 EL Pinienkerne         |
| 2 EL Rosinen                | 100 g Pecorino  |                          |

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem großen flachen Topf mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Muskat würzen. Dann alles auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. 1/3 des Spinats in einen Cutter geben und fein pürieren.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf auf den Herd geben und gut ausdampfen lassen. Dann mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Eigelbe, Kartoffelstärke und pürierten Spinat zugeben, leicht salzen und zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Evtl. noch etwas Kartoffelstärke untermischen.

Aus dem Teig Stangen von ca. 2 cm Durchmesser formen, von diesen 3 cm lange Gnocchi abschneiden, mit einer Gabel ein Muster eindrücken und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Den restlichen Spinat auf einer gefetteten Frischhaltefolie nebeneinander legen, mit etwas Salz bestreuen und eine weitere Folie darüber geben. Dann mit einem Nudelholz flach rollen.

Anschließend in Vierecke schneiden. Auf der einen Seite die Folie abziehen, die Vierecke mit der Folienseite nach oben auf die Teller geben, wiederum die Folie abziehen.

Gnocchi in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldgelb schwenken, die Pinienkerne und Rosinen untermischen und auf den Spinatmatten anrichten. Mit grob geriebenem Käse bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. April 2015

# Spitzkohl-Zitronen-Salat mit gebratenem Käsebrot

## Für 2 Personen

### Für den Salat:

|                       |                |                        |
|-----------------------|----------------|------------------------|
| 1/2 kleiner Spitzkohl | 2 EL Olivenöl  | 1/2 Bund Schnittlauch  |
| 1 Bio-Zitrone         | 1 TL Kapern    | 1/2 TL Korianderkörner |
| Salz, Pfeffer         | 1 Prise Zucker |                        |

### Für das Käsebrot:

|                           |                     |                 |
|---------------------------|---------------------|-----------------|
| 1 EL Butterschmalz        | 2 Scheiben Graubrot | 1 Knoblauchzehe |
| 4 Scheiben Bergkäse, dünn | Pfeffer             |                 |

Vom Kohl die äußeren unschönen Blätter entfernen, dann den Strunk ausschneiden und den Kohl in feinste Streifen schneiden oder hobeln. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Kohlstreifen kurz und kräftig anrösten, dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kapern fein hacken und die Korianderkörner im Mörser zerstoßen. Zu den Kohlstreifen Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Kapern, Zitronenabrieb und Schnittlauch geben und alles gut vermischen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker und Koriander abschmecken. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Brotscheiben von beiden Seiten rösten, außen sollten sie knusprig, innen noch warm sein. Von der Knoblauchzehe die Spitze abschneiden und mit der Schnittstelle die Brote einreiben. Die Käsescheiben entrinden, Brote mit dem Käse belegen. Kurz unter der Grillschlange oder bei Oberhitze im Ofen schmelzen lassen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Den Salat anrichten und die Brote dazu reichen.

Vincent Klink am 13. August 2015

# Steinpilze im Sherry-Rahm mit Pappardelle und Tomaten

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

|                      |                     |               |
|----------------------|---------------------|---------------|
| 125 g Hartweizenmehl | 150 g Mehl Type 405 | 5 Eigelb      |
| 2 Eiweiß             | 1/2 TL Salz         | 1 TL Olivenöl |
| 1 TL weiche Butter   |                     |               |

### Für die Tomaten:

|                 |                |                  |
|-----------------|----------------|------------------|
| 6 Tomaten       | 1 EL Olivenöl  | 1 Zweig Rosmarin |
| 1 Zweig Thymian | Orangen-Abrieb | Salz, Zucker     |

### Für die Steinpilze:

|                          |               |                          |
|--------------------------|---------------|--------------------------|
| 400 g frische Steinpilze | 1 EL Olivenöl | 2 Schalotten             |
| 1 EL Butter              | 15 ml Sherry  | ½ Bund glatte Petersilie |
| Meersalz, Pfeffer        |               |                          |

### Für den Sherryrahm:

|                    |                      |             |
|--------------------|----------------------|-------------|
| 2 Schalotten       | 1 Zehe Knoblauchzehe | 1 EL Butter |
| 80 ml Sherry, dry  | 150 ml Gemüsefond    | 80 ml Sahne |
| 30 g Crème-fraîche | Meersalz, Pfeffer    |             |

Für den Nudelteig alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 – 10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens vier Stunden kalt stellen. Den Nudelteig auf eine Stärke von 2 mm ausrollen. Dann in ca. 2 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden, auf ein mit Nudelgrieß bestreutes Backblech legen und mit einem Küchentuch abdecken. Tomaten in heißem Wasser blanchieren, die Haut abziehen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Etwas Olivenöl auf ein Blech geben, Tomaten darauf verteilen. Rosmarin und Thymian ebenfalls zugeben, Orangenschale über den Tomaten verteilen und mit Salz sowie Zucker würzen. Bei 70° C für 5 Stunden im Backofen antrocknen lassen, anschließend die Stücke halbieren. Die Steinpilze putzen und in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Schalotten schälen, fein würfeln und zu den Pilzen geben, Butter zugeben, kurz weiterbraten und mit Sherry ablöschen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden, zu den Pilzen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Sherryrahm Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln, in Butter glasig anschwitzen, mit Sherry ablöschen und einkochen lassen. Gemüsefond zugeben und um die Hälfte reduzieren. Sahne zugeben und kurz kochen lassen. Anschließend die Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren, Crème fraîche zugeben und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. 3 – 4 Liter Salzwasser zum Kochen bringen, die Pappardelle in das kochende Wasser geben, al dente kochen, abtropfen lassen und in eine Pfanne zu dem Sherryrahm geben. Tomaten ebenfalls zugeben, durchschwenken, in tiefe Teller verteilen und die Steinpilze darauf anrichten.

Frank Buchholz am 03. August 2015

## Taboulé mit gegrillter Wassermelone

### Für 4 Personen

|                         |                                |                          |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 800 g Wassermelone      | Salz, Zucker                   | 1 Salatgurke             |
| 1 Zucchini              | 1 Bund Frühlingslauch          | 1 Bund glatte Petersilie |
| 200 g Couscous          | Kreuzkümmel, gemahlen          | 1 Bio-Zitrone            |
| 4 EL Olivenöl           | Pfeffer                        | 2 Stiele Minze           |
| evtl. 50 ml Gemüsebrühe | 200 g Fetakäse aus Schafsmilch |                          |

Aus der Wassermelone 8 schöne Blöcke von ca. 6x4x2 cm schneiden, mit Salz und Zucker würzen und ziehen lassen. Restliches Melonenfruchtfleisch fein würfeln. Gurke, Zucchini und Frühlingslauch waschen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Gurke halbieren, die Kerne austreichen, dann Gurke in sehr kleine Würfel schneiden. Frühlingslauch fein schneiden. Couscous mit fein gewürfelter Melone, Gurke, Frühlingslauch und Petersilie in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen, ca. 20 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder rühren und lockern.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Den Couscous-Salat mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und 3 EL Olivenöl abschmecken.

Mit einem Sparschäler 8 dünne Längsstreifen der Zucchini abziehen. Die restliche Zucchini fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Minze abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Stücke der Wassermelone trocken tupfen und in einer Grillpfanne oder auf dem Grill von allen Seiten braten. Den Couscous-Salat nochmals abschmecken, falls nötig noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Die Hälfte von dem Schafkäse in Würfel schneiden und unter den fertig abgeschmeckten Taboulé geben. Den restlichen Käse mit der Minze und den gebratenen Zucchiniwürfeln gut vermischen, zu Kugeln formen und mit den Zuchinistreifen ummanteln.

Couscous-Salat mit gegrillter Wassermelone und den Käsekugeln anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Juli 2015

## Tabouleh mit Wassermelone, Gurke und Schafskäse

### Für 4 Personen

|                            |                            |                   |
|----------------------------|----------------------------|-------------------|
| 2 Salatgurken              | 1 Wassermelone             | 150 g Couscous    |
| Salz                       | 1/2 Bund Schnittlauch      | 1/2 Bund Minze    |
| 1/2 Bund glatte Petersilie | 1 Bio-Zitrone              | Olivenöl          |
| 1 Knoblauchzehe            | 200 g griechischer Joghurt | 1 Prise Sumach    |
| Schwarzkümmel              | 300 g Schafskäse           | 4 Blatt Brickteig |
| 1 EL Butterschmalz         |                            |                   |

Die Gurken schälen und von einer Gurke einige lange Streifen abschneiden. Die Wassermelone aufschneiden, die Kerne entfernen und einige hübsche Fruchtfleischstücke herausschneiden. Restliche Gurke und ca. 300 g Wassermelone fein würfeln, mit dem Couscous mischen, salzen und 20 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Schnittlauch, Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und nach der Hälfte der Zeit zugeben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Den Salat mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl abschmecken. Knoblauch schälen und fein hacken. Joghurt mit Salz, Knoblauch, Sumach und Schwarzkümmel abschmecken. Den Schafskäse in gleichmäßige portionsweise in Brickteig wickeln und in einer heißen Pfanne in Butterschmalz schnell goldbraun braten. Tabouleh mit Schafskäse anrichten, mit den Gurkenstreifen dekorieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. August 2014

## Teigtaschen mit Sommerfrüchten

### Für 10 Taschen:

#### Für den Teig:

|                      |                   |            |
|----------------------|-------------------|------------|
| 200 g Butter, kalt   | 55 g Pflanzenfett | 375 g Mehl |
| 2 1/4 TL Zucker      | 1 1/2 TL Salz     | 1 Eigelb   |
| 160 ml kaltes Wasser | Mehl              |            |

#### Für die Füllung:

|              |                  |                  |
|--------------|------------------|------------------|
| 2 Pfirsiche  | 150 g Himbeeren  | 4 EL Mehl        |
| 120 g Zucker | 100 g Brombeeren | 100 g Blaubeeren |

#### zusätzlich:

|      |             |
|------|-------------|
| 1 Ei | 1 TL Wasser |
|------|-------------|

Butter und Pflanzenfett in kleine Stücke schneiden und in das Gefrierfach legen. In der Zwischenzeit Mehl, Zucker und Salz in einer großen Schüssel mischen. Dann mit den Fingerspitzen das kalte Fett zu einer grob krümeligen Masse einarbeiten. Das Eigelb mit 160 ml kaltem Wasser vermischen, zur Teigmasse geben und mit einer Gabel untermischen. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und möglichst schnell zu einer Scheibe formen, damit das Fett nicht zu weich wird. Die Teigscheibe in Klarsichtfolie einpacken und 2 Stunden im Kühlschrank kühlen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Pfirsiche waschen, abtrocknen, halbieren, den Stein entfernen, die Frucht in Streifen schneiden. Pfirsich mit den Himbeeren in 2 EL Mehl und dann in 60 g Zucker wenden.

Brom- und Blaubeeren abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in 2 EL Mehl und dann in 60 g Zucker wenden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Von der Teigplatte die Hälfte abschneiden, den Rest noch im Kühlschrank lagern. Die Teighälfte auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen, dann Rechtecke(ca.10 x 8 cm) ausschneiden. Auf die eine Hälfte der Rechtecke jeweils 1 EL einer Fruchtmischung geben, die andere Hälfte überklappen und an den Rändern zusammendrücken. Mit den Zinken einer Gabel ein Muster in den Saum stanzen. 1 Ei mit 1 TL Wasser verquirlen und die Taschen damit bestreichen. Die Taschen auf das Backblech geben und ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Nach 15 Minuten die Farbe prüfen und mit Backpapier bedecken, falls die Taschen zu dunkel werden.

Während die ersten Taschen packen den restlichen Teig ausrollen, weitere Taschen füllen und backen.

