

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Vegetarisch

2020

247 Rezepte

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

Inhalt

Überbackenes Sommer-Gemüse	1
Arrabiata-Pasta mit Tomaten	2
Artischocken mit Polenta und pochiertem Ei	3
Asia-Pfanne mit Brokkoli, Paprika und Avocado	4
Aubergine mit Baharat-Feta und Maulbeer-Couscous	5
Aubergine, Zucchini und Parmesan	6
Auberginen-Avocado-Burger mit Chili-Crème-fraîche	7
Auberginen-Burger	8
Auberginen-Feta-Röllchen mit Paprika-Püree	9
Auberginen-Paprika-Türmchen, Kerbel und Staudensellerie	10
Auberginen-Piccata auf Spaghettini mit Paprika-Soße	11
Auberginen-Piccata mit Zucchini-Nudeln und Guacamole	12
Auberginen-Röllchen mit Mozzarella und Tomaten-Soße	13
Avocado-Brot mit Tomate und Melone	14
Börek mit Ratatouille	15
Back-Zwiebel, Peperonata-Gemüse, Barbecue-Hollandaise	16
Basilikum-Gnocchi mit Parmesan-Soße	17
Bauern-Omelett griechischer Art	17
Bauern-Omelett italienischer Art	18
Blumenkohl mit Curry und Kokosmilch	18
Blumenkohl mit geröstetem Pankomehl, holländische Soße	18
Blumenkohl-Curry mit gebackenen Nudeln	19
Blumenkohl-Curry-Cappuccino	20
Blumenkohl-Gröstl mit getrockneten Tomaten	21
Bratkartoffel-Salat mit Radieschen-Vinaigrette, Spiegelei	21

Brokkoli-Kartoffel-Gratin	22
Brokkoli-Pasta mit Chili	22
Brot-Tarte mit Gemüse	23
Brotfladen mit Champignons und Ziegenkäse	24
Buchweizen-Pickert mit aromatischem Apfel-Rüben-Kräutchen	25
Buntes Ofengemüse mit Thymian	25
Buntes Wintergemüse mit Pfannenbrot	26
Butternut-Kürbis mit Portwein-Feigen und Ziegenkäse	28
Cannelloni mit Kräuter-Frischkäse	29
Caponata - Sommer-Gemüse süß-sauer	30
Chicorée-Schiffchen mit Spargel vom Grill	30
Chili con Carne mit Banane	31
Chinakohl mit Preiselbeeren, Süßkartoffeln und scharfen Nüssen	32
Eier im Glas mit Möhren-Haselnuss-Fladen	33
Eier in Senf-Soße mit Kohlrabi	34
Eier-Ravioli	35
Eigelb auf Rahm-Spinat, Mimolette-Soße, Kartoffel-Schaum	36
Eingelegte Zwiebel mit Pilz-Creme und Topinambur	37
Erbsen mit gebratenem Kopfsalat und Minze	38
Erbsen-Apfel-Gazpacho	39
Erbsen-Nockerl, Gurken-Minz-Joghurt mit Brokkoli und Ei	40
Farfalle mit Rahmspinat	41
Farro Ditalini alla fagioli mit Belper Knolle	42
Fetakäse mit Melone in Folie gegart	42
Frische Guacamole	43
Frittata mit Omelette, Paprika und Champignons	43
Frittierte Pommes, Guacamole, Tomaten-Salsa, Hüttenkäse	44
Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnen-Creme	45
Gebackener Camembert mit marinierter Pastinake und Birne	46
Gebackenes Gemüse im Kichererbsen-Teig mit Dips	47
Gebratene Tomaten im Brioche-Brötchen, Bohnen-Salsa, Ei	48
Gebratener grüner Spargel mit Orangen	49

Gebratener Käse-Sellerie mit Kräuter-Quark	50
Gefüllte Kartoffel-Plätzchen mit Sauerampfer-Soße	51
Gefüllte Kartoffel-Taschen	52
Gefüllte Paprikaschote mit Juwelen-Reis	53
Gefüllte Spitzpaprika mit Couscous	54
Gefüllte Tomaten mit Auberginen und Gorgonzola	55
Gefüllte Walnuss-Crêpes mit Radicchio und Birne	56
Gegrillte Auberginen-Röllchen mit Couscous, Avocado-Dip	57
Gegrillte Avocado mit Melonen-Salat auf Tomaten-Carpaccio	58
Gegrilltes Gemüse	59
Gekochtes Ei in der Avocado mit Walnuss-Vinaigrette	60
Gelbe Rüben mit Thymian-Rahm, Kartoffel-Quark-Plätzchen	61
Gemüse aus dem Wok	62
Gemüse mit Brokkoli, Shiitake-Pilzen und Zwiebeln	63
Gemüse mit Ricotta-Zitronen-Creme und Kräuter-Salat	64
Gemüse- und Bandnudeln mit Raclette-Käse	65
Gemüse-Bolognese	66
Gemüse-Bulgur mit Kohlrabi-Frischkäse-Taschen	67
Gemüse-Carpaccio	68
Gemüse-Curry	68
Gemüse-Rösti mit Frühling-Salat und Kräuter-Quark	69
Gemüse-Risotto mit Mirabellen und Gurken-Minz-Shot	70
Gemüse-Schaschlik mit Tomaten-Ananas-Soße	71
Gemüse-Sticks mit Limetten-Kräuter-Dip	72
Gemüse-Tatar mit Eigelb, Babyspinat und Erdnuss-Karamell	73
Gemüse-Tempura mit Jasminreis, Kokos-Zitronengras-Soße	74
Gemüse-Variation mit Kräuter-Pesto und Frischkäse-Dip	75
Gerösteter Lauch mit Blumenkohl, Eiern und Kapern	76
Geschmorte Auberginen mit Cranberry-Couscous	78
Getrüffelte Kartoffel-Rösti mit Basilikum-Pinienkern-Soße	79
Gewürzmöhren-Nudeltaschen mit Safran-Butter	81
Gnocchi mit Meerrettich-Soße, Roter Bete, Blut-Orange	83

Gnocchi Trieste	84
Grüne Soße mit pochierten Eiern und Pellkartoffeln	85
Grüner Spargel mit Erdbeeren, Spinat, Ziegenkäse	86
Gratinierter Lauch-Pfannkuchen	87
Herbst-Gemüse aus dem Ofen	88
Herzhafte Waffeln mit winterlichem Salat	89
Hummus mit Fladenbrot	90
Hummus mit Raz el Hanout	91
Ingwer-Knoblauch-Nudeln mit Sesam-Tofu-Streifen	92
Insalata á la salva mit gebratenem Gemüse und Parmesan	93
Johanns Eigelb-Ravioli	94
Käse-Knödel mit Feldsalat	95
Käse-Knöpfle mit Spinat	96
Käse-Spätzle aus dem Ofen	97
Käse-Spätzle	98
Käseknödel mit Tomaten-Soße und Bohnen-Salat	99
Kürbis-Curry mit Reismudeln	100
Kürbis-Frittata mit Endivien-Salat	101
Kürbis-Nocken mit Austernpilzen	102
Karotten-Gemüse	103
Kartoffel-Ecken aus dem Ofen	103
Kartoffel-Eierkuchen	104
Kartoffel-Gemüse-Piroggen mit Mohn-Soße	105
Kartoffel-Gulasch mit Wachtel und Morcheln	106
Kartoffel-Krapfen mit Lauch-Gemüse	107
Kartoffel-Omelett mit Gemüse	108
Kartoffel-Püree mit Karotten	108
Kartoffel-Pfannkuchen mit Karotten-Gemüse, Haselnüssen	109
Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf	110
Kartoffel-Wirsing-Stampf mit Meerrettich	110
Kartoffelnudeln mit Sauerrahm und lauwarmem Radicchio	111
Kasspatzn mit Röstzwiebeln und Vogerl-Salat	112
Kaviar-Blumenkohl	113

Klößchen mit Pinienkernen, Backpflaume und Pilz-Soße	113
Kohl-Sommerrollen	114
Kohlrabi mit Rahmspinat und Kartoffel-Talern	115
Kraut-Strudel mit Kürbis-Paprika-Sauce	116
Landbrot mit alten Tomaten, Kapern-Mayonnaise, Kapern	117
Lasagne alla Poletto mit Steinchampignons	118
Lauch mit grünem Pfeffer und Ingwer-Kartoffel-Creme	120
Linsen-Dal mit Spinat	121
Mac and Cheese	122
Maisküchlein mit mexikanischer Soße	123
Makkaroni-Auflauf mit gebratenem Rotkohl	124
Mandel-Couscous im Brickteig	125
Marinierte Steinchampignons mit Sommer-Rübchen	127
Marinierter Käse mit Kürbis	128
Mariniertes Wurzel-Gemüse, gebratene Kartoffel-Nockerln	129
Nasi Goreng mit Wirsing und frittiertem Ei	130
Nougat-Crêpes, Quitten-Kompott, Buttermilch-Sorbet	131
Nudeln im Glas mit roten Zwiebeln, Joghurt-Mayonnaise	132
Nudeln mit Kräuter-Pesto und Kohlrabi	133
Nudeln mit Tomaten-Soße und Zucchini	133
Obazda	134
Ochsenherztomaten in Kräuter-Panade mit Oliven-Creme	135
Ofen-Gemüse mit Joghurt	136
Offenes Omelett mit Gemüse-Gröstl	137
Omelett mit Champignons	138
Panierte Austernpilze, glasierte Zwetschgen, Blattsalat	139
Pappardelle mit Radicchio, Burrata und Safran-Soße	140
Paprikacreme mit roten Linsen, Paprika und Peperoni	141
Parmesan-Knödel mit gebratenen Zucchini	142
Pasta mit gebratener Spitzpaprika	143
Pasta mit Spargel-Zitronen-Pesto	144
Pasta-Auflauf mit Mortadella	145

Petersilienwurzel-Risotto mit Steinpilzen, Gewürzbirne	146
Pilz-Maronen-Strudel	147
Pilz-Omelett	148
Pilz-Ragout mit Brezel-Knödeln	149
Pizza mit Artischocken und Oliven	150
Pizza	151
Pochierte Eier in Senf-Soße zu grünem Spargel	152
Pochierte Eier	153
Pochierte Senfeier mit Spargel	154
Pochiertes Landei mit Beurre blanc, Blumenkohl, Curry	155
Polenta mit Gorgonzola und Ratatouille	156
Quark-Nocken mit Wildreis und Roter Bete	157
Quinoa-sotto mit sautierten Linsen	158
Quinoa-Taler mit Spargel und Bärlauch-Pesto	159
Röstbrot mit Spinat und gebackenem Ei	160
Rahm-Kohlrabi mit Mandel-Kartoffel-Püree	161
Rahmknödel 'Valentin'	162
Ramen	163
Reibekuchen mit Pfifferlingen, Ei und Herbst-Trüffel	164
Reis mit Paprika und Tomaten	165
Reis-Pfanne	165
Reis-Salat mit Ananas und Gemüse	166
Ricotta-Spinat-Agnolotti in Salbei-Butter	167
Riesen-Ravioli mit Kapern	168
Risoni im Gorgonzola-Schaum mit Zwiebeln, Tomaten	169
Rosinen-Granatapfel-Hummus mit Curry	170
Rote Bete-Ravioli mit winterlichem Blattsalat	171
Rote Käse-Spätzle	172
Rotkraut-Pastete mit Walnuss-Creme	173
Rotwein-Risotto mit Honig-Zwiebeln	174
Süßkartoffel-Kürbiscreme-Suppe mit Kürbiskernen	175
Süßkartoffel-Pommes mit Roter Bete Hummus, Creme fraiche	176

Süßkartoffel-Quiche	177
Safran-Risotto mit Rosenkohl-Blättern und Dukkah	178
Salat mit dreierlei Bohnen mit Ei und Pfifferlingen	179
Salat von Kraut und Rüben mit Ofen-Zwiebeln	180
Schmorgemüse-Ravioli in Tomaten-Consommé	181
Schnelle Gemüse-Lasagne mit Blattspinat	182
Schwarzwurzel, Orange, Thymian, Haselnuss-Schaum, Gemüse	183
Schwarzwurzeln in Käse-Soße mit Petersilien-Polenta	184
Schwarzwurzeln mit Blätterteig-Haube, Radieschen-Salat	185
Selbst gemachte Tagliatelle mit Tomaten-Soße	186
Sellerie-Rostbraten mit Rahm-Spinat und Schwarzwurzeln	187
Semmel-Knödel mit Pilz-Pfanne	188
Shakshuka mit Fladenbrot	189
Sommer-Gemüse mit Orangen-Béarnaise	190
Sommerlicher Brot-Salat mit karamellisierten Tomaten	191
Sommerrolle vom Spitzkohl mit Salsa	192
Spaghetti in Tomate-Mozzarella-Soße	193
Spaghetti mit Gemüse-Bolognese	194
Spaghetti mit Gemüse-Bolognese	195
Spaghetti mit Kräuter-Pesto, gebratene Frühlingszwiebeln	196
Spaghetti mit Spinat und Champignons	197
Spaghetti Pomodoro	197
Spargel im Kräuter-Crêpe mit holländischer Soße	198
Spargel mit Butter-Soße und Brennessel-Spinat	199
Spargel mit Peperoni gratiniert in Parmesan	199
Spargel mit pochiertem Bio-Ei und Morchel-Vinaigrette	200
Spargel-Frikadellen mit Erbsen-Püree	201
Spinat-Lasagne mit Pilzen	202
Spiralnudeln mit Gemüse-Bolognese	203
Spitzkohl-Salat mit Maracuja-Vinaigrette, Nussbutter	204
Tagliatelle mit Käse-Soße	205
Tiroler Schlutzkrapfen	206

Tomaten und Eier aus der Pfanne mit Weizenbrötchen	207
Tomaten-Krapfen mit Pfifferlingen und Joghurt-Dip	208
Tomaten-Tarte-Tatin	209
Tomatisierte Tagliatelle mit Rucola und Blaukrautsalat	210
Topfen-Nocken mit gebratenem Radicchio	211
Topfen-Pflanzerl mit Spinat-Nussbutter-Creme und Spargel	212
Vakuum-Ei, Kartoffel-Espuma, Spinat, Brot-Crunch	213
Veganes Ceviche mit gebackenem Spargel und Teriyaki-Soße	214
Vegetarische Kohlrouladen	215
Vegetarische Wirsingroulade mit Haselnüssen	216
Vegetarischer Gemüseturm mit Rosenkohl und Schichtkäse	217
Würzige Bratkartoffeln mit Joghurt-Terrine	218
Würziger Kürbisauflauf mit gebratenen Salatherzen	219
Waffeln mit Zimt-Orangen-Schaum und Minz-Apfel-Salat	220
Waldpilz-Crostini mit Petersilien-Creme	221
Warmer Reissalat mit Weißkraut, Mangold und Erdnusscreme	222
Warmes Spargel-Sandwich	223
Weißer Spargel mit Vinaigrette und Spargel-Suppe	224
Weißes Tomaten-Risotto mit Mini-Büffel-Mozarella	225
Winter-Gemüse mit Hirtenkäse-Kreuzkümmel-Vinaigrette	226
Wirsing-Rouladen mit Kartoffeln	227
Zitronen-Risotto mit Parmesan-Hippe	228
Zitronen-Soufflé-Tarte	229
Zitronen-Tartelettes mit Zitronen-Füllung	230
Zucchini, Miso und Zartweizen	231
Zucchini-Polenta-Strudel mit Tomaten-Mango-Salat	232
Zucchini-Röllchen mit Tomaten-Sugo und Schafskäse	233
Zweierlei vom Kohlrabi mit Miso und Erdnüssen	234
Zweierlei von Spinat und Birne	235

Überbackenes Sommer-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

500 g Cherry-Tomaten	3 rote Paprika	4 Knoblauchzehen
1 EL Rohrohrzucker	Salz	Pfeffer
100 ml Olivenöl	4 kleine Auberginen	3 Stängel Basilikum
1 Prise Cayennepfeffer	1 Bund frischer Thymian	375 g Mozzarella
200 g Pasta		

Für den Dip:

1/2 Bund frische Minze	1/2 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
300 g Crème-fraîche	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Ein großes Backblech mit Backpapier belegen.

Die Tomaten waschen und auf dem Blech verteilen. Die Paprika waschen, den Stielansatz und das Kerngehäuse herausschneiden. Paprika vierteln und mit der Innenseite nach oben auf das Blech legen. Die ungeschälten Knoblauchzehen dazulegen. Das Gemüse mit Zucker, etwas Salz und Pfeffer bestreuen und mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen auf mittlerer Schiene 10 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Auberginen waschen, halbieren. Die Schnittflächen mit einem scharfen Messer gitterförmig ca. 1 cm tief einritzen. Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen.

Die Tomaten und Paprika aus dem Ofen nehmen. Die Auberginen auf der mittleren Schiene ebenfalls bei 250 Grad ca. 10 Minuten im Ofen rösten.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Gerösteten Knoblauch aus der Schale drücken und mit den Tomaten, Paprika und Basilikum im Mixer fein pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Tipp: Anstatt der Nudeln passt zu diesem Gericht auch roter Quinoa.

Diesen nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.

Die Backofentemperatur auf 200 Grad Umluft herunterschalten.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und reichlich mit püriertem Gemüse bestreichen.

Die Thymianblättchen darauf verteilen und mit Mozzarellascheiben bedecken. Alles wieder in den Backofen geben und den Mozzarella goldbraun überbacken (ca. 15 Minuten).

In der Zwischenzeit für den Dip die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

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

Die Crème fraîche mit Zitronenschale und etwas Zitronensaft glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas fein geriebenem Knoblauch abschmecken. Zum Schluss die fein gehackte Minze unterrühren.

Zum Servieren das überbackene Gemüse auf die Nudeln setzen und mit Minz-Crème fraîche-Dip genießen.

Theresa Baumgärtner am 13. Juli 2020

Arrabiata-Pasta mit Tomaten

Für 2 Personen:

1 Butter	1 kleine rote Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe
250 g Penne	1 Dose passierte Tomaten	1/2 Bund Blatt Petersilie
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

In einer heißen Pfanne eine große Flocke Butter zerlaufen lassen bis sie braun wird In die Butter rote Zwiebel und Knoblauch geben.

Peperoni schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Wenn alles schön durchgezogen ist, die gekochten Nudeln mit in die Pfanne geben und passierte Tomaten ebenfalls dazugeben.

Alles gut vermengen und aufkochen lassen. Salzen, Pfeffern und eine Handvoll grobe Blatt Petersilie darüber streuen.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

Artischocken mit Polenta und pochiertem Ei

Für 4 Personen

Für die Artischocken:

1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
250 ml trockener Weißwein	250 ml Wasser	2 Korianderkörner
Salz	4 Artischocken	Zitronensaft

Für die Polenta:

1/2 Knoblauchzehe	700 ml Milch	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	70 g Polentagrieß	2 Tomaten
4 Champignons	1/2 Paprikaschote	1 TL Butter
Salz		

Für die pochierten Eier:

4 TL Weißweinessig	4 Eier	Salz
--------------------	--------	------

Für den Kochsud der Artischocken Knoblauch abziehen, halbieren. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Mit Wein, Wasser, Knoblauch, Korianderkörnern und etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.

Artischockenstiele mit kräftigem Ruck drehend aus dem Boden herausbrechen, sodass möglichst viele der festen Fäden mit herausgezogen werden. Die äußeren festen Blätter vom Boden abzupfen. Von den verbliebenen inneren Blättern etwa das obere Drittel abschneiden.

Das Heu vom Boden sorgfältig auslösen, abheben und entfernen.

Die Artischockenböden mit einem Sparschäler nach Bedarf noch etwas in Form schneiden. Böden sofort in mit etwas Zitronensaft gemischtes Wasser legen.

Artischockenböden im leicht köchelnden Weinsud je nach Größe 10-15 Minuten weich garen.

Inzwischen für die Polenta den Knoblauch andrücken. Mit Milch und Kräuterzweigen in einem Topf aufkochen. Dann bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch und Kräuter aus der Milch entfernen. Milch nochmals aufkochen, dann Polentagrieß unter ständigem Rühren einstreuen.

Polenta bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen. Falls die Polenta zu dicklich wird, ggf. noch etwas Gemüsebrühe oder Milch unterrühren.

Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und entkernen. Fruchtfleisch würfeln.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Die Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüsewürfel darin kurz andünsten. Gemüse mit Salz würzen und unter die Polenta mischen.

Für die Eier Wasser und Essig in einem Topf mischen und aufkochen. Die Temperatur herunterschalten, sodass das Wasser siedet.

Die Eier aufschlagen und jeweils in eine Tasse gleiten lassen.

Mit einem Kochlöffel den Kochsud durchrühren und einen Strudel erzeugen. Die Eier einzeln ins Wasser gleiten lassen und 3 Minuten schwach siedend köcheln lassen.

Die Artischockenböden abtropfen lassen, auf vorgewärmte Teller setzen. Jeweils etwas Polenta einfüllen und je ein pochiertes Ei darauf anrichten. Die Eier mit etwas Salz bestreuen und alles servieren.

Andreas Schweiger am 25. Juni 2020

Asia-Pfanne mit Brokkoli, Paprika und Avocado

Für 2 Personen:

1 Avocado	1/2 Brokkoli	1 Spitzpaprika
1 Peperoni	10 Mandeln	1 kleiner Chinakohl
150 ml Teriyaki-Sauce	1 Bund Schnittlauch	1 Zitrone

Vom Brokkoli kleine Röschen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Währenddessen Spitzpaprika und Peperoni in feine Scheiben schneiden.

Ganze Mandeln zerhacken, alles mit in die Pfanne geben und mitbraten circa 5 Minuten.

Chinakohl in feine Streifen schneiden und dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Teriyaki Sauce ablöschen.

Das Ganze in einen Topf geben und dann grob geschnittenen Schnittlauch, Avocado und abgeriebene Zitronenschale unterheben.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

Aubergine mit Baharat-Feta und Maulbeer-Couscous

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 Aubergine	100 g passierte Tomaten	1,5 Schalotten
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Zimt
$\frac{1}{2}$ TL Ras el Hanout	1 EL Butter	Zucker
1,5 EL Olivenöl	Öl	Salz

Für den Baharat-Feta:

50 g Feta	1 EL Olivenöl	2 Zweige glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Baharat	Pfeffer	

Für den Maulbeer-Couscous:

100 g Couscous	1 Zitrone	25 g getrock. Maulbeeren
175 ml Geflügelfond	25 g Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	1 Msp. gemahl. Koriander	1 Msp. Baharat
Salz		

Für die Aubergine:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Aubergine waschen, trockentupfen und von Stiel- und Blütenansatz befreien. Mit einem Sparschäler die Schale entfernen und für die Garnitur zur Seite stellen. Aubergine achteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginen mit einer Prise Salz und einer Prise Zucker hineingeben und scharf anbraten.

Schalotten abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und die Hälfte schneiden. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit etwas Butter leicht anschwitzen. Passierte Tomaten hinzugeben und mit Ras el Hanout, einer Prise Zucker und Salz würzen.

Tomatensud zu den Auberginen geben und köcheln lassen. Alles mit Kreuzkümmel und Zimt würzen.

Aufgehobene Auberginenschale in sehr feine Streifen schneiden und in heißem Öl frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Um der Aubergine enthaltene Bitterstoffe zu entziehen, sollten Sie, sofern sie länger als 35 Minuten Zeit haben, die geschnittene Aubergine zunächst einsalzen, dann ca. 20 Minuten ziehen lassen und schließlich mit einem Küchenpapier trockentupfen.

Für den Baharat-Feta:

Petersilie abbrausen, trockentupfen und klein hacken. Feta in Würfel schneiden, mit Olivenöl beträufeln und Baharat und Pfeffer würzen.

Ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Petersilie unterrühren.

Für den Maulbeer-Couscous:

Geflügelfond mit Kreuzkümmel, Koriander, Baharat und $\frac{1}{2}$ TL Salz aufkochen. Couscous unterrühren und zugedeckt neben dem Herd 10 Minuten quellen lassen. Dann kurz etwas umrühren und weitere 10 Minuten quellen lassen. Maulbeeren hacken und zum Couscous geben.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Couscous mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz abschmecken. Petersilie abbrausen, trockentupfen, klein hacken und unter den Couscous heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ali Güngörmüs am 02. Juni 2020

Aubergine, Zucchini und Parmesan

Für 2 Personen:

1 Aubergine	1 Zucchini	100 g Mehl
1 Spur Öl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1 mittlere Zitrone	1 Tasse Parmesan	1/2 Bund Petersilie

Aubergine vierteln und die Kerne rausschneiden. Dann die einzelnen Stücke dritteln.

Die Zucchini wird genauso verarbeitet.

Alle Stücke in einer Schale mehlieren und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl braten nach ca. zwei Minuten wenden und noch mal braten lassen.

Aubergine und Zucchini aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller legen und mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Zitronenschale und Zitronensaft darüber reiben.

Zum Schluss noch Parmesan und frische, gehackte Petersilie darüber streuen.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

Auberginen-Avocado-Burger mit Chili-Crème-fraîche

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 Aubergine	1 Orange	Olivenöl
Ras-el-Hanout	Salz	

Für die Paprika:

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Orange
50 ml Balsamicoessig	Olivenöl	Salz

Für die Chili-Crème-fraîche:

1 Frühlingszwiebel	2 rote Chilischoten	200 ml Crème fraîche
Salz		

Für Pilze und Avocado:

3 Shiitake	1 reife Avocado	50 ml Balsamicoessig
Olivenöl	Salz	

Für die Garnitur:

1 Orange	1 Limette	1 Zweig krause Petersilie
----------	-----------	---------------------------

Für die Aubergine:

Die Aubergine waschen, trockentupfen und eine Hälfte in Scheiben schneiden. Das Innere der anderen Hälfte in Würfel schneiden. Scheiben in Streifen schneiden und in einer Grillpfanne in Olivenöl grillen. Mit Hilfe eines Servierrings rund ausstechen.

Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Inneres der Aubergine in Olivenöl anschwitzen, mit Salz, Orangenabrieb und Ras el Hanout würzen. Orange halbieren und Saft auspressen. Aubergine mit Orangensaft ablöschen und pürieren.

Für die Paprika:

Paprika schälen, entkernen, von Scheidewänden befreien, in feine Streifen und dann in kleine Würfel schneiden. Diese in Olivenöl anbraten.

Mit Salz würzen und mit Balsamico ablöschen. Orange halbieren, Saft auspressen und Orangensaft zur Paprika geben.

Für die Chili-Crème-fraîche:

Chilischoten klein schneiden. Für die Schärfe die Chilis nicht entkernen.

Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Crème fraîche mit Frühlingszwiebeln, Chili und Salz vermengen.

Für Pilze und Avocado:

Shiitake putzen, Köpfe kreuzförmig einritzen und in Öl braten. Mit etwas Essig abschmecken.

Avocado schälen, die Hälfte in Scheiben schneiden, die Enden in Öl einlegen und in einer Grillpfanne grillen. Als Burgerbrötchen verwenden. Mit Salz würzen. Andere Avocado-Hälfte hauchfein schneiden und beim Anrichten auf das Auberginenpüree setzen.

Für die Garnitur:

Orange und Limette waschen, trockentupfen und Schalen abreiben.

Petersilie abbrausen und trockenwedeln.

Eine Avocado-Scheibe im Servierring unten anrichten, erst gebratene Auberginen, dann das Auberginenpüree darauf geben. Mit zweiter Avocado-Scheibe belegen und mit Crème fraîche garnieren. Paprika- Würfel drumherum geben. Zusätzlich etwas Auberginenpüree auf den Teller drapieren. Mit Limetten- und Orangenabrieb und Petersilie garniert servieren.

Christoph Ruffer am 22. April 2020

Auberginen-Burger

Für 4 Personen:

Für die Burger-Brötchen:	200 ml warmes Wasser	3 EL warme Milch
2 ½ EL brauner Zucker	½ Würfel Hefe	1 Ei
520 g Dinkelmehl	1 Eigelb	1 ½ EL Salz
80 g weiche Butter	3 EL Sahne	
Für den Burger-Belag:	80 g getrock. weiße Bohnen	20 g getrock. Tomaten
2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	½ Bund Petersilie
Zitronensaft; Balsamico Olivenöl	2 Auberginen	1 Eigelb
1 EL milder Senf	Salz, Pfeffer	100 g Feldsalat

Für die Burger-Brötchen: Die Hefe mit dem Zucker in eine Schüssel mit warmen Wasser und warmer Milch geben und darin auflösen. Das Ei verquirlen. Mehl und die weiche Butter zu der Hefe-Masse geben und mit den Händen verrühren. Das Ei hinzufügen und den Teig mindestens 5-10 Minuten gut verkneten. Dabei kann eine Küchenmaschine mit Knethaken hilfreich sein. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben, mit Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur eine Stunde gehen lassen. Besonders gut wird der Teig, wenn man ihn über mehrere Stunden im Kühlschrank gehen lässt. Der Teig kann auch am Vortag zubereitet werden. Aus dem aufgegangenen Teig Brötchen formen und auf einem Backblech noch einmal circa 10 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Backblech in Mitte des Ofens schieben und die Brötchen circa 12 Minuten backen, bis sie leicht angebräunt sind. Dann das Eigelb mit der Sahne verquirlen und mit einem Pinsel dünn auf die Rundstücke auftragen. Danach noch einmal etwa 3 Minuten weiter backen.

Für den Burger-Belag: Zunächst aus den Bohnen eine Soße zubereiten. Die Bohnen nach Packungsanleitung (meistens circa 10 Stunden) in Wasser quellen lassen. Die gequollenen Bohnen für 30 Minuten in Wasser weich kochen und zwar ohne Salz, sonst werden sie nicht richtig weich. Danach abgießen und grob kleinschneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in Würfel und die gewaschene Petersilie in feine Streifen schneiden. Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Petersilie in eine Schüssel geben und mit frischem Zitronensaft, Salz und einem guten Schuss Olivenöl vermengen. Die Auberginen schälen, in Daumenfingerbreite Scheiben schneiden, salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dann in einer Grillpfanne bei mittlerer Temperatur braten. Die Aubergine nur wenig wenden, da sie sonst viel Flüssigkeit verliert. Wenn die Auberginenscheiben ein schönes Grillmuster haben und nicht mehr bissfest sind, aus der Pfanne nehmen und ganz leicht mit Balsamico und etwas Olivenöl beträufeln. Zum Schluss noch etwas Pfeffer aus der Mühle darübergeben. Für die Burger-Mayo das Eigelb mit Senf und etwas Salz in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab vermischen, dann langsam in kleinen Mengen Olivenöl dazugeben und zu einer festen Masse ziehen. Mit einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Salz nachwürzen. Den Feldsalat putzen, vorsichtig waschen und abtrocknen. Die ausgekühlten Brötchen aufschneiden und noch einmal in der Grillpfanne kurz beide Außenseiten leicht anbraten. Beide Seiten mit Mayonnaise bestreichen. Auf die untere Seite der Burger den unmarinierten Feldsalat geben, darauf 2-3 Scheiben Auberginen legen. Zum Schluss die Bohnensalsa auf den Burger geben.

Tip: Am besten isst sich der Burger, wenn man ihn in ein wenig Butterbrot- oder Backpapier wickelt.

Tarik Rose am 03. Oktober 2020

Auberginen-Feta-Röllchen mit Paprika-Püree

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

2 mittelgroße Auberginen	3 EL schwarze Oliventapenade	200 g Fetakäse
10 Salbeiblätter	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Paprikapüree:

2 rote Paprika	1 EL Olivenöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL geräuch. Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für das weitere Gemüse:

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

Für die Röllchen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, längs in 20 dünne Scheiben à 0,5 cm schneiden am besten funktioniert das mit einer Aufschnittmaschine, geht aber auch mit einem großen scharfen Messer. Fetakäse in 4 gleich große Stücke schneiden. Die Auberginenscheiben in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und wenden. Anschließend mit der Oliventapenade bestreichen, je mit 1 Salbeiblatt und 1 Stück Käse belegen und aufrollen.

Für das Paprikapüree:

Paprikaschoten halbieren und entkernen. Die Hälften mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen garen, bis die Haut Blasen wirft und dunkel wird. Das Blech herausnehmen, mit einem nassen, kalten Küchentuch bedecken und die Paprika etwas abkühlen lassen. Den Backofen eingeschaltet lassen. Die Haut der Paprika abziehen, das Fruchtfleisch mit dem Olivenöl im Standmixer pürieren und mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Die Auberginenröllchen kurz im heißen Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikapüree in einer ofenfesten Form verteilen und die Röllchen aufsetzen.

Für das weitere Gemüse:

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und Scheiben abschneiden. Oliven in Würfel schneiden. Tomaten mit Oliven und Knoblauch mischen und über den Röllchen verteilen. Im heißen Ofen 8 Minuten garen.

Die Auberginenröllchen mit etwas Paprikapüree auf kleinen Tellern anrichten und servieren. Dazu passt eine Scheibe kräftiges Bauernbrot oder Baguette.

Nelson Müller am 25. Juni 2020

Auberginen-Paprika-Türmchen, Kerbel und Staudensellerie

Für zwei Personen

Für das Türmchen:

50 g Couscous	1 Aubergine	3 Shiitake
2 rote Paprika	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Limette	120 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ TL Ras el Hanout
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Öl:

1 rote Chilischote	50 ml Olivenöl	grobes Meersalz
--------------------	----------------	-----------------

Für die Sticks:

$\frac{1}{2}$ Staudensellerie	1 Limette	40 ml Olivenöl
4 Zweige glatte Petersilie	1 Prise grobes Meersalz	

Für die Creme:

70 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	Salz
--------------------	---------------------------	------

Für die Garnitur:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Stärke		

Für das Türmchen: Die Aubergine waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, sorgfältig schälen, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in Rauten schneiden. Schalen beiseitelegen und aufheben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Auberginen mit Paprika in einem Topf mit etwas Olivenöl scharf anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben, mit anbraten und die Hitze reduzieren. Shiitake putzen, fein würfeln und mit etwas Ras el Hanout auch in den Topf geben. Salzen und pfeffern. Für den Couscous in einem weiteren Topf Fond erhitzen. Limette halbieren und auspressen. Couscous in einer Schüssel mit dem Fond aufgießen und etwas Limettensaft und Olivenöl dazugeben. Gemüse mit dem Couscous vermengen und in einem Ring anrichten.

Für das Öl: Chili waschen, trockentupfen, grob mit den Kernen hacken und mit Öl, etwas Salz und den Paprikaschalen (von oben) in einem Mörser kräftig für 2 Minuten stoßen. Öl durch ein feines Sieb passieren. Die Paprikaschalen gibt man zum Öl, damit dieses eine schöne rote Farbe bekommt.

Für die Sticks: Staudensellerie putzen, Strunk entfernen, in Stücke zerteilen, waschen und die Fäden sorgfältig vom Sellerie lösen. Wasser im Dampfgerar erhitzen. Limette halbieren und auspressen. Staudensellerie mit Olivenöl, Limettensaft und etwas Salz in einen Vakuumbutel geben, fest verschließen und etwa 10 Minuten im heißen Dampf garen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sellerie aus dem Beutel nehmen und mit der gehackten Petersilie vermengen.

Für die Creme: Kerbel waschen, trockenschleudern und ganz fein hacken. Kerbel mit Crème fraîche verrühren und mit etwas Salz würzen.

Für die Garnitur: Öl in einem kleinen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen.

Mehl und Stärke mit 75 ml eiskaltem Wasser mit einem Schneebesen zu einem glatten, flüssigen Tempura-Teig verrühren.

Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und dieses in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen,

Björn Freitag am 22. April 2020

Auberginen-Piccata auf Spaghettini mit Paprika-Soße

Für zwei Personen

Für die Sauce:

1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ kleine rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	75 ml Sahne	125 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Safranfäden
Salz	Pfeffer	1 rote Paprikaschote

Für die Aubergine:

1 Aubergine	25 g Parmesan	1 Ei
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Spaghettini:

ca. 100 g Spaghettini	50 ml Olivenöl	Salz
-----------------------	----------------	------

Für die Garnitur:

2 Pimientos de Padron	1 Zweig Basilikum	Öl, Salz
-----------------------	-------------------	----------

Für die Sauce:

Die Paprika waschen und Chili halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit den Paprika- und Chilistückchen in heißem Olivenöl andünsten.

Das Ganze mit etwas Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.

Gemüsefond und Sahne angießen, Safran zufügen. Alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Danach die Sauce fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Kurz vor dem Servieren schaumig aufmixen und nochmals köcheln lassen.

Für die Aubergine:

Aubergine waschen und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese von beiden Seiten salzen und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Parmesan reiben und mit dem Ei mischen. Auberginenscheiben mit einem Tuch trocken tupfen, pfeffern und in etwas Mehl wenden. Dann durch die EierParmesan-Mischung ziehen und in heißem Pflanzenöl in einer großen Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Spaghettini:

Spaghettini in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen, mit Olivenöl begießen und salzen.

Für die Garnitur:

Pimientos in Öl braten und mit Salz bestreuen. Auberginenscheibe auf einen Teller setzen. Jeweils eine Portion Spaghettini mit einer Gabel aufdrehen und darauf setzen. Sauce nochmals schaumig aufmixen, um die Nudeln gießen, mit Basilikum und Pimientos garnieren, weitere gebackene Auberginen auf die Nudeln setzen und servieren.

Johann Lafer am 24. Juli 2020

Auberginen-Piccata mit Zucchini-Nudeln und Guacamole

Für zwei Personen

Für die Auberginen-Piccata:

1 Aubergine	2 Eier	50 g Parmesan
1 Prise Zucker	Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini-Nudeln:

1 Zucchini	1 rote Paprikaschote	1 Prise Zucker
Ras el Hanout	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Guacamole:

1 Avocado	1 rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Limette
50 g Crème-fraîche	Salz	Pfeffer

Für die Auberginen-Piccata:

Die Aubergine waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Scheiben mit Salz, Pfeffer und Zucker marinieren. Ziehen lassen, dann überschüssiges Wasser mit Küchenpapier abtupfen. Scheiben in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten.

Für die Mailänder Panierung Parmesan in eine Schale reiben und Eier dazugeben. Mit einem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Masse zu flüssig ist, einfach noch mehr geriebenen Parmesan dazugeben.

Auberginenscheiben mehlieren und durch die Ei-Käse-Masse ziehen. In einer Pfanne mit Olivenöl braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Zucchini-Nudeln:

Zucchini waschen, trockentupfen, vom Strunk befreien und schälen.

Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Streifen schälen. Mit Zucker, Ras el Hanout, Pfeffer und Salz würzen und in einer Pfanne ziehen lassen.

Paprika schälen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Paprika und Olivenöl zur Zucchini geben und alles leicht anschwitzen. Mit Salz und Ras el Hanout abschmecken.

Für die Guacamole:

Chilischote der Länge nach aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Fein hacken. Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Avocado mit Chili, Crème fraîche, Salz und Pfeffer fein mixen. Limette halbieren, auspressen und Guacamole-Dip mit Limettensaft abschmecken.

Um die Schärfe der Chili zu erörtern, schneidet man die Schote der Länge nach auf und reibt einmal mit dem Finger über die Schnittfläche und anschließend mit diesem Finger einmal über seine Zunge. Etwas warten und dann sollte man spüren, wie scharf die Schote wirklich ist! Zucchini-Nudeln mit Hilfe einer Gabel aufdrehen und längs auf Tellern anrichten. Auberginen-Piccata draufgeben und Guacamole-Dip in einem Schälchen daneben anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 22. April 2020

Auberginen-Röllchen mit Mozzarella und Tomaten-Soße

Für 4 Personen:

Für die Auberginen:

2 Auberginen, groß	Salz, Pfeffer	8 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Basilikum	4 EL Semmelbrösel
200 g Mozzarella		

Für die Tomatensoße:

800 g Tomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer
Zucker	500 ml Gemüsebrühe	0,5 Bund Basilikum

Auberginen putzen, abbrausen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen salzen und pfeffern.

In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen. Auberginenscheiben darin von beiden Seiten kräftig braun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Für die Soße Tomaten putzen, Stielansatz entfernen. Tomaten klein schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Öl erhitzen Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark unterrühren und anrösten.

Tomaten zugeben und kurz schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit der Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten einköcheln lassen.

Inzwischen für die Füllung Schnittlauch und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Kräuter mit Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und dem Übrigen Olivenöl pürieren. Mozzarella in Stifte schneiden.

Jeweils etwas Kräuterpaste auf die Auberginenscheiben streichen und mit einem Stück Mozzarella belegen. Auberginen fest aufrollen. Übrige Kräuterpaste beiseitestellen.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine flache ofenfeste Form einfetten. Die Hälfte der Tomatensoße hineingeben.

Auberginenröllchen mit der Nahtseite nach unten dicht an dicht in die Form setzen. Die übrige Tomatensoße darüber gießen. Übrigen Kräutermix darauf verteilen. Auf der mittleren Schiene ca. 15-20 Minuten überbacken.

Basilikum grob zerzupfen. Auberginenröllchen herausnehmen, Basilikum darüber streuen und heiß oder lauwarm servieren. Dazu passen Ciabatta oder Nudeln.

Tipp:Tomaten- und Auberginenabschnitte fein würfeln und unter die Füllung mischen.

Martin Gehrlein am 25. August 2020

Avocado-Brot mit Tomate und Melone

Für 1 Person:

1/2 Avocado	5 Kirschtomaten	1 Stange Frühlingslauch
1/2 Peperoni	1 Ciabatta	1 Melone
1 Spur Balsamico	1 Msp. Salz+Pfeffer	1 Spur Öl

Ciabatta halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten.

Peperoni, Zwiebellauch und Kirschtomaten schneiden und in eine Schüssel geben. Die halbe Avocado hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocado in die Masse drücken.

Ein Stück Melone in grobe Stücke schneiden und in der Pfanne scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit Balsamico ablöschen durchschwenken.

Den Avocado-Salat auf dem Brot anrichten und die Melone obendrauf geben.

Steffen Henssler am 01. Juli 2020

Börek mit Ratatouille

Für 4 Personen

Börek:

450 g vorw. festk. Kartoffeln	Salz	2 EL Pinienkerne
6 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Bd. glatte Petersilie
100 g Butter	Zucker	1 gestr. EL Tomatenmark
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Cayennepfeffer	8-12 Yufka-Teigblätter
2 Eigelb, verquirlt	Backpapier	

Ratatouille:

1 kl., gelbe Paprikaschote	1 kl., rote Paprikaschote	1 kl. Aubergine
1 kl. Zucchini	3 EL Olivenöl	4 Schalotten
2 Knoblauchzehen	6 EL passierte Tomaten	1 EL gehackter Rosmarin
Salz, Pfeffer, Zucker	Cayennepfeffer	

Börek: artoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich garen.

Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Falls Sie Walnüsse verwenden, diese nach dem Rösten grob hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Butter in einem Topf aufschäumen.

Schalotten, Knoblauch und eine Prise Zucker zufügen und zugedeckt in etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze weich schmoren, dabei gelegentlich umrühren. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren.

Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zur Schalottenmischung in den Topf geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken und untermischen. Petersilie und Pinienkerne unterrühren. Die Kartoffelmasse mit Salz und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier belegen. Die Yufka-Teigblätter mit der Spitze nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils 1-2 EL Kartoffelfüllung in die Mitte geben und quer etwas verteilen. Die Teigränder mit etwas Eigelb bestreichen. Die seitlichen Teigecken über der Füllung zusammenschlagen. Dann die Teigblätter von der Längsseite zur Spitze aufrollen. Die Böreks mit etwas Abstand zueinander auf das Blech legen und mit dem restlichen Eigelb bestreichen. Im Ofen auf der mittleren Schiene in 12-15 Minuten goldbraun backen.

Ratatouille: Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Aubergine und Zucchini waschen und ohne Stielansätze ebenfalls fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.

Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken und im restlichen Öl (1 EL) glasig anschwitzen. Passierte Tomaten und Rosmarin zugeben, etwas einkochen und mit Salz, sowie je einer Prise Zucker und Cayennepfeffer würzen. Unter die Gemüsegewürfel mischen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Die heißen Börek mit dem Gemüse servieren. Falls Sie noch einen Rest von der Börek-Masse übrig haben, können Sie diesen auch noch dazu reichen. Und wenn Sie möchten, können Sie das Gericht mit Auberginenchips dekorieren. Dafür schneiden Sie eine Aubergine in hauchdünne Scheiben, salzen diese, lassen sie zehn Minuten ziehen und tupfen sie dann mit Küchenkrepp ab. Dann in Mehl wenden und in heißem Fett frittieren, bis sie zart braun werden.

Ali Güngörmüs am 21. Dezember 2020

Back-Zwiebel, Peperonata-Gemüse, Barbecue-Hollandaise

Für zwei Personen

Für die Zwiebel:

2 weiße Gemüsezwiebeln	2 Eier	50 g Pankomehl
3 Lorbeerblätter	50 g Weizenmehl	1 EL Zucker
Öl, Chiliflocken, Salz	5 schwarze Pfefferkörner	Pfeffer

Für das Peperonata-Gemüse:

1 Zucchini	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Aubergine	150 g Fleischtomaten	1 Peperoncini
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 EL Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Barbecue-Hollandaise:

1 Orange	1 Schalotte	3 Eier
250 g Butter	50 ml Barbecue-Sauce	300 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt	1 Prise Zucker	6 schwarze Pfefferkörner

Für die Zwiebel: Die Zwiebel abziehen, achteln und über Nacht in kaltes Wasser einlegen und in den Kühlschrank legen. Dadurch öffnet sie sich etwas.

Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen und zum Strunk in 8 Teile schneiden, sodass der Strunk die Zwiebel zusammenhält. Lorbeerblätter abzupfen und Zwiebeln zusammen mit Lorbeerblättern, Zucker, Salz und Pfefferkörnern ca. 15 Minuten in Wasser in einem Topf kochen. Zwiebeln herausnehmen und im Ofen ca. 3-5 Minuten trocknen. Eine Panierstraße aus Eiern, Pankomehl und Weizenmehl erstellen. Zwiebeln erst im Mehl, dann in Eiern und zuletzt im Pankomehl panieren und im heißen Fett in einem Topf oder einer Fritteuse goldgelb backen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Für das Peperonata-Gemüse: Zucchini von Enden befreien, waschen, trockentupfen und ganz fein würfeln. Beide Paprika von Strunk, Scheidewänden und Kernen befreien, schälen, in feine Würfel schneiden. Aubergine von Stiel- und Blütenansatz befreien, würfeln. Peperoncini klein schneiden. Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und in Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Aubergine dazugeben und nach ca. 2 Minuten Zucchini, Tomaten, Peperoncini, Thymian, Rosmarin und Knoblauch hineingeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Barbecue-Hollandaise: Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze so lange erhitzen, bis sich die Molke am Topfboden abgesetzt hat und leicht bräunlich ist.

Butter durch ein feines Sieb gießen. Schalotte abziehen und grob würfeln.

Lorbeerblatt abzupfen. Weißwein mit Pfefferkörnern, Zucker, Lorbeerblatt und Schalotten in einem Topf aufkochen und auf ca. 60 ml einkochen lassen. Danach die Reduktion durch ein Sieb passieren. Eier trennen und Eigelbe mit der Reduktion über einem Wasserbad heiß und schaumig aufschlagen. Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Hollandaise mit Orangenabrieb abschmecken.

Lauwarme Butter langsam in einem dünnen Strahl in den Ei-Schaum rühren. Zum Schluss die Hollandaise mit Barbecue-Sauce abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren

Ali Güngörmüs am 03. Juni 2020

Basilikum-Gnocchi mit Parmesan-Soße

Für 4 Personen

1,5 kg Kartoffeln mehligk.	Salz	1 Bund Basilikum
6 EL Olivenöl	150 g Parmesan	4 Eigelbe
5 EL Kartoffelstärke	2 rote Zwiebeln	200 g Kirschtomaten
Zucker	Pfeffer	3 EL Butter

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Währenddessen Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Basilikum grob schneiden und mit 2/3 vom Olivenöl fein pürieren.

Hälfte vom Parmesan fein reiben.

Gekochte Kartoffeln abgießen und noch warm durch die Presse drücken. Mit den Eigelben, geriebenem Parmesan, Kartoffelstärke und einigen EL Basilikumöl verkneten. Mit Salz würzen. Aus der Masse Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und mit einer Gabel Rillen hineindrücken.

Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die halbierten Kirschtomaten anbraten.

Zwiebel zugeben mit Salz, Zucker, Pfeffer würzen, weich schmoren.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Gnocchi darin anbraten. Kirschtomaten zu den Gnocchi geben, restliches Basilikumöl zugeben, durchschwenken.

Restlichen Parmesan in groben Spänen dazu geben und auf tiefe Teller geben.

Jacqueline Amirfallah am 19. August 2020

Bauern-Omelett griechischer Art

1 Person	200 g gekochte Kartoffeln	2 Eier
1 Bund Schnittlauch	1 EL griech. Joghurt	1/2 Bund Thymianspitzen
1/2 Pack. Fetakäse	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1 Spur Öl		

Gekochte Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Schnittlauch grob schneiden.

Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und den Schnittlauch mit in die Pfanne geben. Thymianspitzen dazu und durchschwenken.

Oliven halbieren und mit in die Pfanne geben.

Den Feta ebenfalls in die Pfanne bröseln und alles durchschwenken.

2 Eier in die Pfanne geben und vermengen.

Bevor es komplett stockt, noch einen Löffel griechischen Joghurt in die Pfanne geben und anrichten.

Steffen Henssler am 01. Juli 2020

Bauern-Omelett italienischer Art

Für 2 Personen:

200 g gekochte Kartoffeln	6 Kirschtomaten	1/2 Kugel Mozzarella
1/2 Zweig Salbei	1 Stange Frühlingslauch	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	2 grosse Eier	

Gekochte Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit Öl anrösten lassen; Frühlingslauch und Salbei dazugeben ,alles durchschwenken.

In der Pfanne alles zusammenschieben und die verquirlten Eier darüber geben stocken lassen. Wenn es gut fest ist, dann kurz unten vom Pfannenboden ablösen.

Auf das Omelett nun noch halbierte Kirschtomaten geben Mozzarella in Stücke schneiden und ebenfalls auf das Omelett geben.

Nun das Omelett zusammenklappen.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

Blumenkohl mit Curry und Kokosmilch

Für 2 Personen:

1 kleiner Blumenkohl	1 mittlere Limette	1 kleine Peperoni
1 kleine rote Zwiebel	1 TL Currypulver	1 Dose Kokosmilch

Kokosmilch aufsetzen und Limette, Zwiebel, Peperoni und einen großen TL Currypulver mit dazugeben und alles aufkochen lassen.

Wenn alles kocht, den Blumenkohl einfach mit in den Topf geben, den Deckel draufsetzen und bei mittlerer Hitze garen lassen.

Nach ca. 12 Minuten, den Blumenkohl aus dem Topf nehmen, auf einen Teller/Schale setzen und den Sud darüber gießen.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

Blumenkohl mit geröstetem Pankomehl, holländische Soße

Für 4 Personen

1 ganzer Blumenkohl	3 Eigelbe	250 g Butter
Saft von ½ Zitrone	50 ml trockener Weißwein	4 EL Pankomehl
1 TL tasman. Pfeffer	2 Zweige Estragon	Salz

Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien, gut abwaschen und in einem großen Topf mit Salzwasser im Ganzen bissfest garen.

Butter in einem Stieltopf zum Schmelzen bringen und eine Zeitlang köcheln lassen, bis das Wasser aus der Butter verdampft ist, dann etwas abkühlen lassen.

In einer Sauteuse die Eigelbe mit einer Prise Salz, dem Zitronensaft und dem Weißwein bei geringer Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen cremig rühren dabei aufpassen, dass die Masse nicht zu heiß wird. Wenn die Eimasse cremig ist nach und nach die flüssige Butter unter ständigem Rühren in die Eiermasse gießen, bis eine sämige Sauce entsteht.

In einer Pfanne das Pankomehl bei mittlerer Hitze kurz anrösten.

Kubebenpfeffer mörsern.

Blumenkohl portionieren, auf Tellern anrichten, mit der Sauce begießen, mit dem Pankomehl, dem Kubebenpfeffer und fein geschnittenem Estragon garnieren.

Björn Freitag am 11. Januar 2020

Blumenkohl-Curry mit gebackenen Nudeln

Für 4 Portionen:

1 Blumenkohl	200 g Sahne	300 ml Gemüsefond
1-2 TL rote Curry-Paste	2 Stangen Zitronengras	3 Kaffirlimettenblätter
2 El Ghee (ind. Butterschmalz)	2 El Sesamöl	400 g (japan. Instant-Nudeln)
2 L Pflanzen-Öl	Salz	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

Blumenkohl putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Ghee anbraten, mit Salz und Prise Zucker würzen, mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze im eignen Saft bissfest garen.

Parallel die Currypaste (je nach gewünschter Schärfe 1-2 EL) mit dem Sesamöl bei geringer Hitze auflösen, mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zitronengras mit dem Messerrücken klopfen, damit die Fasern aufbrechen, zusammen mit den Limettenblättern in die Brühe geben und 10 min. sanft köcheln.

Die Sahne dazugeben und die Currysauce ein wenig reduzieren.

Zitronengras und Limettenblätter entfernen.

Frittier-Öl erhitzen und die Nudel-Nester darin kross ausbacken. Auf Küchenkrepp geben und abtropfen lassen.

Die gebackenen Nudeln mit dem gebratenen Blumenkohl und der Currysauce anrichten. Mit gezupften Korianderblättern garnieren.

Björn Freitag am 09. Mai 2020

Blumenkohl-Curry-Cappuccino

Für zwei Personen

Für die Einlage:

1 Schalotte	1 EL Rapsöl	2,5 g Curry-Gewürzmischung
$\frac{1}{2}$ Kapsel Sternanis	5 schwarze Pfefferkörner	40 ml weißer Portwein
150 ml Apfelsaft	1 Kaffir-Limettenblatt	25 g Rosinen
Salz		

Für das Blumenkohlsüppchen:

$\frac{1}{2}$ großen Blumenkohl	2 Schalotten	1 EL Butter
1 TL Curry-Gewürzmischung	40 g Mandelblättchen	60 ml Wermut
50 ml Weißwein	300 ml Gemüsefond	150 ml Milch
75 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Öl
Muskatnuss	Meersalz	Pfeffer

Für die Garnitur:

4 EL Sahne	2 EL Mandelblättchen
------------	----------------------

Für die Einlage:

Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Schalottenstreifen hinzufügen und bei mäßiger Hitze etwa 10 Minuten glasig anschwitzen. Curry, Sternanis und Pfefferkörner zugeben und mit anschwitzen. Mit Portwein ablöschen und einkochen lassen. Apfelsaft und das Kaffir-Limettenblatt zufügen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz abschmecken.

Die Rosinen in einen kleinen Topf geben und die heiße Flüssigkeit durch ein Sieb über die Rosinen geben. Einmal aufkochen lassen und bis zum Anrichten in der Marinade aufbewahren.

Für das Blumenkohlsüppchen:

Für das Süppchen den Blumenkohl waschen, trockenreiben und in Röschen zerteilen. 4 hübsche Röschen beiseitelegen. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Das Curry, Schalotten, Blumenkohl und Mandeln dazu geben, leicht salzen und glasig anschwitzen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Gemüsefond, Milch und Sahne auffüllen und ca. 30 min. köcheln lassen. Wenn der Blumenkohl weich ist, alles im Standmixer fein zu einer Suppe pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken. Die 4 beiseitegelegten Blumenkohlröschen in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Eine große Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und die Blumenkohlscheiben darin goldbraun anbraten. Mit Curry und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Sahne halb aufschlagen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett etwas rösten.

Den gebratenen Blumenkohl auf vorgewärmte Teller anrichten. Je 1 EL Rosinen darum verteilen. Das Süppchen angießen und mit der Sahne und den Mandelblättchen fertig garniert servieren.

Cornelia Poletto am 21. Dezember 2020

Blumenkohl-Gröstl mit getrockneten Tomaten

Für 2 Personen:

1/2 Blumenkohl	10 getrocknete Tomaten	1 mittlere Chilischote
1/2 Bund Basilikum	1 Butter	1 Spur Olivenöl
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Den Blumenkohl in dünne Scheiben runterschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten.

Getrocknete Tomaten, Chili und Basilikum schneiden.

In die Pfanne mit dem Blumenkohl nach ca. 3-4 Minuten eine Flocke Butter und die getrockneten Tomaten, Chili und Basilikum geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Noch mal ca. 2 Minuten braten und anrichten. Zum Schluss noch mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

Bratkartoffel-Salat mit Radieschen-Vinaigrette, Spiegelei

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, festk.	Salz	3 Schalotten
5 EL Pflanzenöl	300 ml Gemüsebrühe	3 EL süßer Senf
1 EL Kräuteressig	Salz	Pfeffer
1 Bund Radieschen	1 Bund Schnittlauch	2 Laugen-Brezeln
4 EL Butter	4 Eier	

Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen.

Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln auskühlen lassen.

Schalotten schälen, fein würfeln.

Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl langsam goldgelb knusprig braten. Kurz bevor die Kartoffeln knusprig sind, die Schalotten zugeben und mitbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Für die Vinaigrette die Gemüsebrühe erwärmen. Den süßen Senf und das restliche Öl einrühren und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing noch warm über die Kartoffelscheiben geben und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich durchrühren. Dann nochmals abschmecken.

Radieschen waschen und in Stifte schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Radieschen und Schnittlauch unter den Bratkartoffelsalat heben.

Brezeln in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter knusprig braten.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eier darin bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Bratkartoffelsalat auf Tellern anrichten, jeweils ein Spiegelei darauf setzen und die Brezelcroutons darüber streuen.

Jörg Sackmann am 21. April 2020

Brokkoli-Kartoffel-Gratin

Für 2 Personen:

1 kl. Brokkoli	150 g Kartoffeln	2 Eier
100 gr gerieb. Emmentaler Käse	3 EL Mandelblättchen	100 ml Milch
100 gr Schmand	1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
Muskatnuss, Butter		

Kartoffeln kochen. Brokkoli in Röschen zerteilt 5 Min. kochen.

Oberhitze im Herd auf 200° stellen.

Eier, Milch, Schmand, Käse und den Gewürzen mischen. Die Mandel-Blättchen unterrühren.

Kartoffeln und Brokkoli in eine gebutterte Auflaufform schichten.

Die Eier-Käse-Sahne über alles gießen.

Überbacken bis die Oberfläche goldbraun ist.

NN am 24. März 2020

Brokkoli-Pasta mit Chili

Für 4 Personen

600 g Brokkoli	Salz	1 Bio-Zitrone
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 rote Chilischoten
40 g Mandel, geschält	80 g Parmesan	1 Bund Petersilie
400 g Pasta	3 EL Olivenöl	Pfeffer

Brokkoli putzen, Röschen abschneiden und fein zerteilen. Stiele mit einem Sparschäler schälen und beiseitestellen.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoliröschen darin kurz knackig garen.

Abgießen und abtropfen lassen.

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

Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein schneiden. Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Chili in feine Streifen schneiden.

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

Den Parmesan grob reiben.

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

Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten, Knoblauch und Chili zugeben und kurz andünsten.

Dann Brokkolistiele und blanchierte Brokkoliröschen zugeben und anbraten, Petersilie untermischen und mit etwas Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta abgießen, abtropfen lassen und unter den Brokkoli mischen.

Zuletzt Parmesan und Mandeln unterheben und die Brokkoli-Pasta direkt servieren.

Martin Gehrlein am 18. Mai 2020

Brot-Tarte mit Gemüse

Für 4 Personen

Für den Teigboden:

150 g altbackenes Baguette-Brot	80 ml Wasser	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL Currypulver	2 EL Hartweizengrieß	

Für die Füllung:

350 g Spinat	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	100 g Champignons
1 Karotte	2 Lauchzwiebeln	60 g Bergkäse
2 Eier (Größe M)	200 g Sahne	1 Prise Muskatnuss

Eine Tarte- oder Quicheform mit glattem Rand (Ø 28 cm) mit Backpapier auslegen. Das Brot in sehr kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel portionsweise im Hochleistungsmixer fein zerkrümeln. Alle Brotkrümel wieder in den Mixer geben und Wasser, Öl und Currypulver untermixen.

Brotmasse gleichmäßig in die Tarteform drücken, dabei auch einen Rand formen. Mit Grieß bestreuen.

Für die Füllung Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen und grob schneiden.

Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne nochmals etwas Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten.

Karotte waschen, schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Den Käse fein reiben.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Eier mit der Sahne verquirlen. Spinat, Pilze, Lauchzwiebeln und Karotten daruntermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Gemüsemasse auf dem Bröselboden verteilen, den Käse darüberstreuen. Die Tarte ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Dann die Tarte direkt auf den Backofenboden stellen, Backofen ausschalten und ein gefaltetes Geschirrtuch zwischen die Tür klemmen. Die Tarte 5-10 Minuten nachgaren lassen.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Noch warm servieren. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Sybille Schönberger am 11. Mai 2020

Brotfladen mit Champignons und Ziegenkäse

Für 4 Personen

Für den Teig:

500 g Weizenmehl (405)	20 g frische Hefe	1 TL Zucker
270 ml Wasser	1 TL Salz	1 EL Olivenöl

Für den Belag:

2 rote Zwiebeln	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
300 g rosé Champignons	1 EL Olivenöl	1 EL Honig
250 g milder Ziegenkäse	200 g Crème fraîche	

Für den Salat:

300 g Champignons	1 Bio- Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Bund Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie	Salz
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker im handwarmen Wasser auflösen. Dann die Flüssigkeit zum Mehl geben und gründlich durchkneten, Salz und Öl zugeben und zu einem glatten Teig kneten, der nicht mehr klebt.

