

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Vegetarisch

2021

229 Rezepte

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

Inhalt

Überbackene Tomaten mit Gemüse-Füllung	1
Überbackener Pilz-Toast	2
Überbackener Spargel	3
5-Sterne-Risotto	3
Aprikosen-Hummus-Bowl	4
Asiatische Nudelsuppe mit gebackenem Ei	5
Auberginen-Brot-Auflauf	6
Auberginen-Panino mit Pimentos-Creme, Kirschtomaten	7
Avocado-Pilz-Zucchini-Gemüse	8
Avocado-Türmchen	9
Börek mit Erbsen-Püree und Schnittlauch-Eiern	10
Barbecue-Wok-Gemüse	11
Bauernfrühstück Deluxe	12
Blumenkohl mit Butter-Bröseln und mit Zitronen-Soße	13
Blumenkohl mit Rote-Bete-Meerrettich Joghurt, Pistazien	14
Blumenkohl-Curry mit Kapern-Ei-Vinaigrette	15
Blumenkohl-Curry, Okraschoten, Kardamom-Koriander-Reis	16
Blumenkohl-Gemüse-Frikassee	17
Bohnen-Bratlinge mit Kräuter-Salat	18
Bohnen-Ragout auf Bohnen-Creme mit Tomaten-Schaum	19
Bratgemüse mit Kartoffel-Schaum	21
Brokkoli-Linsen-Salat mit Tomaten-Aioli	23
Brokkoli-Tomaten-Omelette	24
Brot aus dem Blumentopf	24
Bruschette al pomodoro	25

Bunte Bete-Tarte mit Trauben	26
Bunter Mais-Spieß	27
Buntes Linsen-Tabouleh mit gegrillten Süßkartoffeln	28
Calzone-Hefeteig-Taschen mit Spinat und Gorgonzola	29
Cannelloni mit Gemüse-Käse-Füllung	30
Caponata mit Thymian-Brotstange	31
Caprese-Sandwich	32
Casarecce mit Auberginen und Ricotta	32
Coleslaw	33
Curry von Wurzel-Gemüse mit Nuss-Reis	34
Der geilste Spitzkohl der Welt	35
Eingekochter Kürbis mit Sellerie-Püree, Vanille-Schaum	35
Erbsen-Flan mit Kartoffeln und Kräuterschaum	36
Erbsen-Puffer mit Feta und pochiertem Ei	37
Erbsen-Tortellini, Kopfsalat, Buttermilch-Minz-Dressing	38
Erfrischendes Gemüse-Curry	39
Falafel mit Harissa-Minz-Joghurt	40
Falafel mit Koriander-Mayonnaise und Ur-Tomaten-Salat	41
Falafel, Salat und Dip	42
Feta-Schnitzel mit geschmorter Paprika	43
Florentiner Kartoffeln	44
Fonduta verde mit pochiertem Landei	45
Frühling-Gemüse, Kerbel-Vinaigrette, grüne Spätzle	46
Frühling-Rollen mit Sweet Chili-Soße	47
Frankfurter Grüne Soße mit Pellkartoffeln	48
Frittierte Senf-Eier mit Kartoffel-Stampf und Soße	49
Garganelli mit Saubohnen, Schmorzwiebeln und Pecorino	50
Garnelen mit Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse	51
Gebackener Camembert mit Beeren-Dip	52
Gebratene Asia Nudeln mit Gemüse	53
Gebratene Pilze mit Spinat und Nussbutter-Püree	54
Gebratene Pilze, Sellerie-Haselnuss-Creme, Röstzwiebeln	55

Gebratener Käse mit Parmesan-Spinat und Brotchips	56
Gebratener Reis mit Gemüse	57
Gebratener, marinierter Kürbis, karamellisierte Nüsse	58
Gefüllte Gemüse-Röllchen mit Petersilien-Öl	59
Gefüllte Kartoffeln, Erbsen-Püree, Holländische Soße	60
Gefüllte Muschelnudeln	61
Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous, marinierte Gurken	62
Gefüllte Spitzkohl-Rollen	63
Gefüllte Zucchini-Blüten auf Zucchini-Salat	64
Gefülltes Fladenbrot mit zweierlei Grillgemüse	65
Gegrillte Gemüse-Spieße	66
Gegrillter Sellerie mit Aubergine und Camembert	66
Gegrillter Spargel mit Tomaten und Salat	67
Gemüse aus dem Ofen mal anders	68
Gemüse im Backteig, Petersilien-Pesto, Paprika-Relish	69
Gemüse-Curry mit Safran-Kartoffel-Stampf	70
Gemüse-Päckchen vom Grill	71
Gemüse-Salat mit Mango-Dressing	71
Gemüse-Schaschlik, Parmesan-Spinat, Blumenkohl-Tabulé	72
Geschmorte Möhren à la Currywurst mit Pommes frites	73
Geschmorter Chicorée mit Tomaten-Gorgonzola-Soße	74
Geschmorter Radicchio mit Nüssen, Orange, Blauschimmel	74
Gestockte Kartoffel-Ei-Creme mit Erbsen-Gemüse	75
Gnocchi mit Mangold, Mandeln und würziger Tomatensoße	76
Gnocchi mit Tomaten-Ragout	77
Gnocchi mit Trüffel-Rahm	78
Grüne Gemüse-Pizza	79
Grüne Tagliatelle mit Spargel und Bärlauch	80
Grünes Thai-Curry mit Zuckerschoten, Staudensellerie	81
Grünkohl-Mango-Quiche mit Gewürz-Sabayon	82
Gratinierter Spargel mit holländischer Soße	83
Graupen-Risotto mit Rosenkohl und Cranberry	84

Griechischer Bauern-Salat mit gegrillter Wassermelone	85
Gulasch mit Pilzen und Schwarzbrot	86
Harissa-Bulgur mit Frühling-Zwiebeln, Kräutern und Feta	87
Herzhafte Buchteln mit Blaukraut	88
Hummus mit Rohkost	89
Ingwer-Tomaten-Rhabarber-Salat, kalte Tomaten-Suppe	90
Italian Burger	91
Juwelen-Couscous mit Safran und Minz-Joghurt	92
Käse-Ei-Knödel	93
Käse-Knödel mit gebräunter Brösel-Butter und Feldsalat	94
Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln	95
Käsebrot 'de luxe'	95
Kürbis aus dem Ofen	96
Kürbis-Gnocchi in Walnuss-Vinaigrette	97
Kürbis-Taschen mit Linsen-Vinaigrette	98
Kalte Kohl-Rouladen mit Lauch-Salat	99
Kartoffel-Bällchen mit Sesam, Orangen-Ingwer-Soße	100
Kartoffel-Gemüse mit Erbsen und pochiertem Ei	101
Kartoffel-Gulasch, Pfannkuchen, Krautsalat	102
Kartoffel-Kuchen mit Lauch und Nüssen	104
Kartoffel-Risotto mit Parmesan	105
Kartoffel-Sauerkraut-Strudel mit Rote-Bete-Gemüse	106
Kartoffeln mit Kräuterquark	107
Knödel auf Paprika-Kraut	108
Knoblauch-Champignons	109
Knusprige Gemüse-Puffer mit Tomaten-Soße	109
Kohlrabi-Schnitzel-Burger mit Möhren-Pommes und Dip	110
Kohlroulade gefüllt mit Kartoffel-Knödeln, Schafskäse	111
Kokos-Bulgur mit Pak Choi	112
Kräuter-Ricotta-Ravioli mit Haselnüssen	113
Kraut-Schupfnudeln mit Zwiebel-Dip	114
Löwenzahn-Risotto mit glasierten Frühlingzwiebeln	115

Laugen-Burger mit Curry-Mayonnaise	116
Limonen-Risotto mit gebackenem Spargel	117
Linguine mit Gorgonzola dolce, Basilikum und Pistazien	118
Linsen-Aprikosen-Bowl	119
Linsen-Crêpes mit Möhren und Romana-Salat	120
Linsen-Patties mit Gemüse-Soße und Chili-Bananen	121
Linsen-Salat und Linsen-Curry	122
Möhren-Frittata mit gebratenem Kopfsalat	123
Mango-Avocado-Salat	124
Mango-Chutney	124
Mangold-Lasagne mit Batavia-Salat	125
Mangold-Röllchen mit Maronen-Füllung und Bratkartoffeln	126
Maronen-Suppe mit Portwein und Schokolade	127
Maultaschen mit Kartoffel-Füllung, Pilzsud, Salatherzen	128
Milchreis	129
Mit Käse überbackener Gemüse-Auflauf	130
Nudel-Blätter mit Spinat und Kräuter-Soße	131
Nudeln mit zweierlei vom Parmesan und Safran-Tomaten	132
Obazda	133
Ofenspargel mit Kartoffel-Schnittlauch-Salsa	134
Offener Gemüse-Strudel	135
Omelett mit Avocado	135
Omelett mit Camembert und Radicchio	136
Omelette mit Spinat und Kirschtomaten	136
One-Pot-Pasta 'Carbonara Art'	137
Paprika-Champignos-Omelette	137
Paprika-Tatar mit Rucola-Pesto, Wachtel-Spiegelei	138
Parmigiana-Türmchen mit Parmesan-Creme	139
Pasta alla Norma	140
Pasta mit Gemüse-Sugo	141
Pasta mit Grünkohl	142
Pasta mit Kürbis und Wirsing	143

Pasta mit Kirschtomaten und Basilikum	144
Pasta nach Art des Mörders	145
Pastinaken-Stampf mit Spiegelei und Senf-Butter-Schaum	146
Penne mit Ratatouille	147
Pfifferling-Omelett mit Kopfsalat	147
Pilz-Antipasto mit Kartoffel-Dip	148
Pilz-Ragout mit Kartoffel-Knödeln	149
Pimento-Tagliatelle mit Eigelb und Kopfsalat-Schaum	150
Pinienkern-Gnocchi auf Spinat	152
Pizza mit Burrata-Tomaten und Burrata-Creme	153
Pommes-Schnecken	153
Power-Frühstück-Apfel-Quinoa-Gojibeeren	154
Rahmspinat mit pochierem Ei und Gewürzbrösel	154
Ratatouille klassisch	155
Ravioli vom Blech mit Spargel und Tomaten	155
Reis-Auflauf mit Karotten-Salat	156
Risotto mit Hokkaido-Kürbis und Radicchio	157
Rosenkohl aus dem Ofen mit Kartoffel-Stampf und Ei	158
Rosenkohl, Shiitake und Belper-Knolle	159
Rote Linsen-Püree mit Romana-Salat und Pfannenbrot	160
Rote Spaghetti mit Spinat und Feta	161
Rote-Bete-Kartoffel-Auflauf mit Zwiebel-Chutney	162
Rote-Bete-Maultaschen mit Mohnbutter	163
Rote-Bete-Ravioli mit Ziegenkäse und Walnuss-Pesto	164
Rote-Bete-Tatar mit Wasabi-Creme und Wachtel-Spiegelei	165
Rotkohl-Salat mit gebratenem Apfel	166
Rotkohl-Sommerrollen mit gegrilltem Ziegenkäse	167
Roulade vom Kartoffelpüree in Bärlauch-Ei-Hülle	168
Süßkartoffel-Nuggets, Estragon, Skyr-Dip, Sriracha-Soße	169
Sauerkraut-Suppe mit Birnen-Kompott	170
Scharfe Pasta mit Zucchini und Bohnen	171
Scharfer asiatischer Glasnudel-Salat mit Tofu	172

Scharfes Grünkohl-Gemüse-Curry	173
Schnelle Spargel-Pizza mit Pfannenbrot	174
Schwammerl mit Knödel	175
Schwarzwurzeln mit Haselnuss-Vinaigrette und Feld-Salat	176
Sellerie aus dem Ofen mit zwei Soßen	177
Sellerie gebacken und gebraten mit Käse-Soße	178
Sellerie-Cannelloni mit Kürbis-Kugeln	179
Sellerie-Püree mit Nussbutter, Petersilien-Wurzel	180
Senf-Eier mit Senf-Chutney und Spinat	181
Shakshuka mit Paprikaschoten, Minze und Koriander	182
Shot und Polenta	183
Spaghetti aglio e olio	183
Spaghetti alla puttanesca	184
Spaghetti mit Limette und Salbei	185
Spanische Pizza mit Gemüse	185
Spargel in Olivenöl gebraten, Tapenade oder Bärlauch-Pesto	186
Spargel mit Basilikum-Hollandaise und Pilz-Chips	187
Spargel-Plätzchen mit Schmand-Gurken	188
Spargel-Salat mit Orange und Pfannenbrot	189
Spargel-Tarte-Tatin, Salz-Pistazien, Wildkräuter-Salat	190
Spargel-Terrine mit Rhabarber-Chutney	191
Spinat und Reis aus dem Ofen	192
Spinat-Knödel mit Parmesan und Petersilienwurzel-Soße	193
Spinat-Quesadilla mit kolumbianischer Würzsoße	194
Stangenbrot mit eingelegten Radieschen und Ziegenkäse	195
Strozzapreti mit Radicchio, Birnen und Walnüssen	196
Tomaten-Cantuccini	197
Tomaten-Carpaccio mit Fetakäse	197
Tomaten-Tarte Tatin mit Salatherzen	198
Tortilla mit Tomaten-Gurken-Salsa	199
Vegetarische Bolognese	199
Veggie-Balls mit Ofengemüse und Tomaten-Majo	200

Veggie-Burger mit Möhren-Kartoffel-Bohnen-Untereinander	201
Vorspeisen-Teller mit Sesamkringel	202
Walnuss-Ravioli mit Lauch-Gemüse	203
Weißer Spargel aus dem Dampfgarer oder dem Ofen	204
Winterlasagne mit Nuss-Pesto	205
Wirsing-Roulade mit Kartoffeln und Gemüse	206
Ziegenkäse im Brickteig mit Honigfeigen, Spinat, Bulgur	207
Ziegenkäse mit Ofentomaten und Tomaten-Vinaigrette	208
Ziegenkäse-Samosas mit Artischocken-Oliven-Creme	209
Zucchini-Carpaccio mit Burrata und Tomaten-Vinaigrette	210
Zwetschgen-Ketchup mit belgischen Pommes	211
Zwiebelkuchen mit Kopfsalat	212

Index

213

Überbackene Tomaten mit Gemüse-Füllung

Für 4 Personen:

8 Tomaten	200 g Langkornreis	2 Zwiebeln
1 Zucchini	1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Bd. Thymian
150 g Semmelbrösel	200 g Käse (gerieben)	5 EL Tomatenmark
2 EL Sonnenblumenöl	Pfeffer, Salz	

Tomaten waschen, Deckel abschneiden und Fruchtfleisch mit einem Löffel ausheben. Deckel und Fruchtfleisch hacken, würzen, 100 ml Wasser und Tomatenmark zugeben, verrühren. In eine feuerfeste Auflaufform füllen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln, Zucchini waschen und fein würfeln.

Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Zucchini- und Paprika-Würfel hinzugeben und kurz mitdünsten. Topf von der Platte nehmen, abkühlen lassen. Semmelbrösel und die Hälfte des Käses unterheben. Masse würzen, gehackten Thymian hinzugeben und in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Tomaten in eine feuerfeste Form setzen und mit dem restlichen Käse bestreuen; 20 - 25 Min. im Backofen bei 175°C backen.

Reis in 1/2 l kochendes Salzwasser geben, aufkochen und dann zugedeckt ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze quellen lassen.

Tomaten aus dem Backofen nehmen und mit Reis auf einem Teller anrichten.

Tipp:

Anstelle der Gemüse-Füllung schmeckt auch eine Hackfleisch- oder Zwiebel-Käse-Füllung.

NN am 06. Dezember 2021

Überbackener Pilz-Toast

Für 4 Personen

1 Kopfsalat	Olivenöl	8 Scheiben Toastbrot
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 g gemischte Speisepilze
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer
70 g Butter	40 g Parmesan	1 Bund Schnittlauch
80 ml Weißwein	3 Eigelb	3 Tomaten
2 EL Apfelessig	1 Prise Zucker	

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Etwas Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Toastbrotsscheiben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen und bräunen. Den Parmesan fein reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.

Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die braune flüssige Butter langsam unter den Eischaum rühren. Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Höchste Stufe Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.

Brotsscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Pilze obenauf geben.

Sauce auf die Pilzmasse geben und im heißen Backofen kurz gratinieren.

Tomaten waschen, trockenreiben, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden.

Tomaten mit Essig, 3 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker marinieren.

Salatblätter und restlichen Schnittlauch vorsichtig untermischen.

Die Pilztoasts und Salat anrichten.

Sören Anders am 13. August 2021

Überbackener Spargel

Für 4 Personen

1 kg Spargel	Salz, Zucker	60 g Butter
2 Schalotten	4 EL Weißwein	1 EL körniger Senf
50 g geriebener Parmesan	2 EL Schlagsahne	Pfeffer

In einem großem Topf Wasser für den Spargel zum Kochen bringen, salzen, eine Prise Zucker und 1 TL Butter zufügen.

In der Zwischenzeit den Spargel schälen und das untere Ende abschneiden (bei grünem Spargel nur das untere Ende schälen).

Den Spargel etwa 5 Minuten kochen, dann abgießen, abtropfen lassen, und in eine feuerfeste Form schichten.

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

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln.

Die Butter schmelzen lassen, die Zwiebelwürfel darin andünsten und mit dem Weißwein ablöschen.

Den Senf, den Parmesankäse und die Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über den Spargel gießen.

Im Backofen etwa 5 Minuten überbacken, bis sich eine schöne Kruste gebildet hat (oder den Grill einschalten).

NN am 07. April 2021

5-Sterne-Risotto

Für 2 Personen:

150 g Risottoreis	10 Pimentkörner	4 Nelken
1 Zimtstange	1/2 TL Kreuzkümmel	2 Sternanis
1/2 L Gemüsebrühe	1 Spur Weißwein	1 kleine weiße Zwiebel
2 EL getrock. Cranberries	2 EL Butter	50 g gerieb. Parmesan
2 EL Olivenöl		

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Risottoreis in den Topf geben, kurz anrösten und mit Wein ablöschen. Dann etwas Gemüsebrühe angießen und die Hitze etwas reduzieren.

Piment, Nelke, Zimtstange, Kreuzkümmel und Sternanis dazugeben. Reis bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Brühe verkocht ist, dann nach und nach die übrige Brühe angießen und immer wieder verkochen lassen.

Kurz vor Ende der Kochzeit die Cranberries dazugeben und das Risotto kräftig mit Salz würzen.

Topf von der Hitze nehmen und Butter und Parmesan unterrühren. Gewürze herausnehmen. Risotto anrichten.

Steffen Henssler am 26. Oktober 2021

Aprikosen-Hummus-Bowl

Für 4 Personen

200 g Langkornreis	Salz	100 g Babyspinat
200 g Cocktailtomaten	4 Aprikosen	1 Bio-Zitrone
100 g Joghurt	1 TL heller Balsamico	2 EL Wasser
3 Stängel Basilikum	200 g Ziegenkäsetaler	2 EL Kürbiskerne
Pfeffer		

Für den Hummus:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz
0,5 TL Kreuzkümmel	0,5 TL Kurkuma	0,5 TL Paprikapulver
0,5 TL Fenchelsamen	400 g Kichererbsen, gekocht	3 EL Olivenöl
0,5 TL Schwarzkümmelöl	Salz	

Den Reis in Salzwasser gar kochen.

Den Babyspinat waschen und Stiele abzupfen.

Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Die Aprikosen waschen, trocken reiben und halbieren. In einer heißen Grillpfanne auf den Schnittflächen braten, bis sie Farbe annehmen, danach zur Seite stellen.

Für den Babyspinat Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt, etwas Zitronensaft, Wasser und Balsamico in einen Mixer geben. Das Basilikum abbrausen, abzupfen und die Blättchen dazugeben. Alles zu einem Dressing pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Hummus Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.

Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver und Fenchelsamen über den Zwiebelmix streuen, kurz anrösten, bis alles zu duften beginnt.

Dann in einen Mixer geben, die Kichererbsen (bis auf 3 EL für die Dekoration) hinzufügen und fein pürieren.

Olivenöl und Schwarzkümmelöl angießen und gut unterrühren.

Das Püree mit Salz abschmecken. Falls es zu fest ist, noch etwas Wasser oder Olivenöl unterrühren.

Den Baby-Spinat mit dem Dressing mischen.

Den Reis auf 4 Schüsseln verteilen. Spinat, Pfirsiche und Tomaten anlegen.

Die Ziegenkäsetaler auflegen, Hummus in die Schüssel verteilen und mit Kürbiskernen und übrigen Kichererbsen bestreut servieren.

Sören Anders am 23. Juli 2021

Asiatische Nudelsuppe mit gebackenem Ei

Für 4 Personen

Für die Suppe und Gemüsechips:

100 g Möhren	1 Gelbe Bete	1 Ringel Bete
2 EL Kokosöl	1 Prise Kurkuma	1 Prise Chiliflocken
1 Prise Kreuzkümmel	40 g Pak Choi	30 g getrocknete Pilze
100 g Shiitake Pilze	1 Knoblauchzehe	30 g frischer Ingwer
800 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	3 Lauchzwiebeln
2 TL Sesam	350 g Ramen-Nudeln	3 EL Sojasauce

Für die gebackenen Eier:

5 Eier	4 EL Mehl	4 EL Semmelbrösel
100 ml Rapsöl		

Den Ofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.

Möhren, Gelbe und Ringel-Bete waschen und schälen.

Möhren und Beten in feine Streifen schneiden und beiseitestellen.

Die Gemüseabschnitte (Kanten) in eine große Schüssel geben. Kokosöl, Kurkuma, Chiliflocken und Kreuzkümmel zugeben und miteinander vermischen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen.

Während der Backzeit die Backofentür gelegentlich öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Pak Choi putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Die getrockneten Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Shiitake Pilze putzen.

Die Knoblauchzehe schälen und anschließend mit der flachen Seite eines großen Messers andrücken.

Den Ingwer schälen.

Die Gemüsebrühe aufkochen lassen.

Die Möhren-, die Bete- und die Pak Choi-Streifen zusammen mit dem Pfeffer, Shiitake und den ausgedrückten Pilzen in die Gemüsebrühe geben.

Die Brühe etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Eier Wasser in einem Topf aufkochen.

4 Eier darin ca. 4 $\frac{1}{2}$ Minuten wachweich kochen, abschrecken und sehr vorsichtig pellen.

Übriges Ei in einem tiefen 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.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Den Ingwer und den Knoblauch aus der Brühe nehmen und die Nudeln mit der der Brühe aufgießen.