Cynthia Barcomi am 03. Juli 2015

# Thymian-Grieß, Pfifferlinge, Zuckerschoten, Wachtel-Ei

## Für 4 Personen

|                           |                          |                         |
|---------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 150 g kleine Pfifferlinge | 50 g Wiesenkräuter-Salat | 2 Schalotten            |
| 1 kleine Knoblauchzehe    | 4 Wachteleier            | 3 EL Butter             |
| 250 ml Milch              | 40 g Weichweizengrieß    | 3 Zweige Thymian        |
| Salz, Pfeffer             | 50 g Zuckerschoten       | 6 EL Traubenkernöl      |
| 3 EL weißer Balsamico     | 50 g Kateifi-Teig        | ca. 200 g Butterschmalz |
| 60 g Crème-fraîche        |                          |                         |

Die Pfifferlinge gut putzen. Wiesenkräuter putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Wachteleier in kochendem Wasser 2 Minuten und 20 Sekunden abkochen, dann kalt abschrecken und schälen. (Es ist ratsam, die doppelte Anzahl an Eiern abzukochen, da beim Schälen schnell ein Ei kaputt gehen kann.)

Eine fein gewürfelte Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter glasig anschwitzen. Die Milch angießen, aufkochen, den Grieß einrühren, einmal aufkochen und dann bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren. In der Zwischenzeit Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen von 2 Zweigen abzupfen und fein schneiden. Fein geschnittenen Thymian unter den gequollenen Grieß geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zuckerschoten abwaschen, abtrocknen und quer in feine Streifen schneiden. Mit 4 EL Traubenkernöl und weißem Balsamico marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten ziehen lassen.

Restliche Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne mit 2 EL Butter glasig anschwitzen, die Pfifferlinge und einen Zweig Thymian zugeben und braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die geschälten Eier in Kateifi -Teig einwickeln und in einem Topf mit heißem Butterschmalz goldbraun ausbacken. Auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen. (Anstatt Kateifi -Teig kann man die Eier auch mit Pankomehl oder einfachem Paniermehl panieren.)

Die Wiesenkräuter mit 2 EL Traubenkernöl und etwas Salz marinieren.

Crème fraiche mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten etwas Thymiangrieß auf einen Teller geben. Darauf drei kleine Häufchen Zuckerschotensalat setzen. Das Wachtel-Ei in der Mitte platzieren und in den Zwischenräumen die Pfifferlinge und Wiesenkräuter anrichten. Zum Schluss mit kleinen Crème fraîche- Punkten ausgarnieren.

Claus-Peter Lumpp am 12. Juni 2015



# Tomaten-Lasagne mit Liebstöckel-Soße

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

|             |                       |      |              |
|-------------|-----------------------|------|--------------|
| 200 g Mehl  | 200 g Hartweizengrieß | 1 Ei | 1 Prise Salz |
| 1 Msp. Zimt | 2 EL Olivenöl         |      |              |

### Für die Sauce:

|                       |                    |                    |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
| 1 kg Fleischtomaten   | 8 Kirschtomaten    | Salz               |
| 1 Prise Zucker        | 1 Prise Zimt       | 2 rote Zwiebeln    |
| 100 ml Sonnenblumenöl | 250 ml Gemüsebrühe | 1 Bund Liebstöckel |
| 2 EL Butter           | Pfeffer            | 100 g Manchego     |

Für den Nudelteig Mehl und Grieß vermischen, eine Mulde eindrücken und Ei, Salz, Zimt, 2 EL Wasser und Olivenöl zugeben. Von innen nach außen zu einem festen Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank mindestens eine Stunde ruhen lassen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Für die Sauce die Tomaten überbrühen und abziehen. Die Fleischtomaten in Viertel schneiden, das Kerngehäuse heraus schneiden und beiseite stellen. 12 Tomatenviertel auf ein Blech mit Backpapier legen mit Salz, Zucker und Zimt würzen und 20 Minuten bei 100 Grad im Backofen antrocknen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Eine Zwiebel in 1 EL Sonnenblumenöl anschwitzen und restliche Fleischtomaten und Kerngehäuse dazugeben und zu einer dickflüssigen Paste einkochen. Die zweite Zwiebel auch in 1 EL Sonnenblumenöl anschwitzen, Gemüsebrühe zugeben und einkochen. Liebstöckel waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Liebstöckelblätter mit dem restlichen Sonnenblumenöl fein pürieren. Den Nudelteig ausrollen, Lasagneplatten schneiden und in Salzwasser kochen. Die Gemüsebrühereduktion mit dem Liebstöckelöl und 1 EL Butter zu einer Sauce mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgezogenen Kirschtomaten in der restlichen Butter kurz anbraten. Den Manchego reiben. Die Nudelblätter mit den angetrockneten Tomaten und der Tomatenpaste stapeln, zwischendrin immer geriebenen Käse geben. Am Ende mit der Liebstöckelsauce begießen und mit den Kirschtomaten dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. August 2015

# Topfen-Knödel, Rhabarber, Wildkräuter, Sauerrahm-Eis

## Für 4 Personen

### Für die Knödel:

|              |                           |                                |
|--------------|---------------------------|--------------------------------|
| 200 g Quark  | $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone | 250 ml Milch                   |
| 60 g Butter  | 3 EL Zucker               | 1 $\frac{1}{2}$ Vanilleschoten |
| 1 Prise Salz | 80 g Hartweizengrieß      | 1 Ei                           |
| 2 Eigelbe    | 3 EL gemahlene Mandeln    |                                |

### Für den Rhabarber:

|                 |                  |                 |
|-----------------|------------------|-----------------|
| 400 g Rhabarber | 80 g Puderzucker | 1 Vanillestange |
|-----------------|------------------|-----------------|

### Für das Sauerrahmeis:

|                    |                 |                   |
|--------------------|-----------------|-------------------|
| 3 Limetten         | 375 g Sauerrahm | 100 g Puderzucker |
| 12,5 g Milchpulver |                 |                   |

### Für die Wildkräuter:

|                   |                   |                     |
|-------------------|-------------------|---------------------|
| 150 g Wildkräuter | 3 Zweige Estragon | 1 TL brauner Zucker |
|-------------------|-------------------|---------------------|

Für die Knödel:

Den Quark über Nacht in einem Küchentuch aufhängen, damit er gut austropft. Er muss sehr trocken sein. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Milch, Butter, 2 EL Zucker,  $\frac{1}{2}$  Vanilleschote und Salz aufkochen. Den Hartweizengrieß einrühren und solange abbrennen, bis eine feste Masse entsteht. Die Masse in eine Schüssel geben. Vanillestange entfernen. Die Eier und den Quark mit einem Handrührgerät unterrühren. Den Abrieb der Zitrone ebenfalls einrühren und die Masse abgedeckt kühl stellen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Für den Rhabarber:

Den Rhabarber waschen, wenn die Schale zu dick ist schälen und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und den Puderzucker darüber stäuben. Die Vanillestange vierteln und dazwischen legen. Den Rhabarber im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen. Vom Blech nehmen und den Saft aufbewahren. Eventuell einkochen, da er eine sirupartige Konsistenz haben sollte.

Für das Sauerrahmeis:

Von 2 Limetten die Schale abreiben, dann alle Limetten auspressen. Limettensaft und -schale mit Sauerrahm, Puderzucker und Milchpulver gut verrühren und in einer Eismaschine geschmeidig frieren.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Wenn die Knödelmasse fest ist, daraus schöne Knödel formen. Ca. 1,5 l Wasser mit 1 EL Zucker, einer Prise Salz und 1 Vanilleschote aufkochen. Die Knödel darin ca. 15 Minuten simmern lassen, das Wasser darf nicht mehr kochen! Knödel vorsichtig herausnehmen, in geröstetem Mandelgrieß wälzen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und sehr fein schneiden, schöne Spitzen als Garnitur aufbewahren. Kräuter kurz vor dem Servieren mit dem Zucker mischen. Den Rhabarber auf den Tellern verteilen und mit dem Rhabarbersirup glasieren. Die Knödel daneben anrichten. Den Wildkräutersalat in einem Metallring daneben anrichten und das Eis darauf setzen. Mit den Wildkräuterspitzen garnieren.

Michael Kempf am 25. April 2014

# Topfen-Mousse mit Pfeffer-Erdbeeren

## Für 4 Personen

|                 |                 |                      |
|-----------------|-----------------|----------------------|
| 1 Vanilleschote | 1/2 Bio-Limette | 250 g Topfen (Quark) |
| 4 Eiweiß        | 130 g Zucker    | 1 Prise Salz         |
| 500 g Sahne     |                 |                      |

## Für die Erdbeeren:

|                              |                        |                       |
|------------------------------|------------------------|-----------------------|
| 600 g Erdbeeren              | 2 Stangen Zitronengras | 30 g frischer Ingwer  |
| 40 g grüner Pfeffer, in Lake | 100 g Zucker           | ca. 1 TL Speisestärke |
| 100 g Amarettini             |                        |                       |

Für das Topfenmousse die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Topfen mit dem Mark aus der Vanilleschote und Saft und abgeriebene Schale der Limette glattrühren. Das Eiweiß mit dem Zucker sowie einer Prise Salz aufschlagen und unter die Topfenmasse heben. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben, diese in ein Passiertuch geben und über Nacht im Kühlschrank abhängen lassen.

Den Backofen auf 130 Grad vorheizen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann Zitronengras fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Pfeffer fein hacken. 200 g Erdbeeren auf ein Backblech geben, mit Zucker, Zitronengras, Ingwer und 20 g grünem Pfeffer vermengen. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen. Anschließend die Erdbeeren mit dem entstandenen Fond in ein Passiertuch geben, ausdrücken, den Saft aufkochen und mit etwas Speisestärke leicht abbinden. Den Saft auskühlen lassen und mit den restlichen Erdbeeren sowie dem restlichen grünen Pfeffer vermischen.

Topfenmousse, Erdbeeren und Amarettini abwechselnd in Gläser schichten, zum Schluss ein paar Amarettini obenauf streuen.

Frank Buchholz am 15. Juni 2015

# Topfen-Strudel mit Rhabarber-Kompott

## Für 6 Personen

### Für den Strudelteig:

|                           |                          |            |
|---------------------------|--------------------------|------------|
| 250 g Weizenmehl Type 550 | 25 g flüssige Butter     | 1 Ei       |
| 1 Prise Salz              | ca. 100 ml kaltes Wasser | etwas Mehl |

### Für die Füllung:

|                        |              |                          |
|------------------------|--------------|--------------------------|
| 300 g Magerquark       | 2 EL Rosinen | 1 EL Rum                 |
| 50 g weiche Butter     | 40 g Zucker  | 1 EL Mehl                |
| 1 Ei                   | 80 g Sahne   | 1 Vanilleschote          |
| 1/2 TL Zitronenabrieb  | 1 Prise Salz | ca. 60 g flüssige Butter |
| 30 g gemahlene Mandeln |              |                          |

### Für das Rhabarberkompott:

|                 |                   |                   |
|-----------------|-------------------|-------------------|
| 500 g Rhabarber | 1 Vanilleschote   | 1/4 l Orangensaft |
| 2 EL Zucker     | 1 EL Speisestärke |                   |

Für den Teig Mehl, 25 g flüssige Butter, Ei, Salz und Wasser in die Rührschüssel geben und mit dem Knethacken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Den glatten Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt eine Nacht im Kühlschrank ruhenlassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.

Quark gut abtropfen lassen. Rosinen in Rum einweichen. Weiche Butter mit Zucker, Mehl und dem Ei aufschlagen. Sahne halbsteif schlagen. Vanille der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Vanillemark, Zitronenschale, eine Prise Salz und geschlagene Sahne zur Quarkmasse geben und gut untermischen. Zuletzt die eingeweichten Rosinen unterheben.

Den Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben, ausrollen und ausziehen, dann auf ein großes Küchentuch legen.

Den ausgezogenen Teig mit etwas flüssiger Butter einpinseln.