Den Teig in einer großen Schüssel abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

Für den Belag die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blätter abstreifen und fein schneiden. Steinchampignons putzen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen.

Gehackte Kräuter und Honig zugeben, den Ziegenkäse darunter mischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Backofen auf 240 Grad Umluft (oder 220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den gegangenen Hefeteig in Stücke von ca. 150 g aufteilen. Die einzelnen Teigstücke zu dünnen Fladen ausrollen (am besten durch die Nudelmaschine geben).

Die Brotfladen mit Crème fraîche bestreichen, geschnittene Pilze darauf streuen und darüber die Ziegenkäsemasse geben.

Die Brotfladen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen etwa 8 Minuten backen, bis der Teig schön knusprig ist.

In der Zwischenzeit für den Salat Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und fein schneiden, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

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

Die Pilze mit Salz und Zitronenabrieb würzen, Zitronensaft überträufeln. Knoblauch, Schnittlauch und Petersilie untermischen und zuletzt das Olivenöl zugeben. Den Salat mit Salz und Zucker abschmecken.

Die gebackenen Brotfladen und Champignonsalat servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. September 2020

Buchweizen-Pickert mit aromatischem Apfel-Rüben-Kräutchen

Für 4 Personen:

250 g mehliges Kartoffeln	150 g Buchweizenmehl	100 g Weizenmehl
20 g frische Hefe	3 kleine Eier	100 g gelbe Rosinen
6 EL Zucker	1-2 Prisen Salz	120 ml Milch
1 Apfel (Granny Smith)	einige Spritzer Zitronensaft	je 4 EL Rübenkraut + Apfelkraut
6 cl Haselnusslikör	Butterschmalz	Minze

Extras:

Spiralschäler	4 große Küchenringe
---------------	---------------------

Rosinen mit etwas lauwarmem Wasser und 2 cl Haselnusslikör übergießen und einweichen lassen. Milch lauwarm erwärmen, die Hälfte davon in eine Schüssel geben, die Hefe hinein bröseln, 2 EL Zucker und je 2 EL der beiden Mehlsorten dazugeben, verrühren und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Kartoffeln in eine große Schüssel fein reiben, den Rest Milch über die Kartoffeln gießen, die Eier dazugeben, sowie den Rest Zucker und eine Prise Salz dazugeben und alles gut verrühren. Dann zuerst den Vorteig und anschließend nach und nach das restliche Mehl einarbeiten. Rosinen abgießen und unterheben. Den Teig an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde gehen lassen.

In einer Pfanne den Butterschmalz erhitzen, Küchenringe in die Pfanne setzen, den Teig hineingeben und die Küchlein von beiden Seiten kross ausbacken.

Rübenkraut, Apfelkraut und restlichen Haselnusslikör miteinander verrühren.

Mit dem Spiralschäler vom Apfel Spiralen runter schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Pfannkuchen auf Tellern anrichten, die Apfelspiralen daraufsetzen, das gemischte Kraut darüber geben und mit Minzblättern garnieren.

Björn Freitag am 31. Oktober 2020

Buntes Ofengemüse mit Thymian

Für 4 Personen:

1 mittelgroße Zucchini	1 mittelgroße Aubergine	1 rote Paprikaschote
1 Handvoll Brokkoli	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL gutes Olivenöl	Meersalz	Pfeffer
50 g Perlzwiebeln	1 Tasse passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
3 EL Balsamicoessig	1 EL Kapern	1 EL Honig
1 EL Thymian	1 EL Nüsse (egal welche)	4 Blatt Alufolie DIN-A4

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und putzen. Zucchini in Scheiben, Aubergine und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.

Öl erhitzen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Perlzwiebeln, passierte Tomaten, Zucker, Balsamicoessig, Kapern, Honig und Thymian zugeben und umrühren. Das Schmorgemüse auf die Alufolie setzen, zu Päckchen verschließen und 20 Minuten im Backofen garen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett langsam anrösten.

Zum Servieren die Päckchen öffnen, Inhalt auf Teller geben und mit den Nüssen bestreuen.

Christian Henze am 15. Mai 2020

Buntes Wintergemüse mit Pfannenbrot

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

300 g rote Bete	150 g grobkörniges Salz	100 g Sahne
150 g gegarte, geschälte Maronen	Salz	1 Prise Muskat
1 Bund Petersilie	150 g Frischkäse	40 g Haselnüsse
150 g Steckrübe	100 g Petersilienwurzel	10 Rosenkohlröschen
150 g Wirsing	2 Schalotten	2 EL Butterschmalz
Zucker	3 EL Apfelessig	5 EL Traubenkernöl
6 getrocknete Aprikosen		

Für das Pfannenbrot:

20 g frische Hefe	1 TL Zucker	20 ml Milch
300 g Weizenmehl, (405)	1 TL Backpulver	25 g Naturjoghurt
125 ml Wasser	1 Ei	Salz
Mehl	Butterschmalz	

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

Rote Bete gut bürsten und waschen. Grobes Salz in eine feuerfeste kleine Form (z.B. Auflaufform) geben und die Rote Bete Knollen daraufsetzen, in den Ofen geben und ca. 35 Minuten garen.

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und der handwarmen Milch verrühren. Die aufgelöste Hefe zum Mehl geben und mit Backpulver, Joghurt, ca. 125 ml Wasser, Ei und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig in der Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen.

Sahne in einem Topf erwärmen, Maronen zugeben und fein mixen, mit Salz und Muskat abschmecken. Die Maronencreme beiseite stellen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese mit dem Frischkäse fein mixen, mit Salz abschmecken und kalt stellen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Steckrübe und Petersilienwurzel putzen, waschen und schälen. Das Gemüse in dünne Scheiben oder Rauten schneiden.

Rosenkohlröschen waschen, die unschönen Hüllblätter entfernen und Rosenkohl vierteln. Wirsing waschen, den Strunk ausschneiden, die Blätter in Stücke schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen, Schalotten darin anschwitzen.

Steckrübe, Petersilienwurzel und Rosenkohlviertel zugeben, mit Salz und Zucker würzen. Gemüse zugedeckt, unter gelegentlichem Wenden, mit noch leichtem Biss dünsten.

Den gegangenen Hefeteig in Portionen aufteilen und auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind.

Die gegarten Rote Bete schälen und mit Hilfe eines Kugelausstecher zu Gemüsekugeln ausstechen, diese in eine Schüssel geben.

Apfelessig und Traubenkernöl zu einer Marinade mischen und mit einer kleinen Prise Salz und Zucker würzen. 2 EL der Marinade über die Rote Bete Kugeln geben und vermischen.

Wirsingstücke in einem Topf in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Blanchierten Wirsing zum Gemüse in der Pfanne geben, diese vom Herd ziehen, die die restliche

Marinade darüber gießen und untermischen.

Aprikosen in Streifen schneiden.

Buntes Gemüse und Rote Bete Kugeln auf Tellern anrichten, mit Aprikosenstreifen und Haselnüssen bestreuen, den Petersilienkäse und die Maronencreme in kleinen Nocken dazwischen setzen. Das Pfannbrot dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. Februar 2020

Butternut-Kürbis mit Portwein-Feigen und Ziegenkäse

Für 4 Personen

Für den Kürbis:	1 Butternut-Kürbis, (1 kg)	1 kleine Chilischote
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 EL flüssiger Honig	1 EL Weißweinessig	40 ml Olivenöl
Für die Feigen:	100 g Zucker	300 ml Portwein
1 Zimtstange	1 Sternanis	1/4 Vanilleschote
1/2 Limette	4 frische Feigen	
Für den Ziegenkäse:	60 g durchw. Speck	1 Zweig Thymian
1/2 Limette	200 g Ziegenfrischkäse	1 EL Honig
1 Ei	80 g Mehl	1 TL Backpulver
Pflanzenöl		
zusätzlich:	geröstete Kürbiskerne	1 Beet Gartenkresse

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbis schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Kürbis in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

Chilischote waschen und halbieren. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Kürbiswürfel auf ein tiefes Backblech (oder in eine flache Auflaufform) geben. Knoblauch untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Thymian und Chili auflegen. Honig, Essig und Olivenöl darüber träufeln.

Kürbis im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten schmoren.

Für die Portweifeigen Zucker in einen Topf geben und hellgelb karamellisieren.

Dann mit dem Portwein ablöschen. Zimtstange, Sternanis und Vanilleschote zugeben. Die Limette auspressen und den Saft mit in den Topf geben. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Feigen waschen, jeweils in 6 Spalten schneiden und in eine Schale geben. Den eingekochten Portweinsud über die Feigen gießen und ziehen lassen.

Für den gebackenen Ziegenkäse den Speck fein würfeln und in einer Pfanne knusprig auslassen. Dann auf einem Kuchenkrepp abtropfen lassen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Von der Limette den Saft auspressen.

Die Hälfte vom Ziegenfrischkäse mit Honig, Thymian, Limettensaft, Ei, Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Den restlichen Ziegenfrischkäse in vier Teile teilen und jeweils mit der Hand zu einer Kugel formen. Die Käsekugeln in den Speckwürfeln rollen.

Speck-Käsekugeln mit der Käseteigmasse umhüllen. Dazu etwas Masse auf einen Esslöffel geben, die Kugel mittig daraufsetzen und mit dem Finger die Masse um die Kugel streichen.

Frittierfett in einem hohen Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Käsekugeln im heißen Fett ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Geschmorten Kürbis mittig auf Teller geben, die Käsekugeln daraufsetzen und die Portweifeigen darum anrichten. Nach Belieben mit gerösteten Kürbiskernen und Kresse garnieren.

Antonina Biebrich am 30. November 2020

Cannelloni mit Kräuter-Frischkäse

Für 4 Personen

Für die Cannelloni:

1 Zwiebel	500 g Pelati-Tomaten	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Liebstöckel
3 Zweige glatte Petersilie	3 Lauchzwiebeln	1/2 TL Bio-Zitronen-Abrieb
12 Lasagneplatten	300 g Schichtkäse	2 Eigelb
50 g Crème-fraîche	80 g Parmesan	

Für den Salat:

2 Bund Rucola	8 Kirschtomaten	2 EL Pinienkerne
2 EL Balsamico	3 EL Olivenöl	1 TL Senf
Salz	Pfeffer	

Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Pelati-Tomaten mit einem Pürierstab grob pürieren. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Pelati-Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und die Kräuterzweige zugeben und die Tomaten ca. 15 Minuten leicht köcheln. Liebstöckel und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Lauchzwiebel zugeben und anschwitzen. Die Kräuter untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen und die Zitronenschale untermischen.

Die Lasagneplatten in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Lasagneplatten einzeln auf leicht geöltes Backoder Butterbrotpapier legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schichtkäse mit Eigelben und Crème fraîche vermischen. Die angeschwitzten Kräuter unterheben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Anschließend die Nudelplatten zusammenrollen.

Eine feuerfeste Form mit etwas 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 Rucola abbrausen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Balsamico, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermischen.

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

Rucola mit der Vinaigrette marinieren, die Tomaten und Pinienkerne untermischen.

Die gebackenen Cannelloni anrichten und den Salat dazu servieren.

Rainer Klutsch am 14. Mai 2020

Caponata - Sommer-Gemüse süß-sauer

Für 4 Personen

100 g Zucker	150 ml Wasser	2 Auberginen
Salz	4 EL Olivenöl	2 Zucchini
2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	2 EL Rosinen
3 weißer Balsamico	3 EL Pinienkerne	2 Tomaten

Zucker in einen Topf geben und goldbraun schmelzen. Mit Wasser ablöschen und zu einem Karamellsirup einköcheln lassen.

Die Auberginen waschen, putzen, halbieren und in Würfel von ca. 1,5 cm schneiden. In eine Schüssel geben, leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen.

Dann das ausgetretene Wasser abschütten und die Auberginenwürfel trocken tupfen.

In einer großen Pfanne Olivenöl leicht erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei kleiner Hitze langsam braten, bis sie richtig weich sind.

In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Brattemperatur erhöhen. Die Zucchiniwürfel zu den Auberginen geben, Rosmarin- und Thymianzweige einlegen und alles 3-4 Minuten braten.

Dann Rosinen dazu geben, mit Balsamico ablöschen, den Karamellsirup angießen und alles aufkochen lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und das Gemüse erkalten lassen.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, Tomate würfeln, mit Salz würzen und unter das erkaltete Gemüse mischen. Zuletzt die Pinienkerne untermischen und das Gemüse abschmecken.

Das Gemüse kann kalt als Antipasti mit Brot oder auch warm zu Pasta sowie zu gegrilltem Fisch serviert werden.

Jacqueline Amirfallah am 02. September 2020

Chicorée-Schiffchen mit Spargel vom Grill

Für 4 Personen:

100 g Spargel	1 rote Zwiebel	4 EL Mayonnaise
50 g Mandelblättchen	Salz, Pfeffer	4 Chicorée
100 g Pecorino		

Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In 1 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel fein würfeln.

Die Mayonnaise mit der Zwiebel, den Mandelblättchen, Pfeffer und Salz mischen und anschließend den Spargel damit marinieren.

Vom Chicorée die äußeren drei Blätter vorsichtig abnehmen. Den Rest in feine Streifen schneiden und unter den Spargel mischen.

Jeweils 2-3 ganze Chicorée-Blätter ineinanderlegen und mit dem Spargelgemisch befüllen. Den Pecorino darüber reiben und 10-15 Minuten indirekt grillen.

Björn Freitag am 30. August 2020

Chili con Carne mit Banane

Für 6 Personen

Chili:

1 kg Rinderhack	1 Zwiebel	2 Schoten rote Paprika
800 g Kidneybohnen (Dose)	800 g ganze Tomaten (Dose)	2 Schoten Chili
1 frische Knoblauchknolle	200 ml Schwarzbier	200 ml Brühe
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer
Zucker	1 Möhre	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Salbei	2 Lorbeerblätter	3 Zweige Thymian

Für die Einlage:

2 Bananen	1 EL Honig	1 EL Butter
-----------	------------	-------------

Chili:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Haut der Paprikaschoten mit einem Sparschäler so weit wie möglich abziehen, dann die Schoten in Stücke schneiden. Dabei die Stielansätze, inneren Trennwände und Kerne entfernen. Knoblauch schälen und hacken, frische Knoblauchknolle gegebenenfalls nur halbieren.

Chili aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Dabei leicht zuckern. Das Hackfleisch hinzufügen und gut verteilen, bis es krümelig und braun ist. Nun die Paprikastücke dazugeben und ebenfalls etwas anrösten.

Anschließend die Dosentomaten hinzufügen und im Topf mit einer Gabel etwas zerkleinern. Mit den anderen Zutaten vermengen. Bohnen, Chili, Knoblauch und Paprikapulver hinzufügen.

Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Die Möhre schälen und mit den Kräutern und Lorbeerblättern zu einem Gewürzbund verschnüren. Das geht am besten mit Küchenband. Das Gewürzbund in den Topf legen. Zum Schluss das Schwarzbier und die Hälfte der Brühe angießen. Den Topf verschließen und das Chili etwa 1 Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zwischenzeitlich umrühren und nach Bedarf noch etwas Brühe angießen. Das Chili sollte eine sämige Konsistenz bekommen und nicht zu flüssig werden. Am Ende der Garzeit die Hitze erhöhen und den Topf öffnen, damit alles etwas einkochen kann.

Für die Einlage:

Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bananen braten, bis sie eine leichte braune Färbung bekommen. Zum Schluss den Honig hinzufügen und die Bananen darin leicht karamellisieren.

Chili con Carne in tiefe Teller füllen und mit den Bananenstücken servieren.

Rainer Sass am 26. März 2020

Chinakohl mit Preiselbeeren, Süßkartoffeln und scharfen Nüssen

Für 4 Personen:

Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln (à ca. 350 g)	grobes Salz (ca. 1 kg)	1 EL Butter
3 EL Olivenöl	1 TL Orangen-Abrieb	Salz

Für die Nüsse:

0,5 Wasabipaste	1 TL Erdnussöl	30 g Zucker
100 g Paranüsse	1 Prise Salz	

Für den Kohl:

2 Orangen	1 Zwiebel	30 g eingel. Ingwer
3 EL Ingwersaft	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
60 ml Sojasauce	2 Chinakohlköpfe (à 150 g)	3 EL Erdnussöl
2 EL Preiselbeeren, (Glas)		

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln abwaschen.

In eine Auflaufform etwa 2 cm hoch grobes Salz geben. Die Süßkartoffel darauf setzen. Die Butter in kleinen Stücken darauf geben und so im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für die Nüsse Wasabipaste mit Erdnussöl verrühren. Zucker in einer Pfanne schmelzen, Wasabipaste einrühren, die Nüsse zugeben und darin karamellisieren und mit einer Prise Salz würzen.

Für den marinierten Kohl die Orangen mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann über einer Schüssel die Orangenfilets ausschneiden, den entstehenden Saft in der Schüssel auffangen. Wenn alle Filets herausgelöst sind, den Orangenrest über der Schüssel ausdrücken. Die Orangenfilets für die Dekoration zur Seite legen.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Eingelegten Ingwer in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Ingwersaft zugeben, mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Sojasauce und Ingwerstreifen zugeben, Orangensaft zugeben und die Marinade mit Salz abschmecken.

Chinakohl der Länge nach vierteln, gut waschen und abtropfen lassen.

Die gegarten Süßkartoffeln schälen und fein schneiden. Die Kartoffelscheiben mit Olivenöl und Orangenabrieb mischen und mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen, Chinakohlviertel darin kurz von allen Seiten anbraten. Die Marinade angießen und einmal aufkochen lassen.

Kohlviertel aus der Pfanne nehmen und die Marinade noch etwas einkochen lassen.

Dann die Pfanne vom Herd ziehen, restliches Olivenöl untermischen und die Marinade abschmecken.

Chinakohl auf Teller geben, etwas von der eingekochten Marinade darüber träufeln, Süßkartoffeln darum herum geben. Mit Nüssen bestreuen, Preiselbeeren und Orangenfilets darüber geben.

Jörg Sackmann am 20. Oktober 2020

Eier im Glas mit Möhren-Haselnuss-Fladen

Für 4 Personen

Für die Fladen:

70 g Haselnusskerne	1 Möhre	200 g Dinkelmehl (Type 630)
50 g feiner Polentagrieß	12 g frische Hefe	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Currypulver	1 TL Brotgewürz
80 ml Wasser, lauwarm	Mehl	2 EL Butterschmalz

Salzflocken

Ei-Variante 1:

2 TL weiche Butter	1 Bund gemischte Kräuter	40 g Parmesan
2 EL Frischkäse	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	4 Eier	1 Msp. Piment-d'Espelette

Ei-Variante 2:

6 getrock. Shiitakepilze	1 Möhre	10 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote	4 Stiele Koriander	1 TL geröstetes Sesamöl
1 EL Sojasoße	1 Prise Rohrzucker	4 Eier
1 TL helle Sesamsamen	1 EL gehackte Erdnüsse	

Außerdem:

8 Eierkoch-Gläser	Butter	geröstetes Sesamöl
-------------------	--------	--------------------

Für die Fladen die Haselnusskerne trocken in einer Pfanne rösten, bis die Häutchen platzen. Dann Haselnüsse in ein sauberes Geschirrtuch geben und die Häutchen abreiben.

Anschließend Nüsse grob hacken.

Möhre putzen, waschen, evtl. schälen und fein reiben.

Das Mehl und den Polentagrieß in eine Schüssel geben und die Hefe darüber krümeln.

Zucker, Salz, Curry und Brotgewürz dazugeben.

Die Möhrenraspel und Haselnüsse in die Schüssel geben. Alles kneten, dabei ca. 80 ml lauwarmes Wasser dazugeben. So lange weiterkneten, bis sich der elastische, glatte Teig vom Schüsselrand löst.

Teig zu einer Kugel formen, in die mit Mehl ausgestreute Schüssel geben. Die Teigschüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

In der Zwischenzeit 4 der Eierkochgläser mit weicher Butter und 4 Gläser mit Sesamöl ausfetten.

Für die erste Ei-Variante die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

2 EL gehackte Kräuter mit Parmesan und Frischkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Masse in die gebutterten Gläser verteilen und jeweils ein Ei aufschlagen und hinein gleiten lassen. Mit Piment d Espelette bestreuen und Deckel auflegen.

Tipp: Noch feiner wird das Ei im Glas, wenn man das Ei zunächst trennt, zum Eiweiß einen Spritzer Sahne untermischt und dann in das Glas gibt, anschließend das Eigelb ins Glas gibt.

Für die 2. Variante die Shiitakepilze einige Minuten in heißem Wasser einweichen.

Inzwischen die Möhre waschen, schälen und in schmale Streifen hobeln oder schneiden.

Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und inklusive der Stiele fein hacken.

Die Shiitakepilze aus dem Einweichwasser nehmen, gründlich ausdrücken und klein schneiden.

Pilze mit Möhren, Ingwer, Chilischote und $\frac{2}{3}$ des Korianders vermengen. Mit Sesamöl, ca. 1 EL Sojasoße und einer Prise Zucker mischen.

Die Pilz-Mischung in die geölten Gläser geben und jeweils ein Ei hineinschlagen. Mit Sesam und

Erdnüssen bestreuen. Die Gläser mit Deckeln verschließen.

Die Fettpfanne in die Ofenmitte einschieben. Alle Gläser hineinstellen und heißes Wasser in die Fettpfanne gießen, so dass die Eiergläser im Wasserbad stehen. Die Eier so lange im Ofen lassen, bis das Eiweiß stockt, je nach Glasdicke ca. 10-15 Minuten.

Den gegangenen Fladen-Teig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Quadrat von ca. 14 x 14 cm ausrollen.

In einer beschichteten Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und den ersten Teigfladen bei kleiner, bis mittlerer Hitze ca. 3 Minuten pro Seite zugedeckt knusprig und goldbraun braten. Fladen aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen, dann in schmale Streifen schneiden.

Dann den 2. Teigfladen genauso garen.

Anschließend die Fladenstreifen nochmals in der Pfanne kurz rösten und mit Salzflocken bestreuen.

Zum Anrichten die Eier mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichen Kräutern bestreuen und sofort servieren. Die Fladenstreifen zu den Eiern servieren.

Tipp: die Fladen können am Vortag gebacken werden. Wie ein Brot aufbewahren und am nächsten Tag in Streifen schneiden und in der Pfanne knusprig anrösten.

Martin Gehrlein am 06. April 2020

Eier in Senf-Soße mit Kohlrabi

Für zwei Personen

Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi Öl

Für die Eier:

4 Eier	60 ml Sahne	30 g Crème-fraîche
2 EL mittelscharfer Senf	1 EL körniger Senf	80 ml Gemüsefond
2 EL Rapsöl	2 EL Mehl	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill 1 Zweig Estragon Salz

Für den Kohlrabi:

Den Kohlrabi schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Kohlrabi darin leicht bräunlich braten und mit ein wenig Wasser ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Eier:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Eier darin ca. 6-7 Minuten hart kochen. Etwas abkühlen lassen und pellen.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Mehl in Öl anschwitzen und mit Fond ablöschen. Mit Sahne, Crème fraîche und Senf auffüllen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eier in der Sauce erwärmen.

Für die Garnitur:

Dill und Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Gericht mit den Kräutern bestreuen und mit Muskatnuss (von oben) und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 28. Mai 2020

Eier-Ravioli

Für 2 Personen:

100 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	3 Eier
1 TL Paprikapulver	1 EL Salz	Ca. 300 ml Wasser
2 EL Crème-fraîche	2 EL Ricotta	Muskatnuss
60 g Parmesan	6 Eigelbe	Butter
50 ml Geflügelfond	Pfeffer	1 Bund Schnittlauch

Mehl und Hartweizengrieß mit zwei Eiern in eine Schüssel geben, eine Prise Salz und Paprikaöl hinzugeben. Alles mit einer Küchenmaschine oder einem Rührgerät kneten, bis sich die Zutaten zu einem trockenen Teig verbunden haben.

Im Kühlschrank ca. 20 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen, danach noch kurz bei Zimmertemperatur liegen lassen.

Währenddessen Crème fraîche und Ricotta in einer Schüssel mit etwas Muskatnuss verfeinern. Dann die Hälfte des Parmesans hineinreiben.

Alles zu einer Masse vermengen.

Pasta-Teig durchkneten und mit Mehl bestreuen. Einmal mit dem Nudelholz vorrollen, danach mit einer Nudelmaschine weiter ausrollen.

Den Nudelteig einmal quer falten und erneut durch die Maschine rollen.

Wird der Teig zu feucht, zwischendurch mit Mehl bestäuben. Den Vorgang mehrfach wiederholen, bis der Teig die gewünschte Dicke hat. Ein sehr dünner Teig eignet sich für diese Nudeln besonders gut, denn nur dann bleibt das Eigelb darin später schön weich. Alternativ zur Nudelmaschine kann auch ein Nudelholz verwendet werden.

Von der Teigbahn nach und nach etwa 50 cm lange Stücke abschneiden.

Aus diesem Stück Teig entstehen im weiteren Verlauf zwei Ravioli.

2x1 Esslöffel Ricotta-Crème fraîche Mischung auf den Nudelteig geben.

Diese so platzieren, dass sie etwa 5 cm von Rand und voneinander entfernt sind. Mit dem Löffel eine Mulde in die Ricotta-Mischung drücken und dort jeweils ein Eigelb vorsichtig reinsetzen.

Um die Füllung herum mit einem Pinsel ein verquirltes Ei als Klebstoff auftragen.

Das andere Ende des Teigs über die Füllung klappen.

Mit den Händen den Teig festdrücken, sodass die Luft zwischen Teig und Füllung entweicht. Die Ränder etwas abschneiden.

Wasser mit etwas Salz in einem Topf erhitzen, dann die Nudeln vorsichtig hineinlegen und etwa 5 Minuten darin sieden lassen.

Butter in einer Pfanne schmelzen, etwas Salz hinzugeben. Die Nudeln kurz darin schwenken.

Geflügelfond in die Pfanne geben und vom Herd nehmen. Mit Pfeffer würzen, mit geriebenem Parmesan und geschnittenem Schnittlauch bestreuen und vorsichtig in einen Suppenteller gleiten lassen.

Björn Freitag am 15. März 2020

Eigelb auf Rahm-Spinat, Mimolette-Soße, Kartoffel-Schaum

Für zwei Personen

Für das konfierte Eigelb:

4 Eier 500 ml Olivenöl

Für das Karoffel-Espuma:

250 g mehligk. Kartoffeln 150 ml Milch 25 g Butter

1 Muskatnuss 1 EL Basic Textur Salz

Für den Rahmspinat:

250 g Babyspinat 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe

50 ml Sahne 2 EL Olivenöl 1 Muskatnuss

Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte 150 g Mimolette 50 ml Sahne

10 g Butter 150 ml Gemüsesfond 10 ml Weißwein

1 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Hippe:

80 g neutrales Öl 10 g Mehl Salz

Für das konfierte Eigelb:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Eier trennen und das Eigelb auffangen. Olivenöl in einem Topf oder in ein anderes Gefäß geben und das getrennte Eigelb hineinlegen. Im vorgeheizten Ofen das Eigelb im Olivenöl langsam konfieren, bis der Rand leicht weiß ist.

Für das Karoffel-Espuma:

Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser weich garen.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Kartoffeln anschließend durch ein Sieb streichen und etwas vom Kochwasser auffangen. Milch mit 50 ml von dem gekochten Kartoffelwasser, Basic Textur, Butter, Salz und Muskat zusammen erwärmen und auf die passierten Kartoffeln geben. Alles verrühren. In eine 0,5 Liter Espumafflasche geben und mit einer Patrone befüllen. Danach warmstellen.

Für den Rahmspinat:

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte und eine halbe Knoblauchzehe in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Öl anschwitzen. Babyspinat waschen, trockentupfen und in der Pfanne anschwitzen. Sahne hinzugeben und zu einer cremigen Konsistenz reduzieren lassen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Spinat mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsesfond auffüllen.

Mimolette reiben und zusammen mit der Sahne hinzugeben und 2 Minuten köcheln lassen. Butter zur Sauce geben und mit dem Zauberstaub aufschäumen.

Für die Hippe:

Mehl, 100 g Wasser, etwas Salz und Öl zu einem homogenen Teig verquirlen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und aus dem Teig eine sehr dünne Hippe ausbacken.

Rahmspinat in der Mitte des Tellers anrichten und das konfierte Eigelb darauf geben. Kartoffel-Espuma auf das Eigelb sprühen, mit der Hippe garnieren und servieren.

Nelson Müller am 27. Mai 2020

Eingelegte Zwiebel mit Pilz-Creme und Topinambur

Für zwei Personen

Für die Creme:

700 g gemischte Pilze	1 Knolle Sellerie	2-3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	150 g Butter	Crème-fraîche
Salz	Pfeffer	

Für die Zwiebel:

6-8 Zwiebeln, 4-5 cm Durchm.	500 ml heller Balsamicoessig	3 EL Zucker
Sternanis	Koriandersaat	Lorbeerblätter

Für den Topinamur:

250-300 g Topinambur	Fett	Salz, Pfeffer
----------------------	------	---------------

Für die Garnitur:

1 Knoblauchzehe	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Pimpernelle
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	100 ml Olivenöl	Salz

Für die Creme:

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Ein paar wenige Pilze für den Zwiebelsud aufbewahren. Sellerie schälen und klein würfeln.

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen und Sellerie und Pilze dazugeben.

Weichkochen. Im Multi-Zerkleinerer zu einer Creme verarbeiten und mit Crème fraîche mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme mit etwas vom Sud abschmecken.

Für die Zwiebel:

Für den Karamellsud Zucker erhitzen, mit Essig ablöschen und etwas Wasser hinzugeben. Lorbeerblatt abzupfen und zusammen mit Koriandersaat und Sternanis zum Sud geben. Zwiebeln abziehen und die Hüllen im Sud köcheln lassen bzw. einkochen. Pilzstücke (siehe oben) mit dazugeben. Alles in eine Tarte-Form geben.

Für den Topinamur:

Topinambur waschen, trockentupfen, hobeln und frittieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Knoblauch abziehen. Petersilie, Dill und Pimpernelle abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit Knoblauch, Salz und Öl aufmixen, sodass ein Kräuter-Öl entsteht. Passieren.

Wer noch Kräuter übrig hat, kann diese frittieren und das Gericht auch damit garnieren.

Das Gericht mit dem Kräuter-Öl garniert auf Tellern anrichten und servieren.

Tarik Rose am 07. Dezember 2020

Erbsen mit gebratenem Kopfsalat und Minze

Für 4 Personen

Für die Erbsen:

600 g Erbsen	300 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Minze
100 g Sahne	1 EL Butter	

Für den Kopfsalat:

1 großer Kopfsalat	1 Schalotte	1 Zweig Thymian
1 TL Butter	1 Prise Puderzucker	50 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	

Erbsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und weich garen.

Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Vom Kopfsalat die äußeren eventuell welken Blätter entfernen, dann den Salat vierteln und den Strunk herausschneiden.

Schalotte schälen, fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die Salatviertel einlegen und von allen Seiten kurz anbraten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren, bis sie eine schöne Farbe annehmen. Schalotten und Thymian zufügen, mit der Brühe ablöschen und den Salat knapp 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den Erbsen die überschüssige Gemüsebrühe abschütten und zur Seite stellen. Ein Drittel der Erbsen beiseite stellen.

Zu den restlichen Erbsen Sahne geben und einmal aufkochen. Dann Minze und Butter zugeben und alles fein pürieren, falls nötig etwas Brühe zugeben und abschmecken. (Nach Wunsch durch ein grobes Sieb drücken.) Kopfsalat und Püree anrichten, restliche Erbsen darüber streuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. April 2020

Erbsen-Apfel-Gazpacho

Für 4 Personen

350 g Erbsen, extra fein Salz 3 Äpfel (Granny Smith)
1/2 Bio-Limette 2 Stängel Basilikum 1/2 Bund Schnittlauch
350 ml Gemüsefond

Außerdem nach Belieben:

Gänseblümchen-Blüten

Frische Erbsen abbrausen, abtropfen lassen. Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren.

Die Erbsen abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Einlage 100 g Erbsen beiseite stellen.

Äpfel waschen, trocken reiben und entkernen. Das Fruchtfleisch von 1 Apfel grob würfeln.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Limette auspressen.

Basilikum und Schnittlauch kalt abbrausen und trocken schütteln. Basilikum fein schneiden (nicht hacken!). Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Grob gewürfeltes Apfelfruchtfleisch, Erbsen, Kräuter, Limettenschale und -saft, sowie Fond in einen großen, leistungsstarken Mixer geben, kurz glatt mixen. Das Püree nach Belieben durch ein Sieb passieren.

Die Gazpacho in 4 Schälchen oder Tassen verteilen, bis zum Servieren kühl stellen.

Übrige Äpfel fein würfeln oder aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen.

Kurz vor dem Servieren je etwa 2 EL Apfelwürfel, bzw. -Kugeln und Erbsen als Einlage in die Gazapcho geben. Nach Belieben mit Gänseblümchen-Blüten garnieren.

Extra-Tipp: Auch sehr köstlich: Die Gazpacho mit gebratener Garnele, oder Scheiben vom Entschinken oder der Blutwurst anrichten.

Sybille Schönberger am 29. Juni 2020

Erbsen-Nockerl, Gurken-Minz-Joghurt mit Brokkoli und Ei

Für zwei Personen

Für die Erbsennockerl:

50 g feiner Bulgur	125 ml Hühnerfond	200 g TK-Erbsen
1 EL Speisestärke (12 g)	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	1 EL Koriandergrün
mildes Chilisalz	Öl	

Für den Brokkoli:

6 wilde Brokkoli	50 g Mehl	1 EL Speisestärke
40 ml eiskalter Weißwein	1 TL Öl	1 Prise mildes Chilisalz

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	1 Limette	80 g griech. Joghurt
1 Knoblauchzehe	1 Msp. Ingwer	Limettensaft
2 Zweige Minze	1 Zweig Dill	mildes Chilisalz

Für die pochierten Eier:

4 EL Essig	2 Eier (möglichst frisch)	Salz, Pfeffer
------------	---------------------------	---------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ altbackenes Brötchen	4 EL Butter	
------------------------------------	-------------	--

Für die Erbsennockerl:

Fritteuse auf 180° C vorheizen. Alternativ ausreichend Öl zum Frittieren in einem Topf erhitzen. Bulgur auf einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen und dann mit dem Fond in einem kleinen Topf einmal aufkochen lassen. Mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt 10 min. ziehen lassen. Danach auskühlen lassen.

Erbsen, Bulgur und Speisestärke in einen Blitzhacker geben. Garam Masala und etwas Chilisalz hinzufügen und nicht zu fein pürieren. Das Koriandergrün klein schneiden, dazu geben und untermixen. Mindestens 10 min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Gurken-Minz-Joghurt zubereiten.

Aus der Erbsen-Bulgur-Mischung mit zwei Löffeln Nockerl formen und im heißen Fett ein paar Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Brokkoli:

Mehl und Speisestärke mischen und mit 60 ml eiskaltem Wasser, Weißwein und Öl verrühren, mit Chilisalz würzen.

Den wilden Brokkoli in mundgerechte Stücke teilen, durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und im heißen Fett einige Minuten knusprig backen. Mit einer Schaumkelle heraus nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Chilisalz würzen.

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ingwer reiben.

Zuerst Limettenschale abreiben, dann halbieren und auspressen. Die Gurke waschen, in etwa 4 mm große Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen. Den Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, etwas Limettensaft und Limettenabrieb glattrühren. Minzblätter und Dillspitzen fein schneiden. Gurkenwürfel, Minze und Dill untermischen und mit Chilisalz würzen.

Für die pochierten Eier:

In einem breiten Topf Wasser aufkochen und 2 EL Essig hineingeben.

In 2 kleine Schälchen je 1 EL Essig geben und jeweils ein rohes Ei vorsichtig hineinschlagen, den Dotter dabei nicht verletzen.

Das siedende Wasser vom Herd nehmen, mit einem Kochlöffel kreisförmig in eine Richtung rühren, bis es sich dreht. Die Eier nacheinander aus den Schälchen in das sich drehende Wasser gleiten lassen. Das Eiweiß wickelt sich dabei um das Eigelb. Ca. 8 bis 10 min.

pochieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Mit etwas Salz und wenig Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Brötchen fein zerbröseln.

Die Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen lassen, 1 bis 2 EL Weißbrotbrösel hinein rühren und langsam goldbraun bräunen. Dabei mit einem flachen Holzspatel beständig wenden. Den Dip auf zwei Tellern verteilen, die Nockerl und den gebackenen Brokkoli anlegen, das Ei darauf anrichten und mit den gerösteten Brotbröseln beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 09. April 2020

Farfalle mit Rahmspinat

Für 2 Personen:

200 g Farfalle	0,5 weiße Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
250 g Blattspinat	1 Tasse Sahne	1 Muskatnuss
2 EL Butter	100 g Parmesan	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Butter in der Pfanne schmelzen bis sie braun ist und Nussbutter entsteht.

Zwiebel und Knoblauch schneiden und in der Butter leicht anrösten. Danach den Spinat in die Pfanne geben.

Salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Danach die Sahne dazugießen und kurz aufkochen lassen.

Alles in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer durchmischen.

Den Rahmspinat danach wieder in Pfanne zurückgeben und mit den gekochten Nudeln vermengen. Anrichten und etwas Parmesan drüberstreuen.

Steffen Henssler am 01. September 2020

Farro Ditalini alla fagioli mit Belper Knolle

Für zwei Personen

Für die Bohnen:

400 g kurze Nudel	250 g Cannellini-Bohnen	2 Schalotten
3 Knoblauchzehen	850 ml Geflügelfond	2 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

16 Salbeiblätter	16 Rosmarinnadeln	1 Belper Knolle
------------------	-------------------	-----------------

Olivenöl

Für die Bohnen:

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Bohnen über Nacht in Wasser mit zwei zerdrückten Knoblauchzehen sowie den Rosmarin- und Thymianzweigen einweichen lassen. Bohnen am nächsten Tag durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Schalotten abziehen und würfeln. Knoblauchzehe abziehen und die Hälfte fein schneiden. Schalotten und Knoblauch in einem Topf in Olivenöl glasig anschwitzen, Bohnen und Kräuterzweige (Rosmarin und Thymian) dazugeben, durchschwenken und mit 800 ml Geflügelfond und etwas Olivenöl aufgießen. Bohnen aufkochen lassen, Hitze reduzieren und al dente köcheln lassen. Vier große Esslöffel Bohnen herausnehmen und die restlichen weich garen. Kräuterzweige herausnehmen, die weich gegarten Bohnen fein pürieren und durch ein feines Spitzsieb passieren. Bohnenpüree in einer Pfanne mit ein wenig Fond erhitzen. Nudeln im Salzwasser al dente garen, durch ein Sieb abgießen und direkt in das Bohnenpüree geben. Sollte das Püree zu dick sein, nochmals Fond und Olivenöl angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Zuvor herausgenommene Bohnen auf dem Gericht anrichten.

Für die Garnitur:

Salbeiblätter und Rosmarinnadeln abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und in Olivenöl frittieren. Belper Knolle hobeln. Gericht mit den frittierten Kräutern und der Belper Knolle garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 27. März 2020

Fetakäse mit Melone in Folie gegart

Für 2 Personen:

2 Scheiben Melone	2 Pack. Fetakäse	2 Stangen Frühlingslauch
4 Zweige Rosmarin	1 Spur Olivenöl	1 Msp. Pfeffer

1 grosse Zitrone

Eine dicke Scheibe Melone ohne Schale auf ein Stück Alufolie legen. Auf die Melone geschnittenen Frühlingslauch legen und ein ganzes Stück Fetakäse. Auf den Feta noch Rosmarin geben und einen Schuss Olivenöl. Pfeffern und nun von allen Seiten die Alufolie schließen, so dass ein Paket entsteht.

In der Pfanne von nun von jeder Seite ca. 5 Minuten anbraten.

Die Alufolie öffnen, den Käse mit Zitronensaft beträufeln und noch mal Pfeffern.

Steffen Henssler am 15. Juli 2020

Frische Guacamole

Für 2 Personen:

1 Avocado	1/2 Zwiebel	1/2 grüne Peperoni
1 grosse Tomate	1 kleine Limette	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1/2 Bund Koriander	

Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus beiden Hälften rausholen.
Zwiebel in feine Würfel schneiden. Grüne Peperoni in Ringe schneiden.
Tomate in feine Würfel schneiden.
Alles zu der Avocado geben und mit Salz und Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
Zum Schluss noch frischen Koriander dazu.

Steffen Henssler am 01. Juli 2020

Frittata mit Omelette, Paprika und Champignons

Für 2 Personen:

1/2 rote Paprika	1 rote Zwiebel	5 Champignons
2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe	4 Eier
1/2 Pack. Fetakäse	1 geriebener Parmesan	1 Bund Rucola
1 Zitrone	1 Msp. Olivenöl	

Paprika und Champignons in kleine Stücke schneiden.
Rote Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Rosmarin zupfen und Knoblauch auch in feine Scheiben schneiden.
Alles in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
Das gebratene Gemüse aus der Pfanne nehmen und in diese Pfanne nun die verquirlten Eier geben.
Wenn das Ei anfängt zu stocken, das Gemüse wieder dazugeben.
Fetakäse und Parmesan darüber bröseln und die Pfanne für 5-6 Minuten in den 200° vorgeheizten Ofen (Umluft) stellen.
Mit Olivenöl und Zitronensaft marinierten Rucola oben drüber geben.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

Frittierte Pommes, Guacamole, Tomaten-Salsa, Hüttenkäse

Für 4 Personen

Pommes:

1 kg große festk. Kartoffeln 2 EL klarer Tafelessig 2 L Wasser
Salz, Paprikapulver, Curry 2 L Frittierfett

Guacamole:

1 mittlere Avocado essreif $\frac{1}{2}$ Chilischote gehackt Saft $\frac{1}{2}$ Limone
frischer Koriander Salz und Pfeffer

Tomatensalsa:

250 g kleine, bunte Kirschtomaten $\frac{1}{2}$ Zwiebel Basilikum
Salz, Pfeffer 1 Tl Zucker 3 El Olivenöl
Saft 1 Zitrone

Granatapfel-Hüttenkäse:

$\frac{1}{2}$ Granatapfel 200g Hüttenkäse $\frac{1}{2}$ Schnittlauch
Salz und Pfeffer

Pommes:

Topf oder Wok, Schaumkelle, Holzspieß oder Holzkochlöffel Die Kartoffel waschen, schälen und in Stifte schneiden. Die Pommes in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser-Essig Gemisch übergießen und 15 min wässern.

Dann das Wasser abgießen und die Pommes trocken tupfen.

Das Frittieröl in einem großen Topf oder im Wok auf ca.180°C erhitzen. Mit einem Holzspieß oder Holzkochlöffel die Temperatur des Öles überprüfen. Bei kleiner Blasenbildung ist die geeignete Temperatur erreicht.

Jetzt die Kartoffelstifte in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren.

Die Pommes mit einer Schaumkelle rausholen und auf Küchenpapier geben damit das überflüssige Fett abtropfen kann. Die Pommes Frites würzen. Die Pommes Frites gleichmäßig verteilen und mit den 3 verschiedenen Dips servieren.

Guacamole:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Die Avocado in eine Schüssel geben. Die Chili und den Limonensaft dazu geben. Würzen und mit einer Gabel alles grob zerdrücken. Mit dem Koriander abschmecken.

Bunte Tomatensalsa:

Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Basilikum klein schneiden. In einer Schüssel den Zitronensaft mit dem Zucker verrühren, das Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Zutaten dazugeben.

Granatapfel-Hüttenkäse:

Die Granatapfelkerne puhlen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den Hüttenkäse in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 03. Januar 2020

Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnen-Creme

Für 4 Personen:

Für die Süßkartoffeln:

4 Süßkartoffeln, mittelgroß	400 g schwarze Bohnenkerne	2 EL eingel. Jalapeño-Scheiben
2 TL Aprikosenkonfitüre	1 EL weißer Balsamico	Salz
Pfeffer	200 g saure Sahne	1 Prise Zucker

Für den Tomaten-Shot:

2 EL Pinienkerne	200 g Eiertomaten, gekühlt	Balsamico
Olivenöl	rote Tabascosauce	2 Prisen Zucker
Salz	Pfeffer	2 Stängel Koriander
8 grüne Oliven		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 40-45 Minuten weich garen. Dabei zum Ende der Garzeit mit einem Holzspieß oder einem spitzen Messer eine Garprobe machen.

Währenddessen Bohnenkerne in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Bohnenkerne, Jalapeños, Aprikosenkonfitüre und Balsamico-Essig im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Bohnencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Für den Tomaten-Shot Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Eiertomaten waschen, Stielansatz entfernen und Kerne auslösen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. In einen Standmixer geben. Essig, Olivenöl, etwas Tabascosauce und Zucker dazugeben und alles glatt mixen. (Alternativ einen Pürierstab verwenden.) Den Shot dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und 4 kleine vorgekühlte Gläser verteilen.

Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Oliven ebenfalls hacken und beides auf die Shots streuen. Zum Schluss mit den Pinienkernen garnieren. Tomaten-Shots bis zum Servieren kalt servieren.

Das Blech aus dem Backofen nehmen, die Süßkartoffeln auf Teller verteilen, längs einschneiden und mithilfe von zwei Gabeln auseinander drücken.

Die Bohnencreme einfüllen und mit der gewürzten sauren Sahne garnieren. Die Tomaten-Shots dazu servieren.

Tipp: Nach Wunsch mit Parmesanchips dekorieren. Dafür einfach Parmesan fein reiben. Eine beschichtete Pfanne mit einem Stück Backpapier auslegen, darauf den Parmesan streuen und bei mittlerer Hitze den Parmesan schmelzen lassen. Sobald der Parmesan golden geschmolzen ist, das Backpapier mit dem Parmesan vorsichtig aus der Pfanne nehmen. Den Parmesanchip etwas abkühlen lassen. Anschließend vom Backpapier lösen und nach Wunsch zerbrechen.

Christian Henze am 06. Oktober 2020

Gebackener Camembert mit marinierter Pastinake und Birne

Für 4 Personen

Für die Birnen:

2 Birnen	100 ml Apfelsaft	100 ml Wasser
2 EL Zucker		

Für den Salat:

2 Pastinaken	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	1 EL Walnussöl	Salz
Pfeffer	30 g Walnusskerne	1 Beet Rettichkresse

Für den Käse:

4 runde Camemberts á 100 g	2 Eier	2 EL Mehl
4 EL Semmelbrösel	100 g Butterschmalz	4 EL Preiselbeeren

Die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Birnen in 2 cm große Würfel schneiden. Apfelsaft, Wasser und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Die Birnenstücke zugeben und darin leicht köchelnd bissfest pochieren. Dann mit einer Siebkelle die Birnenstücke herausheben und den Sud sirupartig einkochen lassen.

Für den Salat die Pastinaken waschen, schälen und grob raspeln.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig, Olivenöl, Walnussöl, 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.

Die Pastinakenraspel mit dem Dressing marinieren.

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Vom Käse die Rinde etwas abschaben und die Camemberts halbieren.

Zum Panieren in jeweils einen tiefen Teller Mehl, verquirltes Ei und Semmelbrösel geben. Die Käsestücke darin wie ein Schnitzel panieren. Also zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Käsehälften darin von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten.

Kurz vor dem Servieren geröstete Walnüsse und die Rettichkresse unter den Pastinakensalat heben.

Camembert auf Tellern anrichten, je einen Klecks Preiselbeeren darauf geben. Salat und Birnen dazu anrichten. Die Birnen mit etwas eingekochtem Sirup beträufeln.

Martin Gehrlein am 13. Januar 2020

Gebackenes Gemüse im Kichererbsen-Teig mit Dips

Für 4 Personen

Für den Harissadip:

200 g griech. Joghurt (10%) 1 geh. TL Harissa mildes Chilusalz

Für die Sauce Rouille:

ca. 8 Safranfäden 1 gegarte Mini-Kartoffel (25 g) 50 ml Milch
 $\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe (Scheiben) 100 ml neutrales Öl
1 EL mildes Olivenöl mildes Chilusalz

Für die Chilisaucе:

$2\frac{1}{2}$ EL Limettensaft 1 Msp. Limetten-Abrieb 2 EL Sojasauce
1 geh. EL Zucker 1 fein gehackte Knoblauchzehe 1 TL kl. rote Chilischote
5 Korianderstiele 1 EL kleine Karottenwürfel 1 EL Gurkenwürfel (à 23 mm)

Für das Gemüse:

500 g gemischtes Gemüse Salz 100 g Champignons

Für den Teig:

300 g Kichererbsenmehl 2 TL Backpulver 1 TL mildes Currypulver
1 geh. TL mildes Chilusalz 2 EL Öl

Zuerst die Dips zubereiten. Für den Harissadip den Joghurt mit Harissa verrühren und mit Chilusalz würzen.

Für die Sauce Rouille den Safran in 2 EL heißem Wasser 5 bis 10 Minuten einweichen. Die Kartoffel in kleine Würfel schneiden und mit Milch, Senf und Knoblauch in einen hohen Rührbecher geben. Den eingeweichten Safran hinzufügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Öl und das Olivenöl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen und dabei mit dem Stabmixer rühren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Die Sauce mit Chilusalz würzen.

Für die Chilisaucе 4 EL Wasser, Limettensaft und -schale, Sojasauce, Zucker, Knoblauch und Chili verrühren. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter mit den Stielen fein hacken. Karotten- und Gurkenwürfel sowie Koriander in die Sauce rühren.

Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Jedes Gemüse separat in Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Champignons putzen und trocken abreiben.

Für den Ausbackteig das Kichererbsenmehl mit dem Backpulver in eine Schüssel sieben. Curry und Chilusalz hinzufügen. Mit dem Schneebesen nach und nach 400 ml kaltes Wasser unterrühren, bis ein glatter, sämiger Teig entstanden ist. Bei Bedarf etwas mehr Flüssigkeit dazugeben. Zuletzt das Öl unterrühren.

Das Fett in einem großen flachen Topf oder einer Fritteuse auf 160°C erhitzen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Das Gemüse in Mehl wenden, durch den Backteig ziehen und portionsweise im Fett 4 bis 5 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas mit Salz würzen. Mit den Dips servieren und nach Belieben mit gemischten Kräuterblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 06. Juli 2020

Gebratene Tomaten im Brioche-Brötchen, Bohnen-Salsa, Ei

Für 4 Personen

Für die Brötchen:

2 EL brauner Zucker	3 EL Milch	200 ml Wasser
20 g frische Hefe	500 g Dinkelmehl (630)	80 g weiche Butter
1 Ei	½ TL Salz	Dinkelmehl
1 Eigelb	2 EL Sahne	

Für die Salsa:

400 g weiße Bohnenkerne, gegart	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
20 g getrock. Öl-Tomaten	1 Zitrone	1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	

Für den Belag:

80 g Romanasalat	3 Fleischtomaten	Olivenöl
Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für die Eier:

8 frische Eier	150 ml Weinessig	Salz
----------------	------------------	------

Für die Brötchen Zucker, Milch und lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren, die Hefe darin auflösen. Mehl und Butter dazugeben und alles mit den Händen verrühren.

Das Ei leicht verquirlen, mit dem Salz zum Teig geben und alles mit den Händen (oder den Knethaken eines Handrührgeräts bzw. der Küchenmaschine) ca. 8 Minuten gut verkneten.

Die Teigkugel in eine große Schüssel geben, mit etwas Mehl bestäuben, abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde gehen lassen.

Dann aus dem Teig 8 Brötchen formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 10 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

In der Zwischenzeit für die Salsa die gegarten Bohnen abbrausen, abtropfen lassen und grob zerdrücken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Petersilie und Olivenöl mischen.

Mit Zitronensaft und Salz würzen.

Für die Brötchen Eigelb und Sahne verquirlen. Die Brötchen damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl beträufeln.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Tomatenscheiben darin von beiden Seiten braten.

Herausnehmen, mit etwas Essig und Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Eier etwa 1 Liter Wasser und Essig in einem weiten Topf aufkochen, die Kochstelle auf niedrigste Stufe zurückschalten.

Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder eine Suppenkelle aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen.

Eier dann rasch nach und nach in das heiße Wasser gleiten lassen.

Eier ca. 5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (etwa 90 Grad) gar ziehen lassen.

Eine Schale mit gesalzenem, warmem Wasser bereitstellen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und ins Salzwasser geben, kurz ziehen lassen.

Die abgekühlten Brioche-Brötchen aufschneiden und in der Grillpfanne kurz auf der Außenseite

an Grillen.

Auf der unteren Hälfte der Brötchen die Bohnen-Salsa verteilen, darauf die Tomatenscheiben anrichten. Mit etwas Salat toppen, je ein pochiertes Ei darauf geben und die Briochendeckel darauflegen.

Tarik Rose am 25. September 2020

Gebratener grüner Spargel mit Orangen

Für zwei Personen

Für die Orange:

1 Strauchtomate	1 rote Zwiebel	2 Orangen
1 Limette	3 EL Pistazienkerne	3 EL Olivenöl
1 Handvoll Basilikumblätter	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Spargel:

10 Stangen grüner Spargel	3 EL Traubenkernöl	1 EL Apfel-Balsamico Essig
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch	Eiswasser
---------------------	-----------

Für die Orange:

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

Pistazien hacken. Schale der Orangen mit dem weißen Außenhäutchen abschneiden. Mit dem Messer links und rechts der Zwischenhäutchen bis zur Mitte die Filets ausschneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und fein würfeln. Tomaten und Zwiebelwürfel mit Limettensaft, Orangenfilets und dem restlichen Olivenöl mischen. Etwas Orangensaft aus der Schale drücken und dazugeben. Basilikum und Pistazien untermischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargel:

Die holzigen Enden der Spargelstangen abschneiden und den unteren Bereich schälen. Spargel in einer Pfanne mit heißem Traubenkernöl bei mittlerer Hitze je nach Dicke 3-6 Minuten bissfest schmoren. Mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Schnittlauch Halme kurz in heißem Wasser blanchieren (20 Sekunden) und direkt ins kalte Wasser geben, damit der Schnittlauch seine Farbe behält.

4 Stangen Spargel auf ein Brett legen und mit ein paar Schnittlauch Halmen zu einem Päckchen schnüren.

Das Spargelpäckchen auf den Teller legen und mit den marinierten Orangen und Tomaten drauf angerichtet servieren.

Nelson Müller am 23. Juni 2020

Gebratener Käse-Sellerie mit Kräuter-Quark

Für 4 Personen:

Für den Sellerie:

1 große Sellerieknolle	Salz	250 g Roquefort
2 Eier	Pfeffer	Muskatnuss
100 g Mehl	100 g Semmelbrösel	2 Stiele Thymian
1 Knoblauchzehe	30 g Walnusskernhälften	Sonnenblumenöl

Für den Zitronenkräuterquark:

10 Blätter Zitronenmelisse	2 Stiele frischer Thymian	1 Bund Schnittlauch
2 Stiele glatte Petersilie	2 Stiele Oregano	0,5 Bio-Zitrone (Schale)
0,5 Knoblauchzehe	400 g Sahnequark	

Die Sellerieknolle schälen, waschen und abtropfen lassen.

Aus der Sellerieknolle 8 möglichst große, etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden. Dafür, sofern möglich, eine Aufschnittmaschine verwenden.

Übrigen Sellerie anderweitig verwenden.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Selleriescheiben darin mit noch leichtem Biss vorgaren.

Sellerie aus dem Kochwasser heben, auf sauberen Geschirrtüchern ausgebreitet abtropfen und gut ausdampfen lassen.

Den Käse in 4 gleich große, flache Scheiben schneiden.

Den Käse auf 4 Selleriescheiben verteilen. Mit je einer weiteren Scheibe Sellerie belegen, sacht flachstreichen und die Ränder rundum andrücken.

Eier, etwas Salz, Pfeffer und Muskat auf einem großen flachen Teller verquirlen.

Mehl und Semmelbrösel auf zwei weiteren großen flachen Tellern verteilen.

Thymian abbrausen, gründlich trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

Knoblauch abziehen. Thymianblättchen und Knoblauch fein hacken.

Walnüsse fein hacken. Mit Thymian-Knoblauchmix unter die Semmelbrösel mischen.

Die gefüllten Selleriescheiben zunächst in Mehl wenden, sacht abklopfen. Dann im verquirlten Ei wenden. Etwas abtropfen lassen und zuletzt in der Semmelbröselmischung wenden und gleichmäßig panieren.

Die Panade sacht andrücken.

Jeweils etwas Öl in zwei großen, geschichteten Pfannen erhitzen.

Panierte Selleriescheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze sacht goldbraun braten.

In der Zwischenzeit für den Zitronen-Kräuter-Quark Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben.

Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln oder durchpressen.

Quark, Kräuter, Knoblauch, etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer glatt verrühren und abschmecken.

Gebratenen Käse-Sellerie auf vorgewärmten Tellern verteilen, den Kräuter-Quark dazu reichen.

Sybille Schönberger am 26. Oktober 2020

Gefüllte Kartoffel-Plätzchen mit Sauerampfer-Soße

Für 4 Portionen:

Für die Kartoffelplätzchen:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 Eigelb (M)
25 g Mehl	25 g Speisestärke	Pfeffer, Muskat
0,5 Bund Petersilie	250 g Doppelrahmfrischkäse	4 EL Butterschmalz

Für den Radieschensalat:

2 Bund Radieschen	0,5 Salatgurke	2 Schalotten
2 EL Olivenöl	50 ml Gemüsebrühe	3 EL Balsamessig, hell
0,5 Bund Petersilie	1 Beet Kresse	

Für die Sauerampfersauce:

0,5 Knoblauchzehe	2 EL Sonnenblumenöl	200 g Schmand
125 ml Milch	Salz, Pfeffer	1 TL Zitronen-Abrieb
1 Bund Sauerampfer	2 EL Balsamessig, hell	

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser ca. 25 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdämpfen lassen. Kartoffeln durch eine Presse drücken und weitere ca. 10 Minuten ausdämpfen lassen. Kartoffelmasse mit Eigelb, Mehl und Stärke zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Petersilie und Frischkäse verrühren. Mit einem angefeuchteten Teelöffel kleine Nocken formen. Aus dem Teig etwa 12 flache Plätzchen formen (Durchmesser ca. 10 cm). Jeweils 1 Nocke mittig auf die Plätzchen setzen. Eine Hälfte über die Nocke schlagen und die Ränder festdrücken.

Für den Radieschensalat Radieschen und Gurken putzen abbrausen.

Radieschen und Gurken in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Schalotten im Öl anbraten und abkühlen lassen.

Schalotten mit Brühe und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Radieschen und Gurken mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Kräuter unter den Salat mischen Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch im Heißen Öl kurz andünsten. Vom Herd ziehen. Schmand und Milch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer und Zitronenschale würzen.

Sauerampfer abbrausen und trockenschütteln. Sauerampfer (bis auf 2-3 Blätter) mit der Hälfte der Schmandmischung pürieren. Übrige Blättchen fein schneiden Die andere Hälfte zufügen und schaumig pürieren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Butterschmalz erhitzen. Die Plätzchen darin von beiden Seiten ca.

2 Minuten braten.

Kartoffelplätzchen mit Sauerampfersauce, Salat und übrigen Sauerampferblättchen anrichten.

Sören Anders am 01. Dezember 2020

Gefüllte Kartoffel-Taschen

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 rote Zwiebeln	3 EL Butterschmalz
350 g Ziegenfrischkäse	3 Karotten	2 Schalotten
4 EL Butter	Zucker	1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie	3 Eigelb	3 EL Kartoffelstärke
Pfeffer	1 Prise Muskat	Mehl
1 Brötchen		

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

In der Zwischenzeit Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln, bzw. Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anschwitzen.

Rosmarin und Thymian zugeben, die Pfanne vom Herd ziehen, abkühlen lassen.

Friskäse und Zwiebel-Kräutermix verrühren und die Masse mit Salz abschmecken.

Karotten schälen und fein würfeln.

Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit der Hälfte der Butter anschwitzen.

Karotte zugeben und weich dünsten. Mit Salz und Zucker würzen.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, dann im Topf auf die noch heiße Kochstelle stellen und gut ausdampfen lassen.

Die heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken. Rasch die Eigelbe und Stärke untermengen. Jeweils die Hälfte Petersilie und Schnittlauch untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Kartoffelmasse auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz etwa knapp 1 cm dick ausrollen und in ca. 7 cm große Quadrate schneiden.

Auf die Hälfte der Quadrate die vorbereitete Frischkäsemasse verteilen, die übrigen Kartoffelteig Quadrate passgenau auflegen. Die Ränder gut andrücken und die Kartoffeltaschen in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Brötchen grob schneiden und mit übrigem Schnittlauch und Petersilie in einem Cutter fein zermahlen.

In einer weiteren Pfanne restliche Butter erhitzen und die Kräuter-Brösel darin kurz anrösten. Gebratene Kartoffeltaschen und Kräuter-Brotbrösel anrichten. Dazu passt ein Möhrensalat.

