

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Vegetarisch

2019

131 Rezepte

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

Inhalt

| | |
|--|----|
| Arme Ritter | 1 |
| Artischocken-Variationen | 2 |
| Austernpilze mit Honig-Quitten und Cranberry-Couscous | 4 |
| Bärlauch-Gnocchi mit Burrata und Kirschtomaten | 5 |
| Böhmische Quark-Knödel mit Erdbeerfüllung | 6 |
| BBQ-Süßkartoffeln mit Shitake-Pilzen | 6 |
| Blätterteig-Pastetchen, Pilz-Ragout, Rosenkohl, Maronen | 7 |
| Blini mit Rote Bete-Ragout | 8 |
| Bratnudeln mit Winter-Gemüse | 9 |
| Brokkoli-Kräuter-Terrine mit Möhren-Salat | 10 |
| Brot-Frikadelle im Kohlmantel | 11 |
| Cannelloni mit Frischkäse, Zucchini und Tomaten | 12 |
| Caponata Siciliana mit Safran-Arancinos, Parmesan-Schaum | 13 |
| Caramelle mit Kräutern, Spargel, Walnüssen, Safran-Soße | 15 |
| Chicorée mit Birne und Blauschimmel-Käse | 16 |
| Couscous mit Sahara-Soße und Ofen-Blumenkohl | 17 |
| Crêpes mit geschmorten Pfirsichen | 18 |
| Curry-Kartoffelplätzchen mit Salat, Joghurt-Dressing | 19 |
| Dreierlei vom Blumenkohl mit pochiertem Ei | 20 |
| Eier-Curry mit Erbsen und Reis | 21 |
| Falafel-Rösti | 22 |
| Feigen-Birnen-Tarte | 23 |
| Feiner Grießbrei mit Ingwer-Himbeer-Kompott | 24 |
| Fitness Rührei mit Tomate und Frühlingszwiebeln | 24 |
| Frische Gnocchi mit Basilikum | 25 |

| | |
|--|----|
| Frischkäse-Ravioli, getrocknete Tomaten, Parmesan-Schaum | 26 |
| Frittierte Kartoffel-Bällchen mit Möhren-Püree | 27 |
| Gebackene Süßkartoffeln, Schwarze-Bohnen-Creme, Hummus | 28 |
| Gebackener Hokkaido | 29 |
| Gebackener Kürbis mit Crumble und Steinpilz-Risotto | 30 |
| Gebratene Steinpilze mit Ofenkartoffeln, Parmesan-Creme | 31 |
| Gefüllte Champignons mit Couscous und Minze-Joghurt | 32 |
| Gefüllte Champignons, Pistazien-Couscous, Minze-Joghurt | 33 |
| Gefüllte Ochsenherztomaten | 34 |
| Gefüllte Pasta mit Salbei-Butter | 35 |
| Gefüllte Pfannkuchen mit Röstmandeln | 36 |
| Gefüllte Spitzpaprika mit Bulgur, Petersilie-Minze-Salat | 37 |
| Gemüse-Curry mit Nuss-Reis | 38 |
| Gemüse-Dürüm mit Räuchertofu | 39 |
| Gemüse-Frikadellen mit Möhren-Püree | 40 |
| Gemüse-Schaschlik, Räucher-Tofu, Erbsen, Guacamole | 41 |
| Gerösteter Blumenkohl mit Ofen-Kartoffeln | 42 |
| Gnocchi mit Erbsen und Minze | 43 |
| Gnocchi mit Parmesan-Soße und Feldsalat | 44 |
| Grüne Bohnen mit Honigzwiebeln und Fächer-Kartoffeln | 45 |
| Grünkohl-Pizza | 46 |
| Gratinierte Pasta mit Weißkohl und Käse | 47 |
| Gratiniertes Kürbis mit Ziegenkäse | 48 |
| Gurken-Minz-Taboulé mit Würzjoghurt | 49 |
| Indischer Linsen-Gemüse-Topf | 50 |
| Käse-Spätzle | 50 |
| Kürbis-Curry mit Reismudeln | 51 |
| Kürbis-Ravioli mit Chicorée und Datteln | 52 |
| Kürbis-Ravioli | 53 |
| Karotten-Hummus, Spinat-Salat, Feta und Sesam | 54 |
| Kartoffel-Käse mit Schnittlauch und Tomaten | 55 |
| Kartoffel-Roulade mit Frischkäse-Kräuter-Füllung | 56 |

| | |
|--|----|
| Kartoffel-Sellerie-Püree mit pochiertem Ei und Trüffel | 57 |
| Kartoffel-Taschen mit Kohlrabi-Gemüse | 58 |
| Knödel-Gröstl mit Rahm-Pilzen | 59 |
| Kohlroulade mit Pilzfüllung | 60 |
| Kräuter-Frischkäse-Strudel mit Erbsen-Püree | 61 |
| Kräuter-Mascarpone-Tarte | 63 |
| Kräuter-Pasta mit Schmand | 64 |
| Kräuter-Pfannkuchen-Päckchen mit Pilzen und Tomaten-Soße | 65 |
| Kraut-Strudel mit Feldsalat | 66 |
| Linsen-Salat mit Brokkoli und gebratenem Ziegenkäse | 67 |
| Linsen-Salat mit Käsebörek | 68 |
| Möhren, Grünkern-Puffer mit Paprika | 69 |
| Mini-Käse-Tartelettes mit Champignons | 70 |
| Mini-Kartoffel-Knödel mit Orangen und Knusper-Mandeln | 71 |
| Nudel-Gemüse-Auflauf | 72 |
| Ofen-Gemüse mit Couscous | 73 |
| Ofenkürbis mit Gouda und Spinatsalat | 74 |
| Offene Lasagne mit Burrata, Oliven-Artischocken-Ragout | 75 |
| Oliven-Gnocchi mit Spinat-Soße | 76 |
| Omelett und anderes vom Ei | 77 |
| Panierte Sellerie-Schnitzel mit Bohnen-Püree | 78 |
| Parmesan-Knödel mit Rote-Bete-Mangold-Ragout | 79 |
| Parmesan-Soufflé mit Asia-Salat | 80 |
| Pasta mit Erbsen und Parmesan-Soße | 81 |
| Pasta mit Feigen-Senf und Gorgonzola | 81 |
| Pastete mit Maronen und Süßkartoffeln | 82 |
| Persischer Lauch-Pfannkuchen | 83 |
| Pfannen-Focaccia mit Basilikum-Creme, gebratene Tomaten | 84 |
| Pfannkuchen mit Pilzfüllung und Endivien-Salat | 85 |
| Pfifferling-Tartelettes mit Aprikosen und Roquefort | 86 |
| Pfifferling-Tomaten-Salat | 87 |
| Pilz-Curry im Wok mit Tofu | 87 |

| | |
|--|-----|
| Pilz-Gemüse-Pfanne auf Röstbrot | 88 |
| Pilz-Kartoffel-Pfanne mit Munster-Käse | 89 |
| Pizza | 90 |
| Pochiertes Ei mit Kohlrabi und Meerrettich-Senf-Soße | 91 |
| Pochiertes Ei mit Rote-Bete-Kresse-Salat | 91 |
| Rahm-Penne mit Brokkoli | 92 |
| Rahm-Pfifferlinge mit Crêpe | 93 |
| Ratatouille mit Reis-Talern | 94 |
| Reibekuchen | 95 |
| Reis-Bällchen mit Orangen-Salat | 96 |
| Ricotta-Spinat-Tortelloni mit Salbei-Butter und Salbei | 97 |
| Risoni-Nudel-Salat mit Gemüse, gegrillte Feta-Aprikosen | 98 |
| Rosenkohl-Ragout mit Schupfnudeln | 99 |
| Rote Bete mit Kartoffel-Stampf und Honig-Soße | 100 |
| Rote Bete, Apfel, Himbeer-Vinaigrette mit Rapunzel-Salat | 101 |
| Rote Bete | 102 |
| Rote-Bete-Forellen-Tatar mit Kartoffel-Karotten-Rösti | 103 |
| Rucola-Risotto mit frittiertem Ei | 104 |
| Süßkartoffel-Gratin mit Winter-Salat | 105 |
| Safran-Blumenkohl mit Mandel-Bulgur | 106 |
| Safran-Reis mit Trauben und Ei aus dem Ofen | 107 |
| Salat von gebratenen Semmelknödeln, Radieschen, Spinat | 108 |
| Schwäbische Laubfrösche mit Pastinaken gefüllt | 109 |
| Sommer-Strudel mit Zitronen-Joghurt | 110 |
| Spaghetti mit Spinat und Sahne-Soße | 111 |
| Spaghetti mit vegetarischer Bolognese | 112 |
| Spanische Pizza | 112 |
| Spargel auf 3 Arten | 113 |
| Spinat-Knödel mit Käse-Soße | 114 |
| Spinat-Knödel mit Trüffel | 115 |
| Spinat-Rolle mit Kartoffel-Kräuter-Füllung | 116 |
| Steinpilze, Petersilien-Trifolati, Kartoffeln, Parmesan | 117 |

| | |
|--|-----|
| Suppe aus geröstetem Sellerie | 118 |
| Tagliatelle mit Limetten-Sahne-Soße | 119 |
| Tofu-Bratlinge mit Kräuter-Hummus | 120 |
| Topfen-Knödel mit Ananas-Kompott | 121 |
| Tortellini, Pistazien-Ricotta-Füllung, Parmesan-Soße | 122 |
| Vegetarische Lasagne mit fruchtigem Kopfsalat | 123 |
| Winterliche Ravioli mit zweierlei Füllung | 124 |
| Ziegenfrischkäse-Soufflé, Paprika und Gurken-Salsa | 125 |
| Zucchini-Burger | 126 |
| Zucchini-Variationen | 127 |

Index **128**

Arme Ritter

Für 4 Personen

2 Brötchen vom Vortag 200 ml Milch 2 Eier
50 g Pflaumenmus 40 g Butterschmalz 3 EL Zucker
1/2 TL Zimt

Die Brötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und die harte Kruste ablösen.

Milch in einen tiefen Teller oder eine flache Auflaufform geben, ebenfalls die Eier in einen tiefen Teller geben und verquirlen.

Die Brotscheiben kurz in der Milch einweichen, die Hälfte der eingeweichten Brotscheiben mit Pflaumenmus bestreichen, jeweils eine unbestrichen Brotscheibe darauf drücken. Die gefüllten Brotscheiben im verquirlten Ei wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Zucker mit Zimt vermischen.

Die Armen Ritter heiß servieren und mit Zimtzucker bestreut genießen.

Martin Gehrlein am 14. März 2019

Artischocken-Variationen

Für 4 Personen

mit Limetten-Mayonnaise:

| | | |
|--------------------|----------------|---------------|
| 4 Artischocken | 2 Zitronen | Salz |
| 200 g Mayonnaise | 50 ml Olivenöl | 1 Bio-Limette |
| 1 TL scharfer Senf | Pfeffer | |

Gefüllte Artischockenböden:

| | | |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 4 große Artischocken | 1 Spritzer Zitronensaft | 250 ml Weißwein, trocken |
| 2 Zweige Rosmarin | 2 Zweige Thymian | 1 Knoblauchzehe |
| 1 TL Korianderkörner | 350 ml Milch | 50 g Polentagrieß (Maisgrieß) |
| 1 Tomate | 3 Champignons | 1/2 Paprikaschote |
| 2 EL Butter | | |

Mit Limetten-Mayonnaise:

Stiel und Spitze der Artischocken abschneiden, mit einer Schere die Spitzen der Blütenblätter ebenfalls abschneiden. Eine Zitrone in 8 Scheiben schneiden. Die Artischocken mit je zwei Zitronenscheiben belegen und diese mit einem Küchengarn festbinden.

Die Artischocken in leicht gesalzenem Wasser, mit Zitronensaft, je nach Größe 20- 35 Minuten, kochen. Die Artischocke ist gar, wenn man einzelne Blätter durch leichtes Ziehen herauslösen kann.

Die mittleren Blütenblätter mit einer Drehbewegung herauslösen und die darunter liegenden Staubfäden, das so genannte 'Heu', entfernen, dann die herausgedrehten Blätter 'auf den Kopf gedreht' wiedereinsetzen.

Für den Limettendipp die Mayonnaise mit Olivenöl vermischen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Senf mit dem Saft und dem Abrieb der Limette verrühren und zur Mayonnaise geben. Den Dipp mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganze Artischocken auf Teller anrichten, den Dipp separat dazu reichen. Die Artischockenblätter herausziehen, in den Dipp eintauchen und auslutschen.

Gefüllte Artischockenböden:

Artischocken waschen. Den Stiel der Artischocke drehend herausbrechen. Beim Herausdrehen lösen sich die harten Fasern vom Blütenboden. Mit einem Messer die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren, harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter die über dem „Heu“ liegen herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Den verbleibenden Artischockenboden mit einem Messer oder Sparschäler in Form schneiden, dann sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.

Weißwein und die gleiche Menge Wasser in einem Topf aufkochen. Rosmarin und Thymian abrausen. Die Hälfte der Kräuterzweige mit in den Topf geben. Knoblauchzehe schälen, halbieren und eine Hälfte zusammen mit den Korianderkörnern ebenfalls in den Topf geben.

Die vorbereiteten Artischockenböden in den aromatisierten Weinfond geben und 10-15 Minuten leicht köchelnd weich garen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Füllung Milch in einem Topf aufkochen, restliche Kräuterzweige und halbierte ange-drückte Knoblauchzehe zugeben, 5 Minuten ziehen lassen, dann die Milch passieren und erneut aufkochen.

Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, die Temperatur reduzieren und die Polenta 10 Minuten ganz leicht köchelnd quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Tomate waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel

schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Paprikawürfel und Champignons darin andünsten, mit Salz würzen. Tomaten untermischen und einmal gut durchschwenken.

Das Gemüse unter die Polenta mischen, die Artischockenböden damit füllen und genießen.

Andreas Schweiger am 30. August 2019

Austernpilze mit Honig-Quitten und Cranberry-Couscous

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|---------------------|------------------------------|
| 2 EL getrocknete Cranberrys | 3 EL Haselnusskerne | 2 kleine Quitten |
| 1 Stange Zimt | 2 EL Honig | Salz |
| 2 Lauchzwiebeln | Rapsöl | 150 g Instant-Couscous |
| 375 ml Pfefferminztee | 400 g Austernpilze | 2 Eier |
| 1 TL getrock. Thymian | 1 Prise Muskatnuss | Pfeffer |
| 7 EL Semmelbrösel | 40 g Butter | 4 TL Wildpreiselbeer-Kompott |
| Außerdem: | getrock. Cranberrys | Thymianblättchen |

Cranberrys in einer Schale knapp mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen.

Haselnusskerne in einer Pfanne trocken rösten. Auf ein Geschirrtuch geben und reiben, bis sich die braunen Häutchen lösen.

Haselnüsse grob hacken.

Quitten mit einem sauberen Geschirrtuch gründlich reiben, sodass dabei der feine weiße Flaum abgerieben wird. Quitten halbieren und schälen.

Quittenhälften und Zimtstange in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken. Honig und eine Prise Salz zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Quitten mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, etwas abkühlen lassen.

Mit einem Kugelausstecher das Kerngehäuse, sowie nach Belieben Blütenansatz und Stängel aus den Quittenhälften auslösen. Quittenhälften wieder in den heißen Sud legen, weitere ca. 15 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Etwas Lauchgrün für die Garnitur beiseite legen.

In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen. Die Lauchzwiebelringe darin 2 Minuten andünsten. Den Couscous dazugeben, kurz mitdünsten und mit dem Pfefferminztee ablöschen.

Cranberrys abtropfen lassen und untermischen. Alles zugedeckt 10 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen.

Währenddessen Austernpilze abreiben und nach Bedarf putzen.

Die Eier in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen.

Thymian, Muskatnuss, $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer und Semmelbrösel in einem weiteren Teller vermengen. Pilze zunächst im Ei, dann in der Bröselmischung wenden.

In einer weiten beschichteten Pfanne ca. 5 EL Öl erhitzen. Die Pilze darin auf jeder Seite 2-3 Minuten goldgelb braten. Mit etwas Salz würzen.

Quitten aus dem Sud heben und zugedeckt warm halten.

Zimtstange aus dem Sud entfernen. Sud offen sirupartig einkochen. Hälfte der Butter unterrühren und mit 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertig gegarten Couscous mit einer Gabel auflockern und restliche Butter unterheben. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa $\frac{2}{3}$ der Haselnüsse unter den Couscous mischen. Couscous mit einem Garnierring auf Tellern verteilen. Mit übrigem Lauchzwiebelgrün bestreuen.

Preiselbeer-Kompott in die Quittenhälften füllen.

Quittenhälften und panierten Pilzen neben dem Couscous anrichten, Quittensirup angießen. Mit restlichen Haselnüssen und nach Belieben einigen Cranberrys und Thymianblättchen bestreuen und servieren.

Christina Richon am 11. November 2019

Bärlauch-Gnocchi mit Burrata und Kirschtomaten

Für 4 Personen

Für die Gnocchi:

| | | |
|----------------------------------|-------------|------------------|
| 800 g mittlere, mehlig Kartoffel | 6 EL Butter | 8 Bio-Eigelb |
| Salz | Muskatnuss | 250 g Weizenmehl |
| 20 Stiele Bärlauch | Olivenöl | |

Für das Gemüse:

| | | |
|--------------------------|---------------|-----------------|
| 8 Stangen grüner Spargel | 2 Schalotten | 8 Lauchzwiebeln |
| 20 Kirschtomaten | 2 EL Olivenöl | Salz |
| 50 g Butter | | |

außerdem:

150 g Burrata (ital. Frischkäse))

Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, auf einem Backblech verteilen und im heißen Backofen weich garen.

Die gegarten Kartoffeln bei leicht geöffneter Ofentür noch ca. 10 Minuten ausdämpfen lassen.

In einem kleinen Topf 2/3 der Butter erhitzen und sacht bräunen.

Die Kartoffel halbieren, das Innere auslösen und durch eine feine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken. Eigelbe, 1–2 TL Salz, etwas Muskat, gebräunte Butter und soviel Mehl unterkneten, dass eine formbare Masse entsteht.

Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Bärlauch zur Kartoffelmasse geben und alles noch einmal leicht durchmischen. Gegebenenfalls nochmals mit Salz nachschmecken.

Die Kartoffelmasse mit Händen auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen mit etwa 2 cm Durchmesser formen. In etwa 3 cm große Stücke teilen. Leicht rund rollen und anschließend mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken.

Fertige Gnocchi auf einem fein mit Mehl bestäubten Blech verteilen, zugedeckt ruhen lassen.

Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und eventuell angetrocknete Enden abschneiden. Etwa 5 cm lange Spitzen abschneiden. Rest Spargel in etwa 1 cm dicke Scheibchen schneiden.

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen. Grüne Teile abschneiden und in feine Ringe schneiden. Helle Lauchzwiebelteile in etwa 1 cm große Rauten schneiden.

Die Kirschtomaten waschen, trockenreiben und vierteln.

Für die Gnocchi reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Gnocchi portionsweise ins kochende Wasser geben und die Temperatur sofort reduzieren. Gnocchi

1 Minute sacht köchelnd gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und sofort in gesalzenem, eiskaltem Wasser abschrecken. Gnocchi dann abtropfen lassen, etwas Olivenöl überträufeln.

Für das Gemüse Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und weiße Lauchzwiebelteile darin sacht andünsten. Spargel und Tomaten zugeben und ca. 1 Minute mit andünsten. Mit etwas Salz würzen.

Die Butter in Würfel schneiden und zugeben. Alles durchschwenken, bis eine leicht sämige Bindung entsteht. Grüne Lauchzwiebelteile unterschwenken.

Übrige Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin kurz vor dem Servieren nochmals warm schwenken und nach Geschmack mit etwas Salz nachwürzen.

Den Burrata abtropfen lassen und in kleine Stücke zerzupfen.

Das Gemüse und Gnocchi mischen, mit Burrata auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Andreas Schweiger am 05. April 2019

Böhmische Quark-Knödel mit Erdbeerfüllung

Für 6 Portionen

| | | |
|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 500 g Quark | 100 g geschmolzene Butter | 1 Tasse halbgriffiges Mehl |
| 100 g geriebener fester Quark | 500 g frische Erdbeeren | 2 Eigelb |
| Puderzucker | Salz | |

Den Quark mit halbgriffigem Mehl mischen. Das Eigelb und eine Prise Salz hinzugeben und die Masse kneten, bis ein fester Teig entsteht.

Falls der Teig klebt, noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig zum Ruhen für einige Minuten in den Kühlschrank stellen. Danach den Teig in eine Rollenform bringen und gleichmäßige handgroße Stücke abschneiden.

Jedes Stück breit drücken, eine Erdbeere hineinlegen und den Teigling in Knödelform rollen. Die so geformten Knödel in kochendes Wasser geben und circa sieben Minuten kochen lassen. Wenn die Knödel an die Oberfläche treiben sind sie fertig. Die abgeschöpften Knödel auf einen Teller legen. Etwas geschmolzene Butter, geriebenen Quark und Puderzucker darüber geben.

Christian Henze am 22. November 2019

BBQ-Süßkartoffeln mit Shitake-Pilzen

Für 2 Personen

| | | |
|-----------------------------|------------------------|--------------------------|
| 4 große Süßkartoffeln | 2 EL Keimöl | 2 EL BBQ-Sauce |
| 1 EL indonesische Sojasauce | 1 TL geriebener Ingwer | 2 EL zerbröselter Feta |
| 1 Frühlingszwiebel | 1/2 EL Butter | 1 Handvoll Shiitakepilze |
| 2 EL Cashewkerne | Jalapeno | Salz, Pfeffer |

Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln gut waschen und mit Schale in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich Wasser 5 Minuten kochen. Währenddessen Öl, BBQ-Sauce, Sojasauce und Ingwer vermengen.

Die Süßkartoffeln abgießen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit der Sauce einpinseln, den Feta darüber bröseln und im Ofen 30 Minuten backen.

Währenddessen die Frühlingszwiebel in Ringe oder mund-gerechte Stücke zerteilen. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Shiitake darin anbraten, Frühlingszwiebel, Cashews und Jalapenos dazugeben, kurz mitrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze auf den Süßkartoffeln anrichten und servieren.

Christian Henze am 14. Juni 2019

Blätterteig-Pastetchen, Pilz-Ragout, Rosenkohl, Maronen

Für 4 Personen

Für die Blätterteigpastetchen:

350 g Blätterteig 1 Eigelb 1 EL Sahne

Für das Ragout:

300 g Rosenkohl Salz 500 g gemischte Speisepilze
1 Schalotte 6 EL Butter Pfeffer
1,5 EL Mehl 250 ml Gemüsebrühe 1/2 TL Zucker
200 g Maronen 50 g Sahne

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).

Blätterteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche gut $\frac{1}{2}$ cm dünn ausrollen. Zunächst so viele Kreise (ca. 6 cm Durchmesser) wie möglich ausstechen. 4 Kreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Aus den übrigen Kreisen jeweils die Mitte ausstechen, sodass Ringe mit etwa 1 cm breiten Rändern entstehen. Teigreste übereinander legen, nochmals ausrollen, ebenfalls Ringe ausstechen. Jeweils 3–4 Teigringe auf jeden Kreis schichten, dabei den Rand der Teigringe dünn mit Eigelb bestreichen und so fixieren.

Restliches Eigelb mit Sahne verquirlen, die Teig-Pasteten damit bestreichen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Währenddessen den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser ca. 5-8 Minuten blanchieren, abgießen und kalt abschrecken.

Pilze putzen und vierteln. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne ein Drittel der Butter erhitzen, Schalotte darin andünsten. Pilze zugeben und mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann wieder etwas Butter in einem Topf schmelzen. Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren die Gemüsebrühe angießen. Alles einige Minuten unter Rühren köcheln lassen. Dann die gebratenen Pilze untermischen und abschmecken.

Zucker und Maronen in einen Topf geben und kurz karamellisieren. Sahne zugeben und so lange im offenen Topf köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit eingekocht ist.

Rosenkohl halbieren. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, den Rosenkohl darin warm schwenken.

Blätterteigpasteten aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.

Pasteten auf vorgewärmten Tellern verteilen, etwa zur Hälfte mit dem Pilzragout füllen, übriges Ragout um die Pastetchen verteilen. Rosenkohl und Maronen anlegen und alles servieren.

Martina Kömpel am 08. Januar 2019

Blini mit Rote Bete-Ragout

Für 4 Personen

Für die Blinis:

| | | |
|----------------------|----------------------|--------------------|
| 20 g frische Hefe | 200 ml Milch | 3 Eier |
| 125 g Buchweizenmehl | 125 g Weizenmehl | Salz |
| 1 Prise Zucker | 100 ml Mineralwasser | 2 EL Butterschmalz |

Für das Rote Bete-Ragout:

| | | |
|----------------------|--------------------|------------------|
| 500 g Rote Bete | 2 Schalotten | 2 EL Butter |
| 500 ml Gemüsebrühe | 3 Lauchzwiebeln | 2 Äpfel (Boskop) |
| 2 TL Honig | 1 TL Mehlbutter | Pfeffer |
| frischer Meerrettich | 4 EL Crème-fraîche | |

Für die Blini die Hefe in der handwarm erwärmten Milch auflösen.

Eier trennen und das Eiweiß beiseitestellen. Beide Sorten Mehl in eine Schüssel füllen. Eine Prise Salz und Zucker darüber streuen, Eigelbe und Hefemilch dazugeben. Zu einem glatten Teig rühren und an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Rote Bete schälen, vierteln oder würfeln.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, 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.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Äpfel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Apfelwürfel und Honig zur Rote Bete geben und alles noch weitere ca. 2 Minuten köcheln lassen. Das Rote Bete Ragout mit Mehlbutter binden, die Lauchzwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Eiweiß zu einem lockeren Eischnee schlagen und unter den geruhten Teig heben. Dann soviel Mineralwasser untermischen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

In einer Pfanne Butterschmalz portionsweise erhitzen. Teig in kleinen Häufchen (je ca. 2 EL) in die Pfanne geben und im heißen Fett von beiden Seiten zu goldbraunen Blini ausbacken.

Den Meerrettich schälen und direkt vor dem Servieren frisch über das Ragout reiben. Das Rote Bete-Ragout auf vorgewärmten Tellern anrichten, je einen Klecks Crème fraîche darauf geben und die Blini dazu reichen.

Vincent Klink am 14. Februar 2019

Bratnudeln mit Winter-Gemüse

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 2 Eier | 1 TL geröstetes Sesamöl | $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver |
| 1 TL Sesamsamen | Salz | Pfeffer |
| 5 EL Erdnussöl | 200 g Karotten | 2 rote Zwiebeln |
| 20 g Ingwer, frisch | 1 Knoblauchzehe | 200 g Lauch |
| 4 Champignons | 4 EL Sojasoße | 2 TL Rohrzucker |
| 2 EL Zitronensaft | 600 g gegarte Mini-Nudeln | |
| nach Belieben: | | |
| 2 EL geröstete Erdnüsse | 2 EL Kokosraspel | 1 EL Sambal Oelek |

Eier, 2 EL Wasser, Sesamöl, Kurkuma und Sesam in einer Schale verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Eiermix in der Pfanne stocken lassen, ohne zu wenden. Omelett herausnehmen und aufrollen, erkalten lassen.

Karotten, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen. Lauch putzen, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden, etwas Lauchgrün für die Deko beiseitelegen. Champignons abreiben und mit den Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Sparschäler dünne Streifen von den Karotten abziehen. Rest der Karotte und des Lauchgrüns in kleine Stücke schneiden. Hälfte des Ingwers fein hacken, Rest in feine Streifen schneiden.

Sojasoße, Zucker, Zitronensaft und gehackten Ingwer zu einer Marinade verrühren, Knoblauchzehe hineinpressen.

Rest Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne heiß werden lassen. Die Zwiebeln und Champignons darin 2 Minuten anbraten.

Lauch und Karottenstreifen dazugeben, weitere 4 Minuten braten.

Gekochte, bissfeste Nudeln und Marinade unterrühren und alles noch ca. 2 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eingerolltes Omelette in dünne Scheiben schneiden.

Nudeln auf Tellern anrichten. Mit Omeletteröllchen, Lauchstreifen, gehackten Karotten und Ingwerstreifen bestreuen.

Kokosraspel, Erdnüsse und Sambal Oelek in kleine asiatische Löffel geben und neben den Teller stellen. Somit kann sich jeder sein Gericht individuell abschmecken.

Christina Richon am 14. Januar 2019

Brokkoli-Kräuter-Terrine mit Möhren-Salat

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------|-------------------------|------------------------|
| 500 g Brokkoli | Salz | 12 Wachteleier |
| 1 TL Fenchelsamen | 500 ml Sahne | 10 g Agar Agar |
| 1 EL scharfer Senf | 1 Bund Frühlingskräuter | Muskat |
| 500 g Möhren | 1 Prise Zucker | 3 EL milder Apfelessig |
| 4 EL Sonnenblumenöl | | |

Die Terrine muss mindestens 2 Stunden kühlen und gelieren. Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Brokkoli abtropfen lassen. Zusätzlich gründlich trocken tupfen oder z. B. in einer Salatschleuder trocken schleudern.

Wachteleier in kochendem Wasser 3 Minuten garen. Eier kalt abschrecken, pellen und ebenfalls trockentupfen.

Fenchelsamen fein mörsern. Die Sahne aufkochen, mit Salz und Fenchelsamen abschmecken. Agar Agar einrühren und ca. 1 Minute köcheln lassen. Dann 1 EL Senf unterrühren.

Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kräuter unter die Sahne mischen, mit Muskat würzen.

Eine Terrinenform (ca. 1,5 l Inhalt) mit Folie auslegen.

Brokkoli und Wachteleier in die Form schichten. Die Sahne angießen, sodass alle Zutaten bedeckt sind. Mit Folie bedeckt mindestens 2 Stunden durchkühlen und gelieren lassen.

Für den Möhrensalat Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Möhren mit Salz, Zucker, Essig und Sonnenblumenöl in einer Schüssel gründlich vermischen, ziehen lassen.

Möhrensalat nochmals mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Terrine aus der Form stürzen, die Folie entfernen. Terrine in Portionsstücke schneiden, mit Möhrensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 10. April 2019

Brot-Frikadelle im Kohlmantel

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------|--------------------------|---------------|
| 500 g Brot | 3 Eier | 80 ml Milch |
| 8 Blätter Wirsing | Salz | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 80 g Champignons | 2 EL Butter |
| Pfeffer | 1 Bund glatte Petersilie | 50 g Bergkäse |
| Semmelbrösel | 2 EL Butterschmalz | |

Für das Karottengemüse:

| | | |
|------------------|----------------------|-------------|
| 500 g Karotten | 1 Schalotte | 1 EL Butter |
| 1 EL Puderzucker | 100 ml Mineralwasser | |

Für den Kräuterdip:

| | | |
|--------------------------|---------------------|---------------|
| 1 Bund gemischte Kräuter | 250 g Creme fraîche | 100 g Schmand |
| 4 Eier, hartgekocht | Salz | Pfeffer |

Das Brot in feine Würfel schneiden. Eier mit der Milch mischen, über die Brotwürfel geben und zu einer teigartigen Konsistenz vermischen. Diese Masse etwas ziehen lassen.

Wirsing waschen und kurz in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen bzw. auf einem Küchentuch trocken tupfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Pilze putzen und klein würfeln.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch und die Pilze zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter die angebratenen Pilze die Petersilie mischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Käse fein reiben. Käse und Pilz-Mischung unter die Brotmasse mengen. Falls die Masse zu weich ist, noch etwas Semmelbrösel untermischen. Die Brotmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse kleine Frikadellen formen. Jeweils eine Frikadelle in ein Wirsingblatt einwickeln. Eventuell mit Küchengarn fixieren.

Für das Gemüse die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Karottenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren lassen, mit Mineralwasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Wirsing-Frikadellen-Päckchen darin von beiden Seiten braten.

Für den Dip Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Creme fraîche und Schmand gut verrühren. Die hartgekochten Eier schälen und fein hacken. Kräuter und Eier unter die Creme fraîche mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotfrikadellen mit dem Karottengemüse anrichten, den Kräuterdip dazu reichen. Anstatt Gemüse passt auch gut Salat zu den Brotfrikadellen.

Martina Kömpel am 12. März 2019

Cannelloni mit Frischkäse, Zucchini und Tomaten

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|------------------------|-------------------|
| 4 Zweige Zitronenthymian | 100 g Zucchini | 2 Schalotten |
| 5 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |
| 500 g Pelati-Tomaten | 1/2 TL Zitronen-Abrieb | Zucker |
| 12 Lasagneplatten | 300 g Ricotta | 2 Eigelb |
| 50 g Crème fraîche | 16 Kirschtomaten | 1/2 Knoblauchzehe |
| 50 g Parmesan | 1 Bund rotes Basilikum | |

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Zucchini waschen und fein reiben. Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Schalotten zugeben und anschwitzen. Zucchini und die Hälfte vom Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten.

Die Pelati-Tomaten mit einem Pürierstab grob pürieren.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die restlichen Schalotten darin anschwitzen. Pelati-Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Restlichen Thymian und Zitronenabrieb zugeben und etwa 10 Minuten leicht köcheln.

Die Lasagneplatten in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Lasagneplatten einzeln auf leicht geöltes Back- oder Butterbrot-papier legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ricotta mit Eigelben und Crème fraîche vermischen. Die angebratenen Zucchini untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Nudelplatten trockentupfen und glatt ausbreiten. Die Zucchini-Käse-Masse in einen Spritzbeutel (ohne Tülle) füllen und gleichmäßig auf den Nudelplatten verteilen. Anschließend die Nudelplatten zusammenrollen.

Eine feuerfeste Form mit Olivenöl auspinseln, die aufgerollten Nudelplatten vorsichtig in die Form setzen. Die Tomatensauce über die Cannelloni gießen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in ein feuerfestes Gefäß geben.

Knoblauch schälen, fein schneiden und über die Kirschtomaten streuen. Diese leicht salzen und mit Olivenöl beträufeln.

Die Kirschtomaten ebenfalls in den Ofen geben und ca. 10 Minuten garen.

Parmesan fein reiben, über die gegarten Cannelloni geben und nochmals ca. 5 Minuten in den Ofen geben.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Die gebackenen Cannelloni mit den Kirschtomaten und Basilikum bestreuen und servieren.

Martina Kömpel am 11. Juni 2019

Caponata Siciliana mit Safran-Arancinos, Parmesan-Schaum

Für zwei Personen

Für die sizilianische Caponata:

| | | |
|----------------------|----------------------------|--------------------------|
| 2 Ochsenherz Tomaten | 1 rote Paprika | ½ Aubergine |
| 2 Stangensellerie | 3 EL schwarze Oliven in Öl | eingelegt |
| ½ Chilischote | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone | 1 EL Rosinen | 2 EL Pinienkerne |
| 2 EL Kapern | 1-2 TL Tomatenmark | ½ Bund glatte Petersilie |
| ½ Bund Basilikum | Balsamicoessig | Olivenöl |
| Eiswasser | 1-2 TL Zucker | Salz, Pfeffer |

Für die Safran-Arancinos:

| | | |
|-------------------|-----------------------|--------------------|
| 125 g Risottoreis | 5 getrocknete Tomaten | ½ Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 50 g Parmesan | 50-80 g Mozzarella |
| 2 Eier | 50 g Butter | Milch |
| 350 ml Gemüsefond | 120 ml Weißwein | Semmelbrösel |
| Mehl | Safranfäden | Öl |

Für den Parmesanschaum:

| | | |
|-------------------|--------------|----------------|
| ½ Zwiebel | 1 Zitrone | 100 g Parmesan |
| 3 EL Butter | 120 ml Sahne | 50 ml Weißwein |
| 200 ml Gemüsefond | Salz | Pfeffer |

Für die sizilianische Caponata:

Die Tomaten auf einer Seite einritzen, in heißem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und anschließend die Haut abziehen und fein hacken. Paprika mit einem Bunsenbrenner auf der Außenseite abflämmen, sodass sich die Haut löst und ebenfalls im Eiswasser die Haut abziehen. Alternativ kann die Paprika auch in einen Ofen gegeben werden, wichtig ist, dass die Haut schwarz wird.