Teig mit gemahlene Mandeln bestreuen und darauf die Quarkmasse verteilen, jedoch an den Teigändern 4 cm frei lassen. Durch ziehen des Tuches den Strudel aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit restlicher flüssiger Butter bestreichen. Den Strudel ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

Für das Kompott den Rhabarber schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Vanille der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Rhabarber mit dem Orangensaft, Zucker und Vanillemark in einen Topf geben und 5 Minuten pochieren.

Stärke mit 1EL Wasser verrühren, zum Rhabarber geben, noch einmal kurz aufkochen, abschmecken in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Den gebackenen Strudel lauwarm auskühlen lassen, aufschneiden und mit dem Rhabarberkompott servieren.

Vincent Klink am 09. April 2015

# Tortellini mit Kräuter-Füllung, Tomaten-Pinienkern-Sugo

## Für 4 Personen

### Für die Tortellini:

|                      |                         |                            |
|----------------------|-------------------------|----------------------------|
| 250 g Hartweizenmehl | 150 g Weizenmehl, (405) | Salz                       |
| 2 Eier               | 3-4 Eigelb              | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 1/2 Bund Basilikum   | 3 Stängel Salbei        | 50 g Parmesan              |
| 1 Schalotte          | 1 EL Olivenöl           | 200 g Ricotta              |
| 1 Eigelb             | Pfeffer                 |                            |

### Für den Tomatensugo:

|                     |                    |                     |
|---------------------|--------------------|---------------------|
| 30 g getr. Tomaten  | 2 Schalotten       | 1 Knoblauchzehe     |
| 600 g reife Tomaten | 3 EL Olivenöl      | 1 TL brauner Zucker |
| 2 EL Pinienkerne    | 2 Zweige Basilikum | Salz, Pfeffer       |

### Für die Tortellini:

Aus den beiden Mehlen, 1 Prise Salz, 2 Eiern und Eigelben einen glatten Nudelteig kneten, evtl. noch 2-3 EL Wasser zugeben, falls der Teig zu trocken ist. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.

### Für den Sugo:

Die getrockneten Tomaten ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Fruchtfleisch würfeln. Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen und fein hacken. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch anschwitzen. mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Getrocknete Tomaten und Tomatenwürfel zugeben und ca. 20 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

### Für die Füllung:

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Kräuter untermischen. Kräuterschalotten zum Ricotta geben und vermengen. Eigelb und Parmesan unterrühren und abschmecken.

### Für die Tortellini:

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in acht Zentimeter lange Quadrate schneiden. Auf jedes Teigquadrat 1 TL Füllung geben. Das Teigstück diagonal übereinander schlagen, so dass ein Dreieck entsteht. Die Teigränder gut zusammendrücken. Das Dreieck auf den Zeigefinger legen, so dass die Spitze Richtung Handwurzelknochen zeigt. Die beiden Enden um den Zeigefinger wickeln und übereinander schlagen, so dass eine Art Bischofsmütze entsteht. Die Spitze nach außen in Richtung Fingernagel biegen. Der Daumen drückt dabei immer noch beide Enden zusammen. Die Tortellini in kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten garen.

### Für den Sugo:

Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne unter die Tomatensauce mischen, Salz und Pfeffer abschmecken und Basilikum untermischen. Tortellini mit dem Sugo anrichten und servieren.

Sören Anders am 23. Juni 2014

# Tortellini von Pecorino, Oliven-Balsamico-Vinaigrette

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

|                      |                     |               |
|----------------------|---------------------|---------------|
| 125 g Hartweizenmehl | 150 g Mehl Type 405 | 2 Eier        |
| 3 Eier               | 1/2 TL Salz         | 1 TL Olivenöl |
| 1 TL weiche Butter   |                     |               |

### Für die Füllung:

|                  |                    |                   |
|------------------|--------------------|-------------------|
| 2 Knoblauchzehen | 3 Zweige Basilikum | 3 Zweige Thymian  |
| 170 g Sahne      | 5 Eier             | 1 EL Butter       |
| 270 g Pecorino   | 1 EL Crème-fraîche | Meersalz, Pfeffer |
| 1 Ei             |                    |                   |

### Für die Vinaigrette:

|                        |                            |                             |
|------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 10 schwarze Oliven     | 10 grüne Oliven            | 6 Basilikumblätter          |
| 1 Msp. Senf            | 2 EL alter Aceto-Balsamico | 2 EL junger Aceto-Balsamico |
| 2 EL Gemüsebrühe       | 50 ml reduzierter Madeira  | Meersalz, weißer Pfeffer    |
| 125 ml mildes Olivenöl | 200 g Wildkräutersalat     |                             |

Für den Nudelteig die beiden Mehle, Eier, Eigelbe, Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 – 10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens vier Stunden kalt stellen.

Für die Füllung Knoblauch schälen, Basilikum und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Sahne mit Knoblauch, Basilikum und Thymian aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und anschließend passieren. Die Eier verquirlen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter zu Rührei braten. Pecorino reiben. Das Rührei zusammen mit der heißen Sahne und dem Pecorino in einen Mixer geben und zu einer feinen, glatten Masse pürieren. Crème fraîche zugeben, mit Salz sowie Pfeffer würzen und kalt stellen.

Den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und mit verquirltem Ei bestreichen. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen der Füllung darauf verteilen. Mit einem runden Ausstecher kleine Kreise um die Füllung herum ausstechen, halbmondförmig einklappen und die beiden Enden zusammendrücken, so dass ein Tortellino entsteht.

Für die Vinaigrette die Oliven entsteinen und in Ringe schneiden. Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Senf, beide Essigsorten, Brühe und Madeira mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Zuletzt das Olivenöl nach und nach einrühren, bis eine Emulsion entsteht. Oliven und Basilikum untermengen.

Die Tortellini in siedendem Salzwasser etwa 3 – 4 Minuten kochen, abtropfen lassen. Den Wildkräutersalat mit einem Teil der Vinaigrette marinieren.

Die Tortellini abgießen, auf Teller anrichten, mit der restlichen Oliven-Balsamico-Vinaigrette überziehen und mit dem Wildkräutersalat servieren.

Frank Buchholz am 20. Juli 2015

# Toskanisches Brotkompott mit Basilikumsalat, Büffelfeta

## Für 4 Personen

|                   |                     |                      |
|-------------------|---------------------|----------------------|
| 400 g Ciabatta    | 3 Zehen Knoblauch   | 1 Zweig Rosmarin     |
| 3 EL Olivenöl     | Salz, Pfeffer       | 1 rote Zwiebel       |
| 200 g Tomatensugo | 250 g Kirschtomaten | 50 g schwarze Oliven |
| 16 Kapernäpfel    |                     |                      |

## Für den Basilikumsalat:

|                  |                      |               |
|------------------|----------------------|---------------|
| 1 Bund Basilikum | 1 EL alten Balsamico | 2 EL Olivenöl |
| Salz, Pfeffer    |                      |               |

## Für den Büffelfeta:

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 4x 125 g Büffelfeta | 4 TL brauner Zucker |
|---------------------|---------------------|

Das Brot würfeln (ca. 1,5 x 1,5 cm), Knoblauch schälen, Rosmarin waschen und trocken schütteln. Brotwürfel in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anrösten, Rosmarin und 1 Knoblauchzehe zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen, würfeln. Restlichen Knoblauch auch würfeln und mit der Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit dem Sugo ablöschen und mit den Kirschtomaten, Oliven und Kapernäpfel vermengen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter zupfen und in eine Schale geben. Balsamico mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in ein Glas geben und mit einem Löffel vorsichtig durchrühren. In diesem Fall soll keine Emulsion entstehen. Ein Esslöffel über die Basilikumblätter geben und diese damit abglänzen.

Den Käse mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Kurz vor dem Anrichten die Brotwürfel unter die Tomatenmasse geben. Das Brotkompott in einem Ring anrichten. Darauf den geflämmten Käse anrichten und Basilikum obenaufgeben. Die Balsamico-Ölmischung darum verteilen, nochmal mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Tarik Rose am 24. Juli 2015

## Variationen vom Ratatouille-Gemüse

### Für 4 Personen

|                      |                    |                        |
|----------------------|--------------------|------------------------|
| 50 g schwarze Oliven | 3 Auberginen       | Salz                   |
| 12 Kirschtomaten     | 1 Zweig Rosmarin   | 1 Zweig Thymian        |
| 1 EL Estragonessig   | 9 EL Olivenöl      | Pfeffer                |
| 1 Bio-Limette        | 1 TL Honig         | 1 Prise Cayennepfeffer |
| 3 Stiele Minze       | 2 Zucchini         | 100 g Ziegenfrischkäse |
| 1 EL Pinienkerne     | 1/2 Bund Basilikum |                        |

### Für die Sauce:

|                                    |                     |                        |
|------------------------------------|---------------------|------------------------|
| 2 rote Paprika                     | 2 Schalotten        | 1 Knoblauchzehe        |
| 1 Limette                          | 1 EL brauner Zucker | 400 ml Tomatensaft     |
| 1 Stiel Basilikum                  | 1 Lorbeerblatt      | 1 Prise Cayennepfeffer |
| 1 Prise geräuchertes Paprikapulver | Salz                |                        |

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Die Oliven gut waschen, trocken tupfen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Stunden trocknen lassen.

Die getrockneten Oliven in einen Cutter geben und fein mixen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2 Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch etwas einschneiden und mit Salz einreiben. Die Auberginen mit der Schnittkante nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 180 Grad ca. 30 Minuten weich garen.

Die Kirschtomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut entfernen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit Essig und 3 EL Olivenöl vermischen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräutermarinade darüber geben, vorsichtig untermischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen, Paprika in einen Entsafter geben und den Saft auspressen. Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Von der Limette den Saft auspressen.

In einer Pfanne den Zucker hell karamellisieren, darin Schalotten und Knoblauch goldgelb anbraten. Mit dem Tomaten- und dem Paprikasaft ablöschen. Basilikum, Lorbeerblatt und etwas Limettensaft zugeben. Mit Cayennepfeffer, Paprikapulver und Salz würzen. Die Sauce ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, dann durch ein feines Sieb streichen und nochmals abschmecken. Die übrige Aubergine waschen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Olivenscheiben in einer Pfanne mit ca. 3 EL Olivenöl von beiden Seiten goldgelb anbraten. Dann auf einem Küchentuch abtropfen. 4 gebratene Scheiben mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und beiseite stellen. Die restlichen gebratenen Auberginen-Scheiben fein würfeln. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Von den im Backofen gegarten Auberginen das Fruchtfleisch herausstreichen und sehr fein hacken. Dann mit den gewürfelten Auberginen mischen, mit Salz, Limettenschale und -saft, Honig und Cayennepfeffer abschmecken. Die Minze waschen, zupfen und in feine Streifen schneiden. Diese unter die Auberginenmischung rühren.

Die Zucchini waschen und in 12 ca. 4 cm dicke gerade Zylinder schneiden. Die Zucchini-Zylinder mit einem Kugelausstecher etwas aushöhlen, dann von beiden Seiten (Schnittseiten) in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl goldgelb anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Zucchini damit füllen, auf ein Backblech setzen. Im Ofen unter der Grillschlange oder bei Oberhitze kurz bräunen.



Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Zum Anrichten je 1 gebratene Auberginen-Scheibe auf einem Teller anrichten. Je 3 Nocken der heißen Auberginen-Mischung auf der Scheibe anrichten. Je 3 eingelegte Tomaten und 3 gefüllte Zucchini dazwischen anrichten. Die Pinienkerne auf die Auberginen-Nocken verteilen. Das Gericht mit Basilikum und den pürierten Oliven garnieren. Die Sauce angießen und servieren.