Die Suppe nach Belieben mit etwas Sojasauce würzen, sowie mit einigen Sesamkörnern und fein gehackten Lauchzwiebeln bestreuen. Knusprig gebackene Eier darauf anrichten auflegen und mit Gemüsechips garniert servieren.

Kevin von Holt am 01. Dezember 2021

Auberginen-Brot-Auflauf

Für 4 Personen:

2 Auberginen	4 EL Öl	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 dicke Scheiben Weißbrot	50 g Butter
200 ml Schlagsahne	200 ml Milch	3 Eier
3 EL trockener Weißwein	1 Dose passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano
Salz, Pfeffer		

Zunächst die Aubergine schälen und würfeln. Mit Salz bestreuen und in einer Glasschüssel etwa 10 Min. ziehen lassen, bis die Auberginen etwas Flüssigkeit abgegeben haben.

Das Brot in genau so große Würfel schneiden wie die Auberginen. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin anbraten.

Milch, Sahne, Eier und Weißwein mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Auberginen mit 2 EL Öl in einer Pfanne anbraten. Die Knoblauchzehe halbieren und dazugeben. Den Knoblauch nach ein paar Minuten aus der Pfanne nehmen, zum Milch-Ei-Gemisch geben und alles pürieren.

Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Hälfte des Basilikums hacken und zu den Auberginen geben. Den Backofen auf 180°C Ober-Unter-Hitze vorheizen. Aubergine und Brot in einer Auflaufform verteilen und den Milchsud gleichmäßig darüber gießen. Für etwa 40 Minuten in den Ofen geben. Für die Sauce Oregano und Reste des Basilikums hacken.

Tomaten in einen Topf geben und Kräuter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und ca. 2 EL Olivenöl abschmecken und erwärmen.

Die Sauce über den fertigen Auflauf geben und servieren.

Björn Freitag am 10. September 2021

Auberginen-Panino mit Pimentos-Creme, Kirschtomaten

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 große Aubergine	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	flüssiger Honig	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pimentoscreme:

8 Pimentosfilets, in Öl	8 getrock. Öl-Tomatenfilets	1 Knoblauchzehe
1 Peperoncino	bestes Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

200 g bunte Kirschtomaten	150 g Bocconcini	Parmesan
4 Zweige Basilikum	alter Balsamico	Olivenöl

Für die Aubergine:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine waschen, trockentupfen und längs halbieren. Knoblauch andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Die Schnittflächen der Aubergine mit Olivenöl und Honig beträufeln, mit Knoblauch und Kräuterzweigen belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auberginenhälften zusammenklappen und in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, Alufolie entfernen und Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach unten in einer heißen Pfanne nachbraten.

Für die Pimentoscreme:

Knoblauch abziehen. Peperoncino waschen, trockentupfen und grob zerkleinern. Pimentos, Tomaten, Knoblauch und Peperoncino in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Mit Salz und Olivenöl abschmecken.

Für die Garnitur:

Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten mit Basilikum und Bocconcini vermengen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Balsamico abschmecken.

Parmesan hobeln. Fertige Auberginenhälften mit Kirschtomaten und Bocconcini auf Tellern anrichten. Mit den Basilikum und Parmesanhobel garnieren und sofort servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 11. März 2021

Avocado-Pilz-Zucchini-Gemüse

Für 2 Personen:

1 Zucchini	12 Shiitake-Pilze	1/2 Avocado
1/2 Apfel	2 Orangen	1 EL Butter
1 EL Bratöl	1 Msp. Currymix	1 Msp. Gewürzsalz

Die Enden der Zucchini abschneiden, die Zucchini erst vierteln, das Fruchtfleisch raustrennen und anschließend in grobe Stücke schneiden. Die Stiele der Shiitake Pilze entfernen und je nach Größe halbieren, dritteln oder vierteln. Avocado in grobe Stücke schneiden.

Das geschnittene Gemüse in heißem Bratöl 3-4 Minuten kräftig anbraten.

Währenddessen den Apfel in feine Streifen schneiden.

Die Enden der Orange abschneiden, die Orange zur Hälfte schälen und filetieren.

1 EL Butter zum Gemüse geben, mit Currymix und Salz würzen. Den Saft der übrigen Orange über dem Gemüse auspressen. Die Hitze reduzieren, das Gemüse kurz schwenken und glasieren lassen.

Das Gemüse samt Sud auf einem Teller anrichten.

Anschließend mit Orangenfilets, Apfelstiften und etwas Currymix garnieren.

Steffen Henssler am 23. November 2021

Avocado-Türmchen

Für 2 Personen:

10 Walnüsse	1 Tasse Instant Couscous	1/2 Aubergine
1,5 Avocado	6 Rispetomaten	1/2 grüne Peperoni
1/2 Limette	1/2 Bund Basilikum	1/2 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	2 EL Gewürzöl
Sanddorn-Zitrone	1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Walnüsse in einer Pfanne rösten. Couscous in 1 $\frac{1}{2}$ -fachen Menge gesalzenem heißem Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Aubergine in grobe Stücke schneiden und in heißem Olivenöl bei hoher Hitze anbraten. Mit Gewürzmix würzen. Tomaten halbieren.

Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, dann mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in eine Schüssel geben.

Tomaten mit etwas Olivenöl zu den Auberginen in die Pfanne geben, die Hitze etwas reduzieren und die Tomaten mitbraten.

Rote Zwiebel in feine Würfel schneiden und zur Avocado in die Schüssel geben. Peperoni in Ringe schneiden und dazugeben. Avocadomix mit Gewürzmix, Salz und Pfeffer würzen, Limettensaft darüberträufeln, alles verrühren, Avocado etwas zerdrücken und kalt stellen.

Knoblauch zu Auberginen und Tomaten in die Pfanne geben, mitbraten. Hitze nochmal etwas reduzieren und die Tomaten mit einem Kochlöffel leicht zerdrücken.

Basilikumblättchen zerpfeifen und ebenfalls mit in die Pfanne geben und alles kurz durchschwenken.

Einen Schuss Gewürzöl Sanddorn-Zitrone und einen Spritzer Limettensaft zum Couscous geben. Walnüsse grob hacken und zum Couscous geben.

Alles mit Hilfe eines Dessertrings anrichten: Erst Couscous einfüllen, dann das Auberginen-Tomaten Ragout daraufgeben und zum Schluss die Avocadocreame darauf verteilen. Dessertring entfernen und servieren.

Steffen Henssler am 04. September 2021

Börek mit Erbsen-Püree und Schnittlauch-Eiern

Für 4 Personen:

Für den Eiersalat:

4 Eier	2 Bund Schnittlauch	100 g Schmand
1 TL scharfer Senf	Salz	Pfeffer

Für die Börek:

500 g TK-Erbsen	2 EL Butter	150 g Sahne
3 Stängel frische Minze	1 EL Crème-fraîche	50 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	100 g Schafskäse
150 g Strudelteig	1 Eigelb	

Für den Zitronenjoghurt:

1 Bio-Zitrone	200 g griech. Joghurt (10%)	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen, dann kalt abschrecken und pellen.

Für das Erbsenpüree die TK Erbsen leicht antauen.

In einem Topf Butter erhitzen und die Erbsen darin andünsten. Die Sahne angießen und dann zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten, bis die Erbsen weich sind.

In der Zwischenzeit die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen.

Die gegarten Erbsen in der Sahne pürieren. Minzeblättchen und Crème fraîche unter die pürierten Erbsen mixen.

Das Püree durch ein feines Sieb passieren, je nach Konsistenz noch etwas Brühe dazu gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schafskäse fein würfeln und unter das Erbspüree mischen.

Den Backofen auf 170 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Strudelteig in 4 Quadrate von jeweils ca. 20 cm Kantenlänge schneiden. Die Quadrate diagonal halbieren, so dass aus einem Quadrat zwei Dreiecke entstehen.

In die Mitte der Teigdreiecke je 2 EL Erbsenpüree geben und die Teigränder mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die beiden Seitenspitzen etwas einschlagen, dann von der langen Seite zur gegenüberliegenden Spitze aufrollen.

Die gefüllten Teigstangen mit restlichem Eigelb bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen die Stangen ca. 10- 15 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit für den Joghurt die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Joghurt mit Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für den Eiersalat Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gekochten Eier halbieren, die Eigelbe auslösen. Eigelbe in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Schmand und Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiweiß würfeln und mit dem Schnittlauch zum angerührten Eigelb geben, alles gut vermischen und abschmecken.

Die gebackenen Teigtaschen mit dem Eiersalat und dem Zitronenjoghurt servieren.

Ali Güngörmüs am 28. April 2021

Barbecue-Wok-Gemüse

Für 2 Personen:

1 Pak Choi	1 Maiskolben	1 rote Spitzpaprika
1 rote Zwiebel	1 TL Wokgewürz	1 Msp. Gewürzsalz
2 EL Rosinen	1 TL Butter (optional)	1-2 TL scharfe Chilisauce
2 EL Ketchup	1 Spur Sojasauce	2 EL Bratöl

Pak Choi in grobe Streifen schneiden. Bratöl in einem Wok erhitzen und Pak Choi dazugeben, kurz darin schwenken und anschließend garen lassen.

In der Zwischenzeit die rohen Maiskörner mit dem Messer vom Kolben schneiden. Die Spitzpaprika in dünne Ringe schneiden. Beides mit in den Wok geben.

Während das Gemüse weiter gart, die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und ebenfalls in den Wok geben. Gemüse im Wok schwenken und weiter garen. Mit Gewürzsalz und Wokgewürz abschmecken.

Die Rosinen und optional eine kleine Flocke Butter zum Gemüse geben. Gemüse im Wok weiter schwenken und garen.

Chilisauce und Steak-Sauce bzw. Ketchup zum Gemüse geben und mit Sojasauce ablöschen. Das Gemüse noch einmal kurz schwenken und anschließend auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 18. Dezember 2021

Bauernfrühstück Deluxe

4 bis 6 Stk. Eier	600 g Kartoffeln, festk.	1 bis 2 Stk. Zwiebeln
400 ml Gemüsebrühe	1 Glas Essiggurken	4 Zweige Blattpetersilie
80 ml Rapskernöl	1 EL Senf	Gulaschgewürz oder Brotgewürz
Salz		

Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden, mit einem Schuss Öl in einem Topf glasig anschwitzen, die Kartoffelwürfel zugeben, mit der Brühe bedeckt auffüllen, mit einer kleinen Prise Salz würzen und bei schwacher bis mittlerer Hitze langsam gar köcheln lassen.

Wenn die Kartoffeln weich gekocht sind, die restliche Flüssigkeit in einen Mixbecher füllen, etwa ein Viertel der Kartoffeln, einen Löffel Senf, einen Schuss Rapskernöl und einen Schuss Essiggurkenwasser zugeben und mit einem Pürierstab cremig aufmixen.

(Es sollte die Konsistenz einer dickeren Cremesuppe haben - ggf. noch einen zusätzlichen Löffel der gegarten Kartoffelwürfel untermixen.) Die Kartoffelcreme zu den restlichen Kartoffelwürfeln in den Topf gießen, gut verrühren und großzügig mit Gulaschgewürz oder Brotgewürz und je nach Geschmack ggf. nochmals etwas Salz und mehr Essiggurkenwasser abschmecken. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Die Kartoffelmasse auf 4 bis 6 Tassen oder kleine Auflaufförmchen verteilen, mit einem Löffel mittig je eine Vertiefung hineindrücken, je ein Ei vorsichtig hineinschlagen und mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer bestreuen.

Auf der mittleren Schiene des auf 160 Grad C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofens ca. 15 bis 20 Minuten backen, bis die Eier wachweich sind.

(Die Zeit variiert etwas, je nach Größe der verwendeten Tassen.) Anschließend herausnehmen, mit fein gehackter Petersilie bestreuen und genießen.

Variante 1:

Als Abwandlung in der Spargelzeit einige Spargelstücke mit den Kartoffelwürfel garen.

Variante 2:

Nach dem Garen, das 'Bauernfrühstück Deluxe' mit etwas in feine Streifen geschnittenem Räucherlachs und Lachskaviar servieren.

Alexander Herrmann am 07. April 2021

Blumenkohl mit Butter-Bröseln und mit Zitronen-Soße

Für 4 Personen:

Blumenkohl mit Bröseln:

1 Blumenkohl	2 Lorbeerblätter	1 Bio-Zitrone
100 g Butter	50 g Semmelbrösel	Muskat, Pfeffer, Salz

Blumenkohl mit Zitronensoße:

1 Blumenkohl	3 Schalotten	Zucker
2 Bio-Zitronen	Butterschmalz	250 ml Sahne
1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer	2 Lorbeerblätter
Muskat	Salz, Pfeffer	

Blumenkohl mit Bröseln:

Blumenkohl säubern und sämtliche Blätter entfernen. Die Hälfte der Zitronenschale abreiben und die Zitrone halbieren.

Wasser in einem großen Topf mit Salz, 1 halben Zitrone und den Lorbeerblättern erhitzen. Den Blumenkohl darin 15-20 Minuten köcheln lassen.

Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zerlassen.

Paniermehl hineingeben und unter ständigem Rühren goldgelb rösten. Die gerösteten Brösel mit etwas Muskatnuss, Salz und Zitronenabrieb würzen.

Den Blumenkohl in Portionen teilen, auf Teller legen und großzügig mit den Bröseln bestreuen.

Blumenkohl mit Zitronensoße:

Blumenkohl säubern und sämtliche Blätter entfernen. Wasser in einem großen Topf mit Salz, 1 halben Zitrone und den Lorbeerblättern erhitzen. Den Blumenkohl darin 15-20 Minuten köcheln lassen.

Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin farblos anschwitzen.

Etwas Zucker hinzufügen und die Schalotten karamellisieren.

Sahne angießen und leicht köcheln lassen. Mit geriebenem Ingwer und gepresstem Knoblauch würzen. Pfeffer und Salz hinzufügen und die Soße 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Die Schale von 1 Zitrone abziehen, den Saft auspressen. Beides nach und nach hinzufügen, bis die Soße ein angenehm süß-säuerliches Aroma hat. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Den Blumenkohl aus dem Kochwasser nehmen und großzügig mit der Soße übergießen.

Rainer Sass am 07. März 2021

Blumenkohl mit Rote-Bete-Meerrettich Joghurt, Pistazien

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

½ kl. Kopf Blumenkohl	50 g doppelgriffiges Mehl	1 Ei
50 g Weißbrotbrösel	Öl	Salz

Für den Joghurt:

150 g griech. Joghurt	3 EL Rote-Bete-Saft	1 Zitrone
1 TL Sahne-Meerrettich	mildes Chilusalz	1 Prise Zucker

Für die Garnitur:

2-3 essbare gelbe Blüten	2 TL Pistazien
--------------------------	----------------

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser 4 bis 5 Minuten bissfest kochen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Weißbrotbrösel in tiefe Teller geben. Die Blumenkohlröschen salzen, nacheinander in Mehl, Ei und Weißbrotbröseln wenden und bei 160 bis 170°C in Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Joghurt:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt mit RoteBete-Saft und Meerrettich glattrühren. Mit Zitronensaft, Chilusalz und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

Pistazien und Blüten als Garnitur verwenden.

Den Joghurt mittig auf Teller verteilen, die Blumenkohlröschen drauf setzen. Mit Pistazien bestreuen und mit gelben Blüten garniert servieren.

Alfons Schuhbeck am 21. Juli 2021

Blumenkohl-Curry mit Kapern-Ei-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für das Curry:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	$\frac{1}{2}$ Aubergine	$\frac{1}{2}$ Zucchini
1 Karotte	1 Paprika	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	100 ml Kokosnussmilch	1 EL rote Currypaste
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Vinaigrette:

4 hartgekochte Eier	100 ml Kapernfrüchte	6 Zweige Koriander
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Curry:

Für den Ansatz rote Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und in Olivenöl hellbraun anbraten. Knoblauch abziehen, in Streifen schneiden und hinzugeben.

Karotte schälen und die Paprika entkernen. Mit Zucchini und Blumenkohl in walnussgroße Stücke schneiden. Alles zu den Zwiebeln geben und anrösten.

Aubergine separat in einer Pfanne anrösten, damit sie nicht schwammig wird und ihr Röstaroma beibehält. Danach zu dem restlichen Gemüse geben.

Hitze in der Gemüsepfanne reduzieren und zusammen mit roter Currypaste und Kokosnussmilch zu einem sämigen Curry einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Vinaigrette:

Gekochte Eier schälen, mit dem Messer hacken und zusammen mit den abpassierten Kapern nochmals durchhacken. Zusammen mit Olivenöl, Kapernwasser, Salz, Pfeffer und grob gehacktem Koriander zu einer Vinaigrette verrühren.

Etwas Koriander und Kapernfrüchte zum Garnieren aufbewahren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 08. April 2021

Blumenkohl-Curry, Okraschoten, Kardamom-Koriander-Reis

Für zwei Personen

Für das Blumenkohl-Curry:

500 g Blumenkohl	2 cm Ingwer	1 Mango
250 ml Gemüsefond	75 ml Kokosmilch	1 TL mildes Currypulver
$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke	4-6 Safranfäden	Salz

Für den Kardamom-Koriander Reis:

75 g vorgek. Basmatireis	50 ml Gemüsefond	4 Kardamomkapseln
2 Zweige Koriander	2 cm Ingwer	2 TL Butter
Salz		

Für die Okraschoten:

100 g kleine Okraschoten	1 TL Ghee	Salz
--------------------------	-----------	------

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Scheiben schneiden. Die Blumenkohlröschen und -stiele in kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Sieb abgießen, mit Eiswasser kalt abschrecken und abtropfen lassen. Safran in einem Mörser zerstoßen.

Mango schälen, entkernen und 50 g Mangofruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Gemüsefond aufkochen und mit Kokosmilch aufgießen. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren, dazugeben und köcheln lassen, bis die Sauce sämig bindet. Dann Mango, Currypulver und zerstoßenen Safran hinzufügen. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Curry mit fein geriebenem Ingwer und Salz abschmecken.

Zum Servieren den gegarten Blumenkohl in der Currysauce erwärmen.

Für den Kardamom-Koriander Reis:

Butter in einer Pfanne bräunen und mit Gemüsefond ablöschen.

Vorgekochten Reis dazugeben und Ingwer fein dazu reiben.

Kardamomkapseln andrücken und ebenfalls hinzugeben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und 2 TL Koriandergrün klein schneiden. Zum Reis hinzugeben und kurz vor dem Servieren unterheben. Mit Salz abschmecken.

Für die Okraschoten:

Die Okraschoten putzen, waschen und trockentupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Ghee hinzugeben. Die Okraschoten rundherum in der Pfanne anbraten. Anschließend herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Braten Sie die Okraschoten nur ganz kurz an, sonst tritt zu viel Flüssigkeit aus und die Schote verliert zu viel Geschmack.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 25. Juni 2021

Blumenkohl-Gemüse-Frikassee

Für 4 Personen

Für das Gemüse-Frikassee:

250 g grüner Spargel	250 g weißer Spargel	Salz
1 Prise Zucker	3 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt
1 Blumenkohl	100 g Erbsen, gepalt	3 EL Butter
20 g Maisstärke	100 g Sahne	1 Bio-Zitrone
1 EL Schmand	1 EL Kapern in Lake	

Für den Reis:

Salz	300 g Basmatireis	3 EL Butter
------	-------------------	-------------

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und eventuell holzige oder angetrocknete Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen und die trockenen Enden abschneiden.

Spargelstangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, bis zum Kochen mit einem feuchten Tuch abdecken.

Die Spargel-Schalen und -Enden in einen Topf geben, mit kaltem Wasser (ca. 700 ml) bedecken. Salz, 1 Prise Zucker, angestoßenen Piment und Lorbeerblatt zugeben und aufkochen lassen, dann ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.

Für den Reis reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.

Den Strunk schälen und in Stücke schneiden.

Eine Handvoll kleine Blumenkohlblätter in Streifen schneiden und zu den Spargelschalen in den Topf geben und noch kurz mitkochen.

Blumenkohlröschen und -strunkstücke in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 5-8 Minuten bissfest kochen. 8. Gekochten Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Den Spargelschalenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen und die Spargelstücke im Fond ca. 6 Minuten kochen, die Erbsen ebenfalls darin mitkochen.

Bissfest gekochten Blumenkohl abschütten und abtropfen lassen.

Spargel und Erbsen aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen. Den Fond beiseitestellen.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, Stärke zugeben und mit der geschmolzenen Butter verrühren, dann die Sahne angießen und mit dem Schneebesen glattrühren.

Anschließend den beiseite gestellten Spargelfond zugeben, unter Rühren aufkochen und weitere 10 Minuten simmern lassen, bis die Sauce schön sämig ist.

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

Unter die Sauce Schmand und restliche Butter pürieren und mit Zitronenabrieb, -saft, Kapern und Salz abschmecken.

Blumenkohl, Erbsen und Spargelstücke in die Sauce geben und kurz erwärmen.

Dann Blumenkohl-Gemüse-Frikassee anrichten und den Reis dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Mai 2021

Bohnen-Bratlinge mit Kräuter-Salat

Für 3 Personen

Für den Bohnensalat:

400 g Kidneybohnen	1 Ei	3 EL Senf
3 EL Tomatenmark	30 g zarte Haferflocken	2 EL Paniermehl
3 EL Kartoffelstärke	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Zwiebel	1 Karotte	200 g Gouda
Rapsöl, Salz, Pfeffer	Chilipulver	Kreuzkümmel

Für den Kräuter-Salat:

1 rote Zwiebel	1 Bund Rucola	½ Paprika
300 g Tomaten	½ Gurke	4 Zweige Koriander
10 Blätter Basilikum	50 ml Olivenöl	4 EL Sherryessig
1 TL Senf	1 EL Agavendicksaft	15 ml Sahne
Salz, Pfeffer		

Kidneybohnen abgießen, waschen und in eine Schüssel geben.

Ei, Senf, Tomatenmark, Haferflocken, Paniermehl und Kartoffelstärke dazugeben.

Knoblauchzehe schälen und dazu pressen.

½ Bund Petersilie waschen, fein hacken.

Zwiebel schälen und klein schneiden.

Karotte waschen, schälen und mit einer Reibe fein raspeln.

Zwiebel und Möhre in einer Pfanne mit einem Schuss Rapsöl anbraten und anschließend zu den restlichen Zutaten geben. Dann alles zu einer homogenen Masse kneten.

Mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel abschmecken.

Mit angefeuchteten Händen 9 kleine Bratlinge formen, in Paniermehl wenden und in einer heißen Pfanne mit einem Schuss Rapsöl ca. 3 Minuten von beiden Seiten kross anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben.

Den Weidekäse in feine Scheiben schneiden und auf die Bratlinge verteilen.