Aubergine in Daumennagel große Stücke schneiden und mit Salz würzen. Nach etwa 10 Minuten mit der Hand gut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel, sowie die Chilischote langsam darin glasig dünsten. Die ausgedrückten Auberginenwürfel dazugeben und mit erhöhter Temperatur von allen Seiten etwas Farbe nehmen lassen. Den fein geschnittenen Knoblauch dazugeben. Mit Tomatenmark tomatisieren und mit den blanchierten, fein gehackten Tomaten bei mittlerer Hitze langsam einköcheln. Wenn das Ragout beginnt eine cremige Konsistenz zu bekommen, die Oliven grob hacken und gemeinsam mit den Kapern und Rosinen dazugeben.

Paprika in gleich große Stücke schneiden, ebenfalls dazu geben und wieder auf die gewünschte cremige Konsistenz einkochen lassen. Zum Schluss den Sellerie in feine Spalten schneiden und dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamicoessig kräftig und abschmecken. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Die Caponata vor dem Anrichten mit den gehackten Kräutern, Abrieb von der Zitrone und Pinienkernen vollenden.

Für die Safran-Arancinos:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in etwas Öl glasig anschwitzen. Reis und Safran dazugeben, mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einreduzieren. Nach und nach mit warmem Gemüsefond aufgießen und rühren bis dieser vollkommen verdampft ist. Wenn das Korn die gewünschte Konsistenz hat mit Milch, geriebenen Parmesan und Butter vollenden. Die Masse so schnell wie möglich flach auf einen Teller mit Backpapier geben und im Kühlschrank oder Tiefkühler herunter kühlen. Mozzarella und getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden und mischen. Die Reismasse aus der Kühlung nehmen und z.B. mit einem Eisportionierer runde

Kugeln formen. Diese mit der Mozzarella- Tomaten-Masse füllen und zu Bällchen rollen. In Mehl, Eiern und Semmelbröseln panieren und in heißem Öl knusprig ausbacken.

Zwiebel abziehen, fein schneiden und mit einem Esslöffel Butter glasig schwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen voll einreduzieren. Mit Gemüsefond aufgießen, aufkochen und leicht köcheln lassen. Parmesan fein reiben. Sahne und anschließend den Parmesan dazugeben, mit einem Stabmixer pürieren und etwas einreduzieren lassen. Zitronenzeste abreiben, Flüssigkeit durch ein Sieb seihen und mit dem Rest kalter Butter und Zitronenzesten zu einem Schaum mixen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 15. November 2019

Caramelle mit Kräutern, Spargel, Walnüssen, Safran-Soße

Für zwei Personen:

| | | |
|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Für den Teig: | 250 g doppel griffiges Mehl | 4 Eier (Eigelb) |
| 1 ganzes Ei | 1 Prise Salz | |
| Für die Füllung: | 500 g Ricotta | 120 g Parmesan |
| 1 Zweig Basilikum | 1 Zweig glatte Petersilie | 1 Zweig Kerbel |
| 3 Blätter Salbei | 1 Zitrone | Salz, Pfeffer |
| Für die Sauce: | 1 Zwiebel | 150 ml Weißwein |
| 150 ml franz Wermut | 400 ml Gemüsefond | 350 ml Sahne |
| ½ TL Safranfäden | 60 g kalte Butter | Olivenöl, Salz, Pfeffer |
| Für den Spargel: | 6 Stangen grünen Spargel | 2 Stangen Sellerie |
| 2 EL Walnüsse | | |
| 100 ml Olivenöl | Eiswasser, Salz | |
| Für den Nudelteig: | 1 Ei | Salz |

Für den Teig:

Die vier Eier trennen. Mehl, Eigelbe, ein ganzes Ei und Salz zu einem homogenen Teig kneten, in Klarsichtfolie wickeln und für 5 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

Parmesan reiben. Zitrone waschen und trockentupfen. Basilikum, Petersilie, Kerbel und Salbei abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Kräuter mit dem Ricotta, Parmesan und Abrieb einer Zitrone vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und in etwas Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und um die Hälfte einreduzieren. Mit Fond und Sahne aufgießen, Safran dazugeben und auf die gewünschte Konsistenz (mind. die Hälfte) einreduzieren. Vor dem Servieren die kalten Butterflocken mit einem Stabmixer einmischen um eine cremige Bindung zu bekommen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargel:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Spargel am Ende abschneiden und den Stangensellerie vorsichtig schälen. Beides nacheinander in reichlich Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Beide mit Olivenöl beträufeln und in einer Grillpfanne scharf anbraten. Nüsse im Backofen rösten.

Für den Nudelteig:

Teig aus der Kühlung nehmen und mit einer Nudelmaschine in mehreren Stufen dünn ausrollen (vorletzte Stufe funktioniert immer ganz gut). In rechteckige Teile schneiden (10x7cm).

Nun die Ricotta Masse aus dem Kühlschrank nehmen und in die Mitte der rechteckigen Nudelteile spritzen. Mit einem verquirlten Ei rundherum einpinseln. Das ganze wie einen Bonbon einrollen und an den Enden fest zusammendrücken ohne Luft einzuschließen. Salzwasser aufstellen und die Caramelle darin kurz aufkochen. Mit einem Lochschöpfer herausnehmen und in einer Pfanne mit etwas Nussbutter schwenken.

Nun die Caramelle in einen tiefen Teller geben, den Spargel und den Stangensellerie darauf verteilen und zum Schluss vorsichtig den Schaum von der Safransauce abschöpfen und damit napieren. Die ausgekühlten, gerösteten Nüsse mit einer Reibe fein über das Gericht hobeln und mit Kräutern garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 14. Juni 2019

Chicorée mit Birne und Blauschimmel-Käse

Für 4 Personen

| | | |
|------------------|--------------------|---------------------|
| 4 Chicoréekolben | Salz | 4 reife Birnen |
| 110 g Zucker | 1 TL Butter | 1 Bund Schnittlauch |
| 400 g Roquefort | 150 g Frischkäse | 4 EL Olivenöl |
| 150 g Walnüsse | 2 Blätter Filoteig | Kreuzkümmel |

Chicorée putzen, kalt abspülen und trocken tupfen. Von den einzelnen Chicoréekolben jeweils 3-4 Blätter lösen, diese in Salzwasser weich blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die restlichen Chicoréekolben beiseite stellen.

Die Birnen waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse auslösen. Dann mit einem Kugelausstecher aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen. Die Birnenabschnitte klein schneiden. Vom Zucker 1 EL abnehmen und beiseite stellen. Restlichen Zucker mit der gleichen Menge Wasser aufkochen, die Birnenkugeln im Zuckersirup kurz kochen.

Klein geschnittene Birnenreste mit beiseite gestelltem Zucker und 2 EL Wasser in einen Topf geben und weich kochen. Anschließend fein pürieren und zuletzt die Butter untermixen, auskühlen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Hälfte vom Blauschimmelkäse in schöne Stücke schneiden, den restlichen Blauschimmel-, 75 g Frischkäse und Schnittlauch mischen. Jeweils etwas von dieser Käsemasse auf die weich gekochten Chicoréeblätter geben und einwickeln.

Die restlichen Chicoréekolben nach Belieben z.B. in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben, mit Salz und 3 EL Olivenöl marinieren.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, aus der Pfanne nehmen und klein hacken. Die Nüsse und restlichen Frischkäse im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten.

Aus dem Filoteig Dreiecke schneiden, diese mit Rest Olivenöl bepinseln, mit Kreuzkümmel und Salz bestreuen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen knusprig backen.

Marinierten Chicorée, Chicoréeöllchen, Birnenkugeln, Birnenpüree, Käsestücke und Nusspaste auf Tellern anrichten. Die knusprigen Filoteigstückchen dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 02. Januar 2019

Couscous mit Sahara-Soße und Ofen-Blumenkohl

Für 4 Personen

Für den Crunch:

| | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| 150 g Haselnüsse | 50 g Pecannüsse | 4 EL Ahornsirup |
| Himalaya-Salz ($\frac{3}{4}$ TL) | $\frac{1}{4}$ TL Zimt, gemahlen | |

Für den Blumenkohl:

| | | |
|------------------|----------|---------------|
| 500 g Blumenkohl | Olivenöl | Himalaya-Salz |
|------------------|----------|---------------|

Für die Sauce:

| | | |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 1 Knoblauchzehe | 14 getrock. Aprikosen | 4 Medjool-Datteln |
| 1 TL Ingwer, frisch gerieben | 2 EL heller Balsamico-Essig | 1 TL Mandelmus, hell |
| $\frac{1}{2}$ TL Himalaya-Salz | $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer | 2 EL Limettensaft |
| Curry | Kurkuma | Koriander, gemahlen |
| Kreuzkümmel, gemahlen | Chilipulver | |

Für den Couscous:

| | | |
|----------------------|---------------------------|-----------------------|
| 2 EL Olivenöl | 300 g Couscous | 1 TL Himalaya-Salz |
| 1 Granatapfel (groß) | 100 g getrock. Cranberrys | frische Brunnenkresse |

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Hasel- und Pecannüsse grob hacken. Mit Ahornsirup, Salz und Zimt mischen. Auf dem Backblech verteilen. Im heißen Backofen ca. 15–17 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und vollständig auskühlen lassen.

Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad Umluft erhöhen. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Blumenkohl mit etwas Olivenöl und Salz mischen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Eine kleine Schüssel mit Wasser mit auf das Blech stellen (das verdampfende Wasser lässt den Blumenkohl besser garen). Blumenkohl im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.

Für die Sauce Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Aprikosen, Datteln, Ingwer und 400 ml Wasser in einen weiten Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 20 Minuten weich kochen. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig, noch etwas Wasser angießen.

Für das Couscous Öl in einer weiten Pfanne leicht erhitzen. Den Couscous darin unter Wenden ca. 5 Minuten leicht anrösten. 600 ml Wasser angießen, aufkochen. Die Pfanne dann sofort von der Herdplatte ziehen. Couscous salzen, nochmals durchrühren und dann zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen.

Weich gekochte Aprikosenmischung in einen leistungsstarken Mixer geben. Übrige Saucenzutaten und etwa weitere 150–175 ml Wasser zugeben und alles zu einer glatten, feinen Sauce pürieren. Sauce abschmecken.

Granatapfelkerne auslösen. Couscous mit einer Gabel auflockern. Granatapfelkerne, Cranberrys, etwa die Hälfte der Sauce und jeweils $\frac{2}{3}$ des Blumenkohls und der Nüsse sorgfältig mischen. Couscous und übrige Zutaten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Übrige Sauce um den Couscous träufeln. Mit dem restlichen Blumenkohl, Nüssen und Brunnenkresse garniert anrichten.

Nadia Damaso am 13. Februar 2019

Crêpes mit geschmorten Pfirsichen

Für 4 Personen

Für die Crêpes:

| | | |
|---------------------|------------|--------------|
| 80 g Butter | 125 g Mehl | 30 g Zucker |
| 1 Prise Salz | 3 Eier | 250 ml Milch |
| 20 ml Mineralwasser | | |

Für die Pfirsiche:

| | | |
|-------------------------|-----------------|-------------|
| 150 g Crème-fraîche | 1 Vanilleschote | 3 EL Zucker |
| 1 Spritzer Zitronensaft | 2 Pfirsiche | 1 EL Butter |
| 60 ml Orangensaft | | |

Für den Crêpesteig die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen und leicht abkühlen lassen. Mehl, Zucker, 1 Prise Salz, Eier, und Milch in eine Schüssel geben und mit em Schneebesen glatt rühren. Die flüssige Butter und Mineralwasser untermischen.

Pfanne mit etwas Butter einfetten und auf mittlerer Hitze erwärmen.

Etwas Crêpeteig in die Pfanne geben und diese leicht schwenken. Der Pfannenboden sollte nur dünn mit Teig bedeckt sein. Crêpe von beiden Seiten leicht bräunen. Fertige Crêpes warmhalten. Aus dem Teig auf diese Weise nach und nach die Crêpes ausbacken.

Für die Vanillecreme die Crème fraîche in eine Schüssel geben. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Hälfte vom Vanillemark zur Crème fraîche geben. 1/3 vom Zucker untermischen und mit Zitronensaft abschmecken.

Pfirsiche halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.

Restlichen Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen.

Butter, Pfirsichspalten, restliches Vanillemark und Orangensaft dazugeben und die Pfirsiche weichdünsten.

Die Crêpe zusammenfalten und mit Pfirsichspalten und einem Klecks Vanillecreme servieren.

Simon Tress am 16. August 2019

Curry-Kartoffelplätzchen mit Salat, Joghurt-Dressing

Für 4 Personen

Für die Kartoffelplätzchen:

| | | |
|----------------------------------|---------------------|------------------------------|
| 500 g kleine, mehlig. Kartoffeln | 150 g TK-Erbesen | 100 ml Gemüsebrühe |
| 1 Knoblauchzehe | 1 grüne Chilischote | 2 EL Korinthen |
| 1 Lauchzwiebel | ½ Bio-Zitrone | 2 EL gehacktes Koriandergrün |
| 10 g fein geriebener Ingwer | 2 EL Kokosraspel | 1 TL mildes Currypulver |
| ½ TL Kurkumapulver | Salz, Chilipulver | 3 EL Ghee |

Für den Salat:

| | | |
|-----------------|-------------------|-----------------------------|
| 250 g Feldsalat | 1 große Möhre | 4 getrocknete Aprikosen |
| 1 Schalotte | 4 EL Sahnejoghurt | 2 EL Rapsöl |
| 2 EL Essig | 1 TL Senf | 1 TL fein geriebener Ingwer |
| Kräutersalz | Zucker | Pfeffer |

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt ca. 20 Minuten zugedeckt kochen, bis sie gar sind.

Erbesen in der Gemüsebrühe ca. 6 Minuten zugedeckt garen.

Die Kartoffeln nach Belieben inklusive Schale durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, dabei die Schalen zwischendurch aus der Presse entfernen, damit sie nicht verstopft.

Knoblauch schälen, Chili putzen. Knoblauch, Chili und Korinthen fein hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Erbesen, Knoblauch, Chilischote, Korinthen, Lauchzwiebel und Koriandergrün zum Kartoffel-schnee geben. Zitronensaft, -schale, geriebener Ingwer, Kokosraspel, Curry und Kurkuma dazugeben. Durchkneten und mit Salz und nach Belieben Chilipulver abschmecken.

Mit einem Eisportionierer (oder großem Löffel) ca. 16 Kugeln aus der Kartoffelmasse abstechen und mit angefeuchteten Händen zu Plätzchen formen.

Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Plätzchen darin von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten anbraten, dabei die Temperatur etwas reduzieren. Die Plätzchen vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden, sobald sich eine kleine Kruste gebildet hat, ggf. warm halten.

Währenddessen Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Möhre schälen. Möhre und Aprikosen in feine Streifen schneiden, dann mit dem Feldsalat in eine Schüssel geben.

Schalotte schälen und fein schneiden.

Joghurt, Öl, Essig, Senf, Ingwer und Schalotte vermengen und würzig mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Salat und Dressing vorsichtig mischen.

Kartoffelplätzchen und Salat anrichten.

Christina Richon am 28. Januar 2019

Dreierlei vom Blumenkohl mit pochiertem Ei

Für 2 Personen:

| | | |
|---------------------|---------------|-----------|
| 50 g Linsen | 1 TL Honig | 1 TL Senf |
| 2 EL Weißwein-Essig | 2 EL Olivenöl | Salz |

Blumenkohl-Curry:

| | | |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 1 Blumenkohl | 100 g Kichererbsen | 1 Stück Kurkuma |
| 1 Stück Ingwer | 1 Zehe Knoblauch | 0.5 Chilischote |
| 150 ml Kokosmilch | 150 ml Gemüsefond | 1 TL Koriandersamen |
| 2 Körner Piment | 2 Kapseln Kardamom | 1 EL Olivenöl |
| Salz, Pfeffer | | |

Blumenkohl:

| | | |
|----------------------|------------------------|--------------------|
| 1 Blumenkohl | 150 g Kichererbsenmehl | 1 Msp. Backpulver |
| 0.5 TL Paprikapulver | 0.5 TL Kurkuma | 0.5 TL Kreuzkümmel |
| 0.5 TL Salz | 100 ml Wasser | 2 Eiswürfel |
| 50 g Mehl | 400 ml Pflanzenöl | |

Blumenkohl-Küchlein:

| | | |
|-------------------------|-----------------------|---------------|
| 175 g Blumenkohl-Strunk | 1 Sternanis | 100 g Ricotta |
| 20 g Parmesan | 15 g Räuchertofu | 1 Eigelb |
| 1 TL Speisestärke | Butter, Salz, Pfeffer | |

Pochiertes Ei:

| | | |
|--------|------------|-----------|
| 2 Eier | 3 EL Essig | 1 TL Salz |
|--------|------------|-----------|

Anrichten:

75 g Salatblätter

Die Linsen in einem Sieb abspülen und in 250 ml Wasser 10 Minuten weichkochen. Abgießen und mit Essig, Olivenöl, Honig, Senf und etwas Salz verrühren.

Blumenkohl-Curry:

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk putzen und schälen und für die Küchlein zur Seite legen.

Kurkuma und Ingwer schälen und hacken. Den Knoblauch abziehen, die Chilischote putzen und entkernen. Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Chili mit den Gewürzen im Mörser zu einer Paste verreiben. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin anschwitzen. Die Hälfte der Blumenkohlröschen und die Kichererbsen dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch und Gemüsefond aufgießen und zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt bei mittlerer Temperatur 5-8 Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl:

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk putzen und schälen und für die Küchlein zur Seite legen. Das Kichererbsenmehl mit dem Backpulver und den Gewürzen in einer Schüssel mischen. Wasser und Eiswürfel dazugeben und verrühren. Pflanzenöl in einem Topf 4-5 cm hoch auf 160-170 Grad erhitzen. Die Blumenkohlröschen in Mehl wenden, das überschüssige Mehl gut abschütteln. Die Röschen portionsweise im Backteig wenden, kurz abtropfen lassen und in das heiße Fett geben. Etwa 5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Blumenkohl-Küchlein:

Den Strunk kleinschneiden. In etwas Wasser mit 1 Prise Salz und Sternanis weichkochen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- /Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwei Förmchen mit Butter ausstreichen. Den Blumenkohlstrunk abgießen und in einen Multi-zerkleinerer geben. Eigelb, Ricotta, Parmesan, Räuchertofu und Speisestärke dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren. In die beiden Förmchen füllen und im vorgeheizten

Backofen 20 Minuten garen.

Pochiertes Ei:

In einem hohen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, Essig und Salz dazugeben. Die Eier aufschlagen und einzeln in eine Kelle geben. Ins siedende Wasser gleiten lassen. Das Eiweiß um das Eigelb legen und die beiden Eier etwa 4-5 Minuten garen.

Anrichten:

Das Curry in Schalen geben. Die Salatblätter darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die Küchlein aus den Schalen stürzen und dazusetzen. Die gebackenen Blumenkohlröschen und das pochierte Ei dazulegen.

Johann Lafer am 21. Dezember 2019

Eier-Curry mit Erbsen und Reis

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------|---------------------------|----------------------|
| 8 getrocknete Aprikosen | 2 große säuerliche Äpfel | 1 Zwiebel |
| 3 EL Butter | 3 TL scharfes Currypulver | 375 ml Gemüsebrühe |
| 400 g TK-Erbsen | 1 Bio-Zitrone | 100 g Creme Fraîche |
| 1 Prise Rohrzucker | Salz | Pfeffer |
| 4 Eier | 200 g Langkornreis | 800 ml Gemüsebrühe |
| 1 Lorbeerblatt | 1 Gewürznelke | 2 EL Blattpetersilie |
| einige Chilifäden | | |

Aprikosen in einer Schale mit heißem Wasser bedecken. Äpfel waschen, abtrocknen, Zwiebel schälen.

Einen Apfel und die Zwiebel mit der Reibe fein reiben.

Die Hälfte der Butter zerlassen und 2 TL Currypulver zugeben, kurz andünsten, geriebenen Apfel mit Zwiebel dazugeben und mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Deckel ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann offen kochen lassen, bis eine sämige Soße entstanden ist.

Erbsen dazugeben und zugedeckt ca. 8 Minuten garen, bis die Erbsen gar sind.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone abreiben und Saft auspressen. Die andere Zitronenhälfte in feine Spalten schneiden.

Creme Fraîche unter die Erbsen rühren. Mit Currypulver, wenig Zitronensaft, -schale, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier in reichlich kochendem Wasser 7-8 Minuten kochen. Eier dann abschrecken und pellen. Eier in die Soße legen und 10 Minuten ziehen lassen.

Den Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser mehrmals abspülen.

Gemüsebrühe mit dem Reis, Lorbeerblatt und Nelke in einen Topf geben. Aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze zugedeckt nach Packungsanweisung gar ziehen lassen.

Den zweiten Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Achtel schneiden. Rest Butter in der Pfanne heiß werden lassen und die Apfelscheiben mit den abgetropften Aprikosen darin anbraten. Mit restlichem Currypulver bestreuen.

Erbsencurry mit den Eiern, Reis, Apfelstücken, Aprikosen, Petersilie, Zitronenspalten und Chilifäden anrichten.

Christina Richon am 25. März 2019

Falafel-Rösti

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 175 g getrock. Kichererbsen | 2 Knoblauchzehen | 2 getrocknete Chilis |
| 750 ml Gemüsebrühe | 2 Lorbeerblätter | 1 Bund Petersilie |
| 1/2 Bund Koriander | 1/2 Bund Minze | 450 g Kartoffeln, festk. |
| 1 Zwiebel | 1 Ei | 2 TL Falafel-Gewürzmischung |
| 1/4 TL gemahlener Zimt | 1 TL Zitronen-Abrieb | Salz |
| Pfeffer | 8 EL Olivenöl | 2 EL Sesam |

Für den Salat:

| | | |
|--------------------|-------------------------|---------------|
| 1 Schalotte | 1 kleiner Endiviensalat | 1 große Möhre |
| 4 EL Sahnejoghurt | 2 EL Rapsöl | 2 EL Essig |
| 1 EL Zitronensaft | 1 TL Zitronen-Abrieb | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise Rohrzucker | 1/2 Granatapfel | Kräuter |

Die Kichererbsen müssen ca. 12 Stunden einweichen und abkühlen!

Am Vortag Kichererbsen am besten über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am Folgetag Kichererbsen abtropfen lassen und in einen Schnellkochtopf geben. Knoblauchzehen schälen. Chili putzen und halbieren, beides mit Gemüsebrühe, Lorbeerblättern in den Topf geben. Schnellkochtopf schließen, aufkochen und ca. 35 Minuten unter Druck garen. Den Topf von der Kochstelle nehmen, Druck ablassen. Kichererbsen in der Brühe abkühlen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Kichererbsen und Knoblauchzehen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in eine Schüssel geben. Mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern.

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Beides mit Kräutern, Ei, Gewürzmischung, Zimt und etwas Zitronenschale unter die zerdrückten Kichererbsen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Hälfte der Kichererbsenmasse in der Pfanne verteilen. Zu einem Rösti formen und 3 Minuten anbraten.

Einen großen, flachen Deckel auf die Pfanne legen und den Rösti darauf stürzen.

2 EL Öl in die Pfanne geben und den Rösti mit der ungebratenen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen. Weiter ca. 3 Minuten anbraten.

Rösti dann auf einen Teller geben und im heißen Ofen ca. 10 Minuten fertig garen.

Aus der übrigen Masse einen weiteren Rösti zubereiten. Auf einen neuen Teller geben und im Ofen nachgaren.

Sesam in einer kleinen Pfanne kurz rösten, auf einen Teller geben.

Für den Salat Schalotte abziehen und fein hobeln. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und in feine Streifen oder Stifte hobeln bzw. schneiden.

Für das Dressing Joghurt, Öl, Essig, Zitronensaft und Zitronenschale vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Salat, Möhren, Schalotte und Granatapfelkerne mischen, die Salatsauce überträufeln.

Die Rösti in große Tortenstücke teilen. Jeweils ein Stück mit Salat belegen. Mit Sesam und einigen Kräuterblättchen bestreuen und anrichten.

Christina Richon am 07. Oktober 2019

Feigen-Birnen-Tarte

Für 4 Personen

Für den Teig:

| | | |
|--------------------------|-----------------------|---------------------|
| 200 g kalte Butter | 400 g Mehl | Salz |
| Muskatnuss | 3 reife, arom. Birnen | 200 g Schmand |
| 2 Eier | Kreuzkümmel | süßes Paprikapulver |
| Kurkuma | 1 Prise Zucker | 100 g Schafskäse |
| 10 reife schwarze Feigen | | |

Für den Salat:

| | | |
|---------------------|---------------------------|--------|
| 50 g Mandelkerne | 2 EL Zitronensaft | Senf |
| Salz | Pfeffer | Zucker |
| 4 EL Sonnenblumenöl | 200 g gemisch. Blattsalat | |

Außerdem: Hülsenfrüchte Backpapier

Für den Teig die Butter in kleine Stücke schneiden. Mehl, 1 Prise Salz und Muskat in einer Rührschüssel mischen. Die Butter und eventuell einige Esslöffel kaltes Wasser zugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten (auf keinen Fall zu lange kneten, sonst wird der Teig zäh und fällt auseinander).

Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und in Folie wickeln. Etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen die Birnen schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Fruchtfleisch und einige EL Wasser in einen Topf geben. Zugedeckt weich verkochen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig auf wenig Mehl mit dem Nudelholz ca. $\frac{1}{2}$ cm dünn rund ausrollen. Eine große Tarteform (2830 cm Ø; möglichst mit Lift-off-Boden) oder mehrere kleine Tarteförmchen gut fetteten. Die Tarteform mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand formen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Den Boden mit einem Stück Backpapier belegen, Hülsenfrüchte oder Backgewichte auffüllen. Boden im heißen Backofen ca. 10 Minuten vorbacken.

Den Boden aus dem Ofen nehmen, Backpapier inklusive Hülsenfrüchte abheben. Boden etwas abkühlen lassen. Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Birnen abtropfen lassen, pürieren. Schmand und Eier darunter mixen. Mit Salz, den Gewürzen und Zucker würzen.

Den Schafskäse zerbröseln und ebenfalls daruntermischen.

Die Füllung auf den Tarteboden geben.

Die Feigen putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Feigen in die Masse drücken.

Tarte im heißen Backofen auf unterster Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen. Tarte auf ein Kuchengitter setzen und nach Belieben auskühlen lassen.

Für den Salat Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Für die Vinaigrette Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Das Öl darunter schlagen.

Den Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Salat und Dressing mischen.

Mandeln grob hacken.

Tarte aus der Form heben, in Portionsstücke schneiden und anrichten. Mandeln über den Salat streuen und zur Tarte servieren.

Jacqueline Amirfallah am 25. September 2019

Feiner Grießbrei mit Ingwer-Himbeer-Kompott

Für 8 Gläschen

| | | |
|--------------------|-----------------------|------------------------|
| 1 l Vollmilch | 200 g Sahne | Salz |
| 1 Vanilleschote | 100 g Hartweizengrieß | 70 g heller Rohrzucker |
| 300 g TK-Himbeeren | 6 g frischer Ingwer | 2 EL Rohrzucker |

Milch und Sahne mit einer Prise Salz in einen Topf geben.

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark ausstreichen. Vanilleschote und -mark zur Milch geben und bei kleiner Hitze sacht aufkochen.

Dann den Grieß und Zucker unter ständigem Rühren in die heiße Milch einrieseln lassen. Einmal kurz aufkochen und dann bei schwacher Hitze 5 – 10 Minuten offen, je nach gewünschter Konsistenz, ausquellen lassen.

Die Vanilleschote entfernen.

Grießbrei in 8 heiß ausgespülte Gläser verteilen. Abkühlen lassen.

In einem kleinen Topf 2 EL Wasser erhitzen.

Himbeeren dazugeben, zugedeckt erhitzen, bis die Himbeeren gerade warm sind.

Ingwer schälen und direkt mit einer feien Reibe über die Himbeeren reiben. Die Menge nach Gusto dosieren. Mit Zucker abschmecken. Himbeerkompott und Grießbrei anrichten.

Christina Richon am 29. April 2019

Fitness Rührei mit Tomate und Frühlingszwiebeln

Für 2 Personen:

| | | |
|--------------------|------------------|----------------------|
| 1 Frühlingszwiebel | 1 Tomate | 4 Eier |
| 1 Prise Salz | Pfeffer | 1 EL süße ChilisaUCE |
| 1 EL Petersilie | 100 g Hüttenkäse | 1 TL Butter |

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, Stielansatz heraus schneiden und Fruchtfleisch würfeln. Eier mit Salz und Pfeffer in einem Mixbecher mit dem Stabmixer mixen.

Frühlingszwiebel und Tomaten mit ChilisaUCE und Petersilie einrühren. Dann den Hüttenkäse unterheben.

Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen lassen. Eiermasse zugeben und bei niedriger Hitze 3–4 Minuten stocken lassen, dabei die Masse mit einem Kunststoffspatel nur etwas hin- und herschieben und nicht zu fest werden lassen, denn das Rührei sollte weich und cremig sein. Das Fitnessrührei auf zwei Teller verteilen und genießen.

Christian Henze am 07. Juni 2019

Frische Gnocchi mit Basilikum

Für 4 Personen:

| | | |
|---------------------------|-------------------|------------------|
| 500 g mehlig Kartoffeln | 100 g Basilikum | 2 Eigelbe |
| 100 g geriebener Parmesan | 2 EL Speisestärke | 100 g Mehl |
| 100 g Ricotta | 4 EL Butter | 1 EL Pinienkerne |
| 1 Knoblauchzehe | | |

Die Kartoffeln in Salzwasser weich garen, schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken, abkühlen lassen.

Das Basilikum verlesen, waschen, trockenschleudern und knapp die Hälfte davon mit den Eigelben pürieren. Püree mit Kartoffeln, dem Parmesan, Speisestärke, Mehl und Frischkäse zu einem Teig verarbeiten.

Den Teig zu fingerdicken Rollen formen, 3cm breite Stücke abschneiden und leicht zusammendrücken. In kochendem Salzwasser in etwa 2-4 Minuten gar ziehen lassen.

Übriges Basilikum in feine Streifen schneiden. Die Butter zerlassen und Pinienkerne darin bräunen, Basilikum dazugeben und andünsten.

Knoblauchzehe schälen und dazu pressen, salzen. Mit den Gnocchi in der Pfanne vorsichtig durchschwenken.

Christian Henze am 08. März 2019

Frischkäse-Ravioli, getrocknete Tomaten, Parmesan-Schaum

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

| | | |
|----------------------|------------|----------|
| 200 g Hartweizenmehl | 100 g Mehl | 2 Eigelb |
| 2 Eier | Salz | |

Für die Füllung:

| | | |
|--------------------|----------------------------|-----------------|
| 2 EL Pinienkerne | 150 g getr. Öl-Tomaten | 10 grüne Oliven |
| 1/2 Bund Basilikum | 100 g Ricotta | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Piment-d'Espelette | |

Für den Parmesanschaum:

| | | |
|--------------------|---------------------------|---------------|
| 1 Schalotte | 2 Stangen Staudensellerie | 2 EL Olivenöl |
| 300 ml Gemüsebrühe | 200 ml Sahne | 50 g Parmesan |
| 1/2 Zitrone | Salz | Pfeffer |

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

Für die Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend fein hacken.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Oliven entkernen und fein schneiden

Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Ricotta mit Pinienkernen, Tomaten, Oliven und Basilikum vermischen, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Den Teig portionsweise z. B. mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.

Die Teigbahnen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Hälfte davon die Füllung in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen, die Zwischenräume mit Wasser bepinseln. Übrige Teigbahnen auflegen und an den Rändern und in den Zwischenräumen sorgfältig andrücken. Mit einem Ravioliausstecher oder Messer Ravioli ausstechen, bzw. schneiden. Die Ravioli mit Mehl bestäuben und auf ein Tuch legen.

Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Sellerie darin andünsten. Mit Brühe ablöschen, Sahne angießen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Parmesan fein reiben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Parmesan zur Sauce geben und mit dem Stabmixer untermischen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken, Salz und Pfeffer.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, abtropfen lassen und in tiefen Tellern anrichten.

Mit Hilfe des Stabmixers die Parmesansauce aufschäumen und die Ravioli damit überziehen.

Sören Anders am 08. März 2019

Frittierte Kartoffel-Bällchen mit Möhren-Püree

Für 4 Portionen

Kartoffelteig:

0,5 kg festk. Kartoffeln Salz, Pfeffer Muskatnuss
1 (Kl. M) Eigelb 70-90 g Mehl

Kartoffelbällchen:

60 g Ziegenfrischkäse 50 g Mehl 2 (Kl. M) Eier
100 g Semmelbrösel 1 l Frittieröl 1 Herz vom Römersalat

Möhrenpüree:

500 g Möhren 4 EL Olivenöl Salz, Zucker
2 EL Butter

Kartoffelteig:

Kartoffeln waschen, trocknen und rundherum mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf dem Rost auf der mittleren Schiene 1 Stunde garen. Kartoffeln kurz abkühlen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Eigelb und Mehl dazugeben und schnell mit einem Kochlöffel vermischen, bis alle Zutaten gut verbunden sind.

Kartoffelbällchen:

Den Ziegenfrischkäse unter den Kartoffelteig mischen. Daraus 8 Bällchen formen. Mehl, Eier und Semmelbrösel jeweils in eine flache Schale geben. Eier mit einer Gabel verquirlen. Kartoffelbällchen nacheinander erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in den Bröseln wälzen. Frittieröl (z.B. Maiskeim- oder Sonnenblumenöl) in einem Topf erhitzen. Die Teigbällchen hineingeben und bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten goldgelb frittieren.

Achtung:

Das Öl darf nicht zu heiß sein, sonst werden die Bällchen außen zu dunkel, bevor sie innen gar sind.

In der Zwischenzeit das Römersalatherz putzen und in einzelne Blätter zerteilen. Die Bällchen mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit Römersalat, Möhrenpüree und Mojo verde servieren.

Möhrenpüree:

Möhren schälen und in 1 Zentimeter große Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Möhren darin andünsten, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Mit 100 ml Wasser ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Minuten weich garen. Möhren mit dem Schneidstab fein pürieren, Butter dazugeben und mitpürieren.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

Gebackene Süßkartoffeln, Schwarze-Bohnen-Creme, Hummus

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 2 große Süßkartoffeln | $\frac{1}{2}$ Dose schwarze Bohnen | 2–3 Jalapeño-Scheiben |
| 1 TL Aprikosenkonfitüre | 100 g saure Sahne | EL weißer Balsamico-Essig |
| Salz | Pfeffer | 1 kleine Prise Zucker |

Hummus:

| | | |
|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 1 kleinere Dose Kichererbsen (200 g) | | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Tahin (Sesampaste) | 1 Msp. mildes Currypulver | Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone |
| 1 kleine Prise Zucker | Salz | 1 EL Olivenöl |

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 40–45 Minuten weich garen, dabei gegen Ende der Garzeit mit einem Holzspieß oder einem spitzen Messer eine Garprobe machen. Bohnen, Jalapeños, Aprikosenkonfitüre und Balsamico-Essig im Standmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Bohnencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saure Sahne mit Zucker und etwas Salz und Pfeffer in einer Schale cremig aufschlagen.

Das Blech aus dem Backofen nehmen, die Süßkartoffeln auf zwei Teller setzen, längs einschneiden und mithilfe von zwei Gabeln aufbrechen. Dann mit der Bohnencreme füllen und mit der gewürzten sauren Sahne garniert servieren.