Michael Kempf am 05. September 2015

## Variationen von der Karotte mit Gersten-Reis

### Für 4 Personen

#### Für die eingelegten Trauben:

|                        |                             |                       |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 150 ml Traubensaft     | 1 Spritzer weißer Balsamico | 50 ml weißer Portwein |
| 1 EL Zucker            | 1 Sternanis                 | 1/4 Zimtstange        |
| 1/2 TL Korianderkörner | 50 g Rosinen                |                       |

#### Für Karotten und Gerstenreis:

|                           |                             |                          |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 600 g alte Karottensorten | 1 Vanillestange             | Salz, Piment d'Espelette |
| 110 ml Olivenöl           | 500 g Karotten              | 380 ml Karottensaft      |
| 20 g Ingwer               | 100 ml Orangensaft          | 3 EL Butter              |
| 1 Spritzer Zitronensaft   | 1 Spritzer weißer Balsamico | 1 kleine Zwiebel         |
| 80 g Gerstenreis          | Pfeffer                     | 180 ml Geflügelfond      |
| 20 g Gruyere              | 1 Spritzer Zitronenöl       |                          |

#### Für den Salat:

|                 |                 |               |
|-----------------|-----------------|---------------|
| 1/2 Romanasalat | 1 EL Apfelessig | 3 EL Olivenöl |
| 1/2 TL Honig    | Salz, Pfeffer   |               |

Traubensaft, Balsamico, Portwein, Zucker, Sternanis, Zimtstange und Korianderkörnern in einen Topf geben, die Flüssigkeit aufkochen und um 1/3 einkochen lassen. Dann alles 20 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb passieren, nochmals aufkochen. Über die getrockneten Trauben gießen und über Nacht ziehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Verschiedene Karottensorten waschen, schälen, die Ochsenherzmöhren halbieren, die übrigen Karotten im Ganzen in einen Bräter geben, Vanillestange zugeben, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und 100 ml Olivenöl angießen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen. Für das Püree die restlichen Karotten schälen, fein Würfeln und mit 80 ml Karottensaft in einen Topf geben, salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten weich köcheln, dann im offenen Topf weiterköcheln, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist. Alles fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen. Für die Sauce Ingwer schälen und fein schneiden. Mit Orangensaft in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen, 300 ml Karottensaft zugeben und nochmals die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann alles durch ein feines Sieb passieren, die Sauce wieder in den Topf geben, 2 EL Butter unterrühren und die Sauce damit binden. Mit Zitronensaft und Essig leicht säuerlich abschmecken. Für den Gerstenreis die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Gerstenreis zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Geflügelfond ablöschen und unter Rühren ca. 15 Minuten gar kochen. Den Käse fein reiben, zuletzt mit 1 EL Butter unterrühren, mit Zitronenöl abschmecken. Salat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Essig, Olivenöl, 1/2 TL Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren und den Salat damit marinieren. Gemischte Karotten aus dem Topf nehmen, nach Belieben zuschneiden und in die Mitte der Teller geben, Trauben und Gerstenreis aufsetzen. Karottenpüree zugeben, mit Karottenjus beträufeln und mit Romanasalat garnieren.

Jörg Sackmann am 24. Februar 2015

## Variationen von Roter Bete, Karotten, Schwarzbrotbröseln

### Für 4 Personen

#### Für die Karotten:

|                  |                      |             |
|------------------|----------------------|-------------|
| 2 weiße Karotten | Zucker               | 4 Karotten  |
| 10 g Ingwer      | 150 ml Karottensaft  | 1 EL Butter |
| Salz, Pfeffer    | 8 junge Fingermöhren |             |

#### Für die Rote Bete:

|                         |                            |                              |
|-------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 5 Knollen Rote Bete     | Salz                       | 1 kleine Kartoffel, mehligk. |
| 2 EL flüssige Butter    | 1 Prise Piment d'Espelette | 1 Prise Muskat               |
| 1 Spritzer Zitronensaft | 10 g Ingwer                | 1 Chilischote                |
| 1 rote Zwiebel          | 250 ml Apfelessig          | 250 ml trockener Weißwein    |
| 250 ml Wasser           | Zucker, Pfeffer            | 2 EL weißer Balsamico        |
| 3 EL Olivenöl           | 1 TL scharfer Senf         | 60 g Schwarzbrot             |
| 2 EL Butterschmalz      | 50 g Feldsalat             | 50 g Friseesalat             |

Für die Chips die weißen Karotten schälen und in dünne Streifen hobeln. 30 g Zucker mit 30 ml Wasser zu Läuterzucker kochen. Die Karottenstreifen durch den Läuterzucker ziehen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 40 Grad im Backofen ca. 2 Stunden trocknen. 5 Rote Bete ungeschält in Salzwasser weich kochen, anschließend schälen. Die Kartoffel schälen und in Salzwasser weich kochen. Eine gekochte Rote Bete grob würfeln, flüssige Butter zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Kartoffel abgießen, durch eine Presse drücken, mit der pürierten Roten Bete mischen und das Püree mit Salz, Piment d'Espelette, Muskat und Zitronensaft abschmecken. 2 gekochte Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und grob hacken. Chili halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Rote Zwiebel schälen und grob hacken. Apfelessig mit Weißwein und Wasser, Ingwer, roter Zwiebel und Chili in einen Topf geben und ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Bete Scheiben in eine Auflaufform geben und mit dem heißen Sud übergießen, mit einer Folie abdecken und ziehen lassen. Aus den beiden übrigen Rote Bete Knollen ca. 1 cm dicke und 6 cm lange Stifte schneiden (man braucht 12 Stifte). Balsamico, Olivenöl und Senf vermischen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote Bete Stifte mit etwas Dressing marinieren. Die Karotten und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden, beides in einem Topf mit Karottensaft weich kochen. Butter zugeben und alles mit einem Pürierstab zu einem glatten Püree mixen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Fingerkarotten schälen und das Grün etwas putzen. Dann in Salzwasser bissfest blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Das Schwarzbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig ausbacken. Feldsalat und Friseesalat putzen, waschen und trocken schütteln. Zum Anrichten das Rote Bete-Püree in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben, je 3 Rote Bete Stifte auf die Teller geben. Von dem Rote Bete-Püree ebenfalls 3 Punkte auf jeden Teller spritzen dazwischen die eingelegte Bete und die Fingerkarotten anrichten. Salat mit restlichem Dressing marinieren und auf die Rote Bete setzen. Zum Schluss jeweils eine Nocke warmes Karottenpüree draufsetzen, die Karottenchips und die Schwarzbrotbröseln drüberstreuen.

Karlheinz Hauser am 24. November 2014

# Veganes Rührei mit Leinsamen-Knäckebrot

## Für 2 Portionen

### Für das LowCarb Knäckebrot:

2 EL gemahlene Leinsamen      3 EL ganze Leinsamen      1 EL Sesam  
1 Ei      Salz

### Für das Rührei:

500 g Seidentofu      1 EL Pflanzenöl      2 EL Macadamia-Püree  
4 g Kurkuma      Salz, Pfeffer

Den Seidentofu in ein Sieb schütten und für mehrere Stunden abtropfen lassen (z.B. über Nacht im Kühlschrank). Das Ei in eine Schüssel aufschlagen, mit einer Prise Salz vermischen, Sesam und Leinsamen hinzugeben und zu einem festen Teig verrühren. Den Teig fünf bis zehn Minuten ruhen lassen, dann so dünn wie möglich auf ein Backblech streichen, bei 170 Grad Umluft 12 bis 15 Minuten backen und noch offenwarm in Stücke schneiden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, den abgehangenen Tofu zugeben, leicht anbraten, mit einer Prise Salz würzen, Macadamia-Püree zugeben und mit Kurkuma abschmecken. Das „Vegane Rührei“ in Schüsseln anrichten und mit dem Knäckebrot servieren.

Alexander Herrmann am 02. September 2014

## Verschiedenes von der Gazpacho

### Für 4 Personen

|                      |                     |                        |
|----------------------|---------------------|------------------------|
| 1 Bio-Zitrone        | 1 Eigelb            | 80 ml Olivenöl         |
| 30 ml Sonnenblumenöl | Salz                | 2 Fleischtomaten       |
| 1 rote Paprika       | 1 grüne Paprika     | 1 Salatgurke           |
| 1 Knoblauchzehe      | 1/2 Baguette        | ca. 150 ml Gemüsebrühe |
| Pfeffer              | Piment-d'Espelette  | Zucker                 |
| 4 Kirschtomaten      | 1 Bund Schnittlauch |                        |

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. 1 Eigelb mit etwas Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft vermischen, dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen ca. 30 ml Olivenöl und 30 ml Sonnenblumenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Diese mit Salz abschmecken.

Die Fleischtomaten kurz überbrühen, dann die Haut abziehen. Eine Tomate halbieren und klein schneiden, die andere Tomate zurückbehalten.

Rote und grüne Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen. Von den Paprikaschoten einige schöne große Stücke herausschneiden, den Rest klein schneiden. Gurke waschen und mit einem Sparschäler ca. 8 lange Streifen herunter schneiden, 1 /3 der Gurke zurück behalten, den Rest klein schneiden.

Knoblauch schälen und halbieren.

Von dem Baguette 4 schöne lange Scheiben schneiden, den Rest klein schneiden.

Das kein geschnittene Brot mit den klein geschnittenen Gemüsen und der Knoblauchzehe in einen Mixer geben und pürieren. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Gemüsebrühe zugeben. Dann alles durch ein Sieb passieren und mit 3/4 der Mayonnaise mischen. Die Gazpacho mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette und 1 Prise Zucker abschmecken und kalt stellen.

Die im Sieb zurückgebliebenen Gazpachoreste zu Kugeln formen und in die vorbereiteten Gurkenscheiben wickeln.

Die Hälfte der Paprikastücke in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, bis sie weich sind, dann herausnehmen und die Haut abziehen. Die andere Hälfte der Paprikastücke roh in kleine Würfel schneiden.

Die Kirschtomaten kurz überbrühen, dann die Haut abziehen. Die übrige Fleischtomate und Gurke in kleine Würfel schneiden. Gebratene und rohe Paprika, Kirschtomaten, Fleischtomaten- und Gurkenwürfel in eine Schüssel geben und mit Salz, Zucker und 1 EL Olivenöl abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Brotscheiben in einer Pfanne mit 2 -3 EL Olivenöl von beiden Seiten rösten.

Kalte Gazpacho in kleine Tassen geben und auf einem Teller mit dem Gemüsesalat, den Gemüsekugeln, der restlichen Mayonnaise und den Brotscheiben hübsch anrichten, mit Schnittlauch dekorieren und servieren.