Sören Anders am 16. April 2020

Gefüllte Paprikaschote mit Juwelen-Reis

Für 4 Personen

Für die Paprika:

2 EL Korinthen	$\frac{1}{2}$ Tasse heißer Ingwertee	4 große gelbe Paprikaschoten
Salz	1 Karotte	1 geh. EL Mandelblättchen
150 g Basmatireis	400 ml Gemüsebrühe	2 Eier
12 TL mildes Currypulver	3 EL Pistazienkerne	2 TL getr. Cranberrys
mildes Chilisalز	Zimtpulver	

Für die Sauce:

400 g passierte Tomaten	150 ml Gemüsebrühe	12 geriebene Knoblauchzehen
1 TL geriebener Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Ras-el-Hanout	mildes Chilisalز
Zucker		

Für den Kräuterdip:

100 g griech. Joghurt (10%)	1 EL Kräuterblätter	$\frac{1}{2}$ TL Limetten-Abrieb
1 Spritzer Limettensaft	mildes Chilisalز	

Für die Paprika die Korinthen im heißen Ingwertee etwa 30 Minuten einweichen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180°C vorheizen. Von den Paprikaschoten jeweils einen Deckel abschneiden, die Schoten entkernen, waschen und in kochendem Salzwasser 3 bis 4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Karotte putzen, schälen und in $\frac{1}{2}$ cm-große Würfel schneiden. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Reis mit 300 ml Brühe und den Karottenwürfeln in einem Topf erhitzen und zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt etwa 8 Minuten ziehen lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt noch etwa 5 Minuten ausquellen lassen. Eier, Curry, abgetropfte Korinthen, Mandelblättchen, Pistazien und Berberitzen unter den Reis rühren und mit Chilisalز und etwas Zimt würzen.

Die Paprikaschoten mit der Reismischung füllen, in eine Auflaufform setzen und die Deckel darauflegen. Die übrige Brühe in die Auflaufform gießen und die gefüllten Paprikaschoten im Ofen auf der mittleren Schiene 30 bis 35 Minuten garen. Dabei, falls nötig, etwas Brühe nachgießen. Die Paprika aus dem Ofen nehmen, aus der Form heben und warm halten, die Brühe für die Sauce verwenden.

Für die Sauce die Tomaten mit der Brühe in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und mit Ras-el-Hanout, Chilisalز und 1 Prise Zucker würzen. Die Sauce erhitzen und knapp unter dem Siedepunkt einige Minuten ziehen lassen. Dann die Brühe aus der Auflaufform (etwa 50 ml) dazugießen und die Tomatensauce bei Bedarf etwas nachwürzen.

Für den Kräuterdip den Joghurt mit Kräutern und Limettenschale verrühren und mit 1 Spritzer Limettensaft und Chilisalز würzen. Zum Servieren die Tomatensauce auf vorgewärmte Teller verteilen und die gefüllten Paprika daraufsetzen Den Kräuterdip darum herumträufeln.

Dazu passt ein Salat.

Alfons Schuhbeck am 24. Juni 2020

Gefüllte Spitzpaprika mit Couscous

Für 4 Personen

Paprika:

2 Spitzpaprika	200 g Frischkäse	2 Dill
2 Knoblauch	1 Chilischote	6 Cocktailtomaten
1 EL Butter	2 EL Olivenöl	Salz, Zucker
2 EL Paniermehl		

Couscous:

200 g Couscous	3 Schalotten	3 EL Butter
0.5 Bund Petersilie	1 EL Ras el Hanout	0.5 l Brühe
1 Zitrone		

Paprika:

Für die Füllung den Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl bei mäßiger Hitze 5 Minuten farblos dünsten. Dill und Chilischote hacken und die Cocktailtomaten in kleine Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Frischkäse verrühren.

Die Masse gegebenenfalls etwas salzen.

Paprikaschoten mit einem Sparschäler schälen, denn ohne Schale sind Paprika bekömmlicher. Paprika halbieren, die Kerne und das Innere bis zum Fruchtfleisch entfernen. Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Paprikaschoten von beiden Seiten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Schoten dabei salzen, zuckern und ständig mit dem Bratensaft beträufeln.

Die Schoten mit der Öffnung nach oben in der Pfanne lassen oder in eine feuerfeste Form legen. Die Füllung in die Paprikaschoten streichen. Darauf Semmelbrösel streuen und etwas Olivenöl träufeln.

Die Paprikaschoten unter dem Grill im Backofen wenige Minuten gratinieren, bis auf der Oberfläche eine leichte Kruste entsteht.

Couscous:

Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Petersilie säubern und hacken.

Couscous in eine hohe Pfanne geben. Nach und nach heiße Brühe unterrühren und alles erhitzen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser dazugeben.

Schalotten, Petersilie, Butter und Ras el Hanout dazugeben. Einmal aufkochen lassen, zur Seite stellen und 10 Minuten quellen lassen.

Das gare Couscous vermengen und etwas lockern. Dabei salzen, pfeffern und mit Zitronensaft und -abrieb würzen.

Anrichten:

Die Paprikaschoten mit Couscous auf Teller geben und mit Zitronen- Abrieb bestreuen. Wer mag, kann noch etwas Olivenöl darüberträufeln. Dazu schmeckt ein griechischer Landwein.

Rainer Sass am 10. Januar 2020

Gefüllte Tomaten mit Auberginen und Gorgonzola

Für 4 Personen

Tomaten:

4 Fleischtomaten	2 mittelgroße Auberginen	3 Knoblauchzehen
1 gehäufte TL Kreuzkümmel	1 EL Chiliflocken	1 Kardamom-Kapsel
1 Bio-Zitrone	100 g Gorgonzola	2 EL Pankomehl
Salz	Zucker	Olivenöl
Thymian, Salbei, Rosmarin		

Soße:

2 EL Tomatenmark	Salz	Zucker
Olivenöl		

Tomaten:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Auberginen halbieren und die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch mehrmals kreuzweise einritzen und mit der Innenfläche nach oben auf ein Backblech legen.

Den Knoblauch pressen und auf den Auberginen verteilen. Außerdem Chiliflocken, Kreuzkümmel, Salz und etwas Zucker auf die Oberflächen streuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Gewürze etwas einreiben. Einige Kräuter auf das Blech legen und 1 Tasse Wasser angießen. Die Auberginen 30-40 Minuten im Ofen backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch aus den Schalen kratzen. Die Masse gegebenenfalls grob hacken und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale würzen. Die Kardamom-Kapsel öffnen, die Samen herausnehmen und in einem Mörser zerreiben. Mit etwas Olivenöl zur Auberginenmasse geben.

Von den Tomaten jeweils einen Deckel abscheiden, dann die Tomaten aushöhlen und mit der Auberginenmasse füllen.

Gorgonzolastücke daraufsetzen und mit Paniermehl bestreuen. Die Tomaten auf das Backblech setzen und bei 180 Grad 15 Minuten im Ofen garen.

Soße:

Für die Tomatensoße die ausgekratzten Reste der Tomaten und gegebenenfalls noch weiteres Tomatenfleisch in einen Mixer geben und pürieren. Die Masse erhitzen und das Tomatenmark unterrühren. Die Soße mit Salz, Zucker und etwas Olivenöl würzen und 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Servieren:

Die gefüllten Tomaten auf Teller geben. Mit fein gehacktem Rosmarin bestreuen und mit und Olivenöl beträufeln. Dazu die schnelle Tomatensoße servieren.

Rainer Sass am 14. August 2020

Gefüllte Walnuss-Crêpes mit Radicchio und Birne

Für 4 Personen

Für die Crêpes:

50 g Butter	2 Zweige Thymian	1 kleine Knoblauchzehe
250 g Dinkelmehl, Type 1050	1/2 Päck. Weinsteinbackpulver	Salz
Pfeffer	50 g Walnüsse, gehackt	400 ml Milch
2-3 EL Pflanzenöl		

Für die Käsesauce:

50 g Blauschimmelkäse	70 ml weißer Balsamico	50 ml Gemüsebrühe
50 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

zusätzlich:

2 Birnen, fest	2 EL Honig	1 EL Butter
2 Radicchio		

Für die Crêpes die Butter in einem Topf schmelzen.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.

Dinkelmehl, Backpulver, 1 Prise Salz und Pfeffer, Walnüsse, Thymianblättchen, Knoblauch, Milch und die flüssige Butter miteinander verrühren, bis ein relativ flüssiger Teig entsteht.

Eine beschichtete Pfanne vorheizen. Darin nach und nach aus dem Teig, ohne extra Fettzugabe, dünne Crêpes ausbacken.

Für die Sauce den Käse etwas zerbröckeln und in eine Schüssel geben. Balsamico, Gemüsebrühe und Rapsöl zugeben und verrühren, bis eine geschmeidige Sauce entsteht.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Birnen waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, Birnen anschließend in Spalten schneiden.

Den Honig in einer Pfanne erhitzen, die Birnenspalten dazugeben und gut durchschwenken. Zum Schluss etwas Butter einrühren.

Den Radicchio putzen, waschen, abtropfen und in dünne Streifen schneiden.

Zum Servieren die Crêpes jeweils mit Birnen und Radicchio belegen, etwas Käsesauce darüber geben und aufrollen oder einfach nur zusammenklappen.

Sybille Schönberger am 21. September 2020

Gegrillte Auberginen-Röllchen mit Couscous, Avocado-Dip

Für zwei Personen

Für die Auberginen-Röllchen:

1 Aubergine	1 Zucchini	Ras-el-Hanout
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 rote Chilischote	Koriandersamen	Ras el Hanout
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Avocado-Dip:

1 Avocado	1 Knoblauchzehe	1 Limette
2 EL Crème-fraîche	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Einige Chilifäden	1 Zweig glatte Petersilie
-------------------	---------------------------

Für die Auberginen-Röllchen:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Aubergine und Zucchini waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Auberginen- und Zucchinischeiben anbraten. Mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen. Bei 230 Grad Grillfunktion schwärzen. Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Küchenhandtuch bedecken. Haut abziehen und Paprika in feine Würfel schneiden. Einige Würfel beiseitelegen.

Couscous kalt abrausen, abtropfen lassen und in Olivenöl anrösten.

Salzen. Chili der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und zum Couscous geben. Mit Ras el Hanout und Koriandersamen abschmecken. Paprikawürfel hinzugeben. Erneut mit Gewürzen abschmecken.

Couscous-Paprika-Mischung auf die Auberginenscheiben legen und gleichmäßig einrollen.

Wenn Sie die Paprika im Ofen schwarz werden lassen, bedecken Sie die Paprika anschließend mit einem feuchten Küchenhandtuch. Dadurch lässt sich die Haut besser abziehen.

Für den Avocado-Dip:

Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und hacken. Avocado mit Crème fraîche, Limettensaft und Knoblauch fein pürieren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel geben und gleichmäßig auf den Tellern portionieren.

Für die Garnitur:

Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Gericht mit Chilifäden und Petersilie garnieren.

Einen Anrichtering auf einem Teller platzieren. Den Rand mit Zucchinischeiben auskleiden. Etwas Couscous hineinfüllen, die beiseitegelegten Paprikastücke darauf platzieren und schließlich die Röllchen obendrauf legen. Avocado-Dip auf Teller geben, alles mit Chilifäden und Petersilie garniert servieren.

Cornelia Poletto am 22. April 2020

Gegrillte Avocado mit Melonen-Salat auf Tomaten-Carpaccio

Für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Wassermelone	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
35 ml Balsamico Bianco	80 ml Olivenöl	25 g Birkenzucker

Für die gegrillte Avocado:

1 reife große Avocado	2-3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Carpaccio:

2 Fleischtomaten	Salz	Pfeffer
------------------	------	---------

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Basilikum	1-2-Zweige Koriandergrün	Salz
Pfeffer		

Für den Salat:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und grob würfeln.

Melone schälen und eventuell vorhandene Kerne entfernen. Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Birkenzucker mit dem Balsamico Bianco und 50 ml Wasser stark einkochen lassen, dann vom Herd ziehen. Kerne der Chili entfernen und Fruchtfleisch kleinhacken. Chili und die Zwiebel- und Melonenwürfel mit dem heißen Sud übergießen und ziehen lassen. Einen kleinen Teil des Suds zur Seite stellen und mit Olivenöl vermischen.

Für die gegrillte Avocado:

Avocado mit Schale halbieren und Kern entfernen. Die Schnittflächen mit etwas Olivenöl bepinseln und die Avocado mit dieser Seite nach unten auf einen heißen Grill oder in eine Grillpfanne mit Olivenöl legen und etwa 5 Minuten grillen. Auf eine Platte umsetzen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Für das Carpaccio:

Tomaten waschen, trockentupfen, mit der Aufschnittmaschine dünn aufschneiden und auf Tellern verteilen. Mit dem süßen Olivenöl-Sud von oben übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Basilikum und Koriandergrün abrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen. Auf dem Tomaten-Carpaccio verteilen. Avocadohälften auf das Carpaccio setzen, Melonen-Salat in die noch warmen gegrillten Avocado Hälften verteilen und mit Basilikum und Koriander bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 22. Juli 2020

Gegrilltes Gemüse

Für 6 Personen

2 Auberginen	Salz	2 kleine Zucchini
150 g Champignons	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
3 schlanke Möhren	12 EL Olivenöl	4 Tomaten
2 EL Rotwein-Essig	1 Zehe Knoblauch	frisches Basilikum
50 g geriebener Parmesan		

Auberginen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf eine Platte geben, leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Zucchini um das Kerngehäuse herum längs in dünne Scheiben schneiden.

Champignons putzen und halbieren.

Paprikaschoten schälen, vierteln, putzen und in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Etwas Öl in einer Grillpfanne erhitzen, die Zucchinischeiben darin auf jeder Seite hellbraun anbraten. In einer zweiten Pfanne ebenfalls Öl erhitzen, Pilze dazugeben und 3-4 Minuten rundherum braten.

Zucchini aus der Pfanne nehmen. Öl in derselben Grillpfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin auf jeder Seite 2-3 Minuten braten, dabei eventuell noch etwas Öl hinzugeben.

Tomaten auf einer Haushaltsreibe reiben, sodass nur noch die Tomatenhaut übrig bleibt. Tomatensud mit Olivenöl, RotweinEssig und Salz würzen. Knoblauchzehe hacken, Basilikumblätter in Streifen schneiden und beides untermischen. Paprika, Möhren, Zucchini, Champignons und Auberginen untermischen.

Alles auf eine Platte geben, mit geriebenem Käse bestreuen und servieren.

Tim Mälzer am 11. Juli 2020

Gekochtes Ei in der Avocado mit Walnuss-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für das Ei in der Avocado:

1 Avocado	2 Bio-Eier	2 EL Olivenöl
1 EL Schwarztee	Chili	Salz

Für die Vinaigrette:

30 g Wallnusskerne	2-3 EL weißer Balsamico	75 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL Honig	2 EL Olivenöl	4 EL Walnussöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Rucola-Salat

Für das Ei in der Avocado:

Die Avocado halbieren, Kern entfernen, auf der Schnittfläche mit Öl bestreichen, mit Salz bestreuen und dann in einer Grillpfanne auf der Schnittfläche ein schönes Muster angrillen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Schwarztee hinzugeben. Eier in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen, abschrecken und dann schälen.

Vor dem Servieren etwas Chili über die Eier geben.

Sie sollten in diesem Fall das Ei ein wenig anklopfen, während Sie es kochen, damit der Tee auch unterhalb der Schale ins Ei eindringen kann.

Außerdem: Woran kann man erkennen, dass ein Ei frisch ist? Wenn man das Ei in eine Schüssel mit Wasser legt und es oben schwimmt, hat sich im Ei etwas Luft gebildet. Sinkt es stattdessen nach unten, ist es komplett dicht und frisch.

Für die Vinaigrette:

In einer Pfanne ohne Fett Wallnusskerne rösten. Auskühlen lassen und grob hacken.

Balsamico, Fond, Salz, Pfeffer, Honig, Olivenöl und Walnussöl zusammen cremig verrühren dann die gehackten, ausgekühlten Wallnusskerne dazugeben.

Wer Lust hat (wie Johann Lafer in der Sendung) zusätzlich noch das perfekte Rührei zuzubereiten, verquirlt 3 Eier, 1 Schuss Sahne (wenn sie angeschlagen ist, wird das Rührei noch lockerer), etwas Milch und 1 Prise Salz und Pfeffer miteinander.

Eine kalte Pfanne mit Butter einreiben und das verquirlte Ei hineingeben.

Das Ei mit einem Gummispachtel von außen nach innen schieben, sodass innen eine Blüte entsteht. Ganz wichtig: Nicht rühren! So bekommen Sie das perfekte Rührei! **Für die Garnitur:**

Rucola-Salat waschen und trockentupfen.

Rucola-Salat auf einem Teller verteilen, Avocado-Hälften darauflegen und in die Mulde, in der zuvor der Kern war, das Ei hineinlegen und dann das Ganze mit der Vinaigrette vollenden. Das Gericht servieren.

Johann Lafer am 28. Dezember 2020

Gelbe Rüben mit Thymian-Rahm, Kartoffel-Quark-Plätzchen

Für zwei Personen

Für die Rüben mit Rahm:

500 g gelbe Steckrüben	100 g Lauch	100 g Möhren
100 g Sellerie	200 ml Sahne	1 Zweig Thymian
1 Muskatnuss	1 EL Butter	Salz
Pfeffer		

Für die Plätzchen:

500 g mehlig. Kartoffeln	1 Ei	250 g Speisequark
1 Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss	100 g Mehl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rüben mit Rahm:

Die gelben Rüben schälen und tournieren. Möhren und Sellerie schälen, von Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, vom Strunk befreien und den weißen Teil fein schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen streifen, abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter erhitzen und Gemüse darin 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Steckrüben hinzugeben, erhitzte Sahne angießen, aufkochen und Flüssigkeit auf die Hälfte einreduzieren lassen. Muskatnuss reiben. Rüben mit Muskat, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Plätzchen:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln mit Schale darin etwa 20 Minuten weichkochen.

Muskatnuss reiben. Weiche Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Noch heiß schälen und durch die Presse drücken oder fein stampfen. Petersilienblätter abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Quark, Mehl und Ei zur Kartoffelmasse geben und je nach Geschmack Petersilie hinzugeben. Gründlich kneten und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Masse zu einer Rolle mit 4 cm Durchmesser formen und in 2 cm dicke Scheiben aufschneiden. Den Boden einer beschichteten Pfanne gerade mit Öl bedecken, erhitzen und Plätzchen bei mittlerer bis starker Hitze portionsweise von beiden Seiten braten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Wenn man das ganze Gericht kalorienärmer haben möchte, kann man statt der Sahne auch eine Béchamelsauce ansetzen, aus einer Mehlschwitze mit Zwiebeln.

Gelbe Rüben auf die Teller verteilen, Kartoffel-Quark-Plätzchen anlegen und mit Thymianrahm beträufelt auf Tellern servieren.

Nelson Müller am 07. Dezember 2020

Gemüse aus dem Wok

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	200 g Shiitake Pilze	300 g Chinakohl
150 g Kaiserschoten	3 Stangen Frühlingslauch	200 g Cocktailtomaten
1 rote Chilischote	1 Bio-Zitrone	10 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe	200 g Glasnudeln	1 TL Koriandersamen
1 Bund frischer Koriander	3 EL Sesamöl	100 g Erdnüsse, geröstet, gesalzen
1 Kaffir-Limettenblatt	300 ml Gemüsefond	Salz, rote, grüne Kresse

Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen.

Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Kaiserschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein schneiden, Ingwer fein reiben.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Dann unter kaltem Wasser abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einer Schere klein schneiden.

Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend in einem Mörser grob zerstoßen. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einem Wok oder tiefen Topf Sesamöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Chinakohl, Kaiserschoten, Frühlingslauch und Tomaten darin anbraten.

Erdnüsse, Koriandersamen, Chili, Limettenblatt und Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen. Korianderblätter grob schneiden.

Das Gemüse mit dem Gemüsefond aufgießen, einmal aufwallen lassen und die Glasnudeln sowie den frischen Koriander und den Zitronenabrieb untermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Tipp: Wer den Gemüsetopf nicht vegetarisch genießen möchte kann 300 g Hähnchenfleisch oder Lachsfilet würfeln und salzen. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und die Fleisch- oder Fischwürfel darin braten. Gebratene Fleisch- oder Fischwürfel einfach unter den Gemüse Eintopf heben.

Kresse abrausen, trocken schütteln. Den Gemüse Eintopf in tiefen Tellern anrichten und mit der Kresse granieren.

Sybille Schönberger am 09. März 2020

Gemüse mit Brokkoli, Shiitake-Pilzen und Zwiebeln

Für 2 Personen:

1 Bund Brokkoli	1 EL Brühpulver	1/2 weiße Zwiebel
10 Shiitake Pilze	1 Butter	1 Bund Koriander
1 Zitrone	1 Spur Sojasauce	1 Spur Olivenöl

Von einem Brokkoli den Strunk unten abschneiden und den Broccoli in den einen Topf mit Wasser und Gemüsebrühe setzen.

Deckel drauf und garen lassen (ca. 15 Minuten).

Während der Brokkoli gart, Shiitake Pilze und Zwiebeln in reichlich Butter kurz anbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Zitronenfleisch und Koriander schneiden und in die Pfanne mit den Zwiebeln und den Champignons geben.

Etwas Pfeffer und Sojasauce dazugeben und einen Schuss Olivenöl.

Alles ordentlich vermengen und wenn der Brokkoli aus dem Topf kommt, darüber geben.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

Gemüse mit Ricotta-Zitronen-Creme und Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das mediterrane Gemüse:

300 g Zucchini	2 rote Paprika	1 gelbe Paprika
100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
1 Zitrone	1 TL Tomatenmark	150 ml Gemüsefond
3 EL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Creme:

1 Zitrone	400 g Ricotta	40 g Parmesan
50 g Pinienkerne	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kräutersalat:

80 g Frisée	1 Zitrone	3 EL weißer Balsamico
3 EL Olivenöl	20 g rotes Basilikum	20 g Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das mediterrane Gemüse:

Die Stielansätze der Zucchini wegschneiden, Paprika von Strünken und Kernen befreien. Gemüse in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und in Öl anschwitzen.

Zuerst Paprika zugeben, danach Zucchini bei etwas erhöhter Temperatur mitbraten. Tomatenmark einrühren, kurz mitbraten und mit Gemüsefond aufgießen.

Gemüse kurz köcheln lassen. Chili entkernen, klein hacken und dazugeben. Zitronenschale abreiben und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Für die Ricotta-Zitronen-Creme:

Parmesan reiben. Zitrone abreiben und auspressen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Einige für die Garnitur beiseitestellen und den Rest hacken.

Ricotta mit Parmesan, Pinienkernen, Öl und 3 EL Zitronensaft- und etwas Abrieb gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kräutersalat:

Frisée abbrausen und zerpflücken. Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Zusammen in eine Schüssel geben und mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer in den marinieren. Etwas Zitronenschale abreiben, zugeben und verrühren.

Ricotta-Zitronen-Creme auf Tellern anrichten. Gemüse in die Mitte der Creme geben und den Kräutersalat darauf anrichten. Mit Olivenöl beträufeln, mit restlichen Pinienkernen garnieren und servieren.

Alexander Kumptner am 07. Oktober 2020

Gemüse- und Bandnudeln mit Raclette-Käse

Für 4 Personen

3 Stängel glatte Petersilie	1 Ei	200 g Hartweizengrieß (Semola)
100 g Mehl	Salz	300 g Knollensellerie
300 g Steckrübe	250 g Möhren	Salz
1 Lorbeerblatt	1 Zwiebel	100 g Raclettekäse
3 EL Butter	1 EL Speisestärke	50 g Sahne
2 Stängel Majoran	1 Prise Muskat	1 Knoblauchzehe

Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilie und fein pürieren.

Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben.

Petersilien-Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Sellerie und Steckrübe waschen, schälen und anschließend in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Aus den einzelnen Scheiben mit einem Sparschäler lange dünne Bänder schneiden. Die Möhren ebenfalls waschen, schälen und der Länge nach mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Abschnitte vom Sellerie und Möhre in einen Topf mit ca. 250 ml Wasser geben, leicht salzen und ein Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und dann leicht bei kleiner Hitze zu einer Gemüsebrühe kochen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Käse fein reiben.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.

Für die Sauce in einem Topf 1/3 der Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Stärke darüber streuen, mit Sahne ablöschen und gut verrühren. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb passiert dazu geben. Die Sauce sacht einige Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Sauce vom Herd ziehen und den Käse untermischen. Majoran untermischen und die Sauce mit Salz und Muskat abschmecken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Gemüsestreifen kurz im Nudelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen.

In einer breiten Pfanne oder Topf restliche Butter schmelzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben. Nudeln und Gemüsestreifen in die Pfanne geben und darin warm schwenken.

Vor dem Anrichten die Knoblauchzehe entfernen. Den Nudelmix anrichten, Käsesauce angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Februar 2020

Gemüse-Bolognese

Für zwei Personen

Für die Gemüsebolognese:

80 g Möhren	2 Tomaten	80 g Knollensellerie
100 g Staudensellerie	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 grüner Zucchini	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark	100 ml Gemüsefond	250 ml passierte Tomaten
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, weißer Pfeffer

Für die Nudeln:

600 g Bandnudeln

Für die Gemüsebolognese:

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Möhren und beide SELLERIESORTEN waschen, trockentupfen, von Enden befreien und würfeln. Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Zucchini waschen, trockentupfen, halbieren, Enden entfernen und Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch fein würfeln.

Tomaten auf der runden Seite kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Die Kerne entfernen und die Tomatenfilets würfeln. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen und fein hacken.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenfilets hinzugeben und anschwitzen. Gemüse hinzugeben und anrösten. Tomatenmark einrühren. Mit Fond und den passierten Tomaten aufgießen. Die Thymian- und Rosmarinzweige dazugeben und die Sauce offen 10-15 Minuten einkochen lassen. Die Kräuter entfernen.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Gehackte Petersilie untermischen.

Für die Nudeln:

Nudeln in kochendem Salzwasser garen und im Anschluss mit der Gemüsebolognese servieren. Kaufen Sie Kräuter lieber in einen Topf, denn in der Erde bleiben Sie länger frisch! Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 02. April 2020

Gemüse-Bulgur mit Kohlrabi-Frischkäse-Taschen

Für 4 Personen

Für den Gemüsebulgur:

300 g Erbsen	Salz	1 Kohlrabi
2 Tomaten	100 g Zuckerschoten	1/2 Bund Schnittlauch
2 Schalotten	80 g Butter	150 g Bulgur
400 ml Gemüsebrühe		

Für die Kohlrabi-Taschen:

1 Kohlrabi	Salz	1/2 Bund Schnittlauch
250 g körniger Frischkäse	Pfeffer	2 EL Butter

Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3-5 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kohlrabi waschen, schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Tomaten waschen, vierteln, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen.

Tomaten vierteln dann fein würfeln.

Zuckerschoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, die Schalotten darin glasig anschwitzen. Bulgur zugeben, kurz schwenken und die Brühe angießen. Bulgur zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten garen.

Für die Kohlrabitaschen den Kohlrabi waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Frischkäse mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kohlrabischeiben trocken tupfen und auf einer Platte auslegen. Auf jede Scheibe etwas Frischkäse geben und zusammenklappen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabitaschen darin kurz erwärmen.

Zuckerschotenstreifen und Kohlrabistreifen zum Bulgur geben und etwa 2 Minuten mit garen.

Erbsen, Tomaten und Schnittlauch untermischen, restliche Butter unterrühren, mit Salz abschmecken.

Gemüsebulgur in tiefen Tellern anrichten, die Kohlrabitaschen darauf geben.

Andreas Schweiger am 28. Mai 2020

Gemüse-Carpaccio

Für 2 Personen:

1/2 grosse Gurke	1 grosse Karotte	1 gekochte Rote Bete
1 kleinr Kohlrabi	100 ml Öl	2 Zitronen
1/2 Bund Schnittlauch	1 handvoll Parmesan	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Die verschiedenen Gemüsesorten mithilfe eines Gemüsehobels dünn schneiden, auf einem Teller verteilen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und wenn es heiß ist, mit einem Löffel über das Gemüse geben, damit es leicht gart.

Danach Zitronensaft drüber geben.

Zum Abschluss Parmesan darüber reiben und mit Schnittlauch bestreuen.

Steffen Henssler am 05. Juli 2020

Gemüse-Curry

Für eine Person:

1 EL Kokosraspel	3 EL Sesamöl	1 EL heller Sesamsamen
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Keimöl
1 EL gehackte Mandeln	1/4 l Weißwein	1/4 l Gemüsebrühe
1 Chilischote	100 g Zuckerschoten	1 Stange Staudensellerie
1/2 gelbe Paprikaschote	1 große Möhre	1 TL Zucker
1-2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer	

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Keimöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Mandeln und Kokosraspel anschwitzen. Mit Wein und Brühe aufgießen, Sesamöl untermischen und alles 5 Minuten durchköcheln lassen.

Die Chilischoten von Stielansatz und Samen befreien, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Sesamsamen unter die Sauce mischen. Einmal aufkochen lassen, dann sanft ziehen lassen.

Inzwischen Zuckerschoten waschen, die Enden eventuell abknipsen und die Schoten schräg halbieren. Die Selleriestangen putzen und waschen. Die Paprika waschen, Samen sowie Samenwände entfernen. Sellerie und Paprika in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Restliches Keimöl in einem Wok erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Die Sauce unter das Gemüse mischen und alles bei geringer Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen. Das Curry mit Zucker, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 02. Oktober 2020

Gemüse-Rösti mit Frühling-Salat und Kräuter-Quark

Für 4 Personen

Für den Salat:

1 Bund Löwenzahnsalat	50 g Wildkräutersalat	1/2 Bio-Zitrone
1 Prise Salz	1 TL Honig	2 EL weißer Balsamico
3 EL Olivenöl		

Für den Quark:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
400 g Magerquark	100 g Naturjoghurt	1 Spritzer Zitronensaft
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rösti:

500 g Kartoffeln, festk.	1 Karotte, mittelgroß	1 Zucchini, mittelgroß
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
3 EL Olivenöl		

Für den Salat Löwenzahn und Wildkräuter putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zitronenschale mit Salz, Honig und Balsamico in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren. Dressing beiseite stellen.

Für den Quark Schnittlauch, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln.

Schnittlauch fein schneiden. Von Petersilie und Kerbel die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Den Quark mit Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl vermischen, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rösti Kartoffeln und Karotte schälen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen und trocken reiben.

Kartoffeln, Karotte und Zucchini auf einer groben Reibe raspeln. Gemüseraspel in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Gemüsespäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig braten.

Tipp: Man kann anstatt der Kartoffeln auch einen Teig aus 150 g Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz und 80 ml Milch anrühren und darunter Zucchini- und Karottenraspel mischen und diese Mischung in der Pfanne zu Gemüseplätzchen ausbacken.

Kurz vor dem Servieren Löwenzahn und Wildkräuter zum Dressing geben und gut vermischen. Die Gemüserösti mit Salat und Kräuterquark auf Tellern anrichten.

Sybille Schönberger am 25. Mai 2020

Gemüse-Risotto mit Mirabellen und Gurken-Minz-Shot

Für 4 Personen

Für den Gemüserisotto:

2 Schalotten	550 ml Gemüsebrühe	40 g Butter
140 g Risottoreis	200 ml trockener Weißwein	Salz
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
100 g Möhren	100 g Zucchini	2 getrocknete Tomaten
50 g Parmesan		

Für die Mirabellen:

12 Mirabellen	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
100 ml trockener Weißwein	1 EL Waldhonig	Salz

Für den Shot:

1 Salatgurke	1 Chilischote	2 Äpfel
3 Stängel Minze	2 EL Speisequark (20%)	Salz

Für den Gemüserisotto die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und andünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Fünftel einkochen lassen. Mit Meersalz würzen.

Die Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit dem Knoblauch zum Reis geben. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist. Unter häufigem Rühren, den Reis ca. 20-25 Minuten mit noch leichtem Biss garen, dabei immer wieder heiße Brühe nachgießen, sobald diese eingekocht ist.

Für die Mirabellen die Früchte waschen, halbieren und entsteinen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Den Wein mit Honig und Kräutern in einen kleinen Topf geben und auf die Hälfte einkochen.

Die Mirabellen dazugeben und etwa 2 Minuten mitköcheln. Mit Salz abschmecken.

Möhre und den Zucchini putzen, schälen bzw. waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Risotto geben und mit garen. Die Kräuter und den Knoblauch entfernen.

Den Parmesan fein reiben unter den Risotto rühren. Mit Meersalz abschmecken.

Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen.

Gurke in grobe Stücke schneiden.

Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.

Die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Gurke, Äpfel, Chili und Minze mit dem Quark im Küchenmixer pürieren. Mit Salz abschmecken und auf vier Gläser verteilen.

Den Gemüserisotto mit den Mirabellen auf Tellern anrichten. Den Gurkenshot dazu reichen.

Andreas Schweiger am 06. August 2020

Gemüse-Schaschlik mit Tomaten-Ananas-Soße

Für 4 Personen

Für die Sauce:

½ kleine Zwiebel	30 g brauner Zucker	1 TL Weißweinessig
100 ml Gemüsebrühe	60 ml Ananassaft	60 g Tomatenmark
75 g Ketchup	75 g stückige Tomaten	1 EL Schaschlikgewürz
1 geh. TL Salz	50 ml mildes Olivenöl	milde Chiliflocken

Für die Kartoffeln:

800 g festk. Kartoffeln	Salz	2 Tomaten
12 Frühlingszwiebeln	12 TL Öl	50 g Maiskörner
1 EL Pistazienkerne	1 EL Petersilienblätter	1 Rosmarinzweig
mildes Chilisalz		

Für die Spieße:

16 Datteltomaten	½ Zucchini	2 Scheiben Ananas
150g Halloumi	1 TL Öl	

Außerdem:

8 Schaschlikspieße

Für die Sauce die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Zucker in einem Topf bei milder Hitze hell karamellisieren. Die Zwiebelwürfel darin andünsten und Essig, Brühe und Ananassaft dazugießen. Das Tomatenmark mit Ketchup und Tomatenstücken hinzufügen und alles offen knapp unter dem Siedepunkt etwa 30 Minuten garen.

Anschließend die Sauce mit Schaschlikgewürz und Salz würzen und einmal aufkochen.

Den Topf vom Herd nehmen, das Olivenöl mit dem Stabmixer unterrühren und die Sauce mit Chiliflocken würzen.

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser weich garen.

Abgießen und kurz ausdampfen lassen, heiß pellen, abkühlen lassen und in Spalten schneiden.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Kartoffelspalten goldbraun braten. Mais, Tomatenwürfel, Frühlingszwiebeln, Pistazien, Petersilie und Rosmarinzweig hinzufügen und alles kurz erhitzen. Mit Chilisalz würzen. Zum Servieren den Rosmarin entfernen.

Für die Spieße die Tomaten waschen und trocken tupfen. Die Zucchini putzen, waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Ananasscheiben schälen, in Stücke schneiden und den Strunk entfernen.

Den Halloumi in 2 cm große Stücke schneiden.

Alle Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken. Eine geriffelte Grillplatte oder eine Grillpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, mit dem Öl bestreichen und die Spieße darauf rundherum etwa 8 Minuten braten.

Zum Servieren die Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen und das Gemüseschaschlik darauflegen. Die Kartoffelspalten daneben anrichten.

Alfons Schuhbeck am 22. Juni 2020

Gemüse-Sticks mit Limetten-Kräuter-Dip

Für zwei Personen

Für die Gemüse-Sticks:

$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Stangen Staudensellerie	1-2 Karotten
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	

Für den Dip:

1 Limette	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
6 cm Ingwer	100 g griech. Joghurt, 10%	2 EL Milch
4 Zweige Petersilie	4 Zweige Kerbel	1 Prise Zucker
mildes Chilisalzwürzen		

Für die Gemüse-Sticks:

Die Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, längs halbieren und die Kerne entfernen. Selleriestangen waschen und trockentupfen.

Karotten schälen und von Enden befreien. Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren und von Kernen und Scheidewänden befreien.

Alle Gemüsesorten in etwa 8 cm lange Sticks schneiden **Für den Dip:**

Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer reiben. Limette und Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kerbel und Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Joghurt mit der Milch verrühren und mit einigen Tropfen Limettensaft, Limettenabrieb, Zitronenabrieb, Kerbel, Petersilie, Ingwer, Knoblauch sowie Chilisalzwürzen und einer Prise Zucker würzen und gut vermischen.

Die Gemüse-Sticks in Gläsern anrichten und den Dip in einem Schälchen daneben stellen. Das Gericht servieren.

Alfons Schuhbeck am 03. Juni 2020

Gemüse-Tatar mit Eigelb, Babyspinat und Erdnuss-Karamell

Für zwei Personen

Für die Marinade:

1 Knoblauchzehe	1 EL korean. Paprikapaste	3 EL geröstetes Sesamöl
3 EL ml Sojasauce	1 TL weißer Sesam	1 TL Zucker

Für das Gemüse-Tatar:

1 Aubergine	1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini
$\frac{1}{2}$ TL Essig	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Sesamöl

Für das pochierte Eigelb:

2 Eier	2 cl Sesamöl
--------	--------------

Für den Babyspinat:

50 g Babyspinat	Sesamöl
-----------------	---------

Für das Erdnuss-Karamell:

2 EL Erdnüsse	1,5 EL Puderzucker	1 Prise Salz
---------------	--------------------	--------------

Für die Marinade:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Paprikapaste, Sesamöl, Sojasauce, Sesam und Zucker glattrühren. Ein Esslöffel der Marinade für den Spinat beiseitestellen.

Für das Gemüse-Tatar:

Aubergine und Zucchini putzen, waschen und trockentupfen. Beide Zucchiniarten halbieren. Jeweils eine Zucchinihälfte sowie Aubergine in gleichgroße Würfel schneiden. Gemüsegewürfel anschließend in einer Pfanne mit etwas Sesamöl anschwitzen und in eine Schüssel geben. Mit der bereits hergestellten Marinade ablöschen.

Aus dem Rest der Zucchini mit dem Sparschäler dünne Streifen schneiden und mit Essig und Zucker marinieren.

Für das pochierte Eigelb:

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eigelbe in eine kleine Schale mit 1 cl Sesamöl geben. 100 ml Wasser aufkochen und über die Eigelbe gießen. Für ca. 3 Minuten zum Pochieren stehen lassen.

Für den Babyspinat:

Spinat in einer Pfanne mit etwas Sesamöl anbraten und mit 1 Esslöffel der hergestellten Marinade ablöschen.

Für das Erdnuss-Karamell:

Erdnüsse kleinhacken und in einer Pfanne anrösten. Puderzucker zugeben und karamellisieren lassen. Zum Schluss mit einer kleiner Prise Salz würzen. Erdnuss-Karamell auf ein Backpapier geben, etwas ausbreiten und abkühlen lassen. Karamell vor dem Servieren zerkleinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Henke am 14. Dezember 2020

Gemüse-Tempura mit Jasminreis, Kokos-Zitronengras-Soße

Für zwei Personen

Für die Sauce:

100 g weiße Champignons	150 g Schalotten	8 St. Zitronengras
1 Limette	50 g Ingwer	150 ml Weißwein
150 ml Sake	500 ml Gemüsefond	500 ml Kokosmilch
300 ml Sahne	4 EL Sojasauce light	130 g Butter
½ Bund Koriander	½ Bund Thai Basilikum	5 getrock. Limonenblätter
1 g Safranfäden	Piment-d'Espelette	Salz

Für das Gemüse-Tempura:

4 Stangen grüner Spargel	4 Babykarotten	1 lange rote Paprika
2 Stück Minimaïs	1 EL Pflanzenöl	120 g Weizenmehl 405
35 g Maisstärke	15 g Reismehl	2 L Pflanzenöl
Salz	250 ml Eiswasser	
Für den Reis:	100 g Jasminreis	Salz
Für die Garnitur:	1 Limette	1 Zweig Thai Basilikum

Für die Sauce:

Die Champignons putzen. Schalotten abziehen und mit den Champignons zusammen in Scheiben schneiden. Beides in 50 g Butter anschwitzen und mit Weißwein und Sake ablöschen. Gemüsefond zugeben und stark reduzieren lassen.

Zitronengras putzen, vom Strunk befreien und mit einem Topf weichklopfen, damit sich die Aromen entfalten können. Koriander und Thai-Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Ingwer schälen.

Zitronengras, Koriander, Thai-Basilikum und Ingwer fein schneiden und zum Zitronengras geben. Mit Kokosmilch und Sahne auffüllen und die Limonenblätter zugeben. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Safranfäden zugeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sauce mit Sojasauce und Limettensaft- und abrieb, sowie Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Sauce durch ein Sieb passieren und restliche Butter einmontieren. Gegebenenfalls mit etwas Maisstärke binden und mit einem Stabmixer kurz vor dem Servieren aufmixen.

Für das Gemüse-Tempura:

Für den Tempurateig Weizenmehl mit der Maisstärke, Reismehl, Pflanzenöl, Eiswasser und etwas Salz verrühren. Spargel, Karotten, Paprika und Mais säubern und in Stücke schneiden. Alles kurz blanchieren und trockentupfen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Spargel, Babykarotten, Paprika und Mais kurz mit Maisstärke bestäuben, dann durch den Tempurateig ziehen. Im Fettbad in einer Fritteuse bei 180 Grad ausbacken und mit Salz würzen.

Für den Reis:

Jasminreis in der doppelten Menge Salzwasser für 12 Minuten garen.

Anschließend in einem tiefen Teller anrichten.

Für die Garnitur:

Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Thai Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Gericht mit Abrieb und Thai Basilikum garnieren.

Das Gemüsetempura auf den Jasminreis setzen, die Sauce angießen und servieren.

Christoph Ruffer am 06. Mai 2020

Gemüse-Variation mit Kräuter-Pesto und Frischkäse-Dip

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

12 St. grüner Minispargel	4 St. weißer frischer Spargel	2 kleine Kohlrabi
4 Fingerkarotten	2 Ringelbete	2 Rote Bete
8 Radieschen	10 g Ingwer	10 g frischer Kurkuma
1 TL Dijon-Senf	1 TL Honig	30 ml Mirin
30 ml Reissessig	3 EL Champagneressig	1 EL Walnussöl
1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
1 Sternanis	1 Lorbeerblatt	5 Senfkörner
Salz	Pfeffer	

Für das Kräuterpesto:

2 Bund gemischte Kräuter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	80 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Ringelbete, Rote Bete, Kohlrabi und Karotten schälen und ggfs. von Enden befreien. Karotten halbieren, Ringelbete dünn hobeln und Rote Bete und Kohlrabi in Spalten schneiden. Ingwer und Kurkuma schälen und grob hacken.

200 ml Wasser mit Mirin, Reissessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Ingwer, Kurkuma, einer Prise Salz und Zucker in einem Topf aufkochen.

Den Topf vom Herd ziehen und Ringelbete, Kohlrabi, Karotte und rote Bete einlegen und ziehen lassen.

Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Weißen Spargel schälen. Spargel kleinschneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Oliven-, Sonnenblumen- und Walnussöl mit Champagneressig, Senf und Honig gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Radieschen und Spargel damit marinieren.

Ringelbete, Rote Bete, Kohlrabi und Karotte aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und untermischen.

Für das Kräuterpesto:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, abzupfen, grob schneiden und mit Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Karlheinz Hauser am 06. Mai 2020

Gerösteter Lauch mit Blumenkohl, Eiern und Kapern

Für zwei Personen

Für die gebackenen Eier:

8 Wachteleier	1 Hühnerei	2 EL Essig
80 g Semmelbrösel	60 g Pankobrösel	Mehl
Korianderkörner	Öl	Salz

Für den gerösteten Lauch:

1 Stange Lauch	40 g Butter	Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Blumenkohlcreme:

300 g Blumenkohl	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	150 ml Kokosnusscreme	30 g Butter
Honig	Muskatnuss	Olivenöl, Salz

Für die Vinaigrette:

1 vorgeg. Knolle Rote Bete	½ EL Essiggurken	1 EL sauer eingel. Kapern
½ Schalotte	1 Zitrone	50 ml Obstessig
½ Bund Schnittlauch	70 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kapern:

1 EL Kapern	Öl
-------------	----

Für die gebackenen Eier:

Die Eier vorsichtig öffnen und in eine kleine Schüssel gleiten lassen.

Einen kleinen Topf mit Wasser und Essig aufkochen und mit dem Schneebesen einen Strudel erzeugen. Eier nacheinander hineingeben und ca. 40 Sekunden pochieren. Dann vorsichtig rausheben und in Eiswasser abschrecken.

Pochierten Eier mit Salz und Koriander würzen. Hühnerei verquirlen, Semmel- und Pankobrösel mischen und Mehl auf einen tiefen Teller geben. Pochierten Wachteleier erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und schließlich in Panko-Semmelbrösel-Mischung panieren. Eier kurz vor dem Anrichten bei 190 Grad goldbraun frittieren, auf Küchenpapier entfetten, salzen und schnell servieren.

Legen Sie die pochierten Eier zum Abkühlen am besten auf einen Teller und stellen Sie diesen kurz in den Kühlschrank. Auf keinen Fall sollten Sie die pochierten Eier auf ein Küchenpapier geben, denn daran kleben sie fest und können beim Aufheben schnell reißen.

Für den gerösteten Lauch:

Lauch von den äußeren 1-2 Schichten und den dunkelgrünen Enden befreien, der Länge nach mitsamt Wurzel halbieren, waschen und in eine Auflaufform oder große Pfanne legen. Auf der Schnittfläche mit Salz und etwas Zucker marinieren, dann mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, trockentupfen und erneut mit Salz würzen. In einem Bräter mit etwas Öl bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten auf der Schnittfläche anbraten. Dann die Hälfte der Butter zugeben und weitere 2-3 Minuten braten. Anschließend den Lauch wenden, restliche Butter zugeben und ca. 4 Minuten fertig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Blumenkohlcreme:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Blumenkohl putzen und grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Blumenkohl in Olivenöl anschwitzen und mit Salz würzen. Kokosnusscreme dazugeben, den Topf mit einem Deckel schließen und alles bei kleiner Hitze weich schmoren.

Anschließend alles in einem Standmixer zu einer cremigen Masse pürieren, dabei nach und nach Butter in Flocken hinzugeben.

Blumenkohlcreme mit Honig, Salz, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Für die Vinaigrette:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Schalotte abziehen und in ganz feine Würfel schneiden. Essiggurken ebenfalls in ganz feine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenweldeln und in feine Röllchen schneiden. Schalotte, Essiggurken, Kapern, Obstessig, Schnittlauch und Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Rote Bete in grobe Quader schneiden und mit der Vinaigrette marinieren.

Für die Kapern:

Kapern auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und bei 170 Grad knusprig frittieren. Auf einem Küchenpapier entfetten und zum Ei servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 14. Dezember 2020

Geschmorte Auberginen mit Cranberry-Couscous

Für 4 Personen

Auberginen:

2 Auberginen	Salz	3 EL Olivenöl
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 TL Ras el-Hanout
200 g passierte Tomaten		

Feta:

100 g Feta	2 EL Olivenöl	½ TL Baharat (orient.)
1 TL gehackte Petersilie		

Cranberry-Couscous:

350 ml Gemüsefond	1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Koriander
1 Msp. Baharat	1 TL Salz	200 g Couscous
50 ml Olivenöl	Saft von ½ Zitrone	50 g getrock. Cranberrys
1 Bd. Petersilie		

Balsamico-Vinaigrette:

100 ml Balsamicoessig	50 ml Wasser	50 g Zucker
3 TL Salz	300 ml Olivenöl	

Spinatsalat:

2 Handvoll Babyspinat	2 EL Balsamico-Vinaigrette	
-----------------------	----------------------------	--

Auberginen: Die Auberginen vom Stiel- und Blütenansatz befreien.

Die Schale mit einem Sparschäler entfernen. Die Auberginen achteln, salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gesalzenen Auberginen nach 20 Minuten trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin scharf anbraten. Die Schalotten abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Auberginen aus der Pfanne nehmen, die Temperatur reduzieren und die Schalotten in dem nicht zu heißen Öl schwenken. Den Knoblauch abziehen, blättrig schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben, anschwitzen.

Beides mit Ras el-Hanout und Salz würzen, dann die Tomaten zufügen. Die Auberginen in eine ofenfeste Form legen, mit der Tomatensoße übergießen, mit Folie oder Deckel bedecken und so im Ofen 25 Minuten schmoren bis sie weich sind.

Feta: Den Feta etwas zerkleinern, mit den restlichen Zutaten vermengen und zum Marinieren beiseitestellen.

Cranberry-Couscous: Für den Couscous den Fond mit Gewürzen und Salz aufkochen. Den Couscous unterrühren und zugedeckt neben dem Herd 10 Minuten quellen lassen. Dann kurz etwas umrühren und weitere 10 Minuten quellen lassen. Den Couscous mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz abschmecken. Zum Schluss die gehackten Cranberrys und die Petersilie zufügen.

Spinatsalat: Essig mit Wasser mischen und Zucker und Salz unter Rühren darin auflösen. Das Olivenöl dazugeben und nicht zu stark verrühren. Den Salat kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette marinieren.

Tipp: Da Sie nur einen Teil der Vinaigrette brauchen, können Sie die restliche gut in einem Glas im Kühlschrank für weitere Salate aufbewahren.

Couscous, geschmorte Auberginen samt Soße, Feta und Spinatsalat auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 23. Dezember 2020

Getrüffelte Kartoffel-Rösti mit Basilikum-Pinienkern-Soße

Für die Rösti:

800 g festk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	Muskatnuss
Öl	1 dünne Lauchstange (250 g)	100 g Champignons
1 EL braune Butter	mildes Chilisalz	1 TL Kerbelblätter
1 Tl Petersilienblätter	4 geh. TL Parmesan	4 TL gerieb. schwarze Trüffel
300 g Blätterteig	Mehl	1 Ei
1 EL Sahne		

Für die Sauce:

2 TL Pinienkerne	2 EL Basilikumblätter	4 EL Milch
$\frac{1}{2}$ geriebene Knoblauchzehe	200 g Schmand	mildes Chilisalz

Außerdem:

einige Kräuterblätter

Für die Rösti die Kartoffeln schälen, waschen und längs in 2 bis $2\frac{1}{2}$ mm dünne Streifen hobeln. Die Kartoffelstreifen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und etwa 2 Minuten ziehen lassen. Dann in ein Sieb geben und mit den Händen gut ausdrücken. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und 1 TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen, ein Viertel der Kartoffelmasse gleichmäßig zu einer max.

$\frac{1}{2}$ cm hohen Scheibe (etwa 12 cm Durchmesser) verteilen und etwas andrücken. Das Rösti bei mittlerer Hitze 6 bis 8 Minuten goldbraun braten, bei Bedarf noch etwas Öl hinzufügen. Dann wenden und die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten. Das Rösti herausnehmen, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Aus der übrigen Kartoffelmasse auf dieselbe Weise 3 weitere Rösti zubereiten.

Für die Füllung den Lauch putzen, dabei die dunkelgrünen Blätter entfernen, die Stange gründlich waschen und in 1 bis 2 cm breite Streifen schneiden. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch in einer tiefen Pfanne in der braunen Butter bei milder Hitze etwa 4 Minuten andünsten. Die Pilze dazugeben und 1 bis 2 Minuten mitdünsten. Die Flüssigkeit abgießen und das Gemüse in eine Schüssel füllen. Mit Chilisalz und etwas Muskatnuss würzen, Kerbel, Petersilie und Parmesan untermischen und alles abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Rösti daraufsetzen. Das abgekühlte Lauchgemüse (gut abgetropft) gleichmäßig flach auf die Rösti verteilen. Dabei etwas festdrücken und einen Rand von etwa $1\frac{1}{2}$ cm frei lassen. Die Trüffel darüberstreuen. Den Blätterteig auf der bemehlten Arbeitsfläche 2 bis 3 mm dick ausrollen und 4 Scheiben (à 13 bis 14 cm Durchmesser, etwa 2 cm größer als die Rösti) ausschneiden (übrigen Blätterteig anderweitig verwenden). Ei und Sahne verquirlen und die Röstiränder damit bestreichen. Die Blätterteigplatten darauflegen, dabei bei Bedarf etwas nach unten einschlagen. Die Ränder mit einer Gabel rundherum fest andrücken, den Blätterteig oben mit der Ei-Sahne-Mischung bestreichen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Rösti im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Für die Sauce die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Basilikum mit Milch, Pinienkernen und Knoblauch in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Schmand mit der BasilikumMilch verrühren und die Sauce mit Chilisalz würzen.

Zum Servieren die Röstli aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und die Sauce darum herumträufeln. (Vorsicht beim Umsetzen der gebackenen Röstis vom Blech auf die Teller! Der Röstli-Boden ist nicht stabil und bricht rasch durch. Deshalb am besten mit einer breiten Palette arbeiten.) Mit den Kräuterblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 22. Juni 2020

Gewürzmöhren-Nudeltaschen mit Safran-Butter

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

100 g Weizenmehl (405)	100 g Hartweizenmehl	0,25 TL Salz
1 Ei	100 ml Wasser	

Für die Füllung:

1 rote Zwiebel	1 kg Möhren	1 Zwiebel
0,5 Bund Suppengemüse	Salz	1 TL Pfefferkörner
1 Lorbeerblätter	2 EL Olivenöl	gemahlener Kardamom
gemahlener Kreuzkümmel	Chilipulver	Zucker
Pfeffer	3 Lauchzwiebeln	50 g Butter
100 g kalte Butter	1 Msp. Safranfäden	

Weizen- und Hartweizenmehl sowie Salz in einer Rührschüssel mischen.

Ei und ca. 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten geschmeidigen Pastateig verkneten. Ist der Teig zu fest, noch einige Tropfen Wasser unterkneten, ist er zu weich, noch etwas Hartweizenmehl unterkneten.

Den Teig zu einer glatten Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.

Währenddessen für die Füllung die rote Zwiebel schälen und würfeln.

Möhren putzen, waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Brühe die übrige Zwiebel halbieren, auf den Schnittflächen in einem Topf ohne zusätzliches Fett kräftig anrösten.

Suppengemüse putzen und würfeln, mit Putzabschnitten der Möhren und Zwiebel, etwas Salz, Pfefferkörnern und Lorbeer in den Topf zu den Zwiebelhälften geben. Etwa 600 ml Wasser angießen, aufkochen. Bei schwacher Hitze zu einer Brühe köcheln lassen.

Inzwischen für die Füllung die Zwiebelwürfel im heißen Olivenöl in einem Topf andünsten. Kardamom, Kreuzkümmel und Chili zugeben und kurz mit andünsten.

Möhrenstücke zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Etwa 2-3 EL von der köchelnden Gemüsebrühe dazugeben. Die Möhren bei schwacher Hitze zugedeckt weich dünsten.

Gedünstete Möhren in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Kochflüssigkeit dabei auffangen.

Etwa die Hälfte der Möhren fein pürieren. Das Möhren-Püree mit Salz, Pfeffer, Zucker und den Gewürzen nach Belieben abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Das Möhrenpüree in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben.

Den Teig portionsweise mithilfe einer Nudelmaschine zu langen dünnen Bahnen ausrollen.

Das Möhrenpüree in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander auf dem Teig verteilen. Die Teigländer mit kaltem Wasser bestreichen. Teig über die Möhrenfüllung klappen. Teigländer und zwischen den Füllungen fest andrücken. Aus den Nudelbahnen Täschchen ausschneiden.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Nudeltäschchen darin portionsweise bei sacht köchelndem Wasser garen.

Herausnehmen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen. Die Lauchzwiebeln darin kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem Topf etwas Butter erhitzen, restliche gedünstete Möhrenstückchen darin warm schwenken, abschmecken.

Kalte Butter in kleine Würfel schneiden.

Safranfäden fein mörsern und mit 100 ml von der heißen Gemüsebrühe und dem aufgefangenen

Möhrenkochfond in einem kleinen Topf aufkochen.

Topf dann von der Kochstelle ziehen und die übrige kalte Butter nach und nach unter die Safranbrühe mixen. Die Safranbutter abschmecken.

Nudeltäschchen, Lauchzwiebeln und Möhrenstückchen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Safranbutter überträufeln und alles sofort servieren.

Extra-Tipp: Übrige Brühe passieren und für ein anderes Gericht verwenden oder abgekühlt einfrieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. Oktober 2020

Gnocchi mit Meerrettich-Soße, Roter Bete, Blut-Orange

Für 4 Personen

200 g Rote Bete	100 g grobes Meersalz	400 g festk. Kartoffeln
Salz	1 Zimtstange	200 ml Rote-Bete-Saft
100 ml Blutorangensaft	1 Schalotte	100 ml Weißwein
100 ml Wermut	1 Lorbeerblatt	80 g Nudelgrieß (Semola)
2 Eigelb	weißer Pfeffer	Muskatnuss
2 EL Butter	80 g kalte gesalzene Butter	1 EL Meerrettich
1 Bund Schnittlauch	1 Blutorange	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft (oder 180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Rote Bete putzen, gründlich bürsten und waschen. Grobes Meersalz in eine feuerfeste kleine Form (z.B. Auflaufform) geben und die Rote Bete Knollen daraufsetzen. In den Ofen geben und ca. 50 Minuten garen. Die gegarte Rote Bete abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser garen.

Dann abgießen und gut ausdampfen lassen.

Zimtstange in einen Topf geben und mit einem Küchenbunsenbrenner kurz abflämmen. Rote Bete-Saft und Blutorangensaft mit in den Topf geben und sirupartig einkochen lassen.

Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden. Den Weißwein mit dem Wermut, der Schalotte und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Gegarte Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse, Nudelgrieß, Eigelbe, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zum einen glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zunächst Rollen von etwa 2 cm Durchmesser formen, dann in etwa 3 cm längliche Stücke schneiden und zu Gnocchi formen. Nach Belieben mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken.

Reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet. Gnocchi ins heiße Wasser geben, sacht ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar.

In einer Pfanne Butter schmelzen.

Gnocchi dann mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und direkt in die Pfanne mit Butter geben. Die Zimtstange aus dem eingekochten Saft nehmen und die Gnocchi mit dem Saft glasieren.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb streichen und die kalte Butter langsam einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Blutorange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Orangenfilets auslösen. Die Orangenfilets halbieren, auf ein Backblech legen und mit dem Küchenbunsenbrenner abflämmen.

Die gegarten Rote Bete Würfel in einem Metallring in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Die Rote-Bete-Gnocchi und die Blutorangenfilets darauf verteilen.

Die Sauce heißrühren, angießen und Schnittlauch überstreuen.

Michael Kempf am 04. Februar 2020

Gnocchi Trieste

Für 4 Personen

Teig:

500 g mehlig. Kartoffeln	Salz	50 g Speisestärke
50 g doppelgriffiges Mehl	75 g Hartweizengrieß	50 g geriebener Parmesan
1 Ei	4 EL braune Butter	Pfeffer
1 Prise Muskatnuss		

Füllen und Kochen:

7 Trockenpflaumen, geviertelt	Zimtstange	Pfeffer
doppelgriffiges Mehl	Salz	2 Lorbeerblätter
3 Scheiben Ingwer	2 kl. rote Chilischoten	

Fertigstellung:

80 g braune Butter	1 Lorbeerblatt	8 kleine Salbeiblätter
1 EL Schnittlauchröllchen	5 Minzeblätter	1 Knoblauchzehe (Scheiben)
3 cm Vanilleschote	Parmesanspäne	Blüten, Kerbelblättchen, Minze

Für den Teig die Kartoffeln in kochendem Salzwasser weich garen, abgießen, noch heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Auf einem großen Teller oder einem Tablett ausbreiten, ausdampfen lassen und zugedeckt mehrere Stunden auskühlen lassen.

Die ausgekühlten Kartoffeln mit Speisestärke, Mehl, Grieß, Ei, brauner Butter und Parmesan in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und zu einem glatten, kompakten Teig erarbeiten.

Für die Fülle auf die Trockenpflaumen etwas Zimt reiben und Pfeffer mahlen und in doppelgriffigem Mehl wenden.

Den Teig in 2 Stücke teilen, zu Rollen formen, in 28 gleich große Stücke schneiden (je 25-28 g). Jedes Teigstück zu einer Kugel formen, flach drücken, je ein Pflaumenstück darauf legen, in Kartoffelteig hüllen und mit einem nassen Esslöffel in der benetzten hohlen Hand zu Nockerl formen.

Ein Tablett mit Frischhaltefolie bespannen und die Nockerl mit etwas Abstand darauf ablegen. Zum Kochen in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, Lorbeerblätter, Ingwer und Chili einlegen und die Nockerl darin 15 bis 20 Minuten leicht kochen.

Fertigstellung: Die braune Butter mit Lorbeerblatt, Salbei, Schnittlauch, Minze, Knoblauch und Vanille in einer großen Pfanne erwärmen. Die Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in der Gewürzbutter wenden. Die ganzen Gewürze vor dem Anrichten entnehmen.

Anrichten: Auf warmen Vorspeisentellern verteilen, mit Parmesan bestreuen und mit Blüten, Kerbel und Minze dekorieren.

Alfons Schuhbeck am 23. November 2020

Grüne Soße mit pochierten Eiern und Pellkartoffeln

Für 4 Personen

1,5 kg festk. Kartoffeln	Salz	2 hartgekochte Eier
1 Zitrone	1 EL scharfer Senf	2 EL Speiseöl
200 g saure Sahne	200 g Schmand	Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Bund gemischte Kräuter	1 EL Weißweinessig
4 frische Eier		

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.

Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten weich kochen.

Die hart gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen. Das Eiweiß fein würfeln. Eigelbe durch ein feines Sieb streichen. Von der Zitrone den Saft auspressen Eigelbe mit Zitronensaft, Senf, Öl, saurer Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.

Kräuter sehr fein schneiden und unter die angerührte Sauce mischen.

Das fein gewürfelte Eiweiß unterheben.

Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen und pellen.

Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen.

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.

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

Eier gut abtropfen lassen und mit Kartoffeln und Kräutersauce servieren.

Vincent Klink am 26. März 2020

Grüner Spargel mit Erdbeeren, Spinat, Ziegenkäse

Für 4 Personen

250 g Babyspinat	250 g Erdbeeren	1 kg grüner Spargel
3 Rollen Ziegenweichkäse (à 200 g)	1 EL Sonnenblumenöl	Salz
1 Schalotte	30 g Butter	Pfeffer
1 Msp. Muskatnuss		

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Babyspinat gut waschen und abtropfen lassen.

Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Jede Ziegenkäserolle in 4 Scheiben schneiden.

In einer beschichteten Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Die Käsescheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten, dann auf das Backblech geben und im Ofen warmhalten.

Die Spargelstangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Spargelstücke darin etwa 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Spargelstücke hinzufügen und kurz anbraten.

Die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.

Spargel und Spinat auf Teller verteilen, die Erdbeeren darüber geben, den warmen Ziegenkäse darauf servieren.

Ali Güngörmüs am 04. Mai 2020

Gratinierte Lauch-Pfannkuchen

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

100 g Mehl	150 ml Milch	3 Eier
30 g flüssige Butter	Salz	2 EL Butterschmalz

Für die Füllung:

3 Stangen Lauch	300 g Champignons	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
200 ml Gemüsebrühe	100 g Sauerrahm	

Zusätzlich:

Butter	150 g Gouda	2 Zweige Thymian
100 g Sauerrahm		

Für die Pfannkuchen Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Lauch darin anbraten, die Pilze zugeben und ebenfalls mitanbraten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Lauch mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Sauerrahm unter den Lauch mischen, abschmecken und die Pfanne vom Herd ziehen.

In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Die Pfannkuchen mit dem Lauch-Pilz-Gemüse füllen, aufrollen und nebeneinander in eine gebutterte Auflaufform schichten.

Gouda fein reiben. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Käse, Thymian und Sauerrahm mischen.

Die Käsemischung auf die aufgerollten Pfannkuchen streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten gratinieren.

Pro Portion: 630 kcal / 2630 kJ 26 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 48 g Fett

Andreas Schweiger am 17. Dezember 2020

Herbst-Gemüse aus dem Ofen

Für 4 Personen:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 kg Drillinge	1 Süßkartoffel
1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
250 g Ziegenfrischkäse	1 Bund Schnittlauch	1 TL Honig
6 frische Feigen	Salz, Pfeffer, Olivenöl	

Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Kartoffeln und Süßkartoffel waschen. Zwiebel und Knoblauch pellen. Das Gemüse in gleichmäßige Spalten schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und durchmengen. Die Rosmarinnadeln abzupfen und auf dem Gemüse verteilen. Circa 30 Minuten im Ofen backen, bis alles goldbraun und gar ist.

In der Zwischenzeit den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ziegenfrischkäse mit etwas Wasser und Honig glatt rühren.

Den Schnittlauch dazugeben und mit Pfeffer würzen. Die Feigen vom Strunk befreien und in gleichmäßige Spalten schneiden oder vierteln.

Das Blech aus dem Ofen holen und den angemachten Ziegenfrischkäse sowie die Feigen darauf verteilen.

Zur Selbstbedienung auf ein Tablett stellen oder auf Tellern servieren.

Zora Klipp am 10. November 2020

Herzhafte Waffeln mit winterlichem Salat

Für 4 Personen

Für die Waffeln:

300 g Kartoffeln, mehlig	1 Zwiebel	4 Eier
200 g Raclette-Käse	100 g saure Sahne	4 EL Mehl
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
weiche Butter		

Für den Salat:

1 kleine Rote Bete	1 große Möhre	1 EL Zitronensaft
3 EL Weißweinessig	3 EL neutrales Pflanzenöl	Kräutersalz
Pfeffer	2 EL gemischte Kerne	100 g Feldsalat
1 Chicorée	1 Schalotte	100 g saure Sahne
1 TL Senf	1 TL Honig	1/2 TL Currypulver
1/2 TL frischer Ingwer		

Für die Waffeln die Kartoffeln schälen und mit der Rohkostreibe grob in eine Rührschüssel raspeln. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und unter die Kartoffelraspel heben. Die Eier nach und nach mit einem Kochlöffel unter die Kartoffel-Zwiebel-Mischung rühren.

Den Raclettekäse entrinden und grob raspeln.

Käse und saure Sahne mit Mehl unter die Kartoffelmasse rühren.

Diese mit Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss würzen. Die Schüssel mit einem Teller abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat Rote Bete und Möhre schälen.

Die Bete mit einem Gurkenhobel fein hobeln. Dann mit Zitronensaft, je 1 EL Essig und Öl, Salz und Pfeffer mischen.

Die Möhre mit einer Rohkostreibe in feine Streifen schneiden.

Die Kerne in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen.

Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die äußeren Blätter des Chicorées entfernen. Übrige Blätter ablösen und nach Belieben in Stücke schneiden.

Schalotte schälen und fein würfeln.

Rest Essig und Öl mit saurer Sahne, Senf, Honig und Currypulver verrühren.

Schalottenwürfel unterrühren und das Dressing mit frisch geriebenem Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Waffeleisen auf mittlerer Hitzestufe vorheizen.

Sobald die Backtemperatur erreicht ist, die Backflächen mit wenig weicher Butter bepinseln. Ca. 3 EL Waffelteig in die Mitte der unteren Backfläche geben. Das Waffeleisen ohne Druck schließen. Die Waffel in ca. 4 Minuten goldgelb backen.

Den Feldsalat mit Chicorée und mariniertes Roter Bete, Möhre und Dressing vorsichtig vermengen. Auf Tellern anrichten und mit gerösteten Kernen bestreuen.

ebackene Waffel auf ein Kuchengitter legen, sodass die Waffel etwas auskühlen kann.

Weitere Waffeln backen, bis der Teig vollständig aufgebraucht ist.

Die noch warmen Waffeln sofort servieren.

Christina Richon am 10. Februar 2020

Hummus mit Fladenbrot

Für 6-8 Personen:

225 g getrocknete Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 TL Salz
4 EL frischer Zitronensaft	6 EL gutes Olivenöl	4 EL Tahini (Sesampaste)
1 Prise edelsüßes Paprikapulver gutes Olivenöl	Pfeffer	2-3 EL gehackte Petersilie

Die Kichererbsen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Die eingeweichten Kichererbsen in einen Topf geben, vollständig mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Kichererbsen im geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, bis sie gar sind.

Die garen Kichererbsen abgießen und abkühlen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen und beiseite stellen. 2 EL Kichererbsen abnehmen und bis zum Anrichten kalt stellen. Die restlichen gegarten Kichererbsen in einen Mixer füllen und zu einer dicken Paste pürieren.

Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und zusammen mit dem Salz mit einer Messerklinge zerdrücken. Die Knoblauch-Salz-Paste mit dem Olivenöl, dem Tahini und 1 Prise Paprikapulver zu der Kichererbsenpaste geben und nochmals gut durchmischen. Sollte die Kichererbsenpaste zu fest sein, 2-3 EL Kichererbsen-Kochwasser dazugeben. Das Hummus mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten das Hummus in eine flache Servierschale geben und mit einem Löffel kreisförmig verteilen. Mit dem Rücken eines Esslöffels eine kreisrunde Rille in die Kichererbsenpaste drücken. Auf das Hummus die beiseite gestellten gegarten Kichererbsen geben. Außenherum die gehackte Petersilie sowie 1 Prise Paprikapulver streuen. In die Rille reichlich gutes Olivenöl geben und servieren.

Christian Henze am 19. Juni 2020

Hummus mit Raz el Hanout

Christian Henze

Für 6-8 Personen:

225 g getrocknete Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 TL Salz
4 EL gepresster Zitronensaft	6 EL gutes Olivenöl	4 EL Tahini (Sesampaste)
1/2 TL Raz-el-Hanout	Orangensaft, Pfeffer	2 EL schwarze Oliven
gutes Olivenöl		

Die Kichererbsen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Die eingeweichten Kichererbsen in einen Topf geben, vollständig mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Kichererbsen im geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, bis sie gar sind.

Die garen Kichererbsen abgießen und abkühlen lassen. Die gegarten Kichererbsen in einen Mixer füllen und zu einer dicken Paste pürieren.

Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und zusammen mit dem Salz mit einer Messerklinge zerdrücken. Die Knoblauch-Salz-Paste mit dem Olivenöl, dem Tahini und 1/2TL Raz el Hanout zu der Kichererbsenpaste geben und nochmals gut durchmischen.

Sollte die Kichererbsenpaste zu fest sein, 23 EL Orangensaft dazugeben. Das Hummus mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten das Hummus in eine flache Servierschale geben und mit einem Löffel kreisförmig verteilen. Mit dem Rücken eines Esslöffels eine kreisrunde Rille in die Kichererbsenpaste drücken. Auf das Hummus die Oliven geben.

Außenherum 1-2 Prisen Raz el Hanout streuen. In die Rille reichlich gutes Olivenöl geben und servieren.

Christian Henze am 19. Juni 2020

Ingwer-Knoblauch-Nudeln mit Sesam-Tofu-Streifen

Für 4 Personen

Für die Nudeln und Tofu:

5 g frischer Ingwer	2 Knoblauchzehen	500 g Tofu
8 EL Sojasauce	4 EL Ahornsirup	400 g Vollkorn-Spaghetti
Salz	4 EL Mehl	2 EL Sesam
5 EL Olivenöl		

Für den Salat:

100 g Feldsalat	2 Chicorée-Kolben	1 Karotte
1 rote Zwiebel	2 EL Balsamico	1 TL Honig
Meersalz	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl		

Für die Tofu-Marinade Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

Den Tofu in etwa 6 x 5 cm große und 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Shoyuauce, Ahornsirup, Ingwer und Knoblauch in eine Schüssel geben und verrühren. Tofuscheiben einlegen und zugedeckt 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen, dabei zwischendurch einmal wenden.

In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Chicorée waschen, die Blätter ablösen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Für das Salatdressing die Zwiebel schälen, fein schneiden und in ein Sieb geben. Mit kochendem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

In einer Schüssel Balsamico, Honig, Salz, Pfeffer und Knoblauch miteinander verrühren. Dann das Olivenöl unterrühren. Die blanchierten Zwiebelwürfel und Karottenscheiben zugeben und untermischen.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit für den Tofu Mehl und Sesam in einem tiefen Teller vermischen.

Die marinierten Tofuscheiben aus der Marinade nehmen und im Sesam- Mehl mit leichtem Druck wenden. Die Marinade beiseite stellen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Tofuscheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Die Spaghetti abgießen, in eine vorgewärmte Schüssel geben, die restliche Ingwer-Marinade angießen und vermischen.

Feldsalat und Chicorée zu den Karottenscheiben in die Schüssel geben und gut vermengen.

Spaghetti und Tofuscheiben anrichten, den Salat dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 20. Januar 2020

Insalata á la salva mit gebratenem Gemüse und Parmesan

Für 4 Portionen

200 g braune Champignons	200 g Cocktailtomaten	1 Aubergine
2 kl. rote Spitzpaprikaschoten	1 kleine Knoblauchzehe	7 EL Olivenöl
2 Prisen Zucker	3 Prisen Salz	3 Prisen Pfeffer
200 ml Weißwein	4 EL Tomatensugo	3 Stängel Basilikum
2 Romana-Salatherzen	1 Bund Rucola	1 Bund gemischte Kräuter
2 EL weißer Balsamico-Essig	1 Prise Zucker	grüne Oliven
1 Glas Artischockenherzen	125 g Mini-Mozzarellakugeln	gehobelte Parmesanspäne

Gemüse schneiden:

Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Viertel schneiden. Cocktailtomaten, Aubergine und Spitzpaprika waschen und trocknen. Die Tomaten halbieren, die Aubergine grob würfeln und die Spitzpaprika in Ringe schneiden, dabei bei Bedarf entkernen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Pilze anbraten:

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze anbraten. Den Knoblauch bei leicht reduzierter Hitze dazugeben und kurz mitbraten. Die Champignons mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Die halbierten Cocktailtomaten dazugeben und in der Pfanne schwenken. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Auberginen angebraten:

In einer zweiten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei starker Hitze anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit dem restlichen Weißwein ablöschen, den Tomatensugo dazugeben. Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, waschen, trocknen und klein gezupft zu den Auberginen geben. Die Pfanne ebenfalls vom Herd ziehen.

Salat vermischen:

Die Romana-Salatherzen samt Strunk in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Den Rucola verlesen, mit den Kräutern waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Das restliche Olivenöl in einer großen Schüssel mit dem Balsamico-Essig verquirlen. Mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Romanasalat, Rucola und Kräuter dazugeben und mit der Vinaigrette vermischen. Spitzpaprikaringe, Oliven und Artischockenherzen hinzufügen und alles noch einmal gründlich mischen.

Anrichten:

Den Salat auf tiefe Teller verteilen, Mozzarella-Kugeln, Auberginen-Würfel und Champignon-Tomaten-Mischung darauf anrichten und den Insalata Salva mit Parmesanspänen bestreut servieren.

Frank Rosin am 24. März 2020

Johanns Eigelb-Ravioli

Für zwei Personen

Für die Füllung:

250 g Babyspinat	1 rote Zwiebel	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Teig:

300 g Mehl	4 kalte Eier	2 EL Olivenöl
Salz	Mehl	

Für die Garnitur:

15 Salbeiblätter	2 Zweige glatte Petersilie	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

Den Spinat mit heißem Wasser blanchieren und kalt abschrecken.

Rote und weiße Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, hacken und zusammen mit den Zwiebeln in Öl anbraten.

Blanchierten Spinat und die Zwiebelmischung in einem Multizerkleinerer zusammen mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Teig:

Für den Teig das Mehl mit den Eiern, Olivenöl und Salz zu einem glatten geschmeidigen Nudelteig kneten, in Folie wickeln und kurz ruhen lassen.

Nudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mithilfe einer Nudelmaschine in zwei Portionen zu zwei gleich großen dünnen Teigplatten ausrollen.

Für die Zubereitung der Ravioli nun die erste und zweite Teigplatte übereinander bereitlegen. Spinatmasse in einen Spritzbeutel füllen und mehrere kleine Kreise auf die erste Teigplatten-Hälfte nebeneinander ausdrücken. Die kalten Eier trennen und die Eigelbe in die Spinatkreise füllen, so dass sie darin Halt finden. Die Zweite Teigplatte mit dem Eiweiß einpinseln und vorsichtig über die erste Teigplatte mit den Eigelben legen. Rund um die Füllung gut andrücken und mit einem Servierring zu Ravioli ausstechen.

Diese in sprudelnd kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

In einer Pfanne Butter zerlassen, abgezupfte Salbeiblätter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ravioli in der Salbei-Butter schwenken.

Zum Schluss die Petersilie abbrausen, hacken und zu den Ravioli in die Salbei-Butter geben und unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 13. März 2020

Käse-Knödel mit Feldsalat

Für 4 Personen

500 g Brötchen vom Vortag	200 ml Milch	1 Zwiebel
1 TL Butterschmalz	1 Bundglatte Petersilie	200 g Bergkäse
4 Eier	1 Msp. Muskat	Salz
Pfeffer	100 g Feldsalat	80 ml Gemüsebrühe
1 kl. gekochte Kartoffel	2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Apfelessig
1/2 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker	100 g Butter
2 EL Semmelbrösel		

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch lauwarm erwärmen, über die Brotscheiben geben und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.

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

Den Käse in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zum eingeweichten Brot Petersilie, die Hälfte der gedünsteten Zwiebel und Eier geben und alles gut vermengen. Den Knödelteig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsewürfel in die Masse einarbeiten.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse ca. 12 Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Für das Dressing die Brühe leicht erwärmen.

Die Kartoffel in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Brühe angießen und gut vermengen. Die restlichen angehängelten Zwiebeln, Öl, Essig und Senf zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Bröselbutter die Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen. Dann Semmelbrösel untermischen, den Topf vom Herd ziehen und mit Salz abschmecken.

Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf Tellern anrichten und die Bröselbutter darauf geben. Feldsalat mit Dressing marinieren und dazu reichen.

Christian Henze am 02. November 2020

Käse-Knöpfe mit Spinat

Für 4 Personen

300 g Mehl	5 Eier	Salz, Pfeffer
150 g Blattspinat	1 Schalotte	1 Zwiebel
150 g Bergkäse	3 EL Butter	150 g Sahne

Für die Knöpfe das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Mulde eindrücken. Eier aufschlagen und in die Mulde gleiten lassen. 1 Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel zudecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Teig portionsweise auf einen Knöpflehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Sobald die Knöpfe gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.

Mit einem Sieblöffel aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Vom Knöpflekkochwasser 100 ml abmessen und zur Seite stellen.

Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Schalotte schälen und fein schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Den Käse fein reiben.

In einer großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Zwiebelringe darin goldbraun anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

1 EL Butter in der Pfanne erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Spinat abtropfen lassen.

Die restliche Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Knöpfe darin kurz anbraten. Spinat zugeben. Das beiseite gestellte Kochwasser und die Sahne zugeben und untermischen.

Den geriebenen Käse ebenfalls unterheben. Die Mischung unter ständigem Rühren erhitzen und den Käse dabei schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Käseknöpfe auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Zwiebelringe darauf verteilen und servieren.

Sören Anders am 31. Januar 2020

Käse-Spätzle aus dem Ofen

Für 4 Personen

400 g Mehl	6 Eier	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln	200 g Allgäuer Emmentaler	50 g Butter
Pfeffer	100 ml Milch	100 g Sahne

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier aufschlagen und zugeben. 1 Prise Salz aufstreuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.

Die Spätzle mit einem Sieblöffel/Schaumkelle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der gesamte Teig zu Spätzle verkocht ist.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder Grillfunktion auf mittlere Stufe einschalten.

Zwiebeln in einer Pfanne in 40 g heißer Butter goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

Milch und Sahne in einen Topf geben, erhitzen und die Hälfte der gebratenen Zwiebeln zugeben. Eine Schicht Spätzle in die Auflaufform geben, etwas gerieben Käse darauf verteilen und etwas von der Zwiebelmilch angießen. Dann eine zweite Schicht Spätzle, etwas Käse und etwas Zwiebelmilch in die Form geben und eine letzte Schicht Spätzle und die restliche Zwiebelmilch einschichten.

Alles mit übrigem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Käsespätzle ca. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Die restlichen Zwiebeln nochmals kurz in der Pfanne erwärmen und knusprig braten.

Käsespätzle aus dem Ofen nehmen, die Zwiebeln darauf anrichten und servieren. Dazu passt Blattsalat.

Sören Anders am 31. Januar 2020

Käse-Spätzle

Für 4 Personen

8 Eigelb	200 g Mehl	100 ml Wasser
Salz	Butter	200 g Bergkäse
1 Chilischote	Pfeffer	

Mehl und Eigelb in einer Schüssel verrühren. Nach und nach Wasser und etwas Salz hinzufügen und kräftig weiterrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Den Teig mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Er ist gut, wenn er Blasen wirft und eine zähe Konsistenz hat. Wasser in einem Topf aufkochen und den Teig mit Hilfe einer Spätzle-Pressen oder einem Spätzle-Hobel in das kochende Wasser pressen.

In Süddeutschland werden die Spätzle am liebsten 'handgeschabt'. Das geht wie folgt: Eine Portion Teig zunächst mit einem Spachtel dünn auf einem Spätzle-Brett verteilen. Die Brettkante und den Spachtel in das kochende Wasser tunken, dann den Teig in dünnen Streifen in das kochende Wasser schaben. Die Werkzeuge immer wieder befeuchten, damit nichts kleben bleibt. Die Spätzle nur wenige Minuten garen lassen. Wenn sie länger an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fest und gut. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, in Eiswasser abschrecken und dann abtropfen lassen.

Den Käse hobeln und die Chilischote hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle anbraten. Zum Schluss etwas Chili und gemörserten Pfeffer hinzufügen und den Käse mit den heißen Spätzle vermengen.

Mit einem frischen Salat oder Rinderleber-Ragout servieren.

Rainer Sass am 25. Oktober 2020

Käseknödel mit Tomaten-Soße und Bohnen-Salat

Für 4 Personen:

Für die Knödel:

200 g Brötchen	120 ml Milch	200 g Bergkäse
2 Schalotten	1 Bund Petersilie	80 g Butter
Pfeffer	Muskat	1 EL Mehl
3 Eier (Größe M)	2 EL Pinienkerne	

Für den Bohnensalat:

750 g Bohnen, grün	2 Stiele Bohnenkraut	Salz
2 Frühlingszwiebeln	1 EL Rapsöl	80 ml Gemüsebrühe
2 EL Weißweinessig	Pfeffer	

Für die Tomatensoße:

1 Knoblauchzehe, klein	1 Schalotte	100 g Johannisbeeren, rot
4 Öl-Tomaten	1 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
2 Dosen Tomaten, stückig	Salz, Pfeffer	0,5 Bund Basilikum

Für die Knödel die Brötchen klein schneiden und in eine Schüssel geben. Milch leicht erwärmen. Käse in kleine Würfel schneiden.

Schalotten abziehen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

In einer Pfanne 20 g Butter erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten und über die Brotwürfel geben. Milch zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mehl, Eier zugeben und die Petersilie zugeben und gut verkneten. Die Masse ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für den Bohnensalat, die Bohnen, putzen, in Stücke brechen oder dritteln. Bohnenkraut abbrausen. Mit den Bohnen in reichlich Salzwasser ca. 10 Minuten kochen.

Bohnen abgießen und kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen und in fein Ringe schneiden.

Öl erhitzen. Zwiebeln darin hell andünsten.

Brühe und Essig zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Mix über die Bohnen gießen und mischen. Alles ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Tomatensoße Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Johannisbeeren von den Rispen streifen.

Tomaten in Öl abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten klein schneiden.

Aufgefangenes Öl und Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten.

Tomatenmark unterrühren und anrösten lassen. Tomaten aus der Dose und Johannisbeeren ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen lassen.

Temperatur herunterschalten.

Aus der Masse 8 Knödel formen. In siedendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Steigen sie an die Oberfläche, sind sie gar. Herausheben und abtropfen lassen.

Übrige Butter erhitzen. Knödel darin rundum anbraten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikumblättchen fein schneiden.

Tomatensoße und Bohnensalat abschmecken. Mit Knödeln, Pinienkernen und Basilikum anrichten

Martin Gehrlein am 29. Juni 2020

Kürbis-Curry mit Reismudeln

Für 4 Personen

700 g Hokkaido-Kürbis	3 Petersilienwurzeln	3 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	3 EL Kokosfett	2 EL Currypaste
2 Stück Sternanis	8 Kaffir-Limettenblätter	1 TL Koriandersaat
1 Knolle Kurkuma	800 ml Kokosmilch	Honig
30 ml Sojasauce	1 Chilischote	20 g frischer Ingwer
1 Stange Porree (Lauch)	250 g Reismudeln	300 g Wirsingkohl
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Bio- Zitrone	

Den Kürbis waschen, halbieren. Kerne und den Stielansatz entfernen. Kürbisfruchtfleisch würfeln.

Petersilienwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden.

Das Kokosfett in einem großen Topf erhitzen und Petersilienwurzel, Zwiebeln und Knoblauch kurz darin andünsten.

Currypaste, Sternanis, Kaffir-Limettenblätter und Koriandersaat unter das Gemüse rühren und alles kurz mit anrösten, damit sich die Aromen gut entfalten können.

Dann Kürbis zum Gemüse in den Topf geben.

Schale der Kurkumaknolle am besten einfach mit einem kleinen scharfen Gemüsemesser abschaben oder Knolle fein schälen. Dabei Einmalhandschuhe tragen, denn Kurkuma färbt die Haut hartnäckig.

Die Knolle in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls zum Gemüse geben.

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

Die Chili waschen, putzen und in feine Scheibchen schneiden. Ingwerknolle ebenfalls abschaben oder schälen und in feine Scheiben schneiden.

Porree putzen, waschen, abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden.

Gesamte vorbereitete Zutaten unter den Curryfond rühren und bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis der Kürbis mit noch leichtem Biss gegart ist.

Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abgießen.

Den Wirsing vierteln, festen Strunk ausschneiden. Den Kohl in etwa 23 cm breite Streifen schneiden.

Wirsing unter das Currygemüse mischen und nur kurz mitgaren, so dass er schön knackig bleibt. Koriander abspülen und trocken schütteln. Etwa 2/3 des Korianders abzupfen, Blättchen grob hacken, die Stiele etwas feiner hacken.

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

kurz vor dem Servieren Zitronensaft, -schale und gehackten Koriander unter das Curry rühren. Mit Sojasauce abschmecken, noch kurz ziehen lassen.

Übrigen Koriander abzupfen und fein hacken. Das Curry in vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller geben. Jeweils einige Nudeln als Nest zusammendrehen und auf dem Curry anrichten. Gehackten Koriander darüber streuen.

Tarik Rose am 17. Januar 2020

Kürbis-Frittata mit Endivien-Salat

Für 4 Personen

Kürbis-Frittata:

800 g Butternuss-Kürbis	2 Stangen Lauch	2 EL Öl
10 Eier	50 ml Milch	80 g Parmesan
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	

Endiviensalat:

50 g Haselnussblättchen	1 Kopf Endiviensalat	2 Tomaten
1 TL Honig	3 EL Weißwein-Essig	4 EL Olivenöl
2 EL Haselnussöl	Salz, Pfeffer	

Kürbis-Frittata:

Kürbis längs halbieren. Mit einem Esslöffel entkernen und mit einem scharfen Messer schälen. Das Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, das Weiße und Hellgrüne gründlich waschen, trocknen und in halbe Ringe schneiden.

Öl in einer beschichteten, ofenfesten Pfanne (circa 20 cm Durchmesser) erhitzen. Kürbis darin unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten braten. Lauch dazugeben und 5 bis 8 Minuten weiterbraten.

In der Zwischenzeit Eier, Milch und Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiermasse über das Gemüse gießen und im heißen Backofen bei 180 Grad etwa 15 bis 20 Minuten stocken lassen.

Frittata aus der Pfanne lösen, in Stücke schneiden und mit Endiviensalat servieren.

Endiviensalat:

Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Endiviensalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Salatblätter in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch von der Haut schneiden (oder die Tomaten im Ganzen mit einem Sparschäler schälen). Fruchtfleisch klein würfeln. Zusammen mit den Haselnussblättchen in eine Schüssel geben. Honig, Essig, Oliven- und Haselnussöl sowie 2 EL Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.

Alles über den Endiviensalat geben und vorsichtig untermischen.

Tim Mälzer am 15. Februar 2020

Kürbis-Nocken mit Austernpilzen

Für 4 Personen

Für Nocken, Kürbiskompott:

650 g Kartoffeln, mehlig	Salz	350 g Hokkaido-Kürbis
1/2 Bio-Orange	1 Apfel	2 EL Rosinen
80 g Butter	2 EL Zucker	60 ml weißer Balsamico
50 ml Wasser	Piment-d'Espelette	50 g kalte Butter
3 Eigelb	100 g Mehl	50 g Kartoffelstärke
Mehl	1 TL Tannenhonig	

Für die Pilze:

300 g Austernpilze	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	80 g Parmesan im Stück

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. In der Zwischenzeit den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Orange heiß abspülen, abtrocknen und etwas Schale fein abreiben.

Den Apfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in feine Würfel schneiden.

Die Rosinen mit wenig heißem Wasser übergießen und einweichen.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen. Kürbis zugeben und anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren.

Die Apfelwürfel und Orangenabrieb untermischen, mit Balsamico und 50 ml Wasser ablöschen und den Kürbis weich garen. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Mit einem Pürierstab den Kürbis grob zerkleinern; dabei die kalten Butterwürfel untermixen. Das Kürbiskompott abschmecken.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

Vom Kürbiskompott etwa 2 EL zu den Kartoffeln geben. Restliche Butter und Eigelbe zugeben und alles zu einer geschmeidigen Masse vermischen.

Mehl und Stärke vorsichtig unterkneten. Die Masse etwa 30 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Für die Nocken reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen.

Den Kürbis-Kartoffelteil auf einer bemehlten Arbeitsfläche zunächst zu etwa 1 cm dicken Stränge ausrollen. Dann davon etwa 2 cm lange Stücke abschneiden und diese zu Nocken formen.

Mit einer Gabel Rillen in die Nocken drücken.

Die Nocken im siedenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie untermischen.

Parmesan mit einem Sparschäler zu Spänen hobeln.

Das Kürbiskompott nochmals erhitzen, Honig untermischen.

Die Rosinen abgießen und untermischen.

Die Nocken unter das Kürbiskompott mischen und auf vorgewärmte Teller verteilen.

Gebratenen Pilze und Parmesanspäne darauf anrichten und servieren.

Jörg Sackmann am 24. November 2020

Karotten-Gemüse

Für 2 Personen:

1 Bund Karotten	1 Tasse Pinienkerne	1/2 Bund Basilikum
1 Butter	100 ml Fanta	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Karotten schälen und vierteln und in der Pfanne in Butter braten.

Nach ca. 4 Minuten die Pinienkerne mit in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum grob hacken, in die Pfanne geben und mitrösten lassen.

Mit einem Schuss Fanta ablöschen, einkochen lassen, so dass ein Sud entsteht und anrichten.

Steffen Henssler am 05. Juli 2020

Kartoffel-Ecken aus dem Ofen

Für 2 Personen :

1 kg festk. Kartoffeln	10 Kirschtomaten	1 grüne Peperoni
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Thymian	2 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 Spur Olivenöl	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Kartoffel halbieren und runterschneiden (ca in 6 Stücke je nach Größe der Kartoffel).

Die Kartoffelecken in kochendes, gesalzenes Wasser geben und noch mal aufkochen lassen. Dann abgießen.

Die heißen Kartoffelecken in eine Schüssel geben und dann Rosmarin zupfen, Thymian grob hacken, den Knoblauch andrücken und eine grüne Peperoni schneiden alles zu den Kartoffeln geben..

Mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen, Olivenöl drüber geben und alles vermengen.

Alles auf ein Backblech geben und bei 220°C Umluft zunächst für 20 Minuten in den Ofen schieben.

Nach 20 Minuten die geviertelten Kirschtomaten noch mit auf das Blech geben und noch mal 5 Minuten im Ofen garen lassen.

Am Ende noch mal etwas Olivenöl darüber geben und Zitronenschale darüber raspeln.

Steffen Henssler am 10. Oktober 2020

Kartoffel-Eierkuchen

Für 4 Personen

Für den Kartoffel-Eierkuchen:

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika	1 Bund Frühlingslauch
1 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Zweig Thymian	5 Eier	100 g Sahne

Für den Salat:

2 Bund Rucola	2 EL heller Balsamico	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker

Die Kartoffeln bürsten und mit der Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser fast gar kochen (ca. 20 Minuten). Abgießen, etwas auskühlen lassen und pellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Paprika schälen und in feine Würfel schneiden.

Frühlingslauch putzen, waschen und in fein schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer ofenfesten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Paprika und Frühlingslauch zugeben und kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.

Die gekochten Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten. Thymian zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier und Sahne miteinander verquirlen, mit Salz würzen und Petersilie untermischen.

Zwiebel, Paprika und Frühlingslauch zu den Kartoffeln geben und untermischen.

Eiermix darauf gießen, darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und den Eiermix ca. 20 Minuten stocken lassen.

In der Zwischenzeit Rucola verlesen, putzen, abbrausen und abtropfen lassen.

Aus Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren.

Kurz vor dem Servieren den Rucola mit dem Dressing marinieren.

Das Kartoffel-Omelett anschließend vorsichtig aus der Pfanne stürzen, in Stücke teilen und mit dem Salat servieren.

Martin Gehrlein am 28. April 2020

Kartoffel-Gemüse-Piroggen mit Mohn-Soße

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	100 g Zwiebel
100 g Karotte	1 EL Butterschmalz	40 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond	100 g Sahne	1 Bio-Zitrone
1 Fenchelknolle	1 Stängel Koriander	2 EL Olivenöl
40 ml weißer Portwein	Zucker	1 Prise Piment-d'Espelette
150 ml Orangensaft	weißer Pfeffer	Muskatnuss, frisch gerieben
1 Pfirsich	1 TL kalte Butter	1 EL Mohn, gemahlen
2 Eigelbe	2 TL Hartweizengrieß	300 g Weizenmehl (Type 405)
70 g weiche Butter	Mehl	500 ml Frittieröl
100 g Crème-fraîche		

Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und ebenfalls in feine etwa 5 cm lange Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Karottenstreifen zugeben, kurz anbraten und mit dem Wein ablöschen. Gemüsefond zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann die Sahne zugeben und um die Hälfte einkochen.

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

Fenchel waschen, halbieren, den Strunk ausschneiden und den Fenchel in Streifen schneiden.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Fenchelstreifen darin anschwitzen. Mit Portwein ablöschen, mit Salz, 1 Prise Zucker und Piment d'Espelette würzen. 2/3 vom Orangensaft und etwas Zitronenschale zugeben und den Saft um mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Dann 1/3 der Fenchelstreifen entnehmen, zum Rahmgemüse geben. Alles in ein Püriergefäß geben. Korianderblättchen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und grob pürieren. Mit restlichem Olivenöl verfeinern.

Pfirsich waschen, abtrocknen, halbieren, den Stein auslösen, in feine Spalten schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Zucker goldgelb karamellisieren, mit restlichem Orangensaft ablöschen, Pfirsichspalten zugeben und kalte Butter untermischen.

Pfirsichspalten mit der Hälfte vom Fenchel in einer Schüssel mit Zitronensaft verfeinern.

Den Rest Fenchel mit der Sauce in der Pfanne lassen.

Den Mohn in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und abkühlen lassen.

Für den Pirogenteig die gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.

Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit Eigelben, Grieß, Mehl und weicher Butter verkneten. Den Kartoffelteil mit Salz und Muskat würzen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Kreisausstecher Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen.

Auf jeden Teigkreis 1 EL der Gemüsepaste geben und zu einem Halbmond zusammenklappen.

Frittieröl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen (oder das Öl in einem hohen Topf erhitzen) und die Piroggen darin goldbraun ausbacken, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum restlichen Fenchel in der Pfanne Crème fraîche und Mohn geben, aufkochen und die Sauce abschmecken.

Fenchelstreifen und Pfirsich auf die Teller setzen, Piroggen anlegen und die Sauce angießen.

Jörg Sackmann am 04. August 2020

Kartoffel-Gulasch mit Wachtel und Morcheln

Für zwei Personen

Für das Kartoffelgulasch:

1 kg franz. Grenaille Kartoffeln	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL saure Sahne	500 ml Geflügelfond	1 TL Majoran
1 TL Kümmel	3 EL edelsüßes Paprikapulver	3 EL Schweineschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Wachtel:

2 ausgelöste Wachteln	Butter, Olivenöl	Chiliflocken Salz, Pfeffer
-----------------------	------------------	----------------------------

Für die Morcheln:

200 g kleine Spitzmorcheln	2 Schalotten	1 EL Portwein
1 EL Madeira	1 Bund Kerbel	Butter, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 kleine Belper Knolle, 30 g	2 EL saure Sahne	1 Zweig Kerbel
------------------------------	------------------	----------------

Für das Kartoffelgulasch:

Die Schalotten abziehen, kleinschneiden und in Schweineschmalz in einer Pfanne goldgelb rösten. Knoblauch abziehen. Knoblauch, Majoran und Kümmel zusammen kleinhacken, zu den Zwiebeln geben und kurz mit anrösten. Topf von der Platte ziehen und das Paprikapulver kurz mit anschwitzen. Geflügelfond zugießen und bei geschlossenem Deckel ca.

20 Minuten kräftig köcheln.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in etwas Geflügelfond separat bissfest kochen. Anschließend zu der Sauce in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss noch etwas Sauerrahm darunter ziehen.

Für die Wachtel:

Die ausgelösten Wachtelbrüste waschen, trockentupfen und in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite in Olivenöl anbraten. Bei mäßiger Hitze langsam saftig garen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Wachteln kurz vorm Servieren drehen, etwas Butter in die Pfanne geben und die Wachtelbrüste damit nappieren.

Für die Morcheln:

Schalotten abziehen und fein hacken. Die frischen Morcheln in einer hohen Pfanne zusammen mit den klein geschnittenen Schalotten in Butter vorsichtig anschwitzen, mit Madeira und Portwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kerbel abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und unterheben.

Für die Garnitur:

Kerbel abbrausen und trockenwedeln.

Das Kartoffelgulasch in tiefen Tellern anrichten, die Wachtelbrust und die Morcheln obenauf setzen und zum Schluss die Belper Knolle mit einer ganz feinen Reibe über das Gericht reiben. Mit etwas Kerbel und flüssigen Sauerrahm garnieren und servieren.

Karlheinz Hauser am 05. Mai 2020

Kartoffel-Krapfen mit Lauch-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Krapfen:

600 g Kartoffeln, mehligk. Salz 25 g Butter

75 ml Wasser 50 g Mehl 2 Eier

Muskatnuss 800 ml Frittieröl

Für das Gemüse:

400 g Lauch 2 EL Butter 50 g Blauschimmelkäse

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf in kochendem Salzwasser die Kartoffeln ca. 20 Minuten garen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Dann den Lauch quer in feine Streifen oder Rauten schneiden.

Für den Brandteig in einem kleinen Stieltopf die Butter mit 75 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen.

Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich ein weißer Belag auf dem Topfboden bildet.

Die Brandteigmasse in eine Rührschüssel geben.

Die Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührgeräts gründlich unter den Brandteig rühren.

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen und etwa 5 Minuten auf einem Sieb ausdampfen lassen.

Anschließend die Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse auf die Brandteigmasse drücken und gründlich unterrühren. Den Teig mit Salz und Muskatnuss würzen.

Für das Gemüse Butter in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin kurz andünsten.

Den Käse in kleine Stücke schneiden und unter den Lauch mischen. Das Gemüse bis zum Servieren warm halten.

Tipp: Anstatt des würzigen Blauschimmelkäse kann man zum Lauch auch körnigen Frischkäse geben. Dann jedoch das Gemüse mit Pfeffer und Salz abschmecken und 1 EL gehackte glatte Petersilie untermischen.

Reichlich Frittieröl in einer Fritteuse oder in einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen.

Tipp: Die Temperatur kann man mit einem Holzlöffelstiel prüfen. Dazu den Holzlöffelstiel ins Fett halten, bilden sich um den Stiel kleine Blasen, ist das Fett heiß.

Mit zwei Teelöffeln aus dem Kartoffelteig kleine Nocken abstechen und diese im heißen Öl goldbraun ausbacken.

Mit einem Schaumlöffel die Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Evtl. die Krapfen nachsalzen.

Krapfen und Lauch-Gemüse anrichten und servieren.

Andreas Schweiger am 19. November 2020

Kartoffel-Omelett mit Gemüse

Für 4 Personen

6 Eier	4 mittelgr.festk. Kartoffeln	1 rote Paprika
1 rote Zwiebel	1 Stange Staudensellerie	1 Zehe Knoblauch
8 Kirschtomaten	1 Prise Cayenne-Pfeffer	Pfeffer
Salz	Zucker	1 EL Butterschmalz
1 EL Butter	4 EL Olivenöl	Meersalz

Die Kartoffeln kochen, schälen, auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln und Stielansätze entfernen.

Die Paprikaschote häuten, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel pellen und in Lamellen schneiden, Staudensellerie putzen und in Stücke teilen. Das Grün der jungen Knoblauchknolle oder alternativ die Knoblauchzehe hacken.

Die Eier in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Mit Salz und etwas Cayenne-Pfeffer würzen.

Butterschmalz und 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und Staudensellerie hineingeben und farblos anbraten. Nun die Kartoffeln und die Tomaten in der Pfanne verteilen und ebenfalls anbraten. Alles etwas salzen, pfeffern und zuckern. Die Eiermasse hinzugießen und einige Butterflocken darauf verteilen. Die Hitze reduzieren und das Omelett stocken lassen, bis die Oberfläche so gut wie trocken ist. Wer mag, kann die Pfanne auch verschließen.

Das Omelett in der Pfanne vorsichtig lösen und auf einen breiten Topfdeckel gleiten lassen. Das Omelett mit der Oberfläche nach unten wieder in die Pfanne geben und fertig garen. Es sollte eine goldgelbe Kruste haben und innen noch schön saftig sein.

Das fertige Omelett mit flockigem Meersalz, Pfeffer und Chili bestreuen. Darauf noch nach Belieben Tomaten verteilen und mit etwas Olivenöl begießen. In Tortenstücke schneiden und servieren.

Rainer Sass am 06. April 2020

Kartoffel-Püree mit Karotten

Für 2 Personen

500 g weichk Kartoffeln	1 Bund Möhren	2 Zweige Rosmarin
1 grosse Zwiebel	1/2 Glas Crème-fraiche	1 Msp. Salz

Karotten, mehlig kochende Kartoffeln und Zwiebeln schälen und schneiden. Dann alles zusammen in einen Topf geben.

Das Wasser ordentlich salzen und einen Zweig Rosmarin mit reingeben.

Nach 20 Minuten Kochzeit, das Wasser abgießen und das Gemüse wieder zurück in den Topf geben.

Crème Fraiche (Butter oder Öl) mit in den Topf geben und stampfen. Zum Verfeinern auf Wunsch etwas Olivenöl über den Stampf träufeln und pfeffern.

Steffen Henssler am 21. Juli 2020

Kartoffel-Pfannkuchen mit Karotten-Gemüse, Haselnüssen

Für 4 Personen:

200 g mehlig Kartoffeln	50 g Mehl	100 ml Milch
100 g Sahne	2 Eier	Salz
6 Karotten	140 g Butter	2 Schalotten
0,25 Stange Lauch	5 EL trockener Weißwein	100 g Sahne
100 ml Milch	5 EL Haselnussöl	

Außerdem:

ca. 12 Haselnusskerne

Für den Pfannkuchen die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Die gepellten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Kartoffeln locker mit dem Mehl vermengen. Milch, Sahne und Eier unterrühren und den Teig mit etwas Salz würzen.

Zugedeckt beiseite stellen.

Für das Gemüse die Karotten putzen und schälen. Dann mit dem Sparschäler die Karotten längs in breite Streifen schälen, sodass Karottennudeln entstehen.

In einer Pfanne etwa 1/3 der Butter erhitzen, die Karottenstreifen darin ca. 3 Minuten andünsten, mit Salz würzen und warm halten.

Für die Sauce die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.

Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Scheiben schneiden.

Die Hälfte der restlichen Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Lauch dazugeben und mit Salz würzen.

Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Die Sahne dazugießen und alles 5 Minuten sacht köcheln lassen.

Dann die Milch zum Lauch geben und aufkochen lassen.

Die Lauchsahne in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Lauchcreme nach Belieben durch ein feines Sieb streichen.

Das Haselnussöl mit dem Stabmixer in die heiße, aber nicht mehr kochende Lauchsahne mixen. Warm halten.

Für die Pfannkuchen in einer Pfanne etwas Butter erhitzen, etwa ein Viertel des Teigs hineingeben und durch Schwenken der Pfanne verteilen.

Den Teig auf der Unterseite goldbraun backen, wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun backen. Den Pfannkuchen auf einen Teller geben und warm halten.

Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise weitere Pfannkuchen backen.

Kartoffelpfannkuchen auf vorgewärmte Teller verteilen, die Karottennudeln darauf anrichten.

Den Haselnusschaum noch einmal mit dem Stabmixer aufmixen und über die Karotten träufeln. Die Haselnüsse z. B. mit einem Trüffelhobel oder dem Sparschäler hauchfein darüberhobeln und alles servieren.

Andreas Schweiger am 01. Oktober 2020

Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf

Für 4-6 Personen:

750 g Kartoffeln, vorw. festk.	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 Stange Lauch
2 EL Butter	Pfeffer	Salz
Muskatnuss	2-3 EL Mehl	150 ml Milch
50 ml Sahne	100 ml Gemüsebrühe	1 Bio-Zitrone
500 g Sauerkraut	100 g Gouda	100 g Bergkäse

Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser kochen.

Nach 15-20 Minuten die garen Kartoffeln abschütten und grob stampfen.

Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden und in gesalzenem Wasser für etwa 2 Minuten kochen.

Lauch waschen, in Ringe schneiden, zum Blumenkohl geben und 2 Minuten kochen.

Kartoffelstampf locker in die Auflaufform füllen. Blumenkohl und Lauch aus dem Topf abschöpfen, etwas abtropfen lassen und auf dem Kartoffelstampf verteilen.

Für die Mehlschwitze Butter in einen Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen. Pfeffer, Salz und Muskat hinzugeben und etwas anrösten. Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Wenn das Gemisch leicht braun wird, Milch, Sahne und Gemüsebrühe unter Rühren hinzufügen.

Etwas Zitronenschale hineinreiben, den Saft einer halben Zitrone hinzugeben und alles aufkochen lassen.

Die Hälfte der Sauce über das Gemüse in der Auflaufform gießen. Darüber eine Schicht Sauerkraut verteilen. Diese anschließend mit der restlichen Sauce übergießen.

Beide Käsesorten reiben und über dem Auflauf verteilen.

Den Auflauf 20 Minuten bei 180 °C Umluft backen. In den letzten 10 Minuten zur Grillfunktion wechseln, so wird die Käseschicht knusprig braun.

Björn Freitag am 10. Dezember 2020

Kartoffel-Wirsing-Stampf mit Meerrettich

Für 4 Personen

200 g Wirsing	100 g Zwiebel	60 g Speck
100 g Butter	0,2 l Sahne	4 EL Meerrettich
Salz, weißer Pfeffer	500 g Kartoffeln	1/4 Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	

Die Kartoffeln schälen, kochen und abgießen und ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit den Wirsing vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden.

Butter in einem großen Topf aufschäumen lassen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit dem Wirsing anschwitzen. Sahne angießen und Wirsing sanft garen, dass er noch bissfest ist. Meerrettich dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Speck in feine Würfel schneiden und mit 1 EL Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne kross braten, restliche Butter dazugeben und aufschäumen lassen, dann vom Herd nehmen.

Petersilie fein hacken. Kartoffeln stampfen, warme Butter mit Speck und Petersilie dazugeben. Nach und nach den Sahne-Wirsing einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Wenn der Stampf zu kompakt ist, noch etwas warme Sahne oder Milch einrühren.

Christian Henze am 06. November 2020

Kartoffelnudeln mit Sauerrahm und lauwarmem Radicchio

Für 4 Personen

Für die Kartoffelnudeln:

250 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	500 g Weizenmehl (550)
Muskatnuss	5 Eier	3 EL kalte Butter
200 g saure Sahne	edelsüßes Paprikapulver	Pfeffer

Für den Radicchio:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Pinienkerne
2 Radicchio	2 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker
1 Msp. Jaipur-Curry	1 Orange	Salz

zusätzlich:

60 g Parmesan

Für die Kartoffelnudeln die Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser je nach Größe 20-25 Minuten garkochen, abgießen und gut abkühlen lassen.

Das kann auch schon am Vortag gemacht werden.

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Mehl, 1 Prise Muskat, etwas Salz und Eier zugeben, zu einem festen Nudelteig verarbeiten und zu einer Rolle formen.

Mit einem Küchenspachtel kleine Stücke abstechen, mit den Handflächen zu länglichen, spitzen Fingernudeln formen und auf das vorbereitete Backblech legen.

Die Butter in Flöckchen darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

Für den Radicchio die Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und andrücken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Radicchio-Blätter lösen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten und die Knoblauchzehe anschwitzen, Radicchio-Blätter zugeben und kurz anbraten. Pinienkerne zugeben.

Mit braunem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen, Curry ebenfalls untermischen. Von der Orange den Saft auspressen, zum Radicchio geben und etwas einkochen lassen. Den gebratenen Salat mit Salz abschmecken.

Für die Fingernudeln die saure Sahne mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, über die heißen Fingernudeln im Ofen träufeln und 5 Minuten überbacken.

Die Kartoffelnudeln auf Teller verteilen und mit dem Radicchio anrichten. Nach Belieben vor dem Servieren Parmesan darüber hobeln oder reiben.

Christian Henze am 13. August 2020

Kasspatzn mit Röstzwiebeln und Vogerl-Salat

Für 4 Personen

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln	20 g Butter	Zucker
------------	-------------	--------

Für die Spatzn:

400 g doppelgriffiges Mehl	8 Eier	Salz
1 EL Öl	1 Lorbeerblatt	2 Scheiben Ingwer
1 Knoblauchzehe	2 kl. rote Chilischoten	½ TL gemahlene Kurkuma
½ TL Fenchel		

Außerdem:

80 ml Gemüsebrühe	100 g geriebener Emmentaler	100 g gewürfelter Bergkäse
50 g Romadur (in Würfeln)	Muskatnuss	1 EL Petersilienblätter
2 EL Schnittlauchröllchen	mildes Chilisalz	

Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin mit 1 Prise Zucker bei milder Hitze gleichmäßig bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Für den Spatznteig das Mehl mit den Eiern, 1 TL Salz und dem Öl mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine 3 bis 5 Minuten gründlich verkneten, sodass der Teig Blasen wirft. (Alternativ den Teig mit einem Kochlöffel verrühren.) In einem großen Topf reichlich Salzwasser mit Lorbeer, Ingwer, Knoblauch, Chilischoten, Kurkuma und Fenchel aufkochen. Den Spätzlehobel kurz ins Wasser tauchen, den Teig in zwei Portionen hineinfüllen und in das siedende Gewürzwasser hobeln.

Sobald die Spatzn an die Oberfläche steigen, einmal kurz aufkochen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die ganzen Gewürze wieder entfernen. In einer Schüssel beiseitestellen.

Zum Servieren die Spatzn mit der Brühe in einen Schlagkessel (z.B.

Kupferkessel) geben, der über einem dampfenden Wasserbad steht (alternativ in einer Pfanne bei milder Hitze arbeiten). Die drei Käsesorten darüberstreuen und unter Rühren langsam schmelzen. Etwas Muskatnuss darüberreiben und einen Teil der Röstzwiebeln mit Petersilie und Schnittlauch dazugeben.

Die Kasspatzn mit Chilisalz abschmecken, auf vorgewärmte Teller verteilen und mit den restlichen Röstzwiebeln bestreuen. Dazu passt ein Vogerlsalat (Feldsalat) mit einem Dressing aus Zitronensaft, Chilisalz und mildem Olivenöl.

Tipp:

Für überbackene Kasspatzn aus dem Ofen den Backofengrill vorheizen und eine Auflaufform mit 1 EL Butter einfetten. Die frisch gekochten Spatzn abwechselnd mit Röstzwiebeln und Käsewürfeln in die Form schichten, dabei mit dem Käse abschließen. Die Spatzn im Ofen auf der unteren Schiene einige Minuten hell überbacken.

Wer bereits abgekühlte Spatzn verwendet, heizt den Ofen nur auf 160°C vor und gart die Spatzn dafür länger sie benötigen etwa 20 Minuten.

Alfons Schuhbeck am 07. September 2020

Kaviar-Blumenkohl

Für 2 Personen:

1 Blumenkohl 8 Kirschtomaten 1 Zitrone
1 Spur Salz, Pfeffer 1 EL Olivenöl 2 Salatherzen

Einen Blumenkohl hauchdünn schneiden (ca. 1/4 des Blumenkohls).

Zu dem Blumenkohl dann geschnittene Kirschtomaten geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Saft einer ganzen Zitrone und Olivenöl hinzufügen.

Alles vermengen und den Blumenkohl-Kaviar in ein Salatblatt füllen.

Steffen Henssler am 04. Juli 2020

Klößchen mit Pinienkernen, Backpflaume und Pilz-Soße

Für 4 Personen

1,5 kg Kartoffeln, mehligk. Salz 100 g Pinienkerne
2 rote Zwiebeln 2 EL Butterschmalz 8 Backpflaumen
150 ml Sahne 1 EL getrock. Steinpilze 100 g Shiitake-Pilze
100 g Steinchampignons 100 g Kartoffelstärke 2 Eier
2 EL Butter

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Von den gerösteten Pinienkernen etwa 1/3 für die Dekoration zur Seite stellen, die übrigen Pinienkerne fein hacken.

Rote Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Backpflaumen grob schneiden, unter die Zwiebeln mischen, einmal durchschwenken und die Pfanne vom Herd ziehen.

Sahne und getrocknete Steinpilze in einen Topf geben, aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Pilze in der Sahne ziehen lassen.

Shiitake-Pilze und Champignons putzen und in etwa 1 cm große Würfel oder Scheiben schneiden. Gekochte Kartoffeln abgießen und noch warm durch die Presse drücken.

Kartoffelstärke, gehackte Pinienkerne, Eier und etwas Salz zugeben und zu einem Teig vermischen.

Aus dem Teig Klößchen von ca. 3 cm Durchmesser formen und etwas von der Backpflaumen-Zwiebelmasse hineindrücken.

Klößchen in einem Topf mit reichlich siedendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die vorbereiteten frischen Pilze darin braten, mit Salz würzen.

Die Steinpilze in der Sahne fein pürieren und zu den Pilzen in der Pfanne geben.

Alles nochmals aufkochen und abschmecken.

Tipp: Wenn von der Backpflaumen-Zwiebel-Masse noch etwas übrig ist, einfach mit in die Pilzsaucen geben.

Die Klößchen mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen und auf Teller geben. Die Sauce darüber gießen und mit restlichen Pinienkernen bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 02. Dezember 2020

Kohl-Sommerrollen

Für 4 Personen

8 Blätter Reispapier	ca. $\frac{1}{2}$ Spitzkohl	2 Karotten
2 Stangen Sellerie	ca. 5 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 EL Erdnussöl	1 TL Szechuanpfeffer	Prise Zucker
2 EL Reisweinessig (Mirin)	4 EL milde Sojasauce	1 EL Zitronensaft
1 EL Akazienhonig	1/2 TL geröstetes Sesamöl	4 EL Sesamsaat
Salz		

Spitzkohl fein schneiden, Karotten, Sellerie und Ingwer fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Erdnussöl heiß und kurz durchschwenken. Dabei mit Salz, gemörsertem Szechuanpfeffer und Prise Zucker würzen, kurz abkühlen lassen.

Reispapier in einer Schale mit Wasser kurz einweichen. Dann auf Backpapier ausbreiten, Gemüsemischung darauf legen, Korianderblätter zupfen und dazugeben und zu Rollen wickeln, dabei die Enden einklappen.

Aus Mirin, Shoyu, Zitronensaft, Honig, und Sesamöl eine Tunke anrühren, in kleine Schälchen füllen, je nach Salzgehalt der Sojasauce optional mit Salz abschmecken Sesamsaat in einer Pfanne anrösten und in die Tunke geben, Sommerrollen mit Tunke auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren.

Björn Freitag am 22. Februar 2020

Kohlrabi mit Rahmspinat und Kartoffel-Talern

Für 4 Personen

Für die Kartoffeltaler:

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1 Zwiebel
3 EL Butter	1 Bund Schnittlauch	2 Eigelbe
Pfeffer	1 Prise Muskat	

Für den Kohlrabi:

2 Zwiebeln	200 ml Pflanzenöl	1 EL Mehl
Salz	weißer Pfeffer	4 kleine, zarte Kohlrabi
Kohlrabi-Blätter	40 g Butter	

Für den Spinat:

300 g Blattspinat	1 Zwiebel	2 EL Butter
200 ml Sahne	Salz	Pfeffer

Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen, dann abgießen und etwas ausdämpfen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne in 1 EL heißer Butter anschwitzen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Kohlrabi die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebelstreifen in Mehl wenden, sacht überschüssiges Mehl abklopfen. Zwiebelstreifen im heißen Pflanzenöl goldbraun ausbacken. Dann auf ein Küchenpapier geben, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Den Kohlrabi waschen, schälen und in 5 cm lange gleichmäßige Stifte schneiden.

Die Kohlrabi-Blätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Den Blattspinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Kartoffeln pellen und zweimal durch die Presse drücken. Angeschwitzte Zwiebel, Schnittlauch und Eigelbe zugeben und zu einem glatten Teig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für den Kohlrabi die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kohlrabi-Stifte zugeben, langsam anschwitzen mit 3 EL Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt sacht garen.

Für den Spinat die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel zugeben und anschwitzen.

Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und cremig einkochen. Spinat zugeben und kurz mitkochen.

Den Kartoffelteig zu gleichmäßigen großen Talern formen und in einer Pfanne in 2 EL heißer Butter von beiden Seiten goldbraun braten.

Den Blattspinat mit einem Mixstab cremig grob zerkleinern und abschmecken.

Das Kohlrabi-Grün zu den Kohlrabi-Stückchen geben und etwas ziehen lassen.

Die gerösteten Zwiebelstreifen fein würfeln.

Zum Anrichten den Spinat auf die Mitte der Teller geben. Die Kohlrabi-Stifte auf den Spinat setzen, mit gerösteten Zwiebeln bestreuen und die Kartoffeltaler dazu geben.

Jörg Sackmann am 14. April 2020

Kraut-Strudel mit Kürbis-Paprika-Sauce

Für 4 Personen

Für die Strudel:

300 g vorw. festk. Kartoffeln	Salz	1 Lorbeerblatt
1 kl. getr. rote Chilischote	2 EL Öl	mildes Chilisalz
400 g Spitzkohl	Zucker	100 ml Gemüsebrühe
1 EL Petersilienblätter	gemahlener Kümmel	1 Msp. Zitronen-Abrieb
70 g braune Butter	2 EL geschälte gemahlene Mandeln	$\frac{1}{2}$ Apfel
12 Strudelteigblätter	1 TL ganzer Kümmel	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz

Für die Sauce:

1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL Korianderkörner	1 Tl Pimentkörner
$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Zimtsplitter	1 rote Paprikaschote	150 g Hokkaido-Kürbis
$\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe	1 fein gerieb. Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma
$\frac{1}{4}$ TL Räucherpaprika	40 g kalte Butter (in Stücken)	Salz

Für die Strudel die Kartoffeln schälen, waschen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser mit Lorbeerblatt und Chili 8 bis 10 Minuten fast weich garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen, Chili und Lorbeerblatt entfernen. In einer Pfanne in 1 EL Öl anbraten, mit Chilisalz würzen.

Den Kohl putzen, entstrunken, waschen und in dünne Streifen hobeln.

Einen großen Topf erhitzen, das Kraut hineingeben, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Die Brühe dazugießen, alles mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt 10 bis 15 Minuten dünsten, dabei öfter umrühren. Petersilie dazugeben, mit 1 Prise Kümmel, Zitronenschale, Chilisalz und 1 bis 2 EL Butter würzen. Die Flüssigkeit ggf. abgießen, Mandeln untermischen, das Kraut abkühlen lassen.

Den Apfel schälen, halbieren und entkernen. Die Viertel in $\frac{1}{2}$ bis 1 cm große Würfel schneiden. Das Kraut mit Kartoffeln und Äpfeln mischen, bei Bedarf nachwürzen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die übrige braune Butter zerlassen.

Je 1 Strudelblatt auf ein Küchentuch legen und mit zerlassener brauner Butter bestreichen, mit einem zweiten Strudelblatt belegen, ebenfalls mit Butter bestreichen und mit einem dritten Blatt belegen.

Ein Viertel der Krautfüllung in der Mitte als Rechteck (etwa 6 x 12 cm Größe) auf dem Teig verteilen. Den Teig über der Füllung zusammenklappen, die seitlichen Enden aufeinanderdrücken und bis auf etwa 1 cm abschneiden. Übrigen Teig und Füllung ebenso zu 3 Strudeln verarbeiten. (Die Strudel vor dem Braten nicht zu lange liegen lassen, sonst weichen sie durch. Am besten während der Wartezeit auf ein sauberes Küchentuch legen.) Für die Sauce Pfeffer-, Koriander- und Pimentkörner sowie Zimt in eine Gewürzmühle füllen. Die Paprika längs halbieren, entkernen und waschen, mit dem Sparschäler schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Kürbis waschen und die Kerne mit einem Löffel entfernen, das Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. 6. Kürbis und Paprika mit der Brühe in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt 15 bis 20 Minuten weich garen.

Knoblauch, Kurkuma und Räucherpaprika hinzufügen, mit wenig Mischung aus der Gewürzmühle würzen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die kalte Butter unterrühren, die Sauce mit Salz würzen und bei Bedarf noch etwas nachwürzen. Zum Servieren eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und jeweils etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Strudel zuerst auf der Naht bei milder Hitze anbraten, dann wenden und auf der anderen Seite braten, zuletzt auch an den Seiten etwas braten. Die Oberseite mit der übrigen braunen Butter bestreichen und mit dem ganzen Kümmel und Meersalz bestreuen.

Warm halten.