Zubereitung Hummus:

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse in einen Mixbecher drücken. Kichererbsen, Tahin, Currypulver und die Hälfte des Zitronensafts dazugeben und mit dem Stabmixer glatt mixen.

Den Zucker hinzufügen und mit Salz und nach Belieben mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss das Hummus mit Olivenöl verfeinern und in einen gut schließenden Behälter füllen.

Christian Henze am 16. August 2019

Gebackener Hokkaido

Für vier Portionen

| | | |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1 Hokkaido-Kürbis (800 g) | 200 g Kartoffeln | 150 g Schlagsahne |
| 1 Knoblauchzehe | 1 EL flüssiger Honig | 10 g Ingwer, gerieben |
| 2 EL Misopaste | 1,5 TL Salz | 1 TL Pfeffer |
| 1 TL Lebkuchengewürz | 80 g geriebenen Käse | 2 Stiele Petersilie |
| 2 EL Kürbiskerne | Butter | |

Kartoffeln schälen, waschen, in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Kürbis gut waschen, halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne herauslöfeln und in 0,5 bis 1 Zentimeter dünne Spalten schneiden. Ein Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden, die Hitze macht seine Schale weich. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken.

Den Ofen auf 175 Grad Celsius bei Ober-/Unterhitze vorheizen. Soße köcheln. Sahne mit dem Knoblauch in einem Topf kurz aufkochen und mit Honig, Ingwer, Misopaste, Salz, Pfeffer, Lebkuchengewürz verrühren.

Kartoffel- und Kürbisscheiben in einer Schüssel mit der Sahnesoße vermengen. Eine große Auflaufform oder vier kleinere Förmchen mit Butter austreichen, die Kürbis-Kartoffelmasse darin aufschichten. Das Ganze mit Käse bestreuen. Auf der mittleren Schiene im Ofen für 30 Minuten backen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen, fein hacken. Sobald der Käse goldbraun ist, den Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie und Sesam oder Kürbiskernen bestreuen.

test 01. September 2019

Gebackener Kürbis mit Crumble und Steinpilz-Risotto

Für 2 Personen:

| | | |
|--------------------|----------------------|----------------------|
| 250 g Muskatkürbis | 50 g Haselnusskerne | 2 EL Haferflocken |
| 1 Eigelb | 25 g Butter | 1 TL Senf |
| 1 TL Olivenöl | 1 Msp. Paprikapulver | 1 Msp. Ras-el-Hanout |
| Salz | | |

Risotto:

| | | |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| 1 Schalotte | 1 Zehe Knoblauch | 0.5 Zitrone |
| 650 ml Gemüsefond | 20 g Butter | 1 TL Honig |
| 150 g Risotto-Reis | 25 ml Weißwein | 4 Steinpilze |
| 2 Stängel Thymian | Salz, Pfeffer | 0.5 Bund Schnittlauch |
| 25 g Parmesan | 1 EL Crème-fraîche | |

Holunder-Chili-Sirup:

| | | |
|----------------|----------------|-------------------------|
| 1 Chilischote | 1 Stück Ingwer | 150 ml Holunderbeersaft |
| 100 ml Rotwein | 60 g Zucker | 1 Stange Zimt |
| 1 Sternanis | | |

Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) oder 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Pro Person 1 Vorspeisenring (ø 8-9 cm) innen mit Olivenöl einfetten. Den Kürbis waschen, schälen, entkernen und klein würfeln. In einer Schüssel mit Olivenöl, Eigelb, Senf, Paprikapulver und 2 Prisen Salz marinieren. Vorspeisenringe auf das Backpapier setzen und die Kürbismasse darin verteilen.

Für den Crumble die Haselnüsse grob hacken und mit Haferflocken, Butter, Ras el Hanout und 2 Prisen Salz zu Streuseln verarbeiten. Auf dem Kürbis verteilen und im vorgeheizten Backofen (mittlerer Einschub) 20 Minuten backen.

Risotto: Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und warmhalten. In einem weiteren Topf die Butter schmelzen. Schalotte, Knoblauch und Zitronenschale darin anschwitzen. Den Honig dazugeben und aufschäumen lassen. Den Reis hinzufügen und 2-3 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Anschließend den Fond nach und nach dazugeben und den Risotto unter Rühren etwa 18 Minuten bissfest garen.

Die Steinpilze trocken abreiben und putzen. In mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden und in einer Pfanne in heißer Butter von beiden Seiten goldbraun anbraten. Den Thymian zum Braten mit in die Pfanne geben. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden.

Holunder-Chili-Sirup: Während das Risotto kocht, das Sirup zubereiten. Chili waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, Chili und Ingwer dazugeben, Holunderbeersaft und Rotwein angießen. Die Gewürze hinzufügen, aufkochen und auf mittlerer Temperatur offen etwa 5-8 Minuten sirupartig einkochen lassen.

Anrichten: Den Parmesan fein reiben und zusammen mit der Crème fraîche und dem Schnittlauch unter das fertige Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Das Risotto auf Tellern verteilen. Die Steinpilze darauflegen. Den gebackenen Kürbis samt Ring mithilfe einer Palette auf den Teller heben. Den Ring abziehen und den Sirup um das Risotto träufeln.

Johann Lafer am 28. Dezember 2019

Gebratene Steinpilze mit Ofenkartoffeln, Parmesan-Creme

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------|------------------|---------------|
| 350 g kleine Kartoffeln | 50 ml Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 400 g Steinpilze | 1 Schalotte |
| 30 g Butter | 200 g Sahne | 40 g Parmesan |
| 1 Prise Cayennepfeffer | | |

Für das Basilikumöl:

| | |
|------------------------------|----------------|
| $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum | 50 ml Olivenöl |
|------------------------------|----------------|

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln mit Schale waschen und halbieren. Mit $\frac{2}{3}$ vom Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem Backblech verteilen. Kartoffeln ca. 25 Minuten im Ofen knusprig backen.

Die Steinpilze mit einem Tuch säubern, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin goldgelb anbraten. Die Schalottenwürfel und Butter zu den Pilzen geben und mit andünsten.

Für die Parmesancreme die Sahne mit dem geriebenen Parmesan, je einer Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Für das Basilikumöl das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Basilikum und Olivenöl in einem Mixbecher mit dem Stabmixer fein zerkleinern.

Kartoffeln und Pilze auf Tellern anrichten und mit Basilikumöl beträufeln. Die Parmesancreme in kleinen Klecksen am Rand verteilen und mit Basilikumblättern garnieren.

Ali Güngörmüs am 01. Oktober 2019

Gefüllte Champignons mit Couscous und Minze-Joghurt

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 2 EL Rosinen | 25 g getrock. Tomaten | 12 Riesenchampignons |
| 2 junge Knoblauchzehen | 8 EL Olivenöl | Kräutersalz |
| Pfeffer | ½ TL getrockneter Oregano | ½ TL getrocknete Minze |
| ½ TL scharfes Paprikapulver | 2 Lauchzwiebeln | ½ Bund Blattpetersilie |
| 125 g Feta | 1 Ei | 500 g Zucchini |
| 1 Bio-Zitrone | 2 Schalotten | 130 g Instant-Couscous |
| 200 ml Gemüsebrühe | 2 TL Ras-el-hanout | 1 TL gemahl. Kreuzkümmel |
| 1,5 EL Sesamsamen | 4 Stängel frische Minze | 300 g Joghurt |
| 2 EL Pistazienkerne | 40 g Butter | Piment-d'Espelette |

Kirschen und Tomaten in heißem Wasser einweichen.

Den Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Riesenchampignons putzen, mit einem Küchentuch abreiben und die Stiele herausdrehen und fein hacken.

Knoblauchzehen abziehen und in eine kleine Schale pressen, mit der Hälfte des Öls, etwas Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Minze und Paprikapulver verrühren.

Die Champignons mit dem Kräuteröl bepinseln. Auf's heiße Blech (nach Belieben mit Backpapier ausgelegt) legen und 10 Minuten vorgaren.

In der Zwischenzeit für die Füllung Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln und Petersilie zusammen mit den gehackten Champignonstielen, zerbröseltem Feta und Ei in einer Schüssel mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen, schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Mit dem Couscous, Zitronensaft, -abrieb, Brühe, Ras el hanout, Kreuzkümmel und etwas Öl in einer Auflaufform (27 x 18 cm) vermengen.

Eingeweichte Tomaten und Kirschen abgießen. Tomaten klein schneiden und zusammen mit den Kirschen unter den Couscous rühren.

Champignons aus dem Ofen nehmen. Die Champignonköpfe umdrehen und die entstandene Brühe auf's Blech geben. Mit einem Eisportionierer jeweils eine Kugel Lauchzwiebel-Feta-Mix in die Champignons setzen. Mit Sesam bestreuen.

Die Zucchini-scheiben zwischen die Pilze auf's Blech legen, mit restlichem Öl beträufeln, salzen und pfeffern.

Auf dem 3. Einschub von unten das Blech mit den gefüllten Pilzen geben und die Auflaufform mit dem Couscous auf einen Backrost auf dem

Einschub von unten einschieben. Beides 20 Minuten garen.

Inzwischen die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Joghurt mit Minze verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Pistazien auf einem ofenfesten Teller in den Ofen geben und mitrösten.

Butter unter den gegarten Couscous rühren und abschmecken. Pistazien grob hacken.

Champignons mit Zucchini-scheiben, Couscous, Pistazien und Minze-Joghurt anrichten. Mit Piment d'Espelette bestreuen.

Christina Richon am 27. Mai 2019

Gefüllte Champignons, Pistazien-Couscous, Minze-Joghurt

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 2 EL Rosinen | 25 g getrocknete Tomaten | 12 Riesenchampignons |
| 2 junge Knoblauchzehen | 8 EL Olivenöl | Kräutersalz |
| Pfeffer | ½ TL getrock. Oregano | ½ TL getrock. Minze |
| ½ TL scharfes Paprikapulver | 2 Lauchzwiebeln | ½ Bund Blattpetersilie |
| 125 g Feta | 1 Ei | 500 g Zucchini |
| 1 Bio-Zitrone | 2 Schalotten | 130 g Instant-Couscous |
| 200 ml Gemüsebrühe | 2 TL Ras-el-hanout | 1 TL gemahl. Kreuzkümmel |
| 1,5 EL Sesamsamen | 4 Stängel frische Minze | 300 g Joghurt |
| 2 EL Pistazienkerne | 40 g Butter | Piment-d'Espelette |

Rosinen und Tomaten in heißem Wasser einweichen.

Den Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Riesenchampignons putzen, mit einem Küchentuch abreiben und die Stiele herausdrehen. Stiele fein hacken.

Knoblauchzehen abziehen und in eine kleine Schale pressen, mit der Hälfte des Öls, etwas Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Minze und Paprikapulver verrühren.

Die Champignons mit dem Kräuteröl bepinseln. Auf's heiße Blech (nach Belieben mit Backpapier ausgelegt) legen und 10 Minuten vorgaren.

In der Zwischenzeit für die Füllung Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln und Petersilie zusammen mit den gehackten Champignonstielen, zerbröseltem Feta und Ei in einer Schüssel mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen, schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Mit dem Couscous, Zitronensaft, -abrieb, Brühe, Ras el hanout, Kreuzkümmel und etwas Öl in einer Auflaufform (27 x 18 cm) vermengen.

Eingeweichte Tomaten und Rosinen abgießen. Tomaten klein schneiden und zusammen mit den Rosinen unter den Couscous rühren.

Champignons aus dem Ofen nehmen. Die Champignonköpfe umdrehen und die entstandene Brühe auf's Blech geben. Mit einem Eisportionierer jeweils eine Kugel Lauchzwiebel-Feta-Mix in die Champignons setzen. Mit Sesam bestreuen.

Die Zuchinscheiben zwischen die Pilze auf's Blech legen, mit restlichem Öl beträufeln, salzen und pfeffern.

Auf dem 3. Einschub von unten das Blech mit den gefüllten Pilzen geben und die Auflaufform mit dem Couscous auf einen Backrost auf dem 1. Einschub von unten einschieben. Beides 20 Minuten garen.

Inzwischen die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Joghurt mit Minze verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Pistazien auf einem ofenfesten Teller in den Ofen geben und mitrösten.

Butter unter den gegarten Couscous rühren und abschmecken. Pistazien grob hacken.

Champignons mit Zuchinscheiben, Couscous, Pistazien und Minze-Joghurt anrichten. Mit Piment d'Espelette bestreuen.

Christina Richon am 19. August 2019

Gefüllte Ochsenherztomaten

Für 4 Personen

Für die Tomaten:

| | | |
|---------------------|----------------------|----------------------------------|
| 4 kleine Auberginen | Olivenöl | Salz |
| 1 Prise Zimt | 1 Bund Lauchzwiebeln | 4 Ochsenherztomaten (mittelgroß) |
| Zucker | Pfeffer | |

Für den Couscous:

| | | |
|------------------|-----------------------------|--------------------|
| 1 Zwiebel | Olivenöl | 100 ml Gemüsebrühe |
| Salz | Kreuzkümmel, gemahlen | Kurkuma, gemahlen |
| 150 g Couscous | 3 EL abgezogene Mandelkerne | 2 EL Rosinen |
| 1 Bund Koriander | 1 Bund glatte Petersilie | |

Auberginen putzen, abspülen, trocken reiben und in Würfel schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin unter Wenden sacht braten, bis sie ganz weich sind. Aubergine mit Salz und Zimt würzen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

Lauchzwiebeln unter die Auberginen mischen.

Tomaten waschen, trocken reiben und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten z. B. mit Hilfe eines Kugelaustechers oder Teelöffels aushöhlen.

Das Tomateninnere pürieren, eventuell passieren.

Für den Couscous Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Tomatenpüree und Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und aufkochen.

Couscous unter Rühren einstreuen, aufkochen lassen und alles 3-4 Minuten sacht köcheln lassen, ggf. mit etwas Wasser ergänzen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 200 Grad) vorheizen. 10. Die Tomaten von innen mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Auberginenfüllung in die Tomaten verteilen.

Tomaten in eine Auflaufform setzen, die Deckel auflegen. Tomaten im heißen Backofen ca. 10–15 Minuten backen.

Währenddessen Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf ein Arbeitsbrett geben, etwas abkühlen lassen, dann fein hacken.

Rosinen hacken. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls hacken.

Rosinen, Kräuter, Mandeln und 2-3 EL Olivenöl unter den Couscous mischen, abschmecken.

Gefüllte Tomaten und Couscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 24. Juli 2019

Gefüllte Pasta mit Salbei-Butter

Für 4 Personen

Für den Teig:

| | | |
|---------------------------|---------------------|--------------|
| 150 g Weizenmehl Type 405 | 30 g Hartweizenmehl | 3 Eigelb |
| 1 Ei | 1 TL Olivenöl | 1 Prise Salz |
| Mehl | | |

Für die Füllung:

| | | |
|---------------|--------------------------|------------------|
| 50 g Parmesan | 300 g Schichtkäse | 2 Zweige Oregano |
| 3 Eigelb | 2 EL geriebenes Weißbrot | Salz, Pfeffer |

Für die Salbeibutter:

| | |
|-----------------|--------------|
| 3 Zweige Salbei | 100 g Butter |
|-----------------|--------------|

zusätzlich:

| |
|---------------|
| 60 g Parmesan |
|---------------|

Für den Teig Weizenmehl und Hartweizenmehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eigelbe, Ei, Öl und Salz zugeben und zu einem festen Teig kneten. Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich „ankneten“, dann immer wieder Mehl unterkneten, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.

Den Teig abdecken und ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung den Parmesan fein reiben, den Schichtkäse gut abtropfen lassen. Oregano abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. 4. Schichtkäse mit Eigelb, Parmesan, Oregano und geriebenem Weißbrot gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen, die Teigbahn sollte ca. 18 cm breit sein.

Auf eine Hälfte der Teigbahn jeweils in gleichmäßigem Abstand etwas Füllung geben. Die Teigränder mit Wasser bepinseln, dann die andere Hälfte des Teigs über die Hälfte mit der Füllung klappen. Die Abstände zwischen der Füllung jeweils gut andrücken.

Mit einem Zackenrädchen die Ravioli ausschneiden. Nudeltäschchen nach Belieben mit der flachen Hand etwas flacher drücken, damit sich die Füllung gut verteilt.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Ravioli darin ca. 6 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit für die Salbeibutter Salbei abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben grob schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen, Salbei zugeben.

Die Ravioli aus dem Wasser herausheben und abtropfen lassen.

Ravioli in der Salbeibutter schwenken und servieren. Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Simon Tress am 15. Juli 2019

Gefüllte Pfannkuchen mit Röstmandeln

Für 2 Personen

| | | |
|--------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| 25 g Mandelblättchen | 165 ml Milch | 1 Ei |
| 1 Mango (Papaya, Ananas) | $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt | 80 g Weizenmehl (405) |
| 1 kleine Prise Salz | 1 EL Butter | 1 EL Zucker |

Die Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten und abkühlen lassen. Milch, Mehl, Ei und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Pfannkuchenteig verrühren. Dann nacheinander in zwei Pfannen jeweils in etwas Butter insgesamt vier dünne Pfannkuchen backen und auf ein Kuchengitter legen.

Mango oder Ananas waschen, vierteln, Kern entfernen bzw. Schälen und in einen Topf geben. Zucker mit Vanille oder Zimt vermischen, über die Fruchtwürfel streuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren.

Die heißen Früchte auf die Pfannkuchen verteilen, geröstete Mandelblättchen darüber streuen und aufrollen. Die gefüllten Pfannkuchen auf zwei Teller setzen und genießen.

Christian Henze am 08. März 2019

Gefüllte Spitzpaprika mit Bulgur, Petersilie-Minze-Salat

Für 4 Personen

Für die Spitzpaprika:

| | | |
|--------------------------------|-----------------------|------------------|
| 2 Spitzpaprika | 200 ml Geflügelfond | 1 TL Currypulver |
| $\frac{1}{2}$ TL Ras-el-Hanout | $\frac{1}{2}$ TL Salz | 4 EL Olivenöl |
| 70 g Bulgur | 80 g Feta | 2 Zweige Minze |

Für den Limettenjoghurt:

| | | |
|---------------|---------------------------|---------------|
| 1 Bio-Limette | 250 g türk. Joghurt (10%) | 2 EL Olivenöl |
| Salz | Cayennepfeffer | |

Für den Petersilie-Minze-Salat:

| | | |
|-------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Bund Dill | $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | $\frac{1}{2}$ Bund Minze |
| 1 EL Balsamico | 2 EL Olivenöl | Salz |
| 1 Prise Zucker | | |

Die Spitzpaprika waschen, der Länge nach halbieren und vom Kerngehäuse und den weißen Innenwänden befreien.

Den Geflügelfond mit Curry, Ras el Hanout, Salz und der Hälfte vom Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Bulgur hinzufügen und bei schwacher Hitze zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Spitzpaprika mit dem Bulgur füllen, den Feta zerbröseln und darüber verteilen. Paprika in eine feuerfeste Form geben und 12 Minuten im Ofen garen.

Für den Limettenjoghurt die Limette heiß abwaschen. Etwas Schale abreiben und unter den Joghurt rühren.

Limettensaft auspressen und mit dem Olivenöl zum Joghurt geben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Salat die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker zu einer Vinaigrette verrühren. Kurz vor dem Servieren die Kräuterblätter mit der Vinaigrette marinieren.

Für den Paprika Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Olivenöl beträufeln und Minzeblättchen darauf streuen.

Gefüllten Spitzpaprika mit dem Petersilien-Minze-Salat und dem Limettenjoghurt anrichten.

Ali Güngörmüs am 19. Juni 2019

Gemüse-Curry mit Nuss-Reis

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 1 Schalotte | 1 EL Olivenöl | 150 g Langkornreis |
| 450 ml Gemüsebrühe | 2 getrock. Aprikosen | 1 Mango |
| 400 g Karotten | 1 Zwiebel | 1 Peperoni |
| 1 Stück frischer Ingwer | 500 g Brokkoli | 2 EL Sonnenblumenöl |
| 2 EL Currypulver | 1 TL rote Currypaste | 350 ml Kokosmilch, ungesüßt |
| ½ Bund Lauchzwiebeln | 3 EL Haselnüsse | 2 EL Mandelblättchen |
| Salz | Pfeffer | 1 Prise Zucker |

Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf in 1 EL heißem Olivenöl anschwitzen. Reis dazugeben und Brühe angießen. Alles aufkochen und den Reis

20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren.

Währenddessen getrocknete Aprikosen fein hacken.

Mango und Karotten schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Ingwer schälen und fein schneiden. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Stiele schälen und fein schneiden.

In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Currypulver und die Currypaste zugeben und unter Rühren anrösten.

Peperoni und Ingwer zugeben und kurz anschwitzen. Dann Karotten zugeben, kurz anschwenken und mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Dann Brokkoli zugeben und weitere 4 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Haselnüsse hacken, mit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben.

Sobald der Reis gar ist und die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, Nüsse, Mandeln und Aprikosen untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mangowürfel unter das Curry mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Gemüsecurry und Reis anrichten. Mit Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

Vincent Klink am 07. November 2019

Gemüse-Dürüm mit Räuchertofu

Für 4 Personen:

Für den Weißkohlsalat:

| | | |
|---------------------|------------|-------------------|
| 2 Handvoll Weißkohl | Salz | 2 EL heller Essig |
| 1 TL Kristallzucker | Pflanzenöl | |

Für die Paprikastreifen:

| | |
|-----------------------|---------------|
| 2 rote Paprikaschoten | 2 EL Olivenöl |
|-----------------------|---------------|

Für den Tofu:

| | | |
|----------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 500 g Räuchertofu | 1 EL Butter | 3 EL Sojasauce |
| 1 TL flüssiger Honig | 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver | 2 Msp. mildes Currypulver |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Joghurtsauce:

| | | |
|--------------------------|-----------------|--------------|
| 4 EL Natur-Joghurt, 3,5% | 2 EL Mayonnaise | Zitronensaft |
| Salz | Kristallzucker | Pfeffer |

Für die Fertigstellung:

| | | |
|----------------------------|-----------|--------------------------|
| 2 Dürüm-Fladen | 2 Tomaten | $\frac{1}{2}$ Salatgurke |
| 1 TL grober Cayennepfeffer | | |

Die Weißkohlstreifen in eine Schüssel legen und salzen. Dann die Weißkohlstreifen kräftig durchkneten. Den Essig mit dem Zucker in einem Rührbecher vermischen und unter Rühren das Öl einlaufen lassen.

Die Marinade über die Weißkohlstreifen gießen und alles gut durchmischen. Den Salat nochmals abschmecken. Den Salat etwas durchziehen lassen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und entkernen. Die Paprikahälften mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen und für ca. 10 Minuten in vorgeheizten Backofen (Grillstufe) so lange grillen, bis die Schale schwarz wird.

Die Paprikahälften herausnehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Wenn sie etwas abgekühlt sind, die Schale vollständig ablösen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.

Den Räuchertofu in Streifen schneiden. Die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen und die Tofustreifen anbraten. Die Sojasauce, den Honig und die Gewürze zugeben und alles kräftig durchschwenken. Die Tofustreifen bei ca. 80 °C im Backofen warmhalten. Für die Sauce alle Zutaten in einem hohen Rührbecher gut vermischen und nochmals abschmecken.

Die Dürümfladen in einer Pfanne nach Packungsangabe anrösten. Die Tomaten und die Gurke in dünne Scheiben schneiden und auf die Fladen legen. Dann den Weißkohlsalat, die Paprikastreifen und den Räuchertofu gleichmäßig verteilen. Zum Schluss etwas Joghurt-Sauce und eine Prise Cayenne-Pfeffer über die Füllung geben. Aufrollen, halbieren und servieren.

Christian Henze am 06. September 2019

Gemüse-Frikadellen mit Möhren-Püree

Für 8-10 Stück

Frikadellen:

| | | |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 1 mittelgroße Kartoffel | 2 Eier | 2 EL Kartoffelmehl |
| 1 kleine Knolle Fenchel | 2 Möhren | 1 kleine Zucchini |
| ½ Brokkoli | 3 Stangen Frühlingszwiebeln | 1 gehäufte TL Kurkuma |
| 1 Bio-Zitrone | Salz, Pfeffer | Zucker, Muskat |
| Sonnenblumenöl | Olivenöl | |

Möhrenpüree:

| | | |
|----------------------|-------------------|----------------|
| 4 mittelgroße Möhren | 200 ml Möhrensaft | Wasser |
| 1 Stück Ingwer | 1 Chilischote | 1 Prise Muskat |
| Salz, Pfeffer | | |

Die Kartoffel schälen und garkochen, anschließend in eine Schüssel geben und gut zerdrücken. Das Gemüse säubern, gegebenenfalls auch schälen. Fenchel, Möhren, Zucchini und die Frühlingszwiebeln mit einem feinen Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, die größeren Röschen nochmals halbieren.

Nun das vorbereitete Gemüse zur zerdrückten Kartoffel in die Schüssel geben. Für die Bindung Eier und Kartoffelmehl hinzufügen. Die grobe Masse mit Zucker, Muskat, Kurkuma und Zitronenabrieb würzen, dann mit den Händen gut verkneten.

Die Masse zu flachen Frikadellen oder Talern formen.

Oliven- und Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Frikadellen hineinlegen und braten, bis die Unterseite braun und stabil ist. Wenden und den Herd auf mittlere Hitze schalten. Die Gemüsefrikadellen etwa 5-6 Minuten fertig garen. Wer möchte, gibt als Aromageber noch Kräuter und Knoblauch mit in die Pfanne.

Möhrenpüree:

Möhren und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Mit Möhrensaft, Chili und etwas Wasser in einen Topf geben und gar kochen. Die Kochflüssigkeit abgießen und auffangen.

Ingwer und Chili entfernen. Die Möhren mit einem Stabmixer pürieren.

Dabei immer wieder etwas Flüssigkeit hinzugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Das Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Servieren:

Die Frikadellen aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier entfetten und mit einer Nocke Möhrenstampf servieren. Wer mag, kann alles noch mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Gemüsetaler schmecken auch kalt.

Rainer Sass am 25. Oktober 2019

Gemüse-Schaschlik, Räucher-Tofu, Erbsen, Guacamole

Für 4 Personen:

| | | |
|------------------------|-------------------|----------------|
| 12 Shiitake-Pilze | 1 Zucchini | 12 Champignons |
| 3 kleine rote Zwiebeln | 400 g Räuchertofu | 4-8 Holzspieße |
| 3 EL Keimöl | Meersalz | Pfeffer |

Marinade:

| | | |
|-----------------|----------------|-------------|
| 1 Knoblauchzehe | 4 EL Sojasauce | 1 EL Ingwer |
| 1 EL Honig | Meersalz | Pfeffer |

Guacamole:

| | | |
|---------------------|-----------------|---------------------|
| 1 Avocado | 100 g TK Erbsen | 1 EL Schmand |
| 2 EL gutes Olivenöl | ½ Limette | 2 Msp. Jaipur Curry |
| Salz, Pfeffer | | |

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Zucchini waschen und putzen. Pilze mit einem Tuch trocken abreiben und die Stiele kürzen. Die Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebeln abziehen und vierteln. Tofu würfeln. Alle Zutaten abwechselnd auf Holzspieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum 5 Minuten abraten. Spieße abtropfen lassen, auf ein Backblech legen, salzen und pfeffern.

Für die Marinade den Knoblauch abziehen und hacken. Sojasauce mit Knoblauch, Ingwer, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Spieße mit der Marinade bestreichen und 15 Minuten im Backofen garen. Zum Servieren die Spieße auf Tellern anrichten.

Avocado-Erbsen-Guacamole:

Erbsen blanchieren und mit Schmand, Olivenöl und Limettensaft und Curry mixen. Das Fruchtfleisch der Avocado herauslösen, den Kern entfernen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Erbspüree und Avocado verrühren und mit Salz und Pfeffer mischen.

Guacamole zu den Gemüse-Spießen servieren.

Christian Henze am 04. Januar 2019

Gerösteter Blumenkohl mit Ofen-Kartoffeln

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

1 kg kleine Kartoffeln, festk. 2 Knoblauchzehen 4 Zweige Zitronenthymian
Salz 2 EL Olivenöl

Für den Blumenkohl:

1,5 kg Blumenkohl 1 Knoblauchzehe 1 Bio-Zitrone
70 g Dinkelmehl 150 ml Olivenöl 1 TL Salz
1 TL Pfeffer 1 TL grober Senf 1 TL Garam Masala
1 Ei 1 EL Honig 50 g Rosinen

Für den Dip:

1/2 Knoblauchzehe 1/2 Bio-Zitrone 400 g Crème-fraîche
Salz 1 Bund Kräuter

Für den Salat:

1 Kopfsalat 1/2 Bio-Zitrone 3 EL weißer Balsamico
1 TL Honig Salz Pfeffer
6 EL Olivenöl

Die Kartoffeln mit einer Bürste kräftig waschen, mit der Schale halbieren und auf großes Backblech geben.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Knoblauch und Thymian über die Kartoffeln streuen, leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und alles vermengen. Dann die Kartoffeln am Rand des Bleches verteilen.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze und Umluft vorheizen.

Den Blumenkohl waschen, die Röschen mit einem Messer vom Strunk abschneiden.

Für die Marinade Knoblauch schälen und sehr fein schneiden oder reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen.

In einer Schüssel Knoblauch, Zitronenschale und -saft mit Dinkelmehl, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf, Garam Masala, Ei und Honig gut vermengen. Zuletzt die Rosinen untermischen.

Die Blumenkohlröschen in der Marinade schwenken, so dass sie rundherum mariniert sind. Blumenkohlröschen in der Mitte des Backblechs verteilen und das Gemüse 30 Minuten auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen goldbraun rösten. Bei Bedarf die Backofentemperatur nach der Hälfte der Garzeit etwas herunterschalten.

Für den Dip Knoblauch schälen und sehr fein schneiden oder reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Crème Fraîche mit Knoblauch, Zitronenschale und -saft vermengen und mit Salz abschmecken.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Für die Salatsauce die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Balsamico mit Honig, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermischen, dann das Öl unterrühren.

Den gerösteten Blumenkohl und die Kartoffeln mit Zitronen-Crème- Fraîche auf Tellern anrichten, die Kräuter darüber streuen. Den Kopfsalat mit der Sauce marinieren und dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 09. September 2019

Gnocchi mit Erbsen und Minze

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------|---------------|-------------------------|
| 1 kg Kartoffeln, mehlig | Salz | 1,5 kg Erbsen in Schote |
| 1 Bund Minze | 3 Eier | 3 EL Kartoffelstärke |
| 4 EL Butter | 80 g Parmesan | |

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser weichkochen.

In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote pulen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, durch eine Kartoffelpresse drücken und locker auf einem bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.

Eier, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die noch warme Kartoffel-Masse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen (nicht zu stark kneten).

Die Hälfte der Minzblätter fein schneiden und unter den Kartoffelteig mischen. Tipp: Wenn der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten.

Den Kartoffelteig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in 1 cm starke Stücke schneiden und mit einer Gabel eindrücken.

Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Erbsen kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die Gnocchi und Erbsen hinzugeben und durch schwenken. Parmesan grob reiben und darüber streuen.

Restliche Minze in feine Streifen schneiden.

Gnocchi auf Tellern anrichten und mit Minze bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. August 2019

Gnocchi mit Parmesan-Soße und Feldsalat

Für 6 Personen

Gnocchi:

| | | |
|--------------------|--------------|-------------|
| 600 g Kartoffeln | 3 Eigelbe | 50 g Butter |
| 50 g Kartoffelmehl | Muskat, Salz | |

Parmesansoße:

| | | |
|----------------|---------------|-------------------|
| 4 Schalotten | 4 Knoblauch | 0.5 l Gemüsebrühe |
| 100 g Parmesan | Salz, Pfeffer | |

Salat:

| | | |
|-----------------|-----------------------|-------------------|
| 300 g Feldsalat | 1 EL Orangenmarmelade | 1 Orange |
| 2 EL Olivenöl | 2 EL Balsam-Essig | 1 EL Sherry-Essig |

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Kartoffeln gut abtropfen, abdampfen und auskühlen lassen, bis sie lauwarm sind. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.

Butter erwärmen und zur Kartoffelmasse geben.

Kartoffelmehl und Eigelb hinzufügen und alles gut verkneten. Die Masse mit Muskat und etwas Salz würzen und 20 Minuten ruhen lassen. Der Teig muss locker sein und darf nicht mehr kleben. Etwas Mehl auf eine Arbeitsfläche streuen und den Kartoffelteig zu 2-3 cm dicken Würsten rollen. Die Teigrollen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Wer mag, kann mit einer Gabel noch Rillen in die Oberfläche drücken. Salzwasser erhitzen und die Gnocchi darin 4-5 Minuten ziehen lassen. Wenn sie einige Zeit an der Oberfläche schwimmen und nicht mehr versinken, sind sie gar.

Parmesansoße:

Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden, die Chilischote anritzen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten farblos andünsten. Brühe hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan nach und nach unterrühren. Ein Stück Butter in die Soße geben und die tropfnassen Gnocchi hinzufügen. Die Gnocchi sollten in der Soße schwimmen und von ihr leicht bedeckt sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat:

Den Feldsalat gründlich säubern. Die Orangen mit einer Reibe abreiben, den Saft auspressen. Die Vinaigrette mit Orangensaft und -schale verrühren und mit dem Salat vermengen.

Anrichten:

Die Gnocchi auf Teller geben und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu den Salat servieren.

Rainer Sass am 15. November 2019

Grüne Bohnen mit Honigzwiebeln und Fächer-Kartoffeln

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|-------------------|-------------------|
| 850 g Kartoffeln, festk. | 3 Zweige Rosmarin | 3 Knoblauchzehen |
| 5 EL Olivenöl | feines Meersalz | 1 kg grüne Bohnen |
| 1 Bund Bohnenkraut | 1 rote Zwiebel | 1 TL Honig |
| 1 EL Balsamico | | |

Die Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Messer alle zwei Millimeter bis fast nach unten einschneiden, so dass die Kartoffel noch zusammenhält. Die eingeschnittenen Kartoffeln in eine backofenfeste Form legen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abzwicken und diese in die Kartoffeln stecken. Die Knoblauchzehen schälen und zu den Kartoffeln geben.

Die Kartoffeln mit 3/4 vom Olivenöl übergießen, mit Salz bestreuen und im vorgeheizten Backofen

40-45 Minuten knusprig braun garen.

Die Bohnen waschen und putzen, die spitzen Enden mit einem kleinen Messer von beiden Seiten abschneiden.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Bohnen im kochendem Wasser garen, sie sollten noch einen leichten Biss haben. Dann abschütten, in Eiswasser kurz abschrecken und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Honig dazugeben und mit Balsamico ablöschen.

Die abgetropften Bohnen mit dem Bohnenkraut zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und darin vermengen, mit Salz abschmecken.

Die Bohnen mit den Kartoffeln anrichten und genießen.

Theresa Baumgärtner am 17. Juni 2019

Grünkohl-Pizza

Für 10 kleine Pizzen

Teig:

500 g Mehl (405) $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe 0,2 l Wasser
1 EL Olivenöl 1 Prise Salz 1 Prise Zucker

Tomatensoße:

1 Dose Flaschentomaten 1 Prise Salz Zucker
2-3 EL Olivenöl

Fertigstellung:

200 g frischer Grünkohl 750 g Edamer 2 Kugeln Mozzarella
100 g Parmesan

Teig:

Die Hefe zerbröckeln, mit etwas Zucker und Wasser verrühren und einige Minuten quellen lassen. Das Mehl mit der aufgelösten Hefe, Salz und Wasser in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine oder den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der perfekte Pizza-Teig soll geschmeidig sein und darf weder bröckeln noch kleben. Eventuell noch etwas Wasser oder Mehl hinzufügen. Mindestens 30 Minuten zugedeckt gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Den Teig danach wieder durchkneten und eine weitere 30 Minuten ruhen lassen.