Jacqueline Amrifallah am 01. Juli 2015

## Verschiedenes von Tomaten

### Für 4 Personen

|                      |                   |                       |
|----------------------|-------------------|-----------------------|
| 5 Fleischtomaten     | 3 Romatomaten     | 4 gelbe Kirschtomaten |
| 4 rote Kirschtomaten | 3 EL Olivenöl     | Meersalz, Pfeffer     |
| 1/2 TL Puderzucker   | 5 Blatt Gelatine  | 1 Prise Zucker        |
| 100 g Sahne          | 4 Stängel Oregano | 250 g Mehl            |
| 20 g Hefe            | ca. 130 ml Wasser | 1 Ei                  |
| 1 Zwiebel            | 200 g Ricotta     |                       |

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Alle Tomaten waschen, am Strunk einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und die Haut abziehen, bei den Kirschtomaten das Grün dran lassen. Die Eiertomaten in Viertel schneiden und entkernen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dieses mit Olivenöl bepinseln. Die Tomatenviertel mit Salz, Pfeffer und Puderzucker würzen und darauf legen. Im vorgeheizten Ofen die Tomaten ca. 40 Minuten trocknen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eine Fleischtomate in Achtel schneiden und entkernen. Restliche Fleischtomaten grob schneiden und mit den Kernen pürieren und durch ein Sieb streichen. 300 ml von diesem Tomatenpüree abmessen und in einem Topf erwärmen. Das restliche Püree beiseite stellen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und im warmen Tomatenpüree auflösen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, in eine Schüssel umfüllen. Die Sahne schlagen und unter das Tomatenpüree ziehen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und das Tomatenmousse im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen. Oregano abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Kuhle eindrücken. Hefe zerbröseln und in 50 ml lauwarmen Wasser verrühren. In die Kuhle schütten und 1 TL Zucker darauf geben. Auf den Mehtrand 1 Prise Salz, Hälfte der Oreganoblättchen sowie 1 EL Olivenöl geben, Ei einschlagen und alles vermischen, und nach und nach das restliche Wasser zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in eine große Schüssel geben, abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, restliches Tomatenpüree dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Hefeteig dünn ausrollen, in 4 Portionen schneiden, mit dem eingekochten Tomatenpüree bestreichen, die Fleischtomatenachtel drauf legen, den Ricotta darauf verteilen, etwas Olivenöl darüber träufeln und im 230 Grad heißen Ofen ca. 8 Minuten backen. Die Kirschtomaten würzen. Zum Anrichten je ein gebackenes Teigstück auf dem Teller anrichten, mit den getrockneten Tomaten und den Kirschtomaten belegen, mit restlichem Oregano dekorieren. Aus dem Tomatenmousse Nocken ausstechen, mit auf dem Teller anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. Juli 2014

## Vollkorn-Pfannkuchen mit Spinat

### Für 4 Personen

|                          |                       |                           |
|--------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 400 g junger Blattspinat | 3 Eier                | 250 g Dinkel-Vollkornmehl |
| 500 ml Milch             | Etwas Meersalz        | 1 Prise Paprikapulver     |
| 1 Zwiebel                | 5 EL Olivenöl         | 1 Prise Kreuzkümmel       |
| 10 Walnusskernhälften    | 1 EL Berberitzen      | 1 EL Rosinen              |
| 1 Schalotte              | 200 g griech. Joghurt | 1/2 Zitrone               |
| Pfeffer                  |                       |                           |

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen, ca. 50 g zarte kleine Blätter für den Salat zur Seite stellen.

Die Eier trennen, die Eigelbe mit Mehl und Milch zu einem glatten zähen Teig verrühren, mit Salz und Paprikapulver würzen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Kreuzkümmel zugeben, Blattspinat zugeben und zusammen fallen lassen. Anschließend alles auf ein Sieb geben, gut ausdrücken und grob schneiden.

Die Nüsse grob hacken. Die Eiweiß steif schlagen und unter den Teig geben, ebenfalls den gehackten Spinat, Nüsse, Berberitzen und Rosinen zugeben. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl nach und nach vier Pfannkuchen backen.

Schalotten schälen, fein reiben und mit dem Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.

Aus der Zitrone den Saft auspressen, mit 2-3 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die zurückbehaltenen Spinatblätter mit der Zitronenvinaigrette marinieren.

Spinatpfannkuchen mit Spinatsalat und Joghurt anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. März 2015

## Warmer Chicorée-Orangen-Salat mit Polenta-Würfeln

### Für 2 Personen

|                         |                    |                |
|-------------------------|--------------------|----------------|
| ca. 300 ml Fleischbrühe | 80 g Maisgrieß     | 30 g Parmesan  |
| Salz, Pfeffer           | 2 Orangen          | 1 Schalotte    |
| 2 Chicorée              | 1 EL Butter        | 1 Prise Zucker |
| 1 Ei                    | 3 EL Weißbrotbröse | 3 EL Olivenöl  |

Für die Polentaplätzchen Brühe in einen Topf geben und aufkochen. Unter stetigem Rühren langsam den Maisgrieß einrieseln lassen und bei geringer Hitze quellen lassen (Quellzeit ist abhängig von der Grießsorte, dazu Packungsangabe beachten). Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein tiefes Backblech oder eine Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen und die Grießmasse einfüllen und erkalten lassen (am besten über Nacht.) Polenta aus der Form stürzen, die Folie abziehen und Polenta in ca. 6 cm große Würfel schneiden. Für den Warmen Chicorée-Orangensalat Orangen mit einem Messer schälen, dass nichts Weißes mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets herausschneiden, am besten direkt über einer Schüssel, so kann etwas Fruchtsaft aufgefangen werden. Schalotte schälen und fein schneiden. Den Chicorée halbieren, den Strunk in der Mitte herausschneiden und Chicoree in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotte anschwitzen, Zucker zugeben und diesen karamellisieren. Dann 2/3 der Chicoréestreifen zugeben, Orangensaft zugeben und kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polentawürfel durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Bröseln panieren. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Restliche Chicoréestreifen und Orangenfilets in eine Schüssel geben, warmen Chicorée mit der Flüssigkeit aus der Pfanne zugeben. 1 EL Olivenöl untermischen und abschmecken. Den Salat anrichten, die Polentawürfel dazugeben und servieren.

Vincent Klink am 06. März 2014

## Weißes Spargel-Risotto mit Minze

### Für zwei Personen

|                      |                          |                                 |
|----------------------|--------------------------|---------------------------------|
| 250 g weißer Spargel | ½ Schalotte (gewürfelt)  | 1/2 Knoblauchzehe (geschnitten) |
| 25 g Butter          | 25 g geriebener Parmesan | 8 Blätter Minze                 |
| 100 g Risottoreis    | 25 ml Weißwein           | 1 Prise Zucker                  |
| Saft einer Zitrone   | Piment-d'Espelette       | Salz                            |
| Pfeffer              |                          |                                 |

Den Spargel schälen. Aus den Spargelschalen, einem halben Liter Wasser, etwas Zucker und einigen Spritzern Zitronensaft einen Spargelfond kochen.

Die Schalotten und den Knoblauch in Butter glasig anschwitzen. Den Spargel bis auf die Spitzen in Würfel schneiden. Die Spitzen separat in Butter und dem Spargelfond garen. Die Spargelwürfel und den Reis zu den Schalotten und dem Knoblauch dazugeben, anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Mit heißem Spargelfond aufgießen und den Reis „al dente“ kochen. Danach das Risotto mit Butter und geriebenem Parmesan abschmecken. Die fein geschnittene Minze unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto auf vier vorgewärmte Teller anrichten und mit der Minzspitze garnieren.

Cornelia Poletto am 20. März 2015



# Wirsing-Roulade mit Pilz-Füllung und Mandel-Püree

## Für 2 Personen

### Für die Kohlroulade:

|                                   |                      |                             |
|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 1 kleiner Wirsingkohl (ca. 350 g) | 250 g Champignons    | 2 Schalotten                |
| 2 EL Butter                       | Salz, Pfeffer        | 3 Stängel glatte Petersilie |
| 20 g Weißbrotbrösel               | 1 Ei                 | 1 EL Butterschmalz          |
| 150 ml Gemüsebrühe                | 5 Halme Schnittlauch | 1 TL Speisestärke           |

### Für das Püree:

|                           |                          |              |
|---------------------------|--------------------------|--------------|
| 80 g Mandeln (neue Ernte) | 400 g Kartoffeln, mehlig | Salz         |
| 3 EL Butter               | 50 g Sahne               | 150 ml Milch |
| 1 Prise Muskat            |                          |              |

Für die Rouladen:

Vom Kohl die äußeren unschönen Hüllblätter entfernen, dann 6 große Blätter ablösen, diese in Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Restlichen Wirsing in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, Wirsingstreifen zugeben und anbraten, dann Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln fein hacken und untermischen. Unter die Wirsing-Pilzmasse die Brotbrösel geben, das Ei aufschlagen und ebenfalls untermischen. Die Füllung auf die blanchierten Wirsingblätter verteilen und diese fest aufrollen. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, die Rouladen darin auf den Nähten anbraten, die Brühe angießen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen, der Länge nach halbieren und in Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit die Mandeln in längliche Stifte schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Butter in einem Topf hellbraun schmelzen. Die Sahne steif schlagen. Die Milch separat zum Kochen bringen und die gerösteten Mandeln zugeben. Die Kartoffeln abschütten, den Topf mit den abgeschütteten Kartoffeln wieder auf den Herd stellen. Den Topf mit Inhalt solange gut durchschütteln bis die Kartoffeln zerfallen sind und sich viel weißer Kartoffelflaum gebildet hat. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken, die heiße Mandel-Milch nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Flüssige Butter unterarbeiten, dann die Sahne unterheben und evtl. mit Salz nachwürzen, sowie mit einer Prise Muskat vollenden. Schnittlauch fein schneiden. Rouladen warm stellen, Schmorfond mit Stärke binden. Schnittlauch untermischen, Fond abschmecken. Rouladen und Sauce anrichten, das Mandelpüree dazureichen.

Vincent Klink am 13. Februar 2014

## Ziegen-Ricotta-Tortelloni in Salbei-Butter

### Für zwei Personen

#### Für den Nudelteig:

|              |                 |      |
|--------------|-----------------|------|
| 40 g Mehl    | 60 g Nudelgrieß | 1 Ei |
| 1 Prise Salz | Nudelgrieß      |      |

#### Für die Füllung:

|                     |                          |                   |
|---------------------|--------------------------|-------------------|
| 250 g Blattspinat   | 1/2 EL Olivenöl          | 1/2 Knoblauchzehe |
| 125 g Ziegenricotta | 25 g geriebener Parmesan | 1/2 Eigelb        |
| Salz                | Muskatnuss               | Pfeffer           |

#### Für den Sud:

|                                 |                           |                   |
|---------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 250 ml Geflügelbrühe            | 60 g Butter               | 2-3 Salbeiblätter |
| 2 EL Saubohnenkerne, vorgekocht | 4 getr. Ofentomatenfilets | Parmesanhobel     |
| Meersalz                        | Pfeffer                   |                   |

Für den Nudelteig alle Zutaten miteinander verkneten und in Klarsichtfolie mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung den Blattspinat mit der Knoblauchzehe in heißem Olivenöl durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Den Ziegenricotta in einem Leinentuch mindestens zwei Stunden abhängen lassen, damit er nicht mehr zu viel Wasser enthält.

Die Knoblauchzehe aus dem Spinat heraus nehmen und diesen in einem Tuch kräftig ausdrücken. Den trockenen Spinat grob hacken und in einer Schüssel mit dem Ziegenricotta, dem Eigelb und geriebenem Parmesan verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nachschmecken.

Für den Sud die Geflügelbrühe aufkochen, die kalte Butter in Würfel schneiden und nach und nach einrühren. Die Hälfte der Salbeiblätter mitkochen lassen und später wieder heraus nehmen. Die restlichen Salbeiblätter in Streifen schneiden und mit den Saubohnenkernen und Tomatenfilets in den Sud geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zur Fertigstellung den Nudelteig dünn, mit Hilfe einer Nudelmaschine, ausrollen und in Quadraten ausschneiden. Jeweils einen Teelöffel Ricottafüllung in die Mitte geben, die Ränder mit Eiweiß bepinseln und die Quadrate zusammen falten. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit grobem Meersalz abschmecken, die Ziegenricotta-Tortelloni hinein geben und circa fünf Minuten ziehen lassen (das Wasser sollte jetzt nicht mehr kochen).

Den Salbeisud erhitzen, die Tortelloni hinein geben und auf warmen, tiefen Tellern anrichten. Nach Geschmack mit Parmesanhobeln bestreuen.