Die Bratlinge für ca. 10 Minuten bei 200 °C Umluft überbacken.

Für den Kräuter-Salat:

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Rucola waschen, zupfen und in eine Schüssel geben.

Paprika, Tomaten und Gurke waschen und klein schneiden.

Kräuter waschen, trockenschleudern und feinhacken.

Gemüse und Kräuter zum Rucola geben.

Olivenöl, Sherryessig, Senf, Agavendicksaft und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Björn Freitag am 26. Juli 2021

Bohnen-Ragout auf Bohnen-Creme mit Tomaten-Schaum

Für 4 Personen

Für das Ragout:

300 g weiße Bohnenkerne	1 Möhre	150 g Knollensellerie
2 Knoblauchzehen	2 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark
300 ml Weißwein	1 l Gemüsebrühe	4 Zweige Thymian
Pfeffer	200 g grüne Bohnen	Salz
1 Bund glatte Petersilie	30 g getrocknete Tomaten, in	Öl eingelegt

Für die Bohnencreme:

150 g weiße Bohnenkerne	500 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Thymian
1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Tomatenschaum:

80 ml Tomatenfond	1 Eigelb	100 ml Olivenöl
-------------------	----------	-----------------

Für den Tomatenfond:

5 reife Fleischtomaten	½ Bund Basilikum	1 TL Salz
1 TL Zucker		

Bitte beachten: Die Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden! Die Bohnenkerne für das Ragout und die Bohnencreme zusammen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag die eingeweichte Bohnenkerne abgießen, in einen Topf geben.

Ca. 1 l Gemüsebrühe angießen und 60-90 Minuten köcheln, bis die Bohnenkerne weich sind. Dann abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit für das Ragout Möhre und Sellerie schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Möhre und Sellerie darin goldbraun anbraten, Knoblauch zugeben und kurz mitanbraten. Tomatenmark untermischen, 2/3 der gekochten Bohnenkerne zugeben und mit Weißwein ablöschen. Danach ca. 500 ml Gemüsebrühe angießen.

Thymianzweige abrausen, zum Ragoutansatz geben, mit Pfeffer würzen und alles abgedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die grünen Bohnen putzen, waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weichkochen, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

Für die Bohnencreme Thymian abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen.

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

Die restlichen noch warmen gekochten Bohnenkerne mit Knoblauch, Thymian, Olivenöl, Zitronenschale und -saft in einen Mixer geben und fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. noch etwas Zitronensaft zugeben.

Für das Ragout Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die getrockneten Tomaten abtropfen, fein würfeln und unter das Ragout mischen.

Grüne Bohnen unter das Ragout mischen und das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tomatenschaum Tomatenfond in einem Schlagkessel mit dem Eigelb über einem heißen Wasserbad zusammen aufschlagen, bis das Ei gerade anfängt zu binden.

Dann das Öl mit dem Pürierstab einrühren, bis das Ganze zu einer schaumigen Masse wird.

Zum Servieren die Bohnencreme auf den Teller geben und das Ragout darauf geben, mit Petersilie bestreuen. Den Tomatenschaum mit einem Löffel darüber drapieren.

Für den Tomatenfond:

Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen Die Tomaten mit Salz, Zucker und Basilikum im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren.

Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen, das Tomatenpüree hineingeben und den Tomatensaft abtropfen lassen, damit es schneller geht ein wenig drücken.

Tipp:

Wenn von dem abgetropften Tomatensaft etwas übrigbleibt, einfach in Eiswürfelbehälter verteilen und in den Tiefkühlschrank stellen. Das ist eine portionierte Super-Würze für alle möglichen Gerichte.

Sören Anders am 01. Oktober 2021

Bratgemüse mit Kartoffel-Schaum

Für 4 Personen

Für den Kartoffelschaum:

300 g Kartoffeln, mehlig	Salz	30 g Butter
150 ml Milch	150 g Sahne	Muskatnuss
Pfeffer		

Für das Gemüse:

3 Flaschentomaten	Salz	Zucker
Pfeffer	100 ml Olivenöl	1 kleine Aubergine
1 kleine Zucchini	3 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	1 Artischocke	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Ras el Hanout	8 Champignons	100 g Parmesan

Anrichten:

Sahnesyphon	Gaskartusche
-------------	--------------

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, in kochendem Salzwasser weichkochen.

In der Zwischenzeit die Butter in einen Topf geben und bräunen.

Für das Gemüse die Tomaten am Strunk einritzen, 1 Minute in Salzwasser blanchieren, dann aus dem Wasser nehmen und die Haut abziehen.

Die Tomaten vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Tomatenfilets in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben, mit Salz, Zucker und Pfeffer bestreuen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Aubergine und Zucchini waschen, die Enden abschneiden, die Gemüse in 5 mm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Knoblauchzehen schälen und 2/3 der Zehen fein schneiden.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Die Rosmarinnadeln und Thymianblättchen (bis auf einen Zweig) abstreifen und fein schneiden. Kräuter mit geschnittenem Knoblauch und der Hälfte vom Olivenöl zu einem Kräuteröl mischen.

Für die Artischocke eine Wasserschüssel mit einem Spritzer Zitronensaft bereitstellen.

Von der Artischocke den Stiel und die harten äußeren Blätter abschneiden. Die inneren oberen Blätter um ein Drittel kürzen, Boden und Blätter schälen und das Heu entfernen. Den Artischockenboden vierteln und ins Zitronen-Wasser legen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Artischockenviertel trocken tupfen und bei niedriger Temperatur in der Pfanne weich schmoren, die restliche Knoblauchzehe und den Thymianzweig dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gesalzene Auberginen- und Zucchinischeiben mit Küchenpapier trocken tupfen.

1 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin goldgelb braten, dann mit etwas Kräuteröl einstreichen, noch kurz braten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gemüse mit Ras el Hanout würzen.

Die Champignons vierteln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl scharf anbraten. Mit Kräuteröl benetzen, salzen und pfeffern.

Die weich gekochte Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Milch mit der Sahne und der braunen Butter in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen und mit einem Löffel unter die gepressten Kartoffeln rühren. Die flüssige Kartoffelmasse durch ein Sieb streichen, nach Belieben in einen Sahnesyphon-Spender geben. Den Syphon mit einer Gaskartusche unter Druck setzen.

Tomaten aus dem Ofen, Aubergine, Zucchini, Artischocke und Champignons auf den Tellern

verteilen. Den Parmesan mit einem Sparschäler fein darüber hobeln. Den Kartoffelschaum dazwischen aufspritzen, bzw. mit einem Löffel dazwischen verteilen und servieren. Dazu passt frisch geröstetes Baguette oder Fladenbrot.

Ali Güngörmüs am 09. August 2021

Brokkoli-Linsen-Salat mit Tomaten-Aioli

Für 4 Personen

Für den Salat:

200 g Beluga-Linsen	1 Zwiebel	5 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe	4 EL Balsamico	Salz
Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer	500 g Brokkoli
50 g Haselnüsse	2 EL Butter	1 Prise Zucker
1 Prise Muskatnuss	1 Bund Schnittlauch	50 g Pecorino (ital. Hartkäse)

Für die Aioli:

2 Eigelbe	1 TL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	200 ml mildes Pflanzenöl	0,5 Bio-Zitrone
50 g getrock. Öl-Tomaten	30 g eingelegte Kapern	1 Knoblauchzehe

Die Linsen etwa 1 Stunde in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Linsen und die Gemüsebrühe dazugeben und etwa 20 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit für die Aioli die Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Öl erst tropfenweise, dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zugeben.

Sobald das ganze Öl untergeschlagen ist, 30 Sekunden kräftig weiterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist.

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

Die getrockneten Tomaten und Kapern fein hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Etwas Zitronenschale und Zitronensaft, Tomaten, Kapern und Knoblauch unter die Mayonnaise geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Linsen abgießen, in eine Schüssel geben und noch warm mit Balsamico und restlichem Olivenöl marinieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und abkühlen lassen. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, herausnehmen und klein hacken.

Den Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Butter in der Pfanne schmelzen und die Brokkoliröschen darin kurz schwenken, mit Salz, Zucker und einer Prise Muskatnuss würzen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Linsen mischen, diese nochmal abschmecken.

Brokkoli locker unter die Linsen mischen und anrichten. Mit gehackten Haselnüssen bestreuen, den Pecorino grob darüber hobeln und die Aioli dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 23. August 2021

Brokkoli-Tomaten-Omelette

Für 2 Portionen:

4 Eier	100 g Brokkoli	6 Kirschtomaten
Salz, Pfeffer	Kümmel	frische Basilikumblätter
Kokosöl		

Brokkoli waschen, Tomaten in Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und in kleine Stückchen schneiden.

Eier verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eier eingießen. Sofort mit Brokkoli und Tomaten belegen und mit den Knoblauchstückchen und Kümmel bestreuen. Die Pfanne bedecken und das Omelette so lange backen, bis die Oberfläche gerade noch cremig ist.

Mit Basilikumblättern bestreuen und servieren.

NN am 03. Februar 2021

Brot aus dem Blumentopf

Für 2 Personen:

30 g frische Hefe	1 EL flüssiger Honig	330 g Mehl Type 550
2 EL Sonnenblumenkerne	1/2 TL Bockshornkleesaat	1 EL Salz
1 EL Olivenöl	2 EL Olivenöl	5 EL Mehl

160 ml Wasser, Hefe und Honig in eine Schüssel geben und alles vermengen. Hälfte Mehl dazugeben, alles verrühren. Dann andere Hälfte Mehl, Sonnenblumenkerne, Salz, Bockshornklee und 1 EL Olivenöl daraufgeben. Das Ganze ca. 30 Minuten gehen lassen.

Teig mit einem Kochlöffel in der Schüssel verkneten, dann mit den Händen gut durchkneten und mehlieren.

Blumentopf (15 cm Durchmesser) richtig ordentlich einölen, mehlieren und den Teig hineingeben. Den Teig mind. 45 Minuten gehen lassen.

Teig im Blumentopf auf den Grillrost setzen und bei 230°C Deckeltemperatur und direkter Hitze ca. 25 Minuten backen. Brot vom Grill nehmen und aus dem Topf holen.

Steffen Henssler am 10. August 2021

Bruschette al pomodoro

Für zwei Personen

Für die Bruschette al pomodoro:

6 Scheiben Ciabatta	200 g Mozzarella Kugel	1 Ochsenherztomate
1 Fleischtomate	2 Knoblauchzehen	4 Stiele Basilikum
1 Zitrone (Abrieb)	5 EL Olivenöl	Salt Flakes
Salz	Pfeffer	

In eine leicht erhitzte Pfanne die Ciabattascheiben legen und 2-3 EL Olivenöl auf beide Brotseiten geben. Eine Knoblauchzehe mit einem breiten Messer platt drücken und in die Pfanne dazulegen. Ebenfalls Olivenöl auf die Zehe geben. Brotscheiben von beiden Seiten knusprig braten. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Geröstete Ciabatta aus der Pfanne nehmen und mit der Knoblauchzehe einreiben.

Tomaten waschen, den Stielansatz und die Kerne einer Tomate entfernen und fein würfeln. Die andere Tomate halbieren und mit der aufgeschnittenen Seite leicht über die Brotscheiben reiben, so dass das Brot durch die Kerne mehr Aroma bekommt. Ebenfalls danach entkernen und fein würfeln.

Basilikum abbrausen und trockentupfen. Die Blätter abzupfen, fein schneiden und mit dem restlichen Öl und den Tomaten mischen.

Mozzarellakugeln klein schneiden und in die Mischung geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Tomaten-Mischung auf den Brotscheiben verteilen und mit Basilikumblättchen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 30. Juni 2021

Bunte Bete-Tarte mit Trauben

Für 4 Personen

Für den Mürbeteig:

90 g kalte Butter	200 g Mehl	2 Prisen Backpulver
0,5 TL Salz	2 EL Ahornsirup	

Für den Belag:

Salz	500 g bunte Bete	70 g weiße, blaue Weintrauben
50 g Walnüsse, geschält	150 g Doppelrahm-Frischkäse	100 g Sauerrahm
2 Eier	Pfeffer	3 Stängel glatte Petersilie
100 ml Pflanzenöl		

Außerdem:

1 Tarteform, rechteckig	Butter	Hülsenfrüchte
-------------------------	--------	---------------

Für den Mürbeteig die Butter in kleine Würfel schneiden. Mehl, Butter, Backpulver, Salz, Ahornsirup und etwas kaltes Wasser zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die ungeschälten Bete Knollen ca. 40 Minuten garen. Anschließend abgießen, die Knollen etwas auskühlen lassen und schälen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Tarteform mit Butter ausfetten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Tarteform damit auslegen. Den Teigboden mit einer Gabel einstechen, dann ein Backpapier darauflegen und zum Beschweren die Hülsenfrüchte darauf geben.

Im vorgeheizten Ofen den Boden ca. 15 Minuten blind vorbacken.

Die Trauben abwaschen, abtrocknen. Größere Trauben halbieren. Die Walnüsse grob hacken. Frischkäse und Sauerrahm mit den Eiern in eine Rührschüssel geben und glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Form mit dem vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers aus der Form nehmen und den Boden etwas auskühlen lassen.

Die geschälten Beteknollen in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden.

Die Ei-Frischkäsemasse auf dem vorgebackenen Teigboden verstreichen, darauf die Betescheiben legen, die Trauben und Nüsse dazwischen verteilen.

Die Tarte erneut in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten fertig backen.

Währenddessen Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Petersilienblätter darin knusprig ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen. Dann vorsichtig aus der Form nehmen und mit der frittierten Petersilie bestreuen.

Sybille Schönberger am 20. September 2021

Bunter Mais-Spieß

Für 4 Portionen

1 Maiskolben	Salz	1 Zucchini
1 rote Paprikaschote	1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl
Pfeffer	1 EL ital. Kräuter	Holzspieße

Mais waschen und in Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren. Gut abtupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zucchini waschen und ebenfalls in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Paprika waschen, Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden.

Mais, Zucchini und Paprika abwechselnd auf Holzspieße stecken.

Knoblauch schälen, pressen und mit dem Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Die Spieße mit dem Öl einreiben, in Grillschalen legen und von allen Seiten grillen. Zwischendurch nochmal mit Öl einstreichen.

NN am 26. Mai 2021

Buntes Linsen-Tabouleh mit gegrillten Süßkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Linsen-Tabouleh:

30 g braune Linsen	30 g gelbe Linsen	30 g rote Linsen
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	150 ml Gemüsefond
2 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Quittengelee	1-2 TL Senf
20 g gemischte Kräuter	10 Halme Schnittlauch	
Cayennepfeffer	2 EL Olivenöl	Salz

Für die gegrill. Süßkartoffeln:

200 g kleine Süßkartoffeln	5 Cocktailtomaten	1 Orange
2 EL Olivenöl	Salz	

Für die Garnitur:

1 Beet Gartenkresse

Für das Linsen-Tabouleh:

Die Linsen über Nacht einweichen; danach gründlich waschen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl 1-2 Minuten anschwitzen, dann mit Essig und Fond ablöschen. Braune Linsen zufügen und alles zugedeckt leise köcheln lassen, bis die Linsen bissfest gegart sind. Danach die gelben und roten Linsen untermischen und noch weitere 5 Minuten garen. Anschließend abgießen.

Kräuter abrausen, trockenwedeln, abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Kräuter mit Quittengelee und Senf in eine große Schüssel geben. Die heißen Linsen dazugeben, alles mit Salz und Cayennepfeffer würzen und miteinander mischen.

Für die gegrillten Süßkartoffeln:

Süßkartoffeln ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen, dann schälen und der Länge nach in dünne Spalten schneiden. Diese auf beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und in einer Grillpfanne von beiden Seiten schön anbraten. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und mit dazugeben. Orange waschen, trockentupfen, Schale abreiben und über die Süßkartoffeln geben.

Für die Garnitur:

Gericht mit Gartenkresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 06. Mai 2021

Calzone-Hefeteig-Taschen mit Spinat und Gorgonzola

Für 4 Personen

Für den Teig:

500 g Weizenmehl (Type 405)	1 E Salz	1 TL Zucker
1 TL getrockneter Rosmarin	20 g frische Hefe	250 ml lauwarmes Wasser
50 ml Speiseöl		

Für die Füllung:

350 g TK Spinat	1 Zwiebel	1 EL Speiseöl
1 Bio-Zitrone	200 g Gorgonzola	1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat		

zusätzlich:

100 g Tomatenmark	1 Ei	Sesam, Salz
-------------------	------	-------------

Für den Hefeteig das Mehl mit Salz, Zucker und dem Rosmarin in einer Schüssel vermischen. Die Hefe in dem Wasser verrühren und das Öl hinzufügen. Die Flüssigkeit zu der Mehlmischung geben und 4 - 6 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abdeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis er etwa doppelt so groß geworden ist.

Den Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln anschwitzen.

Den Spinat nach und nach dazugeben, bis er vollständig zusammengefallen ist.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas von der Schale abreiben.

Den Gorgonzola in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Den Parmesan fein reiben.

Den Spinat mit dem Käse, dem Knoblauch und dem Zitronenabrieb vermischen. Parmesan dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Den gegangenen Teig in 8 gleich große Bälle formen. Diese einzeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 2 mm dick ausrollen.

Die Teigfladen nun zur Hälfte mit etwas Tomatenmark bestreichen und einen Esslöffel der Füllung darauf geben. Die Fladen zuklappen und die Enden eindrehen. Den Rand mit Hilfe einer Gabel zudrücken.

Die gefüllten Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und noch einmal 10 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Ei verquirlen und die gegangenen Taschen damit bestreichen. Den Rand mit etwas Sesam und einer Prise Salz bestreuen und im Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Gebackene Teigtaschen heiß servieren.

Zora Klipp am 14. Oktober 2021

Cannelloni mit Gemüse-Käse-Füllung

Für 4 Personen

500 g Brokkoli	300 g Champignons	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Schalotte	50 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe	60 g Sahne	100 g Blauschimmelkäse
30 g Crème-fraîche	1 Ei	200 g Cannelloni-Nudeln
125 g Mozzarella		

Außerdem:

Öl

Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen.

Von den Champignons das Ende des Stiels abschneiden, dann die Champignons vorsichtig mit einem Tuch oder Pinsel säubern.

Die Brokkoli-Röschen und die Champignons sehr fein schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls fein schneiden.

Die Hälfte vom Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder flachem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Pilze zugeben und mit anbraten. Dann Knoblauch und Brokkoli dazugeben und unter Rühren ca. 6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend die Masse etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf restliches Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin andünsten, den Wein dazugeben und fast vollständig einkochen lassen.

Dann Gemüsebrühe und Sahne unterrühren. Den Blauschimmelkäse in kleinen Stückchen dazugeben, unterrühren und die Sauce ein paar Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Crème fraîche und das Ei vermischen und unter die Brokkoli- Pilzmasse ziehen.

Die Cannelloni-Nudeln mit der Brokkoli-Masse füllen. Dafür die Masse am besten in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben.

Den Mozzarella in Stücke zupfen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln und die gefüllten Cannelloni-Nudeln nebeneinander einlegen. Die Käsesauce angießen und den Mozzarella darüber verteilen.

Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten garen.

Zu den Cannelloni passt ein frischer Blattsalat, z.B.

Endiviensalat.

Rainer Klutsch am 21. Juli 2021

Caponata mit Thymian-Brotstange

Für 4 Personen

Für die Caponata:

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

Für den Brotteig:

1 kleines Bund Thymian	1/2 Würfel frische Hefe (21 g)	1 TL Zucker
230 ml Wasser, handwarm	500 g Mehl Type 550 oder 405	1 EL Salz
2 EL geriebener Parmesan		

Für das süß-saure Gemüse Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Mit 80 ml Wasser ablöschen und um ca. die Hälfte einkochen.

Den so entstandenen Karamellsirup durch ein feines Sieb gießen.

Die Auberginen putzen, waschen und in ca. 1-1,5 cm große Würfel schneiden, anschließend salzen. Die ausgetretene Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Auberginenwürfel darin bei kleiner Hitze langsam anbraten, bis sie weich sind.

Die Zucchini ebenfalls waschen, putzen und in etwas kleinere Würfel schneiden.

Kräuter waschen und trockenschütteln.

Die Brattemperatur erhöhen. Zucchiniwürfel, Rosmarin- und Thymianzweige in die Pfanne geben.

Alles zusammen ca. 2-3 Minuten braten, dann die Rosinen dazugeben und mit Essig ablöschen. Den Karamellsirup angießen, alles nochmals kurz aufkochen. Dann in eine Schüssel füllen und erkalten lassen.

Für den Brotteig den Thymian waschen, trockenschütteln und die Thymianblätter abzupfen.

Die Hefe und den Zucker in 230 ml handwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben.

Die Thymianblättchen, Salz und geriebenen Parmesan dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten und zu Brotstangen von ca. 2 cm Durchmesser formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und zugedeckt nochmals kurz gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Brotstangen im heißen Backofen ca. 10 Minuten knusprig backen.

Zum Servieren die Tomaten waschen, nach Wunsch überbrühe und Haut abziehen. Tomatenfruchtfleisch würfeln, mit Salz und Zucker würzen und unter das abgekühlte Gemüse mischen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Die Brotstangen aus dem Ofen holen.

Die Caponata-Gemüse auf Teller oder Schalen verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und die Brotstangen dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 28. Juli 2021

Caprese-Sandwich

Für 2 Personen:

4 Scheiben Toast	1 Mozzarella	1 Avocado
1 rote Zwiebel	1/2 Bund Basilikum	2 Tomate
4 EL Gewürtmix	4 EL Olivenöl	2 TL alter Balsamico
2 Msp. Gewürzsalz		

Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem EL aus der Schale nehmen und in Spalten schneiden.

Die Tomate in 4 dicke Scheiben schneiden, in Gewürzmix wenden und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Die Zwiebel in dünne Ringe und den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Eine Toastscheibe nacheinander mit Avocado, Tomate, Zwiebel und Mozzarella belegen und mit Gewürzsalz würzen. Basilikumblätter auf den Mozzarella zupfen, das Sandwich mit einer weiteren Scheibe Toast verschließen, etwas zusammendrücken und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten Kross braten.

Das Sandwich diagonal halbieren und mit altem Balsamico Essig beträufeln.

Steffen Henssler am 27. März 2021

Casarecce mit Auberginen und Ricotta

Für 4 Personen

320-400 g Pasta (Casarecce)	2 Auberginen	24 Datteltomaten
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 rote frische Chilischote
2 TL Tomatenmark	6 EL Olivenöl	dunkler Balsamicoessig
Salz	Gemüsefond	4 Zweige marokkan. Minze
4 EL Pinienkerne	4 EL Ricotta	

Aubergine in 1 cm Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze das Wasser entziehen und leicht braun werden lassen.

Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Knoblauch und Chilischote fein hacken. Datteltomaten halbieren.

Wenn die Auberginen Farbe angenommen haben, das vorbereitete Gemüse (Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Chili) in die Pfanne geben, einen guten Schuss Olivenöl dazugeben und alles zusammen sanft schmoren lassen.

Dann mit etwas Salz würzen, das Tomatenmark unterrühren, und anschließend mit Gemüsefond ablöschen. Zum Schluss mit den Spritzern Balsamico abschmecken und alles kurz einkochen lassen.

Parallel die Nudeln sehr al dente kochen und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett sanft rösten.

Nudeln nach dem Abgießen in die Auberginen-Pfanne geben und alles für 1 Minute gut durchschwenken, damit sich die Nudeln mit der Sauce gut verbinden. Nudeln auf Teller verteilen und mit dem Ricotta, gezupfter Minze und den Pinienkernen anrichten.

Björn Freitag am 10. April 2021

Coleslaw

Für 2 Personen:

1/2 Spitzkohl	1 Apfel	1 Karotte
1 Bund Schnittlauch	1 Limette	1 EL Schmand
1 Spur milder Essig	1 Spur Gewürzöl	Sanddorn-Zitrone
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	1 EL Zucker

Halben Spitzkohl in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Apfel und Karotte mit in die Schüssel reiben.

Schnittlauch in grobe Stifte schneiden und mit in die Schüssel geben. Dann Limettenschale über die übrigen Zutaten reiben, Limette auspressen und Saft dazugeben. Das Ganze mit Zucker und Salz würzen. Essig und Gewürzöl dazugießen. Alle Zutaten ca. 1 Minute mit den Händen gut verkneten.

Wenn man das Ganze noch upgraden will, Schmand dazugeben und alles gut verrühren.

Steffen Hensler am 14. September 2021

Curry von Wurzel-Gemüse mit Nuss-Reis

Für 4 Personen

Für das Gemüse-Curry:

200 g Möhren	200 g Petersilienwurzel	200 g Pastinake
200 g Steckrübe	Salz	150 g Topinambur
10 g frischer Ingwer	1 Gemüsezwiebel	3 Zweige Thymian
3 EL Erdnussöl	1 Prise Zucker	25 g Maisstärke
200 ml Mangosaft	1 EL Curry	200 ml Kokosmilch
Honig		

Für den Nuss-Reis:

250 g Basmatireis	Salz	1 Stange Lauch
50 g Cashewnüsse	50 g Erdnüsse	50 g Mandeln
2 EL Erdnussöl		

Möhren, Petersilienwurzel, Pastinake und Steckrübe waschen und schälen.

Die Schalen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Topinambur waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die anderen geschälten Wurzelgemüse ebenfalls in hübsche Formen schneiden.

Den Ingwer schälen und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

2 EL vom Erdnussöl in einem großen Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, den Ingwer dazugeben.

Geschnittenes Gemüse, Thymian, Salz und Zucker ebenfalls dazugeben und bissfest dünsten.

Währenddessen den Gemüseschalenfond durch ein Sieb gießen.

Maisstärke mit etwas Mangosaft verrühren.

In einem Topf 1 EL Erdnussöl erhitzen, Curry dazu geben, Kokosmilch angießen, restlichen Mangosaft und ca. 150 ml vom Gemüseschalen-Fond zugeben und aufkochen.

Die angerührte Stärke zugeben und alles ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Honig abschmecken.

Nebenbei den Reis in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen.

Den Lauch putzen, waschen und sehr fein schneiden.

Cashewnüsse, Erdnüsse und Mandeln hacken.

Die Kokos-Mango-Sauce zum gedünsteten Gemüse geben und das Gemüsecurry abschmecken.

Den gekochten Reis abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

In einer tiefen Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Lauch darin anbraten.

Anschließend den Reis dazugeben und mitbraten.

Zuletzt die gehackten Nüsse unter den Reis mischen.

Zum Anrichten den Nuss-Reis auf Teller verteilen, mit jeweils etwas Gemüse-Curry anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. Dezember 2021

Der geilste Spitzkohl der Welt

Für 2 Personen:

400 g Spitzkohl 60 g Salzbutte 2 EL Sojasauce
2 Msp. Pfeffer

Spitzkohl längs halbieren und eine Hälfte in 0,5 cm dicke Streifen schneiden.

Salzbutte in einer heißen Pfanne schmelzen. Spitzkohl in die Pfanne geben und die Hitze reduzieren. Spitzkohl mit Pfeffer würzen und 1-2 Minuten anbraten. Hitze wieder etwas erhöhen und Spitzkohl für weitere 1-2 Minuten braten.

Sobald der Spitzkohl eine leicht braune Farbe hat, Pfanne vom Herd nehmen und Sojasauce darüberträufeln. Pfanne kurz wieder zurück auf die Hitze geben und Sojasauce kurz einkochen lassen. Alles gut verrühren und anrichten.

Steffen Henssler am 12. Juni 2021

Eingekochter Kürbis mit Sellerie-Püree, Vanille-Schaum

Für zwei Personen

Für den Kürbis:

$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis 2 cm Ingwer 3 EL Kokosessig
2 EL Senfpulver 3 EL Zucker Salz

Für das Selleriepüree:

$\frac{1}{2}$ Knollensellerie 1 Zitrone 100 ml Sahne
Muskatnuss Salz

Für den Vanilleschaum:

1 Schalotte 100 ml Sahne 200 ml Gemüsefond
2 EL Weißweinessig 2 EL Olivenöl 1 Vanilleschote
1 EL Zucker

Für den Kürbis:

Den Kürbis putzen und in Würfel schneiden. Kürbiswürfel in eine heiße Pfanne geben und mit Kokosessig ablöschen. Ingwer schälen, grob in Scheiben schneiden und mit dazugeben. Zucker, Senfpulver, Salz und ein Schuss Wasser hinzufügen und die Kürbiswürfel darin ziehen lassen.

Für das Selleriepüree:

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Einen Topf mit Salzwasser und Zitronensaft (damit der Sellerie seine Farbe behält) aufsetzen.

Sellerie schälen, vom Strunk befreien, in Würfel schneiden und im Zitronenwasser 15 Minuten köcheln lassen. Wasser abgießen und den Sellerie mit Sahne, Muskat und Salz zusammen pürieren.

Tipp:

Aus den Sellerie-Schalen kann man einen tollen Gemüsefond herstellen.

Für den Vanilleschaum:

Schalotte abziehen, klein schneiden und in Öl anschwitzen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, auskratzen und das Mark und die Schote zu den Schalotten geben. Fond, einen Schuss Essig und Sahne hinzugeben und köcheln lassen. Mit Zucker abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 28. Januar 2021

Erbsen-Flan mit Kartoffeln und Kräuterschaum

Für 4 Personen

Für den Erbsen-Flan:

250 g frische Erbsen	Salz	2 EL Butter
1 Zwiebel	1 Stiel glatte Petersilie	2 Stiele Minze
150 g Sahne	2 Eier	

Für die Kartoffeln:

1 Kartoffel 60 g, mehligk.	100 g Mehl (405)	75 ml heißes Wasser
Salz	500 ml Frittieröl	

Für den Kräuterschaum:

1 Schalotte	100 ml Weißwein	2 EL Weißweinessig
3 Stiele Estragon	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
Salz	Pfeffer	4 Eigelb

Die Erbsen in einem Topf mit Salzwasser 2-3 Minuten kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Währenddessen pro Person ein Förmchen für den Flan (ca. 150 ml Inhalt) mit etwas Butter ausfetten.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und kleinschneiden.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Erbsen dazugeben und mit etwas Salz würzen. Die Sahne und die Kräuter zu den Erbsen geben.

Das Ganze kurz aufkochen, dann mit dem Stabmixer grob pürieren und abkühlen lassen.

Für die soufflierten Kartoffeln die Kartoffel mit Schale in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie ganz weich ist. Danach die Kartoffel vorsichtig abschütten und noch heiß pellen.

Die Kartoffel kurz ausdampfen lassen und mit dem Gummischaber durch ein Haarsieb streichen. Die Kartoffelmasse nun endgültig auskühlen und trocknen lassen.

Für den Kräuterschaum Schalotte schälen, fein schneiden und mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit Estragon, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die eingekochte Flüssigkeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Reduktion etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eier mit dem Schneebesen kräftig unter die Erbsenmasse rühren.

Anschließend die Masse in die gefetteten Förmchen füllen und diese in eine flache Auflaufform stellen. In die Auflaufform soviel Wasser gießen, dass die Förmchen bis zu zwei Drittel im Wasser stehen. Die Förmchen in der Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20-30 Minuten stocken lassen.

Sobald die Kartoffelmasse trocken und kalt ist, Mehl, heißes Wasser und 1 Prise Salz zugeben und alles zu einem elastischen glatten Teig kneten.

In einem Topf oder einer Fritteuse das Frittieröl oder -fett erhitzen.

Den Teig dünn ausrollen und zu Kreisen von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Die Kreise vorsichtig in das heiße Fett gleiten lassen.

Dabei sofort mit einem Löffel flüssiges Fett über die obere Seite der Teigkreise schöpfen. Sobald sich der Kartoffelteig aufgebläht hat, den Teigballon vorsichtig im Fett wenden, sodass er rundum zart bräunt. Die Teigkreise nach und nach ausbacken.

Die soufflierten Kartoffeln mit einer Schöpfkelle aus dem Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die abgekühlte Reduktion für den Kräuterschaum in einen Schlagkessel geben. Eigelbe zugeben

und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Kräuter untermischen. Den Erbsenflan auf Teller stürzen, mit Kartoffel-Ballons und Kräuterschaum anrichten.

Sören Anders am 28. Mai 2021

Erbsen-Puffer mit Feta und pochiertem Ei

Für 4 Personen:

Für die Puffer:

400 g Erbsen	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
2 Frühlingszwiebeln	40 ml Milch	6 Eier
80 g Mehl		

Für die pochierten Eier:

4 Bio-Eier	200 g Feta
------------	------------

Optional:

200 g frische Zuckerschoten	1 TL Butter	Sesam
-----------------------------	-------------	-------

Für die Puffer:

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Erbsen kurz darin blanchieren und anschließend abgießen und etwas abtropfen lassen.

Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln abschneiden und würfeln. Den grünen Teil in feine Ringe schneiden. Die Erbsen mit Salz, Pfeffer und Muskat, der Milch, den weißen Frühlingszwiebeln sowie den Eiern pürieren. Anschließend das Mehl unterheben. Aus dem Teig pro Person 2 kleine Pfannkuchen in einer Pfanne backen.

Den Ofen auf 120 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen und die Pfannkuchen darin warmhalten, während die Eier pochiert werden.

Für die pochierten Eier:

Einen hohen Topf mit Wasser zum Sieden (nicht kochen!) bringen. Die Eier nacheinander in eine kleine Schüssel aufschlagen und vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen. Nach etwa 4 Minuten aus dem Wasser holen und den Vorgang mit den übrigen Eiern wiederholen.

Jeweils 2 Erbsenrösti auf einen Teller legen, Feta darüber bröseln und 1 pochiertes Ei darauf geben.

Optional:

Wer mag, kann noch frische Zuckerschoten dazu servieren. Diese mit Butter in einer Pfanne anschwitzen, etwas salzen und zuckern und mit Sesam bestreuen.

Zora Klipp am 29. August 2021

Erbsen-Tortellini, Kopfsalat, Buttermilch-Minz-Dressing

Für zwei Personen

Für den Teig:

250 g Mehl	2 Eier	2 Eigelbe
1 EL Olivenöl	Salz	

Für die Füllung:

400 g TK-Erbsen	75 g Butter	1 Schuss Sahne
Cayennepfeffer	1 Prise Zucker	Salz

Für die Tortellini:

1 Eigelb	Mehl
----------	------

Für den Salat:

4 Kopfsalatherzen	4 Zweige frische Minze	150 ml Buttermilch
2-3 EL saure Sahne	4 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig
Cayennepfeffer	Zucker	Salz

Für den Teig:

Das Mehl, Eier und Eigelb, etwas Salz und Öl mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. In Folie gewickelt am besten 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

Erbsen in Butter anschwitzen. Salz und Sahne dazugeben. Dann die Erbsen in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Erbsenpüree mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken und in einen Spritzbeutel umfüllen.

Für die Tortellini:

Nudelteig durch eine Nudelmaschine drehen. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei lange rechteckige Bahnen schneiden. Je einen Tupfen Erbsenpüree nacheinander in die Mitte einer Teigbahn spritzen, die andere Teigbahn mit dem Eigelb dünn einpinseln und auf die Teigbahn mit dem Erbsenpüree drauflegen. Teig in Quadrate schneiden, Rand fest zusammendrücken und mit einem runden Ausstecher ausstechen. Dann wie ein Halbmond zusammenlegen, den Rand festdrücken und zu Tortellini formen. Mit dem restlichen Eigelb einpinseln.

Tortellini in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten bissfest garen. Dann mit einer Siebkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

Für den Salat:

Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Minze waschen, trocken wedeln, Blätter abzupfen und hacken. Buttermilch mit saurer Sahne, Olivenöl und Weißweinessig verquirlen und mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker kräftig würzen. Minze untermischen.

Je 6-8 Tortellini pro Portion zusammen mit Kopfsalat auf Teller verteilen.

Alles mit dem Buttermilch-Dressing begießen und sofort servieren

Johann Lafer am 11. Juni 2021

Erfrischendes Gemüse-Curry

Für zwei Personen

1 Zucchini, ca. 150 g	$\frac{1}{2}$ Ananas	1 rote Paprika
2 Schalotten	3 cm Ingwer.	1 Zitrone
2 Stängel Zitronengras	200 ml Kokosmilch	15-30 g rote Currypaste
1,5 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl	1 EL Zucker
Minze	Salz	Pfeffer

Die Zucchini waschen, den Ansatz entfernen, vierteln und in grobe Würfel schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen, waschen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die untere Hälfte vom Zitronengras halbieren. Schalotten abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Ananas sorgfältig von der Schale befreien, vierteln, Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Zitrone auspressen und den Saft auffangen.

Sesamöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Paprika dazugeben und darin anbraten. Zitronengras hinzufügen, umrühren und die Zucchini dazugeben. Anschließend die Ananasstücke hinzufügen und weiter braten, bis alles eine leichte goldgelbe Farbe hat. Mit dem Saft einer halben Zitrone und Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Currypaste (je nach Schärfewunsch) in der gleichen Pfanne anrösten, mit Kokosmilch aufgießen und kurz kochen lassen. Mit dem Saft einer halben Zitrone und Salz abschmecken. Das Gemüse ohne Zitronengras wieder zurück in die Pfanne geben und alles gemeinsam aufkochen. Falls es zu sauer ist, mit Zucker, Honig, Ahorn-, Dattelsirup oder Agavendicksaft süßen. Vom Herd nehmen und mit etwas Sojasauce abschmecken. Mit Minze dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 30. September 2021

Falafel mit Harissa-Minz-Joghurt

Für 4 Personen:

150 g getrock. Kichererbsen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 El Olivenöl	0,5 TL Currypulver	1 Prise Raz-el-Hanout
0,5 TL oriental. Gewürzmischung	200 ml Gemüsebrühe	1 Bund Minze
0,5 Bund glatte Petersilie	3 EL Butter	4 Eigelb
100 ml Rapsöl	1 Bio-Zitrone	250 g griech. Joghurt (10%)
Salz	Pfeffer	0,5 TL Harissa

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser mindestens 15 Stunden (am besten über Nacht) einweichen Die Schalotten schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.

Die eingeweichten Kichererbsen abschütten und abtropfen lassen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Kichererbsen zugeben.

Dann Currypulver, Raz el Hanout und Ducca hinzufügen und kurz mitrösten, Gemüsebrühe angießen und etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

In der Zwischenzeit Minze und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Butter in einen Topf geben und leicht bräunen lassen.

Wenn die Kichererbsen weichgekocht sind, die Petersilie und die Hälfte der Minze unterrühren.

Danach die Kichererbsen mit dem Stabmixer pürieren und die braune Butter hinzufügen.

Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, die Eigelbe unterrühren.

Aus der Masse kleine Bällchen formen.

In einer tiefen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Kichererbsenbällchen darin braten.

Die restliche Minze fein hacken und die Zitrone auspressen.

Den Joghurt mit Minze verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Harissa (Vorsicht, scharf!) abschmecken.

Die Falafel und den Joghurt getrennt servieren.

Ali Güngörmüs am 11. Januar 2021

Falafel mit Koriander-Mayonnaise und Ur-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die Falafel:

200 g Kichererbsen (Dose)	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	3 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Grüne Chili	2 Eier	1 Bund glatte Petersilie
2 TL gemahl. Kreuzkümmel	50 g Mehl	1,5 TL Backpulver
Olivenöl	Öl	1 TL Salz
Pfeffer		

Für den Ur-Tomatensalat:

100 g Ur-Tomaten	1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamico
1 TL Zucker	10 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Koriander-Mayonnaise:

2 Eier	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Senf
30 g Koriander	100 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Falafel:

Die Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und zusammen mit abgezupften Petersilienblättern fein hacken.

Knoblauch, Zwiebel, Chili, 2 Eigelbe und Petersilie zusammen mit Kichererbsen, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Backpulver mit einem Pürierstab pürieren, aber nicht zu fein hacken, so dass die Masse gut vermischt und noch leicht krümelig ist. Olivenöl hinzugeben, um das Pürieren zu erleichtern. Mehl für eine bessere Struktur nach Bedarf zugeben.

Falafel-Masse zu etwa golfballgroßen Bällchen formen. Öl in einer Friteuse erhitzen. Falafel vorsichtig in das Öl geben und bei 180 Grad kross ausbacken, bis sie gebräunt sind. Fertige Bällchen auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen.

Für den Ur-Tomatensalat:

Tomaten in verschiedene Größen schneiden, mit Balsamico Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren. Zwiebel abziehen und mit dem Schnittlauch in feine Streifen schneiden. Beides unter den Tomatensalat mischen.

Für die Koriander-Mayonnaise:

Alle Zutaten auf Zimmertemperatur bringen. Eier aufschlagen, trennen und Eigelb auffangen. Zusammen mit Senf, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab pürieren, währenddessen nach und nach Öl hinzugießen.

Korianderblätter abzupfen und zur Masse geben und noch einmal kurz durchmischen. $\frac{1}{2}$ EL ausgepressten Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Tomaten-Salat auf Tellern anrichten, Falafel darauf geben, die Mayonnaise darauf verteilen und servieren.

Nelson Müller am 19. August 2021

Falafel, Salat und Dip

Für 4 Personen

300 g getrocknete Kichererbsen	Salz	1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill, klein	400 g griech. Joghurt (10%)	Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander	4 Lauchzwiebeln
Kreuzkümmel, gemahlen	Koriander, gemahlen	Chiliflocken
Olivenöl	Kartoffelstärke	1 Zitrone
Zucker	1 EL Sesam	2 Romana-Salatherzen

Die Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht werden.

Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, kalt abspülen.

Hälfte der Kichererbsen in Wasser ca. 1 Stunde weich kochen, in den letzten ca. 15 Minuten kräftig salzen.

Inzwischen für den Dip Knoblauch abziehen und fein hacken.

Dill waschen, trocken schütteln, Föhnchen abzupfen und fein schneiden.

Joghurt glattrühren, Knoblauch und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegarte Kichererbsen abtropfen lassen. 2 EL davon für den Salat beiseite legen.

Übrige Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerpfeifen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und grob fein schneiden.

Eingeweichte und gegarte Kichererbsen, Kräuter und Lauchzwiebelstücke durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder portionsweise in einem stabilen Mixer nicht zu fein mixen.

Die Falafelmasse mit Salz und Gewürzen abschmecken und davon einen kleinen Probekloß formen. Kloß in heißem Öl braten, sollte die Masse dabei auseinander fallen, etwas Kichererbsenmehl (alternativ Kartoffelstärke oder Mehl) unter die übrige Falafelmasse kneten.

Falafelmasse zu kleinen Frikadellen oder in Kugeln formen. In reichlich heißem Öl portionsweise knusprig frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Romanasalat putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl zu einer Marinade rühren. Übrige Kichererbsen und Sesam untermischen.

Den Salat klein schneiden oder zerpfeifen, mit der Marinade mischen.

Falafel, Salat und Dip anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 16. Dezember 2021

Feta-Schnitzel mit geschmorter Paprika

Für 2 Personen:

2 rote Paprikaschoten	1 Zwiebel	3 EL Butter
1 Peperoni	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 Fetakäse	2 Eier	3 EL Mehl
3 EL Paniermehl	2 EL Bratöl	1 TL Gewürzmix
1 TL Paprikapulver	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix

150 ml Wasser in ein hohes Gefäß geben. 1 Paprika putzen, klein schneiden und mit dazugeben. Zwiebel schälen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Das Fruchtfleisch der anderen Paprika vom Stiel und Kerngehäuse lösen. Die weißen Trennwände aus dem Fruchtfleisch schneiden und mit in das hohe Gefäß geben. Die übrige Paprika anschließend in grobe Stücke schneiden. Die Paprikastücke mit 1 Flocke Butter zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und schmoren lassen.

Peperoni in Ringe schneiden, in die Pfanne geben und mitschmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paprika in dem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Den Paprikasaft durch ein feines Sieb über die geschmorte Paprika in die Pfanne gießen und einkochen lassen. Thymianblätter von einem Stiel abzupfen und zusammen mit $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver zur Paprika in die Pfanne geben und das Ganze einreduzieren lassen.

Währenddessen den Fetakäse mit dem Gewürzmix von beiden Seiten großzügig würzen. Für die Panade den Feta erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Paniermehl wenden.

Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Den panierten Fetakäse im Ganzen in die Pfanne geben und bei hoher Hitze von beiden Seiten anbraten. Eine Flocke Butter dazugeben.

Währenddessen die geschmorte Paprika mit einem Stück Butter abbinden. $\frac{1}{2}$ -1 Zweig Rosmarin klein schneiden und zur Paprika geben. Die schmalen Seiten des Fetas ebenfalls kurz anbraten. Die eingekochte Paprika mit dem Sud auf einen Teller geben. Den Feta aus der Pfanne nehmen, diagonal in zwei Teile schneiden und auf der Paprika anrichten. Rest Thymian und Rosmarin fein hacken und über die geschmorte Paprika geben.