Tomatensoße:

Die Tomaten in ein Sieb schütten, den Saft auffangen und Stielansatz sowie Hautreste entfernen. Das Fruchtfleisch zum Saft geben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem groben Püree zerstampfen. Die Soße mit Salz, Zucker und etwas Olivenöl würzen.

Fertigstellung:

Edamer in feine Späne hobeln, Mozzarella in Stücke zupfen oder in Scheiben schneiden. Grünkohl gründlich waschen, in Kochwasser 5 Minuten garen. In Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken.

Backofen auf volle Hitze (250-280 Grad) stellen, möglichst auch verstärkte Unterhitze hinzuschalten.

Den Teig in Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche portionsweise dünn ausrollen. Mit einem Ausstecher (kleine Schüssel mit dünnem Rand geht auch) kleine Teigfladen (Durchmesser circa 10 cm) ausstechen. Die Teigfladen mit etwas Tomatensoße bestreichen. Darauf den geraspelten Edamer streuen. Den Grünkohl auf den Pizzen verteilen und ein paar Mozzarella-Stücke darauflegen. Die Pizzen auf ein Backblech legen und auf der mittleren oder unteren Ofenschiene etwa 8-10 Minuten backen. Wenn sich die Ränder wölben und goldbraun färben, sind die Pizzen knusprig und kross.

Die Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit grob geraspelten Pecorino oder Parmesan bestreuen.

Rainer Sass am 15. Dezember 2019

Gratinierter Pasta mit Weißkohl und Käse

Für 4 - 6 Personen:

| | | |
|----------------|----------------------|----------------------|
| 300 g Penne | 4 Äpfel, z.B. Boskop | 300 ml Weißwein |
| 1 Zimtstange | 3 EL Zucker | Zitronen-Abrieb |
| 160 g Weißkohl | 2 EL Butter | 100 g Käse (Greizer) |
| Salz | weißer Pfeffer | |

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Die Äpfel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.

Apfelscheiben, Weißwein, Zimt, Zucker und Zitronenschale zusammen ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Zimtstange herausnehmen, die Äpfel noch etwas einkochen lassen und dann pürieren.

Den Weißkohl in kleine Würfel schneiden und in der Butter behutsam in ca. 15 Minuten weich dünsten. Währenddessen den Käse raspeln.

Die Nudeln in eine Auflaufform oder 4 tiefe Teller füllen, Apfelmus und Weißkohl obendrauf setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Käse darüber geben.

Kurz unter dem Grill gratinieren.

Christian Henze am 01. Februar 2019

Gratinierter Kürbis mit Ziegenkäse

Für 4 Personen

Für den Kürbis:

| | | |
|---------------------|------------------------|-------------------|
| 1,2 kg Muskatkürbis | 1 rote Zwiebel | 3 Zweige Thymian |
| 2 EL Olivenöl | 6 EL Ahornsirup | Salz |
| Pfeffer | 200 g Ziegenfrischkäse | 12 Walnusshälften |

Für den Salat:

| | | |
|---------------------|-------------------|--------------|
| 60 g Linsen | 150 g Friséesalat | 2 Schalotten |
| 4 EL Olivenöl | 4 EL Rotweinessig | 4 EL Wasser |
| 2 TL Honig | Salz | Pfeffer |
| 1 Bund Schnittlauch | | |

Den Kürbis schälen, Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen, Kürbis in feine Scheiben schneiden.

Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

In einer großen Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Kürbisscheiben mit den Zwiebeln und dem Thymian darin ca. 5 Minuten andünsten. Die Hälfte vom Ahornsirup dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Eine Tarteform von ca. 28 m Durchmesser aus Porzellan oder Glas mit restlichem Olivenöl und 1 EL Ahornsirup einstreichen.

Gedünstete Kürbisscheiben und die Zwiebeln dicht in die Tarteform legen und flach drücken. Mit Salz und frischem Pfeffer bestreuen und mit 1 EL Ahornsirup beträufeln. Kürbis so im vorgeheizten Ofen für 30 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen fertig garen.

In der Zwischenzeit für den Salat die Linsen waschen und in Wasser garkochen.

Frisée putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen, fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Schalotten zugeben und glasig dünsten. Mit Rotweinessig, Wasser und Honig ablöschen.

Die abgetropften Linsen und das restliche Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Schüssel füllen. Frisée mit den Linsen in der Schüssel vermengen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über den Salat streuen.

Kürbistarte aus dem Ofen nehmen, eventuell überschüssige Flüssigkeit vorsichtig abgießen, kleine Ziegenkäsekreise gleichmäßig darauf verteilen, jeweils mit einer Walnusshälfte belegen, mit Ahornsirup beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

Tarteform nochmal in den Ofen geben und den Ziegenkäse unter Aufsicht für ein paar Minuten goldbraun gratinieren.

Gratinierten Kürbis und Salat anrichten.

Theresa Baumgärtner am 30. September 2019

Gurken-Minz-Taboulé mit Würzjoghurt

Für 4 Personen

Für den Taboulé:

| | | |
|--------------------|-------------------------|--------------------------|
| 800 ml Gemüsebrühe | 200 g Bulgur, grob | 2 Salatgurken |
| Salz | 1 Prise Zucker | 60 ml Olivenöl |
| 80 g Mandeln | 80 g getrock. Aprikosen | 1 Bund glatte Petersilie |
| 1 Bund Minze | 3 EL Berberitzen | 2 Bio-Zitronen |

Für den Würzjoghurt:

| | | |
|------------------|-----------------|---------------------------------|
| 1/2 Bund Dill | 1 Knoblauchzehe | 1 TL getroc. Rosenblütenblätter |
| 1 Prise Kardamom | 1 Prise Sumach | 1 Prise Koriander, gemahlen |

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Bulgur einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den gekochten Bulgur auf ein Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen.

Die Gurken waschen. Eine Gurke zur Hälfte mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen hobeln. Den Rest und die übrige Gurke klein würfeln. Die Gurkenstreifen für die Dekoration beiseite stellen.

Die klein gewürfelten Gurken mit Salz und einer Prise Zucker würzen und 1/3 vom Olivenöl marinieren.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Aprikosen klein schneiden.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Bulgur, Mandeln, Aprikosen, Berberitze, Petersilie und Minze zu den Gurkenwürfeln geben und vermischen.

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, alle Zitronen auspressen.

Zitronenabrieb und -saft sowie restliches Olivenöl zum Bulgursalat geben und gut untermischen, abschmecken.

Für den Würzjoghurt Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Joghurt mit Knoblauch, Dill und Rosenblütenblättern mischen, mit Kardamom, Sumach und Koriander würzen.

Taboulé auf Teller geben, die Gurkenstreifen dekorativ dazu geben, den Würzjoghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 12. Juni 2019

Indischer Linsen-Gemüse-Topf

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 2 Schalotten | 1 EL natives Kokosöl | 5 Karotten |
| 2 rote Paprikaschoten | 4 Datteln ohne Kern | 100 g getrocknete Aprikosen |
| 200 g rote Linsen | 10 g frischer Ingwer | 1 TL Salz |
| 400 ml Kokosmilch (Dose) | 600 ml Tomatenpulpe | 5 Stiele frischer Koriander |
| 200 g Naturjoghurt | 1 TL gemahlener Zimt | ½ TL Cayennepfeffer |
| 1 TL heller Balsamicoessig | | |

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.

Die Karotten schälen und in Scheiben hobeln. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Karotten und Paprika zu den Schalotten geben und mit andünsten.

Die Datteln und Aprikosen in feine Würfel schneiden. Linsen in ein feines Sieb geben, lauwarm abspülen und abtropfen lassen. Linsen, Datteln und Aprikosen unter das Gemüse mischen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Gemüse und Früchte mit Ingwer und Salz würzen.

Kokosmilch und Tomatenpulpe zugeben und alles mit 100 ml Wasser aufgießen. Sacht aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Koriander abspülen, trocken schütteln und zerzupfen. Joghurt glattrühren.

Kurz vor dem Servieren das Linsen-Dal mit Zimt, Cayennepfeffer und Balsamicoessig abschmecken. Joghurt und Koriander dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 04. Februar 2019

Käse-Spätzle

Für 4 Personen

| | | |
|------------------|-----------------------|--------------|
| 250 g Weizenmehl | 4 Eier | Salz |
| 250 g Bergkäse | 1 mittelgroße Zwiebel | 4 EL Butter |
| Pfeffer | 250 ml Schlagsahne | 150 ml Milch |

Das Mehl, die Eier und eine Prise Salz in eine große Schüssel geben und alles mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig verschlagen. Den Teig solange schlagen, bis dieser Blasen wirft. Tipp: Man kann den Teig auch aus 2/3 Weizenmehl und 1/3 Hartweizenmehl herstellen. Tipp: Man kann den Teig auch mit den Knethaken des Handrührgeräts mischen.

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Mithilfe einer Spätzlepresse oder eines Spätzlebretts samt Schaber den Teig in das kochende Wasser drücken bzw. schaben, dabei das Brett immer wieder ins heiße Wasser tauchen. Die Spätzle 2-3 Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und für 1-2 Minuten in kaltem Wasser abschrecken.

Die abgeschreckten Spätzle aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Den Käse grob reiben. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem Topf die restliche Butter erhitzen und darin die Spätzle unter Rühren kurz anbraten.

Die Sahne und die Milch angießen und untermischen. Dann die Käsewürfel unterheben.

Die Käsespätzle anrichten. Dazu passt sehr gut Feld- oder Endiviansalat mit einer leichten Vinaigrette.

Simon Tress am 08. Februar 2019

Kürbis-Curry mit Reismudeln

Für 4 Personen:

| | | |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 2 große Petersilienwurzeln | 3 rote Zwiebeln | 4 Zehen Knoblauch |
| 3 EL Kokosfett | 1-2 EL Currypaste | 2 Sternanis |
| 8-10 Kaffir-Limettenblätter | 1 TL Koriandersaat | 1 kg Hokkaido-Kürbis |
| 1 mittelgroße Knolle Kurkuma | 1-1,5 l Kokosmilch | 30 ml Sojasoße |
| Honig | 1-2 Chilischoten | 2 Stangen Porree |
| 20 g Ingwer | 1 Zitrone (Saft, Schale) | $\frac{1}{2}$ Wirsingkohl |
| 350 g Reismudeln | $\frac{1}{2}$ Bund Koriander | |

Petersilienwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden.

Kokosfett in einem großen Topf zerlassen und das grob zerkleinerte Gemüse kurz darin anschwitzen. Currypaste, Sternanis, Kaffir-Limettenblätter und Koriandersaat unter das heiße Gemüse rühren und alles kurz anrösten, damit sich die Aromen gute entfalten können.

Den Kürbis waschen, halbieren und von den Kernen und dem oberen Strunk befreien. Grob zerkleinern und zu dem Gemüse in den Topf geben.

Kurkuma schälen, am besten einfach mit einem Gemüsemessers abschaben. Dabei unbedingt Handschuhe tragen, denn Kurkuma färbt hartnäckig. Anschließend in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls zum Gemüse geben.

Das Curry mit Kokosmilch ablöschen, mit Honig und der Sojasoße würzen und einmal aufkochen lassen. Dann die Temperatur reduzieren.

Die Chilis in feine Scheiben schneiden, Ingwer abschaben und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Porree putzen und in dicke Scheiben schneiden. Alles zum Curry geben und bei niedriger Temperatur ziehen lassen.

Zum Schluss den Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden, den Kohl in etwa zwei Finger breite Streifen schneiden und zum köchelnden Gemüse geben. Der Kohl sollte nur ganz kurz mitgegart werden, damit er schön knackig bleibt.

Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen.

Zwei Drittel des Korianders grob hacken, die Stiele etwas feiner. Das restliche Drittel fein hacken. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft, -abrieb und den grob gehackten Koriander zum Curry geben und unterrühren. Wer keinen Koriander mag, kann auch glatte Petersilie verwenden.

Anrichten:

Das Curry in Schalen oder tiefe Teller geben, darauf jeweils ein Nest Nudeln arrangieren und als Topping den fein gehackten Koriander darüberstreuen.

Tarik Rose am 03. November 2019

Kürbis-Ravioli mit Chicorée und Datteln

Für 4 Personen

Nudelteig:

500 g Mehl, (405) 1 EL Salz 20 Eigelbe, Größe M
100 g weiche Butter

Kürbisfüllung:

$\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis 2 Schalotten 30 g Butter
1 TL Currypulver Salz 100 ml Geflügelfond

Ravioli:

1 Ei 500 g Nudelteig Füllung

Chicorée und Datteln:

1 Chicorée 50 g getrock. Datteln 30 g Butter
Orangenabrieb

Und:

30 g Butter frischer Thymian

Nudelteig:

Mehl und Salz vermischen, mit Eigelben und Butter verkneten. Den Nudelteig ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, dann weiterverarbeiten.

Kürbisfüllung:

Den Kürbis von den Fasern und Kernen befreien, nicht schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten und Kürbis darin langsam anschwitzen. Mit Curry-Pulver und Salz würzen und mit dem Fond auffüllen. Den Deckel auflegen und den Kürbis weich schmoren. Den weichen Kürbis noch etwas offen köcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr im Topf verbleibt. Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, nochmals abschmecken und kaltstellen. Wer möchte, danach in einen Spritzbeutel abfüllen.

Ravioli:

Das Ei verquirlen. Den Nudelteig zu einer langen Bahn von 1,5 mm Dicke ausrollen und mit dem Ei bestreichen. Mit dem Spritzbeutel oder einem Teelöffel nebeneinander Häufchen der Kürbisfüllung auf der Teigplatte platzieren. Die Teigbahn der Länge nach zur Hälfte umklappen und die Luft zw. den Teigschichten zu einer Seite herausdrücken. Mit einem Ausstechring Halbkreise ausstechen oder mit einem Messer in Quadrate schneiden und diese an den Rändern gut zusammendrücken. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Ravioli im Salzwasser ca. drei Minuten al dente garen und die fertigen Nudeln aus dem Wasser schöpfen, Wasser aufheben.

Chicorée und Datteln:

Den Chicorée vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Datteln halbieren und in Streifen schneiden. Chicorée mit der Butter und dem Orangenabrieb in eine Pfanne geben und weich schmoren. Zuletzt Datteln unterschwenken.

Anrichten:

Gekochte Ravioli mit Butter und etwas Nudelwasser in eine Pfanne geben und bei niedriger Temperatur kurz glasieren. Zuletzt etwas Thymian zugeben. In Pastatellern anrichten und Chicorée und Datteln darauf verteilen. Von der restlichen Kürbisfüllung Nockerl abstechen und zu den Nudeln auf die Teller geben.

Ali Güngörmüs am 04. September 2019

Kürbis-Ravioli

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

| | | |
|-----------------------|-----------------------|--------------|
| 100 g Mehl (Type 405) | 100 g Hartweizengrieß | 1 Prise Salz |
| 1 Ei | 100 ml Wasser | |

Für Füllung und Beilage:

| | | |
|--------------------------|-----------------|----------------|
| 1 Hokkaido-Kürbis | Salz | Pfeffer |
| 2 Zwiebeln | Speiseöl | Kreuzkümmel |
| gemahlener Curcuma | 1 Prise Zucker | 2 Eier |
| 400 g zarter Blattspinat | 1 Knoblauchzehe | Butter, Muskat |
| außerdem: | Mehl | |

Für den Nudelteig Mehl und Weizengrieß mischen. Salz, Ei und Wasser verquirlen, zugeben und alles gründlich glatt verkneten, bis ein geschmeidiger Nudelteig entsteht. Den Teig in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, trockenreiben, halbieren und die Kerne und losen Fasern entfernen. Mit dem Kugelausstecher einige Kugeln aus dem Kürbisfleisch auslösen. Das restliche Kürbisfleisch in Stücke schneiden.

Ausgelöstes Kürbisinneres mit Kernen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und köcheln lassen, bis die Kerne weich sind. Brühe in einen Topf passieren; Kürbiskerne abtropfen lassen. Die Kürbisbrühe mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Kürbiskugeln in der Brühe mit noch leichtem Biss garen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auskühlen lassen und hacken.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Hälfte der Zwiebelwürfel in Öl anbraten. Kürbistücke zugeben und mit Salz, Kreuzkümmel und Curcuma würzen. Etwas Kürbisbrühe angießen, aufkochen und zugedeckt weich schmoren.

Kürbisfleisch abtropfen lassen und fein pürieren. Gehackte Kürbiskerne unter das Kürbispüree rühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, etwas abkühlen lassen.

Das Püree in einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle füllen.

Die Eier trennen. Eigelb kalt stellen.

Den Nudelteig in Portionen auf wenig Mehl zu breiten, langen Bahnen ausrollen.

Die Kürbismasse auf einer Längsseite mit etwas Abstand zum Teigrand in kleinen Häufchen aufspritzen.

Übrige Teigseite dünn mit Eiweiß bestreichen, über die Füllung klappen und den Teig rund um die Püreehäufchen gut an- und vorsichtig flachdrücken, sodass enthaltene Luft mit entweicht. Mit einem Messer oder Teigrädchen Ravioli ausschneiden.

Spinat verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern.

Knoblauch schälen, halbieren. Mit übrigen Zwiebeln in der Butter andünsten. Den Spinat zugeben und in der Pfanne kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Ravioli darin portionsweise 2-3 Minuten garen.

Die Kürbisbrühe mit Salz und Zucker abschmecken. Etwas kalte Butter untermixen. Eigelbe und etwas heiße Brühe verquirlen, dann unter Rühren unter die heißen, nicht mehr kochende Brühe quirlen und damit binden.

Ravioli aus dem kochenden Wasser heben, abtropfen lassen. Mit Spinat und Kürbiskugeln in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Jeweils etwas Brühe angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 16. Oktober 2019

Karotten-Hummus, Spinat-Salat, Feta und Sesam

Für 4 Personen

Karottenhummus:

| | | |
|--------------------------|---------------|--------------------|
| 2 Zwiebeln, geschält | 4 EL Olivenöl | 800 g Karotten |
| ½ EL gemahl. Kreuzkümmel | Sushi-Ingwer | Salz, Ducca |
| 200 ml Gemüsefond | 1 EL Joghurt | Saft von 1 Zitrone |
| 50 g Sesam, geröstet | | |

Spinatsalat:

| | | |
|----------------------|------------------|---------------------|
| Saft von 1 Zitrone | 20 ml Mirin | 10 ml Weißweinessig |
| 30 ml Sonnenblumenöl | Salz | 15 g Zucker |
| Chiliflocken | 200 g Babyspinat | |

Feta:

| | | |
|-----------|---------------|-----------------------------|
| 80 g Feta | 2 EL Olivenöl | Osmanisches Gewürz, Pfeffer |
|-----------|---------------|-----------------------------|

Sesamchips:

2 Simit (türk. Sesamringe)

Und:

Sushi-Ingwer (s. o.)

Karottenhummus:

Zwiebeln in grobe Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Die Karotten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in den Topf geben und mitschwitzen lassen. Dann den Geflügelfond angießen, einen Deckel auf den Topf legen und die Karotten bei mittlerer Temperatur ca. 30 Minuten weich köcheln lassen. Das Gemüse mit Sushi-Ingwer-Wasser, Ducca, Kreuzkümmel, Sesam und Salz würzen. Den Deckel abnehmen und das Gemüse noch so lange kochen, bis die Flüssigkeit komplett verdampft ist. Das Gemüse mit dem Stabmixer fein pürieren und mit dem restlichen Olivenöl und dem Joghurt verfeinern. Das Karottenhummus mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Spinatsalat:

Die Zutaten für die Marinade gut verquirlen. Die Marinade unter den Spinatsalat mengen.

Feta:

Den Feta in kleine Stücke bröseln, mit dem osmanischen Gewürz und dem Öl marinieren.

Tipp:

Wer das osmanische Gewürz nicht bekommt, kann auch Chiliflocken und wilden Thymian verwenden.

Sesamchips:

Simit in Scheiben schneiden und in einer Pfanne anrösten lassen.

Anrichten:

Den Karottenhummus auf Tellern verteilen, den Feta darauf geben, den Sushi-Ingwer darauf verteilen, die Sesamchips anlegen und alles mit dem Spinatsalat garnieren.

Ali Güngörmüs am 22. Mai 219

Kartoffel-Käse mit Schnittlauch und Tomaten

Für 4 Personen:

| | | |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 500 g Kartoffeln, mehlig | 100 g Frischkäse | 100 g saure Sauerrahm |
| 80 g Zwiebel | 1 EL Butter | 1 Knoblauchzehe |
| Salz, Pfeffer | 1 Msp. Kümmel, gemahlen | 2 große Scheiben Bauernbrot |
| Butter | 5 Kirschtomaten | Schnittlauchröllchen |

Kartoffeln in der Schale in wenig Wasser gar kochen. Noch heiß pellen und ausdampfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein stampfen. Frischkäse und Sauerrahm einrühren. Zwiebeln abziehen und würfeln. Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit dem Kümmel zu den Zwiebeln geben. Kartoffelpüree und Zwiebelmischung miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Brot tosten. Scheiben halbieren und Butter aufstreichen. Mit der Kartoffelmischung bedecken. Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf die Brote legen. Mit Schnittlauch garnieren.

Christian Henze am 16. August 2019

Kartoffel-Roulade mit Frischkäse-Kräuter-Füllung

Für 4 Personen:

Für die Kartoffelroulade:

| | | |
|----------------------------|----------------|---------------------|
| 800 g Kartoffeln, mehligk. | Salz | 0,5 Bund Petersilie |
| 1 Bund Schnittlauch | 1 Schalotte | 80 g Bergkäse |
| 50 g Walnüsse | 4 Eier (M) | 200 g Semmelbrösel |
| 200 g Frischkäse | Salz, Pfeffer | 60 g Butter |
| 80 g Mehl | 1 Prise Muskat | 3 EL Butterschmalz |

Für den Salat:

| | | |
|-----------------------------|-------------------------|---------------------|
| 2 Rote Bete Knollen (400 g) | 2 Äpfel. säuerlich | 0,5 Bund Petersilie |
| 3 EL Balsamessig | 2 TL Meerrettich (Glas) | 50 ml Olivenöl |
| Salz, Pfeffer, Zucker | | |

Kartoffeln gründlich abbrausen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Inzwischen Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden bzw. in Röllchen schneiden.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Käse reiben. Nüsse hacken.

Alles mit 1 Ei, 50 g Semmelbröseln, dem Frischkäse und evtl. 1-2 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen, schälen und sofort durch eine Presse drücken.

Die übrigen Eier, Butter (1 EL davon übrig lassen), Mehl und restliche Semmelbrösel zu den Kartoffeln geben und alles zu einem festen Teig vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Ein großes Stück Backpapier fetten, die Masse darauf geben und ca.

1 cm dick mit einem Nudelholz ausrollen.

Die Frischkäsemasse darauf verteilen und dann mit Hilfe des Backpapiers wie eine Roulade aufrollen. Backpapier entfernen.

Die Kartoffelroulade in 2 cm starke Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und von beiden Seiten je ca. 4 Minuten goldbraun braten.

Herausnehmen und evtl. warm stellen (Backofen bei ca. 100 Grad).

Für den Salat die Rote Bete putzen und schälen (dabei Handschuhe tragen). Äpfel ebenfalls abbrausen, vierteln und entkernen.

Rote Bete und Äpfel raspeln oder dünne Scheiben hobeln.

Für das Dressing Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Essig, Meerrettich, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zu einem Dressing rühren (nach Belieben noch 0,5 Schalotte würfeln und unterrühren).

Den Salat mit dem Dressing mischen, Petersilie untermischen und bis zum Servieren marinieren.

Kartoffelroulade mit dem Salat anrichten.

Martin Gehrlein am 12. Februar 2019

Kartoffel-Sellerie-Püree mit pochiertem Ei und Trüffel

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|--------------------|-----------------------|
| 500 g Kartoffeln, mehlig | Salz | 800 g Knollensellerie |
| 1 Zwiebel | 3 EL Butter | 250 ml Sahne |
| Pfeffer | 1 EL Weißweinessig | 4 Bio-Eier |
| Muskatnuss | frischer Trüffel | |

Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt garen.

Sellerie putzen, waschen, in Stücke schneiden. Etwas Sellerie zugedeckt für die Garnitur beiseite legen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Selleriestücke zugeben und kurz mit andünsten.

Die Sahne angießen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Sellerie zugedeckt bei schwacher Hitze sehr weich köcheln lassen.

Für die Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Etwas Essig zugeben.

Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen.

Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Dann nach und nach ins kochende Wasser gleiten lassen. Eier bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Weich gegarten Sellerie inklusive Dünstflüssigkeit zu einem feinen Püree mixen. Mit dem Kartoffelpüree verrühren. Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Nach Belieben mit etwas Butter aromatisieren.

Pochierte Eier aus dem Kochwasser heben. In eine Schale mit warmem Wasser geben und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.

Übrigen Sellerie in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Selleriescheiben darin andünsten. Mit wenig Salz würzen und zugedeckt 3-5 Minuten weich dünsten.

Eier gut abtropfen lassen. Das Püree, pochierte Eier und gebratene Selleriescheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den frischen Trüffel fein darüber hobeln, sofort servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. November 2019

Kartoffel-Taschen mit Kohlrabi-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Kartoffeltaschen:

| | | |
|----------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 800 g Kartoffeln, mehlig | 2 Zweige Rosmarin | 1 Zwiebel |
| 1 EL Olivenöl | 1 EL Rosinen | 4 EL Mandeln |
| 300 g Ziegenfrischkäse | Salz | 1/2 Bund Schnittlauch |
| 1/2 Bund glatte Petersilie | 2 Scheiben Kastenweißbrot | 3 EL Kartoffelstärke |
| 3 Eigelb | Muskatnuss | |

Für das Kohlrabigemüse:

| | | |
|----------------|--------------------|--------------------|
| 600 g Kohlrabi | 2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Butter | 150 ml Gemüsebrühe | 150 g Sahne |
| Salz | Pfeffer | 1 EL scharfer Senf |

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Kartoffeln waschen und im Backofen bei 180 Grad ca. 1 Stunde garen.

In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken.

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Rosmarin zugeben und die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Rosinen und Mandeln fein hacken und mit dem Frischkäse unter die Zwiebeln mischen, die Masse mit Salz abschmecken.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Weißbrot mit Schnittlauch und Petersilie in einem Cutter fein zermahlen.

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln.

In einem Topf Butter erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Kohlrabi zugeben und mit Brühe und Sahne ablöschen. Solange einkochen, bis der Kohlrabi gar ist und eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Kartoffeln aus der Schale kratzen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Kartoffeln mit Kartoffelstärke und Eigelben mischen. Kartoffelmasse mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Kartoffelmasse auf einer bemehlten Fläche mit dem Nudelholz ausrollen und in 7 cm große Quadrate schneiden.

Auf die Hälfte der Quadrate die vorbereitete Frischkäsemasse darauf geben, mit den restlichen Quadraten abdecken, die Ränder gut andrücken.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Kräuterbrösel darin kurz anrösten.

Kurz vor dem Servieren den Senf unter das Kohlrabigemüse rühren.

Gebratene Kartoffeltaschen mit den Kräuter-Brotbröseln bestreuen und dem Kohlrabigemüse anrichten.

Vincent Klink am 29. August 2019

Knödel-Gröstl mit Rahm-Pilzen

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 1 Zwiebel | 4 gegarte Kartoffel-Klöße | 2 EL Speiseöl |
| 50 g Speck in feinen Streifen | 200 g frische Speisepilze | 20 g Butter |
| Salz | 50 ml trockener Weißwein | 3 Zweige glatte Petersilie |
| 100 g Crème-fraîche | Pfeffer | |

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Klöße ebenfalls in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Kloßwürfel darin kräftig anbraten. Zwiebeln und Speck zugeben und mitbraten.

Währenddessen Pilze putzen, eventuell noch anhängenden Sand sorgfältig entfernen.

In einer weiteren Pfanne die Butter erhitzen. Die Pilze darin kräftig anbraten und salzen. Mit Weißwein ablöschen und offen bei starker Hitze kurz einkochen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen. Petersilienblättchen in sehr feine Streifen schneiden.

Crème fraîche unter die Pilze rühren, mit etwas Salz abschmecken. Dann Knödel-Gröstl untermischen, mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken, Petersilie zugeben und sofort servieren.

Andreas Schweiger am 15. November 2019

Kohlroulade mit Pilzfüllung

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------|--------------------|----------------------|
| 1 Zwiebel | 500 g Speisepilze | 3 Scheiben Toastbrot |
| 600 g Weißkohl | Salz | 1 Bund Majoran |
| 5 EL Butterschmalz | 2 Eigelb | Pfeffer |
| 150 g Sahne | 150 ml Gemüsebrühe | |

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Pilze putzen und 3/4 davon fein schneiden. Das Brot zu Semmelbröseln reiben.

Vom Kohl acht schöne große Blätter ablösen, diese in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den restlichen Kohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl fein schneiden.

Majoran waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Die gehackten Pilze zugeben und mitbraten, mit Salz und etwas Majoran würzen.

Die Pilzpfanne vom Herd ziehen, Toastbrösel und Eigelb untermischen.

Die restlichen Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anschwitzen, geschnittenen Kohl zugeben und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die blanchierten Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die Pilzmasse darauf geben, zu Rouladen aufwickeln und mit Küchengarnt fixieren.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze anbraten. Dann mit der Sahne und Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 10–15 Minuten fertig schmoren.

Die restlichen Pilze halbieren oder vierteln und ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Rouladen aus dem Schmorfond nehmen und kurz warm stellen. Schmorfond eventuell noch etwas einkochen, mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

Rouladen, Pilze und gebratenen Kohl anrichten und mit der Sauce umgießen. Dazu schmeckt sehr gut Kartoffelpüree.

Sören Anders am 29. November 2019

Kräuter-Frischkäse-Strudel mit Erbsen-Püree

Für 4 Personen

Für den Strudel:

| | | |
|---------------------------|-------------------|--------------------------|
| 250 g Weizenmehl Type 550 | 25 ml Speiseöl | 1 Ei etwas Salz |
| ca. 100 ml kaltes Wasser | 3 Zweige Estragon | 2 Zweige Zitronenthymian |
| 1/2 Bio-Zitrone | 350 g Ricotta | 1 TL Honig |
| Pfeffer | Mehl | 60 g Butter |

Für den Salat:

| | | |
|---------------------------|-------------------------|---------------|
| 2 kg Erbsen in der Schote | 1 Schalotte | 1 EL Butter |
| 150 ml Gemüsebrühe | 50 g Zuckerschoten | Salz |
| 1/2 Bund Estragon | 1 Spritzer Zitronensaft | 1 EL Olivenöl |
| Pfeffer | 50 g Sahne | |

Mehl, Speiseöl, Ei, 1 Prise Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!).

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 3 Stunden (besser noch über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Strudelfüllung Estragon und Zitronenthymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben.

Ricotta mit Estragon, Zitronenthymian, Zitronenabrieb, Honig, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben, dünn ausrollen und dann auf ein großes sauberes Geschirrtuch legen. Über die Handrücken möglichst dünn ausziehen. Den ausgezogenen Teig in etwa 15 cm große Quadrate schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen.

Die Teigquadrate mit der flüssigen Butter einstreichen, dabei an jeder Seite einen ca. 2 cm großen Rand lassen.

Auf die unteren Teigviertel jeweils etwas Ricottamasse geben, die Seiten einschlagen und wie eine Roulade aufrollen.

Die kleinen Strudel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und mit restlicher flüssiger Butter bestreichen.

Die Päckchen ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für das Erbsenpüree die Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.

Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen, die Erbsen zugeben 2 Minuten dünsten, dann Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Die Zuckerschoten waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die blanchierten Zuckerschoten in feine Streifen schneiden.

Zuckerschoten mit Zitronensaft und Olivenöl mischen. Die Hälfte vom Estragon untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Erbsen mit dem Kartoffelstampfer zu einem groben Püree stampfen. Restlichen Estragon untermischen und abschmecken.

Die Sahne halbfest aufschlagen und unter das Erbsenpüree heben.

Die Strudelpäckchen mit dem Erbsenpüree anrichten, darauf die marinierten Zuckerschoten geben.

Martin Gehrlein am 08. Juli 2019

Kräuter-Mascarpone-Tarte

Für 4 Personen

Für den Teig:

| | | |
|-----------------------------|----------------|----------|
| 125 g Weizenmehl (Type 550) | ½ TL Salz | Muskat |
| 60 g kalte Butter | 1 Ei (Größe L) | 1 Eigelb |

Für die Mascarponecreme:

| | | |
|----------------------------------|------------------|-------------------------|
| 30 g gemischte Frühlings-Kräuter | Salz | 250 g Mascarpone |
| 2 Eigelb (Größe L) | 2 Eier (Größe L) | 1 TL Bio-Zitronenschale |

Für den Belag:

| | | |
|-------------------|------------------|-------------------------|
| 1 Bund Radieschen | 2 Möhren | 1 Bund Lauchzwiebeln |
| Kokosöl | Meersalz | 2 TL Bio-Zitronenschale |
| 2 TL Zitronensaft | 2 TL Agavensirup | frischer Kerbel |

Löwenzahn

außerdem:

| | |
|------------|---------------|
| Backpapier | Hülsenfrüchte |
|------------|---------------|

Für den Teig Mehl, Salz und Muskat in eine Schüssel geben.

Die Butter in Stückchen hinzufügen und mit der Küchenmaschine oder mit Händen rasch zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Zum Schluss das Ei dazugeben und kurz weiterkneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 15 Minuten kühlen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Die Tarteform einfetten. Den Teig auf wenig Mehl gleichmäßig dünn ausrollen. Die Form damit auskleiden. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Den Teig mit einem Stück Backpapier belegen, Hülsenfrüchte zum Bildbacken auffüllen. Den Boden ca. 10 Minuten „blind“ vorbacken.

Die Form auf ein Kuchengitter setzen. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen.

Den leicht vorgebackenen Teig mit verquirltem Eigelb einstreichen. Bei gleicher Backtemperatur weitere 10 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für die Mascarponecreme Kräuter verlesen, abspülen, trockenschütteln. Kräuter, 1 großzügige Prise Salz, Mascarpone, Eigelbe, Eier und Zitronenschale zu einer Creme mixen.

Die Mascarponecreme auf den vorgebackenen Tarteboden füllen. Weitere 25-30 Minuten bei gleicher Temperatur fertig backen.

Währenddessen das Gemüse putzen, waschen und abtropfen lassen. Radieschen evtl. halbieren, Möhren in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln in gleichmäßige Stücke schneiden.

In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen.

Möhren, Radieschen und Lauchzwiebeln im heißen Öl unter Wenden mit noch leichtem Biss dünsten.

Das Gemüse mit Meersalz, Zitronenschale, Zitronensaft und Agavensirup abschmecken und durchschwenken.

Die Tarte aus dem Backofen nehmen und dekorativ mit dem gedünsteten Gemüse belegen.

Nach Belieben mit frischem Kerbel und Löwenzahn garniert anrichten.

Theresa Baumgärtner am 15. April 2019

Kräuter-Pasta mit Schmand

Für 4-6 Personen

| | | |
|-----------------------------|---------------------|--------------------------|
| 2 kleine Zucchini | 150 g Kirschtomaten | 6 EL Olivenöl |
| 500-600 g Tagliatelle | Salz | 1 Bund gemischte Kräuter |
| 2 Eier | 250 g Schmand | Pfeffer |
| 50 g gerieb. ital. Hartkäse | | |

Zucchini putzen und in Scheiben um das Kerngehäuse herum abschneiden, dann klein würfeln. Tomaten in Stücke schneiden.

4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Anweisung auf der Packung bissfest garen.

Inzwischen die Kräuter (z.B. Zitronenmelisse, Kerbel, Sauerampfer, Petersilie, Schnittlauch) grob hacken. Mit 2 Eiern, Schmand und 100 ml des Nudelwassers in ein hohes Gefäß geben und mit einem Schneidstab fein pürieren.