Cornelia Poletto am 10. April 2015

## Ziegenfrischkäse-Flan mit Vinaigrette und Gemüse

### Für 4 Personen

|                        |                            |                       |
|------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 500 g Ziegenfrischkäse | 5 Eiweiß                   | 50 g Sahne            |
| Salz, Pfeffer          | Butter                     | ca. 1 EL Semmelbrösel |
| 1 Zwiebel              | 7 EL Olivenöl              | 1 rote Paprika        |
| 2 Zucchini             | 1 Zweig Rosmarin           | 1 Zweig Thymian       |
| 1/2 Bund Schnittlauch  | 1/2 Bund glatte Petersilie | 2 EL weißer Balsamico |

Den Ziegenfrischkäse in ein Passiertuch geben, auf ein Sieb setzen, eine Schüssel darunter stellen und so im Kühlschrank über Nacht abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den abgetropften Ziegenkäse mit dem Eiweiß und Sahne in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatt rühren, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Souffelförmchen (mit ca. 200 ml Inhalt) ausbuttern und mit Semmelbröseln bestäuben. Die Käsemasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Die Zwiebel schälen und in 4 ca. 5 mm starke Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheiben in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Zucchini und Paprika braten, je 1 Zweig Rosmarin und Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Essig mit 4 EL Olivenöl, Schnittlauch und Petersilie gut vermischen, diese Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gebackenen Käseflans kurz stocken lassen, dann vorsichtig aus der Form stürzen.

Zum Anrichten je einen gebratenen Zwiebelring in die Mitte eines Tellers geben und darauf einen Käseflan setzen. Mit dem gebratenen umlegen und mit der Vinaigrette begießen.

Otto Koch am 23. Juli 2015

# Ziegenkäse-Feigen-Tortellini mit Zitronen-Cumin-Joghurt

## Für 4 Personen

### Nudelteig:

250 g Mehl Type 405                      5 Eigelb                      50 g weiche Butter  
Salz

### Tomatensugo:

3 Zwiebeln                      2 Knoblauchzehen                      800 g Pelati-Tomaten  
2 Zweige Rosmarin                      2 Zweig Thymian                      5 EL Olivenöl  
etwas Salz, Zucker                      1 TL getrockneter Oregano                      1-2 Kirschtomaten  
Cayennepfeffer

### Füllung:

30 g geröstete Sonnenblumenkerne                      50 g getrocknete Feigen                      100 g Ziegenfrischkäse  
Salz, schwarzer Pfeffer                      Mehl                      1-2 Eier  
Joghurt                      1 Bio-Zitrone                      300 g türkischer Joghurt 10%  
3 EL Olivenöl                      1/2 TL Cumin, gemahlen                      Salz, Cayennepfeffer

### Zusätzlich:

100 g Sucuk                      1 EL Pflanzenöl                      1/2 Bund Basilikum  
20 g Portulak                      1 EL Butter

Das Mehl mit Eigelben, Butter und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie eingepackt etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Sugo Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Pelati-Tomaten mit einem Pürrierstab mixen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebeln in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Knoblauch zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Rosmarin, Thymian und Oregano dazugeben und kurz mit anschwitzen. Dann die Pelati-Tomaten untermischen und den Sugo ca. 40 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten kurz in kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und halbieren.

Für die Füllung die Sonnenblumenkerne und die Feigen sehr fein hacken und mit dem Ziegenfrischkäse verrühren, mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine zu dünnen Teigbahnen ausrollen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten.

Ziegenkäse-Füllung mit einer Löffelspitze im Abstand von 5 cm in 1,5 cm breiten Nocken auf die Teigbahnen setzen. Den Nudelteig um den Ziegenkäse herum mit verquirltem Ei bestreichen. Dann mit einem runden Ausstecher (5 cm Durchmesser) Kreise ausstechen. Eine Hälfte jedes ausgestochenen Tortellini mit dem Ei bepinseln, dann die Kreise in der Mitte umklappen und die Ränder fest andrücken. Nun jeden Halbkreis um den Zeigefinger legen und beide Enden zusammen drücken.

Für den Joghurt die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben, bzw. mit dem Zestenreißer abziehen. Joghurt mit Olivenöl, Cumin und Zitronenzesten verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die halbierten Kirschtomaten nach 40 Minuten Kochzeit mit 3 EL Olivenöl zum Sugo geben. Diesen mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Sucuk in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Pflanzenöl anbraten, dann auf ein Küchenkrepp geben.

Basilikum und Portulak abspülen und trocken schütteln.

Die Tortellini in Salzwasser ca. 3 Minuten al dente kochen, dann mit etwas Butter und dem Nudelwasser glasieren.

Zum Anrichten den Joghurt auf warmen Tellern verteilen, etwas Tomatensugo darauf geben.  
Die Tortellini darauf anrichten und die Sucuk rundherum verteilen, mit Basilikum und Potulak  
ausgarnieren.

Ali Güngörmüş am 03. Juni 2015

# Ziegenkäse-Graupen-Bällchen mit Bohnen-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für den Tomatenschaum:

|                  |                 |                   |
|------------------|-----------------|-------------------|
| 10 Tomaten       | 1 Knoblauchzehe | 2 Zweige Rosmarin |
| 2 Zweige Thymian | 2 EL Olivenöl   | Salz, Pfeffer     |
| 80 g Sahne       |                 |                   |

### Für die Bällchen:

|                                |                       |                           |
|--------------------------------|-----------------------|---------------------------|
| ca. 500 ml Gemüsebrühe         | 2 Schalotten          | 3 EL Butter               |
| 150 g Perlgraupen              | 50 ml Weißwein        | 50 g feine Weißbrotbrösel |
| 2 Eigelb                       | Salz, Pfeffer         | 150 g Ziegenfrischkäse    |
| ca. 200 g Cornflakes, ungesüßt | ca. 1 kg Frittierfett |                           |

### Für die Bohnen:

|                    |                      |                    |
|--------------------|----------------------|--------------------|
| 2 Tomaten          | 3 Stiele Bohnenkraut | 400 g grüne Bohnen |
| 1 Schalotte        | 2 EL Olivenöl        | 1 TL Tomatenmark   |
| 125 ml Gemüsebrühe | Salz, Pfeffer        |                    |

Die Tomaten waschen und den Strunkansatz ausschneiden. Dann die Tomaten vierteln und in einem Mixer grob pürieren. Pürierte Tomaten mit einer geschälten Knoblauchzehe, je einem Zeig Rosmarin und Thymian, 2 EL Olivenöl in einen Topf geben und kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mit dem Stabmixer fein pürieren und anschließend durch ein feines Sieb mit Passiertuch passieren. Dabei die Masse nur abtropfen lassen, beim Passieren keinen Druck ausüben, dann bleibt der Fond klar.

Für die Bällchen die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter glasig anschwitzen. Graupen hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Dann soviel heiße Brühe hinzugeben bis die Graupen mit Flüssigkeit bedeckt sind. Unter ständigem Rühren die Graupen ca. 20 Minuten garen und dabei immer wieder heiße Brühe nach und nach angießen. Wenn die Graupen weich gekocht und die Flüssigkeit gut verkocht ist, den Topf zur Seite ziehen.

In der Zwischenzeit für das Bohnengemüse die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Bohnen putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark untermischen. Bohnen zugeben, Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten dünsten. Dann die Tomatenwürfel und Bohnenkraut untermischen. Noch 5 Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Unter die Graupenmasse 1 EL Butter , Weißbrotbrösel und die Eigelbe rühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 8 Bällchen formen und in die Mitte jeweils etwas Ziegenfrischkäse geben. Die gefüllten Bällchen in den Cornflakes wenden und anschließend im heißen Frittierfett (ca. 160 Grad) ausbacken.

Den Tomatensud mit der Sahne in einem Topf erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen. Bohnengemüse und die Graupenbällchen auf Tellern anrichten, den Tomatenschaum angießen und servieren.

Sören Anders am 31. Juli 2015

## Zitronen-Risotto mit gebratenen Artischocken

### Für 4 Personen

|                   |                        |                       |
|-------------------|------------------------|-----------------------|
| 2 Bio-Zitronen    | 2 Schalotten           | 2 EL Butter           |
| 250 g Risottoreis | ca. 700 ml Gemüsebrühe | 4 kleine Artischocken |
| 1 Bund Rucola     | 50 g Parmesan          | 2 EL Olivenöl         |
| Salz, Pfeffer     | 1 TL Zitronenmarmelade |                       |

Die Zitronen abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben, von beiden Zitronen den Saft auspressen.

Schalotten schälen, fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, Reis zugeben und glasig andünsten. Nach und nach die Brühe hinzugießen und den Risotto ca. 15 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit für die Artischocken eine Schüssel mit Wasser und dem Saft einer Zitrone vorbereiten. Von den Artischocken das obere Drittel der spitzen Blätter abschneiden, die äußeren Hüllblätter nach unten abreißen, bis das gelbe Herzstück übrig ist, auch evtl. violette Blättchen entfernen. Das Stielende abschneiden und das äußere Grün des Stiels in Richtung Knospe abschälen bis der helle Kern übrig ist. Die geschälten Artischocken in eine Schüssel mit Zitronensaft-Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

Unter den Risotto Zitronenschale und den Saft einer Zitrone zugeben, weitere ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren. Rucola abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen, die Artischocken abtrocknen, vierteln und in der Pfanne kräftig anbraten, dann die Hitze etwas reduzieren und ca. 8 Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter den Risotto 1 EL Butter, Parmesan und Zitronenmarmelade rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Rucola locker untermischen und anrichten. Die gebratenen Artischocken obenauf geben und servieren.

Vincent Klink am 11. Juni 2015

# Zitronen-Thymian-Gnocchi, Basilikum-Schaum, Gemüse

## Für 4 Personen

### Für die Gnocchi:

|                           |                          |                |
|---------------------------|--------------------------|----------------|
| 800 g mehligk. Kartoffeln | 3 Zweige Zitronenthymian | 3 Eigelb       |
| 3-4 EL Kartoffelstärke    | Salz, Pfeffer            | 1 Prise Muskat |
| 2 EL Butter               |                          |                |

### Für das Gemüse:

|                  |                |                 |
|------------------|----------------|-----------------|
| 1 gelbe Paprika  | 1 Zucchini     | 1 Aubergine     |
| 10 Kirschtomaten | 1 Zwiebel      | 1 Knoblauchzehe |
| 3 EL Olivenöl    | 50 ml Weißwein | 1 Zweig Thymian |
| 1 Zweig Rosmarin | Salz, Pfeffer  |                 |

### Für die Sauce:

|                    |                          |               |
|--------------------|--------------------------|---------------|
| 1 Schalotte        | 1 Stange Staudensellerie | 1 EL Olivenöl |
| 1 Msp. Muskatblüte | 250 ml Gemüsebrühe       | 100 g Sahne   |
| Salz, Pfeffer      | 1/2 Bund Basilikum       | 1 EL Butter   |

Backofen auf 200 Grad (Umluft:

180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abschütten, pellen, auf ein Backblech geben und im heißen Ofen bei ca. 5 ausdämpfen lassen. Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen fein schneiden. Kartoffeln durch die Presse drücken. Mit Eigelbe und mit Kartoffelstärke mischen bis der Teig trocken und geschmeidig ist. Thymian untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus dem Teig Rollen von ca. 2 cm Durchmesser formen, ca. 3 cm lange Stücke abschneiden, zu Gnocchi formen und mit einer Gabel die typischen Rillen eindrücken. In einem Topf mit Salzwasser die Gnocchi kochen bis sie an die Oberfläche steigen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse auslösen, das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine waschen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in 1 cm große Stücke, Knoblauch fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Dann die Paprika zugeben, mit anschwitzen und mit Wein ablöschen. Thymian und Rosmarinzweig zugeben und 8 Minuten dünsten. Dann Zucchini und Aubergine mit in den Topf geben. Die Gemüsestücke nahezu weich kochen, dann die Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl abschmecken. Für die Schaumsauce Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie waschen und fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Öl Schalotte und Sellerie anschwitzen. Muskatblüte zugeben und mit der Brühe ablöschen, Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saucenansatz um etwa die Hälfte einkochen lassen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Gnocchi in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken. Den Saucenansatz durch ein passieren, Basilikum zugeben, 1 EL Butter in Stückchen mit einem Pürierstab untermixen und die Sauce abschmecken. Gemüse auf die Tellermitte geben, die Gnocchi darum herum verteilen und die Sauce angießen.