Die Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen, die Krautstrudel schräg halbieren und daraufsetzen. Nach Belieben mit Salatblättern oder essbaren Blüten garnieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Juni 2020

Landbrot mit alten Tomaten, Kapern-Mayonnaise, Kapern

Für zwei Personen

Für das Brot:

1 Sch. Sylter Sauerteigbrot 50 g Butter

Für die Tomaten:

100 g alte Tomaten	1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamicoessig
6 EL Olivenöl	20 g Schnittlauch	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

1 Ei (Eigelb)	1 EL Dijonsenf	3 EL Kapern
150 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 EL Kapern	20 g Schnittlauch	Rapsöl
-------------	-------------------	--------

Für das Brot:

Das Sylter Brot von beiden Seiten in etwas Butter anrösten und auf einem Küchentuch beiseitestellen.

Für die Tomaten:

Alte Tomaten waschen, trockentupfen, in verschiedenen Größen schneiden und mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, feinschneiden und unter den Tomatensalat mischen.

Für die Mayonnaise:

Kapern feinhacken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung mit dem Rapsöl langsam bis zur gewünschten Konsistenz mit einem Stabmixer emulgieren. Gehackte Kapern dazugeben.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Eine hohe Pfanne mit Öl aufsetzen. Kapern kurz in heißem Fett backen, herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf das Röstbrot die Tomaten legen und mit der Kapernmayonnaise ausgarnieren. Die gepoppten Kapern und Schnittlauch darüber streuen und servieren.

Nelson Müller am 06. Mai 2020

Lasagne alla Poletto mit Steinchampignons

Für 4 Personen

Für die Lasagneblätter:

150g Hartweizengrieß	75g Mehl	2 Eier
Salz	grobes Meersalz	Hartweizengrieß

Für die Béchamel-Sauce:

50g Butter	50g Mehl	50g geriebener Parmesan
1/2 Liter Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Tomatensugo:

800g reife Tomaten	1 große Dose Tomaten	1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe	ca. 3 EL Olivenöl	1 TL Zucker
Meersalz	Pfeffer	1 - 2 Stiele Basilikum

Für die Füllung:

400g Steinchampignons	2 Schalotten	1/2 Knoblauchzehe
2 EL Butter	1 EL Thymian	1 EL Pilzgewürz
1/4 L Tomatensugo	150g geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer

Für den Tomatensugo die Dosentomaten in ein Sieb geben, den Saft dabei auffangen. Die frischen Tomaten waschen. Von den Dosen- und frischen Tomaten die Stielansätze entfernen, anschließend in grobe Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in Würfel, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Beides im Olivenöl in einem Topf unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Nach Belieben 1 zerkleinerte getrocknete Peperoncino dazugeben. Mit etwas Meersalz und Zucker würzen und leicht karamellisieren. Die frischen und Dosentomaten mit dem Saft in den Topf geben und unterrühren. Basilikum waschen, trocken schütteln und hinzufügen. Die Tomaten offen 1/2 - 1 Stunde köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Basilikum entfernen.

Die eingekochten Tomaten durch die Flotte Lotte, mittlere Lochscheibe, drehen, um die Kerne zu entfernen. Nicht mit dem Stabmixer pürieren, da die Kerne bitter schmecken! Den Sugo nochmals aufkochen lassen, mit Fleu de Sel, Pfeffer und eventuell Zucker abschmecken.

Den Tomatensugo wie im Rezept beschrieben weiter verwenden oder heiß in Einmachgläser füllen und sofort verschließen. Er hält sich so ca. 1 Jahr.

Für die Lasagneblätter einen Nudelteig zubereiten. Dafür Grieß und Mehl mischen, auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier in die Mulde geben, 1 Prise Salz zufügen und die Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Den Nudelteig mit Grieß bestreuen, mithilfe der Nudelmaschine dünn ausrollen und Lasagneblätter in der Größe der ofenfesten Form ausschneiden. Reichlich Wasser zum Kochen bringen, mit Meersalz würzen und die Nudeln darin al dente garen, mit dem Schaumlöffel einzeln herausheben und kalt abschrecken.

Für die Béchamel-Sauce die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Das Mehl dazusieben und mit dem Kochlöffel ständig rühren. Die Milch unter Rühren nach und nach dazugießen, die Sauce aufkochen und mindestens 4 - 5 Minuten weiterköcheln lassen.

Parmesan hinzufügen und die Béchamel-Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Für die Füllung die Steinchampignons putzen, trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL erhitzter Butter andünsten. Die Pilze dazugeben und kurz braten. Den Thymian hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und dem Pilzgewürz abschmecken.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Eine ofenfeste Form mit der restlichen Butter einfetten und abwechselnd Lasagneblätter, Tomatensugo, Steinchampignons und Béchamel-Sauce hineinschichten. Mit einer Schicht Béchamel-Sauce abschließen. Nach Belieben einige Pilzscheiben darauf verteilen und mit dem Parmesan bestreuen.

Die Lasagne im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.

Cornelia Poletto am 05. Februar 2020

Lauch mit grünem Pfeffer und Ingwer-Kartoffel-Creme

Für 4 Personen

Für die Kartoffelcreme:

6 EL grobes Meersalz	400 g kleine Kartoffeln	1 Bio-Knoblauchzehe
Milch	100 g Butter, gesalzen	1 EL eingel. Sushi-Ingwer
Meersalz	Pfeffer	

Für den Lauch:

2 Stangen Lauch (Porree)	Butter	200 ml Gemüsefond
50 ml trockener Wermut	50 ml Weißwein	2 TL eingel. grüne Pfefferkörner
Salz	1 EL kalte Butter	

Außerdem:

Curry	2 EL Cashewnüsse	2 EL Butter
	Meersalz	Feldsalat

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Das Salz in einer Auflaufform flach verteilen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, abtropfen lassen.

Knoblauch (in Schale) und die Kartoffeln auf dem Salz verteilen. In den heißen Backofen schieben und ca. 1 Stunde weich garen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen, gründlich waschen und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Eine Schnittseite der Lauchstücke mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder in einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett kräftig bräunen.

Lauch in eine gebutterte Auflaufform verteilen.

Den Gemüsefond, Wermut und Wein aufkochen und über den Lauch gießen.

Pfefferkörner abtropfen lassen und fein hacken.

Den Lauch salzen, die Hälfte vom grünen Pfeffer überstreuen. Die Form mit Backpapier abdecken.

Kartoffeln und Knoblauch aus dem Ofen nehmen, warm stellen.

Die Backofentemperatur auf 120 Grad Umluft reduzieren.

Lauch in den Backofen schieben und ca. 20 Minuten schmoren.

Inzwischen die Cashewnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett goldgelb rösten. Die Butter und Curry zugeben und die Nüsse darin unter Schwenken glasieren. Mit etwas Salz würzen.

Die Kartoffeln und den Knoblauch schälen, durch ein feines Sieb streichen. Milch erwärmen.

Kartoffel-Knoblauch-Püree und Butter sehr fein und cremig rühren. Sollte die Masse zu dicklich sein, etwas warme Milch zugeben.

Ingwer abtropfen lassen und fein hacken.

Die Kartoffelcreme mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken, kurz warm stellen.

Den entstandenen Schmorfond vom Lauch in einen Topf gießen und um etwa die Hälfte einkochen. Mit Salz und übrigem grünem Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in feine Stückchen schneiden und zur Bindung unter den eingekochten Fond mixen.

Die Lauchstückchen im Schmorfond glasieren.

Lauch und Fond auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kartoffelcreme als Nocken darauf anrichten. Die Cashew-Nussbutter darauf verteilen.

Wasserkresse verlesen, waschen, abtropfen lassen und Lauch und Kartoffelcreme damit garnieren und servieren.

Michael Kempf am 21. Januar 2020

Linsen-Dal mit Spinat

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	10 g frischer Ingwer	2 Karotten
250 g rote Linsen	1 EL Olivenöl	1 TL Currypulver
250 g passierte Tomaten	400 ml Gemüsebrühe	200 ml Kokosmilch
500 g Blattspinat	Salz	1 Zitrone
1/2 TL Cayennepfeffer	1 Bund frischer Koriander	

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Die Karotten schälen und in Scheiben hobeln. Linsen waschen und abtropfen lassen.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Karotten und Ingwer zu geben und mitandünsten.

Curry zugeben und kurz anrösten. Dann Tomaten, Linsen, Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und einmal kurz aufkochen. Dann bei schwacher ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig durchrühren.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Spinat unter die Linsen mischen, mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Das Linsengemüse mit frischem Koriander bestreut servieren. Dazu passt indischer Frischkäse (Paneer), Hüttenkäse oder Naturjoghurt.

Tipp:

Indischer Frischkäse (Paneer) selber machen² Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Den Saft durch ein Sieb abseihen, er sollte kein Fruchtfleisch enthalten. 2 l Frischmilch (3,8 aufkochen. Dabei immer wieder umrühren, damit die Milch nicht anbrennt.

Sobald die Milch kocht, die Hitze reduzieren und vorsichtig den Zitronensaft unterrühren. So lange auf dem ausgeschalteten Herd lassen, bis die Milch ausflockt und sich die flüssige Molke von der flockigen Käsemasse trennt.

Den ganzen Topfinhalt in ein feinmaschiges Sieb gießen. Das Sieb mit Inhalt unter den Wasserhahn halten und 30 Sekunden mit kaltem Wasser abrausen, dabei mit einem Löffel durchrühren. Eine Schüssel mit einem sauberen Küchenabseihetuch (Mulltuch oder dünnem fusselfreien Baumwolltuch) auslegen. Die Frischkäsekrümel hineinschütten, das Tuch oben fest zusammendrehen und gut ausdrücken.

Die ausgedrückten Krümel nochmal gut durchkneten und zu einem etwa 1 cm dicken Rechteck bzw. Käsestück formen. Das Käsestück vorsichtig in das Tuch einschlagen, zwischen zwei Küchenbretter oder Teller legen und beschweren. So im Kühlschrank eine Nacht fest werden lassen. Anschließend kann der Käse ausgepackt und in Stücke geschnitten werden.

Sybille Schönberger am 27. April 2020

Mac and Cheese

Für 2 Personen:

200 g Hörnchennudeln	150 g Bergkäse	150 g Emmentalerkäse
0,5 weiße Zwiebel	2 EL Butter	0,5 Tasse Sahne
1 Spur	Worcestersauce	1 Muskatnuss
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Eine halbe Zwiebel fein runterschneiden und in Butter anbraten.

Nudeln kochen und in der Zwischenzeit den Käse reiben.

Einen Schuss Sahne und einen Teil des Käses mit in die Pfanne geben. Etwas Käse behalten, um ihn später über die Nudeln zu streuen.

Die gekochten Nudeln in die Pfanne geben, mit Muskat, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchschwenken und vermengen.

Den restlichen Käse über die Nudeln streuen und kurz in der Pfanne - im Ofen (Oberhitze) gratinieren lassen.

Steffen Henssler am 04. September 2020

Maisküchlein mit mexikanischer Soße

Für 4 Personen

10 kleine Tomaten	1 Zwiebel	1 Chilischote
1 kleine Knoblauchzehe	3 EL Pflanzenöl	Salz
200 g Mais (Dose)	60 g Cornflakes, ungesüßt	4 Eier
80 g Butter	20 g Popcorn-Mais	1 TL Ras-el-Hanout
1/2 Avocado		

Für die Sauce die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten klein schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch mitdünsten. Die Tomaten dazugeben und erhitzen, mit Salz würzen.

Für die Maiküchlein die Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen, die Cornflakes zerbröseln. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, leicht salzen. Die Maiskörner und die zerbröselten Cornflakes unterrühren.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, kleine Portionen von der Maismischung hineingeben und zu Küchlein flachdrücken. Die Küchlein auf der Unterseite goldbraun braten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten.

Aus der restlichen Maismischung weitere Küchlein braten. Die Küchlein auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.

Für das Popcorn das restliche Öl und Popcorn-Mais in einen Topf geben, sodass Körner und Öl möglichst gleichmäßig auf dem Topfboden verteilt sind. Einen Deckel auflegen. Den Topf geschlossen bei starker Hitze aufheizen und die Maiskörner aufpuffen lassen (Deckel dabei nicht abheben!). Gelegentlich am Topf rütteln, damit alle Körner gleichmäßig aufpuffen. Den Herd ausschalten. Den Topf erst öffnen, sobald keine Körner mehr zerpuffen! Das Popcorn in eine Schüssel geben und mit Ras-el-Hanout mischen.

Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit Salz würzen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Avocado-Mus unter die Tomatenmischung rühren.

Die Maisküchlein mit der mexikanischen Sauce anrichten und mit Popcorn bestreuen.

Andreas Schweiger am 23. Juli 2020

Makkaroni- Auflauf mit gebratenem Rotkohl

Für 4 Personen

200 g kurze Makkaroni	Salz	2 Schalotten
2 EL Butter	2 EL Mehl	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	Pfeffer	Muskat
150 g Bergkäse	1 Apfel	100 g garte Maronen
Butter	400 g Rotkohl	2 rote Zwiebeln
4 Rosenkohlröschen	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
2 EL Balsamico		

Die Makkaroni in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, anschließend abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Mehl zugeben und unter Rühren die kalte Gemüsebrühe zugeben, anschließend die Sahne zufügen.

Die Sauce unter ständigem Rühren ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Käse fein reiben.

Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, Apfeliertel in dünne Scheiben schneiden.

Die Maronen klein hacken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Die Sauce vom Herd ziehen, die Apfelscheiben, die Maronen, die Hälfte vom geriebenen Käse und die Makkaroni zugeben, alles vermischen und in die Auflaufform geben. Mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen den Auflauf ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Rotkohl waschen, den harten Strunk entfernen und Rotkohl in Streifen schneiden.

Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Rosenkohlröschen waschen, den Strunk keilförmig ausschneiden und die Blättchen einzeln lösen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Rotkohl- und Zwiebelstreifen darin gut anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit Balsamico ablöschen und diesen einkochen lassen.

Die Rosenkohlblättchen unter den Kohl mischen und kurz mitanbraten. Zuletzt das restliche Olivenöl unterrühren und abschmecken.

Den Makkaroni-Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz stocken lassen.

Zum Anrichten rechteckige Türmchen aus dem Auflauf schneiden oder mit einem Ausstechring rund ausstechen und auf Teller geben. Darauf den gebratenen Rotkohl anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 03. November 2020

Mandel-Couscous im Brickteig

Für 4 Personen

3 Pfefferminztee-Beutel	2 EL Rosinen	120 ml Gemüsebrühe
2 getrock. Chilischoten	2 Lorbeerblätter	½ TL gemahl. Piment
½ TL gemahlene Muskatblüte	100 g Instant-Couscous	100 g Butter
1 Fleischtomate, groß	2 Schalotten	1 Bund glatte Petersilie
4 EL Mandelstifte	½ Bio-Orange	Salz
Pfeffer	6 Blätter Brickteig	½ Granatapfel
einige Pfefferminzblättchen	Honig	gemahlener Zimt

Für die Spinatknödel:

20 g Butter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Vollmilch	150 g Brezeln	250 g Blattspinat
Salz	Pfeffer	etwa Muskat
2 Eier	35 g Magerquark	2 EL Weizenmehl

Für das Zwiebelkompott:

200 g rote Zwiebeln	2 EL Olivenöl	1 EL Sherryessig
60 ml roter Portwein	1 TL Johannisbeergelee	100 ml trockener Rotwein
200 ml Geflügelfond	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 TL kalte Butter	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	Butter	1/8 l Weißwein
200 ml Geflügelfond	160 ml Sahne	40 g Crème fraîche
Salz	weißer Pfeffer	Muskat
1 Spritzer Zitronensaft	3 Stiele glatte Petersilie	

Für die Champignons:

20 Champignons	50 g Butter	Salz
1 Spritzer Zitronensaft	30 ml heller Balsamico	20 g Zucker
1 Msp. Anis, gemösert	1 Lorbeerblatt	weißer Pfeffer
50 ml Wasser		

Die Rosinen müssen über Nacht eingeweicht werden! Am Vorabend die Teebeutel mit 100 ml kochendem Wasser überbrühen, etwa 10 Minuten ziehen lassen. Tee abseihen.

Rosinen heiß waschen, abtropfen lassen und dann über Nacht im Tee ziehen lassen.

Am Serviertag Brühe, Chilischoten, Lorbeerblätter, Piment und Muskatblüte in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf von der Kochstelle ziehen. Den Couscous in die Brühe einstreuen. Couscous zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf schmelzen.

Tomate waschen, trocken reiben, putzen und in feine Würfel schneiden.

Schalotten schälen und fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und inklusive Stielen fein hacken.

Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Rosinen abtropfen lassen. Mit Tomatenwürfeln, Schalotten, Petersilie, 2 EL Mandelstiften und Orangenschale unter den Couscous mischen. Den Couscous auflockern, dabei Orangensaft untermischen.

Den Couscous mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeer und Chilischoten entfernen.

Eine Springform (Ø 26,28 cm) mit Backpapier auslegen. 3 Teigblätter dünn mit flüssiger Butter

bestreichen und die Form damit so auslegen, dass etwas Teig über den Rand hängt.

Die Couscousmischung in der Form verteilen.

Übrige Teigblätter ebenfalls dünn mit Butter bestreichen, auflegen.

Überstehende Teigränder zu Mitte überklappen und mit der restlichen Butter bestreichen.

Die Form in den heißen Backofen schieben und ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Inzwischen die Kerne aus dem Granatapfel auslösen.

Minzblättchen abbrausen und trocken tupfen.

Die Brickteig-Torte aus dem Ofen nehmen. Granatapfelkerne, übrige Mandeln und Minzblättchen aufstreuen.

Mit etwas Honig beträufeln und mit einem Hauch gemahlenem Zimt bestäuben. Sofort servieren. Nach Belieben dazu Blattsalat und gegrilltes Fleisch, z. B. Hähnchen oder Lamm, servieren.

Jörg Sackmann

Januar 2020 Fl: Marmorierte Spinat-Brezelknödel, Zwiebel-Kompott, Champignons Rezept für 4 Personen

Für die Spinatknödel:

Für die Spinatknödel die Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in der Butter glasig andünsten. Milch angießen.

Die Brezeln fein schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel- Milch überträufeln und kurz ziehen lassen.

Den Blattspinat verlesen, gründlich waschen, trocken schleudern und fein hacken.

Spinat, Salz, Pfeffer, Muskat und Eier in einen hohen Mixbecher geben und fein pürieren.

Die Spinatmischung, Quark und Mehl zu den Brezelstückchen geben und alles zu einem Teig vermengen. Zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für das Zwiebelkompott die Zwiebeln abziehen und fein schneiden.

Olivener Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Zunächst mit Essig ablöschen.

Portwein zugießen. Offen einkochen, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist.

Johannisbeergelee einrühren. Mit Rotwein und Geflügelfond auffüllen. Knoblauch abziehen halbieren. Den Thymianzweig und die Knoblauchzehe zugeben. Bei schwacher Hitze offen reduzieren, bis Fond und Wein nahezu eingekocht und die Zwiebeln gar sind.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Den Teig in 2 Portionen teilen. Jeweils als Rolle in eine saubere Stoffserviette oder ein Geschirrtuch einrollen und mit Küchengarn die Enden fest zubinden.

Die Knödelrollen ins kochende Wasser einlegen, die Temperatur reduzieren. Knödelrollen ca. 40 Minuten im siedenden Wasser garen.

Für die Sauce die Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotte darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Geflügelfond, Sahne und Crème fraîche zugeben und um die Hilfe einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Für die Pilze die Champignons putzen. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Pilze darin andünsten. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Währenddessen Balsamico und Zucker in einen Topf geben und erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Anis und Lorbeer zugeben. 30 g Butter und 50 ml Wasser einrühren und alles um die Hälfte einkochen. Champignons unter den Sud mischen,

15 Minuten ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die kalte Butter unter die Zwiebeln schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, Blättchen abzupfen. Die Blätter fein schneiden. Die Sauce kurz vor dem Servieren mit dem Mixstab aufschäumen. Petersilie zugeben. Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen.

Brezelknödelrouladen aus dem Wasser heben, auswickeln und in Scheiben schneiden.

Knödelscheiben auf der Sauce anrichten. Mit Zwiebelkompott und Champignons anrichten.

Christina Richon am 27. Januar 2020

Marinierte Steinchampignons mit Sommer-Rübchen

Für 4 Personen

400 g Sommerrübchen (Navetten)	grobes Meersalz	60 g Sonnenblumenkerne
Salz	80 ml Traubenkernöl	Tonkabohne
3 Schalotten	10 kl. Steinchampignons	300 g Steinchampignons
Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	Estragonessig
2 EL Olivenöl	2 Stängel Estragon	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rübchen putzen, gut waschen und trocken tupfen. Eine Auflaufform mit Meersalz ausstreuen. Die Rübchen auf das Salz setzen und im heißen Backofen etwa 50 Minuten weich garen.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und leicht salzen.

Das Traubenkernöl in einen Topf geben und nur kurz ganz leicht erhitzen. Etwas von der Tonkabohne in das Öl reiben (ähnlich wie man mit einer Muskatnuss würzen würde).

Schalotten schälen, fein würfeln. Die Schalotten ganz kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, auf ein Tuch geben und sehr gut trocken auspressen.

Alle Pilze putzen, die kleinen Pilze zur Seite stellen. Die restlichen Pilze fein würfeln und in eine Schüssel geben. Gewürfelte Schalotten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1 Spritzer Estragonessig und Olivenöl würzen.

Die gegarten Rübchen schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Mit der Hälfte vom aromatisierten Traubenkernöl und 1 Spritzer Estragonessig marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen Die kleinen Pilze in sehr feine Scheiben schneiden.

Zum Anrichten marinierte Pilze in die Tellermitte geben, die Rübchen darauf und drum herum anrichten, mit den Sonnenblumenkernen und den Pilzscheiben bestreuen. Mit Estragonblättchen garnieren und mit dem aromatisierten Traubenkernöl beträufeln.

Jörg Sackmann am 28. Juli 2020

Marinierter Käse mit Kürbis

Für eine Person:

200 g junger Käse	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
100 g Kürbisfruchtfleisch	1 EL Zucker	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	1 Wacholderbeere	100 ml Weißwein
2 EL Weißweinessig	30 g Perlgraupen	

Den Käse in etwa 1 cm große Stücke brechen oder schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und mit dem Olivenöl vermischen.

Das Knoblauchöl über den Käse träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und marinieren lassen, bis die Salsa fertig ist.

Für die Salsa: Das Kürbisfleisch klein würfeln. Den übrigen Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Zucker, Lorbeerblättern, Nelken, Wacholderbeeren, Wein und Essig vermischen. Alles bei geringer Hitze 1 Stunde sanft köcheln lassen.

Nach 30 Minuten Perlgraupen zum Kürbis geben und mitgaren. Dann die Kürbissalsa ein wenig abkühlen lassen.

Den marinierten Käse mit dem Öl unter die lauwarme Salsa mischen und auf Tellern servieren.

Christian Henze am 02. Oktober 2020

Mariniertes Wurzel-Gemüse, gebratene Kartoffel-Nockerln

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

200 g grüner Spargel	200 g Karotten	200 g gelbe Karotten
150 ml Gemüsebrühe	1 kleine getr. rote Chilischote	1 Zimtsplitter
1 Knoblauchzehe (in Scheiben)	1/2 TL schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Korianderkörner
Anis- und Fenchelsamen	Zimtsplitter	2 EL Weißweinessig
2 EL mildes Olivenöl	mildes Chilisalz	Zucker

Für die Quinoa:

175 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe (Scheiben)
2 Scheiben Ingwer	3 EL rote Quinoa	1 Msp. Zitronen-Abrieb
1 Msp. Orangen-Abrieb		

Für die Nockerl:

450 g mehligk. Kartoffeln	Salz	120 g Magerquark
50 g Speisestärke	80 g Weizengrieß	1 Ei
mildes Chilisalz	Muskatnuss	50 g braune Butter
1 Knoblauchzehe (Scheiben)	3 Scheiben Ingwer	2 Lorbeerblätter
2 Petersilienstiele		

Außerdem:

Kräuterblätter

Für das Gemüse den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen und die Spargelstangen schräg halbieren. Beide Karottensorten putzen, schälen, schräg in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden und mit der Brühe in einen Topf geben. Chili, Zimt und Knoblauch hinzufügen, alles mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt 10 bis 15 Minuten weich dünsten. Dabei nach 5 Minuten den Spargel hinzufügen und mitdünsten.

Pfeffer, Koriander, Anis, Fenchel und Zimt in eine Gewürzmühle füllen. Das Gemüse vom Herd nehmen, Chili und Zimt wieder entfernen und den Sud für die Marinade in eine Schüssel gießen. Essig und Olivenöl unterrühren und alles mit Chilisalz, 1 Prise Zucker und der Mischung aus der Gewürzmühle würzen. Das Gemüse trocken tupfen. Das Gemüse noch warm in der Marinade wenden und darin kurz ziehen lassen.

Die Quinoa mit Brühe, Lorbeerblatt, Knoblauch und Ingwer in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier belegen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 30 Minuten garen, bis die Körner gar, aber noch knackig sind. Die ganzen Gewürze wieder entfernen und die Quinoa mit Zitronen- und Orangenschale würzen.

Für die Nockerl die Kartoffeln mit Schale in reichlich Salzwasser weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, heiß pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und auf einem Backblech abkühlen lassen.

Inzwischen den Quark in ein sauberes Küchentuch geben, das Tuch über dem Quark zusammenfassen und die Flüssigkeit aus dem Quark herauspressen (für 60 bis 70 g ausgedrückten Quark). Mit den Händen 375 g Kartoffelschnee mit Quark, Speisestärke, Grieß, Ei, Chilisalz, etwas Muskatnuss und 30 g brauner Butter rasch zu einem glatten Teig verkneten. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und Knoblauch, Ingwer, Lorbeerblatt und Petersilienstiele hineingeben. Aus der Kartoffelmasse mit zwei Löffeln, die zwischendurch in Wasser getaucht werden, Nockerl formen und im siedenden Salzwasser knapp unter dem Siedepunkt je nach Größe 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Die Nockerl sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen.

Die Nockerl mit dem Schaumlöffel herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in einer großen Pfanne in der übrigen braunen Butter anbraten. Zuletzt die Quinoa einstreuen und die Nockerl

darin wenden.

Das Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen und die Nockerl mit der Quinoa daraufsetzen. Mit Kräuterblättern dekorieren.

Alfons Schuhbeck am 06. Juli 2020

Nasi Goreng mit Wirsing und frittiertem Ei

Für vier Portionen

800 g vorgeg. körniger Reis	1/4 Kopf Wirsing	1 Karotte
1 Zwiebel	100 g Erbsen	Chili
Ingwer	Knoblauch	150 g Sojabohnenkeimlinge
4 Eier	Sesamsamen	Fünf-Gewürze-Mischung
Curry	Kurkuma, Salz	frischer Koriander
50 ml Sojasauce	50 ml Sesamöl	Frittieröl

Reis am Vortag in viel Wasser mit Salz und Kurkuma (für die Farbe) bissfest kochen und gut durchkühlen. Danach mit kaltem Wasser abspülen und etwas Öl zugeben. Er sollte körnig sein und nicht kleben.

Sesam trocken rösten. Wirsing, Karotte und Zwiebel in feine Streifen (Julienne) schneiden. Sesamöl in die Pfanne geben. Gemüse zusammen mit Erbsen, Chili, Ingwer und Knoblauch im Öl scharf anbraten, mit Curry würzen und mit wenig Sojasauce ablöschen. Sojabohnenkeimlinge und Reis zugeben und alles etwas anbraten. Sesam hinzugeben. Zuletzt kurz auf der Herdplatte stehen lassen: So entsteht am Pfannenboden eine knusprige Kruste.

Vor dem Frittieren Eier zunächst in einer Schüssel aufschlagen. Ei in eine zuvor ins heiße Fett getunkte Suppenkelle geben (wegen der Verbrennungsgefahr) und vorsichtig ins heiße Öl eintauchen (es spritzt!). Etwa 30 Sekunden frittieren, dann auf Küchenpapier entfetten und würzen mit der Five-Spices-Gewürzmischung.

Reis-Gemüse-Zubereitung in kleine Schalen füllen und frittiertes Ei obenauf geben. Nach Wunsch mit einer großzügigen Menge frischem Koriander servieren.

Mario Kotaska am 03. März 2020

Nougat-Crêpes, Quitten-Kompott, Buttermilch-Sorbet

Für zwei Personen

Für die Palatschinken:

1 Ei	1 Eigelb	160 ml Milch
1 Schluck Soda	100 g glattes Mehl	Butter, Salz

Für die Füllung:

2 EL geröst., gehackte Haselnüsse	100 g Nougat	20 ml Haselnussöl
-----------------------------------	--------------	-------------------

Für die Mousse:

3 Eier	1 EL Mehl	2 EL Kristallzucker
2 Msp. Spekulatiusgewürz	Staubzucker	Salz

Für den Kompott:

400 g Quitten	1 Zitrone	200 ml Weißwein
1 Sternanis	1 Zimtstange	3 Kardamomkapseln
1 Vanilleschote	100 g Kristallzucker	1 EL Stärke

Für das Sorbet:

2 Orangen	800 ml Buttermilch	6 EL Preiselbeerkompott
140 g Staubzucker	2 Vanilleschoten	

Für die Palatschinken: Den Ofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen.

Ein Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb zusammen mit Ei, Milch, Soda, Mehl und einer Prise Salz zu einer glatten Masse verrühren und 10 Minuten stehen lassen.

In einer beschichteten Pfanne ein wenig Butter erhitzen und einen kleinen Schöpfer Teig eingießen. Goldbraun auf beiden Seiten backen. Diesen Vorgang immer wieder wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für die Füllung: Nougat im Haselnussöl über Wasserdampf schmelzen. Die warmen Palatschinken damit bestreichen. Mit Haselnüssen bestreuen und einrollen. Einige Haselnüsse für das Sorbet beiseitelegen.

Für die Mousse: Eier trennen. Eiweiße mit Zucker und einer Prise Salz steif schlagen.

Eigelbe, Mehl und Spekulatiusgewürz unter den Eischnee ziehen.

Die Masse in einen Dressiersack füllen und gefällig auf die Palatschinke spritzen. Palatschinke ca. 4-5 Minuten im Ofen backen. Zum Abschluss mit Staubzucker bestreuen.

Für den Kompott: Quitten schälen und in Scheiben und Kugeln schneiden, sodass das Kerngehäuse übrigbleibt. Die Scheiben sofort in kaltem Wasser einlegen.

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Weißwein, Sternanis, die ausgekrazte Vanilleschote, Zimt, Nelken, Kardamom, Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und 5 Minuten leicht kochen lassen.

Quittenscheiben anschließend für 2-3 Minuten mitkochen lassen. Das Ganze evtl. mit Stärke binden und mit den Kugeln servieren.

Für das Sorbet: Orangen waschen, trockentupfen und Zesten abschneiden.

Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Buttermilch, Staubzucker und Orangenzesten verrühren und mit Vanillemark parfümieren. Masse in eine Eismaschine geben und für mindestens 15 Minuten frieren lassen. Preiselbeerkompott anschließend unter die Masse rühren. Mit einem warmen, nassen Löffel ein Nockerl ausdrehen. Haselnüsse (von oben) als Eis-Stopp verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Richard Rauch am 10. Dezember 2020

Nudeln im Glas mit roten Zwiebeln, Joghurt-Mayonnaise

Für 4 Personen

Für die Honig-Zwiebeln:

4 rote Zwiebeln	1 EL Zucker	2 EL Honig
40 ml Apfelessig	Balsamico	

Für die Nudeln:

200 g Risoni-Nudeln	Salz	Olivenöl
---------------------	------	----------

Für die Joghurtmayonnaise:

2 Eigelb	2 EL Zitronensaft	3 TL Senf
Salz	Pfeffer	150 ml Pflanzenöl
50 g Naturjoghurt		

Für das Kräuter Pesto:

2 Bund gemischte Kräuter	4 EL Mandelstifte	2 Knoblauchzehen
80 g Parmesan	100 ml Olivenöl	

Für die Honigzwiebeln die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne den Zucker erhitzen, bis er leicht Farbe angenommen hat. Den Honig dazu geben und mit dem Apfelessig ablöschen.

Die Zwiebelstreifen dazu geben, den Deckel auf die Pfanne geben und die Zwiebeln etwa 15 Minuten darin schmoren. Dabei öfters mit dem entstandenen Saft überziehen.

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und ebenfalls in eine Schüssel geben. Mit 1 TL Olivenöl gut durchmischen.

Die Zwiebeln nach 15 Minuten ohne Deckel etwas abkühlen lassen.

Für die Joghurtmayonnaise die beiden Eigelbe, 1 EL Zitronensaft, den Senf sowie Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles mit dem Mixer verrühren, bis die Masse cremig ist.

Das Pflanzenöl in einem dünnen Strahl hinzufügen. Dabei ständig weiter rühren, bis sich eine homogene Masse bildet. In die so entstandene Mayonnaise am Schluss den restlichen Zitronensaft und den Joghurt einrühren.

Für das Pesto die Kräuter abspülen, trocken tupfen und die Blätter grob abzupfen.

In einer Pfanne die Mandelstifte ohne Fett ganz leicht anrösten.

Die Stifte herausnehmen und abkühlen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken und den Käse grob zerbröseln.

Die Kräuter, 2 EL Mandelstifte, Knoblauch und Käse in einen Mixer geben.

Olivenöl dazugeben und so lange mixen, bis eine geschmeidige, noch leicht stückige Masse entsteht. Mit Salz abschmecken.

Zum Anrichten Hälfte der Risoni-Nudeln in 4 bauchige große Gläser füllen. Das Pesto darauf geben und mit etwas Balsamico beträufeln. Die Honigzwiebeln darüber schichten. Dann die übrigen Risoni-Nudeln einfüllen und jeweils etwas Joghurtmayonnaise aufträufeln.

Mit den restlichen gerösteten Mandelstiften bestreuen und servieren.

Tarik Rose am 20. März 2020

Nudeln mit Kräuter-Pesto und Kohlrabi

Für 4 Personen

300 -400 g Nudeln	1-2 Kohlrabi mit Grün	Basilikum, Rucola, Petersilie
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 El Walnusskerne	3 El Parmesan, gerieben
1 Tl grobes Meersalz	4-5 El Olivenöl	Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer	ca. 75 ml Gemüsefond	

Die Kräuter grob durchhacken, anschließend im Mörser (oder: im Mixer) mit geriebenem Parmesan, Meersalz, zerbröselten Walnusskernen, einer halben Knoblauchzehe, etwas weißem Pfeffer und dem Olivenöl im Mörser zu Pesto verarbeiten.

Kohlrabi schälen, schöne Blätter dabei zur Seite legen. Kohlrabi in Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser mit etwas Zitronensaft für 1 min. blanchieren. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schuss Gemüsefond aufgießen.

Nudeln in die Pfanne geben und nochmals durchschwenken, bis diese warm sind. Parallel Kohlrabiblätter fein aufschneiden und zu den Nudeln geben.

Nudeln mit Kohlrabi in Tellern anrichten und den Pesto darüber geben.

Björn Freitag am 18. April 2020

Nudeln mit Tomaten-Soße und Zucchini

Für 2 Personen:

1 Zucchini	1 Peperoni Rot	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Dose passierte Tomaten	50 g getrocknete Tomaten
250 g Fusilli	geriebener Parmesan	1/2 Bund Basilikum

Zucchini vierteln und das Fruchtfleisch rausschneiden.

Dann in Stücke schneiden.

Zwiebeln, Peperoni und Knoblauch ebenfalls schneiden.

Nun alles zusammen in Olivenöl anbraten und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn alles angeröstet ist, noch getrocknete Tomaten und passierte Tomaten hinzufügen.

Bei kleiner bis mittlere Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Dann die gekochten Nudeln und Parmesan dazu und alles vermengen und anrichten.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

Obazda

Für 4 Personen)

1 Bund Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	100 g Harzer Käse
100 g Frischkäse	100 g Hüttenkäse	100 g Camembert
Kümmel (gemahlen)	1 TL Paprikapulver edelsüß	Salz und Pfeffer

Geben Sie den Frischkäse und den Hüttenkäse in eine Schüssel.

Waschen Sie die Frühlingszwiebeln und die Paprika. Schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in kleine Stücke und die Paprikawürfel in kleine Würfel. Geben Sie beides in die Schüssel mit dem Käse.

Fügen Sie ca. einen Teelöffel Paprikapulver und eine Prise gemahlenen Kümmel hinzu.

Verrühren Sie nun die Masse gleichmäßig.

Schneiden Sie nun den festen Harzer Käse in kleine Stifte. Der Camembert sollte nicht zu fein geschnitten werden. Damit sowohl Rinde als auch weiches Innere erhalten bleiben, empfiehlt es sich, den Käse in kleine Ecken oder Würfel zu teilen.

Heben Sie den Käse vorsichtig unter.

Anschließend schmecken Sie den Obazda mit Salz und Pfeffer ab. Sollte Ihnen der Obazda zu mild sein, soltenn Sie mit Paprika und Kümmel nachwürzen.

Björn Freitag am 22. Juli 2020

Ochsenherztomaten in Kräuter-Panade mit Oliven-Creme

Für 4 Personen

Für die Tomaten:

4 Ochsenherztomaten	2 Stiele glatte Petersilie	2 Stiele Dill
2 Stiele Majoran	2 Stiele Thymian	1/2 Bund Schnittlauch
8 EL Pankomehl	Salz	Zucker
Pfeffer	3 EL Butterschmalz	1 Knoblauchzehe

Für die Olivencreme:

75 g schwarze Oliven	75 g grüne Oliven	100 g Frischkäse
100 g Crème-fraîche	Salz	1 TL Fenchelsaat
2 EL Sonnenblumenkerne	4 Sch. Sonnenblumenkernbrot	1 Handvoll Rauke
1 EL Olivenöl		

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und dann die Haut abziehen.

Petersilie, Dill, Majoran und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräuterblättchen einige für die Deko zurückbehalten, den Rest fein schneiden.

Die geschnittenen Kräuter und Pankomehl im Cutter zu einem grünen Paniermehl mixen.

Für die Olivencreme die Oliven klein hacken.

Frischkäse und Crème fraîche miteinander vermischen, die Oliven dazugeben und mit Salz und etwas Fenchelsaat abschmecken.

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne rösten und mit restlicher Fenchelsaat und Salz würzen. Die Brotscheiben toasten.

Rauke abbrausen, trocken schütteln und gut abtropfen lassen.

Die Brotscheiben mit Olivencreme bestreichen.

Die gehäuteten Tomaten in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen, die Tomatenscheiben von beiden Seiten in die Pankomehl-Kräuter-Brösel drücken.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und mit einer angedrückten Knoblauchzehe aromatisieren, die panierten Tomatenscheiben dazugeben und langsam knusprig braten.

Die gebratenen Tomaten vorsichtig auf das Brot legen, die Rauke mit Olivenöl beträufeln und darauf geben, mit restlichen Kräutern und Olivencreme garnieren, Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Jacqueline Amirfallah am 26. August 2020

Ofen-Gemüse mit Joghurt

Für 2 Personen:

3 Kartoffeln	3 rote Bete	3 Karotten
1 weiße Zwiebel	2 Zweige Rosmarin	50 ml Olivenöl
1 Spur Zitrone	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
150 ml Joghurt	1 Spur Sojasauce	1 Spur ChilisaUCE
1 Spur Zitronensaft	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Karotten, Kartoffeln und Rote Bete in Scheiben schneiden (nicht zu dick). Alles mit Pfeffer und Salz würzen und einen ordentlichen Schuss Olivenöl dazugeben. Außerdem noch einen Spritzer Zitrone und Rosmarin dazugeben.

Alles in der Schüssel marinieren und auf ein Backblech geben. Im Ofen bei 200 °C Umluft garen. Für den Dip Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Einen Schuss Sojasauce und einen Schuss Sriracha-Sauce hinzugeben und noch mal verrühren.

Das Gemüse, wenn es gar ist, aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.

Steffen Henssler am 14. August 2020

Offenes Omelett mit Gemüse-Gröstl

Für 2 Personen

Für das Gröstl:

5 festk. Mini-Kartoffeln	Salz	2 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Pfifferlinge	2 Steinpilze	60 g Zucchini
1 Handvoll Cocktailtomaten	1 TL Fenchelsamen	1 Tl ganzer Kümmel
12 TL Öl	1 kl. getr. rote Chilischote	mildes Chilusalz

Für das Omelett:

4 Eier	4 EL Milch	Salz
1 TL braune Butter	mildes Chilusalz	

Außerdem:

100 g Mozzarellakugeln	12 EL Kräuterpesto	Thai-Basilikumblätter
------------------------	--------------------	-----------------------

Für das Gröstl die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weich garen.

Abgießen, kurz ausdampfen lassen, heiß pellen und in Scheiben schneiden.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in etwa 2 cm-lange Stücke schneiden. In Salzwasser (oder nach Belieben in 50 ml Brühe) etwa 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Pfifferlinge gründlich putzen, falls nötig, waschen und trocken tupfen. Die Steinpilze putzen, trocken abreiben und je nach Größe halbieren, vierteln oder in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in $\frac{1}{2}$ bis 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Fenchel und Kümmel in eine Gewürzmühle füllen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, $\frac{1}{2}$ TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Pilze anbraten. Wieder aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nochmals etwas Öl in der Pfanne verstreichen und die Kartoffelscheiben darin anbraten. Nach ein paar Minuten Frühlingszwiebeln, Zucchini und Chilischote dazugeben und mitbraten. Pilze und Tomaten hinzufügen und darin kurz erhitzen. Alles mit Chilusalz und der Mischung aus der Gewürzmühle würzen. Zum Servieren die Chilischote wieder entfernen.

Für das Omelett den Backofengrill vorheizen und ein Ofengitter in das untere Drittel des Backofens schieben. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit der Milch in einer Schüssel verrühren. Die Eiweiße in einer Schüssel mit 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem cremigen Eischnee aufschlagen. Den Eischnee unter die Eigelbmilch ziehen.

Eine ofenfeste Pfanne bei milder Temperatur erhitzen und $\frac{1}{2}$ TL braune Butter mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Hälfte der Eiermasse in der Pfanne verteilen und 1 bis 2 Minuten hell anbacken.

Dann das Omelett unter dem Backofengrill auf der untersten Schiene 2 bis 3 Minuten goldbraun backen, herausnehmen und warm halten. Aus der restlichen Eiermasse auf dieselbe Weise ein zweites Omelett zubereiten. Alternativ gleichzeitig mit zwei kleinen Pfannen arbeiten.

Zum Servieren die Mini-Mozzarellakugeln halbieren. Die Omeletts zusammengeklappt oder in Stücke geschnitten auf vorgewärmten Teller anrichten und mit Chilusalz würzen. Das Gemüsegröstl daneben anrichten und die Mozzarellahälften dazwischenstecken. Etwas Kräuterpesto darum herumträufeln und alles mit Thai-Basilikum sowie nach Belieben mit Dillspitzen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 24. Juni 2020

Omelett mit Champignons

Für 4 Personen

6 Eier	2 EL Butterschmalz	1 EL Butter
200 g braune Champignons	Pfeffer, Salz	0.5 Bund Petersilie

Die Eier in eine Rührschüssel schlagen und mit einem Schneebesen gut verquirlen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, die Petersilie hacken.

1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Champignons gar braten. In einer zweiten Pfanne die andere Hälfte Butterschmalz erhitzen und die Eiermasse hineingeben. Die Hitze reduzieren und das Omelett langsam stocken lassen. Wenn die Oberfläche fast trocken ist, das Omelett auf einen Topfdeckel gleiten lassen. Den Deckel vorsichtig wenden und das Omelett mit der ungebratenen Seite in die Pfanne gleiten lassen.

Braten, bis es von beiden Seiten goldbraun ist. Zum Schluss mit etwas flüssiger Butter begießen. Das Omelett mit den Champignons belegen und mit Salz und gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 06. April 2020

Panierte Austernpilze, glasierte Zwetschgen, Blattsalat

Für 4 Personen

Für den Salat:

250 g Eichblattsalat	2 Stiele glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
3 Stiele Kerbel	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ TL Senf
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker
50 ml Sonnenblumenöl	30 ml Sherryessig	

Für die Zwetschgen:

350 g frische Zwetschgen	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	1 EL brauner Zucker	50 ml Balsamico

Für die Pilze:

500 g große Austernpilze	2 Zweige Thymian	150 g gemahlene Haselnüsse
50 g Pankomehl	Salz	Pfeffer
4 Eier	2 EL Pflanzenöl	

Den Eichblattsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Petersilie, Schnittlauch und Kerbel abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Für das Salatdressing die Kräuter mit gewürfelter Schalotte, Senf, etwas Salz, Pfeffer, Zucker, Sonnenblumenöl und Essig in eine Schüssel geben und gut verrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat zugeben und untermischen.

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zwetschgenhälften in Spalten schneiden.

Thymian abrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und andrücken.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker zugeben und schwenken, bis der Zucker etwas karamellisiert ist. Dabei aufpassen, dass die Butter nicht verbrennt! Die Zwetschgen, den Knoblauch und den Thymian dazugeben, kurz durch die Pfanne schwenken. Alles mit etwas Balsamico ablöschen, dann einmal kurz aufkochen und vom Herd nehmen.

Die Austernpilze vorsichtig mit Küchenpapier abreiben und evtl. anhängenden Sand entfernen. Thymian abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die Haselnüsse und Pankomehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Die Eier in einer Schüssel verquirlen, die großen Pilzscheiben darin wenden und in den Haselnuss-Bröseln panieren.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die panierten Pilze darin goldbraun und knusprig braten.

Zum Servieren den Salat mit dem Dressing marinieren und auf einer großen Platte anrichten. Die knusprigen Austernpilze darauflegen und die glasierten Zwetschgen um den Salat herum drapieren.

Sybille Schönberger am 17. August 2020

Pappardelle mit Radicchio, Burrata und Safran-Soße

Für vier Portionen

2 Zwiebeln	150 ml Gemüsebrühe	150 ml süße Sahne
100 ml weißer Traubensaft	50 g Parmesan, gerieben	1 Zehe Knoblauch
1 g Safran	Salz, Pfeffer	1 Kopf Radicchio
300 g Pappardelle	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	Rosmarin	Salz, Pfeffer
1 EL Speisestärke	4 Burrata	Brauner Zucker

Zunächst die Safransauce zubereiten: Dafür Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, anschwitzen und mit weißem Traubensaft ablöschen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen, Safran zugeben und einmal durchkochen. Falls nötig mit Stärke leicht anbinden, würzen und schließlich kurz vor dem Servieren geriebenen Parmesan unterrühren.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Herstellervorgaben al dente (also bissfest) kochen.

In der Zwischenzeit den Radicchio grob schneiden und in einer großen Pfanne zusammen mit roter Zwiebel, Rosmarin und Knoblauch anbraten.

Dann die Nudeln direkt aus dem Kochwasser in die Pfanne geben und durchschwenken, etwas Butter zugeben und mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen, bei Bedarf nachsalzen.

Auf Tellern anrichten, Safransauce dazugeben und in jeden Teller einen Burrata legen, der vorher mit der Oberseite in braunen Zucker getaucht wurde. Vor dem Servieren oder direkt am Tisch mit dem Bunsenbrenner karamellisieren. Dabei ist unbedingt zu beachten, dass es sich um eine offene Flamme handelt und entsprechende Vorsicht im Umgang erforderlich ist.

Mario Kotaska am 18. März 2020

Paprikacreme mit roten Linsen, Paprika und Peperoni

Für 4 Personen

Für die gepickelten Peperoni:

4 Peperoni	1 rote Zwiebel	200 ml Weißweinessig
Wasser	Salz	Zucker
2 Lorbeerblätter		

Für die Paprikacreme:

1 Zwiebel	2 rote Paprika	2 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Zucker	geräuch. Paprikapulver	500 ml Gemüsebrühe
100 g rote Linsen		

Für die geschmorte Paprika:

4 Spitzpaprika	1 Zwiebel	4 Zweige Thymian
Salz	1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl
Zusätzlich	12 Kirschtomaten	3 Stängel Basilikum, grün
3 Stängel Basilikum, rot	1 Bund Rucola	

Peperoni waschen, halbieren, die Kerne austreichen und die Schoten längs in Streifen schneiden. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Essig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einem Topf mischen, bis die Mischung angenehm sauer schmeckt. Mit Salz und Zucker abschmecken und aufkochen.

Lorbeerblätter und Peperonistreifen zugeben, nochmals aufkochen.

Dann Zwiebelstreifen zugeben, den Topf vom Herd ziehen, 2,5 Stunden durchziehen lassen.

Für die Paprikacreme die Zwiebel schälen und fein schneiden.

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

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Paprikastücke zugeben und braten, sie weich sind. Gemüse mit Salz, Zucker, Paprikapulver würzen.

Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Linsen und die Kräuterzweige zugeben und 5 Minuten kochen lassen.

Einige gekochte Linsen für die Dekoration abnehmen und beiseite stellen.

Die überschüssige Flüssigkeit abgießen, die Kräuterzweige herausnehmen. PaprikaLinsen-Masse fein pürieren, abschmecken, restliches Olivenöl unterrühren und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Spitzpaprika waschen, der Länge nach vierteln und die Kerne austreichen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Paprikaviertel, Zwiebelstreifen und Thymianzweige in eine flache Auflaufform geben. Mit Salz und Zucker würzen, Olivenöl darüber geben und alles gut durchmischen. Im vorgeheizten Backofen etwa ca. 10 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und abtropfen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Zum Anrichten etwas Linsencreme auf Teller geben, mit beiseite gestellten Linsen bestreuen, geschmorte Paprika und gepickelte Peperoni zugeben und mit Rucola, Tomaten und Basilikum dekorieren. Dazu Baguette reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. September 2020

Parmesan-Knödel mit gebratenen Zucchini

Für 4 Personen

100 g Kastenweißbrot ohne Rinde	50 g Butter	100 g Parmesan
250 g Magerquark	2 Eier	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	2 EL Pinienkerne
2 grüne Zucchini	2 gelbe Zucchini	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	5 EL Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
2 Zweige Thymian	250 ml Gemüsebrühe	1 Bund Basilikum
1 rote Zwiebel	Zucker	1 Spritzer Zitronensaft

Für die Parmesanknödel das Weißbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.

Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf bräunen. Den Parmesan fein reiben.

Mit den Knethaken des Rührgeräts in einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Schichtkäse und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend hacken.

Zucchini waschen, putzen und in gleich große Stücke schneiden, die anfallenden Schnittreste grob hacken.

Die Knoblauchzehe schälen und grob schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln.

Für die Sauce in einem Topf ein Drittel vom Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, die Zucchiniabschnitte und den Knoblauch dazugeben. Alles gut anbraten, mit Salz und Fenchelsamen würzen. Thymianzweige abbrausen und zugeben, Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Aus der Parmesan-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen, die Temperatur auf kleine Stufe stellen und die Knödel solange ziehen lassen, bis diese an die Wasseroberfläche steigen.

In einer großen Pfanne ein Drittel vom Olivenöl erhitzen. Die schön geschnittenen Zucchini-Stücke hineingeben, mit Salz würzen und ca. 5 Minuten braten.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden und zu den ZucchiniStücken in der Pfanne geben und mitbraten.

Thymianzweige aus den weich gekochten Zucchini-Zwiebeln im Topf nehmen, mit einem Pürierstab die Sauce pürieren und mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Basilikum mit restlichem Olivenöl im Cutter sehr fein mixen und kurz vor dem Servieren unter die Sauce pürieren.

Gebratene Zucchini und Knödel auf Teller geben, Knödel mit der Sauce überziehen und mit Pinienkernen bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 10. Juni 2020

Pasta mit gebratener Spitzpaprika

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

100 g Weizenmehl (405) 100 g Hartweizengrieß 1 Prise Salz
1 Ei 100 ml Wasser

Für das Gemüse:

4 Fleischtomaten	Salz	Zucker
Zimt	4 EL Olivenöl	1/2 Bund Frühlingszwiebeln
3 rote Spitzpaprika	3 gelbe Spitzpaprika	2 grüne Spitzpaprika
4 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum

Für den Nudelteig Mehl und Weizengrieß mischen. Salz, Ei und etwas Wasser zugeben und alles gründlich glatt verkneten, dabei nach und nach restliches Wasser zugeben, bis ein geschmeidiger Nudelteig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Tomaten an der Unterseite kreuzförmig einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Tomatenviertel darauf geben. Diese mit Salz, Zucker und Zimt würzen, mit wenig Olivenöl beträufeln. Die Tomaten in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten trocknen lassen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen, den weißen Teil fein würfeln, den grünen Teil in feine Röllchen schneiden.

Paprika waschen, der Länge nach vierteln und die Kerne entfernen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen, Paprika zugeben, mit Salz und Zucker würzen und anbraten. Thymianzweige und das weiße der Frühlingszwiebeln zugeben und mitbraten.

Knoblauchzehe schälen, mit restlichem Olivenöl pürieren und ebenfalls mitbraten.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Den Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, dabei einige Basilikumblätter in den Teig einarbeiten und zu Bandnudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Das Grün der Frühlingszwiebeln unter die Paprika mischen, die Tomaten aus dem Ofen nehmen und ebenfalls untermischen.

Die abgetropften Nudeln unter das Gemüse mischen, restlichen Basilikum überstreuen und anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 29. Juli 2020

Pasta mit Spargel-Zitronen-Pesto

Für 4 Personen

Für Pesto und Pasta:

200 g grüner Spargel	Salz	50 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Zitrone	1 Stängel Zitronen-Thymian
1 Stängel Basilikum	1 Stängel glatte Petersilie	1/4 Bund Schnittlauch
150 ml Sonnenblumenöl	50 g Parmesankäse	Salz
Pfeffer	400 g große Muschelnudeln	

Für die Ziegenkäsetaler:

2 Zweige Rosmarin	8 Ziegenkäsetaler à 20 g	Pfeffer
4 TL Honig		

außerdem:

Kapuzinerkresse-Blüten

Den grünen Spargel abbrausen, abtropfen lassen und nur im unteren Drittel schälen. Die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden.

Den Spargel in Salzwasser ca. 3 Minuten mit noch leichtem Biss garen. Abgießen und in eiskühlem Wasser abschrecken und komplett auskühlen lassen.

Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

Knoblauchzehe abziehen und würfeln.

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Die Zitronenhälfte auspressen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Blättchen und Schnittlauch grob schneiden.

Den Spargel abtropfen lassen, in Stücke schneiden und gründlich trocken tupfen.

Spargel, Pinienkerne, Knoblauch, Zitronensaft und -schale und die Kräuter in einen Mixer geben. Fein pürieren, dabei das Öl nach und nach untermixen.

Parmesan fein reiben und unter das Pesto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Die Nudeln zugeben und nach Packungsanleitung unter gelegentlichem Durchrühren mit noch leichtem Biss garen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rosmarin abbrausen und die Zweige halbieren. Ziegenkäsetaler in eine Auflaufform legen, pfeffern und mit Honig beträufeln. Anschließend Rosmarinzweige auflegen und für 5 Minuten in den warmen Ofen schieben.

Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen.

Nudeln, etwas Kochwasser und reichlich Pesto in den heißen Kochtopf zurückgeben und durchschwenken.

Pesto-Nudeln auf vorgewärmten Tellern verteilen, die Käsetaler darauf anrichten. Nach Belieben mit Blüten von der Kapuzinerkresse garniert servieren.

Extra-Tipp:

Vom Pesto ist noch etwas übriggeblieben? Einfach das Pesto in ein Glas füllen, mit etwas Öl bedecken und verschließen. So hält sich das Pesto im Kühlschrank ca. 1 Woche frisch.

Sybille Schönberger am 08. Juni 2020

Pasta-Auflauf mit Mortadella

Zutaten 4 Personen	2 Zwiebeln	1 kleine Aubergine
80 g Champignons	2 Knoblauchzehen	150 g Mortadella
3 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	100 g Tomatenpüree
150 ml trockener Weißwein	Salz, weißer Pfeffer	250 g Makkaroni
2-3 Zweige Majoran	100 g Mascarpone	weißer Pfeffer
1 Kugel Mozzarella (125 g)		

Die Zwiebeln schälen, die Aubergine waschen und putzen. Beides in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Champignons trocken abreiben und halbieren oder vierteln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Mortadella in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

Das Olivenöl erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin anbraten.

Das Tomatenmark und -püree untermischen, den Wein aufgießen. Die Sauce bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Majoran abbrausen, trocken- schütteln und die Blättchen fein hacken. Mit dem Mascarpone unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen und mit der Sauce in eine hitzebeständige Form schichten. Mortadella in dünne Scheiben schneiden und darüber verteilen. Den Nudelaufbau im Ofen (Mitte!) in etwa 10 Minuten goldbraun überbacken.

Christian Henze am 14. August 2020

Petersilienwurzel-Risotto mit Steinpilzen, Gewürzbirne

Für zwei Personen

Für die Gewürzbirne:

2 feste Birnen	150 ml Weißweinessig	1 TL Senfsaat
1 TL Pimentkörner	3 Lorbeerblätter	1 Nelke
1 Kardamomkapsel	50 g Zucker	2 Stück langer Pfeffer

Für das Risotto:

2 Petersilienwurzeln	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
60 g Butter	200 g Carnaroli-Risottoreis	100 ml Weißwein
1-1,5 L heißer Gemüsefond	1 Bund glatte Petersilie	100 g Parmesan
Salz	Pfeffer	

Für die Steinpilze:

200 g frische Steinpilze	1 TL glatte Petersilie	1 TL Thymianblättchen
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Gewürzbirne:

Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren lassen. Das Karamell mit 150 ml Wasser und dem Essig ablöschen. Senfsaat, Pimentkörner, Lorbeerblätter, Nelke und Kardamom in einen Teebeutel geben und in die Flüssigkeit hängen und um die Hälfte einkochen lassen.

Birnen schälen und mit einem Perlenausstecher kleine Perlen ausstechen. Die Birnenperlen in den Fond geben, einmal aufkochen lassen und beiseite stellen.

Für das Risotto:

Die Petersilienwurzeln waschen, schälen und in feine Würfel (ca. 0,5 cm Kantenlänge) schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einen Topf geben und aufschäumen lassen. Die Petersilienwurzel-, Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben und ohne Farbe anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mit anschwitzen.

Fond erwärmen. Parmesan reiben.

Den Reis mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Reis mit etwas heißem Fond bedecken. Die Flüssigkeit einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Diesen Vorgang ca. 20 Minuten wiederholen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat.

In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trockenschleudern und mit ein wenig Wasser sehr fein mixen. Sobald das Risotto die gewünschte Konsistenz erreicht hat, vom Herd ziehen und die restliche Butter und den Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die fein gemixte Petersilie unterheben.

Für die Steinpilze:

Steinpilze putzen und mit einem feuchten Küchentrepp vorsichtig reinigen. Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln.

Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Steinpilze darin goldgelb braten, salzen und pfeffern. Risotto auf vorgewärmte Tellern anrichten. Die Steinpilze und die marinierten Birnenperlen darauf geben und sofort servieren.

Cornelia Poletto am 15. Oktober 2020

Pilz-Maronen-Strudel

2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	270 ml Milch
Salz	Pfeffer	Muskat
80 g Weichweizengrieß	500 g gemischte Speisepilze	150 g vorgek. Maronen
1 Schalotte	2 Stiele Blattpetersilie	Butterschmalz
3 Eigelb	2 Eiweiß	85 g saure Sahne
2 Strudelteigblätter	weiche Butter	
Für den Salat:		
1 Kopf Endiviensalat	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Apfelessig
2 TL scharfer Senf	50 ml Rapsöl	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Honig	

Für die Füllung 1 Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einem Topf 250 ml Milch, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer und Muskat, Thymian und die Knoblauchzehe aufkochen.

Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen, einmal kurz aufkochen. Dann den Topf von der Kochstelle ziehen und den Grieß etwa 20 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit einem Küchentuch entfernen. Pilze in Scheiben schneiden.

Maronen fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Pilze und Maronen darin mit Farbe anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotten dazugeben und kurz mit anbraten. Petersilie untermischen und alles etwas abkühlen lassen.

Thymianzweig und Knoblauchzehe aus dem Grießbrei entfernen. Den Grieß einmal durchrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen.

Die Pilz-Maronenmasse und 2 Eigelb zur Grießmasse geben und alles gut verrühren.

Eiweiß steif schlagen, dabei etwas Salz mit einrieseln lassen.

Zunächst die saure Sahne und dann vorsichtig den Eischnee unter die Grießmasse heben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Ein Strudelblatt auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten, dünn mit Butter bestreichen.

Das zweite Blatt passgenau darauf legen und ebenfalls dünn mit Butter bestreichen.

Die Grießmasse auf dem Strudelteig verteilen, dabei rundherum einen breiten Rand frei lassen.

Zwei Teigseiten etwas über die Füllung klappen. Teig und Füllung zu einem Strudel aufrollen.

Den Strudel auf das Blech setzen. Übriges Eigelb und Milch verquirlen, den Strudel damit bestreichen.

Strudel im heißen Backofen ca. 15 - 20 Minuten goldbraun backen In der Zwischenzeit den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Salatblätter in feine Streifen schneiden.

Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig, Senf, Öl, etwas Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing rühren.

Salat mit dem Dressing marinieren und den Schnittlauch untermischen.

Den Strudel aus dem Ofen nehmen, vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

Strudel in Portionsstücke schneiden, mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Sybille Schönberger am 09. November 2020

Pilz-Omelett

Für zwei Personen

200 g braune Champignons	1 Knoblauchzehe	2 Eier
100 g Parmesan	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Petersilie
1 kleines Beet Gartenkresse	50 g Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Knoblauch abziehen und andrücken. In einer Pfanne etwas Olivenöl mit dem Knoblauch parfümieren. Die Pilze putzen, schneiden und unter gelegentlichem Schwenken mit viel Hitze in der Pfanne anbraten.

Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Die Pilze mit Rosmarin und Pfeffer würzen, zum Schluss salzen und eine Flocke Butter hinzugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Butter darin schmelzen lassen. Die Pilze auf einem Teller zwischenlagern. Die Eier mit dem Schneebesen verquirlen. Eine Flocke Butter in einer neuen Pfanne aufschäumen lassen und die ganze Pfanne damit benetzen. Anschließend das Ei hineingeben und langsam stocken lassen.

Ei-Masse mit der Teigkarte in Bewegung halten und immer wieder zerteilen, bis ca. zwei Drittel der Masse gestockt sind. Die Ei-Masse noch einmal in eine schöne runde Form bringen und weiter stocken lassen, damit das Ei schön hell bleibt. Für den Geschmack etwas Parmesan reiben und über das Omelett streuen. Ebenfalls die übrige Petersilie darüber geben. Mit der Teigkarte die Ränder lösen und das Omelett einmal mittig zusammenklappen und auf einem Teller anrichten. Pilze, Parmesan und noch etwas Petersilie darüber geben. Mit Gartenkresse das Omelett garnieren und servieren.

Weil Pilze zum größten Teil aus Wasser bestehen, brauchen sie beim Anbraten viel Temperatur, da sie sonst ihre Flüssigkeit verlieren. Da auch Salz ihnen das Wasser entzieht, sollten sie erst nach dem Anbraten gesalzen werden sollten. Während einige Pilze wie Pfifferlinge sehr gut ohne Fett angebraten werden können, fördert etwas Öl oder Butter das schöne Aroma der Champignons.

Alexander Kumptner am 17. April 2020

Pilz-Ragout mit Brezel-Knödeln

Für 4 Personen

Für die Brezelknödel:

250 g Laugenstangen	150 ml Milch	1 Zwiebel, klein
2 Stängel glatte Petersilie	3 EL Butter	2 Eier
1 Prise Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Pilzragout:

300 g gemischte Speisepilze	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Stängel glatte Petersilie	1 TL Butter	100 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Knödel das Salz von den Laugenstangen abstreifen, die Stangen in etwa 5 mm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Milch aufkochen, über die Laugenwürfel gießen, abdecken und 20 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen und dann zu den eingeweichten Laugenstangen geben. Eier leicht verquirlen und darüber gießen. Petersilie zugeben, mit Muskat Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Die Knödelmasse mit angefeuchteten Händen zu einem 4 cm dicken Strang formen, dann auf Frischhaltefolie legen und zu einer Rolle formen. Die Enden straff eindrehen, verknoten und in ein Geschirrtuch einwickeln und die Enden mit Küchengarnt gut verschließen.

Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen.

Die Knödelrolle hineinlegen und im leicht siedenden Wasser 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Pilzragout die Pilze putzen und grob in Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und weiterbraten, bis alles gut Farbe angenommen hat. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann Sahne zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und sämig einkochen.

Die gegarte Knödelrolle aus dem Wasser herausnehmen, auswickeln und in dicke Scheiben schneiden.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knödelscheiben darin von beiden Seiten knusprig anbraten.

Das Pilzragout mit Zitronensaft verfeinern, die gehackte Petersilie untermengen und auf vier Teller verteilen. Dazu die knusprig gebratenen Brezelknödel reichen.

Christian Henze am 08. September 2020

Pizza mit Artischocken und Oliven

Für 4 Portionen

Teig:

500 g Pizzamehl (Type 00) 2 TL Salz 2,5 g frische Hefe
1 EL Olivenöl

Sugo:

500 g passierte Tomaten 2 EL Olivenöl 1 Prise Zucker
1 TL Salz ½ TL Pfeffer Basilikumblätter

Belag:

250 g Mini-Mozzarallakugeln 1 Glas Artischockenherzen grüne Oliven
½ Bund Rucola 2 EL Olivenöl

Außerdem:

1 Pizzastein (optional)

Teig vorbereiten:

Für den Teig die Hälfte des Mehls und das Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe hineinbröseln, 300 ml lauwarmes Wasser dazugeben und das Ganze mit den Quirlen von Handrührgerät oder Küchenmaschine zu einem flüssigen Teig verarbeiten. Die Schüssel mit einem Küchentuch bedecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Pizzateig zubereiten:

Das restliche Mehl mit dem Knethaken oder den Händen unter den Teig mischen und 3 Minuten kräftig weiterkneten. Den Teig zu einer Kugel oder Rolle formen und in vier gleich große Stücke teilen. Jedes Stück in einer Schüssel mit Frischhaltefolie fest verschlossen an einem gleichmäßig warmen Ort weitere 2 Stunden gehen lassen.

Sugo herstellen:

Für den Sugo die passierten Tomaten in einer Schüssel mit dem Olivenöl verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter waschen, gründlich trocknen, in kleine Stücke zupfen und unter den Sugo heben. Den Backofen samt Backblech auf 220 °C Umluft vorheizen. Bei Verwendung eines Pizzasteins den Stein nach Gebrauchsanleitung vorheizen.

Pizzen belegen:

Die Teigstücke auf der bemehlten Arbeitsfläche zu millimeterdünnen Fladen ausrollen, dabei immer wieder wenden. Den Teig auf Backpapier legen, mit Tomatensugo bestreichen, mit Mozarellaakugeln, Artischockenherzen und Oliven belegen. Die Pizza mit dem Backpapier auf den heißen Pizzastein oder das heiße Blech legen und im Ofen 12-15 Minuten knusprig backen. Je nach Backofengröße die Pizzen gleichzeitig oder nacheinander backen.

Rucola hinzugeben:

In dieser Zeit den Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und grob schneiden oder zupfen. Die fertige Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Rucola bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Tipp:

Der Teig wird mit speziell italienischem Mehl zubereitet. Alternativ gelingt er aber auch mit Weizenmehl Type 405. Sie können den Teig auch schon am Vortag vorbereiten und die zweite Gehzeit entsprechend verlängern. In diesem Fall den portionierten Teig im Kühlschrank aufbewahren.

Frank Rosin am 24. März 2020

Pizza

Für 4 Personen

Für den Teig:

425 g Weizenmehl (550)	75 g Hartweizengrieß	20 g frische Hefe
250 ml Wasser, sehr kalt	2 EL Olivenöl	1 TL Salz
Mehl	Olivenöl	

Für die Tomatensauce:

600 g Tomaten	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für den Belag:

300 g Mozzarella	1 Bund Basilikum	Pfeffer
------------------	------------------	---------

Außerdem:

Pilze, Paprika, usw.

Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit Knethaken 10 Minuten bei niedrigster Stufe, dann weitere 5 Minuten auf hoher Stufe kneten. Sobald sich der Teig gut vom Schüsselrand löst und einen leichten, matten Glanz hat, ist er fertig.

Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.

Für die Tomatensauce die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz im heißen Wasser blanchieren und anschließend häuten. Die Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, nach Belieben die Kerne austreichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, 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 grob mixen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck ausrollen, dann auf das mit Öl ausgepinselte Backblech geben und mit Händen gleichmäßig aufs Blech drücken.

Teig mit der Tomatensauce bestreichen. Mozzarella in Stücke zupfen und auf dem Pizzateig verteilen.

Die Pizza im vorgeheizten Ofen ca. 15-18 Minuten backen, bis Boden und Rand knusprig braun sind.

In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer bestreuen und mit Basilikumblättchen bestreut genießen.

Sören Anders am 28. August 2020

Pochierte Eier in Senf-Soße zu grünem Spargel

Für 4 Personen

Für die pochierten Eier:

2 Zwiebeln	150 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	4 Eier (Größe M)	500 ml Wasser
2 EL Weinessig		

Für den Spargel:

500 g grüner Spargel	1 Schalotte	1 EL Sonnenblumenöl
100 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
2 EL Butter		

Für die Senfsauce:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	2 Eigelb (Größe M)	100 g Butter, flüssig
2 EL Senf, mittelscharf	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier die Röstzwiebeln abtropfen lassen.

Grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und nur das untere Drittel schälen, sowie die trockenen Enden abschneiden.

Spargel in schräge, ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer großen Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Dann den vorbereiteten Spargel zugeben und anbraten.

Sobald der Spargel leicht Farbe genommen hat, mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Spargelpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und Butter unterschwenken.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Kräuter mit Röstzwiebeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

Die Eier aufschlagen und jeweils in eine Tasse gleiten lassen.

Wasser und Essig in einem kleinen Topf mischen und kurz aufkochen. Die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser gerade siedet. Mit einem Schneebesen einen gleichmäßigen Wasserwirbel erzeugen. Dann jeweils ein Ei direkt in die Mitte des Wasserwirbels gleiten lassen. Durch den Wirbel schmiegt sich das Eiweiß um das Eigelb und beginnt zu stocken.

Eier kurz pochieren.

Pochierte Eier aus dem Topf heben, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Im Backofen bei 70 Grad (Ober- und Unterhitze) warmhalten.

Für die Sauce Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Eigelbe in eine Schüssel geben und über einem warmen Wasserbad cremig rühren.

Flüssige Butter nach und nach zugeben und verrühren. Nicht zu stark erhitzen, sonst gerinnt das Eigelb.

Senf und Dill unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sollte die Sauce zu fest sein, etwa 20 ml Gemüsebrühe oder Wasser unterschlagen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Eier mit der Kräutermischung bestreuen. Mit dem Spargel und der Sauce anrichten.

Rainer Klutsch am 09. April 2020

Pochierte Eier

Für 2 Personen:

4 Eier	1 L Wasser	200 ml Essig
2 Scheiben Bauernbrot	2 EL körniger Frischkäse	0,5 Bund Schnittlauch
1 Avocado	2 EL Butter	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

1 Liter Wasser und 200 ml Branntweinessig in einen Topf geben und zum Kochen bringen (Verhältnis 5:1). Wenn das Wasser kocht, mindestens die Hälfte der Hitze runternehmen.

Die Eier aufschlagen und in eine Tasse geben. Die Tasse dann ganz langsam absenken und das Ei ins Wasser gleiten lassen und ca. 4 Minuten im Wasser lassen.

Auf einer Scheibe Brot den körnigen Frischkäse verstreichen. Geschnittenen Schnittlauch auf das Brot geben, eine halbe Avocado aufschneiden und auch auf das Brot geben.

Mit einer Schöpfkelle die Eier aus dem Wasser holen, kurz auf einem Tuch abtrocknen lassen und oben auf das Brot setzen.

Zum Schluss noch salzen, pfeffern und etwas braune Butter über das Ei träufeln.

Steffen Henssler am 11. Oktober 2020

Pochierte Senfeier mit Spargel

Für 4 Personen

Spargel:

10 Stangen weißer Spargel Zucker Salz, Butter

Kartoffelpüree:

8 festk. Kartoffeln 125 ml Milch 125 ml Sahne
2 EL Butter Muskat 0.5 Bund Petersilie
Salz

Eier:

4 sehr frische Eier 1 EL Essig 3 Tomaten
1 kleiner Chicorée Salz Zucker
Olivenöl frischer Rosmarin

Senfsoße:

300 g Magerjoghurt (1%) 2 EL mittelscharfer Senf 2 EL Butter

Spargel: Spargelstangen schälen und angetrocknete Enden abschneiden. Spargel am Besten in Wasserdampf garen. Dafür den Topfboden etwa 1 cm hoch mit Wasser füllen und erhitzen. Etwas Salz, Zucker und Spargelabschnitte hinzufügen. Darüber ein Topfeinsatz zum Dämpfen setzen. Spargel darauflegen, dann den Topf verschließen und den Spargel etwa 10 Minuten garen.

Wer das Gemüse etwas fester mag, kann die Garzeit reduzieren.

Kartoffelpüree: Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Kartoffeln abtropfen lassen und durch eine Presse drücken. Milch und Sahne in einen Topf geben und erwärmen. Die Flüssigkeit und die Butter nach und nach mit der Kartoffelmasse vermengen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Mit etwas Salz und Muskatnuss abschmecken. Das Püree nochmals mit dem Schneebesen locker aufschlagen.

Eier: Eier öffnen und einzeln in Tassen füllen. So kann man sie besser in das Kochwasser gleiten lassen. Wasser mit Essig erhitzen.

Es sollte nur leicht simmern und nicht kochen. Mit dem Stiel eines Holzlöffels im Wasser ein Strudel erzeugen. Das erste Ei nun in den Strudel gleiten lassen. Durch die Rotation hüllt sich das Eiweiß um das Eigelb und stockt. Das Ei etwa 3 Minuten ziehen lassen, dann ist es innen noch flüssig. Das Ei aus dem Topf nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die anderen Eier ebenfalls pochieren.

Dazu passt ein kleiner Frischekick. Dafür Kirschtomaten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Das Tomatenfleisch mit Olivenöl, etwas weißem Balsamessig, Zucker, Salz sowie sehr fein gehackten Rosmarinnadeln vermengen und 30 Minuten ziehen lassen. Chicorée in Blätter teilen und die marinierten Tomaten hineinfüllen.

Senfsoße: Joghurt in einen Topf geben und leicht erwärmen. Senf und weiche Butter einrühren. Alles nur leicht erhitzen, damit das Joghurt nicht ausflockt.

Anrichten: Spargel vor dem Servieren kurz in etwas Butter schwenken. Etwas Püree und Senfsoße auf Teller geben. Das Ei auf die Senfsoße legen, den Spargel daneben. Das Tomatenschiffchen hinzufügen und alles mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 17. April 2020

Pochiertes Landei mit Beurre blanc, Blumenkohl, Curry

Für zwei Personen

Für die Eier:

4 frische Landeier 1 EL Essig Salz

Für die Beurre blanc:

100 g Schalotte 1 Zitrone 250 g kalte Butterwürfel
100 ml weißer Portwein weißer Balsamico 100 ml Weißwein
Salz Cayennepfeffer

Für den Blumenkohl:

1 kl. Kopf Blumenkohl 3 Schalotten 1 Zitrone
Sahne 30 g Butter 1 Schuss Geflügelfond
1 Schuss Gemüsefond 1 Schuss weißer Balsamico $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
1 Muskatnuss 1 Lorbeerblatt Salz, Pfeffer

Für das Öl:

indisches Madrascurry 200 ml Pflanzenöl

Für die Garnitur:

10 Halme Schnittlauch

Für die Eier: Die Eier in siedendem Wasser mit Salz und Essig pochieren.

Es lohnt sich, die Eier vor dem Pochieren jeweils in Schüsseln oder bzw.

Gefäße abzufüllen, damit man sie, wenn das Wasser kocht, schneller in und gleichmäßig in den Topf geben kann.

Da pochierte Eier gerne mal ein bisschen Wasser ziehen, kann man sie auf eine Unterlage legen, wie in diesem Fall auf den Blumenkohl.

Für die Beurre blanc: Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und mit Weißwein und Portwein einkochen.

Langsam nach und nach die kalten Butterwürfel einarbeiten. Mit Salz, Cayennepfeffer, weißem Balsamico und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Blumenkohl: Blumenkohl putzen und in große Röschen teilen. Blumenkohlscheiben hobeln und beiseitestellen.

Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und in Butter anschwitzen.

Blumenkohl-Röschen zugeben und mitdünsten. Mit Sahne und Fond zu gleichen Teilen auffüllen und alles bedeckt lassen. Muskatnuss reiben und Blumenkohl mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Lorbeerblatt abzupfen, dazugeben und den Blumenkohl weichkochen. Mit einem Zauberstab grob pürieren. Zitrone halbieren, auspressen, Saft auffangen, Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Stampf mit Zitronensaft- und abrieb abschmecken.

Blumenkohlscheiben mit etwas Curry-Öl (siehe unten), weißem Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Öl: In einer Pfanne indischen Madrascurry leicht rösten und mit Pflanzenöl auffüllen. Verrühren, bis eine flüssige Masse entsteht. Aufkochen und durch ein Tuch passieren.

Für die Garnitur: Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und zerkleinern.

Blumenkohlstampf mittig auf die Teller geben. Das pochierte Ei jeweils daraufsetzen. Mit etwas Beurre Blanc überziehen. Den gehobelten Blumenkohl darüber anrichten und mit Schnittlauchhalmen garnieren.

Thomas Martin am 28. Dezember 2020

Polenta mit Gorgonzola und Ratatouille

Für 4 Personen

250 g Polenta-Maisgrieß	500 ml Gemüsefond	50 g Gorgonzola
2 EL flüssige Butter	1 rote Zwiebel	1 Aubergine
1 rote Paprika	1 Zucchini	1 Knoblauchzehe
1 kleine Dose Cherry-Tomaten	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Estragon	Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Ofen auf 180° Ober-Unterhitze vorheizen Gemüsefond erhitzen, mit Salz abschmecken, mit dem Schneebesen Polenta einrühren, dabei die Hitze auf ein Minimum reduzieren und die Polenta unter Rühren für 2 Minuten fertig garen. (Die Polenta sollte dabei nicht zu fest werden!) Backform oder Förmchen buttern, die Polenta hineingeben, den Gorgonzola in Stückchen darüber geben und im Backofen für 10-15 Minuten gratinieren.

Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Zuerst die Aubergine ohne Öl in einer hohen, schweren Pfanne etwas anrösten, damit sie ihr Wasser verliert. Dann Olivenöl und die restlichen Gemüse dazugeben und alles zusammen braten.

Tomaten in die Pfanne geben, alles noch einmal gut durchschwenken, Knoblauchzehe (geschält, ohne Keim) in Scheiben schneiden, mit der Messerklinge zu Brei zerquetschen und zum Ratatouille geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben und später wieder entfernen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, zum Schluss gezupftes Basilikum und gehackten Estragon unterheben. Mit Pfeffer abschmecken.

Polenta zusammen mit dem Ratatouille auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 29. Februar 2020

Quark-Nocken mit Wildreis und Roter Bete

Für 4 Personen:

Für die Rote Bete:

2 Schalotten	300 g Rote Bete	2 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig	100 ml trockener Weißwein	4 EL Honig
Salz		

Für die Quarknocken:

400 g Sahnequark (40%)	125 g Butter	2 Eier
130 g Graubrot-Brösel	50 g Crème-fraîche	Salz
0,5 Bund gemischte Kräuter		

Für den Wildreis:

80 g Wildreis	Salz	2 rote Zwiebeln
1 Möhre	1 Bund Lauchzwiebeln	80 g Butter
5 EL Gemüsebrühe		

Die rote Bete muss am Vortag vorbereitet werden und über Nacht marinieren. Der Quark für die Nocken muss über Nacht abtropfen.

Am Vortag für die Rote Bete die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Rote Bete schälen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Mit dem Essig ablöschen, einkochen lassen und dann den Wein angießen. Alles etwa 1 Minute köcheln lassen.

Dann den Honig untermischen. Mit einer Prise Salz würzen und die Rote Bete hinzufügen. Einmal aufkochen lassen.

Rote Bete samt Würzfond in eine Schüssel geben, abdecken und über Nacht ziehen lassen.

Ebenfalls am Vortag für die Quarknocken den Quark in ein feines, mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb geben und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

Am folgenden Tag die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat.

Nussbutter etwas abkühlen lassen.

Die Eier trennen. Eiweiß zu Eischnee schlagen.

Quark, 2 EL von der Nussbutter, 50 g Brotbrösel, Eigelbe und Crème fraîche verrühren und mit Salz würzen. Zugedeckt kurz quellen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Wildreis den Reis in reichlich kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen.

Währenddessen die Zwiebeln und die Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Möhre und Lauchzwiebeln dazugeben und einige Minuten mit noch leichtem Biss dünsten. Mit Meersalz würzen.

Für die Quarknocken reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen.

Eischnee und unter die Quarkmischung heben. Mit einem in Wasser getauchten Esslöffel aus der Masse Nocken abstechen und im siedenden Salzwasser etwa 3 Minuten gar ziehen lassen.

Die restliche braune Butter mit den übrigen Brotbröseln und den Kräutern mischen.

Die Quarknocken mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.

Den Wildreis in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Den Reis unter das Gemüse mischen. Die Brühe hinzufügen und aufkochen. Die restliche Butter in Stückchen unterrühren.

Die Quarknocken auf vorgewärmte Teller verteilen, Brot-Kräuter- Brösel über die Nocken streuen. Den Wildreis-Gemüse-Mix und die abgetropfte Rote Bete dazu anrichten.

Martin Gehrlein am 15. Oktober 2020

Quinoa-sotto mit sautierten Linsen

Für 4 Personen

300 g heller Vollkorn-Quinoa	1 kleine weiße Zwiebel	0,2 l trockener Weißwein
ca. 500 ml Gemüsefond	2 Lorbeerblätter	1-2 TL kalte Butter
ca. 40 g Parmesan	200 g grüne Puy-Linsen	2 Stangen Sellerie
2 mittelgroße Karotten	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
weißer Balsamico	Salz, weißer Pfeffer	Rapsöl

Linsen in Wasser ohne Salz bissfest garen und abgießen.

Zwiebel in feine Würfel und in einem Topf mit Öl glasig schwitzen.

Quinoa und Lorbeerblätter hinzugeben und mit anschwitzen, anschließend mit Weißwein ablöschen und etwas reduzieren, dann nach und nach warmen Gemüsefond hinzugeben und bissfest garen. Die Konsistenz sollte am Ende wie bei einem Risotto nicht zu flüssig sein.

Karotte und Selleriestangen in dünne Streifen schneiden (Julienne), Knoblauchzehe andrücken und alles zusammen in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen (die Knoblauchzehen später entfernen). Die Linsen hinzugeben und ebenfalls mit durchschwenken. Mit einigen Spritzern Balsamico, Salz und weißem Pfeffer abschmecken, zum Schluss gehackten Rosmarin unterheben.

Quinoa mit Butter und etwas geriebenem Parmesan cremig rühren.

Kurz ruhen lassen.

Quinoa-sotto auf Tellern anrichten und das Linsengemüse darauf platzieren.

Björn Freitag am 04. Januar 2020

Quinoa-Taler mit Spargel und Bärlauch-Pesto

Für 4 Personen:

Für die Quinoa-Taler:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	100 g Quinoa
2 EL Olivenöl	250 ml Gemüfefond	1 Lauchzwiebel
1 Eigelb (L)	30 g Parmesan, gerieben	50 g Panko
Salz, Pfeffer	4 EL Rapsöl	

Für das Bärlauch-Pesto:

50 g Pinienkerne	25 g Walnußkerne	60 g Bärlauch
75 ml Olivenöl	Salz	35 g Parmesan, gerieben
1 Msp Zitronen-Abrieb		

Für den Spargelsalat:

500 g Spargel	4 EL Walnussöl	Zucker
2 EL Himbeeressig	Salz	

Außerdem:

12 Walnusskernhälften	12 Erdbeeren
-----------------------	--------------

Für die Taler Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Quinoa mit heißem Wasser überbrühen, abtropfen lassen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Quinoa zugeben und unter Rühren mit andünsten. Mit dem Gemüfefond ablöschen, aufkochen und den Quinoa bei schwacher Hitze ca. 10-12 Minuten garen.

Die gegarten Quinoa abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und vollständig auskühlen lassen. Inzwischen für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Bärlauch verlesen, abspülen, trocken schütteln und, bis auf einige Blätter für den Salat, fein schneiden. Bärlauch, Olivenöl, etwas Salz und Pinienkerne in einen Mixer geben und fein mixen. Parmesan kurz unter den Bärlauch mixen. Das Pesto in eine Schüssel geben und mit Salz und Zitronenschale abschmecken.

Den Spargel waschen, schälen. Die Stücke je nach Dicke längs vierteln oder halbieren.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Spargelstücke darin anbraten.

1 Prise Zucker überstreuen und leicht karamellisieren lassen. Spargel zugedeckt mit noch leichtem Biss dünsten.

Für die Taler die Lauchzwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Lauchzwiebelringe, Eigelb, Parmesan und Pankobrösel zur Quinoa-Masse geben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gründlich verrühren.

Mit angefeuchteten Händen daraus kleine Bratlinge formen.

In einer großen Pfanne portionsweise Rapsöl erhitzen. Die Quinoa-Taler darin unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Den Spargel mit Essig ablöschen, salzen und durchschwenken.

Bärlauch fein schneiden, mit etwas Walnussöl unter den Spargel mischen, abschmecken.

Zum Servieren den Spargelsalat mittig auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Bratlinge anlegen und mit Walnüssen und Erdbeeren garniert anrichten. Pesto darüber träufeln und alles servieren.

Martin Gehrlein am 12. Mai 2020

Röstbrot mit Spinat und gebackenem Ei

Für 4 Personen

4 EL Butter	300 g Landbrot	Salz
5 Eier	2 Schalotten	300 g Blattspinat
Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer	4 EL Mehl
4 EL Semmelbrösel	100 ml Rapsöl	80 g Pecorino

In einer Pfanne 3 EL Butter erhitzen und leicht aufschäumen lassen.

Vom Brot pro Portion eine Scheibe, etwa 1 cm dick schneiden. Die Brotscheiben in der Pfanne mit Butter von beiden Seiten anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Eier in einem Topf Wasser aufkochen. 4 Eier im kochenden Wasser 3 Minuten garen.

Inzwischen die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Spinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Vom Spinat die groben Stiele entfernen.

Die Eier abgießen, abschrecken und schälen.

In der Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Den Spinat zufügen und unter Wenden andünsten, bis er ganz zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Spinat abtropfen lassen.

Übriges Ei auf einem flachen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf weiteren Tellern verteilen.

Die vorgegarten Eier zunächst im Mehl, dann im Ei wenden. Zuletzt vorsichtig in den Semmelbröseln wenden.

Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Eier darin rundherum goldbraun und knusprig ausbacken.

Das Brot, Spinat und gebackene Eier anrichten.

Den Pecorino in Späne hobeln, überstreuen und alles servieren.

Ali Güngörmüs am 16. November 2020

Rahm-Kohlrabi mit Mandel-Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für das Püree:

1 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	30 g geschälte Mandeln
100 ml Milch	50 g Butter	1 Prise Muskat

Für den Kohlrabi:

600 g Kohlrabi	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	80 ml Gemüsebrühe	80 g Sahne
3 Stängel Kerbel	2 Stängel Estragon	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskat	

Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. Etwa 1 TL Salz zugeben und die Kartoffeln weichkochen.

Tipp: Die Kartoffeln sollen nicht verkochen, dann wird das Püree zu wässrig, die Kartoffeln sollen auch nicht zu fest sein, dann wird das Püree nicht schön glatt.

In der Zwischenzeit vom Kohlrabi die kleinen, feinen Blättchen zurückbehalten, abbrausen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden.

Schalotten schälen, fein schneiden. Knoblauchzehe schälen und andrücken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Kohlrabi zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten.

Kerbel und Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken.

Die Milch mit der Butter in einem Topf erhitzen, mit Salz und Muskat würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen und mit einem Kochlöffel oder Gummischaber unterrühren. Zuletzt die gerösteten Mandeln unterheben und das Püree abschmecken.

Rahmkohlrabi mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Kohlrabiblättchen fein schneiden und mit Kerbel und Estragon untermischen.

Püree und Rahmkohlrabi anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 06. Mai 2020

Rahmknödel 'Valentin'

Für 4 Personen

Für die Schwammerl:

½ l Gemüsebrühe	3 EL getr. Champignons	200 g Sahne
1 2 TL Speisestärke	1 Lorbeerblatt	1 kl. getr. rote Chilischote
1 Knoblauchzehe	2 Scheiben Ingwer	mildes Chilisalz
600 g Pilze	½ Zwiebel	1/2 TL Fenchelkörner
1/2 TL Korianderkörner	1/2 TL schwarze Pfefferkörner	1/2 TL ganzer Kümmel
1 2 TL Öl	1 EL Petersilienblätter	1 2 TL braune Butter
1 Msp. Zitronen-Abrieb		

Für die Semmelknödel:

300 g altbackenes Weißbrot	¼ l Milch	3 Eier
mildes Chilisalz	Muskatnuss	½ Zwiebel
2 EL gemischte Kräuterblätter		

Außerdem:

4 Dillstiele

Für die Schwammerl für die Sauce die Brühe erhitzen und die getrockneten Pilze darin knapp unter dem Siedepunkt 20 Minuten ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, dabei die Pilzbrühe auffangen. Die Pilze kurz abkühlen lassen und fein hacken, für die Knödel beiseitestellen.

Die Pilzbrühe mit der Sahne erhitzen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und 2 Minuten köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Lorbeerblatt, Chili, Knoblauch, Ingwer und etwas Chilisalz hinzufügen und alles einige Minuten ziehen lassen.

Die Sauce in ein Sieb abgießen, die ganzen Gewürze entfernen.

Die Pilze putzen und falls nötig, trocken abreiben (Pfifferlinge gründlich putzen, falls nötig, waschen und trocken tupfen). Alle Pilze in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Koriander-, Pfeffer- und Fenchelkörner sowie Kümmel in eine Gewürzmühle füllen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Zwiebeln leicht andünsten. Die Pilze dazugeben und darin etwa 3 Minuten anbraten. Die Petersilie hinzufügen, mit den Gewürzen aus der Mühle würzen und braune Butter und Zitronenschale dazugeben, warm halten.

Für die Semmelknödel das Weißbrot in möglichst dünne Scheiben schneiden und mit den gehackten Trockenpilzen vom Saucenansatz in eine Schüssel geben. Die Milch aufkochen, nach und nach mit den Eiern verrühren und mit Chilisalz und 1 Prise Muskatnuss würzen. Die Eiermilch mit dem Weißbrot mischen, dabei aber nicht zu fest drücken.

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 100 ml Wasser weich garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Mit den Kräutern zur Weißbrotmasse geben, mit einem Küchentuch bedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Danach aus der Knödelmasse mit angefeuchteten Händen 8 Knödel formen und in siedendem Salzwasser etwa 20 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

Zum Servieren den Dill waschen, trocken tupfen und die Spitzen abzupfen. Die Sauce in vorgewärmte tiefe Teller verteilen, die Pilze darauf mittig anrichten und die Knödel daraufsetzen. Mit Dillspitzen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 23. Januar 2020

Ramen

Für zwei Personen

Für den Ramenteig:

250 g Weizenmehl, Typ 550 1,5 TL Natron

Für die Würzsauce:

1 Stange Frühlingszwiebel	1 chinesischer Knoblauch	1 Limette
1 EL gerösteter Sesam	5 cm Ingwer	1 EL Sambal Oelek
1 EL Sesamöl	50 ml Sonnenblumenöl	150 ml Sojasauce
30 ml chinesischer Reiswein	½ Bund Koriander	1 Zimtstange
2 Sternanis	25 g getrocknete Chili	20 g Zucker

Für die Brühe:

200 g Kombu Algen	200 g Nori Algen	1 große Zwiebel
½ Stange Lauch	1 Limette	2 cm Ingwer
100 ml Sojasauce	50 ml Mirin	100 g frischer Koriander
3 Kaffir Limettenblätter	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Einlage:

¼ Chinakohl	3 Mini Pak Choi	½ TL Sesam
2 Eier (Größe M)	100 g frischer Koriander	

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

Natron 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Natron mit 120 ml Wasser mischen, dann zusammen mit Mehl in der Küchenmaschine zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig mit einem Nudelaufsatz der Küchenmaschine ausrollen. Sobald der Teig anfängt leicht zu kleben, mit Mehl bestreuen. Die Nudeln in die gewünschte Dicke schneiden und zum Garen ca. 5 Minuten in kochendes Wasser geben.

Für die Würzsauce: Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren und Saft auspressen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Zimtstange, Sternanis und Chili darin scharf anbraten. Vom Herd ziehen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. Alles zu den Gewürzen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Sojasauce, Zucker, geröstetem Sesam, Sesamöl, Sambal Oelek, Reiswein, gehacktem Koriander sowie Saft und Abrieb der Limette abschmecken.

Für die Brühe: Zwiebel abziehen. Lauch putzen und vom Strunk befreien. Ingwer schälen. Zwiebel, Lauch und Ingwer grob würfeln und mit ca. 400 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren und Saft auspressen. Kombu, Nori, Koriander und Kaffir Limettenblätter dazugeben und weiter einkochen.

Mit Sojasauce, etwas Mirin, Salz, Zucker, Pfeffer sowie Saft und Abrieb der Limette abschmecken.

Für die Einlage: Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Eier 5 ½ Minuten kochen.

Chinakohl und Pak Choi putzen, vom Strunk befreien, sehr fein schneiden und in die Brühe (von oben) geben.

Eier pellen, auf die Suppe setzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob gezupft über die Suppe geben. Sesam darüber streuen. Das Gericht in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Robin Pietsch am 27. Mai 2020

Reibekuchen mit Pfifferlingen, Ei und Herbst-Trüffel

Für zwei Personen

Für die Reibekuchen:

400 g mehliges Kartoffeln	1 Speisezwiebel	1 Ei
1 Muskatnuss	3 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Pfifferlinge:

evt. Südtiroler Speck	400 g Pfifferlinge	1 Schalotte
1 Frühlingslauch	160 ml Sahne	2 EL Cognac
½ Bund Schnittlauch	5 EL Pflanzenöl	

Für das Ei:

4 Bio-Eier	25 ml Weißweinessig	Salz
------------	---------------------	------

Für die Garnitur:

1 Knolle Herbsttrüffel	Friséespitzen	Schafsgarbe
------------------------	---------------	-------------

Für die Reibekuchen:

Die Kartoffeln schälen und mit einer Vierkant-Reibe raspeln. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Muskatnuss reiben. Zwiebel, Ei, Muskat, Salz und Pfeffer zu den geriebenen Kartoffeln geben und abschmecken. Butterschmalz in einer Pfanne (Gusspfanne) erhitzen und die Reibekuchen gold-braun braten.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge am besten mit einem Messer oder einer Bürste putzen, damit die Pfifferlinge nicht zu viel Wasser aufnehmen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Zunächst den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Frühlingslauch putzen, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Für die nicht-vegetarische Variante den Speck in feine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und gegebenenfalls die Speckwürfel anrösten.

Pfifferlinge in das Öl geben und scharf anbraten. Zwiebelwürfel hinzugeben und mit Cognac ablöschen. Sahne hinzufügen und alles leicht reduzieren lassen, bis es schön cremig ist. Kurz vor dem Servieren Frühlingslauch und Schnittlauch hinzugeben.

Wenn die Pfifferlinge groß sind, sollte man sie nicht zerschneiden, sondern auseinanderreißen oder zupfen. Man sollte Pfifferlinge zudem nach dem Putzen nochmal waschen, da sie viel Sand enthalten.

Für das Ei:

Salz und Essig in einen Topf mit warmem Wasser geben. Das Wasser zum Sieden bringen (nicht zum Kochen). Mit einem Holzlöffel durch Rühren einen Strudel bilden.

Das Ei in eine Tasse brechen und anschließend sanft in das Wasser gießen, sodass sich durch den Strudel das Eiweiß um das Eigelb wickelt.

Ca. 3-4 Minuten im heißen Wasser belassen. Das pochierte Ei vorsichtig aus dem Wasser nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Friséespitzen und Schafsgarbe abbrausen und trockenwedeln.

Reibekuchen auf der Mitte des Tellers platzieren. Rahm-Pfifferlinge hinzugeben und das Ei vorsichtig auf die Pfifferlinge setzen, sodass es nicht ausläuft. Den Trüffel auf das Ei reiben und das Gericht mit dem Salat garniert servieren.

Nelson Müller am 23. September 2020

Reis mit Paprika und Tomaten

Für 2 Personen:

1 Beutel Reis 6 Kirschtomaten 1 grosse Spitzpaprika
100 g Butter 3 mittlere Eier 1 Pack. Fetakäse

Den gekochten Reis in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Nach zwei Minuten eine Flocke Butter hinzugeben.

Kurz danach kleingeschnittene Paprika und Tomaten hinzugeben. Alles zusammen circa 2-3 Minuten braten.

Drei Eier aufschlagen dazugeben und mitbraten lassen.

Alles auf einem Teller anrichten und Fetakäse und gehackte Petersilie darüber bröseln.

Steffen Henssler am 29. Juni 2020

Reis-Pfanne

Für 2 Personen:

1 Bund Karotten 1 grosse Zucchini 1 kleine Mango
1 handvoll Cashewkerne 1/2 Bund Minze 1 Spur Sojasauce

Karotten halbieren. Von der Zucchini Streifen schälen und zusammen mit der Karotte in einer Pfanne anbraten.

Die Mango schälen und die Hälfte in grobe Würfel schneiden.

Wenn das Gemüse angebraten ist, Mango und Cashewkerne mit in die Pfanne geben und ca. zwei Minuten braten.

Den gekochten Reis mit in die Pfanne geben. Mit Pfeffer und Sojasauce würzen und noch eine Handvoll Minze dazugeben.

Steffen Henssler am 06. Juli 2020

Reis-Salat mit Ananas und Gemüse

Für 5 Personen

Salat:

4 Tassen Basmati-Reis	4 Scheiben Ingwer	0.5 Ananas
2 Stangen Rhabarber	10 mittelgr. Kräuterseitlinge	6 Stangen grüner Spargel
50 g Pinienkerne	1 EL Butter	Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Vinaigrette:

0.5 l Rhabarbersaft	3 EL Walnussöl	1 Prise Salz
1 Prise Zucker		

Gewürzmischung:

1 EL Piment	1 EL Szechuan-Pfeffer	1 EL Schwarzer Pfeffer
-------------	-----------------------	------------------------

Anrichten:

1 Bund Minze

Salat:

Den Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt. Reis mit der gleichen Menge Wasser, etwas Salz und den Ingwerscheiben einmal aufkochen. Die Hitze auf die kleinste Stufe stellen und den Reis garziehen lassen.

Die äußere Schicht des Rhabarbers abziehen und die grünen Spargelstangen im unteren Drittel schälen. Die Ananas ebenfalls schälen und den mittleren festen Strunk entfernen. Die vorbereiteten Zutaten und die Kräuterseitlinge in kleine Stücke schneiden. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten. In 2 Pfannen Olivenöl erhitzen. In einer Pfanne die Ananasstücke braten, bis sich die Ränder leicht bräunen. Zum Schluss mit etwas Zucker und der Gewürzmischung (siehe unten) bestreuen.

In der anderen Pfanne den Spargel braten. Nach etwa 2 Minuten den Rhabarber hinzufügen und 1-2 Minuten mitbraten. Dabei mit etwas Salz und Zucker bestreuen. Die Zutaten beiseitestellen. Die Pilze in Olivenöl braten und dabei etwas salzen.

Vinaigrette:

Rhabarbersaft erhitzen und auf eine Menge von etwa 6 EL (bei 0.5 l Saft) einkochen lassen. Die Reduktion abkühlen lassen und mit Walnussöl vermengen. Nach Geschmack noch etwas süßen oder salzen.

Gewürzmischung:

Die Gewürze gegebenenfalls mahlen und mischen.

Anrichten:

Alle gebratenen und gerösteten Zutaten mit dem lauwarmen Reis auf eine große Platte geben und mit der Vinaigrette vermengen. Minze putzen, hacken und über den Reissalat streuen.

Rainer Sass am 27. März 2020

Ricotta-Spinat-Agnolotti in Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

6 g Nudelgrieß	1 Ei	40 g Mehl
1 Prise Salz	Nudelgrieß	

Für die Füllung:

250 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	125 g Ziegenricotta
1 Ei	25 g Parmesan	1 EL Olivenöl
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Salbei-Sud:

2 EL Saubohnenkerne	4 getr. Ofentomatenfilets	60 g Butter
250 ml Geflügelfond	2 Zweige Salbei	Salz, Pfeffer

Für die Agnolotti:

1 Ei	20 g Parmesan	Salz
------	---------------	------

Für den Nudelteig:

Den Grieß, das Ei, Mehl und eine Prise Salz miteinander verkneten und in Klarsichtfolie im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

Ziegenricotta in einem Leinentuch mindestens 2 Stunden vorher abhängen lassen, damit er nicht zu viel Wasser enthält.

Blattspinat waschen und putzen. Knoblauch abziehen und halbieren.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Blattspinat mit der Knoblauchzehe in heißem Olivenöl durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Knoblauchzehe wieder herausnehmen und den Spinat in einem Tuch kräftig ausdrücken. Den trockenen Spinat grob hacken. Parmesan reiben und unter den Spinat mischen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Spinat, Eigelb und Ziegenricotta in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nachschmecken.

Für den Salbei-Sud:

Saubohnen in gesalzenem Wasser ca. 15-20 Minuten weichkochen.

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

Für die Agnolotti:

Für die Herstellung der Agnolotti den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in Quadrate von 8 cm Kantenlänge schneiden. Jeweils 1 TL der Ricotta-Spinat-Füllung in die Mitte setzen. Ei trennen und die Kanten mit Eiweiß bestreichen und zu Agnolotti formen.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Agnolotti hineingeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Das Wasser sollte jetzt nicht mehr kochen. Den hergestellten Salbeisud erhitzen, die Agnolotti hineingeben und durchschwenken.

Parmesan grob hobeln.

Die Agnolotti in tiefen Tellern anrichten, nach Geschmack mit Parmesanhobeln bestreuen und servieren.

kuechenschlacht.zdf.de

Cornelia Poletto am 27. Mai 2020

Riesen-Ravioli mit Kapern

Für 4 Portionen

Für den Teig:

200 g Weizenmehl 50 g Hartweizengrieß 160 g Eigelb (8 M-Eier)
5 g Salz 1 EL Olivenöl

Für die Füllung:

400 g geschälte Tomaten 30 g Kapern in Salz frische Kräuter
Pfeffer 1 Ei

Für das Topping:

4 EL Olivenöl 1/2 TL Zitronen-Abrieb Piment-d'Espelette

Teig kneten:

Mehl und Grieß auf eine Fläche sieben, Mulde eindrücken, Eigelb, Öl, Salz hineingeben. Alles per Hand etwa 10 Minuten zu einem kompakten und festen Teig kneten, eventuell 1 bis 2 EL Wasser zugeben.

Alternativ: 10 Minuten in einer Küchenmaschine kneten. Dabei entstehen feine Streusel, die sich mit etwas Wasser von Hand zum Ballen formen lassen. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens zwei Stunden ruhen lassen über Nacht gehts auch.

Tomaten und Öl vorbereiten. Tomaten grob schneiden, in feinmaschigem Sieb gut abtropfen lassen. Zitronenschale mit Olivenöl verrühren, ziehen lassen.

Ravioli formen:

Teig aus dem Kühlschrank nehmen, in 4 Stücke teilen. Mit einer Nudelmaschine Stufe für Stufe in mehrere gleich lange, etwa 12 bis 15 cm breite Streifen ausrollen, auf die bemehlte Arbeitsfläche legen. Ei mit Wasser verrühren, einen Streifen damit komplett einpinseln. Auf den anderen Streifen im Abstand von etwa 12 cm Tomatenstücke legen, mit je drei Kapern, mit Kräutern und Pfeffer würzen. Anderen Streifen auflegen. Lange Seite andrücken, mit der Hand Luftschlüsse ausdrücken, dann kurze Seiten andrücken. Mit einem Teigrädchen große Ravioli ausrädeln. Sofort in einem großen Topf mit siedendem Salzwasser portionsweise drei bis fünf Minuten gar ziehen lassen. Per Schaumkelle herausheben. Mit Zitronenöl, Piment d'Espelette, Kräutern servieren.

Tipps:

Den Teig ruhen lassen. Das Klebereiweiß aus Mehl und Grieß, das Gluten braucht eine Weile, um sich mit dem Ei und Öl zu einem geschmeidigen Teig zu verbinden.

Wer keine Nudelmaschine hat, kann den Teig auch mit einem Nudelholz ausrollen.

Nicht warten, sonst weichen die wasserhaltigen Tomaten den Teig durch.

test September 2020

Rosinen-Granatapfel-Hummus mit Curry

Für 6-8 Personen:

225 g getrocknete Kichererbsen	1 TL Salz	4 EL frischer Zitronensaft
6 EL gutes Olivenöl	4 EL Tahini (Sesampaste)	1/2 TL Currypulver
frischer Orangensaft	2/3 EL weiche Rosinen	Pfeffer
2 EL Granatapfelkerne	gutes Olivenöl	

Die Kichererbsen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Die eingeweichten Kichererbsen in einen Topf geben, vollständig mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Kichererbsen im geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, bis sie gar sind.

Die garen Kichererbsen abgießen und abkühlen lassen. Die gegarten Kichererbsen in einen Mixer füllen und zu einer dicken Paste pürieren. Das Olivenöl, das Tahini und 1/2 TL Currypulver zu der Kichererbsenpaste geben und nochmals gut durchmischen.

Die Rosinen mit einem Messer hacken und mit einem Löffel unter das Hummus rühren. Sollte die Kichererbsenpaste zu fest sein, 2-3 EL Orangensaft dazugeben.

Das Hummus mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten das Hummus in eine flache Servierschale geben und mit einem Löffel kreisförmig verteilen. Mit dem Rücken eines Esslöffels eine kreisrunde Rille in die Kichererbsenpaste drücken. Auf das Hummus die Granatapfelkerne geben. Außenherum 12 Prisen Raz el Hanout streuen. In die Rille reichlich gutes Olivenöl geben und servieren.

Christian Henze am 19. Juni 2020

Rote Bete-Ravioli mit winterlichem Blattsalat

Für 4 Personen

Für die Ravioli:

4 Rote Bete Knollen, groß	Salz	Rohrohrzucker
2 Schalotten	100 g Butter	1 Bund Estragon
1 Bio-Zitrone	400 g Ziegenquark	2 Eiweiß
1 Spritzer Walnussöl	Pfeffer	

Für den Salat:

50 g Feldsalat	50 g Radicchio	1 Chicoréekolben
20 g Walnüsse	1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamico
1 TL Honig	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 EL Walnussöl	

Rote Bete waschen, schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Bete Scheiben in eine Schüssel geben und mit etwas Salz und Zucker, locker vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden.

Ein Drittel der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen und mit Salz würzen.

Estragon abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Den Quark mit den Schalotten, Estragon und Zitronenschale mischen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Für den Salat Feldsalat, Radicchio und Chicorée putzen, waschen und trockenschleudern.

Radicchio und Chicorée in Streifen schneiden und mit dem Feldsalat in einer Schüssel mischen.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Rote Zwiebel schälen, fein hacken und in ein Sieb geben. Mit kochend heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

Die Rote Bete Scheiben aus der Schüssel nehmen, abtupfen und auf Küchenpapier ausbreiten. Das Eiweiß verquirlen und die Rote Bete Scheiben damit einstreichen. Auf jede Scheibe einen Tupfer Quarkfüllung geben und vorsichtig zusammenklappen.

Restliche Butter in einer Pfanne erwärmen, das Öl zugeben und die Ravioli darin vorsichtig erwärmen. Mit Pfeffer bestreuen.

Für das Salatdressing in einer Schüssel Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Dann die Öle unterrühren und zum Schluss die blanchierten Zwiebelwürfel dazugeben.

Die Blattsalate mit dem Dressing mischen, geröstete Walnüsse grob hacken und überstreuen.

Salat auf Teller geben, die Ravioli darum anrichten. Restliche Füllung dekorativ dazwischen geben.

Andreas Schweiger am 10. Dezember 2020

Rote Käse-Spätzle

Für zwei Personen:

1 frische Knolle Rote Bete	1 große weiße Zwiebel	3 Knoblauchzehen
8 Eier	50 g Butter	100 g Allgäuer Bergkäse
1 Bund glatte Petersilie	500 g Mehl	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. 3 Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe, restlich fünf Eier und 1 Teelöffel Salz die Mulde geben.

Rote Bete Knolle waschen und grob raspeln. Raspel in ein Tuch geben und kräftig auspressen, Saft auffangen. Rote Bete Saft zu der Masse in der Mulde geben. Alles von der Mitte aus gründlich miteinander vermengen. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Spätzleteig mit Muskat würzen. Teig anschließend so lange kräftig schlagen, bis er große Blasen wirft. Der Teig ist optimal, wenn er zäh vom Löffel fällt, ohne zu reißen.

Teig portionsweise in eine Spätzlepresse füllen und den Spätzleteig in das kochende Wasser drücken. Spätzle garen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Zwiebel- und Knoblauchwürfel goldbraun anbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Spätzle zur Masse geben und mit braten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter die Spätzle heben. Ca. 2/3 des Käses dazureiben und alles vermengen. Die Masse in eine feuerfeste Form geben, restlichen Käse darüber reiben und im vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten backen, bis eine knusprig braune Oberfläche entsteht.

Käsespätzle aus dem Ofen nehmen und mit Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 30. März 2020

Rotkraut-Pastete mit Walnuss-Creme

Für 6 Personen

Für die Füllung:

1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	1 Ei
1 Eigelb	200 g Crème-fraîche	600 g gegarter Rotkohl
2 Birnen	100 g Blauschimmelkäse	

zusätzlich:

Butter	30 g Butter	6 Strudelteigblätter
1 Eigelb		

Für die Walnusscreme:

2 Eigelbe	1 EL scharfer Senf	200 ml Sonnenblumenöl
50 ml Walnussöl	6 Walnusskernhälften	Salz
Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Ei und Eigelb mit Crème fraîche vermischen, die Kräuter und Rotkohl unterheben.

Eine Tarteform (26 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten.

Restliche Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2/3 der Teigblätter auf einer Seite mit der geschmolzenen Butter dünn bepinseln, dann mit der gebutterten Seite nach oben fächerförmig in die Tarteform legen, so dass am Rand etwas Teig übersteht und die Form komplett ausgelegt ist. Die Rotkohlmasse einfüllen.

Die Birnen waschen, längs vierteln, das Kerngehäuse entfernen und nach Bedarf schälen.

Birnenviertel in dünne Spalten schneiden und kreisförmig auf der Rotkohlmasse auslegen.

Käse in kleine Stücke zupfen und zwischen den Birnenspalten verteilen.

Mit den restlichen Strudelblättern die Füllung abdecken, die überhängenden Teigänder locker darüber schlagen.

Das Eigelb verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen.

Im vorgeheizten Ofen die Pastete ca. 45 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für die Walnusscreme Eigelbe, Senf, Sonnenblumen- und Walnussöl bereitstellen, damit sie alle Zimmertemperatur annehmen können.

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken.

Für die Creme Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

Das Sonnenblumenöl erst tropfenweise, dann in einem feinen Strahl unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zugeben. Dann das Walnussöl in feinem Strahl unterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist. Zuletzt Zitronensaft unterrühren und abschmecken. Dann die gehackten Walnusskerne unterheben.

Die gebackene Rotkohl-Pastete in der Form etwas auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen. Pastete aufschneiden und lauwarm servieren. Dazu als Dip die Walnusscreme reichen.

Sybille Schönberger am 21. Dezember 2020

Rotwein-Risotto mit Honig-Zwiebeln

Für 4 Personen:

Risotto:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	Gutes Olivenöl
300 g Risottoreis	2 Gläser Rotwein	800 ml Gemüsebrühe
2 Handvoll Parmesan, gerieben	Meersalz	Pfeffer

Honigzwiebeln:

2 große weiße Zwiebeln	1 EL Butter	2 EL Zucker
1 EL Honig		

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei schwacher Hitze anbraten. Den Reis zugeben und 5 Minuten glasig anbraten. Mit dem Wein ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen.

Nach und nach Brühe zugeben und unterrühren. Den Reis offen etwa 15 Minuten garen, bis er weich ist, aber dennoch etwas Biss hat.

Für die Honigzwiebeln die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln, Zucker und Honig hinzugeben und 20 Minuten sanft anbraten.

Risotto mit den Honigzwiebeln und dem Parmesan mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 31. Januar 2020

Süßkartoffel-Kürbiscreme-Suppe mit Kürbiskernen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Süßkartoffeln	1 Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel
200 ml Sahne	500 ml salziger Gemüsesfond	200 ml Süßwein
Salz	Pfeffer	

Für die Kürbiskerne:

2 Handvoll Kürbiskerne	2 EL Puderzucker	1 Pck. Vanillezucker
------------------------	------------------	----------------------

Für die Mousse:

150 g Frischkäse	20-25 g Wasabi-Paste
------------------	----------------------

Für die Chips:

300 g Parmesan

Für die Garnitur:

3 Zweige glatte Petersilie	Lupinenkresse	100 ml Olivenöl
----------------------------	---------------	-----------------

Für die Suppe:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen, fein hacken und dünsten. Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. Kürbis waschen, trockentupfen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Einen kleinen Teil vom Kürbis für die Garnitur zur Seite stellen.

Kürbis und Süßkartoffel zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Alles mit Süßwein und Fond ablöschen und köcheln lassen. Zuletzt Sahne angießen, alles mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss durch ein Sieb passieren. Für die Garnitur den übrigen Kürbis mit einem Sternausstecher ausstechen und zum Schluss mit auf den Teller geben.

Für die Kürbiskerne:

Puderzucker mit Vanillezucker und einigen Tropfen Wasser mischen.

Kürbiskerne hinzugeben und mit der Zuckermischung vermengen.

Gezuckerten Kürbiskerne auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen rösten, dabei alle 5 Minuten wenden, bis sie trocken karamelliert sind.

Für die Mousse:

Wasabi-Paste mit Frischkäse glattrühren und in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Chips:

Parmesan reiben und in einer Teflonpfanne zu Chips ausbraten.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zerkleinern. Öl und Petersilie mit dem Stabmixer mixen. Petersilien-Öl sowie Kresse zum Garnieren verwenden.

Wasabi-Mousse, Kürbiskerne, Parmesan-Chips, ausgestochenen Kürbis, Petersilien-Öl und Kresse in einem tiefen Teller anrichten. Die Suppe apart in einem Kännchen servieren, so dass der Gast die Suppe selbst angießen kann.

Meta Hildebrand am 14. Dezember 2020

Süßkartoffel-Pommes mit Roter Bete Hummus, Creme fraiche

Für 4 Personen

Süßkartoffel Pommes:

1 kg Süßkartoffeln	4 El Sesamöl	1 El Knoblauchpulver
1 Tl Kreuzkümmel	1 El geräuch. Paprikapulver	1 El Salz
2 El schwarzer Sesam	1 El schwarzer Pfeffer	

Rote Bete Hummus:

200 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
2 El Tahin (Sesampaste)	Salz, Kreuzkümmel	1-2 El Zitronensaft
80 g gekochte Rote Bete	$\frac{1}{4}$ Liter Wasser	

Süßkartoffel Pommes:

Backofen auf 230°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffel schälen und in dicke Stifte schneiden. Unter fließend kaltem Wasser die Stärke abspülen. Abtropfen lassen und gut abtrocknen.

Die Süßkartoffelstifte in eine Schüssel geben und mit dem Sesamöl und den Gewürzen gut vermengen und anschließend auf ein Backblech geben. Die Stifte gut verteilen.

Die Stifte für 30 min in den Backofen geben. Gelegentlich wenden. Wenn die Pommes knusprig sind, aus dem Ofen nehmen, mit Salz und schwarzen Sesam würzen.

Die Pommes heiß servieren. Dazu das Hummus und die Creme fraiche reichen.

Rote Bete Hummus:

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und in einem Topf mit heißem Wasser geben und bei mittlerer Hitze weich kochen.

Kichererbsen abgießen, in einen Mixer geben und pürieren. Die Sesampaste, die rote Beete, den Knoblauch und das Wasser dazu geben. Mit den Gewürzen, dem Zitronensaft und dem Olivenöl verfeinern und abschmecken.

Christian Henze am 03. Januar 2020

Süßkartoffel-Quiche

Für 2 Personen:

1 Quiche-Tarte Teig	400 g Süßkartoffeln	150 g Kirschtomaten
1 Porree	2 Eier	100 ml Sahne
0,5 Bund Thymian	150 g Fetakäse	1 EL Butter
1 TL Salz		

Zunächst den Lauch halbieren, auswaschen und dann runterschneiden.

Den geschnittenen Lauch in einer Pfanne mit Butter ca.

2-3 Minuten glasig dünsten.

Die Süßkartoffel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Kirschtomaten vierteln.

Nun die Süßkartoffeln, die Tomaten, gezupften Thymian und den Lauch zusammen in eine Schüssel geben und den Fetakäse drüber bröseln. Sahne drüber gießen, Eier hineinschlagen und ein TL Salz mit dazugeben. Alles geschmeidig vermengen.

Die Quiche Form mit Butter einreiben. Den Quiche Teig in die Form legen und leicht andrücken, mit einer Gabel einstechen Die Füllung nun in die Form geben und gut verteilen Nun die Quiche bei 170°C Umluft 35 Minuten im Ofen backen lassen und zum Schluss noch mal zehn Minuten bei 200 °C Oberhitze.

Mindestens zehn Minuten auskühlen lassen

Steffen Henssler am 30. Oktober 2020

Safran-Risotto mit Rosenkohl-Blättern und Dukkah

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
20 g kalte Butter	20 g Parmesan	600 ml Gemüsefond
10 g Safranfäden	Chilisalz	Salz

Für den Rosenkohl mit Dukkah:

1 Handvoll Rosenkohl	Dukkah	Butter, Salz
----------------------	--------	--------------

Für das Risotto:

Die Safranfäden ca. 15 bis 20 Minuten vor der Verarbeitung in 2 Esslöffel warmem Wasser einweichen.

Risottoreis waschen, kurz abtropfen lassen, dann den Reis in einen Topf geben und mit Fond aufgießen. Safran hinzugeben. Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer mitsamt der Schale ebenfalls reiben. Knoblauch und Ingwer zum Reis in den Topf geben, dann alles einmal aufkochen lassen und umrühren. Backpapier auf die Größe des Topfes zuschneiden und hineinlegen. Temperatur herunterschalten und Risotto knapp unter dem Siedepunkt ca. 20 Minuten garen, bis das Risotto schön cremig ist, die Reiskörner aber noch einen leichten Biss haben.

Butter unter das Risotto rühren. Parmesan reiben. Risotto vom Herd nehmen und 1 Esslöffel Parmesan unter das Risotto heben. Restlichen Parmesan für die Garnitur verwenden. Risotto mit Chilisalz abschmecken.

Für den Rosenkohl mit Dukkah:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Rosenkohl putzen, in einzelne Blätter teilen und in Salzwasser etwa 2 Minuten leicht bissfest blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Butter in einem Topf auslassen und die Rosenkohlblätter darin schwenken. Mit Salz und Dukkah würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 14. Dezember 2020

Salat mit dreierlei Bohnen mit Ei und Pfifferlingen

Für 4 Personen

1 kg dicke Bohnen in Schoten	400 g grüne Bohnen	200 g Wachsbohnen
Salz	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
6 Stiele Bohnenkraut	2 Lauchzwiebeln	7 EL Olivenöl
3 EL Weißweinessig	2 EL Himbeeressig	Pfeffer
1 Prise Zucker	400 g Pfifferlinge	1 EL Butter
2 Birnen	brauner Zucker	
Außerdem:	200 ml Weißweinessig	4 Eier, extrafrisch

Für den Bohnensalat die Bohnenkerne aus den Schoten lösen. Die Kerne in kochendem Wasser ca. 3 Minuten garen. Die Bohnenkerne abgießen, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. Dann die Kerne aus den Häutchen drücken.

Die grünen Bohnen und Wachsbohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 78 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken.

Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Schalotten und Knoblauch mit Weißwein und Himbeeressig ablöschen.

Die gekochten Bohnen abgießen, gut abtropfen lassen und direkt mit in die Pfanne geben, ebenfalls die Bohnenkerne und die Hälfte der Lauchzwiebeln zugeben. Die Pfanne vom Herd ziehen, alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und 4 EL Öl darüber gießen.

Die Pilze putzen und evtl. halbieren.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, Pfifferlinge zugeben und anbraten.

Restliche Schalotten, Lauchzwiebeln und Butter zugeben und mitanschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Eier etwa 1 Liter Wasser und Essig in einem weiten Topf aufkochen, die Kochstelle auf niedrigste Stufe zurückschalten.

Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder eine Suppenkelle aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen.

Eier dann rasch nach und nach in das heiße Wasser gleiten lassen. Eier ca. 5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (etwa 90 Grad) gar ziehen lassen.

Eine Schale mit gesalzenem, warmem Wasser bereit stellen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und ins Salzwasser geben, kurz ziehen lassen. Nach Belieben die abstehenden Eiweißteile sauber abschneiden.

Die Birnen waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Die Birnenviertel mit den Schnittkanten kurz in braunen Zucker tauchen. Eine Pfanne erhitzen und die Birnenviertel auf den Schnittkanten in die Pfanne setzen, kurz karamellisieren lassen. Der Zucker soll nur karamellisieren, die Birnen sollen nicht weich gegart werden.

Lauwarmen Bohnensalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Tellern verteilen, die Birnenspalten anlegen und die gebratenen Pilze oben aufgeben. Je ein pochiertes Ei darauf anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 10. August 2020

Salat von Kraut und Rüben mit Ofen-Zwiebeln

Für 4 Personen

grobes Salz	6 kleine weiße Zwiebeln	3 rote Zwiebeln
100 ml Weißweinessig	Salz	Zucker
2 TL Senf	50 ml Apfelsaft	3 EL Apfelessig
80 ml Sonnenblumenöl	20 ml Walnussöl	Pfeffer
1 Pastinake	1/2 kleine Steckrübe (600 g)	10 Rosenkohl-Köpfchen
500 g junger Grünkohl	300 g Spitzkohl	3 Topinambur-Knollen
Butter	1 EL Honig	1 Knoblauchzehe
4 Scheiben Graubrot	1 Beet Gartenkresse	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit grobem Salz ausstreuen, die weißen Zwiebeln darauf setzen.