100 ml Nudelwasser und die Tomaten zu den Zucchini geben. Nudeln abgießen und tropfnass zum Gemüse geben.

Kräuterschmand untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Käse bestreuen.

Mit Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 06. Juli 2019

Kräuter-Pfannkuchen-Päckchen mit Pilzen und Tomaten-Soße

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------|-------------------------|-----------------|
| 600 g Champignons | 1 Bundglatte Petersilie | 1/2 Bund Kerbel |
| 1 Bund Schnittlauch | 3 Schalotten | Butterschmalz |
| Salz | Pfeffer | 150 g Mehl |
| 40 g flüssige Butter | 2 Eier | 400 ml Milch |
| 250 g Pelati-Tomaten | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl |
| 1 Zweig Thymian | Butter | |

Die Pilze putzen und würfeln.

Petersilie und Kerbel abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln. Die Hälfte der Schnittlauchhalme beiseitelegen, die restlichen Halme fein schneiden.

Schalotten schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Hälfte der Schalotten zugeben und andünsten, Pilze zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten, zuletzt die Hälfte der fein geschnittenen Petersilie untermischen. Pfanne vom Herd ziehen und die Pilze abkühlen lassen.

Für die Pfannkuchen Mehl, flüssige Butter, Eier, Milch und eine Prise Salz mit dem Handrührgerät oder Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Fein geschnittenen Schnittlauch, Kerbel und restliche Petersilie untermischen bzw. untermixen.

In einer großen Pfanne mit wenig Butterschmalz aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken.

Für die Tomatensauce die Pelati-Tomaten grob schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die restlichen Schalotten darin anschwitzen, Knoblauch und die Tomaten zugeben. Thymianzweig abrausen und mit in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomatensauce ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pfannkuchen in kleine gebutterte Souffléformen oder Kaffeetassen einlegen.

Die Pilze einfüllen, die Pfannkuchen oben zusammenfassen und mit Schnittlauchhalmen zusammenbinden.

Im vorgeheizten Backofen die Pfannkuchen-Päckchen ein paar Minuten erwärmen und leicht kross backen.

Die Tomatensauce abschmecken, den Thymianzweig entfernen. In tiefe Teller etwas Tomatensauce geben und die Pfannkuchen-Päckchen darauf anrichten.

Otto Koch am 09. Mai 2019

Kraut-Strudel mit Feldsalat

Für 4 Personen

Für den Strudelteig:

240 g Mehl 1 Prise Salz 3 EL Rapsöl

Für die Füllung:

500 g Weißkohl 2 g Kümmel 2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl 2 EL Schnittlauchröllchen Salz
Pfeffer 30 g Butter 30 g Mehl
200 g Schmand 4 Eier Salz, Pfeffer

Für den Salat:

150 g Feldsalat 1 TL Honig 1 TL Senf
2 EL Essig 2 EL Sonnenblumenöl 2 EL Walnussöl
Salz Pfeffer

Für den Strudelteig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, 1 EL Öl und 1/8 l lauwarmes Wasser verquirlen, zugeben und alles zu einer glatten elastischen Teigkugel kneten. Den Teig in Folie gewickelt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen und quellen lassen.

Weißkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und fein hobeln. Mit Kümmel und Salz kräftig würzen, durchkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen, fein schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin gut anrösten. Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und anschwitzen. Den Schmand unter ständigem Rühren zugeben und dicklich einkochen.

Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach Eier unter die Schmandmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kohl sehr gut abtropfen lassen. Die Schmandmasse, Röstzwiebeln und Schnittlauch unterheben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4).

Ein großes sauberes Leinen- oder feines Baumwolltuch auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, fein mit Mehl bestäuben. Den Strudelteig auf dem Tuch möglichst dünn rechteckig ausrollen.

Dann mit den Händen (Handrücken nach oben) vorsichtig unter den Teig fahren und die Teigplatte über die Handrücken sehr dünn etwa 40 x 50 cm groß ausziehen. Dabei vorsichtig arbeiten, damit der Teig nicht reißt.

Den Strudelteig dünn mit etwas Öl bestreichen. Die Krautmasse längs an einem Ende des Strudelteigs auflegen. Teig und Belag mit Hilfe des Tuchs zu einem Strudel aufrollen. Teigenden unter den Strudel klappen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit übrigem Öl oder Butter bestreichen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Währenddessen den Salat putzen, gründlich kalt spülen, sodass aller Sand entfernt wird. Feldsalat trocken schleudern.

Honig, Senf, Essig und die beiden Öle verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf vier Teller verteilen, das Dressing überträufeln.

Den Strudel aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen. Anschneiden und zum Salat anrichten.

Rainer Klutsch am 11. Januar 2019

Linsen-Salat mit Brokkoli und gebratenem Ziegenkäse

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------|---------------------|------------------------------|
| 200 g Belugalinsen | 1 Zwiebel | 5 EL Olivenöl |
| 400 ml Geflügelfond | 4 EL Balsamico | Salz |
| Pfeffer | Cayennepfeffer | 1 Brokkoli |
| 2 EL Butter | 1 Prise Zucker | Muskatnuss |
| 2 EL Pinienkerne | 1 Bund Schnittlauch | 2 Ziegenkäserollen (à 200 g) |
| 1 EL Sonnenblumenöl | | |

Die Linsen in eine Schüssel mit reichlich kaltem Wasser geben und 2 Stunden einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Linsen zugeben, Geflügelfond angießen und die Linsen weichkochen (ca. 20 Minuten).

Die Linsen in eine Schüssel geben und noch warm mit Balsamico und restlichem Olivenöl marinieren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und ziehen lassen.

Den Brokkoli putzen, in gleichmäßige Röschen zerteilen und in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen.

Den Topf wieder auf den Herd stellen, Butter und Brokkoli hineingeben und glasieren. Mit Salz, Zucker und einer Prise Muskat würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln, fein schneiden und mit den gerösteten Pinienkernen unter die Linsen mischen. Glasierten Brokkoli obenauf geben.

Jede Ziegenkäserolle in 6 Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Käsescheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten.

Den Linsen-Brokkoli-Salat auf Tellern anrichten und pro Person 4 Scheiben Ziegenkäse obenauf geben.

Martin Gehrlein am 11. September 2019

Linsen-Salat mit Käsebörek

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------|---------------------|--------------------------|
| 4 Zweige Thymian | 2 Knoblauchzehen | 100 g rote Linsen |
| 100 g schwarze Linsen | Salz | 1 Msp. Kurkuma |
| 1 rote Zwiebel | 2 Möhren | 3 EL Olivenöl |
| 1 Prise Zucker | 1 Salzzitrone | 1 Bund glatte Petersilie |
| 1 Bund Koriander | 1 Bund Minze | 1 Zitrone |
| 100 g Schafskäse | 1 Pck. Yufkablätter | Sonnenblumenöl |

Thymian abrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.

Die Linsen getrennt in gesalzenem Wasser mit Thymian und angedrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen 1 Msp. Curcuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abschütten und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erwärmen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.

Salzzitrone fein schneiden.

Petersilie, Koriander und Minze abrausen, trocken schütteln und fein hacken. 7.

Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Linsen mit dem Gemüse, Koriander und Minze und der Salzzitrone mischen, Saft und Abrieb einer Zitrone und restliches Olivenöl dazugeben.

Für den Käsebörek Schafskäse mit der gehackten Petersilie mischen und jeweils etwas längs am Ende eines Yufka-Blattes verteilen. Die rechte und linke Ecke des Teigblattes leicht einklappen. Dann den Teig vom breiten Ende zur Spitze hin aufrollen. Die Böreks nicht zu fest rollen, dann platzen sie beim Frittieren und der Käse läuft raus. Die letzte Teigspitze leicht anfeuchten und das Röllchen verkleben.

In einer Pfanne einen Daumen breit Sonnenblumenöl einfüllen, erhitzen und die Röllchen von allen Seiten goldbraun braten.

Käsebörek zum Linsensalat servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. März 2019

Möhren, Grünkern-Puffer mit Paprika

Für die Puffer:

| | | |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 125 g Grünkernschrot | 300 ml Gemüsebrühe | 2 Schalotten |
| 6 EL Olivenöl | 3 Stängel glatte Petersilie | 3 Stängel Liebstöckel |
| 150 g Möhren | 2 TL Senf | 1 TL Paprikapulver, edelsüß |
| 2 Eier | 2 EL Semmelbrösel | Salz, Pfeffer |

Für das Paprikaragout:

| | | |
|------------------|---------------------|--------------------|
| 1 Schalotte | 3 rote Spitzpaprika | 1 rote Chilischote |
| 3 Strauchtomaten | 3 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 3 Zweige Thymian | 100 ml Gemüsebrühe |

Grünkernschrot und Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und abgedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit für das Paprikaragout Schalotte abziehen und fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Streifen schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen. Chili fein schneiden.

Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und Tomaten grob würfeln.

In einem breiten Topf oder einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen, Paprikastreifen zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Chili ebenfalls zugeben und die Tomatenwürfel untermischen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zum Gemüse geben.

Gemüsebrühe zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten schmoren.

Für die Puffer Schalotten abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas

Für die Puffer Schalotten abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Olivenöl anschwitzen.

Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen

Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. fein schneiden.

Die Möhren schälen und raspeln.

Die Möhren schälen und raspeln. 12. In einer Schüssel geraspelte Möhren, Schalotten, Kräuter, Senf, Paprika, Eier 12. In einer Schüssel geraspelte Möhren, Schalotten, Kräuter, Senf, Paprika, Eier und Semmelbrösel mit der Grünkernmasse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. und Semmelbrösel mit der Grünkernmasse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Mit einem Esslöffel aus der Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel aus der Grünkernmasse Puffer formen und diese nach und nach im heißen Fett von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten goldbraun braten. Seiten jeweils etwa 3 Minuten goldbraun braten. 14. Die gebackenen Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 14. Die gebackenen Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei ca. 100 Grad warm stellen. ad warm stellen.

Das Paprikagemüse abschmecken und zu den Grünkernpuffern servieren.

Das Paprikagemüse abschmecken und zu den Grünkernpuffern servieren.

Simon Tress am 16. September 2019

Mini-Käse-Tartelettes mit Champignons

Für 12 Tartelettes:

| | | |
|------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Rapsöl | Mehl | 150 g Champignons |
| 3 Lauchzwiebeln | 1 TL Currypulver | Salz |
| Pfeffer | 150 g mittelalter Bergkäse | 100 g Dinkelmehl (Type 630) |
| 3 Eier (Größe M) | 50 ml Vollmilch | 1 TL geräuch. Paprikapulver |
| Muskatnuss | 1 Schalotte | 250 g gekochte Rote Bete |
| 2 EL Essig | 1 TL Rohrzucker | 1 TL getrock Dillspitzen |
| 4 EL saure Sahne | | |

Außerdem:

12 Mini-Tartelette-Förmchen

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Tartelette-Förmchen mit Rapsöl einpinseln und dünn mit Mehl bestäuben.

Champignons mit einem Küchenpapier abreiben, dunkle Ansätze an den Stielen abschneiden und die Pilzköpfe in feine Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden. Das fein geschnittene Grün von einer Lauchzwiebel beiseite legen.

Die Champignons in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten, dabei die austretende Flüssigkeit fast vollständig verdampfen lassen.

Dann 2 EL Öl und Lauchzwiebeln dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.

Vom Käse 100 g fein reiben. Restlichen Käse mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln und beiseite legen.

Das Mehl und die Eier in einer Schüssel verrühren. Milch, geriebenen Käse, Paprikapulver und Champignon-Masse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

Die Förmchen auf ein Backblech stellen. Die Masse in die Förmchen verteilen.

Das Blech in den heißen Backofen schieben. Die Törtchen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen die Schalotte schälen. Schalotte und Rote Bete-Knollen fein in eine Schüssel hobeln. Dann 2 EL Rapsöl, Essig, Zucker und Dillspitzen untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Käsetartelettes aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.

Törtchen aus den Förmchen lösen und auf Tellern anrichten. Mit übrigen Lauchzwiebelringen und Käsespänen garnieren. Marinierte Rote Bete und jeweils 1 Klecks saure Sahne dazu reichen.

Christina Richon am 23. Dezember 2019

Mini-Kartoffel-Knödel mit Orangen und Knusper-Mandeln

Für 4 Personen:

Für den Kartoffelteig:

| | | |
|-------------------------|------------|--------------|
| 600 g mehlig Kartoffeln | 200 g Mehl | 50 g Butter |
| 50 g Grieß | 2 Eigelbe | 1 Prise Salz |

Mandelmischung:

| | | |
|-------------------------|----------------|------------------|
| 50 g Butter | 40 g Zucker | 3 EL Orangensaft |
| 120 g gemahlene Mandeln | Orangen-Abrieb | Puderzucker |

Zesten von einer Orange

Die Kartoffeln in Alufolie wickeln. Bei 200°C im vorgeheizten Backofen 1 Stunde backen und anschließend pellen. Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Butter in Stücken, den Grieß, Eigelbe und Salz hineingeben. Die heißen Kartoffeln kranzförmig durch die Kartoffelpresse auf den Mehtrand drücken und alles miteinander rasch zu einem glatten Teig kneten. 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Strängen von 3-4 cm Durchmesser rollen und mit Mehl bestäuben. Mit einem Messer 1 cm große Stücke abschneiden und mit der Hand zu Knödeln rollen. In kochendes, leicht gesalzenes Wasser einlegen und bei schwacher Hitze in 6 Minuten garziehen lassen. Abseihen und gut abtropfen lassen.

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Zucker und Orangensaft zugeben und köcheln, bis die Mischung leicht karamellisiert. Die Mandeln und die abgeriebene Orangenschale zufügen und rühren, bis sich die Butter-Zucker-Mischung vollständig mit den Mandeln vermischt hat.

Mit den Knödeln vermengen, bis sie ganz von der Mandelmischung eingehüllt sind. Die Knödel auf Teller anrichten, mit Puderzucker und Orangenzesten bestreuen.

Christian Henze am 16. August 2019

Nudel-Gemüse-Auflauf

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------|---------------------|----------------------------|
| 1 Schalotte | 7 EL Olivenöl | 1 EL heller Roh-Rohrzucker |
| 800 g Pelati-Tomaten | Salz | 1 Bund Basilikum |
| 850 g Aubergine | 250 g Kamut-Fusilli | 3 große Fleischtomaten |
| frischer Pfeffer | 250 g Ricotta | 3 Zweige Salbei |
| 250 g Mozzarella | | |

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin glasig andünsten. Die Hälfte vom Zucker unterrühren, die Tomatenstücke zugeben, mit Salz würzen und alles bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikumblätter zu den Tomaten geben und mitköcheln.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Die Auberginen waschen, die Enden abschneiden und sie in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Die Auberginenwürfel auf ein Backblech geben, leicht salzen und mit 4 EL Olivenöl gleichmäßig beträufeln und mit den Händen untermengen. Die Auberginenwürfel lach auf dem Blech verteilen. Die Auberginen in den vorgeheizten Ofen geben und 10 Minuten garen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest garen.

Die Fleischtomaten waschen, den Strunk oben herausschneiden und sie horizontal in 1 cm dicke große Scheiben schneiden.

Die Tomatenscheiben auf dem zweiten Backblech nebeneinander verteilen, mit restlichem Rohrzucker und frischem Pfeffer aus der Mühle bestreuen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln.

Die Auberginen aus dem Backofen nehmen und die Tomatenscheiben ebenfalls 10 Minuten im Ofen garen, dann leicht mit Salz bestreuen.

Die gegarten Fusilli abgießen und in der Auflaufform (25 x 34 cm) flach verteilen. Die eingekochte Tomatensauce abschmecken und gleichmäßig über den Nudeln verteilen.

Mit einem Teelöffel kleine Nocken vom Ricotta abstechen und über der Tomatensauce verteilen.

Die gegrillten Tomaten vorsichtig mit einem Pfannenheber nebeneinander in der Auflaufform verteilen und mit den Auberginen-Würfeln bedecken.

Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in zwei Reihen auf die Auberginenwürfel legen. Den Mozzarellakäse in feine Scheiben schneiden und jeweils eine Scheibe auf ein Salbeiblatt legen.

Den Nudelaufbau auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Theresa Baumgärtner am 26. August 2019

Ofen-Gemüse mit Couscous

Für 4 Personen

Für das Ofengemüse:

| | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 100 g Staudensellerie | 2 gelbe Paprika | 2 rote Paprika |
| 1 rote Zwiebel | 250 g rote, gelbe Kirschtomaten | 2 kleine Zucchini |
| 1 kleine Aubergine | 50 g Rosinen | 2 EL brauner Roh-Rohrzucker |
| Salz | Pfeffer | 1 EL Thymianblättchen |
| 150 ml Olivenöl | | |

Für den Couscous:

| | | |
|--------------------------|------------------------------------|-------------|
| 200 g Couscous | Salz | 40 g Butter |
| $\frac{1}{2}$ Bund Minze | $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale) | |

Für den Dip:

| | | |
|-----------------|--------------------------|------------------------------|
| 400 g Sauerrahm | $\frac{1}{2}$ Bund Minze | $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Prise Salz | 1 Bio-Zitrone (Schale, Saft) |

außerdem:

Kräuterblüten

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den Sellerie putzen, waschen und in feine Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Zucchini und Aubergine waschen, die Enden abschneiden. Zucchini und Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden.

Das Gemüse auf ein großes Blech geben und mit den Rosinen, dem Zucker, einer kräftigen Prise Salz, frischem Pfeffer, den Thymianblättchen und dem Olivenöl mit den Händen gleichmäßig vermengen und flach auf dem Blech verteilen. Das Gemüse im Backofen auf der mittleren Schiene 45-60 Minuten rösten. Zwischendurch das Gemüse einmal wenden.

Für den Couscous 400 ml kochendes Wasser mit einer kräftigen Prise Salz würzen. Die Butter im Wasser schmelzen. Den Couscous in eine große Schüssel füllen und mit dem heißen Salzwasser aufgießen, dann 10 Minuten quellen lassen.

Die Minze waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

Minze mit der Zitronenschale unter den Couscous mengen.

Für den Kräuter-Zitronen-Dip den Sauerrahm in eine große Schüssel füllen.

Minze und Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen und feinhacken. Knoblauch schälen.

Kräuter zum Sauerrahm geben, Knoblauchzehe hineinreiben und mit Salz, Zitronenschale und Zitronensaft verrühren.

Zum Servieren den Couscous auf vier Teller verteilen, das Sommergemüse darauf verteilen und jeweils mit einem Klecks Kräuter-Zitronen-Dip und nach Belieben mit leuchtenden Kräuterblüten servieren.

Theresa Baumgärtner am 01. Juli 2019

Ofenkürbis mit Gouda und Spinatsalat

Für 4 Personen

Kürbis:

| | | |
|--------------------------------------|------------------|-----------------------|
| 1 Hokkaido-Kürbis | 1 Zehe Knoblauch | 4 EL Olivenöl |
| 80 g Pankomehl | 1 TL Baharat | Orangen-Abrieb |
| Zitronen-Abrieb | Zitronensaft | 50 g gehackte Mandeln |
| $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 80 g alter Gouda | Salz |

Spinatsalat:

| | | |
|---------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 150 g junger Spinat | Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone | Saft von $\frac{1}{2}$ Orange |
| 1 EL Honig | 3 EL Olivenöl | 2-3 EL Mandeln |
| brauner Zucker | Salz, Pfeffer | |

Chili-Ingwer-Mayonnaise:

| | | |
|-------------------|------------------------|----------------------------|
| 150 ml Pflanzenöl | 2 Eigelbe | 1-2 TL Zitronensaft |
| 1-2 EL Honig | $\frac{1}{2}$ TL Senf | Chilipulver |
| 1 Zehe Knoblauch | 1 kleines Stück Ingwer | 3 Zweige glatte Petersilie |
| Salz, Pfeffer | | |

Kürbis:

Den Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Gehackten Knoblauch, Baharat-Gewürz sowie Zitronen- und Orangenabrieb hinzugeben und auf dem Kürbis verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kürbis bei 160 Grad (Umluft) für 10 Minuten in den Ofen geben und mit einer Gabel anschließend testen ob der Kürbis gar ist.

Das Pankomehl auf dem Kürbis verteilen und nochmals bei nun 180 Grad solange in den Ofen geben, bis das Pankomehl Farbe angenommen hat und knusprig ist. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit gehackten Mandeln, frisch geschnittener Petersilie und geriebenem Gouda garnieren.

Spinatsalat:

Zitronen- und Orangensaft, Honig und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandeln in einer Pfanne rösten, etwas braunen Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen.

Spinat waschen und mit dem Dressing marinieren.

Chili-Ingwer-Mayonnaise:

Ingwer schälen und fein schneiden. Alle Zutaten bis auf das Öl in ein hohes Gefäß geben und mixen. Dann langsam das Öl einfließen lassen und weiter mixen. Zum Schluss abschmecken.

Anrichten:

Kürbis auf dem Salat anrichten, mit Mandeln garnieren und nochmals mit etwas geriebenem Gouda bestreuen. Dazu die Mayonnaise servieren.

Tarik Rose am 23. September 2019

Offene Lasagne mit Burrata, Oliven- Artischocken-Ragout

Für 4 Personen

Für das Artischockenragout:

| | | |
|-----------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 3 Zweige Rosmarin | 3 Zweige Thymian | 500 ml Geflügelfond |
| 180 ml Zitronensaft | 200 ml Weißwein | Meersalz |
| Pfeffer | 1 Knoblauchzehe | 4 große Artischocken |
| Speisestärke | 60 ml hochwertiges Olivenöl | 1 Tomate |
| 50 g Taggiasca Oliven | 5 Zweige glatte Petersilie | 30 g geröstete Pinienkerne |

außerdem:

| | | |
|---------------|---------------|----------------|
| 500 g Burrata | Salz, Pfeffer | 8 Nudelplatten |
|---------------|---------------|----------------|

Für den Kochfond Rosmarin und Thymian abspülen, trockenschütteln und mit Fond, 80 ml Zitronensaft, Weißwein, etwas Salz und Pfeffer in einen Topf geben, aufkochen.

Knoblauch schälen, andrücken und zugeben. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 100 ml Zitronensaft und 900 ml kaltes Wasser mischen. Die Artischocken putzen, sodass nur noch die zarten Böden übrig bleiben. Böden ins Zitronenwasser einlegen.

Den Kräuterfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, aufkochen. Die Artischockenböden abtropfen lassen und im Fond weich garen.

Artischocken abtropfen lassen und grob würfeln. Den Fond auf etwa die Hälfte einkochen (reduzieren).

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Burrata salzen, pfeffern und mit Folie bedeckt im Ofen ca. 10 Minuten leicht temperieren.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelplatten darin mit noch leichtem Biss garen.

Den Artischockenfond erhitzen. Speisestärke und etwas Wasser anrühren. Den Fond damit abbinden, sodass er sämig wird. Olivenöl untermixen.

Tomate überbrühen, abziehen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Oliven entkernen und hacken.

Petersilie abspülen, trocken schütteln, abzupfen und ebenfalls hacken.

Artischockenwürfel, Oliven, Tomaten, Pinienkerne und Petersilie unter den Fond mischen, abschmecken.

Zum Anrichten jeweils etwas Burrata, Artischockenragout und Nudelplatten in einen tiefen Teller schichten.

Philipp Stein am 16. Juli 2019

Oliven-Gnocchi mit Spinat-Soße

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------|------------------|------------------------|
| 1 kg Kartoffeln, mehlig | Salz | 100 g Oliven, gemischt |
| 2 Eier | Kartoffelstärke | 300 g Spinat |
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl |
| 150 g Sahne | 2 EL Pinienkerne | 50 g Parmesan |
| 2 EL Butter | | |

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, ausdämpfen lassen und pellen.

Währenddessen Oliven fein hacken.

Kartoffeln warm durch die Presse drücken, mit den Eiern, den gehackten Oliven, etwas Salz und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und mit einer Gabel Rillen hineindrücken.

Gnocchi in reichlich kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zu geben und zusammenfallen lassen. Mit Sahne auffüllen und etwas köcheln lassen. Dann mit einem Pürierstab zu einer Sauce mixen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Parmesan grob raspeln.

Gnocchi in einer Pfanne mit heißer Butter warm schwenken. Auf vorgewärmten Tellern mit der Spinatsauce anrichten. Pinienkerne und Parmesan überstreuen.

Jacqueline Amirfallah am 11. Dezember 2019

Omelett und anderes vom Ei

Für 4 Personen

Für das Omelett:

8 Eier
80 g Butter

4 EL Sahne

ewas Salz

Für das Eibrot:

4 hart gekochte Eier
2 TL grober Senf
2 TL eingek. Apfelsaft
1 EL Kapern (in Lake)
1 Prise Pfeffer
Olivenöl

1 TL Apfelessig
1 TL Tomatenmark
3 EL Olivenöl
(2 Sardellen (in Öl))
4 Halme Schnittlauch

1 EL Gemüsebrühe
1 Prise Meersalz
1 Schalotte
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
200 g Vollkornbrot, in Scheiben

Für das Ei im Glas:

1 EL kalte Butter
4 Halme Schnittlauch

4 Eier
Pfeffer

Meersalz
4 TL Parmesanspäne

Außerdem:

4 Gläser mit Deckel

Für das Omelett pro Person 2 Eier mit 1 EL Sahne oder 10 g Butterstückchen und einer Prise Salz glatt quirlen.

In einer kleinen Pfanne portionsweise 20 g Butter erhitzen. Die Eier zugießen und gleichmäßig über die ganze Fläche verteilen. Backen, bis die Oberfläche stockt, aber noch feucht ist.

Dann entweder mit einem Pfannenwender überklappen oder von beiden Seiten zusammenschieben und auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen. Nach und nach die weiteren Omeletts braten. Das Omelett möglichst sofort servieren, damit es locker und heiß auf den Tisch kommt.

Für die Ei-Brote: Für die Sauce Gribiche die Eier pellen, halbieren und die Eigelbe herauslösen. Die Eigelbe im Mörser mit Essig, Gemüsebrühe, Senf, Tomatenmark, 1 Prise Meersalz und Apfelsüße fein mörsern.

In eine Schüssel umfüllen, das Olivenöl langsam einlaufen lassen und alles verrühren, bis eine glatte Emulsion entsteht.

Die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Kapern und Sardellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und fein hacken.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken.

Cornichons und Eiweiß sehr fein würfeln und mit Schalotte, Kapern, Sardellen und ca. 2 EL Petersilie unter die Eigelbmasse mischen.

Die Sauce Gribiche mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Sauce Gribiche auf den Brotscheiben verteilen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Die belegten Eierbrote mit übriger Petersilie und dem Schnittlauch bestreuen. Tipp: Dazu passen auch Gurken- und Tomatenscheiben.

Für die Eier im Glas den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober-Unterhitze) vorheizen.

Die Gläser mit der Butter gründlich austreichen.

Die Eier aufschlagen und aus der Schale vorsichtig in die Gläser gleiten lassen, dabei darf das Eigelb nicht verletzt werden.

Mit Meersalz würzen.

Die Gläser mit hitzebeständiger Folie oder passenden Deckeln verschließen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen.

Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Die Eier im Glas mit Pfeffer würzen, mit Schnittlauch bestreuen und mit Parmesanspänen garniert servieren. Tipp: Man kann die Eier statt im Backofen natürlich auch im Wasserbad garen. Dafür einen niedrigen Topf mit so viel Wasser füllen, dass die Gläser höchstens zu zwei Dritteln in Wasser stehen. Das Wasserbad erhitzen, die Gläser hineinstellen und die Eier etwa 7 Minuten sacht siedend garen.

Tarik Rose am 12. April 2019

Panierte Sellerie-Schnitzel mit Bohnen-Püree

Für 4 Personen

Bohnenpüree:

| | | |
|----------------------|------------------|--------------------|
| 250 g Weiße Bohnen | 2 Lorbeerblätter | 100 ml Gemüsebrühe |
| 2.5 EL Crème fraîche | Zitronensaft | Salz, Pfeffer |
| 100 ml Gemüsebrühe | | |

Sellerieschnitzel:

| | | |
|-----------------------|------------------|------------------|
| 800 g Knollensellerie | 2 Eier | 100 g Paniermehl |
| 2.5 EL Butterschmalz | Salz, Pflanzenöl | |

Bohnenpüree:

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, dann abtropfen lassen. Die Bohnen mit Lorbeer und 1 Prise Salz etwa 45 Minuten kochen. Je nach Sorte kann das auch länger oder kürzer dauern. Die Bohnen sind gar, wenn man sie leicht zerdrücken kann.

Die Bohnen mit etwas Brühe in einen Behälter geben und mit einem Pürierstab pürieren. Nach und nach Crème fraîche und Brühe dazugeben, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Sellerieschnitzel:

Sellerie gut schälen und das Fruchtfleisch in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Paniermehl und Eier in separate Schälchen geben. Die Eier verquirlen.

Die Selleriescheiben zuerst in den Eiern, dann im Paniermehl wenden. Butterschmalz und Pflanzenöl erhitzen und die Sellerieschnitzel bei mittlerer Hitze etwa 5-6 Minuten goldbraun ausbacken. Sie dürfen noch etwas Biss haben.

Sellerieschnitzel mit Bohnenpüree oder einem Joghurtdip servieren.

Rainer Sass am 10. November 2019

Parmesan-Knödel mit Rote-Bete-Mangold-Ragout

Für 4 Personen

Für die Parmesanknödel:

| | | |
|---------------------------------|--------------------|----------------|
| 100 g Kastenweißbrot ohne Rinde | 50 g Butter | 100 g Parmesan |
| 250 g Topfen (oder Magerquark) | 2 Eier | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Muskatnuss | |

Für das Gemüse-Ragout:

| | | |
|--------------------------|------------------------|---------------------|
| 400 ml Rote Bete Saft | 400 ml Blutorangensaft | 1 Zimtstange |
| 1 Lorbeerblatt | 1 rote Zwiebel | 200 g roter Mangold |
| 200 g Rote-Bete | 2 EL Butter | Salz |
| 1 Spritzer Brombeeressig | Chilipulver | |

Für die Nuss-Schmelze:

| | |
|-----------------|-------------|
| 30 g Haselnüsse | 3 EL Butter |
|-----------------|-------------|

Das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.

Die Butter in einem Topf bräunen. Parmesan fein reiben.

In einer Schüssel Brotbrösel, braune, Butter, Parmesan, Topfen und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.

Rote Bete Saft und den Blutorangensaft mit Zimtstange und Lorbeerblatt in einen Topf geben und aufkochen.

Die Zimtstange entwickelt ein ganz besonderes Aroma, wenn man sie mit einem Küchenbunsenbrenner etwas abflämmt, bevor sie in den Topf kommt.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und ebenfalls in den Topf geben. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze zur Hälfte einkochen.

Den Mangold gut waschen, die Stiele in schräge Scheiben und das Blattgrün in feine Streifen schneiden.

Die Rote Bete waschen, schälen und würfeln.

Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Aus der Parmesan-Topfen-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen, die Temperatur herunterschalten und die Knödel solange ziehen lassen, bis diese nach oben gestiegen sind.

Zwei Pfannen jeweils mit etwas Butter erhitzen, jeweils Mangoldstiele und Rote Bete darin andünsten, mit Salz würzen.

Aus der zur Hälfte eingekochten Saftmischung Lorbeerblatt und Zimtstange entfernen und gebratenes Gemüse zugeben. Das Ragout mit Brombeeressig, Salz und Chilipulver abschmecken.

Für die Schmelze die Haselnüsse fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne goldbraun schmelzen und die Haselnüsse unterrühren.

Das Gemüse-Ragout nochmal aufkochen, Mangoldgrün untermischen.

Die gegarten Knödel aus dem Kochfond nehmen und gut abtropfen.

Das Ragout in tiefen Tellern anrichten, die Knödel daraufsetzen und mit etwas Nuss-Schmelze beträufeln.

Michael Kempf am 03. September 2019

Parmesan-Soufflé mit Asia-Salat

Für 4 Personen

Für den Gemüsesalat:

| | | |
|-------------------------|-----------------------|------------------|
| 350 g Weißkohl | 1 Möhre | 1 Zucchini |
| 12 Shiitake-Pilze | 1 gelbe Paprika | 1 EL Haselnussöl |
| Salz | Stück frischer Ingwer | 1 EL Sojasauce |
| 1 EL Korianderblättchen | | |

Für das Dressing:

| | | |
|------------------------|--------------------|----------------|
| 40 ml weißer Balsamico | 1 Limette (Saft) | 1 EL Honig |
| Salz | Piment-d'Espelette | 60 ml Olivenöl |

Für das Shiitake-Pesto:

| | | |
|----------------------|---------------------|------|
| 200 g Shiitake-Pilze | 100 ml Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 1 Bund Schnittlauch | |

Für das Parmesan-Soufflée:

| | | |
|--------------|---------------------------|-----------------|
| 100 g Butter | 5 Eigelb | 250 g Sauerrahm |
| 120 g Mehl | 250 g geriebener Parmesan | 5 Eiweiß |
| Salz | Piment-d'Espelette | 1 Prise Zucker |

Für den Asia-Gemüsesalat das Gemüse putzen, ggf. schälen. Die Stiele aus den Pilzen drehen. Pilze abreiben. Paprika mit einem Sparschäler fein schälen. Ingwer schälen.

Gemüse und Pilze in etwa 2 cm lange, feine Streifen schneiden. Ingwer fein hacken.

Haselnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse, Pilze und Ingwer darin unter Wenden mit noch leichtem Biss andünsten. Mit Salz und Sojasauce würzen.

Für das Dressing Essig, Limettensaft, Honig, Salz und Piment d'Espelette verrühren. Das Öl untermixen.

Gemüsestreifen und Dressing mischen, auskühlen lassen.

Für das Pesto die Pilze putzen, Stiele ausdrehen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter Wenden anbraten, würzen.

Pilze und restliches Olivenöl fein mixen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Pilz-Pesto mischen, abschmecken.

Für das Parmesan Soufflé den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: nicht geeignet/Gasherd: Stufe 2-3).

Butter schaumig aufschlagen, Eigelbe einzeln gründlich unterrühren. Sauerrahm untermixen, würzen. Mehl und Parmesan mischen und unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen.

Eiweiß, je 1 Prise Salz und Zucker cremig, nicht zu fest, aufschlagen. Vorsichtig nach und nach unter die Parmesanmasse heben.

Souffléförmchen (à 250 ml Inhalt) mit Butter austreichen. Jeweils etwa 1 cm hoch Shiitake-Pesto einfüllen, die Soufflémasse darauf verteilen, sodass die Förmchen etwa gut zur Hälfte gefüllt sind. Die Förmchen in eine große, tiefe Auflaufform setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Förmchen etwa zu 2/3 in Wasser stehen. In den heißen Backofen schieben, Soufflé 15-20 Minuten goldbraun backen.

Den Gemüsesalat nochmals abschmecken. Koriander überstreuen.

Parmesan-Soufflés in den Förmchen direkt aus dem Ofen auf Tellern anrichten. Den asiatischen Gemüsesalat dazu servieren.

Jörg Sackmann am 29. Januar 2019

Pasta mit Erbsen und Parmesan-Soße

Für 6 Personen

| | | |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 500 g Farfalle | 1 kg frische Erbsen | 4 Knoblauchzehen |
| 2 scharfe Chilischoten | 2 Möhren | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
| 4 Stangen Staudensellerie | $\frac{1}{2}$ l süße Sahne | $\frac{1}{4}$ l Weißwein |
| $\frac{1}{4}$ l Kochwasser | 250 g Parmesan | 2 EL Butter |
| 4 Tomaten | Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Die Tomaten vierteln, entkernen und die Stielansätze abschneiden. Die Tomatenreste in ein feines Sieb geben und den Saft herausdrücken und auffangen. Die Tomatenviertel in Streifen schneiden.

Die Erbsen pulen, dann in Salzwasser 5-6 Minuten garkochen.