Sören Anders am 20. August 2014



## Zitrusfrüchte-Ravioli auf Tomatengel

### Für 2 Personen

|                      |                     |                 |
|----------------------|---------------------|-----------------|
| 150 g Hartweizenmehl | 100 g Mehl          | 4 Eigelb        |
| 50 ml Olivenöl       | 1 Msp. Safranpulver | etwas Salz      |
| 2 Grapefruits        | 1 Zitrone           | etwas Yuzusaft  |
| etwas Zucker         | 150 g Ricotta       | etwas Pfeffer   |
| 1 Blatt Gelatine     | 200 ml Tomatensaft  | 1,5 g Agar Agar |
| 2 EL Honig           | 1 Bio-Orange        | 1 Fenchelknolle |
| 2 EL Olivenöl        |                     |                 |

Hartweizenmehl, Mehl, 3 Eigelbe, Olivenöl, Safranpulver und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Grapefruits und Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Früchte in kleine Stücke schneiden und mit Yuzusaft und Zucker in einen Topf geben und zu einem Ragout einkochen. Dann Ricotta untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig auf einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Auf eine Teigplatte mit einem Teelöffel gleichmäßig das Zitrusfrüchteragout darauf geben, um das Ragout etwas verquirltes Eigelb streichen, darüber eine zweite Nudelplatte geben und mit einem runden Ausstecher die Ravioli ausstechen, die Ränder leicht andrücken. Für das Tomatengel die Gelatine in kalte Wasser einweichen. Den Tomatensaft mit Agar Agar und Honig aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gelatine ausdrücken und im heißen Tomatensaft auflösen, etwas abkühlen lassen.

Orange mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Fenchel halbieren (das Fenchelgrün aufheben), waschen und fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Orangenschale, -saft und 2 EL Olivenöl und marinieren und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Das Fenchelgrün fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen. Fenchel auf Tellern anrichten, die Ravioli obenauf geben und mit dem Tomatengel beträufelt servieren.

Karlheinz Hauser am 13. April 2015

# Zucchini mit Schafskäse und Ysop

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

|                      |                         |                |
|----------------------|-------------------------|----------------|
| 2 grüne Zucchini     | 2 gelbe Zucchini        | 1 Zwiebel      |
| 3 EL Olivenöl        | 1 Bund Ysop, mit Blüten | Salz           |
| 1 Prise Chiliflocken | 400 g Schafskäse        | 1 EL Sesam     |
| 1 Knoblauchzehe      | schwarzer Pfeffer       | 1 Prise Sumach |

### Für das Pfannenbrot:

|                           |                   |             |
|---------------------------|-------------------|-------------|
| 20 g Hefe                 | 1 TL Zucker       | 20 ml Milch |
| 300 g Weizenmehl Type 405 | 1 TL Backpulver   | Salz        |
| 25 g Naturjoghurt         | ca. 150 ml Wasser | 1 Ei        |
| Butterschmalz             |                   |             |

Für das Pfannenbrot die Hefe zerbröseln und mit Zucker und lauwarmer Milch mischen. Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Joghurt, Wasser und Ei verrühren. Alle flüssigen und alle trockenen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten gehen lassen.

Zucchini waschen und insgesamt 16-20 dünne Scheiben zurechtschneiden. Die restlichen Zucchini fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebelwürfel und gehackte Zucchini in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Ysop waschen, trocken schütteln, Blüten und die Blättchen abzupfen. Gebratene Zucchini mit der Hälfte der Ysopblättchen, Salz und Chiliflocken würzen. Den Schafskäse zerbröseln, Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch schälen.

Die Zucchiniblättchen in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und dem gequetschtem Knoblauch anbraten.

Den Teig sehr dünn ausrollen, Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen, gehackte Zucchini und Schafskäse darauf streuen, zusammenklappen und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten braten. Mit grobem Salz, schwarzem Pfeffer, Sumach, Sesam und Ysopblättchen und Blüten bestreuen.

Die Zucchiniblättchen ebenfalls darauf geben und servieren.

Dazu passt Tomatensalat.

Jacqueline Amirfallah am 02. September 2015

# Zucchini-Aprikosen-Köfte mit Kürbis-Hummus

## Für 2 Personen

### Für das Zucchini-Aprikosen-Köfte:

|                          |                          |                    |
|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| 2 mittelgroße Zucchini   | 2 kleine Möhren          | 2 kleine Zwiebeln  |
| 15 getrocknete Aprikosen | 1 Vollkornbrötchen       | 2 Stiele Koriander |
| 1 TL Salz                | 1 TL Koriander, gemahlen | 1/2 TL Cumin       |
| 1/4 TL Ras-el-Hanout     | 1 TL Sambal              | 4 EL Sesam         |
| 4 EL Maisstärke          | ca. 100 ml Pflanzenöl    |                    |

### Für das Kürbis-Hummus:

|                           |                        |                 |
|---------------------------|------------------------|-----------------|
| 1 kleiner Hokkaido-Kürbis | 2 Knoblauchzehen       | 2 EL Olivenöl   |
| 150 g Kichererbsen        | 1/2 TL Rosmarin-Nadeln | 1 EL Ahornsirup |
| Salz                      |                        |                 |

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Für den Hummus den Hokkaido halbieren und die Kerne entfernen. In Spalten schneiden, auf ein Backblech verteilen und mit 1 EL Olivenöl besprenkeln. Im Backofen bei 160 Grad backen, bis der Kürbis weich ist. Auskühlen lassen.

Für das Zucchini-Aprikosen-Köfte Zucchini waschen, Möhren schälen. Zucchini und Möhren grob raspeln. Zwiebeln schälen und würfeln, Aprikosen in feine Würfel schneiden. Brötchen fein reiben. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zucchini, Möhren, Zwiebeln, Aprikosen, Brotbrösel, Koriander, Cumin, Ras el- Hanout, Sambal, Sesam und Stärke in eine Schüssel geben und zu einer formbaren Masse verarbeiten. (Eventuell bei Bedarf ein paar Brotkrümel oder Paniermehl dazugeben). Mit angefeuchteten Händen zu kleinen Röllchen formen. Öl etwa 1 cm hoch in einer Pfanne erhitzen. Die Köfteröllchen darin ca. 4-5 Minuten knusprig braten. Zwischendurch wenden um alle Seiten knusprig braun zu braten.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In einem sehr kleinen Topf in etwas Olivenöl bei kleiner bis mittlerer Hitze über 20 Minuten weich kochen. Gegarten Kürbis im Mixer zu einem Püree verarbeiten. Dann den Knoblauch aus dem Öl entfernen, mit einer Gabel zerdrücken und zum Kürbis geben. Die Kichererbsen mit dem Kürbispüree im Mixer zu Hummus verarbeiten, dabei Wasser oder Öl nach Belieben hinzufügen.

Den Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden und zugeben. Mit Salz und Ahornsirup abschmecken.

Die Köfte mit dem Hummus anrichten und servieren.

Timo Franke am 05. Oktober 2015

# Zucchini-Blüte mit Amaranth, Paprika-Soße, Pfifferlinge

## Für 4 Personen

|                                 |                          |                      |
|---------------------------------|--------------------------|----------------------|
| 150 g Amaranth                  | 1 l Gemüsefond           | 5 rote Paprika       |
| 50 g Mozzarella                 | 2 Stiele Blattpetersilie | 2 Stiele Estragon    |
| 1 TL Hanföl                     | Meersalz, Pfeffer        | 8-12 Zucchini Blüten |
| 200 g Kirschtomaten             | 1 Zwiebel                | 2 EL Olivenöl        |
| 30 g frische grünen Bohnenkerne | 150 g Pfifferlinge       | 100 g Sahne          |
| 3 EL Butter                     | Assam Langpfeffer        |                      |

Amaranth gut waschen, in einem Topf mit 750 ml Gemüsefond weich kochen, dann abseihen und in eine Schüssel geben. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und 1/2 Paprikaschote in feine Würfel schneiden. Mozzarella in feine Würfel schneiden und mit den Paprikawürfeln zum Amaranth geben. Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kräuter und Hanföl unter die Amaranthmasse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und die Blütenstempel entfernen, dann mit der Amaranthmasse füllen. Diese mit einem Küchengarn leicht zusammenbinden, auf ein Backblech geben. Restliche Paprika in grobe Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Paprika zugeben, kurz anbraten, dann Kirschtomaten zugeben und 250 ml Gemüsefond angießen und diesen um die Hälfte einkochen lassen. In der Zwischenzeit die frischen Bohnenkerne kurz blanchieren, abschütten und aus der Pelle drücken. Pfifferlinge gut putzen, evtl. halbieren. Die Sahne zum Saucenansatz geben und nochmals ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Die Zucchini Blüten im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten erwärmen.

Pfifferlinge in einer Pfanne mit 2 EL Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Saucenansatz fein pürieren und die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit 1 EL kalter Butter die Sauce montieren und mit Salz und Langpfeffer würzen. Bohnenkerne untermischen. Gefüllte Zucchini Blüten anrichten, die Sauce darum herum geben und mit den Pfifferlingen garnieren.

Paul Ivic am 10. August 2015

# Zucchini-Tarte mit roten Zwiebeln

## Für 4 Personen

### Für den Boden:

|                    |                           |                              |
|--------------------|---------------------------|------------------------------|
| 270 g Dinkelkörner | 1 EL Leinsaat, geschrotet | 4 EL Walnusskerne            |
| 1 TL Salz          | 1 TL schwarzer Pfeffer    | 1 TL Backpulver              |
| 5 EL Olivenöl      | 200 ml lauwarmes Wasser   | 1-2 EL pflanzliches Speiseöl |

### Für den Belag:

|                               |                    |                |
|-------------------------------|--------------------|----------------|
| 1 gelber Zucchini (ca. 300 g) | 2 rote Zwiebeln    | 1/2 TL Salz    |
| 1 TL Ahornsirup               | 3 Zweige Basilikum | essbare Blüten |

### Für die Sauce:

|                   |                     |                       |
|-------------------|---------------------|-----------------------|
| 4 Zweige Rosmarin | 6 Zweige Petersilie | 100 g Cashewnusskerne |
| 2 EL Hefeflocken  | 1 TL Salz           | 1 TL Weißweinessig    |
| 200 ml Wasser     |                     |                       |

Den Backofen auf 200° Ober-Unterhitze vorheizen.

Für den Boden die Dinkelkörner mit der Leinsaat und den Walnüssen in der Kaffee- oder Getreidemühle fein zermahlen oder das Vollkornmehl in eine Schüssel geben und Walnüsse sowie Leinsaat gesondert mahlen. Alternativ die Nüsse mit dem Messer sehr fein hacken. Anschließend Mehl, Leinsaat und Nüsse mit Salz, Pfeffer und Backpulver vermischen, dann das Olivenöl sowie 200 ml lauwarmes Wasser dazugeben.

Mit dem langen Stielende eines Holzlöffels oder den Knethaken des Handrührgeräts rasch zu einem homogenen Teig verkneten.

Eine Spring- oder Tarteform (26 cm Durchmesser) mit wenig Öl bepinseln oder mit Backpapier auslegen und den Boden mit leicht angefeuchteten Händen hineindrücken, dabei einen Rand von ca. 2 cm formen. Den Boden gleichmäßig mit einer Gabel einstechen und im Backofen auf der mittleren Schiene 7 Minuten vorbacken. Danach herausnehmen und bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen. Den Backofen nicht ausmachen!

In der Zwischenzeit den Zucchini waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden bzw. hobeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in 4-5 mm dicke Scheiben oder Spalten schneiden. Die Scheiben nochmals in einzelne Ringe teilen.