Steffen Henssler am 27. November 2021

Florentiner Kartoffeln

Für 2 Portionen

4 festkochende Kartoffeln	150 g frischer Spinat	100 g Kirschtomaten
3 Frühlingszwiebeln	2 Stängel glatte Petersilie	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 g Feta (Schafskäse)	2 EL Olivenöl
1 Schuss Pernod	100 g Sahne	Parmesanspäne
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Kartoffeln schneiden:

Die vorgegarten Kartoffeln mit Schale der Länge nach in etwas dickere Scheiben schneiden.

Gemüse und Küchenkraut zerkleinern:

Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die harten Stiele entfernen und die Blätter grob schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Käse portionieren:

Den Feta mit Küchenpapier trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Kartoffeln anbraten:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben möglichst nebeneinander darin verteilen und bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Die Scheiben wenden und von der anderen Seite ebenfalls anbraten, dabei eine kleine Pfannenecke frei schieben. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der freien Pfannenecke mitbraten.

Gemüse und Käse braten:

Die halbierten Kirschtomaten, den Spinat und den Feta mit zwei Dritteln der Frühlingszwiebelringe dazugeben.

Pfanne ablöschen und abschmecken:

Den Pfanneninhalt gut durchschwenken und mit 1 Schuss Anisée sowie der Sahne ablöschen. Die Flüssigkeit leicht einkochen, dann den Parmesan einstreuen und das Ganze noch einmal gut durchschwenken. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Kartoffelscheiben leicht überlappend in einer Linie auf zwei Tellern anrichten, die Spinat-Tomaten-Feta-Mischung darüber verteilen und die Florentiner Kartoffeln mit Petersilie und den restlichen Frühlingszwiebelringen garniert servieren.

Frank Rosin am 27. Mai 2021

Fonduta verde mit pochiertem Landei

Für zwei Personen

Für die Suppe:

20 g Risottoreis	100 g junger Blattspinat	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	2 EL Butter	50 ml Schlagsahne
80 g Parmesan	30 ml Weißwein	30 ml franz. Wermut
300 ml Gemüsesfond	1 Zweig Salbei	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt	1 Muskatnuss
Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	Pfeffer

Für die Eier:

2 frische Bio-Eier	100 ml Weißweinessig	Eiswasser
--------------------	----------------------	-----------

Für die Garnitur:

30 ml Schlagsahne

Für die Suppe:

Die Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Salbei, Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lorbeerblatt abzupfen. Schalotte und Knoblauch mit Salbei, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in 1 EL heißer Butter glasig anschwitzen, dann den ungewaschenen Reis dazugeben. Alles durchschwenken und mit Weißwein und Wermut ablöschen. Etwas einkochen lassen. Mit Fond aufgießen, alles aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne angießen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und trockenschleudern.

Übrige Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Muskatnuss reiben.

Spinat mit Knoblauch in 1 EL schäumender Butter zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Knoblauchzehe herausnehmen. Spinat in einem Sieb leicht ausdrücken. 2 EL davon abnehmen und für die Garnitur warmhalten.

Parmesan reiben. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren, mit restlichen Spinat und Parmesan mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Eier:

Essig mit 1 L Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Im Topf mithilfe eines Schneebesens einen Strudel bilden. Eier aufschlagen, hineingeben und ca. 2-3 Minuten darin ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und im Eiswasser kurz abschrecken. Das überstehende Eiweiß abschneiden und die Eier warmhalten.

Das pochierte Ei kann man nach dem Pochieren in Eiswasser abschrecken, damit das Eigelb flüssig bleibt und nicht weitergart.

Für die Garnitur:

Sahne steif schlagen.

Jeweils 1 EL Spinat und 1 Ei in vorgewärmte Suppenteller geben. Die Suppe erhitzen, mit der geschlagenen Sahne mithilfe eines Pürierstabs aufschäumen und um den Spinat gießen. Das Gericht servieren.

Cornelia Poletto am 11. Februar 2021

Frühling-Gemüse, Kerbel-Vinaigrette, grüne Spätzle

Für 4 Personen

Für die grünen Spätzle:

1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Bärlauch	200 ml Wasser	Salz
500 g Weizenmehl Type 405	5 Eier	50 g Butter

Für das Gemüse:

3 Kohlrabi mit Grün	3 EL Butter	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	125 ml Gemüsebrühe
2 EL Mandelblättchen	1 Bio-Zitrone	1 Bund Kerbel

Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Vom Kerbel und Petersilie die Blätter abzupfen und grob schneiden. Schnittlauch und Bärlauch klein schneiden.

Dann die vorbereiteten Kräuter mit 200 ml Wasser in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. In einen großen Topf reichlich Wasser geben, salzen und aufkochen.

Mehl, Eier und 1 TL Salz in eine große Rührschüssel geben und mit einem Holzrührlöffel vermischen, dann die pürierten Kräuter zugeben alles mit dem Holzrührlöffel zu einem Teig verrühren bzw. schlagen, bis der Teig Blasen wirft und zäh vom Löffel fließt.

Spätzle-Teig portionsweise in eine Spätzlepresse oder -reibe geben oder vom Brett ins kochende Salzwasser pressen, reiben bzw. schaben. 2-3 Minuten garziehen lassen, bis die Spätzle an die Oberfläche steigen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, in eine Schüssel füllen und beiseitestellen. So weitere Spätzle kochen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für das Frühlingsgemüse Kohlrabi einschließlich des Grüns gründlich waschen, trocknen. Die groben äußeren Kohlrabi-Blätter entfernen, restlichen feine Blätter beiseitelegen.

Kohlrabi schälen, dann in Spalten schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter zerlassen und die Kohlrabi-Spalten darin andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und einer guten Prise Zucker würzen.

Kohlrabi mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 8-10 Minuten bissfest dünsten.

In der Zwischenzeit etwas Butter zerlassen und die Mandelblättchen darin anrösten.

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

Kerbel abbrausen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen.

Bissfest gegartem Kohlrabi abgießen, dabei den Gar-Sud auffangen.

Etwas abgeriebene Zitronenschale, den Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer, den Kohlrabisud und den Kerbelblättchen fein pürieren.

Für die Spätzle Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Spätzle darin warmschwenken.

Die Kräutersauce mit den Kohlrabispalten anrichten. Mandelbutter darüber verteilen. Mit den grünen Spätzle und dem Kohlrabigrün bestreut servieren.

Christian Henze am 29. April 2021

Frühling-Rollen mit Sweet Chili-Soße

Für 2 Personen:

8 Blatt Frühlingsrollen-Teig	1 Karotte	1 Stange Porree
1 Tasse Sojasprossen	1/4 Paprika	1 Spitzkohl
1/2 TL Currypaste	2 EL Sojasauce	1 EL geröstetes Sesamöl
1 Msp. Salz	100 ml Wasser	100 ml Essig
100 g Zucker	1 TL Salz	

Peperoni und Knoblauchzehe grob schneiden und mit Wasser, Essig, Zucker und 1Tl Salz in einen Topf geben.

Alles zusammen einmal aufkochen und dann köcheln lassen.

Die Gemüse in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Currypaste mit Sojasauce und Sesamöl verrühren und zum Gemüse geben. Die Sojasprossen dazugeben, kräftig salzen und das Gemüse vermengen um es zu marinieren.

Das Gemüse in zwei Blättern Frühlingsrollenteig einrollen und am Ende mit etwas Wasser verschließen.

Die Frühlingsrolle in einem Topf mit reichlich heißem Rapsöl von jeder Seite für 2 Minuten ausbacken.

Währenddessen die Chilisaucе mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Kartoffelmehl in etwas kaltem Wasser auflösen und die Sauce damit binden.

Die Frühlingsrolle auf einem Tuch abtropfen lassen, kräftig salzen, diagonal halbieren und mit der Sauce auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 10. Juni 2021

Frankfurter Grüne Soße mit Pellkartoffeln

Für 4 Personen

4 Eier	1 kg festk. Kartoffeln	Salz
2 EL Zitronensaft	1 EL scharfer Senf	2 EL Speiseöl
150 g Saure Sahne	150 g Schmand	Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Bund Kräutermix	

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen, dann kalt abschrecken.

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.

Inzwischen die gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen.

Eigelb durch ein feines Sieb streichen.

Eigelb mit Zitronensaft, Senf, Öl, saure Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.

Kräuter mit einem großen Kochmesser sehr fein hacken und unter die angerührte Sauce mischen.

Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen und pellen (neue Kartoffeln können nach Belieben auch mit Schale serviert werden).

Kartoffeln und Grüne Sauce anrichten.

Tipp:

Wer mag, hackt das gegarte Eiweiß sehr fein und mischt es einfach mit unter die Grüne Sauce.

Sören Anders am 30. April 2021

Frittierte Senf-Eier mit Kartoffel-Stampf und Soße

Für 4 Personen:

6 Bio-Eier	Mehl	0.5 Tasse Pankomehl
0.5 Tasse Semmelbrösel	Pflanzenöl	

Für die Senfsoße:

250 g Joghurt (1 %)	70 g Butter	2 EL mittelsch. Senf
---------------------	-------------	----------------------

Für die Stampfkartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	Wasser	2-3 EL Olivenöl
1 EL Butter	1 Bund Petersilie	

4 Eier in Salzwasser 6-7 Minuten wachweich kochen, dann etwas abkühlen lassen und pellen. Mehl, Paniermehlmischung und die restlichen Eier in separate kleine Schälchen geben. Die Eier verquirlen. Die gekochten Eier nun zunächst in Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss im Paniermehl wenden. Ausreichend Öl erhitzen und die Eier darin 1-2 Minuten knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Senfsoße:

Joghurt, Butter und Senf in einen Topf geben und verrühren. Die Masse bei kleinster Hitze einige Minuten gut erwärmen. Die Soße darf nicht zu heiß werden, sonst flockt sie aus. Mit Salz und Zucker würzen. Nach Geschmack kann man auch andere Senfsorten verwenden oder die Menge erhöhen.

Für die Stampfkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in einen Topf geben, dann Wasser hinzufügen, bis sie knapp bedeckt sind. Olivenöl und etwas Salz hinzufügen. Die Kartoffeln garen, dann abgießen und das Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln grob zerstampfen. Dabei Kochwasser und Butter unterrühren.

Die Masse sollte cremig, aber auch noch etwas stückig sein. Den Kartoffelstampf mit Muskat und Salz würzen. Zum Schluss frisch gehackte Petersilie hinzufügen.

Servieren:

Den Stampf auf den Teller geben und ein Ei darauf platzieren. Die Eier nochmals mit flockigem Salz und Pfeffer bestreuen. Die Soße drumherum verteilen. Ein Hochgenuss.

Rainer Sass am 05. Februar 2021

Garganelli mit Saubohnen, Schmorzwiebeln und Pecorino

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	350 g große grüne Bohnenkerne	1 Knoblauchzehe
50 g getrock. Tomaten	1 getrocknete Chilischote	40 ml Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe	3 Zweige Minze	Salz
40 g kalte Butter	350 g Garganelli	100 g ital. Hartkäse
Pfeffer		

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Die ungeschälten Zwiebeln in eine flache Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten weich schmoren.

In der Zwischenzeit von den grünen Bohnenkernen die feste Außenhaut entfernen. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Die getrocknete Chilischote im Mörser zerdrücken bzw. zerbröseln.

Die weich geschmorten Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, schälen und in Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen.

Zwiebeln, zerbröselte Chilischote, getrocknete Tomaten und die Bohnenkerne zugeben, kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, alles etwas einkochen lassen.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Für die Pasta in einen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Minze und kalte Butter zur Bohnenpfanne dazugeben. Ein Drittel davon in einen Topf geben, mit dem Mixstab fein pürieren und warmhalten. Den Rest in der Pfanne beiseite stellen.

Garganelli im kochenden Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit 2/3 vom Hartkäse fein reiben für den Käsechip, den Rest des Käses in feine Streifen hobeln.

Den fein geriebenen Käse auf ein Stück Backpapier streuen und frisch gemahlenden Pfeffer darauf geben.

Eine flache Pfanne vorheizen, das Backpapier mit dem Käse einlegen, den Käse nochmal mit Backpapier bedecken. Den Käse unter dem Backpapier schmelzen lassen, dabei einmal mit dem Papier wenden.

Dann aus der Pfanne nehmen und den Käsechip auskühlen lassen, dann in Stücke brechen.

Bohnenpfanne wieder auf den Herd geben. Bissfest gekochte Pasta abschütten und zu den Bohnen in der Pfanne geben, (evtl. Kochwasser dazu geben) mit Salz und Pfeffer gegebenenfalls nachwürzen und noch kurz durchziehen lassen.

Die pürierte Bohnensauce in die Mitte des Tellers geben. Die Nudeln auf der Bohnensauce anrichten, mit Käsestreifen und -chips darüber streuen.

Daniele Corona am 27. Januar 2021

Garnelen mit Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse

Für 4 Personen

400 g Zuckerschoten	60 g Erbsen, frisch, gepult	Salz
1 Stück Ingwerwurzel, 50 g	8 Limetten	1 Chilischote
1 Stange Zitronengras	250 ml Fischbrühe	100 ml Läuterzucker
Salz, Pfeffer	250 g Butter, kalt	12 Garnelen, geputzt
1 EL Butter	Meersal	

Die Zuckerschoten und die Erbsen in Salzwasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Dann warm stellen.

Läuterzucker ist ein Sirup aus Zucker und Wasser im Verhältnis 1:1. Also Zucker und Wasser zusammen zu Läuterzucker aufkochen und dann abkühlen lassen.

Den Limettensaft mit dem Ingwer und dem Zitronengras in einem Topf bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mit der Brühe auffüllen und nochmal auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Läuterzucker zugeben, mit Salz, Pfeffer und der Chilischote abschmecken. Durch ein Sieb in einen anderen Topf sieben. Die Soße mit der kalten Butter binden. Kurz vor dem Servieren die Zuckerschoten und die Erbsen in der Soße wenden.

Die Garnelen in einer großen Pfanne in 1 EL Butter von beiden Seiten anbraten und mit etwas Salzwasser würzen.

Tipp: Wer möchte, kann auch anstatt von Garnelen Jakobsmuscheln verwenden.

Garnelen mit Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse und Limetten-Ingwer-Butter auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 01. Mai 2021

Gebackener Camembert mit Beeren-Dip

Für 4 Personen

Für den Dip:

100 g Heidelbeeren	100 g Brombeeren	100 g Himbeeren
100 g Johannisbeeren	150 g Zucker	5 g Ingwer, frisch
1 Prise Salz	2 EL Balsamico	

Für den gebackenen Camembert:

3 Eier	3 EL Mehl	150 g Paniermehl
4 Camembert à ca. 125 g	200 g Butterschmalz	

Die Beeren verlesen, abbrausen und auf Küchenpapier trocknen.

Johannisbeeren von den Stielen zupfen. Von jeder Beerensorte jeweils $\frac{1}{4}$ beiseitestellen.

Restliche Beeren und Zucker in einen Topf geben.

Ingwer schälen, sehr fein hacken und mit 1 Prise Salz zu den Beeren im Topf geben und aufkochen.

Mit Balsamico ablöschen und kurz köcheln. Dann durch ein feines Sieb streichen, damit die kleinen Beerenkerne zurückbleiben.

Die zurückbehaltenen Beeren locker unter die gekochten Beeren mischen und alles abkühlen lassen.

Für den Camembert die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und verquirlen.

Mehl und Paniermehl jeweils ebenfalls in tiefe Teller geben.

Die Camemberts zunächst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden. Anschließend den Paniervorgang noch einmal wiederholen, indem der Camembert nochmals im verquirlten Ei und abschließend im Paniermehl gewendet wird.

In einer tiefen Pfanne das Butterschmalz erhitzen.

Die panierten Camemberts darin bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten pro Seite ausbacken, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Camembert aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Jeweils einen gebackenen Camembert auf Teller geben, etwas Beeren- Dip daneben anrichten. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Sören Anders am 20. August 2021

Gebratene Asia Nudeln mit Gemüse

Für 4 Personen:

Für die Pfanne:

225 g Nudeln	1 EL Öl z.B. Sesamöl	1 EL gerib. Ingwer
3-4 Knoblauchzehen gehackt	200 g frische Champignons	1 große Möhre in Stiften
1 rote Paprika in Stiften	1 Zucchini in Stiften	3/4 TL Zwiebelpulver
1/2 TL Räucherpaprika	Salz, schwarzer Pfeffer	Frühlingszwiebel
Sesamsamen		

Sauce:

160 ml Gemüsebrühe	3-4 EL Sojasauce (GF)	2 EL Reisessig
2 EL Ahornsirup	1 EL Maisstärke	1 Msp. rote Chiliflocken

Nudeln nach Wahl (siehe Anmerkungen) in Salzwasser al dente kochen In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer und Knoblauch bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren etwa 2 Minuten anbraten.

Champignons, Karotte, rote Paprika, Zucchini und Gewürze hinzufügen und unter häufigem Rühren etwa 5 Minuten anbraten.

Um die Sauce herzustellen, alle Saucenzutaten (Gemüsebrühe, Tamari, Reisessig, Ahornsirup, Maisstärke und rote Paprikaflocken) in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen umrühren.

Die Sauce in die Pfanne gießen und die Mischung zum Kochen bringen; ca. 1 Minute köcheln lassen.

Die abgossenen Nudeln hinzugeben und vermischen. Weitere 1-2 Minuten braten lassen, abschmecken.

Mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren.

NN am 13. September 2021

Gebratene Pilze mit Spinat und Nussbutter-Püree

Für 4 Personen

Für das Püree:

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	80 g Butter
150 ml Milch	Muskatnuss	50 ml Sahne

Für die Pilze:

600 g Wald-Speisepilze	200 g Babyspinat	2 Schalotten
2 EL Olivenöl	30 g Butter	Salz
Pfeffer	Muskatnuss, frisch gerieben	

Für das Püree die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen.

In der Zwischenzeit die Pilze gut putzen. Steinpilze und Pfifferlinge mit einem kleinen Messer abschaben, um anhaftenden Schmutz zu entfernen. Hartnäckiger Schmutz lässt sich auch gut mit feuchtem Küchenpapier entfernen. Pilze möglichst nicht waschen, da sie sich dabei mit Wasser vollsaugen. Die Herbsttrompeten müssen gewaschen werden, da ihnen viel Sand und Schmutz anhaftet, den man anderweitig nicht entfernen kann. Die Herbsttrompeten nach dem Waschen gut abtrocknen.

Spinat waschen und abtropfen lassen.

Für das Püree die Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen, dann den Topf vom Herd ziehen.

Die Milch in einen Topf geben und erhitzen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse direkt in eine Schüssel drücken. Die gebräunte Butter und die heiße Milch zugeben und unterrühren. Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen und warm stellen.

Tipp: Wer das Püree besonders fein haben möchte, kann es noch durch ein Sieb streichen.

Die Schalotten abziehen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und sämtliche Pilze darin anbraten.

Wenn die Pilze eine schöne Farbe haben, die Schalottenwürfel mit der Butter zugeben und kurz anschwitzen.

Den Spinat hinzufügen und etwas zusammenfallen lassen.

Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Sahne für das Püree halbfest schlagen und unter das Püree ziehen.

Die gebratenen Pilze und den Spinat mit dem Kartoffelpüree servieren.

Rainer Klutsch am 15. November 2021

Gebratene Pilze, Sellerie-Haselnuss-Creme, Röstzwiebeln

Für 4 Personen

Für die Creme:

300 g Knollensellerie	1 Schalotte	2 EL Rapsöl
180 g Haselnüsse	150 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
100 ml Milch	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

Für die Pilze:

8 Kräutersaitlinge	100 g Austernpilze	4 Champignons
50 g Butter	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel	2 EL Mehl	100 ml Rapsöl
-----------	-----------	---------------

Für die Creme Sellerie und Schalotten schälen und grob würfeln.

In einem Topf Rapsöl erhitzen und Sellerie, Schalotten und Haselnüsse darin kurz anschwitzen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und nach Belieben halbieren oder vierteln.

Für die Röstzwiebeln die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und mit etwas Mehl bestäuben.

In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelringe darin braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Dann auf ein sauberes Geschirrtuch oder Küchenpapier geben und überschüssiges Fett abtropfen lassen.

Sobald der Sellerie weich gekocht ist, Sahne und Milch hinzugeben, kurz aufkochen und alles mit dem Stabmixer pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Diese mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Für die Pilze die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Sind die Pilze leicht gebräunt, Butter und Schnittlauchröllchen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze und Röstzwiebeln anrichten und mit der Sellerie-Haselnuss- Creme servieren. Dazu passt frisches Brot.

Ali Güngörmüs am 25. Januar 2021

Gebratener Käse mit Parmesan-Spinat und Brotchips

Für 4 Personen

Für die Brotchips:

100 g Bauernbrot am Stück 2 EL neutrales Pflanzenöl

Für Käse und Spinat:

300 g Babyspinat	100 g Mungbohnen-Sprossen	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	500 g Grillkäse
1 EL Butter	80 g Sahne	50 g Parmesan am Stück
Salz	Pfeffer	

Für die Brotchips den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Bauernbrot in sehr dünne Scheiben schneiden, mit dem Öl bestreichen und auf das vorbereitete Backblech legen. Die Scheiben im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten knusprig rösten.

Tipp: Die Brotscheiben können auch in der Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig gebraten werden.

Geröstete Brotscheiben aus dem Ofen nehmen. Backofen-Temperatur auf 80 Grad Ober-/Unterhitze reduzieren.

Spinat waschen und abtropfen lassen.

Die Sprossen abbrausen und ebenfalls abtropfen lassen.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Für den Käse das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Grillkäse in Scheiben schneiden und diese in der Pfanne von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Auf einen Teller legen und im heißen Ofen warmhalten.

Die Butter in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann den Spinat hinzufügen, zugedeckt einige Minuten zusammenfallen lassen.

Sahne zum Spinat geben und aufkochen. Den Parmesan darüber reiben und gut durchschwenken. Alles ca. 1 Minute köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Parmesan-Spinat auf Teller verteilen und den Grillkäse darauf anrichten. Zum Schluss mit den Sprossen garnieren und die Brotchips dazu servieren.

Christian Henze am 25. März 2021

Gebratener Reis mit Gemüse

Für 2 Personen:

150 g Basmatireis	2 - 3 Karotten	1 Stange Lauch
100 g Zuckerschoten	100 g Shiitakepilze	3 Eier
2 EL weiße Sesamsaat	1 Schuss Pflanzenöl	1 Schuss geröstetes Sesamöl
1 Schuss Sojasauce	Salz	

Den Reis nach Packungsangabe kochen, abgießen, auf einem Blech verteilen und ausdampfen lassen. Oder auch einfach den übrig gebliebenen Reis vom Vortag verwenden.

Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett, bei mittlerer Hitze, unter gelegentlichem Schwenken hellbraun rösten. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Das Gemüse waschen, putzen und wie Wokgemüse in gröbere Streifen schneiden. Die Shiitakepilze putzen, dabei das Stielende entfernen und die Pilze ebenfalls in Streifen schneiden. Die Eier in eine kleine Schüssel aufschlagen und grob mit einer Gabel verkleppern.

Einen Schuss Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, das Gemüse zugeben, kräftig anbraten und mit einer Prise Salz würzen. Dann den Reis zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren und Schwenken ebenfalls mit anbraten.

Wenn Gemüse und Reis gut angebraten sind, die verklepperten Eier zugeben, unterrühren, Pfanne vom Herd nehmen, den gerösteten Sesam unterrühren und das Ganze mit einem Schuss Sojasauce und geröstetem Sesamöl abschmecken.

Alexander Herrmann am 06. Februar 2021

Gebratener, marinierter Kürbis, karamellierte Nüsse

Für 4 Personen

Für die Zwiebeln und Kürbis:

200 g Lauchzwiebeln	10 g Ingwer, frisch	3 EL Zucker
300 ml Wasser	50 ml weißer Balsamico	Salz
800 g Hokkaido-Kürbis	Rapsöl	2 EL Butter

Für die Mayonnaise:

2 Eigelbe	1 TL Senf, mittelscharf	Salz
Piment-d'Espelette	100 ml Haselnussöl	50 ml Traubenkernöl

zusätzlich:

20 g Haselnüsse	20 g Walnusskerne	2 EL Zucker
Piment-d'Espelette	3 Zweige Estragon	40 g Quittengelee

Die kleinen Zwiebeln schälen. Je nach Größe der Zwiebeln diese ganz lassen, vierteln oder halbieren.

Den Ingwer mit der Schale in feine Scheiben schneiden.

Den Zucker in einem Topf mit 300 ml Wasser aufkochen, Essig zugeben und den Fond mit Salz abschmecken.

Ingwer und Zwiebeln in den heißen Fond geben, 5 Minuten darin leicht köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd ziehen und Zwiebeln im Fond auskühlen lassen.

Für die Mayonnaise die Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Piment d'Espelette in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Haselnussöl erst tropfenweise, dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zugeben. Dann noch das Traubenkernöl unterschlagen und alles zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Mit Salz abschmecken.

Die Mayonnaise in einen Spritzbeutel mit feiner Lochtülle umfüllen, und bis zum Anrichten kalt stellen.

Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne austreichen. Kürbishälften in etwa 1 cm breite Spalten schneiden.

In einer Grillpfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Kürbisspalten darin von beiden Seiten langsam jeweils ca. 2 Minuten braten. Der Kürbis sollte auf jeden Fall noch einen leichten Biss haben. Haselnüsse und Walnüsse grob hacken.

In einer Pfanne Zucker goldgelb karamellisieren, die gehackten Nüsse zugeben, mit etwas Piment d'Espelette würzen und kurz schwenken, dann die Nüsse aus der Pfanne nehmen und auf ein Stück Pergamentpapier geben.

Den Estragon abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, ca. 60 ml vom Zwiebelfond zugeben. Die gebratenen Kürbisspalten kurz darin wenden. Die Zwiebeln aus dem Fond nehmen, abtropfen lassen und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Zum Anrichten die Kürbisspalten und Zwiebeln auf Teller verteilen. Quittengelee leichter erwärmen und darüber träufeln. Die Mayonnaise auf die Kürbisspalten aufdressieren. Die gehackten Nüsse aufstreuen und den feingezupften Estragon darüber verteilen.

Jörg Sackmann am 12. Oktober 2021

Gefüllte Gemüse-Röllchen mit Petersilien-Öl

Für 4 Personen

2 Auberginen	2 Zucchini	2 rote Paprika
6 getrock., eingel. Tomaten	3 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
150 ml Apfel-Balsamessig	1 EL Akazienhonig	300 g Ziegenfrischkäse-Rolle
1 Bund Petersilie	2 kleine Chili-Schoten	1 EL blanchierte Mandeln
1 Zitrone	1 rote Zwiebel	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Paprikaschoten halbieren und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben. Die Paprika im Ofen übergrillen, bis die Haut dunkel ist und Blasen wirft. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Paprika mit einem feuchten Handtuch abdecken. Die lauwarmer Paprika häuten und das Fruchtfleisch in größere Scheiben schneiden.

Die Auberginen schälen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini ebenfalls in längliche dünne Scheiben teilen.

Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und die Kerne aus den Chilischoten entfernen. Beides fein hacken.

Essig und Honig in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann Rosmarin und die Hälfte des Knoblauchs und der Chili dazugeben. Zum Schluss 2 bis 3 EL Olivenöl unterrühren.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Auberginen und Zucchini von beiden Seiten ohne Fett rösten. Dabei leicht salzen. Die gerösteten Gemüse und die Paprika in eine Schale geben und mit dem Essigsud vermengen. Etwa 10 Minuten marinieren, dann gut abtropfen lassen.

Ein Stück Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Drauf 3-4 Auberginenscheiben überlappend platzieren (Länge der Rollen nach Geschmack) und die Zucchini- und Paprikascheiben darauflegen. Die eingelegten Tomaten grob hacken und darüber streuen. Ziegenkäserolle mittig daraufsetzen. Alternativ kann man auch Ziegenkäsetaler formen und auf der Fläche verteilen.

Das Backpapier anheben und alles zu einer kompakten, festen Rolle formen. Weitere Rollen zubereiten, bis die Zutaten verbraucht sind. Die Gemüserollen in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.

Inzwischen die Petersilie säubern und hacken. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Beides mit den übrigen Knoblauch- und Chiliwürfeln in ein hohes Gefäß geben. Mandeln und 1 gute Portion Olivenöl dazugeben, dann alles mit einem Stabmixer zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann noch sehr klein gewürfelte Zucchini hinzufügen.

Das Pesto bekommt dadurch mehr Volumen und Biss.

Tarik Rose am 24. Januar 2021

Gefüllte Kartoffeln, Erbsen-Püree, Holländische Soße

Für 4 Personen

Für Kartoffeln und Erbsen:

4 große Kartoffeln, festk.	Salz	1 Bund Estragon
2 kg Erbsen in der Schote	2 Schalotten	4 EL Butter
100 g Sahne	60 ml Sonnenblumenöl	3 Eiweiß

Für die Sauce Hollandaise:

150 g Butter	3 Eigelb	2 EL trockener Weißwein
2 EL Weißweinessig	Salz	1 Spritzer Zitronensaft

Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser als Pellkartoffeln kochen (ca. 40 Minuten).

Estragon abbrausen, die Blättchen abzupfen. Die Stiele beiseite legen.

Die Estragonblättchen in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und sofort in Eiswasser legen, anschließend abtropfen lassen.

Erbsen aus der Schote palen, die Erbsen beiseite stellen. Etwa die Hälfte der Erbsenschoten klein schneiden, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, salzen und die beiseitegelegten Estragonstiele zugeben. Alles aufkochen, dann 10 Minuten sieden lassen. Anschließend den Fond durch ein Sieb abgießen und auffangen.

Die Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, die Erbsen zugeben, ca. 400 ml vom Erbsenfond und Sahne zugeben. Die Erbsen einige Minuten weich kochen.

Von den gekochten Erbsen dann etwa 4 EL abnehmen und beiseite stellen.

Etwa 1/3 der Estragonblätter zu den Erbsen in den Topf geben und alles mit dem Pürierstab fein mixen, mit Salz abschmecken.

Ein weiteres Drittel der Estragonblätter und Sonnenblumenöl fein pürieren.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, pellen und so zurechtschneiden, dass sie auf den Tellern angerichtete werden können, ohne wegzurollen. Die Kartoffelabschnitte beiseite stellen.

Mit einem Kugelausstecher die Kartoffeln aushöhlen, damit sie später gefüllt werden können.

Die nicht ganz so schönen Kartoffelkugeln mit den Kartoffelabschnitten und dem Estragonöl zerstampfen und mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die schönen Kartoffelkugeln darin kurz anbraten, leicht salzen.

Das gesamte Eiweiß und 1 Prise Salz in einer Schüssel glatt verschlagen. 15. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und die Eiweiße darin zu einer dünnen Matte ausbraten (ähnlich einem Pfannkuchen).

Für die Sauce Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen.

Die Eigelbe, Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über dem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt.

Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarme, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Zum Anrichten das gebratene Eiweiß in Stücke schneiden. Pro Person eine ausgehöhlte Kartoffel auf den Teller setzen, etwas Kartoffelstampf hineindrücken, darauf das Erbsenpüree geben. Mit Kartoffelkugeln, Eiweißstücken, gekochten Erbsen und restlichen Estragonblättern garnieren. Die Sauce Hollandaise angießen.

Jacqueline Amirfallah am 26. Mai 2021

Gefüllte Muschelnudeln

Für die Sauce:

1 Bio-Orange	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
1 kg reife Tomaten	1 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
Salz	Pfeffer	

Für die gefüllte Pasta:

300 g Cannelloni	Salz	100 g Pecorino
2 EL Pistazien, geschält	500 g Ricotta	2 Bio-Eier
Pfeffer	1 EL Olivenöl	0,5 Bund Basilikum

Für die Sauce die Orange heiß abspülen, trocken tupfen und etwas Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Die Orange halbieren und etwa 100 ml Saft auspressen.

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Den Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen und den Strunk herausschneiden.

Mit kochendem Wasser übergießen und anschließend vorsichtig die Haut abziehen, anschließend vierteln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin anschwitzen.

Tomatenmark zugeben und kurz anrösten, dann Tomaten, Thymian, Orangenschale und Orangensaft zugeben, leicht salzen, umrühren und aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Währenddessen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser garkochen.

In der Zwischenzeit den Pecorino fein reiben.

Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten und kleinhacken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2/3 Drittel vom Pecorino mit dem Ricotta, den Eiern und Pistazien gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Füllung in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben.

Gekochte Nudeln vorsichtig abgießen, abtropfen und mit wenig Öl vorsichtig mischen.

Nudeln mit der Käsecreme füllen.

Die Sauce vom Herd nehmen, Orangenschale entfernen. Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Gefüllte Nudeln vorsichtig hineinlegen und mit dem restlichen Pecorino bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten gratinieren.

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

Zum Servieren die Muschelnudeln mit etwas Sauce aus der Auflaufform heben und auf einen tiefen Teller geben, mit Basilikum bestreuen.

Rainer Klutsch am 05. August 2021

Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous, marinierte Gurken

Für 4 Personen

Für die Paprika:

4 rote Paprikaschoten	2 Zitronen	150 ml Orangensaft
1 EL Honig	1 EL Ras-el-hanout	Salz
Pfeffer	150 g Couscous	1 rote Zwiebel
1/2 Bund glatte Petersilie	150 g Feta	4 EL Olivenöl

Für die Gurken:

1 Bund glatte Petersilie	1 Salatgurke	1 Bio-Zitrone
1 rote Zwiebel	2 EL feine Kapern	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Deckel der Paprika abschneiden, die Schoten entkernen, waschen, trocken tupfen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 10-12 Minuten vorgaren.

Von den Zitronen den Saft auspressen und diesen mit Orangensaft, Honig und Ras el hanout in einen Topf geben und kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Flüssigkeit übergießen und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Den Ofen nicht ausschalten.

Petersilie für Paprika und Gurken abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zwiebelwürfel, 1/3 der Petersilie und zerbröselten Feta mit dem Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprikaschoten mit der Masse füllen und im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Minuten garen.

Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurkenhälften in feine Würfel schneiden.

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

Die Zwiebel schälen, ebenfalls klein würfeln und mit Gurke, restlicher Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gefüllten Paprikaschoten auf Teller anrichten und die marinierten Gurken obenauf geben.

Tarik Rose am 23. April 2021

Gefüllte Spitzkohl-Rollen

Für 4 Personen

80 g Basmatireis	Salz	80 g rote Linsen
1 Spitzkohl (1,2 kg)	2 EL Butterschmalz	1 rote Chili
1 EL Rosinen	1 rote Zwiebel	Kurkuma
Kreuzkümmel (Cumin)	3 Zweige Koriander	3 Zweige Minze
3 Zweige Dill	Öl	1 Zitrone
40 ml Gemüsebrühe	2 Knoblauchzehen	300 g griech. Joghurt (10%)
Sumach		

Für den Reis etwas Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben und ca. 8 Minuten kochen, dann abgießen, abspülen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Linsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 4 Minuten garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Vom Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen, dann 12 Blätter abnehmen. Die Kohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Sobald sie weich sind, herausnehmen, abtropfen lassen. Blätter halbieren, dabei die Blattrippe heraustrennen. Blätter gut trocken tupfen.

Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen, fein geschnittenen Spitzkohl zugeben, leicht salzen und braten.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Rosinen grob hacken.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anbraten, mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen und anschwitzen.

Koriander, Minze und Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräutern jeweils 1 EL für den Joghurdip beiseite stellen.

Restliche Kräuter mit Reis, Linsen, gebratenem Spitzkohl, Chili, gebratenen Zwiebeln und Rosinen gründlich vermengen. Mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Füllung am besten in einen Spritzbeutel ohne Tülle (die Lochöffnung sollte ca. 1,5 cm groß sein) geben. Die Kohlblätter nebeneinander auslegen, jeweils etwas Füllung auf die Kohlblätter aufspritzen, die Seiten einklappen und die Kohlblätter aufrollen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl bepinseln, die gefüllten Kohl-Rollen einlegen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Gemüsebrühe vermischen, mit Salz abschmecken und über die Kohlrollen träufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, fein schneiden und mit den beiseite gestellten Kräutern unter den Joghurt mischen. Mit Salz abschmecken.

Die gegarten Kohlrouladen aus der Form nehmen, auf Teller geben, mit etwas Sumach bestreuen. Den Joghurdip dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 27. Oktober 2021

Gefüllte Zucchini-Blüten auf Zucchini-Salat

Für 4 Personen

100 ml Gemüsebrühe	50 g Couscous	5 kleine Zucchini à ca. 100 g
1 rote Zwiebel	1 Bund Minze	1 Bund Dill
1 Bio-Zitrone	6 EL Olivenöl	Salz
5 Rosinen	1 Knoblauchzehe	300 g cremiger Schafskäse
5 Zucchini Blüten	2 EL Olivenöl	

Die Gemüsebrühe aufkochen.

Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Gemüsebrühe darüber gießen.

Zucchini waschen und abtrocknen.

Für den Zucchini-Couscous zwei Zucchini in sehr feine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und sehr fein schneiden.

Zucchiniwürfel und Zwiebeln zum Couscous geben.

Minze und Dill abbrausen, trocken schütteln. Minzeblättchen und Dill abzupfen, fein schneiden.

Minze und die Hälfte vom Dill ebenfalls zum Couscous geben. Restlichen Dill beiseite stellen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Zitronenschale direkt über den Couscous reiben.

Den Saft auspressen und ebenfalls zugeben.

Die Hälfte vom kalt gepressten Olivenöl angießen und alles vermischen. Zucchini Couscous-Salat mit Salz abschmecken.

Für die Zucchinirollchen eine weitere Zucchini grob raspeln, leicht salzen und ziehen lassen.

Die Rosinen in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

Knoblauch schälen, grob schneiden zum restlichen Olivenöl geben und pürieren.

Die eingeweichten Rosinen ausdrücken und fein hacken.

Die Zucchiniraspel ausdrücken und mit dem Schafskäse, restlichem Dill, Knoblauchöl und gehackten Rosinen mischen.

Die restlichen Zucchini längs in dünne Streifen hobeln.

Mit einem Teelöffel etwas Schafskäsemasse jeweils auf einen Zuchinstreifen setzen und aufrollen.

Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und die Blütenstempel entfernen. Zucchini Blüten mit der restlichen Käsemasse füllen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die gefüllten Blüten von allen Seiten in der Pfanne anbraten.

Gefüllte Zucchini Blüten, Zucchini-Salat und Zucchinirollchen auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 02. Juni 2021

Gefülltes Fladenbrot mit zweierlei Grillgemüse

Für 4 Personen

Für das Grillgemüse:

4 Knoblauchzehen	Salz	150 ml Olivenöl
2 TL Kräuter der Provence	Pfeffer	2 Zucchini (350 g)
1 Aubergine (350 g)	2 Paprikaschoten (400 g)	200 g Steinchampignons
2 rote Zwiebeln		

Für die Fladenbrote:

4 kleine Fladenbrote	1 Knoblauchzehe	Salz
Olivenöl	Pfeffer	150 g Camembert
6 reife Feigen	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
4 EL Honig	2 Zweige frischer Thymian	1 Zweig frischer Rosmarin

Außerdem:

4 Stücke Bananenblatt	Holzspieße (Zahnstocher)	8 Grillspieße
Küchengarnt	Öl	

Für das Gemüse Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Mit Olivenöl, getrockneten Kräutern und Pfeffer verrühren.

Zucchini, Aubergine, Paprika und Pilze putzen, ggf. waschen und trocken tupfen.

Zwiebeln abziehen. Hälfte Gemüse und 1 Zwiebel fein schneiden, mischen und mit 3 EL vom Knoblauch-Kräuteröl, etwas Salz und Pfeffer mischen.

Die Bananenblätter mit einem feuchten Tuch abwischen, dann nacheinander von beiden Seiten kurz über dem heißen Grill rösten, sodass sie flexibler werden, dann rasch weiterverarbeiten.

Bananenblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen.

Das vorbereitete Gemüse darauf verteilen, die Blätter von allen Seiten zur Mitte hin darüber klappen, sodass keine Flüssigkeit auslaufen kann. Mit gewässerten Holzspießen zustecken.

Übriges Gemüse in etwa mundgerechte Würfel schneiden, Pilze je nach Größe eventuell halbieren. Übrige Zwiebel in Spalten schneiden.

Gemüsewürfel, Pilze und Zwiebelspalten mit Hälfte vom übrigen Kräuter-Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen.

Je 2 Grillspieß parallel halten und das Gemüse und Zwiebelspalten im Wechsel darauf ziehen. Durch die beiden Spieße lässt sich das Gemüse auf dem Grill leichter wenden, ohne zu verrutschen oder sich am Spieß zu drehen.

Grill für direktes und indirektes Grillen vorbereiten und auf mittlere Temperatur vorheizen.

Die Brote waagrecht aufschneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Brote mit Olivenöl bepinseln und mit Knoblauch und Pfeffer würzen. Camembert in Scheiben schneiden. Feigen putzen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben.

Zwiebeln und jeweils etwas Honig auf die unteren Brothälften verteilen. Feigen, Zitronenschale und Käse darauflegen. Brotdeckel auflegen und andrücken.

Die Brote mithilfe von gewässertem Küchengarnt zu Päckchen verschnüren.

Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Dann unter das Garn schieben. Die Bananenblatt-Päckchen zunächst direkt angrillen, dann an den Rand, bzw. in die indirekte Grillzone ziehen und die Päckchen bei mittlerer indirekter Hitze ca. 20 Minuten garen.

Den Grillrost mit Öl bestreichen. Spieße auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden direkt grillen, bis das Gemüse gegart ist.

Zwischendurch mit dem übrigen Würzöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fladenbrot auf dem heißen Grill bei mittlerer, indirekter Hitze von beiden Seiten rösten, bis der

Käse weich wird. Dabei darauf achten, dass die Kräuter nicht verbrennen.
Spieße, Gemüse-Päckchen und Fladenbrot anrichten.

Sybille Schönberger am 05. Juli 2021

Gegrillte Gemüse-Spieße

Für 4 Portionen

8 Champignons	8 Zucchini	4 Stk.Käse
4 gelbe Paprikaschoten	4 rote Paprikaschoten	1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz		

Zu Beginn Gemüse zurechtschneiden.

Champignons wie auch Paprika gründlich waschen. Paprika in kleine Stücke schneiden.

Zucchini in Scheiben und Käse in mundgerechte Teile zerschneiden.

Gemüse und Käse abwechselnd auf den Spieß stecken und anschließend pfeffern und salzen.

Die Spieße auf dem Grill platzieren und 10 bis 12 Minuten grillen, dabei mehrere Male wenden.

Garnelen, Erdäpfel oder Tomatenscheiben ebenfalls auf den Rost legen und mit den gegrillten Gemüsespießen servieren.

NN am 13. Juni 2021

Gegrillter Sellerie mit Aubergine und Camembert

1 Sellerieknolle	2 EL Butter	Rosmarin, Thymian
1 Aubergine	½ Bund Blattpetersilie	1 Knoblauchzehe, gehackt
Zitronensaft	1 Camembert	Rosmarin, Thymian,
1 EL Pflanzenöl	1 EL Honig	Salz
Pfeffer	Zupfsalat der Saison	

Den Sellerie schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Selleriescheiben in Salzwasser bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Rosmarinnadeln abzupfen und hacken, Thymianblättchen abzupfen. Butter in einem Topf oder Pfanne auf dem Grill schmelzen und die frischen Kräuter dazugeben. Die Selleriescheiben von beiden Seiten grillen und immer wieder mit der Rosmarin-Thymianbutter einpinseln.

Die Aubergine im Ganzen auf den Grill legen und von allen Seiten ca. 5-6 Minuten grillen. In der Zwischenzeit Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Petersilienstängel grob schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem Mörser zu einem leichten Pesto verarbeiten.

Aubergine vom Rost nehmen, etwas abkühlen lassen, halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. In einer Schüssel das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz und Pfeffer, der frischen gehackten Petersilie und dem klein gehackten Knoblauch vermengen. Zum Schluss ein paar Spritzer Zitronensaft dazugeben.

Für den Camembert Öl mit Honig, gehacktem Rosmarin und Thymianblättchen verrühren und den damit Käse marinieren. Dann den Camembert von beiden Seiten je etwa 3 Minuten grillen.

Anrichten:

Die Selleriescheiben auf Teller legen, den Käse daraufsetzen, einen Löffel Auberginenpüree darauf geben und etwas Zupfsalat (Pflücksalat) kommt noch obendrauf.

Christian Henze am 27. August 2021

Gegrillter Spargel mit Tomaten und Salat

Für 4 Personen:

Für den Spargel:

12 Stangen weißer Spargel	2 Fleischtomaten	12 Haselnusskerne
2 rote Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch	2.5 EL Wein-Essig
Honig	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Bund Wildkräuter-Salat	1 Bund Rucola-Salat	1 Bund Kerbel
Brennnessel-Blätter	1 Zitrone	Olivenöl
Honig		

Für den Spargel:

Spargel schälen und die angetrockneten Enden abschneiden.

Spargelstangen der Länge nach halbieren und in eine Schüssel legen.

Olivenöl und Salz hinzufügen und den Spargel darin wenden. Den Spargel etwa 30 Minuten marinieren.