Frühlingszwiebeln und Möhren putzen und in feine Scheiben schneiden. Selleriestangen ebenfalls in Scheiben schneiden und die feinen Sellerieblätter in Stücke zupfen. Knoblauch und Chili fein würfeln, Parmesankäse reiben.

Olivenöl in einer hohen und großen Pfanne erhitzen. Zuerst die Frühlingszwiebeln darin farblos andünsten, dann Möhren, Staudensellerie, Chili und Knoblauch dazugeben und ebenfalls etwas andünsten. Alles leicht salzen und zuckern, dann Sahne und Weißwein hinzufügen. Alles etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen, dann 80 g geriebenen Parmesan und die Erbsen dazugeben.

Die Nudeln parallel in Salzwasser kochen. Beim Abgießen $\frac{1}{4}$ l Kochwasser auffangen und mit den tropfnassen Nudeln zum Gemüse geben und vermengen. Tomatenfleisch, ausgedrückten Tomatensud und Butter zu den Nudeln geben. Wieder alles vermengen und auf eine große Platte geben. Frisches Olivenöl und nochmals Parmesan darüber geben.

Den restlichen Parmesankäse in eine Schüssel füllen und mit auf den Tisch stellen. Die Pasta mit dem Selleriegrün garnieren und servieren.

Rainer Sass am 09. August 2019

Pasta mit Feigen-Senf und Gorgonzola

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------|--------------------------|------------------|
| 125 g Pappardelle | Salz | 1 TL Pinienkerne |
| 1 Bund Rucola | 1 frische Feige | 1 TL Butter |
| 1 EL Feigensenf | 1 EL gehackte Öl-Tomaten | 50 g Gorgonzola |
| Pfeffer | | |

Die Pappardelle in reichlich Salzwasser al dente garen, abgießen und kurz abtropfen lassen. Während die Pasta kocht, die Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer kleinen Pfanne rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Rucola waschen, trocken schleudern und grob in Stücke schneiden. Die Feige waschen, in Spalten schneiden und in einem Topf in Butter anschwitzen. Feigensenf, gehackte Tomaten und geröstete Pinienkerne einrühren. Dann die tropfnasse heiße Pasta zugeben. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und auf der Pasta verteilen. Rucola hinzufügen und alles locker vermengen.

Die Pappardelle auf zwei Teller verteilen und mit reichlich grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Christian Henze am 11. Oktober 2019

Pastete mit Maronen und Süßkartoffeln

Für 4 Personen

Für den Teig:

240 g Dinkelmehl, Type 630 3/4 TL Salz 170 g kalte Butter
5 EL Wasser, eisgekühlt

Für die Füllung:

700 g Süßkartoffeln 3 EL Olivenöl 1 TL Currypulver
200 g Maronen 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
5 getrock. Aprikosen 1 EL Balsamico 1,5 TL Salz
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen Pfeffer 1 Ei

zusätzlich:

Butter Dinkelmehl 1 Zimtstange
1 Eigelb 1 EL Milch

Für den Teig die Hälfte des Mehls und das Salz in eine Schüssel geben. Die kalte Butter in Würfel schneiden und mit dem Mehl rasch zu Streuseln vermischen. Das geht einfach mit der Hand, jedoch auch mit der Küchenmaschine.

Das restliche Mehl dazugeben und mit den Streuseln vermischen. Zuletzt 5 EL eisgekühltes Wasser hinzufügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Süßkartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffelwürfel auf einem Backblech verteilen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, vermengen und mit Curry bestreuen. Süßkartoffeln im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten weich garen, dann etwas abkühlen lassen.

Die Maronen zunächst mit einem Messer grob hacken, dann in einen Multimixer geben und fein hacken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Aprikosen würfeln.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Aprikosen hinzufügen und alles mit Balsamico ablöschen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die gedünsteten Zwiebeln zusammen mit den Süßkartoffeln und Maronen in eine Schüssel geben. Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer zugeben und alles gut miteinander vermengen. Zuletzt das Ei gut untermischen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft eingeschaltet lassen.

Eine Springform (Ø 20 cm) mit etwas Butter austreichen oder mit Backpapier auslegen.

Den gekühlten Teig halbieren. Eine Teighälfte auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dünn rund ausrollen. Die Backform damit auslegen, dabei den Teig am Rand hochziehen. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Die Süßkartoffelmasse auf dem Teig in der Backform verteilen.

Die zweite Teighälfte ebenfalls dünn rund ausrollen. Daraus einen Kreis von 20 cm Durchmesser ausschneiden. Als Deckel auf die Pastetenfüllung legen. In die Mitte ein kleines Loch schneiden und eine Zimtstange als „Schornstein“ hineinstecken. So kann der Dampf während des Garens besser entweichen.

Mit dem übrigen Teig den Deckel der Pastete dekorativ verzieren.

. aus drei Teigstreifen einen Zopf flechten und um den Rand legen oder Blätter oder Sterne ausschneiden und auf den Deckel legen.

Eigelb mit Milch verquirlen. Die Teigoberfläche damit bestreichen. Die Pastete im heißen Backofen auf unterster Einschubleiste ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Nach dem Backen die Zimtstange entfernen und die Pastete auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen.

Die Pastete auslösen, in Portionsstücke teilen und z.B. mit einem winterlichen Blattsalat servieren.

Theresa Baumgärtner am 16. Dezember 2019

Persischer Lauch-Pfannkuchen

Für 4 Personen

Für den Pfannkuchen:

| | | |
|-------------------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 800 g Lauch | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Walnusskerne | 3 EL Butterschmalz | 4 Blätter Bockshornklee |
| $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma | 100 g Mehl (Type 405) | 1 Msp. Backpulver |
| 4 Eier | 1 EL Sultaninen | 1 EL getrock. Berberitzen |
| Salz | 200 g Schafskäse | 1 Romanasalat |
| 1/2 Zitrone (Saft) | Zucker | 3 EL Olivenöl |

Für die Joghurtsauce:

| | | |
|-----------------------|------------------------|---------------|
| 1 Gurke | Salz | frische Minze |
| 400 g griech. Joghurt | gemahlener Kreuzkümmel | |

Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Walnüsse grob hacken.

In einer Pfanne etwas vom Butterschmalz erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Lauch zugeben und mit anbraten.

Bockshornkleeblätter und Kurkuma zugeben und alles kurz weiter braten.

Das Mehl und Backpulver mischen und sieben.

Die Eier kräftig aufschlagen und das Mehl einrühren. Weiterschlagen, bis sich alles gut miteinander vermischt hat. Dann nacheinander Lauch, Walnüsse, Sultaninen und Berberitzen untermischen. Mit etwas Salz würzen.

Den Schafskäse grob würfeln und unter die Masse heben.

Das restliche Butterschmalz in einer hohen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Masse in die Pfanne geben, sodass die Pfanne etwa 3 cm hoch gefüllt ist.

Den Lauch-Pfannkuchen bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt braten, bis die Oberfläche leicht stockt.

Die Pfannkuchen-Masse vorsichtig auf einen flachen Teller oder Pfannendeckel stürzen. Mit der ungebackenen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen.

Pfannkuchen etwa 7 Minuten fertig braten.

Den Pfannkuchen ca. 20 Minuten auskühlen lassen.

Währenddessen die Gurke schälen oder waschen und trockenreiben. Die Gurkenraspel mit etwas Salz mischen und etwas ziehen lassen, bis reichlich Wasser austritt. Gurkenraspel ausdrücken.

Minze waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Minze und Gurke unter den Joghurt rühren. Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Salat putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.

Zitronensaft, Salz, Zucker und Olivenöl zu einem Dressing verquirlen. Den Salat in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Dressing mischen.

Den Pfannkuchen in Stücke schneiden und mit Joghurtsauce und Salat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 23. Oktober 2019

Pfannen-Focaccia mit Basilikum-Creme, gebratene Tomaten

Für 4 Personen

Für die Pfannen-Focaccia:

| | | |
|---------------------------|-------------|---------------|
| 20 g Hefe | 1 TL Zucker | 150 ml Wasser |
| 250 g Weizenmehl Type 405 | Salz | 3 EL Olivenöl |
| Olivenöl | grobes Salz | |

Für das Gemüse und Belag:

| | | |
|------------------|----------------|------------------------|
| 20 Kirschtomaten | Salz | 700 g Saubohnen |
| 4 EL Olivenöl | 1 Prise Zucker | 125 g Büffelmozzarella |
| 50 g Pinienkerne | | |

Für die Kräutercreme:

| | | |
|------------------|--------------------------|---------------|
| 1 Bund Basilikum | 3 Zweige rotes Basilikum | 4 EL Olivenöl |
| 200 g Mascarpone | Salz | |

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und Wasser verrühren. Mehl zugeben, zu einem Teig mischen und 10 Minuten gehen lassen.

Dann Salz und Olivenöl zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Die Tomaten in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und die Haut abziehen.

Die Bohnenkerne aus der Schote pühlen. Bohnenkerne in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend abschütten. Die Haut der Bohnenkerne entfernen.

Die Bohnenkerne leicht salzen und mit der Hälfte vom Olivenöl marinieren.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die abgezogenen Tomaten darin anbraten, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Für die Kräutercreme grünes und rotes Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzapfen. Rote Blätter für die Dekoration zur Seite stellen.

Grüne Basilikumblätter mit Olivenöl fein pürieren. Mascarpone mit Basilikumpüree mischen und mit Salz abschmecken.

Mozzarella in Stücke schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Teig in Portionen aufteilen und dünn ausrollen, in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Brotfladen mit grobem Salz bestreuen.

Brot zurecht schneiden, die Kräutercreme darauf geben und mit Mozzarella, Tomaten, Bohnen, Pinienkernen und rotem Basilikum belegen.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juni 2019

Pfannkuchen mit Pilzfüllung und Endivien-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

| | | |
|--------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 Endiviensalat | 1/2 Bund Schnittlauch | 3 EL Weißweinessig |
| 2 TL scharfer Senf | 50 ml Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Zucker | |

Für die Pfannkuchen:

| | | |
|------------|----------------------|---------------|
| 250 g Mehl | 350 ml Milch | 3 Eier |
| Salz | 1 EL flüssige Butter | Butterschmalz |

Für die Pilze:

| | | |
|----------------------|----------------------------|-----------------|
| 300 g Speisepilze | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 40 g Butter | Salz | Pfeffer |
| 300 ml Gemüsebrühe | 1 TL Speisestärke | 200 g Sahne |
| 3 Zweige Liebstöckel | 3 Zweige glatte Petersilie | |

Den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Für die Pfannkuchen Mehl, Milch, Eier und eine Prise Salz gut miteinander verrühren. Zuletzt flüssige Butter untermischen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. 4. Aus dem Teig in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken.

Die gebackenen Pfannkuchen im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Die Pilze ggf. abbürsten, putzen und dann in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Sauteuse Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Knoblauch und die Pilze zugeben und alles anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Stärke mit 1 EL Wasser glatt verrühren, unter die Pilze mischen, sacht köchelnd leicht abbinden lassen.

Liebstöckel und Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Sahne halbfest aufschlagen und zu den Pilzen geben, die Kräuter untermischen.

Für das Salatdressing den Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Aus Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren.

Den Salat mit dem Dressing anmachen und den Schnittlauch untermischen

Die Pfannkuchen mit dem Pilzragout füllen und servieren. Dazu den Salat reichen.

Vincent Klink am 12. September 2019

Pfifferling-Tartelettes mit Aprikosen und Roquefort

Für 4 Personen

Für den Teig:

| | | |
|---------------------------|--------|--------------------|
| 200 g mehligk. Kartoffeln | Salz | 100 g kalte Butter |
| 200 g Mehl | 2 Eier | Pfeffer |
| 1 Prise Muskat | | |

Für die Füllung:

| | | |
|----------------|------------------|-------------|
| 60 g Zucker | 60 g Wasser | 3 Aprikosen |
| 100 g Schmand | 3 Eigelb | Salz |
| Pfeffer | 1 kleine Zwiebel | 1 TL Butter |
| 50 g Roquefort | | |

Für die Pfifferlinge:

| | | |
|-----------------------------|------------------|-------------------|
| 200 g frische Pfifferlinge | 1 kleine Zwiebel | 1/2 Knoblauchzehe |
| 3 Stängel glatte Petersilie | Butterschmalz | Salz |

Für den Teig die Kartoffeln waschen und mit der Schale in leicht gesalzenem Wasser weichkochen (wichtig: nicht zu weich kochen, sonst werden sie matschig).

Den Backofen auf 60 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln abschütten, pellen, etwas zerdrücken und kurz im Ofen (bei 60 Grad) ausdampfen lassen. Dann die Kartoffel durch eine Kartoffelpresse drücken.

Butter in kleine Würfel schneiden.

In einer Schüssel gepresste Kartoffeln, Mehl, Butterwürfel, Eier, 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat schnell und gründlich zu einem Teig vermengen. Diesen zugedeckt ca. 1 Stunde kaltstellen.

Für die Füllung Zucker und Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen.

Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Je nach Süße und Festigkeit die Aprikosenspalten im Zuckersirup weichkochen.

Den Schmand und Eigelbe verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Vier Tartelettformen von je 10 cm Durchmesser leicht ausbuttern. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kartoffelteig portionsweise auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die vorbereiteten Formen damit auslegen. Zunächst den Teig ca. 15 Minuten backen, bis er knusprig braun ist.

Dann die Böden vorsichtig aus den Formen nehmen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und den Ei-Schmand auf die Böden geben und verteilen, die Zwiebelringe darauflegen. Alles nochmals ca. 8 Minuten in den Ofen schieben.

Sobald die Schmandmasse gestockt ist, die Aprikosenspalten und den Roquefort in kleinen Stücken darauf verteilen und den Käse im Ofen leicht anschmelzen lassen.

Die Pfifferlinge gut putzen, vorsichtig waschen und gut abtrocknen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Dann die Pfifferlinge dazugeben und anbraten, mit Salz und etwas frisch geriebenem Knoblauch würzen. Petersilie untermischen.

Die gebratenen Pfifferlinge auf den Tartelettes verteilen und servieren. Dazu passt Blattsalat mit Balsamico-Vinaigrette.

Karen Hegar am 30. Juli 2019

Pfifferling-Tomaten-Salat

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 400 g frische Pfifferlinge | 2 Schalotten | 1 EL Butter |
| Salz | 6 reife Tomaten | 1 Bund Schnittlauch |
| 150 g Ziegenfrischkäse | 1 Spritzer Zitronensaft | 2 EL weißer Balsamico |
| 3 EL Olivenöl | Pfeffer | |

Von den Pfifferlinge die Stielansätze abschneiden, die Pilze mit einem Pinsel gut putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Tipp: Schneller geht das Putzen, wenn man von den Pfifferlingen lediglich die Stielansätze abschneidet, dann in eine Schüssel gibt und mit ca. 2-3 EL Mehl vermengt. Das Mehl bindet den Schmutz und Sand an den Pilzen. Die Pilze in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und auf einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne mit Butter die Schalotten anschwitzen, die Pfifferlinge zugeben und anbraten. Wenn die Pilze kein Wasser mehr abgeben, salzen, aus der Pfanne nehmen und kalt stellen.

Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Ziegenkäse mit der Hälfte vom Schnittlauch glatt rühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Balsamico und Öl in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebratene Pfifferlinge, Tomatenwürfel und restlichen Schnittlauch zugeben und locker vermischen.

Pfifferling-Tomaten-Salat auf Teller geben, vom Ziegenkäse Nocken abstechen und diese neben den Salat setzen.

Sören Anders am 12. Juli 2019

Pilz-Curry im Wok mit Tofu

Für 2 Personen

| | | |
|------------------------------|------------------------|-----------------|
| 200 g frische Shiitake-Pilze | 100 g Seidentofu | 2 ½ EL Tamari |
| 2 ½ EL süße Chilisaucе | 1 TL geriebener Ingwer | 1 EL Pflanzenöl |
| 1 TL weißer Balsamico-Essig | | |

Shiitake-Pilze putzen und halbieren. Seidentofu in Würfel schneiden. Einen Wok stark erhitzen und das Pflanzenöl darin heiß werden lassen.

Pilze und Tofu zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten scharf anbraten.

Mit Sojasauce ablöschen. Chilisaucе und geriebenen Ingwer unterrühren, mit Balsamico- Essig abschmecken. Das Wok-Pilzcurry auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 23. September 2019

Pilz-Gemüse-Pfanne auf Röstbrot

Für 4 Portionen

Für das Röstbrot:

| | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| 1 große Avocado | $\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote | 1 Spr. Limettensaft |
| $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | Salz, Pfeffer | 5 TL Olivenöl |
| 4 Sch. Bauernbrot | 1 Knoblauchzehe | 1 Schuss Weißwein |

Für die Pfanne:

| | | |
|------------------------|--------------------------|---------------------|
| gemischte Pilze | $\frac{1}{4}$ Blumenkohl | Rosenkohl |
| 2 Stg. Staudensellerie | 2 große Strauchtomaten | $\frac{1}{2}$ Birne |
| 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 3 EL Olivenöl |
| Salz, Pfeffer | Schuss Weißwein | Basilikumblätter |

Den Spread vorbereiten:

Für das Röstbrot mit Sandwich Spread die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Avocado- und Paprikawürfel in einer Schüssel mit 1 Spritzer Limettensaft vermischen, dabei die Avocado leicht andrücken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unterheben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Brot rösten:

1 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben mit je 1 TL Olivenöl einreiben und mit dem Knoblauch in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten, dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht verbrennt. Das Brot aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Spread fertig zubereiten:

Den Knoblauch in der Pfanne mit dem Weißwein ablöschen und unter das Sandwich Spread rühren.

Die Gemüse-Pfanne vorbereiten:

Für die Pilz-Gemüse-Pfanne die Pilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Blumenkohl, Rosenkohl, Staudensellerie, Strauchtomaten und Birne waschen. Den Blumenkohl grob hacken. Vom Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen und die Köpfe mit dem Staudensellerie in Scheiben schneiden. Die Tomaten vom Stielansatz befreien und in mindestens 8 schöne, etwas dickere Scheiben schneiden. Die Birne ohne Kerngehäuse in Spalten teilen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Gemüse-Pfanne zubereiten:

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 34 Minuten anbraten. Parallel das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Tomatenscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Rosenkohl und Pilze unter die Zwiebel-Blumenkohl-Mischung heben und 23 Minuten mitbraten. Staudensellerie und Birne dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen.

Abschmecken und anrichten: Die Pfanne vom Herd ziehen und das Gemüse noch einmal mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brotscheiben auf Teller verteilen und das Sandwich Spread aufstreichen. Die Tomatenscheiben auflegen, dann das Gemüse darauf anrichten. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Frank Rosin am 19. Dezember 2019

Pilz-Kartoffel-Pfanne mit Munster-Käse

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------------|-----------------|-----------------------------|
| 150 g Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 500 g Steinchampignons |
| 300 g kleine längliche Kartoffeln | 1 EL Olivenöl | 40 ml geräuchertes Olivenöl |
| Meersalz | Pfeffer | 1/2 Bund glatte Petersilie |

140 g Munster-Käse

Für die Vinaigrette:

| | | |
|--------------------|---------------------------|---------|
| 30 ml Tomatenessig | 90 ml Olivenöl etwas Salz | Pfeffer |
| 1 Prise Zucker | | |

Für Salat und Garnitur:

| | | |
|------------------------|---------------|---------------------|
| Feld- oder Friseesalat | 1 Bund Kerbel | 1 Bund Schnittlauch |
|------------------------|---------------|---------------------|

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in ca. 1 cm lange und 2 mm feine Streifen schneiden. Champignons putzen, eventuell noch anhängenden Sand mit einem Küchenpapier abreiben. 300 g Pilze in Stücke schneiden.

Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, nach Belieben schälen und in Stifte schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelstreifen und Knoblauch darin leicht andünsten. Die Kartoffeln zugeben und alles bei schwacher bis mittlerer Hitze unter Wenden ca. 10 Minuten weiterbraten, bis die Kartoffeln knapp gegart sind. 5. Geschnittene Champignons und etwas geräuchertes Olivenöl unter die Kartoffeln mischen und 5 Minuten weiter braten. Mit Salz und weißem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Währenddessen restliches geräuchertes Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die restlichen Pilze darin kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Für die Vinaigrette Essig und Öl gründlich verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Salat verlesen, waschen und gründlich abtropfen lassen oder trockenschleudern. Blätter ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Kräuter waschen, trocken schütteln. Kerbel abzupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Salat, Kräuter und Vinaigrette mischen.

Den Munsterkäse in etwa 0,5 cm feine Würfel schneiden und unter die heißen Kartoffeln heben. Kartoffelmix mit Hilfe eines Garnierings auf Tellern anrichten. Salat und gebratene Pilze auf dem Kartoffelmix verteilen, mit Petersilie bestreuen. Extra-Tipp: Statt mit geräuchertem Olivenöl zubereitet, können die angebratenen Kartoffeln auch mit einer Räucherpistole (sogenannte „Smoking-Gun“) und 1 EL Earl-Grey Tee ca. 20 Minuten in einem verschlossenen Gefäß geräuchert werden. Anschließend den Käse unter die noch warmen Kartoffeln heben und wie im Rezept beschrieben anrichten.

Jörg Sackmann am 29. Oktober 2019

Pizza

Für 4 Personen

Für den Teig:

| | | |
|------------------------|----------------------|-----------|
| 425 g Weizenmehl (550) | 75 g Hartweizengrieß | 20 g Hefe |
| 250 ml kaltes Wasser | 2 EL Olivenöl | 1 TL Salz |
| Olivenöl | Mehl | |

Für die Tomatensauce:

| | | |
|---------------|------------------|------------------|
| 600 g Tomaten | 1 kleine Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 2 EL Olivenöl | 1 Zweig Rosmarin | 2 Zweige Thymian |
| Salz | etwa Pfeffer | |

Für den Belag:

| | | |
|------------------|----------------------|------------------|
| 300 g Mozzarella | 150 g ital. Hartkäse | 1 Bund Basilikum |
| Pfeffer | | |

Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Knetschüssel der Küchenmaschine geben und 10 Minuten langsam, dann noch 5 Minuten schnell kneten. Wichtig der Teig darf nicht zu warm werden. Wenn er sich gut vom Kesselrand löst und einen leichten matten Glanz hat, ist er fertig.

Den Teig in eine große Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.

Den geruhten Teig in Teigstücke von ca. 150 g aufteilen, diese Teigstücke rund wirken.

Ein Backblech dünn mit Öl bepinseln und die Teiglinge darauf setzen, mit einem Küchentuch abdecken und nochmal ca. 45 Minuten ruhen lassen.

Für die Tomatensauce die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz im heißen Wasser blanchieren und anschließend häuten. Die Tomaten vierteln, nach Belieben die Kerne austreichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.

Thymian und Rosmarin abrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 45 Minuten ganz leicht köcheln lassen.

Dann die Kräuterzweige entfernen und die Tomatensauce mit einem Pürierstab gut mixen.

Einen Backofen mit Backstein auf 220 Grad vorheizen.

Die gegangenen Teigstücke dünn ausrollen und mit der Tomatensauce bestreichen. Tipp: Die Pizza kann natürlich nach Wunsch zusätzlich z.B. mit Schinken, Champignonscheiben, Paprikastreifen, Oliven usw. belegt werden.

Mozzarella in Scheiben schneiden, Provolone fein reiben.

Beide Käse auf der Pizza verteilen. Pizza auf einen Holzschieber setzen, direkt auf den Backstein schieben und ca.10-15 Minuten backen. Der Boden und der Rand sollten knusprig braun sein.

In der Zwischenzeit Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer bestreuen und mit Basilikumblättchen bestreuen und genießen. Tipp: Man kann auch auf die gebackene Pizza noch Ruccola, Parmaschinken oder geschnetzelten und gebratenen Lammrücken geben.

Sören Anders am 09. August 2019

Pochiertes Ei mit Kohlrabi und Meerrettich-Senf-Soße

Für 2 Personen

Für die Sauce:

| | | |
|--------------------|------------------------|-------------------------|
| 1 kleine Schalotte | 1 kleine Knoblauchzehe | 1 TL Butter |
| 1 EL süßer Senf | 1 TL scharfer Senf | 3 EL trockener Weißwein |
| 50 g Sahne | 1 EL Meerrettich | Salz |

Kohlrabi und Eier:

| | | |
|-----------------------------|---------------------|--------------------------------|
| 1 mittelgroßer Kohlrabi | Salz | 1 TL Butter |
| 3 EL weißer Balsamico-Essig | 2 gut gekühlte Eier | 1 TL frisch gehackter Estragon |

Für die Sauce Schalotte und Knoblauchzehe schälen, würfeln und in einem Topf in Butter 4–5 Minuten farblos anschwitzen. Süßen und scharfen Senf dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Sahne und Meerrettich hinzufügen und aufkochen. Mit dem Stabmixer glatt mixen und die Sauce mit Salz abschmecken. Warm halten.

Kohlrabi schälen, würfeln und in Salzwasser bissfest blanchieren. Dann abgießen und in einer Pfanne in Butter 2–3 Minuten durchschwenken. Mit Salz abschmecken. Parallel dazu 1,5–2 l Wasser mit Balsamico-Essig in einem Topf zum Sieden bringen. Eier einzeln in zwei Tassen aufschlagen, zügig ins Essigwasser gleiten lassen und 4 Minuten pochieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

Den Kohlrabi auf zwei Teller verteilen, je ein pochirtes Ei daraufsetzen und mit Estragon und Salz bestreuen. Rundherum etwas Meerrettich-Senf-Sauce träufeln und servieren.

Christian Henze am 07. Juni 2019

Pochiertes Ei mit Rote-Bete-Kresse-Salat

Für 6 Personen

| | | |
|---------------------------|----------------------------|----------------------|
| 8 dünne Scheiben Weißbrot | 2 Knollen Rote Bete | 2 Knollen Gelbe Bete |
| Salz, Zucker | 80 g gemischter Blattsalat | 4 EL Apfel-Essig |
| 5 EL Olivenöl | 1 TL mittelscharfer Senf | 1 EL Honig |
| Pfeffer | 1 Stück Meerrettich | 1 Beet Shiso-Kresse |
| 6 sehr frische Eier | | |

Brot im 220 Grad heißen Ofen auf dem Rost auf der mittleren Schiene 5–8 Minuten hellbraun rösten (Umluft nicht empfehlenswert).

Bete-Knollen schälen und in dünne Scheiben hobeln. Getrennt in 2 Schüsseln mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen und vorsichtig mit den Händen durchkneten.

Salat waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. 3 EL Apfel-Essig und Öl mischen, mit Senf, Honig und 2 EL Wasser in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat untermischen. Salat auf Tellern anrichten, Bete darauf verteilen. Meerrettichwurzel schälen und darüber raspeln. Shiso-Kresse vom Beet schneiden und auf die Bete geben.

Für die Eier 2 l Wasser und 1 EL Apfel-Essig aufkochen, Temperatur herunterschalten, bis das Wasser nur noch leicht simmert.

Mit einem Schneebesen einen leichten Strudel im Wasser erzeugen. Eier einzeln jeweils in eine Tasse aufschlagen und vorsichtig in den Strudel gleiten lassen. 3–4 Minuten pochieren.

Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf den Salat setzen. Brot in grobe Stücke brechen und über dem Salat verteilen.

Tim Mälzer am 16. März 2019

Rahm-Penne mit Brokkoli

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------|----------------|-----------------------------|
| 700 g Brokkoli | Salz | 2 Bio-Zitronen |
| 2 Zwiebeln | 350 g Rigatoni | 2 EL Olivenöl |
| 300 g Crème-fraîche | Pfeffer | 1 Bund Petersilie |
| 1 Bund Schnittlauch | Butter | 30 g abgezogene Mandelkerne |

Brokkoli putzen, Röschen abschneiden und fein zerteilen. Stiele mit einem Sparschäler schälen und beiseite stellen. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoliröschen darin kurz knackig garen. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und dann abtropfen lassen.

Zitronen heiß waschen, trockenreiben. Die Schale fein abreiben. Von einer Zitrone den Saft auspressen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Pasta nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Blanchierten Brokkoli zu den Zwiebeln geben und ca. 3 Minuten mit andünsten. Zitronenschale zugeben.

Dann Crème fraîche vorsichtig einrühren. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Schnittlauch kalt abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Brokkolistiele in feine Scheiben hobeln. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Scheiben kurz andünsten, leicht salzen.

Kräuter kurz vor dem Servieren unter die Sauce heben.

Pasta abgießen, abtropfen lassen, zur Sauce geben und untermischen.

Pasta und Sauce anrichten, die gebratenen Brokkolistiele darüber geben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Mandeln mit einer feinen Reibe darüber hobeln und alles servieren.

Sören Anders am 25. Oktober 2019

Rahm-Pfifferlinge mit Crêpe

Für 4 Personen

Für die Crêpes:

| | | |
|----------------------|--------------|---------------|
| 100 g Mehl | 250 ml Milch | 2 Eier |
| 50 g flüssige Butter | 1 Prise Salz | Butterschmalz |

Für die Pfifferlinge:

| | | |
|--------------|----------------------------|--------------------|
| 2 Schalotten | 1/2 Bund glatte Petersilie | 400 g Pfifferlinge |
| 2 EL Butter | 1 TL Mehl | 100 ml Weißwein |
| 250 ml Sahne | Salz | Pfeffer |

Für die Crêpes Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Pfifferlinge die Stielansätze abschneiden, die Pilze mit einem Pinsel gut putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Tipp: Schneller geht das Putzen, wenn man von den Pfifferlingen lediglich die Stielansätze abschneidet, dann in eine Schüssel gibt und mit ca. 2-3 EL Mehl vermengt. Das Mehl bindet den Schmutz und Sand an den Pilzen. Die Pilze in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und auf einem sauberen Küchentuch trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und nach und nach aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken. Die Crêpes auf einen Teller geben und im Backofen bei 60 Grad Ober- und Unterhitze warm halten.

Für die Rahmpfifferlinge die Schalotten in einer Pfanne mit 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. Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rahmpilze mit den Crêpes servieren. Tipp: Die Rahmpfifferlinge passen auch gut zu Pasta oder Semmelknödeln

Sören Anders am 12. Juli 2019

Ratatouille mit Reis-Talern

Für 4 Personen

Für die Taler:

| | | |
|--------------------------|--------------------|--------------------|
| 150 g Langkornreis | 300 ml Gemüsebrühe | 1 Lorbeerblatt |
| 2 Gewürznelken | 3 Eier | 125 ml Milch |
| 3 EL Mehl | 1 TL Ras-el-Hanout | 1 TL Kurkumapulver |
| 1,5 TL getrocknete Minze | 1 EL Korinthen | 2 Lauchzwiebeln |
| 150 g schnittfester Käse | Salz | Pfeffer |
| Muskatnuss | Olivenöl | |

Für das Ratatouille:

| | | |
|----------------------------|---------------------|--------------------|
| 150 g rote Paprika | 150 g gelbe Paprika | 350 g Auberginen |
| 350 g Zucchini | 2 Schalotten | 2 Knoblauchzehen |
| 3 EL Olivenöl | 3 EL Tomatenmark | 1 TL Paprikapulver |
| 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen | 1 Prise Chilipulver | 300 ml Gemüsebrühe |
| 1 EL Honig | Salz | Pfeffer |

zusätzlich:

| | | |
|--------------------|------------------------------|--------------------------|
| 150 g Sahnejoghurt | 2 EL grob gehackte Pistazien | frische Minze, Koriander |
|--------------------|------------------------------|--------------------------|

Reis mit der Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Gewürznelken in einen Topf geben und nach Packungsanweisung garen. Dann etwas abkühlen lassen.

Eier mit Milch und Mehl in einer Schüssel verrühren. Ras-el-Hanout, Kurkuma, getrocknete Minze und Korinthen unterrühren.

Lauchzwiebel waschen, putzen und klein schneiden. Käse grob reiben.

Lauchzwiebeln, 2/3 vom geriebenen Käse, Korinthen und gekochtem Reis unter die Eiermilch rühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Ca. 15 Minuten ruhen lassen, dabei einige Male umrühren.

Paprikaschoten, Auberginen und Zucchini waschen. Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden. Von Aubergine und Zucchini jeweils die Enden abschneiden und das Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und beides fein hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Paprikapulver, Kreuzkümmel und s Chilipulver dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für die Reis-Taler etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Eisportionierer Reisteighäufchen hineinsetzen und beidseitig jeweils ca. 2 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Taler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit restlichem Käse bestreuen. Im Ofen warm halten.

Die Taler mit Ratatouille, einem Klecks Joghurt und Pistazien servieren. Nach Belieben mit Minze- und Korianderblättchen garnieren. Tipp: Die Reis-Käsetaler können auch mit einem Rest gekochten Reis (ca. 300 g) zubereitet werden.

Christina Richon am 12. August 2019

Reibekuchen

Für 4 Personen

Für das Kompott:

4 säuerliche Äpfel 2 EL Zucker 80 ml Apfelsaft

Für den Kräuterquark:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch 100 g saure Sahne
250 g Magerquark Salz Pfeffer

Für die Reibekuchen:

700 g Kartoffeln, vorw. festk. 1 kleine Zwiebel 1 Ei
Salz 1 Prise Muskat 5 EL Butterschmalz

Für das Apfelkompott die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Obstviertel in grobe Stücke schneiden.

In einem großen Topf Zucker zu hellem Karamell schmelzen, die Obststücke zugeben, mit Apfelsaft ablöschen und weichkochen.

In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Kräuter mit saurer Sahne und Quark vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Das weich gekochte Obst fein pürieren und mit Zucker abschmecken.

Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, die Stärke absetzen lassen.

Den Kartoffelsaft abschütten und die abgesetzte Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein reiben, dann zusammen mit dem Ei zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.

In einer Pfanne portionsweise reichlich Butterschmalz erhitzen. Aus der Kartoffelmasse darin nach und nach goldbraune Reibekuchen ausbacken.

Reibekuchen wahlweise mit Apfelmus und Kräuterquark servieren.

Sören Anders am 26. April 2019

Reis-Bällchen mit Orangen-Salat

Für 4 Personen

Für die Reisbällchen:

| | | |
|---------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 2 Zwiebeln | Olivenöl | 300 g Risottoreis |
| 1/2 l Geflügelbrühe | 50 ml trockener Weißwein | 2 EL Butter |
| 50 g frisch geriebener Parmesan | 1 Knoblauchzehe | 3 Zweige Thymian |
| 200 g Scamorza-Käse | 100 g Lardo | Salz, Pfeffer |
| Zucker | 2 Eier | 100 g Paniermehl |
| 1 l Frittieröl | 1 Bund Basilikum | |

Für den Orangensalat:

| | | |
|------------------|----------------|-------------------|
| 2 Orangen | Salz | Zucker |
| Pfeffer | 1 rote Zwiebel | 8 schwarze Oliven |
| 2 Zweige Thymian | Olivenöl | |

Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Risottoreis zugeben und unter Rühren glasig andünsten. Brühe erhitzen.

Sobald der Reis glasig glänzt, den Weißwein angießen und unter Rühren etwas einkochen. Dann nach und nach immer gerade soviel heiße Brühe angießen, dass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Reis unter Rühren ca. 20 Minuten leicht körnig garen, dabei nach und nach die übrige Brühe angießen. Reis mit Butter und Parmesan verfeinern.

Den Reis auf einem großen flachen Teller oder Tablett ausbreiten und maximal handwam abkühlen lassen.

Für die Füllung die übrige Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und dazu geben. Thymian abrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und untermischen, abkühlen lassen.

Scamorza und Lardo fein würfeln. Beides mit den Zwiebelwürfeln mischen.

Jeweils etwa einen Esslöffel Reis abstechen. Mit angefeuchteten Händen auf der Handfläche flachdrücken. Ca. 1 TL Füllung darauf geben und nochmals die gleiche Menge Reis darauf geben. Hände nochmals etwas anfeuchten und die Reismasse zu einem leicht ovalen Bällchen formen.