Für die Sauce die Rosmarin und Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Rosmarinnadeln von den holzigen Stielen ziehen. Rosmarinnadeln und Petersilie fein hacken und beiseite stellen. Die Cashewnüsse mit den Hefeflocken, Salz, Weißweinessig und 200 ml Wasser glatt pürieren. Zuletzt die gehackten Kräuter einrühren.

Den vorgebackenen Boden gegeben falls leicht herunterdrücken und die Sauce darauf verteilen. Die Zucchini-scheiben und Zwiebelringe abwechselnd überlappend auf den Boden legen, dabei am Rand beginnen und nach Innen arbeiten. Zum Schluss jeweils 1/2 TL Salz und 1 TL Ahornsirup über den Belag streuen. Die Tarte im Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad Ober-Unterhitze ca.45 Minuten backen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Basilikumblätter kurz vor dem Servieren in Streifen schneiden und auf der Tarte verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle und nach Belieben mit frischen essbaren Blüten dekorieren.

Nicole Just am 08. Juni 2015

## Zweierlei Avocado mit Frühlingskräutern und Erdnüssen

### Für zwei Portionen

|                      |                   |                    |
|----------------------|-------------------|--------------------|
| 2-3 Avocados         | 6-8 Kirschtomaten | 100 g Erdnüsse     |
| 2 Schalotten         | 1 Zehe Knoblauch  | 2 Zweige Rosmarin  |
| 1 Zweig Thymian      | 1 Limette         | 1 TL Wasabipaste   |
| 1 EL Crème fraîche   | 2 EL Weizendunst  | 200 ml Gemüsebrühe |
| 100 ml Weißweinessig | Olivenöl          | Salz               |
| Zucker               | Frühlingskräuter  |                    |

Die Kirschtomaten blanchieren oder mit einem Bunsenbrenner abflämmen und anschließend die Haut abziehen. Die Brühe und den Essig zusammen mit dem Thymian, einer Prise Salz und einer kleinen Prise Zucker in einem Topf leicht erwärmen. Die Kirschtomaten hineingeben, vom Herd nehmen, mit Frischhaltefolie abdecken und einen Tag ziehen lassen.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden, kurz in gesalzenem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Erdnüsse in einer Auflaufform im Backofen bei 160°C Umluft circa 12-15 Minuten hellbraun rösten.

Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Dies funktioniert besonders einfach, wenn man die Avocadohälften entlang des Randes eines Wasserglases drückt, sodass das Fruchtfleisch ins Glas gleitet und die Schale außen bleibt.

Das Avocadofleisch mit dem Saft einer Limette oder Zitrone, dem Wasabi (oder Tafelmeerrettich) und der Crème fraîche in einer Küchenmaschine cremig aufmixen und mit Salz abschmecken.

Die andere Avocado halbieren und ebenfalls den Kern und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden, in Weizendunst mehlieren und zusammen mit einem großen Schuss Olivenöl, den Rosmarinnadeln und einer halbierten Knoblauchzehe in einer großen, beschichteten Pfanne braten und mit einer Prise Salz würzen. Anschließend die Erdnüsse mit in die Pfanne geben, durchschwenken und einen kurzen Moment in der Pfanne ruhen lassen. Einen Schuss Essigsud, in dem die Tomaten eingelegt waren, mit den blanchierten Schalottenwürfeln und etwas Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren und mit einer Prise Salz abschmecken. Die Avocadocreme mit Hilfe eines Plattenspieler (falls vorhanden) spiralförmig auf zwei Teller spritzen. Die Vinaigrette in die Zwischenräume träufeln und die gebratenen Avocadospalten samt den gerösteten Erdnüssen und den Rosmarinnadeln darauf verteilen. Die Kirschtomaten dazwischensetzen und mit reichlich Frühlingskräutern garnieren.

Alexander Herrmann am 10. April 2015

## Zweierlei Blumenkohl mit Couscous

### Für zwei Portionen

|                   |                      |                             |
|-------------------|----------------------|-----------------------------|
| 1 Kopf Blumenkohl | 300 g Couscous       | 150 ml Gemüsebrühe          |
| 3 EL Butter       | 100 g Macadamianüsse | $\frac{1}{4}$ Vanilleschote |
| 1 Chilischote     | 6 Zweige Thymian     | 1 Zitrone                   |
| Olivenöl          | Salz                 | Ras-el-Hanout               |
| frische Kräuter   |                      |                             |

Blumenkohlröschen von einem Viertel des Blumenkohls mit einer feinen Reibe direkt in die Pfanne hobeln, den Couscous (Mengenverhältnis: 2/3 Couscous zu 1/3 Blumenkohl) und die Gemüsebrühe hinzugeben und bei geschlossenem Deckel garen und quellen lassen. Den Couscous mit dem Ras-el-Hanout und dem Zitronenarabieb abschmecken. Die restlichen Blumenkohlröschen in einer Pfanne mit viel Butter rösten und anschließend die Macadamianüsse hinzugeben. Ein kleines Stück Vanilleschote und eine angeschnittene Chilischote in die Pfanne geben, salzen, den Thymian dazulegen und bei geschlossenem Deckel etwa zwei Minuten braten. Die Hitze reduzieren. Anschließend den Deckel abnehmen und den Blumenkohl weiter rösten lassen. Den Couscous auf zwei Tellern verteilen, Blumenkohlröschen samt Macadamianüssen darauf anrichten, mit einer Prise Meersalz bestreuen und mit wenig Olivenöl sowie etwas von der Bratbutter übergießen. Eventuell nach Belieben mit frischen Kräutern dekorieren.

Alexander Herrmann am 02. April 2015

## Zwetschgen-Knödel mit Frucht-Püree

### Für 4 Personen

|                           |                           |                    |
|---------------------------|---------------------------|--------------------|
| 6 kleine, süße Zwetschgen | 600 g mehligk. Kartoffeln | 50 g Kartoffelmehl |
| 3 Eigelb                  | 150 g Butter              | 1 Prise Salz       |
| 100 g Semmelbrösel        | 1 TL Zimt                 | 500 g TK-Früchte   |
| 6 Würfelzucker            |                           |                    |

Die Kartoffeln in Schale und ohne Salz kochen, anschließend aus dem Kochwasser nehmen, gut abdämpfen und auskühlen lassen. Die Knollen schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. 50 Gramm Butter erwärmen und zu den Kartoffeln geben. Kartoffelmehl, Eigelb und eine kleine Prise Salz dazugeben und den Teig gut verrühren, anschließend 20 Minuten ruhen lassen. Die Zwetschgen entsteinen und einen Zuckerwürfel in die Innenfläche setzen. Teigportionen in die Handinnenfläche legen, darauf eine gefüllte Zwetschge platzieren. Jetzt den Teig um die Zwetschge zum Kloß formen, bis die Frucht gut umschlossen ist. Wasser erhitzen und leicht köcheln lassen. Dann die Klöße hineingeben und etwa 10 bis 12 Minuten gar ziehen lassen. Wenn die Klöße an der Wasseroberfläche bleiben und leicht tanzen sind sie fertig. Semmelbrösel mit etwas Butter in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und mit Zimt würzen. Die Klöße aus dem Kochwasser nehmen, mit Küchentrepp vorsichtig trocknen und in den Bröseln wälzen.

Die aufgetauten Früchte pürieren, dann durch ein Sieb streichen und die Kerne auffangen. Je einen warmen Kloß und einen dicken Streifen Fruchtpüree auf die Teller geben.

Rainer Sass am 30. August 2014

# Index

- Artischocke, 3, 4, 23, 75, 135  
Aubergine, 5, 7, 12, 17, 40, 62, 120, 136  
Avocado, 45, 142
- Birne, 16, 51, 57, 77  
Blätterteig, 102  
Blumenkohl, 10, 25, 36, 143  
Bohnen, 84, 85, 130, 140  
Brokkoli, 36  
Burger, 5
- Chicoree, 13, 14, 41, 51, 128  
Couscous, 7, 24, 70, 109, 110, 143  
Crepes, 59, 62  
Curry, 10, 20, 25, 31, 39, 40, 44, 80, 84
- Eier, 1, 9, 11, 16, 27, 33, 35, 36, 47, 48, 51–53,  
55, 56, 58–63, 67, 78, 81, 83, 87–89,  
95, 97, 103–105, 112, 114, 117, 118,  
124, 127, 132  
Erbsen, 34, 50, 89
- Falafel, 44  
Fenchel, 20, 39, 94, 96  
Fladenbrot, 17, 40, 44  
Flammkuchen, 18  
Frischkäse, 19, 32, 37, 41, 43, 50, 52, 53, 57,  
58, 64, 65, 73, 120, 131, 132, 134
- Gnocchi, 42, 43, 72, 106, 136  
Gorgonzola, 101  
Gratin, 46  
Grillenkäse, 46  
Gurke, 17, 34, 40, 44, 46, 60, 62, 99, 109, 110,  
125
- Kürbis, 30, 53, 78, 139  
Knödel, 67, 100, 114, 143  
Kohlrabi, 27, 34, 37, 50  
Kraut, 73  
Kuchen, 16, 18, 52, 53, 56, 81, 127
- Lasagne, 61, 113  
Lauch, 13, 21, 33, 83, 109
- Linsen, 29, 31, 49, 59, 62, 74, 87
- Möhren, 8, 22, 25, 31, 32, 36–38, 47, 49, 50,  
59, 64, 68, 83, 87, 97, 122, 123, 139  
Mangold, 26, 65, 66, 90  
Maronen, 11, 42, 69, 88  
Mozzarella, 71, 140
- Nudeln, 14, 47, 60, 74–76, 78, 88–90, 100,  
101, 108, 111, 113, 117, 118, 132, 137
- Pak-Choi, 68  
Paprika, 30, 33, 35, 44, 46, 54, 79, 85, 97,  
125, 131, 136, 140  
Pastinaken, 49, 77  
Pfannkuchen, 16, 81, 127  
Pilze, 8, 27, 30, 32, 33, 36, 38, 46, 56, 68, 71,  
77, 82, 88, 97, 100, 108, 112, 129,  
140  
Pizza, 2  
Polenta, 2, 36, 98, 128
- Quark, 9, 18, 26, 114–116
- Rösti, 46, 57  
Radicchio, 19, 51, 80  
Radieschen, 8, 9, 37, 87, 92  
Ragout, 76, 93, 97, 98  
Ratatouille, 120  
Ravioli, 26, 71, 88, 89, 111, 137  
Reis, 4, 10, 30, 66, 68, 74, 86, 122, 128, 135  
Rettich, 22, 32, 80, 92, 93  
Rosenkohl, 43  
Rote-Bete, 9, 37, 38, 77, 80, 86, 92, 93, 123  
Rotkraut, 84  
Rucola, 5, 23, 35, 135
- Sauerampfer, 103  
Sauerkraut, 95  
Schafskäse, 5, 17, 18, 96, 110, 138  
Schoten, 7, 30, 34, 50, 74, 84, 112, 114  
Schwarzwurzeln, 76, 97, 98  
Sellerie, 12, 31, 32, 34, 35, 38, 47, 50, 58, 83,  
85, 136



sonstige, 15, 91, 119, 126  
Spätzle, 60, 100  
Spaghetti, 45, 74, 101  
Spargel, 32, 37, 67, 70, 102–105, 128  
Spinat, 10, 18, 27, 28, 48, 72, 76, 89, 106,  
127, 130  
Spitzkohl, 107  
Strudel, 116  
  
Tagliatelle, 47  
Tatar, 17  
Teig-Taschen, 26, 71, 78, 88, 89, 117, 118,  
132, 137  
Topinambur, 8  
Trüffel, 21  
  
Vegan, 3, 12, 23, 28, 45, 68, 74, 85, 92, 94,  
97, 99, 124, 139  
  
Weißkohl, 73  
Wirsing, 129  
  
Ziegenkäse, 41, 43, 64–66, 132, 134  
Zucchini, 12, 21, 29, 30, 32, 35, 47, 81, 109,  
120, 131, 136, 138–141