Zwiebeln im heißen Backofen etwa 30 Minuten garen, bis sie weich sind.

Währenddessen die roten Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einem Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen. Die Zwiebelringe zugeben, den Topf vom Herd nehmen und die Zwiebelringe im Sud ziehen lassen.

Aus Senf, Apfelsaft, Apfelessig, Sonnenblumen- und Walnussöl eine Vinaigrette rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pastinake und Steckrübe schälen abspülen, abtropfen lassen und in schöne mundgerechte Stücke schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Grünkohl putzen, gründlich waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Die vorbereiteten Knollen- und Kohlzutaten darin jeweils mit noch leichtem Biss blanchieren. Dabei die knackigsten Gemüse mit längerer Garzeit zuerst in den Topf geben.

Die Gemüsesorten abtropfen lassen und noch warm mit etwas von der Vinaigrette vermischen, ziehen lassen.

Spitzkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Spitzkohl, etwas Salz und 2 EL Vinaigrette mischen und kurz durchkneten. Ebenfalls ziehen lassen.

Topinambur schälen, in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln und mit der übrigen Vinaigrette marinieren.

Die gebackenen Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, Schalen entfernen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten. Honig überträufeln und durchschwenken. Zwiebeln salzen.

Vorbereitete und marinierte Gemüsezutaten nochmals würzen, abschmecken und auf einer Platte zu einem Salat arrangieren.

Die eingelegten roten Zwiebelringe abtropfen lassen. Gebackene und rote Zwiebeln auf dem Salat verteilen.

Etwas Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und andrücken.

Brotscheiben in der heißen Butter rösten, die Knoblauchzehe mit ins Bratfett geben.

Dann die gerösteten Brotscheiben auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Die Kresse vom Beet schneiden und über die Brote streuen. Das geröstete Brot und Salat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. November 2020

Schmorgemüse-Ravioli in Tomaten-Consommé

Für 4 Personen

Für die Consommé:

2,5 kg Tomaten	1 Bund Basilikum	2 EL Gin
5 EL Weißweinessig	2 EL Salz	1 EL Zucker

Für den Nudelteig:

250 g Weizenmehl	4 Eigelb	1 Ei
1 TL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Füllung:

1 Paprika	1 Zucchini	2 Tomaten
1 kleine Knoblauchzehe	12 schwarze Oliven	2 EL Olivenöl
Salz	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Stängel Basilikum		

Am Vortag für die Tomaten-Consommé die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Tomatenviertel mit Basilikum, Gin, Essig, Salz und Zucker in einen Mixer geben und kurz anmixen.

Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, über eine Schüssel hängen.

Die leicht gemixten Tomaten hineingeben und über Nacht abtropfen lassen.

Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eigelbe mit dem Ei, dem Essig und der Hälfte vom Olivenöl vermischen, mit 1 Prise Salz würzen.

Die Eiermischung zum Mehl geben und alles zu einem glatten, festen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit dem restlichen Öl einreiben, in eine Schüssel geben und abgedeckt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Schmorgemüsefüllung Paprika und Zucchini waschen und putzen. Paprika entkernen. Das Gemüse kleinschneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und Tomaten klein würfeln.

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Oliven fein hacken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Paprika und Zucchini darin anschwitzen, würzen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und mit in die Pfanne geben.

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

Zuletzt die gewürfelten Tomaten und Basilikum unter das Gemüse mischen und kurz mitbraten, Oliven untermischen.

Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1-2 mm dünn ausrollen oder mit der Nudelmaschine zwei dünne Bahnen ausrollen. Die Füllung in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben und im Abstand von 4 cm kleine Häufchen vom Schmorgemüse auf eine Teigbahn, bzw. Teighälfte spritzen. Die zweite Teigbahn darüberlegen und um die Füllung herum andrücken. Ravioli ausschneiden und die Ränder nochmal gut andrücken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Ravioli hineingeben und etwa 1 Minute köcheln lassen. Sobald die Ravioli an der Wasseroberfläche schwimmen, herausnehmen.

Die Tomaten-Consommé in vorgewärmte Teller verteilen, die Ravioli hineinlegen und nach Belieben mit Basilikumblättchen garnieren.

Andreas Schweiger am 02. Juli 2020

Schnelle Gemüse-Lasagne mit Blattspinat

Für 4 Personen:

6 Lasagneblätter	2 EL Olivenöl	500 g Blattspinat
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	300 g Ziegenfrischkäse
100 g geriebener Bergkäse	34 EL Milch	45 Zweige Thymian
23 Stiele Petersilie	3 Fleischtomaten	30 g Butter
40 g geriebener Parmesan	Muskatnuss	Meersalz, Pfeffer

Die Lasagneblätter nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, vorsichtig in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und im Topf mit etwas Olivenöl mischen.

Den Spinat verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen, grobe Stiele entfernen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und beiseitestellen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Ziegenfrischkäse und Bergkäse mit der Milch verrühren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter die Käsecreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine große ofenfeste Form oder ein tiefes Backblech mit Butter einfetten. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. 4 Tomatenscheiben hineinlegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lasagneblätter quer halbieren und jeweils 1 Nudelstück auf die Tomaten setzen. Die Hälfte des Spinats und die Hälfte der Käsecreme darauf verteilen. Jeweils 1 Nudelstück und 1 Tomatenscheibe darauflegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den restlichen Spinat und die Käsecreme daraufgeben und mit den restlichen Nudelblättern bedecken. Den Parmesan darüberstreuen und die Türmchen mit der restlichen Butter in kleinen Stücken belegen.

Die Gemüse-Lasagne im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten überbacken.

Cornelia Poletto am 05. Februar 2020

Schwarzwurzel, Orange, Thymian, Haselnuss-Schaum, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Schwarzwurzel:

400 g Schwarzwurzel	1 Zwiebel	1 Zitrone
2 Orangen	1 Zweig Thymian	50 g Butter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Schaum:

5 Eier	120 g Butter	40 g Haselnusspaste
140 ml Gemüsefond	60 g Haselnussöl	2 EL Sushi-Essig
Zucker	Salz	

Für das Wurzelgemüse:

100 g Rosenkohl	$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ gelbe Rübe
$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	$\frac{1}{8}$ L Orangensaft	Kristallzucker
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

25 g geröst. Haselnüsse	1 kl. Bund Pimpernelle	kleiner Wiesenknopf
-------------------------	------------------------	---------------------

Für die Schwarzwurzel: Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel abziehen, in kleine Spalten schneiden und zur Butter geben. Schwarzwurzeln schälen und je nach Größe der Länge nach in Spalten schneiden und in die Pfanne dazugeben. Ein wenig der Schwarzwurzel für die Garnitur aufbewahren.

Wenn nötig etwas Öl angießen. Orangen waschen, trockentupfen, filetieren und die Zesten grob abschälen. Den Fruchtfleischrückstand mit der Hand ausdrücken. Wurzeln salzen und pfeffern, gemeinsam mit den Zwiebeln immer wieder wenden und ein wenig vom ausgepressten Orangensaft angießen. Wurzeln so lange schmurgeln lassen, bis sie noch ein wenig Biss haben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Am Schluss Orangenfilets zu den Wurzeln geben und je nach Geschmack mit Zitronensaft- und abrieb sowie Thymian verfeinern.

Für den Schaum: Eier trennen und das Eigelb auffangen. Fond mit Eidottern in einem Schneekessel über Wasserdampf cremig-schaumig rühren.

Haselnussöl und Butter langsam einschlagen und die Haselnusspaste einrühren. Salzen und Sushi-Essig dazugeben. Mit Zucker abschmecken.

In einen Siphon füllen, mit Kopf und Dichtungsring verschließen und 3 Gaskapseln nachdrücken. In einem Wasserbad bei 50 Grad warm stellen.

Für das Wurzelgemüse: Rosenkohlblätter abzupfen und putzen. Karotte, Rübe und Sellerie schälen, ggfs. von Enden befreien und in kleine feine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne aufschäumen und darin das Wurzelgemüse für ca.

1 Minuten anschmurgeln. Mit Orangensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rosenkohlblätter dazugeben und kurz durchschwenken.

Für die Garnitur: Pimpernelle abbrausen und trockenwedeln. Haselnüsse zerdrücken. Zum Garnieren noch einige Schwarzwurzel-Stücke (von oben) in dünne Scheiben schneiden, frittieren und sofort nach dem Frittieren um eine Stange wickeln und halten, sodass Spiralen entstehen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Haselnüssen, Schwarzwurzel-Spiralen und Pimpernelle garniert servieren.

Richard Rauch am 07. Dezember 2020

Schwarzwurzeln in Käse-Soße mit Petersilien-Polenta

Für 4 Personen

Für die Schwarzwurzeln:

1 Spritzer Essig	800 g Schwarzwurzeln	1 Zwiebel
3 EL Butterschmalz	Salz	100 g Parmesan
1/2 Bund Majoran	1/2 Bund Schnittlauch	200 g braune Champignons
1 TL Kartoffelstärke	250 g Sahne	Muskat

Für die Polenta:

1 Bund glatte Petersilie	600 ml Milch	Salz
Muskat	150 g Polentagrieß	2 EL Butter

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und wieder ins Essigwasser geben.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die Schwarzwurzeln zugeben, mit Salz würzen und bei kleiner Hitze garen.

Den Parmesan fein reiben.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und feinschneiden.

Champignons putzen und vierteln.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Pilze darin anbraten und mit Salz würzen. Mit Kartoffelstärke abstauben, die Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Muskat, Schnittlauch und Majoran-Blättchen abschmecken und die Schwarzwurzeln dazugeben.

Den geriebenen Käse zugeben und warten, bis der Käse schmilzt. Die Sauce darf nicht mehr kochen, vorsichtig umrühren und die Sauce nochmal abschmecken.

Für die Polenta Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Petersilie und 100 ml Milch im Mixer sehr fein pürieren.

Die so grünlich gefärbte Milch zusammen restlicher Milch aufkochen, mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Polenta einrühren und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Anschließend Butter zugeben und nochmals abschmecken.

Zum Servieren die Polenta mittig auf den Teller geben und die Schwarzwurzel darüber geben.

Jacqueline Amirfallah am 16. Dezember 2020

Schwarzwurzeln mit Blätterteig-Haube, Radieschen-Salat

Für zwei Personen

Für die Schwarzwurzeln:

$\frac{1}{2}$ Platte Blätterteig	4 Stangen Schwarzwurzeln	$\frac{1}{4}$ Stange Porree
1 rote Zwiebel	1 Orange	50 g Walnüsse
1 Ei	300 ml Milch	100 g Crème fraîche
2 Zweige Majoran	1 Muskatnuss	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

10 Radieschen	1 EL Honig	1 EL Senf
2 cl weißer Balsamico	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Schwarzwurzeln:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Schwarzwurzeln schälen und in Milch einlegen. Schwarzwurzeln anschließend in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl scharf anbraten. Lauch putzen, vom Strunk befreien und in Ringe schneiden.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Muskatnuss reiben.

Schwarzwurzeln zusammen mit Lauch und Zwiebel bei kleiner Hitze weiterbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Majoran abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Saft und Abrieb der Orange zu den Schwarzwurzeln geben und alles mit Crème fraîche und Majoran vermengen.

Walnüsse im Ofen trocken rösten, leicht andrücken, einige Walnüsse für die Garnitur beiseitelegen und die restlichen zum Gemüse geben. Alles in eine feuerfeste Form geben. Blätterteig auf die Größe der Form ausstechen und dann die Form mit dem Blätterteig abdecken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Blätterteig mit Eigelb bepinseln und alles im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

Für den Salat:

Radieschen putzen, waschen, trockentupfen, in Stifte schneiden und salzen. Radieschenblätter fein hacken. Radieschenstifte und blätter vermengen. Essig, Honig, Senf und Olivenöl verrühren und Radieschen damit marinieren. Mit restlichen Walnüssen (von oben) garnieren und apart servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 19. November 2020

Selbst gemachte Tagliatelle mit Tomaten-Soße

Für 4 Personen

Nudelteig:

270 g Mehl (405) 30 g Hartweizengrieß 3 Eier
1 Prise Salz Wasser

Soße (für 10 Personen):

3 Dosen (à 400 g) ganze Tomaten 2 EL Tomatenmark 2 Stangen Staudensellerie
1 Bund Frühlingszwiebeln 4 Zehen Knoblauch 2 Chilischoten
3 Schalotten 10 Zweige Petersilie Olivenöl
Salz Zucker 1 Stück Parmesan
1 Zweig Rosmarin

Nudelteig:

Mehl, Hartweizengrieß und Eier mit etwas Wasser (1-2 EL) und 1 Prise Salz auf eine Arbeitsfläche geben und mindestens 5-6 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Wer mag, kann den Teig auch zunächst in einer Küchenmaschine herstellen und erst zum Ende hin mit den Händen formen und kneten. Den Nudelteig in Klarsichtfolie einpacken und 30 Minuten an einem kühlen Ort beiseitestellen. Nicht in den Kühlschrank legen.

Den Teig in 2-3 Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Ideal ist eine Länge von etwa 20-25 cm und eine Breite von 30-35 cm. Den Teig ringsherum gerade schneiden, dann bemehlen und aufrollen. Das Ende etwas überstehen lassen. Dann in knapp 1 cm dicke Stücke schneiden.

Die Nudeln entrollen, auf einen Teller legen und mit etwas Mehl vermengen, damit sie nicht kleben. Die frischen Nudeln - nach der Fertigstellung der Soße - nur 2-3 Minuten in Salzwasser kochen.

Soße (für 10 Personen):

Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Chili, Schalotten und Sellerie säubern, dann in feine Würfel und Scheiben schneiden. Die Petersilie entblättern und die Stängel ebenfalls in feine Stücke schneiden. Olivenöl in einer hohen Pfanne andünsten und die vorbereiteten Zutaten anbraten, dabei salzen und etwas zuckern.

Tomatenmark hinzufügen, in der Pfanne verteilen und ebenfalls etwas anrösten. Die Dosentomaten dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerkleinern. Wasser in eine der Tomatendosen füllen und zum Sud gießen. 2 EL Olivenöl hinzufügen, dann 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Die Hälfte der Soße aus der Pfanne nehmen und für die nächste Pasta- Mahlzeit in den Kühlschrank stellen oder einfrieren. Die frisch gekochten Tagliatelle tropfnass in die Pfanne geben und vorsichtig mit der Soße vermengen. Petersilienblätter und Rosmarinnadeln sehr fein hacken und über die Pasta streuen.

Tagliatelle in tiefe Teller geben, mit Parmesankäse bestreuen und mit etwas gutem Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 03. April 2020

Sellerie-Rostbraten mit Rahm-Spinat und Schwarzwurzeln

Für zwei Personen

Für den Rostbraten:

15 g getrock. Weißbrotbrösel	1 Knollensellerie	60 g weiche Butter
1 TL Café de Paris-Gewürz	mildes Chilisalز	Öl
Salz		

Für den Rahmspinat:

400 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	100 g Sahne
3 EL Gemüsefond	1 Vanilleschote	1 Muskatnuss
Chiliflocken	Salz	

Für die Schwarzwurzeln:

3 Schwarzwurzeln, 20 cm	1 Zitrone	40 ml eiskalter Weißwein
50 g Mehl	12 g Speisestärke	1 TL neutrales Öl
Mehl	mildes Chilisalز	Öl
Salz		

Den Backofen auf 230 Grad (Grillfunktion) vorheizen.

Butter schaumig rühren und Café de Paris-Gewürz unterrühren. Mit Chilisalز würzen und Brösel unterrühren. Die Masse mithilfe von Backpapier zu einer Rolle von 2 bis 3 cm Durchmesser formen und $\frac{1}{2}$ Stunde zum Durchkühlen in den Kühlschrank oder für 10 Minuten in den Tiefkühler legen.

Sellerie schälen, 2 große 1,5 cm dicke Scheiben abschneiden und diese 10-15 Minuten in Salzwasser fast weichkochen. Scheiben mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eine Grillpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Scheiben auf beiden Seiten hell grillen. Scheiben nebeneinander auf ein Backblech legen. Die gekühlte Gratiniermasse aus dem Kühlfach nehmen, in dünne Scheiben schneiden und leicht überlappend auf die Selleriescheiben legen. Die gratinierten Sellerie-Scheiben auf der mittleren Schiene im Backofen etwa 4 Minuten goldbraun backen.

Für den Rahmspinat:

Spinat waschen, trockenschleudern und grobe Stiele entfernen. Die Hälfte vom Spinat im Fond kurz erhitzen, Sahne angießen und kurz köcheln lassen. Spinat und Sahne in einen Rührbecher geben, mit dem Stabmixer pürieren und dann wieder in die Pfanne gießen. Restliche Spinatblätter hinzufügen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und zum Spinat geben. 3 cm der Vanilleschote abtrennen und auch zum Spinat geben. Einige Minuten ziehen lassen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Mit Salz, Chiliflocken und Muskat würzen.

Für die Schwarzwurzeln:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ein Glas mit lauwarmen Wasser füllen und Zitronensaft hinzufügen. Schwarzwurzeln unter fließendem kaltem Wasser gründlich bürsten, schälen, in je 2 bis 4 Stücke schneiden und sofort in das Zitronenwasser legen. Dabei am besten mit Einweghandschuhen arbeiten. Schwarzwurzeln abgießen und in kochendem Salzwasser je nach Dicke 4 bis 5 Minuten leicht bissfest garen. Dünnere Stücke der Wurzelspitze 2 Minuten später dazugeben.

Schwarzwurzeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Panade Mehl und Speisestärke mischen und mit 60 ml eiskaltem Wasser, Weißwein und Öl verrühren. Mit Chilisalز würzen.

Öl in der Fritteuse oder in einem hohen Topf auf 180 Grad erhitzen. Schwarzwurzelstücke in Mehl wenden, durch den Backteig ziehen, etwas abtropfen lassen und im heißen Fett 2 bis 3 Minuten knusprig ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalز

bestreuen.

Für den perfekten Garpunkt Schwarzwurzeln schälen, in Wasser einlegen und wenn sie gegart sind, in eiskaltem Wasser abschrecken.

Für die Apfel-Spalten:

Apfel waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Spalten schneiden. Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Apfelspalten von beiden Seiten darin andünsten und Butter hineinschmelzen lassen.

Rahmspinat mittig auf einem warmen Teller verteilen. Sellerierostbraten daraufsetzen und Apfelspalten und gebackene Schwarzwurzelstücke anlegen. Das Gericht servieren.

Alfons Schuhbeck am 10. Januar 2020

Semmel-Knödel mit Pilz-Pfanne

Für 4 Personen:

4 Weizenbrötchen vom Vortag	2 Eier	1 weiße Zwiebel
150 ml Milch	Paniermehl nach Bedarf	ca. 250 g braune Champignons
ca. 250 g Kräuterseitlinge	ca. 250 g Austernpilze	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie	2 EL Butter
150 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	Salz, weißer Pfeffer
Rapsöl		

Brötchen in Würfel schneiden und mit der erwärmten Milch einweichen.

Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun schwitzen. und zu den eingeweichten Brötchen geben.

Parallel Eier zu den Brötchen geben, die Petersilie hacken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertigen Röstzwiebeln noch dazugeben und die Masse durchmischen, dabei mit genügend Paniermehl abbinden.

Eine Schüssel mit kaltem Wasser bereit stellen, um darin die Hände immer wieder nass zu machen. Mit den nassen Händen glatte Klöße formen.

Diese dann direkt im heißen Salzwasser (darf nicht kochen) für ca. 15 Minuten gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

Von den geputzten Pilzen die Stielansätze entfernen, Champions und Kräuterseitlinge je nach Größe halbieren oder vierteln, Austernpilze in mundgerechte Stücke schneiden und alle zusammen in einer großen Pfanne mit etwas Öl heiß anbraten. Schalotten in Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden und beides mit in die Pfanne geben und die Temperatur etwas verringern.

Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, dabei etwas Butter in die Pfanne geben, alles mit Gemüsefond und Sahne ablöschen und kurz einkochen, die restliche Petersilie unterheben.

Semmelknödel mit Pilzpfanne auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 18. Januar 2020

Shakshuka mit Fladenbrot

Für 4 Personen

Shakshuka:

4-8 Eier	20 Kirschtomaten	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	300 g Tomatenpüree	1 Knoblauchzehe
rote Chilischote	4 Zweige Oregano	150 g Feta
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Fladenbrot:

250 g Mehl	1 TL Trockenhefe	Prise Backpulver
100 ml handwarmes Wasser	Salz	1 TL Zucker
75 g Joghurt	2 EL Pflanzenöl	Olivenöl

Teig:

Die Zutaten für das Fladenbrot zu einem homogenen Teig verarbeiten und ca. 3 Stunden zugedeckt gehen lassen.

Teig für das Fladenbrot noch einmal durchkneten, flachdrücken und in 4 Stücke teilen, diese mit dem Nudelholz und etwas Mehl ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier geben, im Ofen für ca. 6-8 Minuten backen, anschließend mit etwas Olivenöl bepinseln.

Shakshuka:

Paprikaschoten würfeln, Tomaten halbieren, Zwiebel in halbe Ringe und Chili klein schneiden, in eine Schüssel geben und Knoblauch darüber reiben.

Alles zusammen in einer Pfanne mit hohem Rand mit Olivenöl anschwitzen.

Dabei gut durchschwenken und anschließend mit dem Tomatenpüree aufgießen, einen guten Schuss Wasser dazugeben, mit Salz abschmecken und mit geschlossenem Deckel einige Minuten sanft köcheln lassen.

Anschließend die Eier in die Pfanne schlagen und bei geschlossenem Deckel in der Tomatensauce stocken lassen.

Shakshuka in tiefen Tellern anrichten, Fetakäse darüber bröseln, leicht pfeffern, mit Oregano garnieren und das Fladenbrot dazu reichen.

Björn Freitag am 25. Januar 2020

Sommer-Gemüse mit Orangen-Béarnaise

Für 4-6 Personen

Sommergemüse:

20 Kirschtomaten	8 Schalotten	Salz, Zucker, Pfeffer
Thymian, Rosmarin	8 Stangen grüner Spargel	1 Kohlrabi
1 Bd. junge Karotten	1 Bd. Frühlingszwiebeln	1 Handvoll Erbsen
Zitronensaft	1 Lorbeerblatt	1 Orange
3 Knoblauchzehe		

Orangenbéarnaise:

2 Schalotten	1 EL Weißweinessig	100 ml trockener Weißwein
4 Zweige Estragon	5 schwarze Pfefferkörner	4 Eigelbe
120 g flüssige Butter	Zesten und Saft von 1 Orange	Cayennepfeffer, Salz, Zucker

Selleriepüree:

800 g Knollensellerie	1 l Sahne	Pfeffer, Muskatnuss
Zucker	250 g Butter	Zitronensaft, Salz

Sommergemüse:

Kirschtomaten mit Salz und Zucker würzen, Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl würzen und im auf 90 Grad vorgeheizten Backofen zwei Stunden schmoren. Wenn man die Temperatur höher stellt geht es schneller, bei 130 Umluft ca. $\frac{1}{2}$ Stunde. Zucker in der Pfanne mit etwas Butter karamellisieren, die Schalotten mit der Schnittseite einlegen. Mit Orangenschale, Thymian und Lorbeer würzen und etwas Farbe bekommen lassen. Mit etwas Weißweinessig ablöschen, kurz reduzieren lassen. Wasser zugeben, mit Deckel einmal aufkochen, Temperatur zurückdrehen und ca. 10-15 Minuten schmoren lassen.

Spargel, Kohlrabi, Karotten und Frühlingszwiebeln putzen und nach Belieben klein schneiden. Karotten in der Pfanne mit etwas Zucker und Orangenschale würzen und in etwas Wasser schmoren lassen. Spargel, Erbsen und Kohlrabi kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, Frühlingszwiebeln kurz anbraten. Erbsen, Spargel und Kohlrabi zu den Frühlingszwiebeln geben und das Sommergemüse in einer Pfanne mit etwas Butter glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und wer möchte Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Wenn man das gekochte Gemüse nicht sofort verwendet, in Eiswasser abschrecken.

Orangenbéarnaise:

Schalottenwürfel mit dem Weißweinessig, Weißwein, 2 Estragonzweigen und den Pfefferkörnern aufkochen. Den Fond auf 6 EL reduzieren und durch ein Haarsieb streichen. Die Eigelbe mit der Schalottenreduktion in eine Schüssel geben und über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Den Topf vom Wasserbad nehmen und nach und nach die flüssige Butter einrühren. Den restlichen Estragon fein hacken und mit Orangenzesten, einem Schuss Orangensaft, Cayennepfeffer, Salz und Zucker abschmecken.

Selleriepüree:

Sellerieknollen schälen, in grobe Würfel schneiden und zusammen mit etwas Zucker und Muskatnuss in der Sahne weich kochen. Die weich gekochten Selleriewürfel mit der Butter im Mixer pürieren. Das Püree mit etwas Salz und wer möchte etwas Zitronensaft abschmecken.

Anrichten:

Sommergemüse mit Orangenbéarnaise, den Tomaten und dem Selleriepüree auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 10. Juli 2020

Sommerlicher Brot-Salat mit karamellisierten Tomaten

Für 4 Personen

400 g Cocktailtomaten	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	8 g Puderzucker	2 rote Zwiebeln
20 ml Himbeeressig	1 Prise Zucker	1 Gurke
200 g Weißbrot	1 Kopf Romanasalat	1 Bund Dill
1 Bund glatte Petersilie	2 Stängel Minze	2 EL heller Balsamico

Für die Tomaten den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten in die Form geben. Eine Knoblauchzehe schälen, vierteln und ebenfalls zugeben.

Die Tomaten mit etwas Olivenöl beträufeln, leicht salzen, pfeffern und mit Puderzucker bestreuen.

Die Form in den Ofen geben und die Tomaten ca. 30 Minuten garen.

Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

Himbeeressig und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.

Die Gurke putzen, waschen, trocken reiben und längs halbieren. Kerne mit einem Teelöffel austreichen. Das Fruchtfleisch der Gurke in Scheiben schneiden.

Das Brot in etwa 23 cm große Würfel schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden etwas anrösten, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Geröstetes Brot auf einen Teller geben und leicht salzen.

Den Romanasalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke rupfen. Salat gut abtropfen lassen oder trocken schleudern.

Dill, Petersilie und Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen, bzw. Fähnchen von den Stielen zupfen. Nach Belieben grob hacken.

Salat, Kräuter, Zwiebeln und Gurke in eine große Salatschüssel geben und vorsichtig miteinander vermengen.

Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und restlichem Öl ein Dressing mixen, abschmecken.

Das Dressing über die Salatzutaten träufeln. Die Tomaten und Brotwürfel über den Salat streuen.

Salat auf Tellern verteilen und sofort servieren.

Rainer Klutsch am 18. Juni 2020

Sommerrolle vom Spitzkohl mit Salsa

Für 4 Personen

Sommerrollen:

1 kleiner Spitzkohl	3 Möhren	8 Radieschen
2 rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	1 EL Currypulver
1 Stück Kurkuma	2 EL milder Wein-Essig	2 EL Leinöl
4 EL Olivenöl	Honig	Salz, Pfeffer

Salsa:

6 Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	1 EL Apfel-Balsam-Essig
2 EL Olivenöl	1 EL Nussöl	2 Blätter Sauerampfer
0.5 Bund Petersilie	1 Zehe Knoblauch	Salz, Pfeffer

Sommerrollen:

Etwa 12 große Blätter (für 4 Portionen) vom Spitzkohl lösen. Dicke Blattstiele am unteren Ende etwas kappen. Die Kohlblätter in leicht gesalzenem Kochwasser maximal 30 Sekunden blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und gut abtrocknen. Den restlichen Kohlkopf längs vierteln und den dicken Struck herausschneiden. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden.

Jetzt als Füllung einen Rohkostsalat zubereiten: Möhren und Rettich schälen und in feine Streifen hobeln (Radieschen ungeschält verwenden). Zwiebeln häuten, ebenfalls vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen in eine Schüssel geben. Kurkuma schälen und fein reiben. Dafür Handschuhe benutzen, denn Kurkuma färbt extrem. Kurkuma und die restlichen Gewürze, Öle und Essig dazugeben. Apfel-Balsam-Essig hat eine leichte Süße. Bei normalem Essig etwas Honig hinzufügen. Alle Zutaten mit den Händen gut vermengen. Dabei Druck ausüben, damit die Rohkostzutaten weich werden und die Gewürze besser einziehen können. Den Rohkostsalat 30 Minuten ziehen lassen.

Die blanchierten Kohlblätter zwischen Küchenhandtücher legen und mit einem Nudelholz walzen. So brechen die festen Rippen und die Kohlblätter lassen sich besser rollen. Die marinierten Gemüse etwas ausdrücken und den Sud für die Salsa auffangen. 8 bis 10 Kohlblätter auslegen. Bei kleinen Blättern 2 Blätter verwenden und überlappen lassen. Je 1 Klecks mariniertes Gemüse mittig auf die Blätter platzieren. Den Kohl zunächst seitlich einschlagen, dann zu einer Roulade beziehungsweise Päckchen rollen. Wer mag, kann die Päckchen noch mit einem Holzspieß fixieren.

Salsa:

Tomaten und Zwiebeln säubern und in kleine Würfel schneiden.

Sauerampfer und Petersilie ebenfalls reinigen und hacken.

Die vorbereiteten Zutaten vermengen. Etwas Sud von den marinierten Gemüse der Sommerrolle, Nussöl und Olivenöl hinzufügen. Die Salsa mit Apfel-Balsam-Essig, Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken.

Die Salsa als Dip zu den Sommerrollen servieren.

Tarik Rose am 26. April 2020

Spaghetti in Tomate-Mozzarella-Soße

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	1 mittlere weiße Zwiebel	1 mittlere Knoblauchzehe
1 kleine Peperoni	1 Dose passierte Tomaten	1/2 Bund Thymian
1 Mozzarella (Kugel)	1/2 Bund Basilikum	Parmesan

Zwiebel, Knoblauch und Peperoni in einer heißen Pfanne in Olivenöl ca. 10 Minuten heiß anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Passierte Tomaten auf die gebratenen Zwiebeln geben und ca. 5-7 Minuten köcheln lassen.

Spaghetti nach Anleitung kochen. Die gekochten Spaghetti abgießen und mit einem kleinen Teil der Tomatensauce schon mal verrühren. Auf einem Teller anrichten.

Gezupften Mozzarella in die restliche Tomatensauce geben und die Sauce dann auf die Spaghetti geben.

Geschnittenen Basilikum und fein geriebenen Parmesan darüber geben.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

Für 4 Personen

Für die bolognese:

1 kleine Zwiebel	1 Karotte	1 rote Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ kleine Fenchelknolle	2 Stangen Staudensellerie	$\frac{1}{4}$ Zucchini (ca. 70 g)
4 Frühlingszwiebeln	1 TL Puderzucker	1 EL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe	150 g passierte Tomaten	50 g feines Sojagranulat
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{4}$ TL getr. Oregano	$\frac{1}{4}$ Tl Rosmarin
$\frac{1}{4}$ TL Thymian	$\frac{1}{4}$ TL Bohnenkraut	2 gerieb. Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer	$\frac{1}{2}$ - 1 TL Zitronen-Abrieb	1 Msp. Orangen-Abrieb
mildes Chilisalز	Pfeffer	

Für die Nudeln:

400 g Spaghetti	Salz	3 Scheiben Ingwer
300 ml Gemüsebrühe	1 EL kalte Butter	

Außerdem:

4 EL Parmesanspäne

Für die Bolognese Zwiebel und Karotte putzen, schälen und in 2 mm große Würfel schneiden. Die Paprikaschote längs vierteln, entkernen und waschen, die Viertel mit dem Sparschäler schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und samt Strunk in 2 mm große Würfel schneiden. Staudensellerie und Zucchini putzen, waschen und in 2 mm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und samt dem Grün in dünne Ringe schneiden. Den Puderzucker in einer großen tiefen Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren. Zwiebel, Karotte, Paprika, Fenchel und Staudensellerie darin andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Die Brühe dazugießen, die passierten Tomaten hinzufügen und das Sojagranulat einstreuen. Alles mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt etwa 30 Minuten garen.

Nach 15 Minuten Garzeit das Lorbeerblatt hinzufügen. Zuletzt die Zucchiniwürfel und Frühlingszwiebeln unterrühren. Kräuter, Knoblauch, Ingwer, Zitronen- und Orangenschale hinzufügen und alles noch einige Minuten ziehen lassen. Die Sauce mit Chilisalز und Pfeffer würzen und nach Belieben etwas kalte Butter hinzufügen.

Für die Nudeln die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser mit dem Ingwer, 3 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben, garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, den Ingwer wieder entfernen.

Zum Servieren die Brühe in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die vorgegarten Spaghetti dazugeben und etwa 2 Minuten garen, bis sie fast die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben. Zuletzt die kalte Butter unterrühren.

Die Spaghetti auf vorgewärmte Pastateller verteilen und die Gemüsebolognese darauf anrichten. Mit Parmesanspänen bestreut servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Juni 2020

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

Für 4 Personen

2 Möhren	2 Zucchini	1 Paprikaschote
1 Paprikaschote	3 Tomaten	2 Stangen Staudensellerie
1 Knolle Fenchel	6 Tomaten	2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Basilikum
3 Zweige Thymian	0.5 Bund Petersilie	1 Zitrone
Olivenöl, Pfeffer	Salz, Zucker	500 g Spaghetti
1 Stück Parmesan	Chili	Cayenne-Pfeffer

Das Gemüse putzen und in feine Würfel und Streifen schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomaten enthäuten und grob hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter mit Küchengarnt zusammenbinden.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin farblos anschwitzen. 2/3 der Gemüse hinzufügen und ebenfalls leicht rösten. Frische und getrocknete Tomaten dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Den Kräuterstrauß und nach Geschmack etwas Chili oder Cayenne-Pfeffer hinzufügen.

Das Gemüse bei mittlerer Hitze 20 Minuten schmoren, nach Bedarf etwas Brühe oder Wasser hinzufügen. Die Gemüsebolognese sollte eine sämige Konsistenz haben und nicht zu flüssig sein. Den Kräuterstrauß entfernen, das restliche Gemüse in den Topf geben und verrühren. Alles nochmals 5 Minuten köcheln lassen, sodass die Bolognese zum Teil aus gekochten und zum Teil aus knackigen Gemüsewürfeln besteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Spaghetti in ausreichend Salzwasser nach Anleitung auf der Packung garen.

Die Bolognese entweder auf die Spaghetti geben oder vor dem Servieren mit den Nudeln vermengen. Am Tisch noch reichlich Parmesankäse darüber reiben.

Rainer Sass am 26. Januar 2020

Spaghetti mit Kräuter-Pesto, gebratene Frühlingszwiebeln

Für 4 Personen

1 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen
100 g Parmesan	40 g Pinienkerne	120 ml Olivenöl, kalt gepresst
Salz	Pfeffer	500 g Spaghetti
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker

Für das Pesto Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Pinienkerne, Kräuter, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach das übrige Olivenöl untermixen.

Parmesan unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti ins kochende Salzwasser geben.

Unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten sprudelnd kochen.

In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, davon die Teile mit dem weißen Zwiebelanteil der Länge nach halbieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin goldbraun anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen.

Das Pesto mit etwas Kochwasser nach Bedarf flüssiger rühren.

Spaghetti wieder in den Kochtopf oder eine große Schüssel geben, Pesto zugeben und alles durchschwenken.

Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen, die gebratenen Frühlingszwiebeln darum anrichten und servieren.

Vincent Klink am 05. März 2020

Spaghetti mit Spinat und Champignons

Für 4 Personen:

500 g Spaghetti	800 g frischer Spinat	8 mittelgr. Champignons
3 Schalotten	1 Schote Chili	3 Zehen Knoblauch
1 Zweig Rosmarin	2 EL Butter	100 ml Sahne
1 Prise Muskat	Pfeffer, Salz	Zucker, Olivenöl
Parmesan		

Spinatblätter von den groben Stielen zupfen und gründlich waschen, dann tropfnass in ein Sieb geben. Schalotten in feine Lamellen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Rosmarinnadeln darin anschwitzen. Nach und nach den tropfnassen Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen.

Sahne angießen und alles mit Muskat, Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Den Spinat 2-3 Minuten bei milder Hitze in der Sahne ziehen lassen.

Die Spaghetti in Salzwasser kochen. Währenddessen in einer zweiten Pfanne die Champignons in Olivenöl braten. Dabei salzen und pfeffern. Champignons und Butter zum Spinat geben, dann die tropfnassen Nudeln hinzufügen und alles vermengen. Die Spaghetti auf Tellern verteilen und mit reichlich frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Rainer Sass am 30. März 2020

Spaghetti Pomodoro

Für 2 Personen:

300 g Spaghetti	20 mittlere Rispentomaten	1 Knoblauchzehe
0,5 Bund Basilikum	1 Butter	1 Spur Olivenöl
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Olivenöl in die Pfanne geben. Eine Zehe Knoblauch anknacken und in das Olivenöl geben.

Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Spaghetti kochen.

Die Tomaten unter Wasser ausdrücken und dann in die Pfanne geben (ruhig etwas zerquetschen) einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwischendurch etwas Nudelwasser mit zu den Tomaten in die Pfanne geben.

Die Spaghetti, wenn sie noch al dente sind, in die Pfanne zu der Sauce geben und in der Sauce weiterkochen lassen. Erneut etwas Nudelwasser dazugeben.

Basilikum abzupfen, ebenfalls mit in die Pfanne geben und alles weiter kochen lassen.

Zum Schluss etwas Butter unterrühren und anrichten.

Auf Wunsch etwas Parmesan drüber geben.

Steffen Henssler am 16. November 2020

Spargel im Kräuter-Crêpe mit holländischer Soße

Für 4 Personen

2 kg weißer Spargel	Salz	Zucker
150 g Butter	400 ml Milch	200 g Mehl
2 Eier	1 Prise Muskat	3 Zweige Estragon
3 EL Sonnenblumenöl	1 Bund Kerbel	3 Eigelb
2 EL trockener Weißwein	2 EL Weißweinessig	1 Spritzer Zitronensaft

Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einwickeln.

Spargelschalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und 1 TL Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, anschließend den Spargelsud passieren.

Für den Crêpeteig Milch, Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Muskat zu einem glatten Teig vermischen. Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Estragon zum Teig geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Hollandaise die restliche Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne jeweils mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und nacheinander aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken.

Gebackene Crêpes im Ofen warmhalten.

Spargel im kochendem Spargelsud ca. 7-10 Minuten garen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Für die Hollandaise die Eigelbe mit Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt.

Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarmer, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Zum Anrichten den Spargel gut abtropfen lassen. Portionsweise in die Crêpes einwickeln. Die Hollandaise darüber träufeln und mit Kerbel bestreut anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 15. April 2020

Spargel mit Butter-Soße und Brennnessel-Spinat

Für 4 Personen

Für den Spargel:

1,5 kg weißer Spargel Salz 1 Prise Zucker
1/2 TL Butter

Für die Buttersauce:

150 g Butter 4 Eigelb 50 ml Weißwein
Salz Pfeffer 1 Spritzer Zitronensaft

Für den Brennnesselspinat:

80 g Butter 600 g zarte Brennnessel-Triebe Salz
1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 1 TL Butterschmalz
Pfeffer

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch wickeln und die Stangen noch kurz bis zum Kochen in den Kühlschrank geben.

Für die Soße Butter in einen Topf geben, schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.

Für den Brennnesselspinat die Butter erhitzen und klären.

Brennnesseltriebe verlesen, abspülen und in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Gut abtropfen lassen, dann mit einem Pürierstab (Stabmixer) zerkleinern.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen.

Anschließend Schalotten und Knoblauch mit etwas Salz, Pfeffer und geklärter Butter zu den pürierten Brennnesseln geben und nochmal untermixen, abschmecken und bis zum Servieren warm stellen.

Zum Kochen des Spargels in einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und der Butterflocke aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten mit noch leichtem Biss kochen. Für die Soße Eigelbe in einen Schlagkessel geben, über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen.

Dann langsam die flüssige Butter unterschlagen. Weißwein unter Rühren mit dem Schneebesen zugeben und Hollandaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Spargel und Brennnesselspinat anrichten. Soße über den Spargel träufeln. Dazu passt sehr gut gebratenes Lachsfilet.

Rainer Klutsch am 08. Mai 2020

Spargel mit Peperoni gratiniert in Parmesan

Für 2 Personen:

12 Stangen grüner Spargel 1 rote Zwiebel 1 rote Peperoni
6 Kirschtomaten 1 Zitrone 200 g Parmesan

Den rohen Spargel kleinschneiden und anbraten. Rote Zwiebel in Streifen schneiden und auch in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten braten lassen.

Kurz bevor alles gar ist, noch Peperoni und Kirschtomaten hinzugeben.

Auf ein Blech mit Backpapier geben mit Salz und Pfeffer würzen und oben drauf etwas geriebene Zitronenschale und viel Parmesan geben.

In den Ofen (nur Oberhitze).

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

Spargel mit pochiertem Bio-Ei und Morchel-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den grünen Spargel:	6 Stangen grüner Spargel	100 g Kataifi-Teig
2 Eier	Butterschmalz	Salz
Für den weißen Spargel:	6 Stangen weißer Spargel	4 Kirschtomaten
1 rote Zwiebel	1 Orange	1 TL grober Senf
4 Zweige Estragon	Zucker	Salz
Für das Ei:	4 Eier	4 EL Essig
1 Lorbeerblatt	Salz	
Für die Vinaigrette:	10 mittelgroße Morcheln	50 g Pinienkerne
50 g Butter	4 cl Sherry Cream	2 EL Olivenöl
50 ml Geflügelfond	4 cl alter Balsamico	2 Zweige Kerbel
Für das Öl:	2 EL Olivenöl	2 Zweige Basilikum
Für die Garnitur:	2 Radieschen	2 Zweige Kerbel

Für den grünen Spargel: Die grünen Spargelstangen von oben nach unten im unteren Drittel schälen, in gesalzenem Wasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Eier trennen, Eiklar auffangen und verquirlen. Auf einem Geschirrtuch gut abtrocknen und jede Stange durch verquirltes Eiklar ziehen und mit Kataifi-Teig umwickeln. Der grüne Kopf sollte noch zu sehen sein. Im ausgelassenen Butterschmalz goldgelb ausbacken.

Spargel aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Möchte man einen farbenfrohen Teller herrichten, lohnt es sich, den grünen Spargel in Eiswasser zu legen, denn dadurch intensiviert sich seine grüne Farbe.

Für den weißen Spargel: Weißen Spargel komplett schälen und in dünne Rauten schneiden. In einer Pfanne mit Salz und Zucker aktivieren (Salz und Zucker entziehen dem Spargel das Wasser) und schwitzen lassen. Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und mit etwas Orangensaft marinieren. Estragon abbrausen, trockenwedeln und hacken. Orange filetieren und mit gehacktem Estragon unterziehen. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen und unter die Orangenfilets heben. Mit grobem Senf abschmecken. Spargel und Zwiebeln untermengen.

Für das Ei: Eier getrennt in Schälchen aufschlagen. Lorbeerblatt abzupfen.

Gesalzenes Wasser mit Lorbeerblatt und Essig abschmecken und aufkochen. Mit einem Suppenlöffel einen Strudel erzeugen und Eier einzeln hinein gleiten lassen. Wachsweich pochieren, mit einer Schaumkelle entnehmen und neben dem grünen Spargel anrichten.

Für die Vinaigrette: Butter in einen Topf geben und Nussbutter herstellen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Morcheln putzen, in feine Streifen schneiden und in brauner Butter anbraten. Mit Sherry und Geflügelfond ablöschen und fast vollständig einreduzieren lassen. Mit Balsamico und Olivenöl marinieren und vor dem Servieren mit gerösteten Pinienkernen und Kerbel verfeinern. Einige Pinienkerne über das pochierte Ei geben.

Für das Öl: Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Olivenöl und Salz vermengen und alles fein mixen.

Für die Garnitur: Radieschen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Das Gericht mit Kerbel und Radieschen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 13. Mai 2020

Spargel-Frikadellen mit Erbsen-Püree

Für 4 Personen

Spargelfrikadellen:

300 g weißer Spargel	5 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Piment-d'Espelette	1 Prise Zucker	3 Schalotten
1/2 Bund Kerbel	60 g Laugenstange	100 ml Milch
500 g Putenbrustfilet	50 ml Sahne	1 Ei

Erbsenpüree:

600 g Erbsen	Salz	3 Lauchzwiebeln
1 EL Olivenöl	Pfeffer	60 g Butter
150 g Sahne		

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel zunächst der Länge nach halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Spargelstücke darin anschwitzen. Mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker würzen, weich garen und dann auskühlen lassen.

Schalotten schälen, fein schneiden.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Schalotten darin glasig anschwitzen, die Pfanne vom Herd ziehen, Kerbel zugeben und auskühlen lassen.

Die Laugenstange in kleine Würfel schneiden. Die Milch in einem Topf erwärmen und über die Laugenstangenwürfel gießen und kurz einweichen.

Die Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lauchzwiebeln darin unter Wenden goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gut gekühltes Putenbrustfilet in Stücke schneiden, mit Sahne in einen Mixer geben, mit Salz würzen und zu einer feinen Farce pürieren. Dann in eine Schüssel umfüllen und diese auf Eiswasser stellen.

Eingeweichte Laugenstange ausdrücken und das Ei unter die Farce mischen. Zuletzt Spargel und Schalotten unterheben. Aus der Masse Frikadellen formen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Frikadellen von beiden Seiten darin goldbraun anbraten. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit für das Erbsenpüree Butter und Sahne in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen zugeben und fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abschmecken.

Das Erbsenpüree in der Tellermitte anrichten, darauf die Frikadellen geben, die gebratenen Lauchzwiebeln darum herum verteilen und servieren.

Jörg Sackmann am 19. Mai 2020

Spinat-Lasagne mit Pilzen

Für 4 Personen

Für die Béchamelsauce:

2 EL Butter	2 EL Mehl	300 ml Milch
200 ml Gemüsebrühe	Muskat	Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

800 g Spinat	1 Zwiebel	500 g Champignons
4 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer
Muskat	150 g Ricotta	

Zusätzlich:

125 g Mozzarella	1 EL Butter	9 Lasagne-Nudelplatten
------------------	-------------	------------------------

Für den Salat:

500 g Möhren	Salz	1 Prise Zucker
3 EL milder Apfelessig	4 EL Sonnenblumenöl	

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen.

Die Milch sowie die Brühe langsam unterrühren und zum Kochen bringen, dabei ständig weiterrühren. Sobald die Sauce zu Kochen beginnt, die Hitze reduzieren und unter Rühren ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, fein schneiden.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem breiten Topf restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Spinat gut abtropfen lassen. Ricotta unter den Spinat mischen.

Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflauf- oder Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit Butter ausfetten.

Etwas von der Béchamelsauce in die Auflaufform geben und mit einer Schicht Nudelplatten auslegen, auf diese etwas Spinat und einige Pilze verteilen, Sauce angießen und wieder eine Schicht Nudelplatten einlegen. Weiter wie gehabt schichten. Abgeschlossen wird mit einer Schicht Nudelplatten. Darauf die restliche Béchamelsauce geben und Mozzarellascheiben auflegen.

Im vorgeheizten Ofen die Lasagne ca. 30-40 Minuten garen, bis der Käse schön goldbraun geschmolzen ist.

In der Zwischenzeit 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.

Lasagne und Möhrensalat servieren.

Sören Anders am 24. April 2020

Spiralnudeln mit Gemüse-Bolognese

Für 4 Personen:

2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	$\frac{1}{2}$ Kohlrabi
$\frac{1}{2}$ Mairübe	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle
4 gehäufte EL Tomatenmark	ca. 200 ml Gemüsefond	2-3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	300- 400 g Spiralnudeln

Zum Anrichten:

50 g Parmesan	Basilikum
---------------	-----------

Gemüse schälen und putzen. Dann alle Knollen-Gemüsesorten separat mit dem Blitzhacker klein hacken (in Hackfleischgröße).

In einem Schmortopf mit Olivenöl nach und nach die Wurzelgemüse für ca. 5 min. anschwitzen, dann die fein gewürfelte Zwiebel dazugeben, sowie die halbe Knoblauchknolle (diese vor dem Servieren wieder entfernen!).

Weitere 2-3 Minuten anschwitzen, dann das Tomatenmark einrühren und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce soll eine sehr dicke, cremige Konsistenz haben, also nur bei Bedarf noch etwas Gemüsefond nachgießen.

Parallel in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, das Wasser salzen und die Spiralnudeln darin al dente kochen. Spiralnudeln mit Gemüse ragout anrichten, Parmesan darüber reiben und mit Basilikum garnieren.

Björn Freitag am 04. April 2020

Spitzkohl-Salat mit Maracuja-Vinaigrette, Nussbutter

Für zwei Personen

Für den Spitzkohl:

1 Kopf Spitzkohl	100 g Butter	2 Zweige Thymian
50 ml Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz

Für die Nüsse:

100 g Macadamianüsse

Für die Vinaigrette:

2 Maracuja	1 Orange	1 Limette
½ Knoblauchzehe	1 TL Chiliflakes	1 Msp. Xanthan
2 EL Rapsöl		

Für die Mayonnaise:

2 Eier	2 TL Senf	1 rote Chilischote
100 ml Rapsöl	20 ml Olivenöl	Salz

Für die Gewürz-Nussbutter:

100 g Butter	1 TL Ras-el-Hanout
--------------	--------------------

Für den Spitzkohl:

Den Spitzkohl halbieren und in Spalten schneiden. Je nach Größe $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{6}$ Stücke in Olivenöl anbraten. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und für den Geschmack mit zum Spitzkohl geben. Butter dazu geben, einen Deckel auf die Pfanne legen und ziehen lassen. Die Temperatur dabei heruntredrehen.

Für die Nüsse:

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Macadamias in gleichgroße Stücke teilen und auf einem Backblech verteilen. Blech in den Ofen schieben und Macadamias für 10-12 Minuten rösten, bis sie eine schön goldene Farbe angenommen haben.

Für die Vinaigrette:

Maracuja halbieren und Fruchtfleisch herauslösen.

Orangen- und Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Maracuja, Orangen- und Zitronensaft mit Knoblauch und Chili verrühren. Xanthan hinzugeben und mit Rapsöl verrühren. Mit Zitronen- und Orangenabrieb abschmecken.

Für die Mayonnaise:

Für die Mayonnaise die Eier trennen. Chili klein hacken. Eigelb, Senf, Olivenöl und Chili in einem hohen Gefäß verrühren. Xanthan in einer separaten Schüssel mit einem Schuss Wasser mit dem Pürierstab aufmischen und diese Masse und das Rapsöl unter die Masse rühren. Zu einer Mayonnaise aufmischen und mit Salz abschmecken.

Für die Gewürz-Nussbutter:

Butter in einer Pfanne zerlassen, bis sie braun wird und dann sofort in eine separate Schüssel umfüllen und mit Ras el-Hanout würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 21. Dezember 2020

Tagliatelle mit Käse-Soße

Für 4 Personen

400 g Tagliatelle	200 g Parmesan	200 ml Sahne
1 Zehe Knoblauch	10 Salbeiblätter	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Käse reiben und den Knoblauch fein würfeln. Salzwasser erhitzen und die Tagliatelle bissfest garen. Die Pasta aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Parallel Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter leicht anbraten. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Die abgetropften Tagliatelle mit der Sahne vermengen. Zum Schluss den Käse unterheben und die Pasta mit Salz und gemörsertem Pfeffer abschmecken.

Man kann die Pasta auch in einem ausgehöhlten Käselaib zubereiten.

Dafür die Innenfläche des Käselaibes mit einem Bunsenbrenner schmelzen. Die Pasta mit der Sahne-Salbeisoße dazugeben und mit dem flüssigen Käse vermengen.

Rainer Sass am 25. Oktober 2020

Tiroler Schlutzkrapfen

Für 4 Personen

Für den Teig:

120 g Weizenmehl, Type 405	150 g Roggenmehl, Type 1150	1 Ei
1 EL Olivenöl	Salz	50 ml Wasser

Für die Füllung:

300 g Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
30 g Parmesan	80 g Schichtkäse	1 EL Semmelbrösel
1 Prise Muskat		

Für den Salat:

4 Kopfsalatherzen	1 Schalotte	2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico	Salz	Pfeffer

zusätzlich:

1 Bund Schnittlauch	50 g Butter	30 g Parmesan im Stück
---------------------	-------------	------------------------

Die beiden Mehlsorten mit Ei, Olivenöl, einer Prise Salz und zunächst nur der Hälfte des Wassers zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Knoblauch und Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann alles auf ein Sieb geben und den Spinat abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein schneiden.

Den Parmesan fein reiben, mit Schichtkäse, gegarten Spinat und Semmelbröseln mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und Kreise von ca. 7 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils einen Löffel Spinatfüllung auf die Teigblätter setzen, den Teigrand mit Wasser anfeuchten, überklappen und die Ränder fest zudrücken.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Die Salatherzen putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Olivenöl mit Balsamico mischen, Schalotte zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die Salatherzen mit dem Dressing marinieren.

Die Schlutzkrapfen ins kochende Salzwasser geben, bei schwacher Hitze so lange garen, bis sie nach oben steigen. Herausheben und abtropfen lassen.

Zum Anrichten Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen. Parmesan nach Wunsch grob oder fein reiben. Zum Servieren die Schlutzkrapfen auf vorgewärmte Teller geben, mit zerlassener Butter beträufeln, mit Käse und Schnittlauch bestreuen. Den Salat dazu servieren.

Ali Güngörmüs am 19. Februar 2020

Tomaten und Eier aus der Pfanne mit Weizenbrötchen

Für 4 Personen

Für die Brötchen:

250 g Weizenmehl (Type 405)	250 g Hartweizengrieß	10 g Salz
15 g Zucker	1 Päckchen Trockenhefe	150 ml lauwarmes Wasser
50 g flüssige Butter	150 g Vollmilchjoghurt (3,5%)	1 Ei
2 EL Milch	1 Prise Paprikapulver	

Für die Tomaten-Ei Pfanne:

2 kg aromatische Tomaten	2 rote Zwiebeln	Olivenöl
Salz	1 Prise Zucker	8 Eier
Pfeffer		

Für die Brötchen in einer großen Schüssel das Mehl mit Hartweizengrieß, Salz und Zucker vermischen. Die Trockenhefe in lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben.

Anschließend die flüssige Butter und den Joghurt dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Gegebenenfalls noch etwas mehr Wasser zugeben, falls der Teig zu fest ist.

Den Teig mit einem Tuch abdecken und ca. 2 Stunden gehen lassen.

Den gegangenen Teig in 4 gleich große flache Kugeln teilen, auf ein Backblech verteilen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kurz vor dem Backen das Ei mit etwas Milch verquirlen, das Paprikapulver einrühren und die Brötchen damit bestreichen. Jetzt die Brötchen bei 180 Grad 10-12 Minuten backen bis die Brötchen goldbraun sind.

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Dann Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, Tomatenviertel halbieren.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Tomaten zugeben, unter gelegentlichem Wenden sacht schmoren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Zucker würzen.

Sobald die Tomatenflüssigkeit eingekocht ist, die Eier aufschlagen und zwischen die Tomaten setzen.

Eier salzen und bei schwacher Hitze das Eiweiß fast stocken lassen.

Die leicht gestockten Eier in der Pfanne vorsichtig rühren, die Eigelbe sollen noch ein wenig weich sein. Pfeffer frisch darüber mahlen.

Tomateneier anrichten und die Brötchen dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Juli 2020

Tomaten-Krapfen mit Pfifferlingen und Joghurt-Dip

Für 4 Personen

1 mittelgroße Zucchini	Salz	2 Schalotten
1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	300 g Pfifferlinge
2 EL Olivenöl	Pfeffer	50 ml Gemüsebrühe
2 EL weißer Balsamico	2 EL Traubenkernöl	3 EL getrocknete Tomaten
80 g Pecorino (ital. Hartkäse)	2 Eier	100 ml Rapsöl
150 g griech. Joghurt (10%)	1 Msp. Cayennepfeffer	1 TL Paprikapulver

Die Zucchini waschen und trocknen. Danach fein raspeln, salzen und 30 Minuten stehen lassen. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Den Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.

Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und fein schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Pfifferlinge mit Küchenpapier oder einem Pinsel säubern.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Pilze mit den Schalotten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz braten. Die Gemüsebrühe, Balsamico und das Traubenkernöl dazugeben. Dann die Pfanne zur Seite ziehen.

Die getrockneten Tomaten hacken und den Pecorino fein reiben.

Die Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee aufschlagen.

Die gesalzenen Zucchini ausdrücken und mit den Tomaten, den Eigelben und dem Pecorino vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eischnee und Schnittlauchröllchen unterheben.

In einer großen, tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen. Aus der Masse mit dem Esslöffel kleine Krapfen abstechen und ins heiße Öl geben. Bei niedriger Temperatur von beiden Seiten vorsichtig anbraten.

Für den Joghurdip den Joghurt in einer Schüssel glattrühren, mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die marinierten Pfifferlinge und die Krapfen zusammen anrichten, mit der Petersilie bestreuen. Den Joghurt-Dip dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 06. Juli 2020

Tomaten-Tarte-Tatin

Für 6 Personen

Für den Belag:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 EL Rohrzucker	Salz	600 g kleine Tomaten
2 TL Balsamico	1 TL Worcestersoße	1 grüne Chilischote
Pfeffer	4 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 Stängel Estragon	3 Stängel Basilikum	

Für den Teig:

240 g Dinkelmehl (Type 630)	1 TL Weinsteinbackpulver	1 Prise Salz
1 Prise Rohrzucker	65 g Olivenöl	85 ml heißes Wasser

Für den Salat:

250 g Blattsalate	1 Bund gemischte Kräuter	4 getrock. Öl-Tomaten
1/2 Bio-Zitrone	4 EL Rapsöl	2 EL Weißweinessig
1 TL Senf	1 Prise Salz	1 Prise Rohrzucker
Pfeffer		

zusätzlich:

2 EL Pinienkerne	80 g Ziegenfrischkäse-Taler	3 Stängel Minze
3 Stängel Basilikum		

Eine auslaufsichere Tarteform (Ø 2830 cm) bereitstellen.

Für den Belag Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 2/3 vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Zucker darüber streuen und weiterbraten, bis die Zwiebeln karamellisiert sind.

Salzen und die Zwiebelmasse auf dem Boden der Tarteform gleichmäßig verteilen.

Tomaten, waschen, abtrocknen, halbieren. Bei größeren Tomaten den grünen Strunk entfernen.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Tomaten darin kurz scharf anbraten. Balsamico, Worcestersoße dazugeben.

Chilischote nach Belieben entkernen und in feine Streifen schneiden. Chili unter die Tomaten heben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vorsichtig umrühren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit für den Teig Mehl, gesiebt Backpulver, Salz und Zucker in eine fest verschließbare Schüssel geben und gründlich mischen. Olivenöl und heißes Wasser verquirlen, zugeben. Die Schüssel mit passendem Deckel fest verschließen und alles kräftig schütteln. Deckel abnehmen und die entstandene Mischung mit den Fingern kurz zu einem Teig vermengen.

Thymian, Rosmarin, Estragon und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Die geschmorten Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackten Kräuter unterrühren. Die Tomatenmasse soll nicht zu flüssig sein, eventuell noch etwas einkochen lassen. Die gegarten Tomaten gleichmäßig über die Zwiebeln geben.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und z. B. mit Hilfe einer großen Palette, Kuchenretter oder der Teigrolle über die Tomaten legen. Den Teig innen am Rand nach unten umklappen und gut an den Formrand festdrücken.

Die Tarte auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Der Teig soll goldbraun und knusprig sein.

Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, Schnittlauch und getrocknete Tomaten klein schneiden.

Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft

auspressen. Öl, Essig und Senf vermischen, mit Salz, einer Prise Zucker, Pfeffer, wenig Zitronensaft und -schale abschmecken.

Den Salat in einer Schüssel mit Kräutern, getrockneten Tomaten und dem Salatdressing vorsichtig mischen.

Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz in der Form ruhen lassen, dann vorsichtig vom Formrand lösen und auf eine große Platte stürzen.

Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne trocken rösten.

Die Ziegenkäsetaler zerkrümeln und zusammen mit den Pinienkernen über die Tarte streuen. Mit einigen Pfefferminz- und Basilikumblättchen belegen und sofort servieren. Dazu den Blattsalat reichen.

Christina Richon am 27. Juli 2020

Tomatisierte Tagliatelle mit Rucola und Blaukrautsalat

Für 4 Personen

Tomatisierte Tagliatelle:

400 g Tagliatelle	500 g passierte Tomaten	2 Bd. Rucola
4 Schalotten	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer, Zucker

Blaukrautsalat:

1 kleines Blaukraut	1 Orange (Saft, Abrieb)	1 Schuss weißer Balsamico
Salz, Pfeffer, Olivenöl		

Parmesansoße:

1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	20 g Butter
$\frac{1}{4}$ l Milch	100 g Parmesan	2 Lorbeerblätter
200 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

Tomatisierte Tagliatelle:

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und dann durch ein Sieb abschütten. Schalotten und Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen.

Tomaten dazu geben und Thymian und Rosmarin einlegen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und zu einer sämigen Soße kochen. Thymian und Rosmarin entfernen. Nudeln zu den Tomaten geben und zusammen mit dem Rucola untermischen.