Tomaten quer halbieren, Haselnüsse grob hacken, Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und würfeln. Für die Vinaigrette die Hälfte des Knoblauchs, Zwiebeln und Nüsse in eine Schüssel geben und mit Essig sowie 1 guten Schuss Olivenöl verrühren. Mit Salz, etwas Honig und gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den Spargel zuerst mit der Schnittfläche nach unten auf einen Grill oder in eine heiße Grillpfanne legen. Erst wenden, wenn sich schöne braune Streifen bilden. Den Spargel nicht zu lange grillen. Er sollte knackig sein und ein schönes Röstaroma haben. Parallel die Schnittfläche der Tomaten mit Olivenöl bestreichen und auf den Grill legen. Nach 2 Minuten wenden, die angegrillte Oberfläche mit dem restlichen Knoblauch bestreuen und etwas weiter grillen.

Für den Salat:

Brennnesseln gut waschen, trocknen und in ein Tuch geben. Die Blätter leicht durchkneten. Wasser und Kneten stoppen die brennende Wirkung der feinen Härchen. Die restlichen Salate und den Kerbel ebenfalls säubern, in mundgerechte Stücke zupfen und mit den Brennnesseln vermengen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette rühren. Erst kurz vor dem Servieren zum Salat geben.

Anrichten:

Spargelhälften auf Teller verteilen und je 1 Tomatenhälfte mittig dazugeben. Darüber großzügig die Haselnuss-Vinaigrette verteilen. Zum Schluss kleine Häufchen Wildkräuter-Salat daraufsetzen.

Tarik Rose am 02. Mai 2021

Gemüse aus dem Ofen mal anders

Für 2 Personen:

1 Kartoffel	1 Kartotte	1/2 Zucchini
1/4 Spitzkohl	1 Ei	50 g Paniermehl
2 EL Olivenöl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1 Msp. Gewürzmix	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Basilikumblätter
100 g Creme-fraiche	1/2 Zitrone	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Kartoffel, Zucchini und Karotte auf einer Küchenreibe grob reiben. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und alles zusammen in eine große Schüssel geben. Das Ei dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Gewürzmix würzen. Olivenöl dazugeben, Basilikum grob zupfen und Schnittlauch grob schneiden und dazugeben. Das Paniermehl dazugeben und alles kräftig durchkneten.

Die Masse auf ein Backblech mit Backpapier geben, verteilen und ein ca.1cm hohes Rechteck formen. Für 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Crème fraîche mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Stück abschneiden auf einem Teller anrichten und eine Nocke Zitronen-Crème fraîche daraufgeben.

Steffen Henssler am 29. Juli 2021

Gemüse im Backteig, Petersilien-Pesto, Paprika-Relish

Für 4 Personen:

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	1/2 Bio-Zitrone
800 g Okraschoten	Salz	50 g Sonnenblumenkerne
30 g Pecorino	200 g Blattpetersilie	2 Knoblauchzehen
1 Prise Chilipulver	1 Prise Kreuzkümmel	1 rote Zwiebel
2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	Pfeffer
3 Eier	200 g Dinkelmehl	250 ml Milch
1 TL Currypulver	500 g Frittierfett	

Für das Paprikarelish den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln, die Kerne und die weißen Innenhäute entfernen.

Paprikaviertel mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen garen, bis die Haut dunkle Stellen bekommt.

Dann aus dem Ofen nehmen und die Paprikaviertel mit einem sauberen, feuchten Küchentuch abdecken und abkühlen lassen. So lässt sich später die Haut der Paprika besser abziehen.

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

Die Okraschoten waschen und den Stiel etwas einkürzen, allerdings sollte die Schote dabei nicht geöffnet werden.

Einen Topf mit reichlich Wasser aufkochen, salzen und 1 Spritzer Zitronensaft zugeben. Okraschoten im kochenden Wasser ca. 15 Minuten garen, bis sie beim Biegen ein wenig nachgeben.

Die gegarten Schoten aus dem Wasser nehmen und auf einem trockenen Küchentuch ausdampfen lassen. 9. Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Käse fein reiben.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Eine kleine Handvoll Petersilienblätter beiseite legen für den Backteig, den Rest grob schneiden.

Knoblauch schälen, eine Zehe beiseite legen für den Paprika, die andere Zehe grob schneiden und mit Petersilie, Käse, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkernen, Zitronenabrieb, Chilipulver, Kreuzkümmel und etwas Salz in Cutter geben und zu einem feinen Pesto mixen.

Die rote Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Übrige Knoblauchzehe ebenfalls fein schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Haut der Paprikaviertel abziehen und die Paprika in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch zugeben und anschwitzen.

Die Paprikawürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, 1 Prise Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft zugeben, gut abschmecken und die Pfanne vom Herd ziehen.

Für den Backteig die restlichen Petersilienblätter fein schneiden.

Die Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen.

Mehl und Eigelbe verrühren, dabei nach und nach die Milch zugeben.

Curry, 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren sowie die Petersilie zugeben. Kurz vor dem Ausbacken den Eischnee behutsam unter den Teig heben.

Das Frittierfett in einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen.

Die ausgedampften Okraschoten durch den Teig ziehen und im heißen Fett goldbraun ausbacken.

Mit einer Siebkelle herausnehmen und auf einem Küchentrepp kurz abtropfen lassen.

Okraschoten mit Paprika-Relish und Pesto auf Teller geben und servieren.

Sybille Schönberger am 26. April 2021

Gemüse-Curry mit Safran-Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen:

Für das Curry:

1 Stück Ingwer	3 Schalotten	1 scharfe Chilischote
1 junge Knoblauchknolle	2 EL Butterschmalz	Rapsöl
1 EL Currypulver	0.5 EL Kurkuma	2 Zucchini
2 rote Paprikaschoten	3 kleine grüne Paprikaschoten	2 hellgrüne Spitzpaprika
1 große Fenchelknolle	1 Kopf Brokkoli	1 l Orangensaft
1 Bio-Orange	1 Bio-Limette	1 l Gemüsebrühe
Salz, Zucker		

Für den Kartoffelstampf:

1 kg Kartoffeln	1 TL Kurkuma	0.1 g Safran
Olivenöl, Salz		

Für das Curry:

Ingwer schälen und fein hacken. Chili entkernen und in feine Streifen schneiden.

Schalotten pellen und in Lamellen teilen. Das Gemüse säubern und in größere Stücke schneiden. Dabei die Kerngehäuse der Paprika und Zucchini entfernen.

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk aus dem Fenchel schneiden.

Die Zitrusfrüchte säubern und die Schalen abziehen oder abreiben. Den jungen Knoblauch halbieren.

Butterschmalz und etwas Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin Chili, Ingwer und Schalotten anschwitzen. Currypulver und Kurkuma dazugeben und leicht anrösten. Paprika, Fenchel, Zucchini und Knoblauch untermengen. Dabei alles etwas salzen und zuckern.

Orangensaft und den Saft der abgeriebenen Orange angießen und das Gemüse 2-3 Minuten schmoren lassen. Brühe dazugeben und alle Zutaten nochmals etwa 5 Minuten bissfest garen.

Das Curry mit Orangen- und Limettenschale würzen. Parallel die Brokkoli-Röschen zunächst in etwa 1 Minute blanchieren, dann abtropfen lassen und anschließend in Butterschmalz und Rapsöl braten. Sie haben eine sehr kurze Garzeit und werden erst zum Schluss mit dem restlichen Gemüse vermengt. Das Gemüse-Curry mit Limettensaft abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Salzwasser mit etwas Rapsöl erhitzen und die Kartoffeln gar kochen. Beim Abgießen 2-3 EL Kochwasserauffangen. Safranfäden mit etwas Wasser in eine Schüssel oder einen Mörser geben und leicht verreiben. Safran, Kurkuma und die Kochflüssigkeit zu den Kartoffeln geben und alles grob zerstampfen und verrühren. Den Stampf mit Limettensaft und Salz abschmecken und als Beilage servieren.

Rainer Sass am 07. Mai 2021

Gemüse-Päckchen vom Grill

Für 2 Personen:

1/2 Fenchel	1/2 rote Zwiebel	1 kleine Zucchini
1/2 rote Peperoni	3 Stangen grüner Spargel	1/2 Avocado
1/2 Pack. Fetakäse	2 Zweige Rosmarin	1/2 Zitrone
1 Spur Weißwein	1 Spur Sojasauce	2 EL Würzöl Mango-Chili
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Fenchel, rote Zwiebel und Zucchini grob schneiden.

Peperoni in feine Ringe schneiden. Enden vom Spargel abbrechen und den Rest der Stangen halbieren. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und die Avocadohälften jeweils halbieren. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und zum Gemüse geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Feta grob über das Gemüse bröseln. Sojasauce und Mango-Chili-Würzöl darübergießen und alles gut marinieren.

Alufolie einmal in der Mitte falten, einmal drehen, nochmals mittig falten, dann die Seiten der Folie gut verschließen und die Gemüse-Mischung in die Öffnung der Alufolientasche geben. Einen Schuss Weißwein mit in die Tasche gießen und die Alufolie gut verschließen. Gemüsepackchen mit der Falz nach oben auf dem heißen Grill legen und bei 300 °C Deckeltemperatur ca.

8 Minuten grillen.

Päckchen vom Grill nehmen und Alufolie oben in der Mitte aufschneiden. Basilikum zerzupfen und über das Gemüse streuen. Zum Schluss etwas Zitronenschale über das Gemüse reiben und das Gemüse mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 11. August 2021

Gemüse-Salat mit Mango-Dressing

Für 2 Personen:

4 mittlere Karotten	1 Kohlrabi	1/2 Brokkoli
1 rote Peperoni	2 Stange(Frühlingslauch	1/2 Gurke
4 EL Olivenöl	1 Zitrone	6 EL Mango Chutney
1 TL Gewürzsalz	15 g Ingwer	

Ingwer schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Zitronenschale mit einem Sparschäler abschälen. Beides in einen Topf mit 1,5 Liter heißem Salzwasser geben und ziehen lassen.

Die Karotten schälen und diagonal in dicke Scheiben schneiden. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen. Die jungen Blätter vom Kohlrabi aufheben, den Kohlrabi halbieren, schälen und anschließend in dicke Halbmonde schneiden.

Das Gemüse ca. 2-3 Minuten bissfest im Ingwersud kochen. Währenddessen die Gurke halbieren und in feine Scheiben schneiden. Peperoni, Frühlingslauch und die Kohlrabi Blätter fein schneiden.

Das Gemüse auf ein Sieb abgießen und die Zitronenschale entfernen.

Für das Dressing Mango Chutney, Olivenöl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren und mit Gewürzsalz würzen.

Alle Zutaten zum Dressing in die Schüssel geben und vermengen.

Steffen Henssler am 13. April 2021

Gemüse-Schaschlik, Parmesan-Spinat, Blumenkohl-Tabulé

Für 2 Personen:

100 g rote Zwiebeln	100 g Zucchini	1/2 rote Paprikaschote
200 g Grillkäse	1 EL Olivenöl (10 ml)	1 EL Balsamico-Sirup (10 ml)
Salz, Pfeffer	1/2 Msp. Currypulver	

Blumenkohl-Taboule:

200 g Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 mittelgroße weiße Zwiebel
3 EL Olivenöl (30 ml)	30 g Rosinen	Meersalz
12 rote Paprikaschote (125 g)	1 Bund Lauchzwiebeln	14 rote Chilischote

Vinaigrette:

2 EL Apfelessig (20 ml)	3 EL Oliveöl (30 ml)	1 EL flüssiger Honig (10 g)
2 Msp. Currypulver)	Meersalz	Pfeffer

Parmesan-Spinat:

1 EL Olivenöl (10 ml)	150 g Babyspinat	50 g Rotkohlsprossen
1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen	5 g Butter
40 g Sahne (30%)	20 g Parmesan am Stück	Meersalz
Pfeffer		

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Zucchini und Paprika waschen, putzen und in 2,3 cm große Würfel schneiden.

Grillkäse 2 cm groß würfeln, alles in eine Schüssel geben, Balsamico-Sirup mit Salz, Pfeffer, Currypulver verrühren, über das Gemüse träufeln und vermischen. Dann alles abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 5-8 Minuten unter dem vorgeheizten Ofen grillen. Herausnehmen und warm oder kalt genießen.

Blumenkohl-Taboule:

Für das Taboule den Blumenkohl putzen, waschen und auf einer Rohkostreibe zu Couscous-ähnlichen Bröseln reiben. Knoblauchzehen schälen und hacken, Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl-Couscous darin mit Knoblauch, Zwiebeln und Cranberrys sehr scharf anbraten. Leicht salzen und in eine Schüssel geben. Paprika entkernen, waschen und klein würfeln.

Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chili entkernen, waschen und hacken. Alles zum Blumenkohl geben. Für die Vinaigrette Essig, Öl, Honig, Ras el Hanout, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Über die Blumenkohlmischung geben und gut vermengen.

Parmesan-Spinat:

Spinat waschen und abtropfen lassen. Sprossen abbrausen und ebenfalls abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann den Babyspinat hinzufügen. Den Deckel auflegen und Spinat wenige Minuten zusammenfallen lassen. Sahne zugeben und aufkochen. Parmesan darüber reiben und gut durchschwenken. 1 Minute köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Blumenkohl-Taboulé in die Mitte der Teller löffeln.

Den Schaschlik-Spieß darauf setzen und den Parmesan-Spinat darüber geben. Darüber ein paar Sprossen verteilen.

Christian Henze am 30. April 2021

Geschmorte Möhren à la Currywurst mit Pommes frites

Für 4 Personen

Für die Pommes:	1 kg vorw. festk. Kartoffeln	6 EL Weißweinessig
	1,5 l Speiseöl	Salz
Für die Möhren:	8 Möhren	1 Bio-Zitrone
	3 EL Olivenöl	0,5 TL rote Currypaste
	Meersalz	1 TL Honig
	0,5 Bund Koriander	Currypulver
Für die Sauce:	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
	1 Bio-Orange	0,5 TL rote Currypaste
	250 g passierte Tomaten	5 g Ingwer
	Meersalz	1 TL Apfelkraut

Für die Pommes frites Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Stifte in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

4 Liter Wasser mit Essig aufkochen, Kartoffelstifte in jeweils 2 Portionen ins kochende Essigwasser geben, 68 Minuten vorkochen.

Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit einem Küchentuch ausgelegten Blech 5 Minuten gut abtropfen lassen rundherum trocken tupfen Inzwischen das Öl in einem hohen Topf auf 200 Grad erhitzen.

Pro Frittierportion nur 1 gute Handvoll Pommes mit einer Schaumkelle in das Fett geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Fetttemperatur nicht unter 180 Grad sinkt, danach jede Portion 40 Sekunden frittieren Die Pommes mit der Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech abtropfen lassen Wenn alle Pommes vorfrittiert sind, diese 30 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen lassen Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Möhren waschen, schälen, die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft, -schale, Olivenöl, Currypaste, Honig, eine Prise Salz verrühren.

Die Möhren in eine Auflaufform geben, mit der Marinade übergießen und mischen. So im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.

Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

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

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Currypaste zugeben und kurz mit dünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die passierten Tomaten zugeben und ein paar Minuten einkochen.

Ingwer schälen und fein reiben. Orangenschale, Ingwer und Apfelkraut zu den Tomaten geben und 5 Minuten einkochen. Mit Salz abschmecken.

Für das 2. Frittieren das Fett erneut auf 200 Grad erhitzen und die Pommes genau wie beim ersten Mal frittieren, diesmal pro Portion ca. 3 Minuten Die Pommes dann mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben, salzen und gut durchmischen und am besten heiß servieren.

Den Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Möhren auf Tellern verteilen, Öl unter die Sauce mischen und über den Möhren verteilen, mit Currypulver bestäuben und Korianderblättchen darüber streuen. Die Pommes dazu servieren.

Tarik Rose am 08. Januar 2021

Geschmorter Chicorée mit Tomaten-Gorgonzola-Soße

Für 4 Personen

4 Knollen Chicorée	4 Schalotten	2 St. Frühlingszwiebeln
400 g Dosentomaten	3 EL Olivenöl	2 EL Butter
2 Tütchen Safranfäden	1 Chilischote	1 guter Schuss Prosecco
Gemüsebrühe	150 g Gorgonzola	1 Bio-Zitrone
1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer	

Für die Zubereitung am besten Chicorée-Knollen mit fester Konsistenz und gelben Blättern verwenden. Die angetrockneten Stielansätze entfernen, dann die Knollen längs halbieren. Die Frühlingszwiebeln und Schalotten putzen und in Ringe und feine Streifen schneiden.

Safranfäden mit etwas Wasser in einen Mörser geben und andrücken.

Die Dosentomaten in Stücke schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Chicorée-Hälften leicht anbraten.

Frühlingszwiebeln und Schalotten dazugeben und ebenfalls etwas rösten.

Tomaten, Prosecco, Brühe und Safran hinzufügen und alles gut vermengen. Den Gorgonzola in Stücke teilen und in der Pfanne verteilen. Mit etwas Salz und Chili würzen. Den Chicorée etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze schmoren.

Den Sud mit Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, Salz und etwas Zucker pikant abschmecken. Petersilie säubern, fein hacken und zum Schluss zum Gemüse geben.

Servieren:

Chicorée mit der Soße servieren. Dazu passen Petersilien-Kartoffeln oder ein knuspriges Baguette.

Rainer Sass am 26. Februar 2021

Geschmorter Radicchio mit Nüssen, Orange, Blauschimmel

Für 4 Personen

4 Köpfe Radicchio trevisano	1 Bio-Orange	1 Stück (walnussgroß) Ingwer
50 g Haselnüsse	1 Sternanis	3 EL Apfel-Balsamessig
1 EL Haselnussöl	150 g Blauschimmelkäse	Salz, Pfeffer
Olivenöl		

Die äußeren Salatblätter entfernen und den Radicchio mit dem Strunk halbieren.

Die Haselnüsse halbieren oder grob hacken. Die Orange abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Salathälften von beiden Seiten anbraten.

Nüsse, Orangensaft und -abrieb, Ingwer, Essig, Sternanis und etwas Salz dazugeben.

Die Salathälften einige Minuten schmoren. Sie dürfen weich werden, sollten aber nicht zerfallen. Zum Schluss das Nussöl dazugeben. Es darf aber nicht mehr erhitzt werden. Den Sud gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Je 2 Salathälften auf einen Teller geben. Darauf den Sud träufeln. Den Blauschimmelkäse (bevorzugt Friesisch Blue, Gorgonzola oder Roquefort) in Stücke teilen und rund um den Radicchio platzieren.

Tarik Rose am 26. Dezember 2021

Gestockte Kartoffel-Ei-Creme mit Erbsen-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Kartoffelcreme:

150 g neue Kartoffeln	500 ml Geflügelfond	100 ml Portwein
100 ml trockener Wermut	1 Bio-Zitrone	150 g Crème-double
50 g Crème-fraîche	Salz	Cayennepfeffer
40 g Butter	2 Eier	1 Eigelb

Für die Chips:

2 neue Kartoffeln	400 ml Olivenöl	Salz
Piment-d'Espelette		

Für das Erbsengemüse:

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
20 ml Apfelessig	300 ml Geflügelfond	400 g frische Erbsen, gepalt
1 EL Korinthen	1 Stängel Minze	2 EL Crème fraîche
Salz	Piment-d'Espelette	1 Prise Zucker

Für die gestockte Creme die Kartoffeln waschen, schälen und kleinschneiden.

Kartoffelstücke mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und weichkochen (ca. 10 Minuten).

In der Zwischenzeit den Portwein und Wermut in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Die weich gekochten Kartoffeln zusammen mit Crème Double und Crème fraîche in einen Mixer geben und fein pürieren, anschließend durch ein feines Sieb streichen.

Die Creme zum eingekochten Portwein und Wermut geben, mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronenschale abschmecken und aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Butter unterrühren. Die Kartoffelcreme lauwarm abkühlen.

Den Backofen auf 85 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eier, Eigelb verquirlen, unter die Kartoffelcreme rühren, mit Salz, Cayennepfeffer abschmecken.

Die Creme portionsweise in Suppenteller oder hitzebeständige Glasschalen geben, mit hitzebeständiger Folie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen.

Für die knusprigen Kartoffelchips die Kartoffeln waschen und schälen. Dann mit dem Sparschäler dünne Kartoffelstreifen abschälen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelstreifen portionsweise im heißen Öl knusprig braten. Mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen und mit Salz und Piment dEspelette würzen.

Für das Erbsengemüse die Schalotten schälen und fein schneiden.

Knoblauch schälen und andrücken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen. Dann mit Apfelessig ablöschen und diesen einkochen.

Knoblauch zugeben, kurz anschwitzen, dann mit Geflügelfond ablöschen und aufkochen.

Erbsen zugeben und 3 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Korinthen mit heißem Wasser abspülen und abtropfen.

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

Crème fraîche unter die Erbsen geben, mit Salz, Piment dEspelette und 1 Prise Zucker würzen.

Zum Schluss Minze und Korinthen zum Gemüse geben.

Das Erbsengemüse auf der gestockten Kartoffelcreme anrichten und mit den Chips bestreut servieren.

Jörg Sackmann am 25. Mai 2021

Gnocchi mit Mangold, Mandeln und würziger Tomatensoße

Für 4 Personen

Für die Würzsoße:

2 kg reife Tomaten	3 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
50 g Stangensellerie	2 süße Äpfel	50 ml Öl
50 ml heller Essig	3 EL Ras el Hanout	Salz, Pfeffer

Für die Gnocchi:

1 kg mehligk. Kartoffeln	1 Ei	300 g Mehl
Salz	Muskat	200 g Mandeln
400 g Mangold	50 g Butter	

Für die Würzsoße:

Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls klein schneiden. Sellerie putzen und in Stücke schneiden. Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Zwei Drittel der Gewürzmischung hinzufügen und 1 Minute mit anschwitzen. Nun mit dem Essig ablöschen und die restlichen Zutaten hinzufügen. Die Soße etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen. Weiter einkochen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Erst dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und das restliche Ras el Hanout dazugeben. Die Soße direkt verwenden oder in abgekochte Gläser umfüllen und gut verschließen. Sie hält sich ein paar Monate.

Für die Gnocchi:

Die Kartoffeln mit Schale kochen. Anschließend etwas abkühlen lassen. Dann pellen und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Ei und Mehl hinzufügen und mit Salz und Muskat würzen. Mit den Händen zu einem Teig kneten. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Den Gnocchi-Teig etwa 1 cm dick ausrollen und in Würfel schneiden. Wer mag, drückt mit einer Gabel noch ein Muster auf. Ins kochende Wasser geben. Wenn sie oben schwimmen, sind sie fertig. Anschließend in der Würzsoße wenden.