Die Eier in einem großen tiefen Teller verquirlen. Bällchen nach und nach zunächst im verquirlten Ei und dann im Paniermehl wenden. Diesen Vorgang nochmals wiederholen, bis die Reisbällchen rundherum gleichmäßig paniert sind.

Für den Salat Orangen mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Oliven und Zwiebelringe auf den Orangenscheiben verteilen. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymian überstreuen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren.

In einer Pfanne ca. 2 cm hoch Frittieröl erhitzen. Die Arancini portionsweise im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Arancini, Salat und Basilikum anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 23. Januar 2019

Ricotta-Spinat-Tortelloni mit Salbei-Butter und Salbei

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

| | | |
|-----------|---------------------|-----------------|
| 75 g Mehl | 125 g Nudelgrieß | 2 EL Nudelgrieß |
| 2 Eier | 1 Prise feines Salz | |

Für die Füllung:

| | | |
|-------------------|---------------|-----------------|
| 250 g Blattspinat | 125 g Ricotta | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Schalotte | 25 g Parmesan | 1 Ei, Eigelb |
| 1 Muskatnuss | 1 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für den Sud:

| | | |
|-------------------|-----------------------------|------------------|
| 4 Salbeiblätter | 2 EL vorgek. Saubohnenkerne | 1 Flaschentomate |
| 250 ml Gemüsefond | 75 g Butter | Salz, Pfeffer |

Für die Garnitur:

| | | |
|-----------------|---------------|----------------|
| 2 Zweige Salbei | 50 g Parmesan | 30 ml Olivenöl |
|-----------------|---------------|----------------|

Für den Nudelteig:

Mehl und Grieß in eine Schüssel geben und eine Kühle formen. Eier aufschlagen und Salz hineingeben und sorgfältig zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Blattspinat mit Knoblauch und Schalotten in heißem Olivenöl durchschwenken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ricotta in einem Leinentuch abhängen lassen, damit er nicht zu viel Wasser enthält. Den Spinat aus der Pfanne nehmen und diesen in einem Tuch kräftig ausdrücken. Das Ei trennen.

Den trockenen Spinat grob hacken und in einer Schüssel mit dem Ricotta, dem Eigelb und geriebenem Parmesan verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Nudelteig dünn mit Hilfe einer Nudelmaschine ausrollen und in Quadrate von ca. 8 cm Kantenlänge ausschneiden.

Jeweils 1 TL Ricottafüllung in die Mitte geben, die Ränder mit Eiweiß bepinseln und die Quadrate zum Dreieck zusammen falten. Die Spitze umklappen und die zwei Enden vorne zusammen kleben.

Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Tortelloni hineingeben. Nach ca. 5 Minuten die Pasta abschöpfen und abtropfen lassen.

Für den Sud:

Gemüsefond aufkochen, die kalte Butter in Würfel schneiden und nach und nach einrühren. Die Hälfte der Salbeiblätter kurz mitkochen lassen und wieder herausnehmen.

Die übrigen Salbeiblätter in Streifen schneiden und mit den Saubohnenkernen und Tomatenfilets in den Sud geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Salbei abbrausen, trockenwedeln und von den Zweigen zupfen. In einer kleinen Pfanne mit heißem Olivenöl leicht kross ausbacken. Die Blättchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Parmesan fein hobeln.

Den Salbeisud erhitzen, die Tortelloni hineingeben und auf tiefen Tellern anrichten. Nach Geschmack mit Parmesanhobeln bestreut servieren.

Cornelia Poletto am 04. Januar 2019

Risoni-Nudel-Salat mit Gemüse, gegrillte Feta-Aprikosen

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|---------------------|--------------------------|
| 200 g Risoni | 100 g rote Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
| 250 g Kirschtomaten | 200 g Salatgurke | 100 g roter Spitzpaprika |
| 10 Stiele Blattpetersilie | 3 Stiele Minze | 1 Bio-Zitrone |
| 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | 5 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 1/2 TL Sumach | 1 Prise Rohrzucker |
| 8 Aprikosen | 125 g Ziegenfeta | 1 Zweig Thymian |
| 2 TL Honig | 1 Prise Zimtpulver | 2 EL Pinienkerne |
| 1 Prise Piment-d'Espelette | | |

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, abschütten.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauchzehe und die Zwiebeln fein schneiden.

Tomaten, Gurke und Paprika waschen. Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen, Paprika klein schneiden. Gurke halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen und klein schneiden. Tomaten vierteln.

Petersilie und Minze abrausen, trocken schütteln. Blattpetersilie mit den Stielen fein schneiden. Von der Minze die Blättchen abzupfen und diese ebenfalls klein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Gekochte Nudeln in eine große Salatschüssel geben. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Gurke, Paprika und Kräuter untermengen. Etwas Zitronensaft und -schale, Kreuzkümmel und die Hälfte vom Olivenöl dazugeben. Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Sumach und einer Prise Zucker abschmecken.

Den Backofengrill auf 250 Grad vorheizen.

Die Aprikosen waschen und halbieren, dabei entsteinen.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl auspinseln. Die Aprikosen mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen.

Den Feta würfeln und auf den Aprikosen verteilen. Mit restlichem Olivenöl und Honig beträufeln. Mit Zimtpulver, Thymianblättchen und Pinienkernen bestreuen.

Unter dem Ofengrill die Aprikosen ca. 3-5 Minuten garen, bitte den Gargrad überwachen, da es sehr schnell geht.

Den Nudelsalat auf Teller verteilen, gegrillte Aprikosen daraufsetzen und mit Piment d'Espelette bestreuen.

Christina Richon am 24. Juni 2019

Rosenkohl-Ragout mit Schupfnudeln

Für 4 Personen

Für die Schupfnudeln:

| | | |
|--------------------------|---------|----------------|
| 600 g Kartoffeln, mehlig | Salz | 4 Eigelb |
| 100 g Mehl | Pfeffer | 1 Prise Muskat |
| 2 EL Butter | | |

Für das Rosenkohlragout:

| | | |
|--------------------|--------------------|--------------|
| 800 g Rosenkohl | Salz | 2 Schalotten |
| 1 EL Butterschmalz | 1 TL Mehl | 150 ml Sahne |
| 100 ml Milch | 100 ml Gemüsebrühe | Pfeffer |
| 1 Prise Muskat | 60 g Bergkäse | |

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann im Topf auf die noch heiße Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen.

Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, rasch die Eigelbe untermengen und Mehl untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Aus der Masse mit leicht bemehlten Händen Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser ein paar Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Rosenkohl putzen, die äußeren, beschädigten Blätter entfernen. Den Strunkansatz kreuzweise einschneiden und die Röschen im kochenden Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Rosenkohl abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und würfeln.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Rosenkohl zugeben, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen.

Unter Rühren mit Sahne, Milch und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und kurz leicht köcheln lassen. Rosenkohlragout mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schupfnudeln darin rundum warm schwenken.

Käse grob reiben.

Schupfnudeln mit Rosenkohlragout anrichten, mit Käse bestreuen und servieren.

Vincent Klink am 05. Dezember 2019

Rote Bete mit Kartoffel-Stampf und Honig-Soße

Rote Bete und Soße:

| | | |
|-----------------------|--------------------|--------------|
| 4 Knollen Rote Bete | 500 ml Orangensaft | 2 EL Honig |
| 1 EL Butter | 100 ml Wein | 1 Bio-Orange |
| 250 ml Rote Bete-Saft | | |

Kartoffelstampf:

| | | |
|-----------------------|--------|------------|
| 8 mehligk. Kartoffeln | Butter | Muskatnuss |
|-----------------------|--------|------------|

Petersilie:

| | |
|-------------------------------|----------------|
| $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | Traubenkern-Öl |
|-------------------------------|----------------|

Rote Bete und Soße:

Die Rote Bete säubern. Die frischen Stiele kürzen, sodass noch 2-3 cm überstehen. Die ungeschälten Knollen in Salzwasser etwa 40-45 Minuten gar kochen. Immer wieder mit einer Nadel oder Gabel den Gartest machen. Die Rote Bete ist gar, wenn sie sich problemlos und ohne Widerstand einstechen lässt. Die Knollen schälen und gegebenenfalls warm stellen, da sie mit der Soße und dem Püree lauwarm serviert werden.

Für die Soße den Orangensaft um die Hälfte einkochen lassen. Dann Butter, Weißwein und Honig unterrühren. Die Hälfte der Orangenschale abreiben und zur Soße geben. Den Rote-Bete-Saft separat sehr konzentriert einkochen lassen. Es sollten nur etwa 3 EL Flüssigkeit übrigbleiben.

Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und 3-4 EL Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln mit dem Kochwasser grob stampfen. Dabei die Butter unterrühren und den Stampf mit Salz und Muskat würzen.

Petersilie:

Petersilienzweige waschen und sehr gut trocknen. Traubenkernöl erhitzen und die Petersilie 20-30 Sekunden frittieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

So wird serviert. Kartoffelstampf auf Teller geben und je 1 Rote-Bete- Knolle daraufsetzen. Die Honigsoße drumherum gießen.

Eingekochten Rote-Bete-Saft auf die Knollen tröpfeln. Mit frittierten Petersilienzweigen garnieren.

Rainer Sass am 19. Juli 2019

Rote Bete, Apfel, Himbeer-Vinaigrette mit Rapunzel-Salat

Für zwei Personen

Für die Bete:

| | | |
|-------------------------|----------------------|------------------------------|
| 600 g frische Rote Bete | 6 Äpfel (Cox Orange) | $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft) |
| Eiswasser | 1 TL Kümmelsamen | Zucker |
| Salz | Pfeffer | |

Für das Dressing:

| | | |
|------------------|----------------|-------------------|
| 1 rote Zwiebel | 2 EL Apfelsaft | 2 EL Himbeeressig |
| 6 EL Haselnussöl | 2 EL Olivenöl | 1 Lorbeerblatt |
| 1 Prise Zucker | Salz | Pfeffer |

Für den Salat:

| | | |
|---------------------------------|---------------|---------------------------------|
| 150 g Rapunzelsalat | 50 Haselnüsse | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch |
| 100 g körniger Ziegenfrischkäse | Salz | Pfeffer |

Für die Garnitur:

1 Beet Rote-Bete-Kresse

Für die Bete:

400 g von der Rote Bete gründlich waschen – Haut dabei nicht verletzen. Knollen und Kümmel mit ausreichend Salzwasser aufkochen und je nach Größe 45–60 Minuten garen. Rote Bete aus dem Kochwasser heben und in Eiswasser abschrecken. Rote-Bete-Schale im Wasser abziehen (dabei am besten Einweg- oder Küchenhandschuhe tragen). Knollen mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Restliche Rote Bete und 2 Äpfel waschen und grob raspeln. Äpfel- und Rote-Bete-Raspeln mischen. Zitrone auspressen. Raspeln mit Zitronensaft beträufeln. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Restliche Äpfel mit dem Apfelausstecher entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing:

Rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit Apfelsaft ablöschen und Lorbeerblatt dazugeben. Alles 4 Minuten köcheln lassen. Himbeeressig und Haselnussöl unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Rapunzelsalat verlesen und gründlich waschen. Wurzeln entfernen.

Haselnüsse hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Ziegenfrischkäse in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Kresse abbrausen und trockenwedeln.

Rote-Bete- und Apfelscheiben abwechselnd kreisförmig auf Tellern anrichten. Mit der Hälfte der Vinaigrette beträufeln. Geraspelten Salat und Frischkäse auf den Scheiben verteilen. Rapunzelsalat mit restlicher Vinaigrette marinieren und ebenfalls auf den Tellern anrichten. Mit gerösteten Haselnüssen und Rote-Bete-Kresse garnieren und servieren.

Nelson Müller am 30. August 2019

Rote Bete

Für 4 Personen

Für das Carpaccio:

| | | |
|-------------|--------------|------------------|
| 2 Rote Bete | 2 Gelbe Bete | Meersalz, Zucker |
|-------------|--------------|------------------|

Für die Orangen-Olivenöl-Emulsion:

| | | |
|------------------|-------------------------|--------------------|
| 1 EL Zucker | 5 EL trockener Weißwein | 100 ml Orangensaft |
| 1 Kardamomkapsel | 1 Gewürznelke | 100 ml Olivenöl |
| 1 Orange | Meersalz | Kresse |

Für den Rote Bete-Quark:

| | | |
|-------------------------|-------------------|-------------|
| $\frac{1}{4}$ Rote Bete | 200 g Speisequark | 1 TL Leinöl |
| Meersalz | Pfeffer | |

Für das Carpaccio die Bete-Knollen schälen und getrennt in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Jeweils mit etwas Meersalz und 1 Prise Zucker bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Orangen-Olivenöl-Emulsion den Zucker in einer kleinen Pfanne karamellisieren. Karamell mit Wein ablöschen und unter Rühren lösen.

Orangensaft, Kardamom und die Gewürznelke dazugeben. Einmal aufkochen lassen. Dann Kardamom und Gewürznelke wieder entfernen.

Das Olivenöl nach und nach mit dem Stabmixer unter den Fond mixen.

Die Orange großzügig schälen, sodass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden und etwas zerpfücken.

Orangenstückchen unter die Olivenölemulsion mischen und mit etwas Meersalz abschmecken.

Die marinierten Bete-Scheiben abwechselnd dachziegelartig auf Tellern anrichten. Die Orangen-Olivenöl-Emulsion überträufeln. Nach Belieben mit Kresse oder Kräuterblättern garnieren.

Für den Quark die rote Bete schälen und auf einer feinen Reibe in den Quark hobeln. Alles gründlich verrühren. Mit Leinöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Carpaccio und Bete-Quark anrichten. Dazu passt z. B. herzhaftes Nussbrot.

Andreas Schweiger am 11. Oktober 2019

Rote-Bete-Forellen-Tatar mit Kartoffel-Karotten-Rösti

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| 500 g gegarte Rote Bete | 1 Lauchzwiebel | 4 EL Apfelessig |
| 5 EL Rapsöl | 1 TL scharfer Senf | Kräutersalz |
| Pfeffer | 1 Prise Zucker | 3 EL abgez. Mandelkerne |
| 350 g festk. Kartoffeln | 350 g Möhren | 1 säuerlicher Apfel |
| 50 g Mehl | 30 g Hartweizengrieß | 3 Eier |
| $\frac{1}{4}$ TL Muskatnuss | $\frac{1}{4}$ TL gemahlener Koriander | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 5 EL Rapsöl | 125 g geräuch. Forellenfilets | 200 g Schmand |
| 3 EL Schnittlauchröllchen | | |

Rote Bete eventuell abtropfen lassen, dann in sehr kleine Würfel schneiden.

Lauchzwiebel putzen, waschen und abtropfen lassen. Grüne Teile der Zwiebel in feine Ringe schneiden. Übrige Zwiebel fein würfeln.

Essig mit Öl, Senf, Kräutersalz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren. Rote Bete und Lauchzwiebel untermengen und ziehen lassen.

Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen, dann mittelgrob hacken.

Kartoffeln und Möhren schälen und grob raspeln.

Apfel gründlich waschen, trockenreiben, entkernen und ebenfalls raspeln.

Kartoffeln, Möhren und Apfel in einer Schüssel mischen. Mandeln, Mehl, Grieß, Eier, Muskatnuss, Koriander und Kreuzkümmel gründlich untermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Backofen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen.

Z. B. mit einem Eisportionierer jeweils eine Portion von der Röstmasse abnehmen und in die Pfanne setzen. Masse mit einem Löffel etwas andrücken. Auf beiden Seiten knusprig backen. Mit dem restlichen Röstiteig genauso verfahren. Rösti bis zum Servieren im Backofen warmhalten.

Rote-Bete-Tatar nochmals abschmecken. Forellenfilets in kleine Stücke zupfen.

Jeweils einen Portionerring (Durchmesser ca. 6 cm) auf einen Teller setzen. Ca. 2 EL Rote-Bete-Tatar einfüllen. Etwas Forellenfilet auf dem Tatar verteilen. 1 EL Schmand und einige Schnittlauchröllchen darauf geben. Mit Rote-Bete-Tatar abschließen. Portionerring vorsichtig abnehmen. Übrige Zutaten auf 3 weitere Teller schichten.

Rote-Bete-Tatar, Rösti, restlichen Schmand und Schnittlauchröllchen anrichten. Tipp: Wer dieses Gericht vegetarisch servieren möchte, schichtet das Tatar ohne Räucherforelle ein.

Christina Richon am 08. April 2019

Rucola-Risotto mit frittiertem Ei

Für 4 Personen

Für das Risotto:

| | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1 Bund Rucola | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 2 Stangen Staudensellerie | 2 EL Olivenöl | 200 g Risottoreis |
| 80 ml trockener Wermut | 80 ml trockener Weißwein | 800 ml Gemüsebrühe |
| 150 g Parmesan | 1 EL kalte Butter | 50 g Ricotta |
| Salz | Pfeffer | 2 EL Zitronen-Olivenöl |

Für die Eier:

| | | |
|-------------------|----------------|---------------|
| 300 ml Pflanzenöl | 4 frische Eier | Salz, Pfeffer |
|-------------------|----------------|---------------|

Für den Risotto Rucola abspülen, trockenschleudern, grob zerzupfen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Staudensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten.

Den Reis zugeben und anschwitzen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Brühe in einem Topf aufkochen.

Nach und nach etwas heiße Brühe zum Reis gießen und unter Rühren einkochen lassen.

Parmesan fein reiben.

Sobald der Reis gar ist, aber noch guten Biss hat, die kalte Butter und 2/3 vom Parmesan unterrühren und den Risotto cremig binden.

Zum Schluss Ricotta und Rucola untermengen und den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Eier in einem Topf Pflanzenöl auf 180 Grad erhitzen.

Ein Ei in eine Kelle schlagen und vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen. Ca. 30 Sekunden fritieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz abtropfen lassen. Auf die gleiche Weise die weiteren Eier zubereiten.

Die frittierten Eier mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Den Risotto in tiefen Tellern anrichten, mit restlichem Parmesan und grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Jeweils ein Ei mittig daraufsetzen, mit Zitronen-Olivenöl beträufeln und servieren.

Christian Henze am 23. Juli 2019

Süßkartoffel-Gratin mit Winter-Salat

Für 4 Personen:

Für das Gratin:

| | | |
|---------------------|------------------|--------------------------|
| 850 g Süßkartoffeln | 4 Knoblauchzehen | 12 frische Salbeiblätter |
| Meersalz | frischer Pfeffer | 250 g Sahne |

Für den Salat:

| | | |
|---------------------------|----------------|----------------------|
| 200 g Feldsalat | 1 rote Zwiebel | 2 EL Balsamico-Essig |
| 2 TL Honig | Meersalz | Pfeffer |
| ½ Knoblauchzehe, gepresst | 4 EL Olivenöl | 20 g Walnüsse |
| 30 g Parmesan | | |

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen und mit dem Küchenhobel in feine, ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter waschen und in feine Streifen schneiden.

Süßkartoffeln, Knoblauch, Hälfte Salbei, etwas Salz und frischen Pfeffer vermengen und in einer ofenfesten Form in mehreren Reihen dicht an dicht aufschichten. Die Form abdecken und das Gratin ca. 45 Minuten im heißen Ofen auf mittlerer Schiene garen.

Dann die Form aus dem Ofen nehmen. Die restlichen Salbeiblätter auf den Kartoffeln verteilen, Sahne überträufeln. Gratin für weitere ca. 30 Minuten im Ofen garen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, trockenschleudern und auf Tellern anrichten.

Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein hacken und in ein Sieb geben. Mit kochend heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

In einer Schüssel Balsamicoessig, Honig, Fleur de Sel, Pfeffer und Knoblauch miteinander verrühren. Dann das Olivenöl unterrühren und zum Schluss die blanchierten Zwiebelwürfel dazugeben. Den Feldsalat mit der Salatsauce beträufeln. Die Walnusshälften und den gehobelten Parmesan dekorativ darüberstreuen.

Gratin aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, in Portionen teilen und zum Salat servieren.

Theresa Baumgärtner am 18. Februar 2019

Safran-Blumenkohl mit Mandel-Bulgur

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 Zwiebel | Butterschmalz | 200 g grober Bulgur |
| 1 Prise gemahl. Kardamom | 1 Prise gemahl. Kreuzkümmel | 1 l Gemüsebrühe |
| 100 g Mandeln | 1 ½ EL Butter | grobes Meersalz |
| 1 Blumenkohl (1,2 kg) | 2 Prisen Safranfäden | 1 Bund glatte Petersilie |
| 1 Bund Koriander | Pfeffer | 200 g griech. Joghurt (10%) |

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Bulgur einstreuen. Etwas Kardamom und Kreuzkümmel zugeben. Mit etwas mehr als der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Inzwischen die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten.

Kurz vor Ende des Röstvorgangs die Hälfte der Butter und etwas grobes Salz zugeben. Mandeln auf einen Teller geben.

Den Blumenkohl putzen, in feine Röschen teilen. Blumenkohlröschen in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In eiskaltem Wasser kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.

In der Pfanne restliche Butter schmelzen. Safran fein mörsern und zugeben. Etwas Gemüsebrühe angießen.

Die Blumenkohlröschen zugeben und alles offen unter Schwenken erhitzen und bissfest garen, bis die Brühe verdampft ist. Dann den Kohl noch kurz rösten.

Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Petersilien- und Korianderblättchen abzupfen.

Kräuter und 2 Spritzer Gemüsebrühe fein pürieren. Kräuterpüree und Mandeln unter den Bulgur mischen, abschmecken.

Den Joghurt mit Salz abschmecken.

Geröstete Blumenkohlröschen und Kräuter-Bulgur auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Joghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 03. April 2019

Safran-Reis mit Trauben und Ei aus dem Ofen

Für 4 Personen

Für den Safranreis:

| | | |
|--------------------------|--------------------|------------------------------|
| 2 EL Korinthen | 450 ml Gemüsebrühe | 250 g Langkornreis |
| 50 g Parmesan | 2 Schalotten | 1 Bio-Zitrone (Saft, Abrieb) |
| 450 ml heiße Gemüsebrühe | 3 EL Olivenöl | 1 Mps. Safranfäden |
| Salz | Pfeffer | Rohrzucker |

Für die Ofen-Trauben:

| | | |
|--------------------------------|-------------------|----------------|
| 300 g blaue, grüne Weintrauben | 2 EL Olivenöl | 2 TL Mohnsamen |
| 2 EL Pistazienkerne | 1 TL Fenchelsamen | 25 g Butter |
| Pfeffer | | |

Für die ofengegarten Eier:

| | | |
|--------|------|---------|
| 4 Eier | Salz | Pfeffer |
|--------|------|---------|

Für den Möhrensalat:

| | | |
|-------------------------|----------------------|----------------------|
| 350 g große Möhren | 1 Schalotte | 10 g frischer Ingwer |
| 3 Stängel frische Minze | 3 EL Rapsöl | 2 EL Essig |
| 1 TL Worcestersoße | 2 TL flüssiger Honig | Salz |
| Pfeffer | einige Chiliflocken | |

außerdem:

4 kleine Gar-Förmchen

Die Korinthen mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Parmesan fein reiben. Schalotten abziehen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Reis mit Parmesan, Zitronensaft, -schale, heißer Gemüsebrühe und etwas Olivenöl mischen und in eine ofenfeste Garform (z. B. aus Glas; etwa 1,2 l Inhalt) oder einen Topf geben. Schalotten überstreuen und die Form mit einem passenden Deckel schließen. Reis im heißen Backofen ca. 35 Minuten garen.

Inzwischen Trauben abzupfen, abbrausen und abtropfen lassen. In eine Auflaufform geben.

Olivenöl, Mohnsamen, Pistazienkerne, Fenchelsamen und Butter in Flöckchen auf den Trauben verteilen. Mit Pfeffer würzen. Die Trauben nach etwa 20 Minuten Garzeit mit zum Reis in den Ofen schieben.

Für die Eier jeweils 1 EL Wasser in die kleinen Gar-Förmchen geben. Die Eier aufschlagen und in die Formen geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier ca. 8 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises mit in den Ofen geben und garen. Dabei soll das Eiweiß gegart werden, das Eigelb kann aber noch etwas flüssig bleiben. Wer die Eier durchgegart möchte, lässt sie etwas länger im ausgeschalteten Ofen stehen.

Für den Salat Möhren putzen und schälen. Mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen.

Schalotte abziehen und fein hacken, Ingwer schälen und fein reiben.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Minze, bis auf einige Blättchen, fein hacken.

Möhrenstreifen mit Schalotte, Ingwer, Öl, Essig, Worcestersoße, Honig und fein gehackte Minzblättchen mischen. Abgetropfte Korinthen dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Safranfäden und 1 Prise Salz fein mörsern. Den Reis aus dem Ofen nehmen, umrühren. 1 EL Olivenöl und gemörserten Safran unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Ei-Förmchen aus dem Ofen nehmen, Eier vorsichtig mit einem Messer aus den Formen lösen. Zitronen-Safranreis, Ofen-Trauben und Möhrensalat auf Tellern anrichten. Das ofenpochierte Ei dazugeben und mit übrigen Minzblättchen garniert servieren.

Christina Richon am 25. November 2019

Salat von gebratenen Semmelknödeln, Radieschen, Spinat

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 100 g Frühstücksspeck (Bacon) | 1/2 Bund glatte Petersilie | 2 Schalotten |
| 4 EL milder Weißwein-Kräuteressig | 1 TL scharfer Senf | 6 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | 12 mittelgroße Radieschen |
| 200 g zarter junger Spinat | 750 g gekochte Semmelknödel | Olivenöl |

Speck in einer beschichteten Pfanne unter Wenden knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer gründlich verquirlen. Die Schalottenwürfel und Petersilie unterrühren.

Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Spinat verlesen, die Stiele entfernen. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. 6 Die Semmelknödel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer großen oder zwei mittleren Pfannen erhitzen. Die Semmelknödelscheiben darin unter Wenden von beiden Seiten braten.

Spinat, Radieschen und etwa der Hälfte der Vinaigrette mischen.

Knödelscheiben jeweils kreisrund auf 4 Teller anrichten. Gleichmäßig mit der übrigen Vinaigrette beträufeln.

Salat und Radieschen in der Mitte platzieren. Mit den Speckscheiben garniert servieren.

Otto Koch am 11. April 2019

Schwäbische Laubfrösche mit Pastinaken gefüllt

Für 4 Personen

Für die Laubfrösche:

| | | |
|------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 2 Zwiebeln | 4 mittelgroße Pastinaken | 2 EL Butter |
| 1 l Gemüsebrühe | 200 g Sahne | 60 g Parmesan |
| 1 Stiel Thymian | 2 Eigelb | Meersalz |
| Pfeffer | Muskatnuss | 1 Brötchen vom Vortag |
| 8 große Mangoldblätter | 3 EL Butterschmalz | |

Für die Sauce Hollandaise:

| | | |
|--------------|-----------------|-----------------|
| 100 g Butter | 200 ml Weißwein | 2 EL Apfelessig |
| 4 Eigelb | Salz | Pfeffer |

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Pastinaken putzen, schälen und in kleine Würfelchen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Pastinakenwürfel zu den Zwiebeln geben und mit andünsten.

Mit Gemüsebrühe auffüllen und alles zugedeckt sacht weichkochen.

Die Pastinakenwürfel abtropfen lassen und die Brühe auffangen. Brühe anderweitig, z. B. für eine Suppe, verwenden.

Die weich gegarteten Pastinakenwürfel und Sahne in einem Topf aufkochen. Parmesan fein reiben, einrühren und alles offen sämig einkochen.

Pastinakenmischung in einen Mixer geben und fein mixen oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern.

Pastinakenpüree in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Thymian abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken.

Thymian, Eigelbe, Salz, Pfeffer und Muskat unter das Pastinakenpüree mischen.

Das Brötchen fein reiben und sieben. Soviel Semmelbrösel unter die Pastinakenmasse mischen, dass diese dicklich wird.

Mangoldblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, sodass sie bissfest, aber weich genug zum Füllen sind. Mangold in eisgekühltem Wasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen.

Die Blätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils etwas Pastinakenfüllung in die Mitte setzen. Zu Päckchen falten.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die „Laubfrösche“ mit der Naht nach unten einlegen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt etwa 3 Minuten sacht braten. Die Päckchen dann wenden und weitere 3 Minuten zugedeckt fertig braten.

Währenddessen für die Sauce Hollandaise die Butter in einem Topf sacht bräunen, leicht abkühlen lassen.

Weißwein, Essig und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse zu binden anfängt.

Dann den Kessel vom Wasserbad nehmen. Die flüssige braune Butter nach und nach mit einem Schneebesen kräftig unter die Eigelbmasse schlagen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Laubfrösche und Sauce Hollandaise sofort auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Vincent Klink am 04. April 2019

Sommer-Strudel mit Zitronen-Joghurt

Für 4 Personen

Für den Strudelteig:

| | | |
|------------------------|----------------------|------|
| 500 g Weizenmehl (550) | 50 ml Speiseöl | 1 Ei |
| 1 Prise Salz | 200 ml kaltes Wasser | |

Für die Füllung:

| | | |
|--------------------------|----------------|--------------------|
| 600 g Spitzkohl | 1 Zwiebel | 3 Zweige Thymian |
| 1 Bund glatte Petersilie | 50 g Pecorino | 3 EL Butterschmalz |
| Pfeffer | 1 Prise Muskat | 2 EL Semmelbrösel |
| 60 g Butter | 1 Ei | |

Für den Dip:

| | | |
|---------------|---------------------------|----------------------|
| 1 Bio-Zitrone | 400 g türk. Joghurt (10%) | 1/2 rote Chilischote |
| 3 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Der Strudelteig sollte über Nacht ruhen.

Für den Teig Mehl, Speiseöl, Ei, Salz und Wasser in die Rührschüssel geben und mit dem Knet-hacken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!)

Den glatten Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt (oder in Frischhaltefolie eingepackt) eine Nacht im Kühlschrank ruhenlassen.

Für die Strudelfüllung Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen. Dann den Kohl sehr fein schneiden oder hobeln.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Thymian und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Pecorino fein reiben.

In einer Pfanne mit 3 EL Butterschmalz Zwiebel und Kohlstreifen gut anbraten. Thymian untermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen, Petersilie, Semmelbrösel und Pecorino untermischen.

Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3 vorheizen).

Den Strudelteig ausrollen dann auf ein großes Küchentuch legen und vorsichtig aus der Mitte heraus möglichst dünn ausziehen.

Die Ränder des ausgerollten Strudelteigs mit verquirltem Ei bestreichen und die Kohlmasse aufstreichen, dabei ringsherum 2 cm frei lassen. Den Teig mit Hilfe des Tuches einrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und dünn mit flüssiger Butter bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Für den Zitronenjoghurt die Zitrone heiß abwaschen. Etwas Schale abreiben und unter den Joghurt rühren. Zitronensaft auspressen und mit dem Olivenöl zum Joghurt geben.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden. Chili unter den Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt bis zum Servieren kalt stellen.

Den gebackenen Strudel aufschneiden und mit den Zitronenjoghurt servieren.

Vincent Klink am 01. August 2019

Spaghetti mit Spinat und Sahne-Soße

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------|-----------------------|------------------|
| 600 g Spinat | 3 Schalotten | 3 Knoblauchzehen |
| 1 Chilischote | Olivenöl | 0,2 l Sahne |
| 0,2 l Wasser | $\frac{1}{2}$ Zitrone | 2 EL Parmesan |
| Muskatnuss | Salz, Zucker | 300 g Spaghetti |
| 8 Cocktailtomaten | 50 g Pinienkerne | Pflanzenöl |

Servieren:

2-3 EL Parmesan

Den Spinat gut waschen, trocknen und grobe Stiele entfernen. 10 schöne Blätter zum Frittieren beiseitestellen. Schalotten, Knoblauch und Chili in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten andünsten, dann Sahne und Wasser angießen. 2 EL Parmesankäse und den Saft der $\frac{1}{2}$ Zitrone dazugeben. Die Soße auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen.

Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Spinat nach und nach hineingeben und zusammenfallen lassen. Mit geriebener Muskatnuss, etwas Zucker und Salz würzen. Den Spinat anschließend mit der Sahnesoße vermengen. Die Spaghetti kochen.

In der Zwischenzeit die Cocktailtomaten mit Stiel auf ein Backblech legen und unter dem Grill erhitzen, bis sie leicht aufplatzen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Frittier-Öl erhitzen. Die aufgehobenen Spinatblätter nochmals gut trocken tupfen, dann 20-30 Sekunden frittieren. Die Blätter aus dem Fett nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die fertigen Spaghetti tropfnass in die Soße geben.

Servieren:

Die Spaghetti auf Teller geben. Pinienkerne darüber streuen und die Pasta mit Tomaten und frittierten Spinatblättern belegen.

Zum Schluss noch frisch geriebenen Parmesan hinzufügen. Dazu passt ein Chianti classico.

Rainer Sass am 10. Mai 2019

Spaghetti mit vegetarischer Bolognese

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 500 g gemischte Pilze | 2 Möhren | 2 Stangen Staudensellerie |
| 1 Zwiebel | 4 EL Olivenöl | 2 Zehen Knoblauch |
| 2 Lorbeerblätter | 1 Zweig Rosmarin | 4 Stiele Thymian |
| 1 EL Tomatenmark | 2 Dosen geschälte Tomaten | Salz und Pfeffer |
| Zucker | 1 TL edels. Paprikapulver | 400 g Spaghetti |
| 100 g geriebener Parmesan | | |

Pilze putzen und in der Küchenmaschine grob hacken. Auf einem Blech ausgebreitet im heißen Ofen bei 50 Grad (am besten Umluft) 30 Minuten trocknen lassen. Inzwischen die Möhren schälen, den Staudensellerie putzen und die Zwiebel schälen. Alles fein würfeln.

Öl in einem weiten Topf erhitzen, Pilze dazugeben und bei starker Hitze hellbraun rösten. Zwiebeln und Gemüse hinzufügen und 4 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und mit den Lorbeerblättern zum Gemüse geben. Rosmarinnadeln und Thymian sehr fein hacken und untermischen. Tomatenmark unterrühren. Tomaten hinzufügen und grob zerstoßen. 400 ml Wasser angießen, alles mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Paprikapulver würzen.

Aufkochen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten schmoren.

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen und in einer großen Schüssel mit der Soße mischen. Mit geriebenem Käse bestreut servieren.

Tim Mälzer am 24. August 2019

Spanische Pizza

Für 6-8 Personen

| | | |
|------------------------|-----------------------|------------------|
| 12 g frische Hefe | 1 Prise Zucker | 250 g Mehl |
| Salz | 10 EL Olivenöl | 1 (Kl. M) Eigelb |
| 1 Schote gelbe Paprika | 1 Schote rote Paprika | 2 weiße Zwiebeln |
| 2 Zehen Knoblauch | 20 g Blattspinat | Pfeffer |

Hefe und 1 Prise Zucker in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 TL Salz, 6 EL Olivenöl, Eigelb und Hefemischung in eine Schüssel geben. Zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch in Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Anschließend in 1 cm breite Streifen schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten, salzen, dann herausnehmen. Den Spinat in derselben Pfanne mit 1 EL Öl kurz anbraten, salzen und herausnehmen.

Die Paprikastreifen ebenfalls mit 1 EL Öl anbraten und 2 Minuten dünsten, salzen und aus der Pfanne nehmen.

Den Teig kurz durchkneten und mit einem Rollholz circa 40 x 30 cm groß ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Zwiebeln, Knoblauch, Spinat und Paprika darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene circa 30 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und heiß oder kalt servieren.