Blaukrautsalat:

Blaukraut mit Saft und Abrieb der Orange, Balsamico und Olivenöl zum Salat anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parmesansoße:

Schalotte mit Knoblauch in Butter anschwitzen. Milch, Lorbeer und geriebenen Parmesan zugeben. Dann Sahne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einmal aufkochen und dann zur Seite ziehen. Den Lorbeer entfernen und einmal schaumig aufmixen.

Anrichten:

Tagliatelle mittig auf dem Teller platzieren, den Blaukrautsalat darauf setzen und das Ganze mit Parmesansoße umgießen. Zum Schluss etwas Parmesan darüber reiben.

Ali Güngörmüs am 04. März 2020

Topfen-Nocken mit gebratenem Radicchio

Für 4 Personen:

Für die Topfennocken:

350 g Topfen	20 g Parmesan	4 Eigelb
80 g Mehl	Salz	Pfeffer
2 EL Butter	Muskat, frisch gerieben	

Für den Radicchio:

2 EL Rosinen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne	2 Radicchio	2 EL Olivenöl
1 TL brauner Zucker	1 Msp. Jaipur-Curry	1 Orange
Salz		

außerdem:

Parmesankäse

Der Topfen muss sehr gut, möglichst über Nacht, abtropfen! Topfen in einem mit Küchenleinen ausgelegtem Sieb sehr gut (ggf. über Nacht) abtropfen lassen. Parmesan fein reiben.

Für den Radicchio die Rosinen in etwas lauwarmen Wasser einweichen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und andrücken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Radicchioblätter lösen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten und die Knoblauchzehe darin andünsten. Radicchioblätter zugeben und kurz anbraten. Eingeweichte Rosinen abschütten und mit Pinienkernen zugeben. Mit braunem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen, Curry ebenfalls untermischen.

Von der Orange den Saft auspressen, zum Radicchio geben und etwas einkochen lassen. Den gebratenen Salat mit Salz abschmecken.

Topfen eventuell im Küchenleinen zusätzlich ausdrücken. Topfen, Eigelb, Parmesan, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Dann Mehl zugeben, einarbeiten und gut durchkneten. Die Masse in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen.

Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen.

Die Topfenmasse in Nockenform ins kochende Wasser pressen. Ca. 4 Minuten kochen lassen, bis die Nocken an die Oberfläche steigen.

Topfennocken mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Topfennocken einschwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Radicchio auf Teller verteilen. Topfennocken darauf anrichten. Parmesan darüber hobeln und servieren.

Jörg Sackmann am 05. Mai 2020

Topfen-Pflanzerl mit Spinat-Nussbutter-Creme und Spargel

Für zwei Personen

Für die Pflanzerl:

80 g getrock. Weißbrotwürfel	250 g Quark	1 Ei
2 TL Butter	1 TL ChilisaUCE	3 Zweige Liebstöckel
1 Msp. Backpulver	1 Prise Zucker	geröst., gem. Korianderkörner
Muskatnuss	Pflanzenöl	Salz

Für die Spinatcreme:

100 g frischen Blattspinat	30 g mehlig. Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
60 g Butter	100 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Muskatnuss	Salz

Für den Spargel:

500 g weißer Spargel	8 Radieschen	2 TL Butter
2 EL Ahornsirup	100 ml trockener Riesling	2-3 EL Apfelessig
Pflanzenöl, Zucker, Salz		

Für die Garnitur: 2 Blätter Spinat

Für die Pflanzerl: Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen. Quark mit Ei und Backpulver mixen, kräftig mit Salz, Muskat, Koriander, Zucker, ChilisaUCE abschmecken und über das Knödelbrot geben. Die Masse ziehen lassen. Liebstöckel abrausen, trockenwedeln, fein schneiden.

Liebstöckel in die Knödel-Quarkmasse einarbeiten und abschmecken; vier große Pflanzerl formen und in einer beschichteten Pfanne in Öl langsam beidseitig anbraten. Sobald sie Farbe angenommen haben, Butter zugeben und 18 Minuten fertig garen.

Für die Spinatcreme: Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und diese halbieren. Eine Knoblauchzehe abziehen und hacken. Die andere Knoblauchzehe andrücken. Kartoffeln mit gehacktem Knoblauch in dem Gemüsefond weichkochen. Rosmarin und Thymian abrausen und trockenwedeln.

Butter in einen Topf geben und zerlassen. Angedrückte Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian hinzugeben und eine Nussbutter herstellen. Vor der Weiterverarbeitung die flüssige Butter durch ein Sieb passieren.

Spinat putzen und in die heiße Kartoffelbrühe einrühren, einmal aufkochen lassen, in einen Mixer geben und fein pürieren. Nussbutter untermixen und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für den Spargel: Für den marinierten Spargel den Spargel schälen, Enden ca. 1-2 cm abschneiden und die drei dicksten Stangen mit dem Spargelschäler in dünne, lange Spargelscheiben schälen und beiseitelegen. Die Hälfte der Radieschen waschen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden, zu den Spargelscheiben legen und mit Salz, Zucker und Essig süßsauer marinieren.

Für den gebratenen Spargel restlichen Spargel der Länge nach vierteln, dann in Stifte halbieren und mit Salz und Zucker im Verhältnis 2:1 marinieren. Restliche Radieschen je nach Größe halbieren oder vierteln.

Spargelstifte mit wenig Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten. Sobald sie Farbe angenommen haben, Butter und Radieschenecken zugeben und ca. 2-3 Minuten mitbraten. Alles mit Weißwein ablöschen und den Ahornsirup zugeben.

Für die Garnitur: Spinatblätter putzen und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 13. Mai 2020

Vakuum-Ei, Kartoffel-Espuma, Spinat, Brot-Crunch

Für zwei Personen

Für das Ei:

1 Hühnerei (Größe S) Salz Pfeffer

Für das Espuma:

500 g gekochte Kartoffeln 300 ml Sahne 100 ml Milch
1 EL Butter 150 ml Gemüsefond 10 ml Trüffelöl
1 Prise Zucker 1 Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für den Spinat:

300 g frischer Spinat 1 kleine Schalotte 1 Knoblauchzehe
1 Prise Zucker 1 Muskatnuss 1 EL Butter
Salz Pfeffer

Für den Brot-Crunch:

200 g altes Brot 1 Knoblauchzehe 1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian Butter Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Trüffel Kräuter Schnittlauchöl

Für das Ei:

Das Hühnerei im Sous-Vide Becken für 12 Minuten bei 75 Grad garen und nach dem Öffnen mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Espuma:

Muskatnuss reiben. Kartoffeln teilen und mit Fond und Sahne aufkochen.

Butter sowie Trüffelöl, etwas Zucker, Muskat, Salz und Pfeffer zugeben und fein mixen. Durch ein Sieb passieren und anschließend in ein Sahnesiphon füllen und 2 Kapseln aufschrauben.

Für den Spinat:

Muskatnuss reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Spinat putzen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen und darin etwas Knoblauch und Schalotten glasig anschwitzen. Spinat hinzugeben, kurz durchschwenken und mit Muskat, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Brot-Crunch:

Brot grob würfeln. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und halbieren. Brot mit Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Butter, Salz und Pfeffer braten, Butter durch ein Sieb entfernen und den Crunch auf einem Blatt Küchenrolle abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Trüffel hobeln. Kräuter abbrausen und trockenwedeln.

Zu diesem Gericht passt wunderbar ein Schnittlauchöl. Dafür 100 g Schnittlauch etwas zerkleinern, um Fasern zu vermeiden. Schnittlauch mit 300 ml Sonnenblumenöl, Salz und Zucker im Thermomix auf Stufe 8 bei 60 Grad für 9 Minuten mixen und durch ein feines Sieb passieren.

Das Ei in eine tiefe Schale geben, darauf 1-2 EL Spinat legen. Das Ganze mit Kartoffel-Espuma bedecken. Kurz vor dem Servieren mit etwas Schnittlauchöl, Kräutern und gehobeltem Trüffel anrichten. Das Gericht servieren.

Robin Pietsch am 07. Dezember 2020

Veganes Ceviche mit gebackenem Spargel und Teriyaki-Soße

Für zwei Personen

Für den Spargel:

½ Bund grüner Spargel	2 EL Maisstärke	1 Msp. Kurkuma
Pankomehl	Reismehl	Rapsöl, Salz

Für das Süßkartoffel-Püree:

1 kleine Süßkartoffel	1 Schalotte	1 Limette
½ EL Traubenkernöl	2 Stängel Minze	2 Stängel Koriander
2 Stängel glatte Petersilie	1 Msp. Koriandersamen	Muskatnuss
Olivenöl	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die marinierten Pilze:

2 Portobello-Pilze	½ kleine Thaichili	1 Limette
weißer Sesam	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Teriyaki-Sauce:

1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	1,5 EL dunkles Sesamöl
60 ml Sojasauce	40 ml Balsamicoessig	1 Msp. Chiliflocken
33 g brauner Zucker		

Für den Spargel:

Den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und 15 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Stärke mit etwas Wasser anrühren und mit Kurkuma gelb färben.

Spargelstücke zuerst in Reismehl wenden, dann in die gelbe Wasser- Stärke Mischung geben und anschließend in Panko wälzen. Schritt zwei und drei wiederholen.

Spargelstücke in heißem Rapsöl knusprig ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.

Für das Süßkartoffel-Püree:

Muskatnuss reiben und 1 Messerspitze auffangen. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Schalotte abziehen und grob würfeln. Koriandersamen in einem Mörser fein mahlen und in einer Pfanne rösten. In einem Topf etwas Öl erhitzen.

Schalotten und Koriandersamen dazugeben und kurz anschwitzen.

Süßkartoffeln hinzugeben, Wasser angießen, mit einer Prise Salz würzen und alles bei geschlossenem Deckel dünsten, dann zu Püree verarbeiten.

Mit Salz, Pfeffer, etwas Limettenabrieb, Muskatnuss und Traubenkernöl abschmecken. Püree durch ein feines Sieb streichen. Koriander, Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und in einer kleinen Schüssel mit etwas Olivenöl vermengen und auf das Püree verteilen. Salzen und pfeffern.

Für die marinierten Pilze:

Sesam in einer Pfanne rösten. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Chili der Länge nach aufschneiden und fein schneiden. Von den Pilzen die Stiele entfernen und die Häute abziehen. Mit einem kleinen Löffel die Lamellen herauskratzen. Pilze kurz und heiß mit etwas Öl anbraten, in feine Streifen schneiden und mit Limettensaft und Chili marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam über die Pilze streuen.

Für die Teriyaki-Sauce:

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

Sojasauce, Essig und den Zucker in einem Topf erhitzen und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung um die Hälfte reduziert ist. Vom Herd nehmen und 1 Teelöffel Knoblauch, 1 Teelöffel Ingwer und Chiliflocken hinzufügen. Etwas abkühlen lassen, dann Öl unterrühren. Sauce durch

ein feines Sieb passieren.

Süßkartoffelpüree mithilfe eines Anrichte-Ringes auf tiefe Teller verteilen.

Salat auf das Püree geben. Die marinierten Pilzstreifen auf die Kräuter auf dem Püree platzieren. Auf jeden Teller zwei Stück gebackenen Spargel setzen. Um das Püree herum jeweils 1-2 EL der Sauce träufeln.

Martin Baudrexel am 13. Mai 2020

Vegetarische Kohlrouladen

Für 4-6 Rouladen

4 Schalotten	Rapsöl	1 TL Kümmel
4-6 Blätter Wirsing	½ Bund glatte Petersilie	150 g Fetakäse
150 g Kartoffelkloßmasse	150 ml trockener Weißwein	3 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer	2-3 EL Crème-fraîche	

Ofen auf 220 °C Oberhitze vorheizen.

Schalotten schälen. 2 Schalotten fein würfeln, den Rest für die Soße in grobe Stücke schneiden und zunächst zur Seite stellen. Schalottenwürfel in einer ofenfesten Pfanne mit etwas Rapsöl scharf anbraten. Kümmel hinzugeben.

4 Wirsingblätter vom Kopf lösen und 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Kohlblätter anschließend kalt abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.

Für die Füllung die gebratenen Schalottenwürfel aus der Pfanne in eine große Schüssel geben und mit gehackter Petersilie, zerbröseltem Feta und Kartoffelkloßmasse verkneten.

Die groben Schalottenstücke in die noch heiße Pfanne geben und anrösten.

Blanchierte Kohlblätter so auf die Arbeitsfläche legen, dass die glatte Seite bei der fertigen Roulade nach außen und die raue Seite nach innen zeigt.

Den dicken Strunk im Blatt begradigen, also flach abschneiden. Je eine Handvoll Füllung mittig in einem Kohlblatt einrollen und dieses mithilfe des Küchengarns zu einer Roulade verschnüren. Verschnürte Rouladen in die Pfanne mit gerösteten Zwiebelstücken geben und kräftig anbraten. Mit Weißwein und Sojasauce ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rouladen in der Pfanne für 20 Minuten im Ofen bei 220°C garen lassen.

Anschließend die fertigen Rouladen aus der Pfanne nehmen und das Küchengarn lösen. Aus dem Sud und den Zwiebelstücken in der Pfanne kann nun die Sauce zubereitet werden. Dafür Crème fraîche hinzugeben und alles pürieren. Nach Bedarf zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Björn Freitag am 27. Januar 2020

Vegetarische Wirsingroulade mit Haselnüssen

Für 4 Personen:

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz	12 frische Maronen
1 Wirsingkohl	80 g Butter	Pfeffer
Muskatnuss	3 EL Haselnusskerne	1 Bund frischer Majoran
3 EL Butterschmalz	1 Zwiebel	200 g gegarte Maronen
gemahl. Kreuzkümmel	500 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
20 g kalte Butter		

Außerdem:

Küchengar	Speisestärke
-----------	--------------

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen. Kartoffeln zugedeckt gar kochen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die frischen Maronen in Schale an der flachen Seite mit einem spitzen Messer leicht einritzen.

Maronen und etwas Wasser in eine flache Auflaufform geben. Im heißen Backofen etwa 10 Minuten rösten.

Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen.

Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Kohlkopf vorsichtig hineingeben und kurz köcheln lassen.

Kohl dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, etwas abkühlen lassen und die äußeren Blätter vorsichtig lösen.

Den Vorgang wiederholen, bis etwa 12 schöne, große Blätter abgelöst sind. Die Blätter eventuell zusätzlich nochmals kurz im kochenden Wasser blanchieren, bis sie formbar sind. Wirsingblätter in reichlich kaltem Wasser abschrecken. Kohlblätter gründlich abtropfen lassen.

Den übrigen Kohl fein schneiden.

In der Pfanne 23 EL Butter erhitzen, den fein geschnittenen Kohl darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten. Maronen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Maronen schälen und grob zerkleinern.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Nüsse hacken.

Den Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Majoran hacken.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Für die Füllungsmasse ca. 1/3 der gepressten Kartoffeln mit dem gedünsteten Wirsing, gehackten Maronen und Haselnüssen mischen. Mit Salz und etwas Majoran würzen.

Die vorbereiteten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, dicke Blattrippen flach schneiden. Je 2 Blätter leicht überlappend auslegen, die Füllung auf den Blättern verteilen.

Seiten der Wirsingblätter etwas über die Füllung klappen. Die Blätter fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengar fixieren.

Butterschmalz in einem weiten Topf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.

In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Gegarte Maronen zugeben. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Gemüsebrühe angießen, alles einmal aufkochen lassen.

Dann die Mischung abtropfen lassen, Brühe aufbewahren. Maronen in einen hohen Mixbecher oder Mixer geben und fein pürieren, dabei nach und nach soviel Kochflüssigkeit untermixen, dass ein feines Püree entsteht.

Die restlichen gepressten Kartoffeln unter das Maronenpüree mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rouladen aus dem Topf heben und zugedeckt warm halten.

Den Bratensatz mit Sahne und übriger Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen. Offen etwas einkochen lassen.

Die Sauce mit Salz, übrigen Majoranblättchen und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die gut gekühlte Butter in Stückchen untermixen. Die Sauce nach Belieben mit etwas angerührter Maisstärke binden.

Wirsingröllchen, Sauce und Kartoffel-Maronenpüree anrichten

Jacqueline Amirfallah am 28. Oktober 2020

Vegetarischer Gemüseturm mit Rosenkohl und Schichtkäse

Für 4 Personen

15 Stück Rosenkohl	8 festk. Kartoffeln	250 g Frischkäse
1 großer roter Apfel	0.5 l Apfelsaft	2 Clementinen
1 unbehandelte Zitrone	2 EL Butter	1 Chilischote
1 EL gehackte Rosmarinnadeln	Muskat	Salz
Pfeffer	Olivenöl	Honig

Den Rosenkohl säubern. Dabei die äußeren Blätter und Stielansätze entfernen. Den Boden kreuzweise und tief einschneiden.

Die Röschen etwas andrücken, dann in einzelne Blätter zerlegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rosenkohlblätter vorsichtig anbraten. Salz, Zucker, Pfeffer und etwa 1 EL Zitronenabrieb dazugeben. Ein Stück Butter hinzufügen und den Rosenkohl etwa 8 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren lassen.

Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen.

Die Kartoffeln schälen und weichkochen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln grob zerstampfen und dabei Kochwasser und Butter unterrühren. Den Stampf mit Salz und Muskat würzen.

Den Apfel entkernen und mit Schale in kleine Scheiben oder Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben anbraten, bis sie etwas Farbe nehmen. Eine angeschnittene Chilischote und etwas Honig hinzufügen. Den Apfelsaft erhitzen und auf 4 EL einkochen. Die Clementinen schälen.

Die äußeren Häute entfernen, dann die Früchte halbieren.

Servieren:

Zum Anrichten einen Küchenring auf den Teller legen. Zuerst eine Schicht Kartoffelstampf einfüllen, dann Schichtkäse (Menge nach Geschmack) und darüber Rosenkohlblätter. Die gebratenen Äpfel und je eine halbe Clementine darauf platzieren.

Zum Schluss den lauwarmen Apfelsaft darüber tröpfeln, alles mit Pfeffer und Rosmarin bestreuen und mit einem Hauch Olivenöl krönen.

Rainer Sass am 27. November 2020

Würzige Bratkartoffeln mit Joghurt-Terrine

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	1 Bund Koriander
500 g griech.Joghurt	1 TL Korianderkörner	2 Bio-Zitronen
8 Blatt Gelatine	Zucker	2 rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen	2 Stängel Minze	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
6 EL Olivenöl	2 rote Zwiebeln	1 Romanasalat
2 EL Butterschmalz		

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Dann abgießen, pellen und durchkühlen lassen.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. 1/4 der Blätter beiseite legen, die restlichen Blätter mit der Hälfte vom Joghurt in einen Mixer geben und untermixen.

Die Korianderkörner grob mörsern und unter den restlichen Joghurt mischen.

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und von einer Zitrone etwas Schale abreiben.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Beide Joghurtmischungen mit Salz, je einer Prise Zucker und etwas Zitronenabrieb abschmecken. In einem Topf 4 EL Wasser erhitzen und die eingeweichten Gelatineblätter darin auflösen. Jeweils die Hälfte der eingeweichten Gelatine zu den beiden Joghurtmischungen geben und gründlich verrühren.

Eine Terrinenform (ca. 800 ml Inhalt) ausspülen und mit Frischhaltefolie auslegen.

Beide Joghurt-Massen nacheinander hineingeben und dann mit einer Gabel einmal längs durchrühren, damit ein hübsches Muster entsteht. Die Terrine mit der Folie abdecken und ca. 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

In der Zwischenzeit für die Kartoffelwürzmasse die Chilis abwaschen, halbieren, die Kerne austreichen. Chilihälften grob schneiden. Knoblauch schälen und vierteln.

Minze abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Von den Zitronen den Saft auspressen.

Minzblättchen mit Chilis, Knoblauch, Kreuzkümmel, der Hälfte vom Zitronensaft, 2/3 vom Olivenöl und etwas Salz grob mixen.

Rote Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die abgekühlten Kartoffeln in Würfel (oder Scheiben) schneiden. Romanasalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten, die Chili-masse und rote Zwiebeln zugeben, untermischen und alles zusammen 2 Minuten braten.

Die Salatblätter in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Mit Salz und einer Prise Zucker würzen, restliches Olivenöl und Zitronensaft darüber gießen und gut vermischen.

Die Joghurtterrinen aus der Form heben, Folie entfernen. Terrinen aufschneiden und auf Tellern anrichten, mit den restlichen Korianderblättern garnieren. Die Bratkartoffeln und den Salat dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. März 2020

Würziger Kürbisauflauf mit gebratenen Salatherzen

Für 4 Personen:

Für den Auflauf:

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)	250 g rote Spitzpaprika	1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 Eier	150 ml Milch	100 g Bergkäse

Für den Salat:

4 Salatherzen	1 EL Zucker	2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig	30 ml Orangensaft	2 EL Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis waschen, trockenreiben und vierteln.

Die Kerne sowie das faserige Innere mit einem scharfkantigen Esslöffel herausschaben.

Die Kürbisviertel nach Belieben mit einem scharfen Küchenmesser schälen. Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Paprika halbieren, Stielansatz, Samen und die weißen Scheidewände entfernen.

Das Paprika-Fruchtfleisch waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Die Chilischote längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen. Das Fruchtfleisch waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

Die Knoblauchzehen schälen und hacken.

Petersilie und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Kürbiswürfel, Paprika, Chili, Knoblauch und Kräuter in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer würzen, Olivenöl zugeben und gründlich vermischen.

Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl ausfetten.

Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Käse fein reiben.

Kürbis-Mischung in der Form verteilen, die Eiermilch darüber gießen, gleichmäßig mit dem Käse bestreuen.

Die Form in den heißen Backofen schieben und den Auflauf etwa 45 Minuten backen.

Von den Salatherzen braune Außenblätter vorsichtig abnehmen und den Salat der Länge nach halbieren. Salathälften waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne den Zucker leicht karamellisieren lassen. Das Olivenöl dazugeben und die halben Salatherzen mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze den Salat langsam anbraten bis die untere Seite eine leichte Bräunung aufweist, die obere Seite des Salat bleibt oben noch schön frisch und knackig.

Mit Apfelessig und Orangensaft ablöschen und die Flüssigkeit löffelweise immer wieder über den Salat träufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Die Form aus dem Backofen nehmen, auf ein Gitterrost setzen und den Auflauf etwas abkühlen lassen.

Auflauf portionieren, auf Teller verteilen. Salatherzen dazu geben und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Rainer Klutsch am 22. Oktober 2020

Waffeln mit Zimt-Orangen-Schaum und Minz-Apfel-Salat

Für zwei Personen

Für die Waffeln:

3 Eier	125 g + 2 EL Butter	200 ml Milch
1 Vanilleschote	100 g Zucker	250 g Mehl
1 TL Backpulver		

Für den Schaum:

150 g Milch	150 g Schlagsahne, 35%	150 g Frischkäse
50 ml Orangensaft	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	4 EL Puderzucker

Für den Salat:

2 saure Äpfel	1 Bund Zitronenmelisse	1 TL Puderzucker
1 TL Lebkuchengewürz	Butter	

Für die Garnitur:

1 Orange	4 Walnusskerne	Blattgold
----------	----------------	-----------

Für die Waffeln:

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.

Die ausgekrazte Schote für den Apfel-Salat beiseitelegen, außerdem eine Messerspitze Vanillemark aufheben. 125 g Butter in einen Topf geben und schmelzen. Butter abkühlen lassen. Flüssige Butter, Eier, Milch, Vanillemark, Zucker, Mehl und Backpulver zu einem Teig verrühren. Teig etwas ruhen lassen.

2 Esslöffel Butter mit der Messerspitze Vanillemark in eine Pfanne geben, schmelzen und das Waffeleisen damit einpinseln. Anschließend den Teig auf das gefettete Waffeleisen geben und goldgelbe Waffeln ausbacken.

Für den Schaum:

Orangensaft mit Zimt und Puderzucker verrühren. Milch, Sahne und Frischkäse hinzugeben und alles gut verrühren. Masse in einen Sahnesyphon füllen und 1,5 Patrone verwenden. Flasche ca. 8 Mal schütteln, um ein Volumen zu bekommen.

Für den Salat:

Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und etwas für die Garnitur beiseitelegen. Apfel waschen, trockentupfen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien, klein schneiden und in Butter anbraten.

Lebkuchengewürz, ausgekrazte Vanilleschote von oben und Puderzucker zu den Äpfeln geben und durchschwenken. Zitronenmelisse hinzugeben und erneut alles schwenken.

Für die Garnitur:

Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Orangenabrieb, Walnüsse und Blattgold über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Meta Hildebrand am 15. Dezember 2020

Waldpilz-Crostini mit Petersilien-Creme

Für zwei Personen

Für die Pilze:

200 g Waldpilze	20 g getrock. Steinpilze	2 Schalotten
3 Knoblauchzehen	50 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Salbei
alter Aceto balsamico	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Petersiliencreme:

2 EL Butter	100 g Ricotta	2 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Crostini:

2 große Sch. Sauerteigbrot	2 EL Butterschmalz	2 Zweige Petersilie
2 Zweige Liebstöckel	2 Zweige Thymian	2 Zweige Majoran
Öl	Salt Flakes	Pfeffer

Für die Pilze:

Die getrockneten Steinpilze mit heißem Wasser bedecken und ca. 20 Minuten einweichen.

Eine Schalotte und 2 Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln und in heißem Olivenöl in einer Pfanne glasig anschwitzen. Die Kräuterzweige im Ganzen zugeben. Mit Weißwein ablöschen, die eingelegten Steinpilze dazugeben, dabei das Pilzwasser für den späteren Gebrauch aufbewahren. Die eingelegten Steinpilze im Weißweinsud in der Pfanne aufkochen. Gemüsefond angießen und alles um die Hälfte einkochen lassen. Pilzsud durch ein feines Sieb passieren, mit Balsamico, Pfeffer und Salz abschmecken und in eine flache Form gießen. Die letzte Knoblauchzehe und eine Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln.

Die frischen Waldpilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne in heißem Olivenöl von allen Seiten braten. Knoblauch und Schalotten hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Falls partout keine frischen Waldpilze aufzutun sind, kann man sie auch durch eingelegte Steinpilze ersetzen. Diese vorsichtig dosieren, da sie ein sehr intensives Aroma haben.

Für die Petersiliencreme:

Aus der Butter eine Nussbutter herstellen und wieder so weit erkalten lassen, dass die Nussbutter weich, aber nicht mehr flüssig ist. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die weiche Nussbutter schaumig aufschlagen. Den Ricotta abtropfen lassen, durch ein Sieb streichen, mit der Nussbutter verrühren und Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Crostini:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und in einem Topf frittieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Brotscheiben von einer Seite mit dem beiseite gestellten Wasser der getrockneten Steinpilze tränken, maximal bis zur Hälfte vollsaugen lassen. Sofort auf der anderen Seite im heißem Butterschmalz knusprig braten. Die gebratene Seite auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Brotscheiben ggf. halbieren, die Petersiliencreme locker darauf streichen.

und die Pilze darauf verteilen. Mit frittierten Kräutern garnieren. Mit Salt Flakes und Pfeffer bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 14. Oktober 2020

Warmer Reissalat mit Weißkraut, Mangold und Erdnusscreme

Für 4 Personen

Für den Reissalat:

200 g Basmatireis	Salz	5 EL Reisessig
1 TL geröstetes Sesamöl	150 g Weißkohl	2 Mangoldblätter
10 Zuckerschoten	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 Zitronengrashalm	1 rote Chilischote	5 EL Sonnenblumenöl
1 reife Mango	2 EL Erdnusskerne, geschält	

Für die Erdnusscreme:

4 EL Erdnusskerne, geschält	2 rote Chilischoten	4 EL eingelegter Ingwer
1/4 Bund Koriander	1/2 Knoblauchzehe	4 EL Reisessig
2 TL geröstetes Sesamöl	6 EL Honig	2 EL helle Sojasauce
4 EL Kokosmilch (Dose)	Salz	

Den Reis mit kaltem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen.

Gewaschen Reis in einen Topf mit reichlich Wasser geben, salzen und aufkochen, bei milder Hitze garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Gegarten Reis in einer Schüssel mit Reisessig und Sesamöl mischen und abkühlen lassen.

Den Weißkohl putzen und den Strunk entfernen. Weißkohl in feine Streifen schneiden.

Mangoldblätter waschen und trocken schütteln, die Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Die grünen Blätter ebenfalls in Streifen schneiden.

Die Zuckerschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere, trockene Hälfte entfernen, die untere Hälfte in sehr feine Ringe schneiden.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kohl darin 2 Minuten anbraten.

Die Mangoldstiele dazugeben und 1 Minute mitbraten. Dann Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Zitronengras und Chili hinzufügen und alles 1 weitere Minute braten. Mit Salz würzen und das warme Gemüse mit dem Reis mischen.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden und fein würfeln. Die Mango mit den Erdnüssen unter den Reissalat mischen. Für die Erdnusscreme die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und grob schneiden. Den Ingwer abtropfen lassen und ebenfalls grob schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Erdnüsse, Chili, Ingwer, Koriander und Knoblauch mit Reisessig, Sesamöl, Honig, Sojasauce und Kokosmilch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Erdnusscreme mit Salz abschmecken und zum Reissalat servieren.

Andreas Schweiger am 10. September 2020

Warmes Spargel-Sandwich

Für 4 Personen

Für den Salat:

100 g Rucola	1 EL Balsamico	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Spargelsandwich:

200 g Ciabatta-Brot	4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 kg grüner Spargel	Salz	Zucker
12 schwarze Oliven	160 g Ziegenfrischkäse-Taler	2 EL Pinienkerne
100 g Butter	1 Schalotte	80 ml Weißwein
3 Eigelb	Pfeffer	1 EL Tomatenmark

Rucola waschen und gut abtropfen lassen.

Balsamico mit Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing zur Seite stellen.

Ciabatta der Länge nach halbieren und die beiden Hälften in Stücke von jeweils ca. 50 g schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotstücke darin von beiden Seiten goldbraun braten. Brot aus der Pfanne nehmen, diese zur Seite stellen.

Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche über die gerösteten Brotscheiben streichen. Spargel am unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen.

Spargel in mit Salz und einer Prise Zucker gewürztem kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren.

Blanchierten Spargel abtropfen lassen und in der Pfanne, in der die Brotscheiben geröstet wurden, kurz anbraten. Oliven grob hacken.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech die Brotscheiben geben, darauf den angebratenen Spargel geben. Die Käsetaler darauflegen (evtl. längs halbieren, falls sie sehr dick sind), mit Pinienkernen und gehackten Oliven bestreuen.

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Schalotte, Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird. Dann die flüssige Butter nach und nach unter den Eischaum rühren. Die Sauce mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Das Tomatenmark in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel glattrühren und dann unter die Sauce rühren.

Die Brot kurz in den vorgeheizten Ofen geben und den Käse warm werden lassen, aus dem Ofen nehmen, auf Teller geben und mit der Sauce überziehen.

Rucola mit dem Dressing marinieren und neben den Broten anrichten.

Martin Gehrlein am 02. Juni 2020

Weißer Spargel mit Vinaigrette und Spargel-Suppe

Für zwei Personen

Für den Spargel:

12 St. Spargel	1 Zitrone	20 g Butter
Zucker	Salz	

Für die Suppe:

50 g kalte Butterwürfel	30 g Butter	100 ml Sahne
1 EL geschlagene Sahne	1 TL Weizenmehl	Salz, Pfeffer

Für die Vinaigrette:

2 mittelgroße Tomaten	1 Schalotte	3 Stangen Frühlingslauch
1 Zitrone	50 ml weißer Balsamicoessig	100 ml Olivenöl
50 ml Rapsöl	½ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für die Hollandaise:

1 Zitrone	125 g Butter	1 Ei
1 EL geschlagene Sahne	50 ml Weißwein	1 Spritzer weißer Balsamico

Salz

Für den Spargel:

Den Spargel schälen und die trockenen Enden (ca. 0,5 cm) abschneiden.

Zitrone waschen und trockentupfen. Spargelenden mit den gewaschenen Spargelschalen zusammen mit Butter, Salz, Zucker, 1 Scheibe Zitrone und Wasser aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Spargelschalen und Endstücke wieder herausnehmen.

Vom geschälten Spargel die letzten 2 cm in feine Scheiben schneiden und zur Seite legen.

Spargelstangen im Spargelwasser aufkochen und 15 Minuten darin ziehen lassen. Spargelwasser für die Suppe aufheben.

Für die Suppe:

30 g Butter aufschäumen, Mehl zugeben, gut verrühren und mit heißem Spargelwasser (von oben) auffüllen. 5 Minuten kochen, flüssige Sahne zugeben und sanft bis zum gewünschten Geschmack einkochen. Mit einem Handmixer die kalten Butterwürfel einmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geschlagener Sahne garnieren.

Für die Vinaigrette:

Schalotte abziehen in feine Würfel schneiden und mit einem TL Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Mit 200 ml warmem Spargelwasser (von oben) ablöschen, aufkochen und lauwarm abkühlen lassen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Balsamico, Olivenöl, Rapsöl, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft zugeben.

Schnittlauch und Frühlingslauch putzen und in feine Röllchen schneiden.

Tomaten halbieren, entkernen, in feine Würfeln schneiden und mit den rohen Spargelscheiben (von oben) mischen und in die Vinaigrette geben.

Für die Hollandaise:

Butter in einer Sauteuse klären. Ei trennen und Eigelb auffangen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Eigelb mit Weißwein, einem Spitzer Zitronensaft, weißem Balsamico und Salz über einem Wasserbad aufschlagen. Flüssige Butter langsam dazugeben. Geschlagene Sahne unterheben. Ein paar Spargelspitzen (von oben) als Garnitur in die Hollandaise setzen.

Thomas Martin am 06. Mai 2020

Weißes Tomaten-Risotto mit Mini-Büffel-Mozarella

Für zwei Personen

200g Risottoreis	2 Tomaten	1 Bund Frühlingslauch
8 getrock. Öl-Tomatenfilets	8 halbgetrock. Ofentomaten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Peperoncini	1 EL Butter
40 g Parmesan	12 Mini-Büffelmozzarella	500 ml klarer Tomatenfond
200 ml Geflügelfond	50 ml Weißwein	4 Zweige Estragon
2 Zweige Basilikum	1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Tomaten überbrühen, schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Tomatenfond und Geflügelfond in einem Topf aufkochen lassen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Tomatenwürfel dazugeben, mit etwas Meersalz und Zucker würzen. Reis ungewaschen dazugeben und mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Risotto mit dem heißen Tomatenfond (von oben) bedecken und die Flüssigkeit unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die gesamte Flüssigkeit nahezu eingekocht und das Risotto al dente ist.

Frühlingslauch putzen, Strunk entfernen, und schräg in Scheiben schneiden und diese die letzten 5 Minuten im Risotto mitkochen lassen.

Getrocknete Tomatenfilets und Ofentomaten in Scheiben schneiden.

Estragon und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein schneiden. Risotto vom Herd nehmen und Tomatenstreifen, Estragon, Basilikum, Meersalz, Pfeffer und Butter zugeben. Parmesan reiben und dazugeben. Peperoncini der Länge nach aufschneiden, fein hacken und je nach Geschmack dazugeben.

Jeweils 3 Mini-Büffelmozzarella auf das Risotto setzen und mit Estragonspitzen ausgarnieren.

Das Gericht auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 25. März 2020

Winter-Gemüse mit Hirtenkäse-Kreuzkümmel-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für das Wintergemüse:

1 kg Pastinaken	1 Bund Bundmöhren	1 kleiner Knollensellerie
300 g Ghee	2 EL gemahl. Kreuzkümmel	250 g Grünkohlsalat
2 Petersilienwurzeln	1 Bund Frühlauch	250 g wilder Brokkoli
1 gelbe Bete	1 kleiner Rettich	1 gelber Chicorée
1 roter Chicorée	Öl	Salz

Für die Vinaigrette:

100 g türkischer Hirtenkäse	1 EL feiner Tafelsenf	2 EL ganze Kreuzkümmelsamen
1 TL weißer Balsamico	50 ml Rapsöl	1 Prise Zucker
4 Stiele glatte Petersilie	2 EL Gemüsefond	Salz, Pfeffer

Für das Wintergemüse:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Pastinaken, Bundmöhren, Knollensellerie putzen, schälen und in Stücke schneiden. Mit etwas Salz und gemahlenem Kreuzkümmel vermengen.

Ghee erwärmen, das Gemüse einlegen und im Ofen ca. 20 min garen.

Petersilienwurzel putzen und längs dünn aufschneiden.

Frühlauch und wilden Brokkoli putzen, kurz blanchieren und kalt abschrecken. Brokkoli in einer Pfanne in Olivenöl kurz anschwitzen.

Gelbe Bete und Rettich putzen, dünne Scheiben herunterschneiden und in Eiswasser legen.

Pastinaken, Bundmöhren und Knollensellerie aus dem Ofen nehmen, abtropfen und auf einen tiefen Teller legen. Frühlauch und wilden Brokkoli dazulegen, ebenso die Gelbe Bete und Rettichscheiben.

Mit gelben und roten Chicoréeblättern garnieren.

Grünkohlsalat und Petersilienwurzel knusprig frittieren.

Für die Vinaigrette:

Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Senf, Rapsöl und Balsamico zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz, Zucker, Gemüsefond und Pfeffer abschmecken.

Hirtenkäse in die Vinaigrette bröseln und den gerösteten Kreuzkümmel zugeben. Petersilie abrausen, trocken wedeln, klein hacken und unterrühren.

Die Vinaigrette um das Gemüse verteilen. Mit Grünkohl und Petersilienwurzel garnieren.

Thomas Martin am 21. Dezember 2020

Wirsing-Rouladen mit Kartoffeln

Für 6 Personen:

Für die Rouladen:

1 Kopf Wirsingkohl	1 kleiner Kürbis	1 Möhre
1 rote Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	2 Lauchzwiebeln
100 g gemischte Nüsse	geräuch. Paprika-Pulver	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Salbei	50 g Panko
getrockn. Aprikosen, Rosinen	3 getrocknete Tomaten	3 Eier
Salz, Pfeffer	Muskat, Olivenöl	

Für die Soße:

1 Zwiebel	Pflanzenöl	50 g Butter
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	200 ml Rotwein
150 ml Brühe		

Für die Kartoffeln:

1 kg Drillinge	50 g Butter	1 Zweig Rosmarin
----------------	-------------	------------------

Für die Rouladen:

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen. Den Wirsing putzen, 6 Blätter im Ganzen abnehmen und den Strunk herausschneiden. Den restlichen Kohl in Stücke schneiden. Die Blättern circa 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abspülen und trocken tupfen. Den Kürbis halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden oder grob reiben. Möhre, Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen und hacken. Nüsse, Aprikosen und Tomaten ebenfalls hacken und mit den Rosinen vermengen.

Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Gemüse in einem Topf mit etwas heißem Öl schön anschwitzen und mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. In eine große Schüssel umfüllen. Die Nuss-Mischung sowie Eier, Panko, Kräuter und Muskat dazugeben und alles gut vermengen.

Für die Soße:

Die Wirsingblätter mit der Kürbismasse füllen und zu Rouladen formen. In einem Bräter etwas Öl erhitzen und die Rouladen darin anbraten (am besten auf der offenen Seite zuerst anbraten, dann muss man sie nicht zusammenbinden). Wenn sie Farbe angenommen haben, aus dem Bräter nehmen und beiseitelegen.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Den geschnittenen Wirsing und die Zwiebelwürfel in Butter im Bräter anbraten, bis alles Farbe bekommen hat. Tomatenmark und Mehl dazugeben und verrühren. Mit Rotwein und Brühe ablöschen, etwas würzen und kurz aufkochen lassen. Dann die Rouladen wieder in den Bräter geben und circa 30 Minuten im Ofen garen.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln mit Schale in reichlich kaltem Wasser aufsetzen und 15 Minuten kochen. Das Wasser abgießen. Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter und Rosmarin goldbraun anbraten. Zu den Rouladen servieren.

Zora Klipp am 08. Dezember 2020

Zitronen-Risotto mit Parmesan-Hippe

Für 4 Personen

Für die Parmesanhippen:

120 g Parmesan am Stück

Für den Risotto:

1 Bio-Zitrone	2 Schalotten	800 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter	200 g Risottoreis	1 Bund Rucola
50 g Parmesan	1 TL Zitronenmarmelade	Salz
Pfeffer		

Für die Parmesanhippen den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Parmesan fein reiben und jeweils etwa 30 g fein geriebenen Parmesan zu einem etwa 12 cm großen Quadrat dünn auf das Backpapier streuen.

Das Blech in den Ofen geben und die Parmesanquadrate ca. 5 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen ist. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und die Parmesanhippen vorsichtig vom Blech lösen und auf Küchenpapier auskühlen lassen.

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

Schalotten schälen, fein würfeln.

Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis einstreuen und unter Rühren ebenfalls kurz farblos anschwitzen.

Nach und nach die heiße Brühe hinzugießen und den Risotto ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren.

Unter den Risotto Zitronenschale und den Saft zugeben, weitere ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren und bei Bedarf Brühe zugeben.

Rucola abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Unter den Risotto restliche Butter, Parmesan und Zitronenmarmelade rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Rucola locker untermischen und anrichten.

Parmesanhippen zum Risotto reichen.

Rainer Klutsch am 12. Juni 2020

Zitronen-Soufflé-Tarte

Für eine Tarteform 22 cm

Für 10 Stücke:

Für den Teig:

½ Bio-Zitrone	160 g Mehl	30 g Zucker
1/4 T Salz	1 Prise Backpulver	85 g kalte Butter
1 Ei (Größe M)	30 ml kaltes Wasser	Mehl
250 g getrock. Hülsenfrüchte		

Für die Zitronenfüllung:

2 Bio-Zitronen	4 Eier (Größe M)	120 g Zucker
1 Prise Salz	20 g Reisstärke	Puderzucker

Für den Teig die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

In einer Schüssel Mehl, Zitronenschale, Zucker, Salz und Backpulver vermengen.

Kalte Butter in Würfel schneiden und mit den Fingerspitzen, Handmixer oder Küchenmaschine in die Mehlmischung grob einarbeiten. Dann zunächst das Ei und anschließend das Wasser unterarbeiten.

Alles auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz verkneten, so dass gerade ein Teig entsteht. Den Teig zudecken und 2 Stunden kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder Unterhitze vorheizen.

Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier mit wenig Mehl ausrollen, dann den Teig gleichmäßig in der Tarteform (ca. 22 cm Durchmesser) verteilen und leicht andrücken, den überstehenden Teig abschneiden. Die Backform inklusive Teig 15 Minuten kalt stellen.

Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit einem Stück Backpapier bedecken und die Hülsenfrüchte darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen den Teig 10 Minuten vorbacken.

Dann aus dem Ofen nehmen, das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen und den Boden in der Form kurz abkühlen lassen.

Die Backofentemperatur auf 175 Grad reduzieren.

Inzwischen für die Füllung die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen und 80 ml Zitronensaft abmessen. Die Eier trennen.

Die Eigelbe in einem Topf mit der Hälfte des Zuckers mit einem Schneebesen aufschlagen. Salz, Reisstärke, Zitronenschale und den abgemessenen Zitronensaft hinzufügen. Alles vorsichtig unter Rühren erwärmen, bis die Masse etwas eindickt das dauert ein paar Minuten. Dabei darauf achten, dass die Masse nicht kocht! Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Eiweiß in einer sauberen Schüssel steif aufschlagen. Sobald sich erste Spitzen bilden, den restlichen Zucker beim weiterem Aufschlagen nach und nach einstreuen.

Zunächst ein Drittel vom Eischnee zur Zitronenmasse geben und mit einem Teigschaber unterrühren, um die Masse aufzulockern. Dann vorsichtig den Rest unterheben.

Die Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen.

Die Tarte im unteren Drittel des Ofens 20 Minuten backen. Dabei nach 10 Minuten mit Backpapier abdecken, damit sie nicht zu stark bräunt.

Gebackene Tarte aus dem Backofen heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Tarte aus der Form nehmen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Cynthia Barcomi am 20. März 2020

Zitronen-Tartelettes mit Zitronen-Füllung

Für 8 Personen

150 g Weizenmehl Type 405 100 g kalte Butterwürfel 50 g Kristallzucker
1 Eigelb weiche Butter, Mehl Hülsenfrüchte (Linsen)

Zitronen-Füllung:

3 Eigelbe 3 Eier 150 g Kristallzucker
1 TL Vanillezucker 180 ml Zitronensaft 2 Bio-Zitronen-Abrieb
180 g Butter

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben. Die kalten Butterwürfel, den Zucker und das Eigelb zugeben und alles mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, leicht plattdrücken, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Nach der Kühlzeit den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

8 Tartelette-Förmchen (10-12 cm) mit weicher Butter einfetten und bemehlen.

Den Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen und die Förmchen damit auskleiden.

Jeden Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit er sich beim Backen nicht wölbt. Passend große Backpapierkreise zuschneiden. Diese mit etwas Wasser benetzen, damit sie formbar werden. Einen Backpapierkreis auf jeden Mürbteigboden legen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Die Förmchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen etwa 20-25 Minuten blindbacken. Nach der Backzeit die Hülsenfrüchte und das Backpapier entfernen und die Tarteletteböden in den Formen abkühlen lassen.

Zitronenfüllung:

Das Eigelb, die Eier, den Kristallzucker und den Vanillezucker in einen Topf geben und verrühren. Dann den Zitronensaft und den Zitronenabrieb unterrühren. Die Butter in Würfel schneiden und zugeben. Alles unter Rühren langsam aufkochen, dann durch ein feines Sieb passieren und etwas abkühlen lassen. Diese Zitronencreme auf die gebackenen Teigböden gießen. Die Tartelette-Förmchen mehrere Stunden oder bis zum nächsten Tag in den Kühlschrank stellen bis die Zitronenfüllung fest ist.

Den Zucker mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und unter Rühren köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, das Wasser verdampft ist und ein heller Sirup entstanden ist. Währenddessen die Eiweiße mit dem Salz und dem Weinsteinbackpulver in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und zu steifem Schnee schlagen. Dabei bei stetigem Rühren langsam in dünnem Strahl den heißen Sirup hineinlaufen lassen. Den Eischnee weiterschlagen, bis er cremig und glänzend ist. Anschließend so lange weiterschlagen, bis der Eischnee auf Raumtemperatur abgekühlt ist.

Diese Meringuemasse in einen Kunststoffspritzbeutel mit glatter Tülle füllen.

Fertigstellen:

Die Zitronen-Tartelettes aus dem Kühlschrank nehmen, aus der Form lösen und auf eine Servierplatte setzen. Vom Rand ausgehend kleine Meringue-Tupfen mit langen Spitzen aufspritzen, diese sollen wie kleine Zipfelmützen aussehen. Die Meringuetupfen mit einem Bunsenbrenner vorsichtig abflämmen, bis sich die Spitzen braun färben. Die Zitronen-Tartelettes sofort servieren.

Christian Henze am 03. April 2020

Zucchini, Miso und Zartweizen

Für zwei Personen

Für den Zartweizen:

200 g Zartweizen	1 Zwiebel	5 EL geriebener Parmesan
2 EL Butter	1 EL Crème fraîche	300 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini:

2 kleine grüne Zucchini	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------------	---------------	---------------

Für die Paste:

2 EL Misopaste

Für den Zartweizen:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und den Zartweizen in sprudelndem Wasser ca. 10 Minuten kochen und anschließend abschütten.

Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen, mit Fond angießen und etwas einköcheln lassen.

Zartweizen dazugeben. Parmesan reiben und dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Crème fraîche abschmecken.

Für die Zucchini:

Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl ca. 8-10 Minuten zugedeckt schmoren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann rollen und in den Zartweizen stecken.

Für die Paste:

Die Paste in etwas Wasser erwärmen und das fertige Gericht damit nappieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 27. Mai 2020

Zucchini-Polenta-Strudel mit Tomaten-Mango-Salat

Für 4 Personen

Für den Strudel:

1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
300 ml Milch	Salz	100 g Instant-Polentagrieß
50 g Pinienkerne	4 getrock. Tomaten	50 g Parmesan (Stück)
5 Eigelbe	150 g flüssige Butter	1 Zucchini
4 EL Olivenöl	6 Blätter Strudelteig)	1 Ei

Für den Tomaten-Mango-Salat:

1 reife Mango	8 Kirschtomaten	60 g getrock. Tomaten
4 Basilikumblätter	4 Frühlingszwiebeln	1/2 Bio-Zitrone
Salz		

Für die Polentafüllung Rosmarin und Thymian abbrausen und trocknen schütteln, den Knoblauch ungeschält andrücken.

Milch mit den Kräuterzweigen und Knoblauch in einen Topf geben, eine Prise Salz hinzufügen und einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen, alles 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Kräuterzweige und Knoblauch entfernen und die Milch nochmals aufkochen. Den Polentagrieß unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten quellen lassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Den Parmesan reiben.

Die gequollene Polenta in die Küchenmaschine oder eine Schüssel geben. Die Eigelbe und 2/3 der flüssigen Butter abwechselnd nach und nach unterrühren.

Dann Pinienkerne, getrocknete Tomaten und Parmesan unterheben, alles mit Salz abschmecken. Die Polentamasse halbieren, jeweils auf einer Lage Frischhaltefolie verteilen und zu einer länglichen Rolle formen, dabei in die Folie einwickeln. Dann die Rollen jeweils fest in ein Geschirrtuch einwickeln und 1 Stunde kühl stellen.

Die Zucchini putzen, waschen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in zwei großen Pfannen erhitzen und die Zucchinischeiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Jeweils 3 Blätter Strudelteig aufeinanderlegen, dabei jede Schicht mit restlicher flüssiger Butter bestreichen. Zucchinischeiben mittig auf den obersten Strudelteigschichten verteilen.

Die 2 Polentarollen auswickeln und jeweils auf die Zucchinischicht legen.

Das Ei trennen. Die Teigländer mit dem Eiweiß bestreichen, Seitenländer zur Mitte über die Füllung klappen. Den Teig von der Längsseite zu Strudel aufrollen.

Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene zunächst etwa 8 Minuten backen.

Das Eigelb verquirlen, die Strudel damit bestreichen und weitere etwa 15 Minuten im Ofen goldbraun fertig backen.

Für den Tomaten-Mango-Salat die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden, dann fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und nach Belieben entkernen. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden, Basilikumblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft über die Salatzutaten träufeln, Zitronenabrieb untermischen und den Salat mit Salz abschmecken.

Zweierlei vom Kohlrabi mit Miso und Erdnüssen

Für 4 Personen

Beschmorter Kohlrabi:

2 Kohlrabiknollen (Blätter)	4 Kaffir-Limettenblätter	Rapsöl
300 ml Kohlrabisaft	50 ml Weißwein	50 ml Wermut
helle Misopaste	mildes Currypulver	Salz
1 Bio-Limette	1 EL Butter	

Kohlrabisalat:

1 Bio-Limette	1 EL Estragon-Essig	Salz
Pfeffer	Zucker	1 EL Erdnussöl
1 EL Rapsöl	2 EL Joghurt	1 Bio-Limette (Saft, Schale)
250 g Kohlrabi		

Zum Anrichten:

3 Zweige Minze	2 EL geröst., gesalz. Erdnüsse
----------------	--------------------------------

Für den geschmorten Kohlrabi die Knollen putzen, zarte Blätter beiseite legen.

Kohlrabi schälen und in exakte kleine Spalten schneiden.

Limettenblätter abspülen und trocken schütteln.

Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabi darin goldbraun anrösten.

Mit dem Kohlrabisaft, Wein und Wermut ablöschen. 1 EL Misopaste, etwas Curry und die Limettenblätter zugeben. Den Kohlrabi zugedeckt in der Sauce sacht gar schmoren.

Währenddessen die Kohlrabiblätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

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

Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öle zu einer Vinaigrette verquirlen. Den Joghurt unterrühren. Das Dressing mit Salz, Limettensaft und -schale abschmecken.

Für den Salat Kohlrabi putzen, zarte Blätter beiseite legen. Den Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsespiralschneider in lange Streifen schneiden.

Kurz vor dem Anrichten die Kohlrabistreifen und Blätter mischen.

Mit der Vinaigrette marinieren.

Die Minze abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Minze in feine Streifen schneiden.

Erdnüsse hacken.

Das Ragout mit Salz, Misopaste, Curry sowie Limettensaft und -schale abschmecken. Die kalte Butter nach und nach einrühren.

Das Ragout in 4 vorgewärmte Teller verteilen. Den marinierten Kohlrabi-Salat darauf anrichten.

Die Erdnüsse und Minze auf den Salat streuen und servieren.

Extra-Tipp:

Für den Kohlrabisaft etwa 11,3 kg zarte, junge Kohlrabiknollen schälen, würfeln und in einem stabilen Entsafter entsaften. 300 ml Saft abmessen und möglichst frisch weiter verarbeiten.

Michael Kempf am 17. März 2020

Zweierlei von Spinat und Birne

Für zwei Personen

Für die Reisblätter:

4 Blätter Reispapier	500 g Babyspinat	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	2 Birnen	200 g Ricotta
1 Muskatnuss	2 EL Butter	3 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

200 g Babyspinat	2 Birnen	Walnusskerne
2 EL Walnussöl	1 EL Birnen-Balsamico-Essig	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

Wildkräutersalat	Blüten
------------------	--------

Für die Spinat-Birnen-Reisblätter:

Die Schalotten abziehen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Spinat waschen, trockenschleudern, dazugeben und kurz durchschwenken. Knoblauch abziehen, würfeln und dazugeben. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Spinat mit Salz und Muskat würzen. Dann in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den abgetropften und abgekühlten Spinat mit Ricotta mischen. Birnen schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Mit der Spinat-Ricotta-Masse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein leicht angefeuchtetes, sauberes Küchentuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Reisblätter drauf verteilen und vorsichtig mit Wasser einstreichen, bis sie weich und elastisch werden. Jeweils etwas Spinat- Birnen-Füllung in die Mitte der Reisblätter als Streifen verteilen, dabei einen Rand frei lassen. Die Seitenränder zur Mitte einschlagen und die Reisblätter aufrollen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rollen darin rundherum knusprig braten. Reisblätter auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und schräg halbieren.

Sollte der Spinat zu trocken werden, kann man ganz einfach ein bisschen Wasser oder Fond dazugeben.

Für den Spinat-Birnen-Salat:

Birnen waschen, trockentupfen, achteln und von Kernen und Scheidewänden befreien. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Für die Vinaigrette Walnussöl und Essig verquirlen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Birnen mit der Vinaigrette marinieren. Babyspinat waschen, trockentupfen und locker unter die marinierten Birnen heben. Walnüsse über das Gericht streuen.

Für die Garnitur:

Wildkräutersalat waschen und trockentupfen.

Den Salat in einer Schüssel anrichten. Die Reisblätter-Hälften auf dem Salat anrichten. Gericht mit Wildkräutern und Blüten garniert servieren.

Nelson Müller am 29. Juli 2020

Index

- Artischocke, 3, 93, 150
Aubergine, 1, 5–13, 15, 16, 25, 30, 55, 57, 59,
73, 78, 93, 145, 156
Auflauf, 110, 124, 145, 219
Avocado, 4, 7, 10, 12, 14, 43, 44, 57, 58, 60,
123, 153

Birne, 46, 56, 146, 173, 179, 235
Blätterteig, 79, 185
Blumenkohl, 18–21, 76, 110, 113, 155
Bohnen, 8, 31, 42, 45, 48, 130, 167
Bratkartoffeln, 218
Brokkoli, 4, 22, 25, 40, 63, 226
Burger, 7, 8

Chicoree, 30, 89, 92, 154, 171, 226
Chinakohl, 4, 32, 62, 163
Couscous, 5, 10, 54, 57, 78, 125
Crepes, 56, 131, 198
Curry, 18–20, 23, 33, 44, 47, 53, 68, 89, 100,
111, 120, 121, 130, 155, 170, 192,
211, 234

Eier, 3, 12, 16–18, 21–23, 25, 33–36, 40, 43,
45, 46, 48, 50, 53, 60, 73, 76, 85,
87, 89, 94–97, 99, 101, 104, 107–109,
111–113, 118, 123, 125, 130, 131, 137–
139, 142, 148, 149, 152–155, 157, 160,
162–165, 172, 177, 183, 186, 188, 189,
198, 200, 204, 207, 208, 213, 219,
220, 227, 229, 230
Erbsen, 38–40, 67, 88, 130, 164, 190, 201

Filoteig, 15
Fladenbrot, 90, 189
Frischkäse, 26, 28, 29, 33, 51, 52, 54, 67, 75,
88, 134, 135, 153, 175, 182, 209, 217,
220, 223

Gnocchi, 17, 83, 84
Gorgonzola, 55, 156, 169
Grünkohl, 180, 226
Gratin, 22, 87, 199
Grillenkäse, 71

Gurke, 40, 47, 51, 68, 70, 72, 76, 191

Kürbis, 28, 88, 100–102, 116, 128, 175, 219,
227
Knödel, 95, 99, 142, 149, 162, 188
Kohlrabi, 34, 67, 68, 75, 115, 133, 161, 190,
203, 234
Kraut, 25, 116, 180
Kuchen, 87, 104, 109, 123, 164, 220

Lasagne, 29, 118, 182, 202
Lauch, 14, 18, 42, 61, 87, 101, 107, 109, 110,
226
Linsen, 121, 141, 158, 233

Möhren, 23, 31, 33, 47, 52, 53, 59, 61, 65, 66,
68–70, 72, 74, 75, 81, 89, 92, 103,
105, 108, 109, 114, 121, 129, 130,
136, 157, 158, 165, 183, 190, 192,
194, 195, 202, 203, 226, 227
Mangold, 222
Maronen, 26, 124, 147, 216
Mozzarella, 1, 13, 18, 93, 137, 145, 151, 193,
202, 225

Nudeln, 1, 2, 11, 22, 29, 35, 92, 94, 96–98,
118, 124, 132, 133, 140, 143–145, 168,
169, 171, 172, 181, 182, 186, 193–
197, 202, 205, 210

Pak-Choi, 163
Paprika, 1, 3, 4, 7, 10–12, 16, 25, 43, 54, 57,
59, 64, 66, 68, 72–74, 93, 104, 108,
116, 143, 151, 156, 165, 181, 194,
195, 219
Pastinaken, 46, 180, 226
Pfanncuchen, 87, 109
Pilze, 3, 7, 10, 23, 24, 33, 37, 43, 47, 59, 62,
63, 74, 79, 87, 93, 102, 106, 113, 118,
125, 127, 137–139, 145–149, 151, 162,
164, 166, 179, 184, 188, 197, 200,
202, 208, 214, 221
Pizza, 150, 151
Polenta, 3, 33, 156, 184, 232

Porree, 100, 177, 185
 Quark, 50, 61, 69, 70, 125, 129, 142, 157, 171, 211, 212
 Rösti, 69, 79
 Rüben, 25, 61, 127, 180
 Radicchio, 56, 111, 140, 171, 211
 Radieschen, 21, 51, 75, 185, 192, 200, 212
 Ragout, 149
 Ratatouille, 15, 156
 Ravioli, 35, 94, 168, 171, 181
 Reis, 53, 70, 130, 146, 157, 165, 166, 174, 178, 225, 228
 Rettich, 46, 83, 110, 226
 Rosenkohl, 26, 124, 178, 180, 183, 217
 Rote-Bete, 26, 68, 75, 76, 83, 89, 136, 157, 171, 172, 176, 226
 Rotkraut, 124, 173, 210
 Rucola, 29, 43, 60, 93, 104, 133, 141, 150, 210, 223, 228

 Sauerampfer, 51, 192
 Sauerkraut, 110
 Schafskäse, 233
 Schoten, 7, 22, 31, 53, 62, 67, 68, 84, 93, 112, 125, 131, 179, 186, 218, 222
 Schwarzwurzeln, 184, 185, 187
 Sellerie, 10, 37, 50, 61, 65, 66, 68, 72, 108, 114, 158, 183, 186, 187, 190, 194, 195, 203, 226
 sonstige, 117, 122
 Spätzle, 97, 98, 172
 Spaghetti, 11, 92, 193–197
 Spargel, 30, 49, 74, 75, 86, 129, 144, 152, 154, 159, 166, 190, 198–201, 212, 214, 223, 224
 Spiegelei, 21
 Spinat, 23, 36, 41, 73, 78, 86, 94, 96, 115, 121, 125, 160, 167, 182, 187, 197, 199, 202, 206, 212, 213, 235
 Spitzkohl, 114, 116, 180, 192, 204
 Steckrübe, 26, 61, 65, 180
 Strudel, 116, 147, 173, 232

 Tagliatelle, 186, 205, 210
 Tatar, 73
 Teig-Taschen, 35, 94, 105, 168, 171, 181
 Topinambur, 37, 180
 Trüffel, 79, 164, 213

 Vegan, 4, 14, 30, 39, 42, 43, 49, 58, 62, 66, 68, 71, 90, 91, 103, 113, 127, 141, 143, 150, 165, 170, 191, 214

 Waffel, 89, 220
 Weißkohl, 222
 Wirsing, 26, 100, 110, 130, 215, 216, 227

 Ziegenkäse, 24, 28, 86, 144
 Zucchini, 6, 12, 15, 16, 25, 30, 57, 59, 64, 66, 69–71, 73, 133, 137, 142, 156, 165, 181, 194, 195, 208, 231–233