Tim Mälzer am 22. Juni 2019

Spargel auf 3 Arten

Für 4 Personen

Für den klassischen Spargel:

800 g weißer Spargel Salz, Zucker 1 TL Butter

Für die Hollandaise:

2 Schalotten 200 ml Weißwein 40 ml Weißweinessig

Salz Pfeffer 120 g Butter

6 Eigelb

Für den gebratenen Spargel:

400 g grüner Spargel 1 EL Olivenöl 3 EL Butter

Zucker

Für den frittierten Spargel:

500 g weißer Spargel 1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer, Mehl

1 TL brauner Zucker 1 TL Zitrone-Abrieb 2 Eier

60 g Kastenweißbrot 300 g Fett

Für den klassischen Spargel: Den Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirr oder Leinentuch wickeln und die Stangen noch kurz, bis zum Kochen, in den Kühlschrank geben.

Zum Kochen des Spargels in einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und der Butterflocke aromatisieren und den Spargel darin ca. 11 Minuten bissfest garen.

Für die Hollandaise: Für die Hollandaise Schalotten schälen, fein schneiden, mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Reduktion etwas abkühlen lassen.

Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen.

Die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, mit der Reduktion vermischen und über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, langsam die flüssige Butter unterschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel auf Tellern anrichten und mit der Sauce Hollandaise servieren.

Für den gebratenen Spargel: Den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und das untere Drittel schälen. Die trockenen Enden abschneiden. Spargelstangen halbieren, dann der Länge nach vierteln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel darin andünsten. Mit etwas Salz und Zucker würzen und goldgelb mit noch leichtem Biss braten. 1 EL Butter zugeben, unterschwenken und den Spargel mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken

Für den frittierten Spargel: Die Spargelstangen schälen, Knoblauchzehe schälen, fein schneiden. Spargel in einer flachen Schale mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, braunem Zucker und Zitronenschale würzen, ca. 10 Minuten marinieren.

Die Eier verquirlen, das Kastenweißbrot fein reiben.

Den Spargel in Mehl, dann in verquirltem Ei und schließlich im geriebenen Brot wälzen.

Die Spargelstangen in einem Topf (oder Fritteuse) mit 160 Grad heißem Fett ausbacken, bis sie außen goldgelb sind, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die verschiedenen Spargelvarianten anrichten und genießen.

Sören Anders am 03. Mai 2019

Spinat-Knödel mit Käse-Soße

Für 4 Personen

Für die Spinatknödel:

| | | |
|---------------------------|-----------------------------|--------------|
| 200 g frische Blattspinat | 175 g Brötchen (vom Vortag) | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 1 TL Butter | 100 ml Milch |
| 1 Prise Muskat | 30 g Bergkäse | 2 Eier |
| 30 g Topfen (Quark) | Meersalz | Pfeffer |

Für die Portweinzwiebeln:

| | |
|-----------------|------------------|
| 2 rote Zwiebeln | 25 g Butter |
| 100 ml Portwein | 1 Lorbeerblatt |
| | 1 Zweig Rosmarin |

Für die Käsesauce:

| | | |
|--------------------------|---------------------------------|---------------------|
| 2 Zwiebeln | 10 Champignons | 1 EL Sonnenblumenöl |
| Salz | 2 EL Mehl | 110 ml Weißwein |
| 260 ml Milch | 250 g Frischkäse | 1 EL scharfer Senf |
| 140 g Bergkäse, gerieben | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | |

Den Spinat waschen, putzen und gut trocken schütteln.

Die Brötchen in grobe Würfel schneiden und in einem Zerkleinerer kurz anmixen. Spinat dazugeben und ca. 5 Sekunden mit den Brötchen zusammen mixen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten.

Die Milch mit dem Muskat erwärmen. Den Bergkäse reiben.

Die Spinat-Brot-Brösel in eine Schüssel geben, die warme Milch angießen. Gedünstete Zwiebeln und Knoblauch, Eier, Topfen und Bergkäse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Die Masse ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Dann mit feuchten Händen ca. 4 cm große Knödeln abdrehen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Knödel darin ca. 10 Minuten in siedendem Wasser garen. Tipp: Zunächst einen Probeknödel abdrehen und garen. Wenn der Knödel zerfällt, noch Semmelbrösel zum Teig geben, ist er zu fest, evtl. noch Ei oder etwas Milch untermengen.

Für die Portweinzwiebeln die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen und die roten Zwiebeln darin andünsten. Mit dem Portwein ablöschen und diesen zur Hälfte einkochen.

Lorbeerblatt und Rosmarin zugeben und eine Minute weiter kochen. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Für die Sauce die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden.

In einer Sauteuse oder tiefen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln und Pilze darin ohne Farbe anschwitzen, salzen, mit Mehl abstauben, kurz durchrühren. Mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen.

Die Milch zum Saucenansatz geben, weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Dann den Frischkäse unterrühren, dabei sollte die Sauce nicht mehr kochen. Senf und geriebenen Bergkäse unterrühren und abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch kurz vor dem Servieren zur Sauce geben.

Spinatknödel mit der Käsesauce und den Portweinzwiebeln anrichten.

Andi Schweiger am 15. März 2019

Spinat-Knödel mit Trüffel

Für 6 Personen

Für die Knödel:

| | | |
|--------------------|---------------------------|------------------|
| 400 g Blattspinat | 300 g Ricotta | 150 g Weizenmehl |
| 200 g Grana Padano | 2 mittelgroße Zwiebeln | 5 Eigelb |
| 4 EL Butter | Salz, Pfeffer, Muskatnuss | |

Für die Trüffelsoße:

| | | |
|-------------|-----------------------------|--------------------------|
| 4 Eigelb | 2 EL weißer Aceto Balsamico | 5 EL Parmesan |
| 70 ml Sahne | Trüffelsalz | Muskatnuss |
| Zucker | 100 g Trüffelbutter | 10 g weißer Alba-Trüffel |

Spinat vorbereiten:

Frischen Spinat gründlich waschen. 2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, Spinat hineingeben, zusammenfallen lassen, in ein Sieb geben. Die Flüssigkeit gründlich aus dem warmen Spinat drücken am besten mit einem Tuch, fein hacken. Zwiebeln sehr fein hacken, in 2 EL Butter glasig dünsten, Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer, frisch geriebenem Muskat abschmecken. Alles abkühlen lassen.

Teig kneten:

Übrige Zutaten in einer großen Schüssel verrühren. Spinat-Zwiebel- Mischung mit den Knethaken von Rührgerät oder Küchenmaschine unterarbeiten, zu einem gleichmäßigen Teig kneten, eventuell noch Mehl zugeben.

Knödel formen:

Aus dem Teig mit den Händen oder mit 2 Esslöffeln Knödel formen mit etwa 3 bis 4 cm Durchmesser. Im Kühlschrank abgedeckt 30 Minuten gehen lassen, besser mehrere Stunden.

Soße anrühren:

Trüffelbutter sanft schmelzen, vom Herd nehmen, bei etwa 70 Grad Celsius mit übrigen Zutaten mischen. Auf kleinster Flamme vorsichtig zu einer sämigen Soße rühren. Sie darf nicht heiß werden. Konsistenz eventuell mit Sahne oder Butter korrigieren.

Knödel kochen:

Wasser in großem Topf aufkochen, Knödel für vier bis sechs Minuten darin köcheln, herausholen. Mit Soße und gehobeltem Trüffel servieren.

Trüffelbutter selbst aromatisieren:

Verschließen Sie 10 g Trüffel und 100 g Butter in einem luftdichten Gefäß, legen Sie es für drei Tage ins Eisfach.

Knödel vorm Kochen gehen lassen:

Das Weizenmehl quillt nach und verbessert die Knödelkonsistenz.

test Dezember 2019

Spinat-Rolle mit Kartoffel-Kräuter-Füllung

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 300 g Kartoffeln, mehlig | Salz | 200 g frischer Babyspinat |
| 300 ml Milch | 8 Eier | 2 EL Maisstärke |
| 1 Prise Muskat | Butterschmalz | 1/2 Bund Basilikum |
| 1/2 Bund Dill | 1/2 Bund Schnittlauch | 2 EL Butter |
| 200 g Ziegenfeta | 500 g Brokkoli | 1 Zitrone |
| 4 EL Olivenöl | Pfeffer | |

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Spinat waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

Spinat zur Milch geben, fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

Die Spinatmilch mit den Eiern verquirlen, Maisstärke untermischen und den flüssigen Teig mit Salz und Muskat würzen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Aus dem Teig nach und nach Pfannkuchen ausbacken, dabei den Teig jeweils etwa 5 mm hoch in die Pfanne geben, einen Deckel auflegen und bei milder Hitze die Pfannkuchen ausbacken.

Auf die Arbeitsplatte ein sauberes Geschirrtuch ausbreiten und darauf ein Bogen Backpapier legen. Das Backpapier mit den Pfannkuchen leicht überlappend auslegen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, durch die Presse drücken. Butter und die fein geschnittenen Kräuter untermischen. Die Hälfte vom Ziegenfeta hineinbröseln, die Masse mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen.

Die Kartoffelmasse der Länge nach auf die vorbereiteten Pfannkuchen aufspritzen und dann mit Hilfe des Backpapiers und Geschirrtuchs zu einer Roulade aufrollen. Die Roulade ca. 1 Stunde kaltstellen.

In der Zwischenzeit Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Strunk ebenfalls zurechtschneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser Brokkoliröschen und -strunk blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit $\frac{3}{4}$ vom Olivenöl vermischen, mit Salz abschmecken und Brokkoli damit marinieren.

Restlichen Käse mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Die Spinat-Kartoffelrolle aufwickeln und in Scheiben schneiden, mit Brokkoli und übrigem Feta anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 15. Mai 2019

Steinpilze, Petersilien-Trifolati, Kartoffeln, Parmesan

Für 4 Personen

Petersilientrifolati:

1 Bund Petersilie 1 Knoblauchzehe Abrieb von 1 Zitrone

Ofenkartoffeln:

350 g Drillinge 30 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Basilikum-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bd. Basilikum 50 ml Olivenöl

Steinpilze:

400 g Steinpilze 1 Schalotte 2 EL Olivenöl

30 g Butter 1 EL Knoblauchpetersilie

Parmesancreme:

200 g Schlagsahne 40 g Parmesan Salz

Cayennepfeffer Pfeffer

Petersilientrifolati:

Petersilie und Knoblauchzehe klein hacken und mit dem Abrieb vermengen.

Ofenkartoffeln:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln halbieren, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln auf einem Backblech verteilen und in 25 Minuten goldgelb und knusprig backen.

Tipp:

Anstatt der Kartoffeln passen auch gekochte oder gebratene Artischockenböden wunderbar.

Basilikum-Öl:

Einige Blättchen vom Basilikum zum Garnieren zur Seite legen. Das restliche Basilikum mit dem Olivenöl in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein zerkleinern.

Steinpilze:

Die Steinpilze mit einem Tuch säubern und in 2 cm große Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin goldgelb anbraten. Die Schalotte mit der Butter zu den Pilzen geben und anschwitzen. Abschließend mit einem Esslöffel Knoblauchpetersilie verfeinern.

Parmesancreme:

Die Sahne mit den restlichen Zutaten mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Anrichten:

Kartoffeln mit den Pilzen auf Tellern anrichten und mit dem Basilikum-Öl beträufeln. Die Parmesancreme in kleinen Klecksen drumherum verteilen und alles mit Basilikum garnieren.

Ali Güngörmüs am 02. Oktober 2019

Suppe aus geröstetem Sellerie

Für 4 Personen

Für die Suppe:

700 g Knollensellerie 2 Knoblauchzehen 3 EL Olivenöl
1 TL Salz 250 g Sahne

Für das Topping:

400 ml naturtrüber Apfelsaft $\frac{1}{2}$ Zimtstange 50 g Haselnusskerne (mit Haut)

Zum Garnieren:

einige dünne Apfelscheiben

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Sellerie putzen, halbieren, vierteln und schälen. Die Selleriestücke waschen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Sellerie in eine feuerfeste Form legen. Das Olivenöl überträufeln.

Sellerie ca. 30 Minuten im heißen Ofen garen. Nach etwa 20 Minuten die Sellereiwürfel wenden. In der Zwischenzeit für das Topping den Apfelsaft in einen Topf geben, aufkochen und offen bei milder Hitze etwa um die Hälfte einkochen.

Den Topf vom Herd ziehen, die Zimtstange in die Saftreduktion einlegen und ziehen lassen.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, in einen Topf geben. 1 l kochendes Wasser angießen. Das Salz einstreuen und die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, bis sie intensiv zu duften beginnen.

Die Nüsse auf ein Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuches gegeneinander reiben, sodass sich die Schale löst.

Die geschälten Nüsse in Scheiben schneiden oder grob hacken und beiseitestellen.

Die Sahne zur Suppe gießen. Die Zutaten im Fond mit einem Mixstab fein pürieren, bis die Suppe eine cremige Konsistenz hat. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugießen. Zum Schluss noch einmal abschmecken.

Die Selleriesuppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, jeweils in die Mitte etwas Apfelfond träufeln. Nüsse überstreuen und nach Belieben mit feinen Apfelscheiben garniert anrichten.

Theresa Baumgärtner am 28. Oktober 2019

Tagliatelle mit Limetten-Sahne-Soße

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

| | | |
|--------------------------|----------------------|------|
| 225 g Instant-Mehl (405) | 75 g Hartweizengrieß | Salz |
| 3 Eier (Gr. M) | Mehl | Salz |
| 1 EL Butter | | |

Für die Sauce:

| | | |
|------------------------|-----------------|---------------|
| 3 Schalotten | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl |
| 3 Bio-Limetten | 20 g Butter | 200 g Sahne |
| 200 g Ziegenfrischkäse | Salz | Pfeffer |

außerdem:

| | |
|-----------------------|----------|
| 1 Bund Rucola (Rauke) | Parmesan |
|-----------------------|----------|

Für den Nudelteig Mehl, Grieß und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Eier und eventuell 2–3 EL Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Ist er noch zu klebrig, etwas mehr Mehl unterkneten, ist er zu trocken, noch etwas Wasser zugeben.

Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Inzwischen für die Sauce Schalotten und die Knoblauchzehe schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

Eine große Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben und heiß werden lassen.

Schalottenwürfel und Knoblauch im heißen Öl glasig dünsten, kurz beiseitestellen.

Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa einen Millimeter dünn rechteckig ausrollen.

Die Teigplatte leicht bemehlen, von der Längsseite her jeweils etwa 3 Finger breit nach und nach überklappen. Den Teigstrang dann mit einem scharfen Küchenmesser in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Bandnudeln mit bemehlten Händen vorsichtig auflockern.

In einem großen Topf reichlich stark gesalzenes Wasser aufkochen.

Die Tagliatelle darin ca. 3 Minuten kochen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Eine Auflaufform mit kochend heißem Wasser ausschwenken. Die Tagliatelle mit einem Schöpflöffel aus dem Kochwasser heben und mit der Butter in die Form geben. Zugedeckt beiseitestellen.

Für die Sauce Limetten heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. $\frac{1}{2}$ Limette auspressen.

Butter und Limettenschale mit in die Pfanne geben. Sobald die Butter geschmolzen ist, zunächst Sahne und dann den Ziegenkäse unter Rühren hinzufügen.

Unter Rühren bei schwacher Hitze erhitzen, bis der Ziegenkäse geschmolzen ist.

Die Sauce mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern.

Die Tagliatelle zur Sauce geben und alles gründlich durchschwenken. Pasta auf vorgewärmten Tellern verteilen. Mit Rucola und frischem Parmesan bestreut servieren.

Theresa Baumgärtner am 01. April 2019

Tofu-Bratlinge mit Kräuter-Hummus

Für 4 Personen

Für den Hummus:

| | | |
|---------------------------|-----------------------------|---------------|
| 3 Zweige Minze | 1/2 Bund glatte Petersilie | 1/2 Zitrone |
| 250 g Kichererbsen (Dose) | 1 TL Ahornsirup | 2 EL Olivenöl |
| 2 EL Tahin | 1 Prise gemahl. Kreuzkümmel | |

Für die Bratlinge:

| | | |
|--------------------|-------------------|--------------------------|
| 1 kleine Zwiebel | 1/2 Knoblauchzehe | 1 Bund glatte Petersilie |
| 100 g Karotten | 1 EL Butter | 250 g Tofu, natur |
| 1 Ei | Salz | Pfeffer |
| 2 EL Butterschmalz | 50 g Semmelbrösel | |

Für die Zitronen-Crème fraîche:

| | | |
|---------------------|-------------------|------|
| 1/2 Bio-Zitrone | 1/4 Knoblauchzehe | Salz |
| 2 Pck. Gartenkresse | | |

Für den Hummus Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Abgetropfte Kichererbsen mit Kräutern, Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl, Tahin, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.

Für die Bratlinge die Zwiebel schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden oder pressen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die Karotten waschen, schälen und fein reiben.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin andünsten. Den Tofu zerbröckeln und mit den geriebenen Karotten, Ei, etwas Salz und Pfeffer sowie den andünsteten Petersilien-Zwiebel in einen Zerkleinerer oder ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Mit feuchten Händen die Masse zu Frikadellen formen, diese rundum in den Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Tofubrätlinge von beiden Seiten in Butterschmalz goldgelb anbraten. Für die Zitronen-Crème fraîche Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein reiben.

Crème fraîche mit Knoblauch, Zitronenschale und Zitronensaft gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Mit der Gartenkresse bestreuen.

Die Bratlinge mit Hummus anrichten, dazu die Zitronen - Crème fraîche servieren.

Theresa Baumgärtner am 18. März 2019

Topfen-Knödel mit Ananas-Kompott

Für 4 Personen

Für die Topfenknödel:

| | | |
|-------------------|---------------------------|----------------------------------|
| 600 g Magerquark | 300 g Weißbrot ohne Rinde | 120 g Butter |
| 100 g Puderzucker | 3 Eier | $\frac{1}{2}$ TL Zitronen-Abrieb |
| 500 ml Milch | 3 EL Zucker | 1 Vanilleschote |

Für das Ananaskompott:

500 g frische Ananas 30 g Zucker

Für die Bröselmelze:

2 EL Zucker 3 EL Butter 3 EL Semmelbrösel

Den Quark gut abtropfen lassen. Das Brot in feine Würfel schneiden. Die Rinde vom Weißbrot kann in einem Cutter zu Bröseln zerkleinert werden, diese können später für die Bröselmelze verwendet werden.

Butter mit Puderzucker, Eiern und Zitronenschale in einem Schlagkessel schaumig schlagen. Unter die schaumig geschlagene Masse die Brotwürfel und den Quark heben, die Schüssel abdecken und die Masse im Kühlschrank mindestens 40 Minuten quellen lassen.

Für das Ananaskompott Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk entfernen. Fruchtfleisch zunächst in dünne Scheiben, dann in feine Würfel schneiden. In einem Topf den Zucker goldgelb karamellisieren. 80 ml Wasser angießen und den Karamell unter Rühren wieder lösen. Ananaswürfel zugeben ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen. Dann das Kompott abkühlen lassen. Zum Garen der Topfenknödel Milch mit Zucker in einen Topf geben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark austreichen. Vanillemark und ausgekratzte Vanilleschote in den Topf geben und alles aufkochen.

Aus der Quarkmasse mit angefeuchteten Händen Knödel formen und diese in der siedenden Vanillemilch ca. 15 Minuten sacht pochieren.

Für die Schmelze in einer Pfanne Zucker schmelzen, Butter einrühren und die Semmelbrösel darin wenden.

Die Knödel abtropfen lassen, anrichten. Geröstete Semmelbrösel darauf geben und das Ananaskompott dazu servieren.

Vincent Klink am 10. Januar 2019

Tortellini, Pistazien-Ricotta-Füllung, Parmesan-Soße

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

350 g Semola 15 Eier 1 EL Olivenöl
Salz

Für die Füllung:

150 g Ricotta 1 Ei 50 g Pistazien
1 kleine Chilischote 400 ml Geflügelfond Salz
Pfeffer

Für die Parmesan-Sauce:

80 g Butter 50 g Parmesan Salz

Für den Nudelteig:

15 Eier trennen und die Eigelbe bereitstellen. Semola mit den 15 Eigelben, Olivenöl und etwas Salz zu einem Teig verkneten. Falls der Teig nicht geschmeidig genug ist, etwas Wasser hinzufügen. Ruhen lassen und mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Quadrate von 5 x 5 cm ausschneiden.

Für die Füllung:

Einen Topf mit 400 ml Geflügelfond und 400 ml Wasser zusammen erhitzen.

Währenddessen für die Füllung Pistazien und Chili fein hacken. Alles mit Ricotta vermengen und glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL der Füllung jeweils auf ein Teig-Quadrat geben. Ein Ei trennen und die Teigblätter mit Eiweiß bestreichen. Die Teigspitzen in Form von Dreiecken zueinander führen, die Ränder verschließen und daraus Tortellini formen. In den heißen Geflügelfond geben und darin 3-4 Minuten kochen.

Für die Parmesan-Butter-Sauce:

0,1 Liter von der Kochflüssigkeit der Tortellini stark einkochen lassen.

Parmesan reiben und zusammen mit der Butter in die eingekochte Flüssigkeit einrühren. Mit Salz abschmecken. Tortellini in der entstandenen Sauce schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 20. September 2019

Vegetarische Lasagne mit fruchtigem Kopfsalat

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| 30 g getrocknete Tomaten | 10 g getrocknete Steinpilze | 200 g Kirschtomaten |
| 300 g Mini-Zucchini | 1 grüne Chilischote | 2 milde rote Chilischote |
| 200 g Champignons | 3 EL Olivenöl | 1 TL Worcestersauce |
| 1 EL Tomatenmark | $\frac{1}{4}$ TL Currypulver | $\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver |
| 1 TL Bio-Zitronenschale | Kräutersalz | Pfeffer |
| 2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe | 2 Stängel Basilikum |
| 50 g Parmesan | 250 g Ricotta | $\frac{1}{4}$ TL gemahlene Muskatnuss |
| 300 ml Gemüsebrühe | 9 Lasagne-Nudelblätter | 125 g Mozzarella |

Für den Salat:

| | | |
|---------------------------|------------------|-----------------------|
| 1 Kopfsalat | 100 g Brombeeren | 4 EL Rapsöl |
| 2 EL Himbeeressig | 1 TL Senf | 2 EL Kräuterblättchen |
| 1 EL Schnittlauchröllchen | Kräutersalz | Rohrzucker |
| Pfeffer | | |

Getrocknete Tomaten fein hacken und mit getrockneten Pilzen in einer kleinen Schale mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen.

Kirschtomaten, Zucchini und Chilischoten waschen und putzen. Champignons putzen. Tomaten, Zucchini und Pilze sehr fein würfeln. Chilis fein hacken.

Alles mit 2 EL Olivenöl, Worcestersauce, Tomatenmark, Curry, Paprika und Zitronenschale vermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Schalotten und Knoblauch schälen und beides sehr fein hacken. Basilikumblättchen fein schneiden. Parmesan reiben.

Schalotten mit Knoblauch, Basilikum, Parmesan, Ricotta, Muskat und der heißen Gemüsebrühe verrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eingeweichte Pilze gut ausspülen und fein hacken. Mit den abgetropften Tomaten unter das Gemüse mengen. Eventuell nochmals nachwürzen.

In eine Lasagne- oder Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) 1 EL Olivenöl und 2 EL Ricottasoße geben und verteilen. 3 Lasagneblätter darauf verteilen. Die Hälfte des Gemüses einschichten.

Weitere 3 Teigblätter auflegen und die übrige Gemüsefüllung darauf verteilen. Mit den letzten 3 Teigblättern abschließen. Die gesamte übrige Ricottasoße darüber gießen.

Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarellascheiben auf der Lasagne verteilen.

Lasagne im heißen Ofen ca. 35-40 Minuten garen und goldbraun überbacken.

Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

Die Beeren kurz abbrausen und abtropfen lassen. Beeren je nach Größe halbieren.

Die Zutaten für die Salatsoße mischen und mit Kräutersalz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.

Den Salat in einer Schüssel mit Beeren und Salatsoße vorsichtig mischen. Die Lasagne und Salat anrichten.

Christina Richon am 23. September 2019

Winterliche Ravioli mit zweierlei Füllung

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

225 g Weizenmehl, doppelgriffig 75 g Hartweizengrieß Salz
3 Eier

Für die Füllungen:

40 g Walnusskerne 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
100 g Champignons 4 Zweige Thymian 2 EL Olivenöl
2 TL Thymianhonig Salz Pfeffer
250 g Ricotta 100 g vorgeg. Rote Bete

Außerdem:

Dinkelmehl 3 Stängel Salbei 75 g Butter
60 g Parmesan

Für den Nudelteig Mehl, Grieß und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen.

Die Eier zugeben und alles mit dem Knethaken zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllungen die Walnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend auf einem Teller abkühlen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und fein reiben. Champignons putzen und in feine ca. 5 mm große Würfel schneiden.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Pilze, jeweils die Hälfte vom Thymian und Knoblauch zugeben und mit andünsten. Alles mit etwas vom Honig, Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und jeweils Hälfte Ricotta und Nüsse unter die etwas abgekühlten Pilze mischen.

Für die zweite Füllung die Rote Bete in 5 mm große Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die restlichen Zwiebeln darin anschwitzen, jeweils restlichen Knoblauch, Thymian und Honig zugeben und Rote Bete untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und jeweils restlichen Ricotta und Walnüsse unter die Rote Bete mengen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in sehr dünne Bahnen ausrollen und auf einer bemehlten Fläche auslegen. Mit einer runden Ausstechform oder einem Glas Teigkreise (Durchmesser ca. 7 cm) ausstechen.

Die Füllungen jeweils mit einem Teelöffel auf der Hälfte der ausgestochenen Teigkreise mittig verteilen. Den äußeren Rand der Teigkreise mit Wasser bepinseln und jeweils einen ungefüllten Teigkreis auf die Raviolifüllung setzen und am Rand gut fest drücken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Ravioli darin portionsweise ca. 3 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel (Siebkelle) aus dem Kochwasser heben. Ravioli auf ein Blech geben und abtropfen lassen.

Salbei abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Salbeiblätter in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, einige Salbestreifen zugeben und portionsweise die Ravioli in der Salbeibutter schwenken, beiseite stellen und warm halten. Die restlichen Ravioli

ebenso zubereiten.

Parmesan frisch hobeln oder reiben. Ravioli mit Parmesan bestreut anrichten.

Theresa Baumgärtner am 02. Dezember 2019

Ziegenfrischkäse-Soufflé, Paprika und Gurken-Salsa

Für 4 Personen

| | | |
|----------------|-----------------|----------------------------|
| 2 rote Paprika | 4 EL Olivenöl | 400 g Ziegenfrischkäse |
| 4 Eiweiß | 40 g Sahne | Salz |
| Pfeffer | Butter | 1 EL Semmelbrösel |
| 1 rote Zwiebel | 1 Salatgurke | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 2 Zweige Minze | 1/2 Bio-Zitrone | 1 TL Honig |

Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Paprika längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwa 1/4 vom Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis die Haut Blasen wirft.

Dann herausnehmen, Paprika mit einem feuchten Tuch abdecken und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze einstellen.

Den Ziegenkäse mit dem Eiweiß und Sahne in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Souffléförmchen (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 ca. 5 mm starke Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheiben in einer Pfanne mit 1/4 vom Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Gurke abwaschen, schälen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel die Kerne austreichen und Gurke in kleine Würfel schneiden.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Gurkenwürfel mit Petersilie, Minze und Zitronenschale mischen, restliches Olivenöl, Zitronensaft und Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den gebratenen Paprika die Haut abziehen, Paprika fein würfeln.

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

Zum Anrichten je einen gebratenen Zwiebelring in die Mitte eines Tellers geben und darauf ein Käsesoufflé setzen. Paprika und Gurkensalsa darum herum anrichten.

Otto Koch am 08. August 2019

Zucchini-Burger

Für zwei Personen

Für den Burger:

| | | |
|-------------------------|------------------|------------|
| 4 Burger-Brötchen | 2 grüne Zucchini | 1 Tomate |
| 1 Salatkopf Romanasalat | 1 Ei | Weizenmehl |
| Rapsöl | Salz | Pfeffer |

Für das Zwiebelconfit:

| | | |
|----------------|-----------------------|------|
| 1 rote Zwiebel | weißer Balsamicoessig | Salz |
|----------------|-----------------------|------|

Für die Mayonnaise:

| | | |
|-----------------------|----------------------|---------------------------|
| 1 Knoblauchzehe | 1 Ei | 2-3 TL grob-körniger Senf |
| 2 EL Ketchup | 2-3 TL Paprikapulver | 200 ml Rapsöl |
| weißer Balsamicoessig | Salz | |

Für den Burger:

Den Ofen auf 110 Grad Heißluft vorheizen und die Brötchen darin erwärmen.

Zuerst den Strunk der Zucchini abschneiden und mithilfe einer Küchenreibe in eine Schüssel grob hineinreiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Mehl dazugeben und die Masse verrühren.

Anschließend die Pattys in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl braun anbraten und gelegentlich wenden.

Von der Tomate den Stiel abschneiden und den Rest mit einer Schneidemaschine in dünne Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trockenschleudern, anschließend in einzelne Blätter zerlegen und in der Mitte halbieren.

Für das Zwiebelconfit:

Zwiebel abziehen, in kleine Scheiben schneiden und mit etwas Essig und Salz in einem Topf aufkochen lassen, dazu einen Schuss Wasser geben.

Für die Mayonnaise:

Ei trennen. Knoblauch abziehen. Eigelb und Eiweiß in einen Behälter geben und Rapsöl dazugeben. Zur Bindung groben Senf hinzufügen und mit Paprikapulver abschmecken. Mit einem Mixstab von unten nach oben die Masse cremig pürieren. Am Ende sehr wenig Knoblauch mithilfe einer Küchenreibe in den Behälter reiben, Ketchup hinzugeben und mit Salz verfeinern. Anschließend alles gleichmäßig verrühren.

Brötchen aus dem Backofen holen und mit der Mayonnaise auf den Innenseiten beschmieren. Auf der Unterseite der Brötchen die Tomaten auflegen, mit Salatblättern bedecken, die Pattys drauflegen und zuletzt mit Zwiebeln schmücken.

Zucchini-Burger auf einem Teller anrichten und servieren.

Björn Freitag am 08. November 2019

Zucchini-Variationen

Für 4 Personen

Für das Gemüse-Carpaccio:

| | | |
|------------------------|------------------------|---------------|
| 2 runde grüne Zucchini | 2 runde gelbe Zucchini | Meersalz |
| 1/2 Bund Basilikum | 2 EL Balsamico | 3 EL Olivenöl |

Gefüllte Zucchini:

| | | |
|---------------|---------------------------|-----------------------|
| 2 Zucchini | Meersalz | 1/2 Bund Schnittlauch |
| 50 g Parmesan | 150 g körniger Frischkäse | Pfeffer |
| 2 EL Olivenöl | | |

Für die Gemüse-Spaghetti:

| | | |
|------------|-----------------------|-------------|
| 2 Zucchini | 1/2 Bund Schnittlauch | 2 EL Butter |
| Meersalz | | |

Für das Carpaccio die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Die Zucchini in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Scheiben leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Zum Anrichten die grünen und gelben Zucchinischeiben auf dem Teller auflegen.

Balsamico mit Olivenöl mischen und darüber träufeln, zuletzt Basilikum überstreuen.

Für die gefüllten Zucchini diese waschen, die Enden abschneiden und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Mit einem Kugelausstecher die Zucchinistücke etwas aushöhlen (nicht komplett aushöhlen).

In einem Topf mit Salzwasser die ausgehöhlten Zucchini ca. 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 165 Grad Umluft vorheizen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben.

Frischkäse mit Schnittlauch und der Hälfte vom Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchinistücke mit der Frischkäsemasse füllen. Den Boden einer feuerfesten Form mit Olivenöl bepinseln. Die gefüllten Zucchini hineinstellen und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Zucchini im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

Für die Gemüse-Spaghetti die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden oder mit einem Messer zunächst der Länge nach in 2 dicke Scheiben und diese in 2 mm dicke Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anbraten und mit Salz würzen, Schnittlauch untermischen. Tipp: Die Zucchinispaghetti schmecken mit Pesto, Feta, Ziegenfrischkäse, warmen Kirschtomaten oder gebratenen Garnelen.

Die Variationen können wie folgt auf einem Teller serviert werden. Mit einer Gabel einige Spaghetti aufdrehen und diese mittig auf das Carpaccio geben. Die gefüllten Zucchini darum herumstellen.

Andreas Schweiger am 07. Juni 2019

Index

- Artischocke, 2, 75
Aubergine, 13, 34, 72, 73, 94
Auflauf, 72
Avocado, 41, 88
- Birne, 16, 23, 88
Blätterteig, 7
Blumenkohl, 17, 20, 42, 88, 106
Bohnen, 28, 78, 84, 97
Brokkoli, 10, 38, 40, 67, 92, 116
Burger, 126
- Chicoree, 16, 52
Couscous, 4, 17, 32–34, 73
Crepes, 18, 93
Curry, 17, 19, 21, 28, 37–39, 41, 51, 52, 70, 82, 87, 123
- Eier, 1, 4, 5, 8–11, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 26, 40, 43, 50, 53, 56, 57, 63–66, 69, 70, 76–79, 83, 85, 86, 91, 93, 94, 96, 97, 103, 104, 107, 113, 114, 116, 119, 121, 122
Erbsen, 19, 21, 41, 43, 61, 81
- Falafel, 22
Filoteig, 16, 68
Frischkäse, 12, 16, 26, 27, 48, 55, 56, 58, 61, 87, 101, 114, 119, 125, 127
- Gnocchi, 5, 25, 43, 44, 76
Gorgonzola, 81
Grünkohl, 46
Gratin, 47, 48, 105
Gurke, 39, 49, 83, 98, 125
- Kürbis, 29, 30, 48, 51–53, 74
Knödel, 6, 59, 71, 79, 108, 114, 115, 121
Kohlrabi, 58, 91
Kraut, 66
Kuchen, 29, 36, 65, 83, 85, 95
- Lasagne, 12, 75, 123
Linsen, 20, 48, 50, 67, 68
- Möhren, 9–11, 19, 22, 27, 38, 40, 50, 54, 63, 68, 69, 80, 81, 103, 107, 112, 120
Mangold, 79, 109
Maronen, 7, 82
Mozzarella, 13, 46, 72, 84, 90, 123
- Nudeln, 12, 26, 35, 47, 50, 52, 53, 64, 72, 75, 81, 92, 98, 111, 112, 119, 122–124
- Paprika, 2, 13, 50, 73, 80, 88, 112, 125
Pastinaken, 109
Pfannkuchen, 36, 65, 83, 85
Pilze, 2, 4, 6, 7, 9, 11, 30–33, 41, 59, 60, 65, 70, 80, 85–89, 93, 112, 114, 117, 123, 124
Pizza, 46, 90, 112
Polenta, 2
Porree, 51
- Quark, 6, 79, 95, 102, 114, 121
- Rösti, 22, 103
Radieschen, 63, 108
Ragout, 7, 8, 75, 79, 99
Ratatouille, 94
Ravioli, 26, 52, 53, 124
Reis, 13, 21, 30, 38, 94, 96, 104, 107
Rettich, 8, 56, 91
Rosenkohl, 7, 88, 99
Rote-Bete, 8, 56, 70, 79, 91, 100–103, 124
Rucola, 81, 104, 119
- Schafskäse, 23, 68, 83
Schoten, 39, 50, 51, 61, 81
Sellerie, 13, 15, 26, 57, 73, 78, 81, 88, 104, 112, 118
sonstige, 24, 45
Spätzle, 50
Spaghetti, 111, 112
Spargel, 5, 15, 113
Spinat, 53, 54, 74, 76, 97, 108, 111, 112, 114–116
Spitzkohl, 110
Strudel, 61, 66, 110

Tagliatelle, 64, 119

Tatar, 103

Teig-Taschen, 26, 52, 53, 122, 124

Trüffel, 57, 115

Vegan, 17, 34, 75, 87, 88, 108, 112, 126

Weißkohl, 39, 47, 60, 66, 80

Wirsing, 11, 51

Ziegenkäse, 48, 67

Zucchini, 12, 32, 33, 40, 41, 64, 73, 80, 94,
123, 126, 127