Die Mandeln kurz in kochendem Wasser blanchieren und anschließend aus der Schale lösen oder geschälte Mandeln verwenden. Mangold putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen und den Mangold darin anschwitzen. Auf die Gnocchi geben und mit den Mandeln garnieren.

Zora Klipp am 19. September 2021

Gnocchi mit Tomaten-Ragout

Für 4 Personen:

Für die Gnocchi:

500 g mehligk. Kartoffeln	125 g Dinkelmehl	75 g Dinkelgrieß
2 Eigelb	30 g braune Butter	1 Stange Lauch
50 g geriebener Pecorino	1 Bio-Zitrone	einige Blätter Basilikum

Salz, Pfeffer

Für das Tomatenragout:

8 Flaschentomaten	2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 TL Fenchelsaat	1 TL Honig	Olivenöl

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln am Vortag kochen, pellen und noch warm durch eine Presse drücken. Abgedeckt über Nacht kühl stellen.

Butter erhitzen, bis sie leicht braun wird und nussig duftet. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Die Kartoffeln mit Eigelb, Dinkelmehl, Grieß und der lauwarmem Butter vermengen. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Nicht zu fest kneten, da der Teig sonst zu klebrig wird. Den Teig vierteln und zu langen Würsten von etwa 2 cm Durchmesser ausrollen. Mit einem Teigschaber oder Messer etwa 2-3 cm breite Gnocchi abstechen. Wasser erhitzen und kräftig salzen. Die Gnocchi in leicht sprudelndem Wasser so lange garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und auf einer Fläche verteilen, damit sie nicht zusammenkleben.

Den Lauch putzen und die hellgrünen und weißen Teile der Stange in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchstücke vorsichtig anbraten. Die Gnocchi hinzufügen und einige Minuten bei mäßiger Hitze bräunen.

Für das Tomatenragout:

Die Stielansätze der Tomaten entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei milder Hitze etwa 5 Minuten schmoren.

Knoblauch ebenfalls kurz rösten, dann die Tomaten hinzufügen. Die Fenchelsamen hacken, mit Salz, 1 guten Portion Olivenöl und etwas Honig zu den Tomaten geben. Alles vermengen und bei milder Hitze einige Minuten köcheln lassen. Die Tomaten sollen nicht gänzlich zerfallen, sondern noch etwas Struktur haben. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Gnocchi servieren.

Tarik Rose am 25. April 2021

Gnocchi mit Trüffel-Rahm

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

500 g Kartoffeln	250 g Mehl	3 Eier
Mehl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Trüffelrahm:

1 Schalotte	10 g Herbsttrüffel	500 ml Gemüsefond
200 ml Sahne	5 ml Trüffelöl	100 g Butter
100 g alter Parmesan	Speisestärke	Salz, Pfeffer

Für die Gnocchi:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weichkochen.

Etwas ausdämpfen lassen und durch eine Presse drücken.

2 Eier trennen und das Eigelb auffangen. Die Kartoffelmasse mit Mehl, 2 Eigelben, einem Vollei, etwas Muskat, Salz und Pfeffer vermengen und zu einem nicht zu festen Teig verkneten. Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen, die Rolle in Stücke schneiden und leicht mit Mehl bestäuben.

Mit den Zinken einer Gabel die Teigstücke danach leicht andrücken und in sprudelndem Salzwasser ca. 5 min garen. Sobald die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig.

Für den Trüffelrahm:

Die Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Butter anschwitzen. Mit dem Fond ablöschen und ca. um die Hälfte reduzieren. Die Sahne dazugeben und den Trüffel kleinhacken. Sauce mit Trüffel und Trüffelöl abschmecken. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Falls nötig, für die Sämigkeit mit etwas Speisestärke abbinden.

Die heißen Gnocchi nun aus dem Wasser nehmen und direkt in die Sauce geben. Einmal durchschwenken, so dass die Gnocchi schön glasiert sind. Zum Anrichten den Parmesan reiben und etwas von dem übrigen Trüffel hobeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen, mit Trüffel garnieren und servieren.

Nelson Müller am 20. Januar 2021

Grüne Gemüse-Pizza

Für 4 Personen:

Für den Teig:

20 g frische Hefe	200 ml Wasser, lauwarm	400 g Weizenmehl (Type 550)
1/2 TL Salz	2 EL Olivenöl	Mehl

Für den Belag:

100 g TK-Erbsen	Salz	250 g Brokkoli
200 g Zucchini	2 EL Olivenöl	100 g Gruyère
100 g Crème-fraîche	Pfeffer	1 Bund Rucola
2 EL Chiliöl		

Für den Teig Hefe in lauwarmem Wasser lösen. Mehl mit Salz in einer Rührschüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Das Hefewasser und Öl hineingeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Dann den Teig ca. 5 Minuten auf der bemehlten Arbeitsfläche gut mit den Händen durchkneten. Anschließend zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Belag die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute garen, abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Brokkoli waschen, trocknen und die Röschen ungefähr gleichgroß abschneiden.

Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Brokkoli und Zucchini darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten, dann vom Herd nehmen und die Erbsen unter das Gemüse mischen.

Den Käse reiben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den geruhten Teig noch einmal kurz durchkneten und zu vier gleichgroßen Kugeln formen.

Auf der bemehlten Arbeitsfläche jede Teigkugel zu länglichen Fladen (à 22 cm) ausrollen.

Jeweils zwei Fladen auf einen Bogen Backpapier geben und mit der Crème fraîche bestreichen.

Anschließend mit dem Gemüse belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Käse bestreuen.

Je zwei Pizzen mit Hilfe des Backpapiers auf ein Blech ziehen.

Im vorgeheizten Backofen die Pizzen 15-20 Minuten auf der untersten Schiene im Ofen goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die restlichen Teigfladen belegen, in gleicher Weise belegen und anschließend backen.

Rucola verlesen, abspülen und trockenschleudern.

Fertige Pizzen aus dem Ofen nehmen, jeweils etwas Chili-Öl darauf träufeln, mit Rucola belegen und genießen.

Rainer Klutsch am 20. Oktober 2021

Grüne Tagliatelle mit Spargel und Bärlauch

Für 4-6 Personen

500 g grüne Tagliatelle	5-6 Stangen grüner Spargel	10 Cherry-Tomaten
1-2 Chilischoten	2 Bund Bärlauch	40 g Parmesan
40 g Pecorino	0,2 Brühe	0,1 l Weißwein
1 EL Butter	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
Olivenöl		

Den Bärlauch gut säubern und die dickeren Stiele entfernen. Die Blätter grob hacken und mit 3-4 EL Olivenöl in einem Mixer pürieren.

Die Masse gegebenenfalls noch mit etwas Olivenöl verlängern. Die Konsistenz sollte flüssiger als ein Pesto sein.

Mit etwas Salz und Zucker würzen.

Den Spargel putzen und im unteren Drittel schälen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chilischote mit den Kernen hacken und die Tomaten halbieren. Den Käse fein reiben. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel anbraten.

Dabei mit etwas Salz, Zucker und Chili würzen. Butter, Brühe und Weißwein hinzufügen. Nach 3-4 Minuten den Käse nach und nach unterrühren. Eventuell noch etwas Wasser oder Brühe dazugeben. Die Tomaten separat in Olivenöl kurz und heiß braten, dann zu dem Spargel geben. Parallel die Nudeln in Salzwasser kochen und tropfnass in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und sofort auf Teller geben.

Servieren:

Die Pasta großzügig mit Bärlauch-Öl beträufeln und mit etwas schwarzem Pfeffer und Käse bestreuen.

Rainer Sass am 09. April 2021

Grünes Thai-Curry mit Zuckerschoten, Staudensellerie

Für 4 Personen

200 g Basmatireis	Salz	1 Fenchelknolle
1 Bund Staudensellerie	100 g Zuckerschoten	1 Kartoffel, festk.
8 Baby-Maiskolben	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Stängel Zitronengras	10 g frischer Ingwer	2 Kaffir-Limettenblätter
50 g Tofu	2 EL Sesamöl	2 EL grüne Currypaste
500 ml Kokosmilch	3 EL Sojasauce	1 TL geröstetes Sesamöl

Duftreis in reichlich leicht gesalzenem Wasser garen.

Den Fenchel putzen, waschen und halbieren. Den harten Strunk entfernen. Den Sellerie und die Zuckerschoten putzen und waschen. Die Kartoffeln schälen und waschen.

Alle geputzten und gewaschene Gemüse in etwa 1,5 cm große Würfel/Stücke schneiden.

Die Baby-Maiskolben waschen, abtropfen und längs vierteln.

Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken. Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere trockene Hälfte entfernen. Dann die Stangen mit dem Plattiereisen oder einem Topfboden andrücken.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Kaffir-Limettenblätter abwaschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

Den Tofu in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

Das Sesamöl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Staudensellerie, Zuckerschoten, Kartoffeln und Mais darin unter häufigem Rühren andünsten.

Schalotten, Zitronengras, Ingwer und Knoblauch dazugeben und mitdünsten.

Dann die Currypaste und Tofu zugeben und kurz mitrösten.

Die Kokosmilch mit der Sojasauce angießen und das Curry etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Den gegarten Reis abgießen, abtropfen lassen.

Das Curry mit Salz und geröstetem Sesamöl abschmecken. Den Duftreis dazu servieren.

Andreas Schweiger am 08. April 2021

Grünkohl-Mango-Quiche mit Gewürz-Sabayon

Für 4 Personen

Für den Teig:

320 g Dinkelmehl (630)	Salz	120 g kalte Butter
80 ml kaltes Wasser	Mehl	Hülsenfrüchte

Für die Füllung:

2 Schalotten	400 g Grünkohl	2 EL Speiseöl
200 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüsebrühe	2 EL Sojasauce
100 ml Pflaumenwein	4 Spritzer geröst. Sesamöl	Salz
200 g saure Sahne	4 Eier	1 reife Mango

Für das Gewürzsabayon:

1 Kardamomkapsel	1 Pimentkorn	2 Eier
30 g Zucker	5 EL trockener Weißwein	Salz

Für den Teig das Mehl mit 1 Prise Salz auf der Arbeitsfläche mischen und die kalte Butter in Stückchen dazugeben. Mehl mit Butter und zunächst der Hälfte vom Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu bröselig, restliches Wasser hinzufügen. Den Teig zugedeckt etwa 2 Stunden in den Kühlschrank legen.

Den Teig 15 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

In der Zwischenzeit für den Grünkohl die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Grünkohl waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern.

Das Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Grünkohl dazugeben und anbraten. Mit dem Wein ablöschen, Brühe, Sojasauce und Pflaumenwein dazugeben und mit Sesamöl und Salz abschmecken.

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 4 mm dick ausrollen, eine beschichtete Quicheform von 26 cm Durchmesser (alternativ 4 kleine Förmchen) damit auslegen und einen 3 bis 4 cm hohen Rand formen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit er sich beim Backen nicht hochwölbt. Den Teig mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten auffüllen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten blindbacken.

In der Zwischenzeit für die Royale die saure Sahne mit den Eiern verrühren. Mit Salz würzen und nach Belieben durch ein feines Sieb streichen.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch aus den flachen Seiten vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden.

Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen (den Backofen eingeschaltet lassen) und das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen. Den Boden vorsichtig auf ein Backblech stürzen und etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig auf dem Backblech wenden.

Den Grünkohl auf den vorgebackenen Teigboden geben und die Royale darüber gießen. Die Mangowürfel darauf verteilen. Die Quiche im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten fertig backen, bis die Grünkohl-Royale-Masse leicht gestockt ist.

Für das Gewürzsabayon die Kardamomsamen aus der Kapsel nehmen und mit Piment im Mörser fein zerstoßen. Die Eier, den Zucker und den Wein in einer Metallschüssel verrühren und über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Mit Kardamom, Piment und Salz ab abschmecken. Die Grünkohl Mango-Quiche noch lauwarm in Stücke schneiden und mit dem Gewürzsabayon servieren.

Andreas Schweiger am 28. Januar 2021

Gratinierter Spargel mit holländischer Soße

Für 2 Personen:

10 Stangen Spargel	2 Eigelb	1/2 Pack. Butter
100 ml Weißwein	2 EL Panko	1 Msp. Salz
1 Msp. Zucker	1 Spur Zitronensaft	1/2 kleine Espressotasse
Maisstärke	1 EL kaltes Wasser	

Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen und den Spargel in Salz-Zuckerwasser kochen. Währenddessen den Weißwein auf die Hälfte einkochen und die Butter in einem Topf schmelzen lassen.

Die Stärke mit 1EL kaltem Wasser anrühren, einen Teil davon in die kochende Reduktion geben und sie leicht abbinden.

Die Eigelbe in die Reduktion geben und ca. 1 Minute mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Die Eiermasse kräftig salzen und die geschmolzene Butter unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen einlaufen lassen.

Die Spargelstangen aus dem Wasser nehmen, in eine Auflaufform geben und mit einer Prise Salz würzen.

Einen Spritzer Zitronensaft in die Hollandaise geben, verrühren und die Sauce über den Spargel geben.

Mit Panko bestreuen und auf oberster Stufe für ca. 5 Minuten im Ofen gratinieren.

Steffen Henssler am 24. April 2021

Graupen-Risotto mit Rosenkohl und Cranberry

Für 4 Personen

Für die Graupen:

1 Schalotte	600 ml Gemüsebrühe	1 EL Olivenöl
200 g erlgraupen	50 ml Weißwein	20 g frischer Ingwer
50 g Parmesan	50 ml Sojasauce	2 EL Butter
2 EL Mascarpone	Pfeffer	

Für die Erdnuss-Hippe:

100 g Puderzucker	50 g Weizenmehl (Type 405)	50 g Honig
65 g Butter	2 EL Cranberries, getrocknet	2 EL Erdnüsse, gesalzen

Für den Rosenkohl:

200 g Rosenkohl	10 g frischer Ingwer	20 ml Sojasauce
2 EL Cranberries, getrocknet	1 EL Butter	60 ml Gemüsebrühe

Für den Limettenschaum:

1 Limette	250 ml Sahne	3 EL Preiselbeeren
10 ml Sojasauce	1 Prise Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Graupen die Schalotte schälen und fein würfeln.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Dann die Perlgraupen dazu geben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der Hälfte der heißen Brühe aufgießen und die Graupen etwa 20 Minuten weich garen, dabei immer wieder umrühren und heiße Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit für die Erdnusshippen den Puderzucker, Mehl, Honig und Butter vermengen und auf ein Blech streichen.

Cranberries fein hacken, mit den Erdnüssen über den Teig streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 5 Minuten backen. Etwas abkühlen.

anschließend in Hippen brechen.

Den Rosenkohl putzen, den Strunk abschneiden und die einzelnen Blätter lösen. Ingwer schälen und fein reiben.

Die Rosenkohlblätter mit Ingwer, Sojasauce, Cranberries, Butter und Gemüsebrühe in einen Topf geben und ca. 3 Minuten glasieren.

Für die Graupen den Ingwer schälen, ganz fein hacken oder reiben und zu den Graupen geben, kurz mitkochen. Parmesan fein reiben.

Sojasauce, Butter, Parmesan, Mascarpone und Pfeffer unter die Graupen rühren, abschmecken.

Für den Limettenschaum die Limette heiß waschen, trocken reiben, etwas Schale abreiben. Limettensaft auspressen. Sahne in einen Topf gießen und erhitzen (nicht kochen).

Limettenabrieb und Saft unterrühren.

Die Preiselbeeren durch ein Sieb streichen und unter die Sahne mischen.

Sojasauce und evtl. Salz zugeben. Mischung in einen Sahne-Syphon-Spenderspender füllen. Mit einer Gaskartusche unter Druck setzen.

Tipp: Wer keinen Syphon-Spender hat, einfach die aromatisierte Sahne kurz aufkochen und mit dem Mixstab aufschäumen.

Die Graupen auf Teller verteilen. Mit Rosenkohl und Erdnusshippe anrichten.

Limettenschaum in kleinen Tupfen auf den Tellern verteilen.

Antonina Müller am 18. November 2021

Griechischer Bauern-Salat mit gegrillter Wassermelone

Für 4 Personen

1 Salatgurke	2 rote Spitzpaprika	2 grüne Spitzpaprika
1 milde rote Zwiebel	2 große Scheiben Wassermelone	80 g Feta
6 EL griech. Joghurt	Zitronenabrieb	3 EL weißer Balsamico
6 EL kaltgepresstes Olivenöl	Salz	Pfeffer
2 Zweige Thymian		

Wassermelone von der Schale befreien, in mittelgroße Stücke schneiden und in einer heißen Grillpfanne ohne Fett von einer Seite gitterförmig grillen.

Den Feta zusammen mit dem Joghurt in den Rührmixer geben und cremig aufschlagen.

Parallel die Gurke längs vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in mund gerechte Stücke schneiden. Spitzpaprikas putzen und in halbe Ringe schneiden. Geschälte Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Alles in eine Salatschüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essig und Olivenöl marinieren und etwas durchziehen lassen.

Feta-Joghurt-Creme in einen Spritzbeutel füllen und auf Teller spritzen.

Etwas Zitronenabrieb darüber reiben. Den marinierten Salat drum herum anrichten und die gegrillte Wassermelone darauf platzieren und mit ge zupftem Thymian garnieren.

Björn Freitag am 27. März 2021

Gulasch mit Pilzen und Schwarzbrot

250 g Sauerteigbrot	1 Stk. weiße Zwiebel	250 g Pilze
100 g griech. Joghurt	50 ml Gemüsebrühe	1 Stk. Zitrone
1 Zweig Blattpetersilie	1 Prise Kümmel	1 Prise Paprika
1 Prise Pfeffer	1 Prise Chili	½ Zehe Knoblauch
1 EL Butterschmalz	3 EL Butter (zimmerwarm)	

Zitronenschale abreiben, Knoblauch schälen und fein schneiden, Petersilienblätter von den Stielen zupfen und ebenfalls fein schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel mit der zimmerwarmen Butter vermischen und mit Kümmel, Paprika, Pfeffer und Chili würzen. Anschließend die Gulaschbutter kühl stellen.

Das Sauerteigbrot in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese wiederum zu relativ gleich großen Dreiecken portionieren. Die weiße Zwiebel schälen und in Spalten (je nach Größe der Zwiebel sechsteln oder achtern) schneiden. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Anrichten kühl stellen.

Die Pilze putzen, Stielenden entfernen, vierteln und mit einer Prise Salz gewürzt, in einer Pfanne ohne Fett von allen Seiten braten. Die Brotecken in einer weiteren Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten knusprig braun anbraten, dann die Zwiebspalten zugeben und ebenfalls mit anbraten.

Anschließend die Pilze mit in die Pfanne zum Brot geben, durchschwenken, die Gulaschbutter darin aufschäumen lassen und ggf. mit einem sehr kleinen Schuss Brühe ablöschen (nur so wenig, dass die Flüssigkeit direkt vollständig verdampft und das Brot nicht aufweicht), durchschwenken und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den griechischen Joghurt auf dem Teller ausstreichen, die Brotecken hineinstellen und die Pilze samt Zwiebecken dazwischen fallen lassen.

Als Beilage passen auch Semmelknödel, Serviettenknödel oder auch Spätzle.

Alexander Herrmann am 17. September 2021

Harissa-Bulgur mit Frühling-Zwiebeln, Kräutern und Feta

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

100 g feiner Bulgur 100 g Cocktailtomaten 4 kleinere Frühlingzwiebeln

250 ml Gemüsefond 120 g Kräuter 1 TL mildes Harissa-Pulver

Salz

Für die Garnitur:

120 g Feta 2 EL mildes Olivenöl

Für den Bulgur:

Den Bulgur auf einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis dieses klar bleibt. Bulgur mit Fond in einem Topf einmal aufkochen lassen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt 10 Minuten ziehen lassen.

Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Unter den Bulgur mischen und 2 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen.

Cocktailtomaten waschen und halbieren. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Tomaten, Kräuter und Harissa unter den Bulgur mischen und erhitzen. Nach Bedarf noch etwas Fond nachgießen und alles leicht salzen.

Für die Garnitur:

Feta in kleinere Stücke brechen. Den Bulgur auf warmen Tellern anrichten und Feta auf dem Bulgur verteilen. Olivenöl darüber träufeln.

Alfons Schuhbeck am 02. März 2021

Herzhafte Buchteln mit Blaukraut

Für 4 Personen

Für das Blaukraut:

1 kg Rotkohl	1 Apfel	100 ml Rotweinessig
20 g Zucker	Salz	2 Schalotten
40 g Butter	1 Zimtstange	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	5 Wacholderbeeren	250 ml trockener Rotwein
100 ml Gemüsebrühe	100 g Preiselbeeren	100 ml Portwein
2 EL Balsamico		

Für die Buchteln:

45 g Butter	150 g Mehl	Zucker
Salz	50 ml Milch	20 g frische Hefe
1 Eigelb	Butter	

Für die Schokostreusel:

100 g Mehl	70 g Zucker	1 EL Kakaopulver
1 Eigelb	80 g Butter	Salz, Butter

Das Blaukraut muss 24 Stunden marinieren! Am Vortag für das Blaukraut vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln und den harten Strunk entfernen. Den Rotkohl mit dem Gemüsehobel fein hobeln.

Den Apfel vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel fein reiben und zum Rotkohl geben. Mit dem Rotweinessig, dem Zucker und etwa 1 EL Salz marinieren und 24 Stunden abgedeckt, gekühlt ziehen lassen.

Am nächsten Tag für die Buchteln die Butter in einem Topf schmelzen. Mehl, 1 bis 2 TL Zucker und 1/2 TL Salz in einer großen Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken.

Die Milch lauwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen. Die flüssige Butter mit der Hefemilch verrühren. Nach und nach in die Mulde gießen, dabei etwas Mehl untermischen.

Das Eigelb dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.

Eine flache ofenfeste Form mit Butter einfetten.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Aus dem Teig Kugeln von etwa 5 cm Durchmesser formen und Kugel an Kugel in die Form legen. Die Buchteln im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen das marinierte Blaukraut auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Rotkraut zu den Schalotten geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mitdünsten.

Zimt, Lorbeerblatt, Gewürznelken und Wacholderbeeren zum Rotkraut geben und mit dem Rotwein ablöschen. Nach und nach die Brühe und die aufgefangene Flüssigkeit vom Kraut dazu gießen und unter Rühren immer wieder einkochen lassen, bis das Blaukraut gegart ist.

Für die Schokoladenstreusel das Mehl, den Zucker und das Kakaopulver mit dem Eigelb und der Butter verkneten und mit einer guten Prise Salz würzen.

Den Streuselteig in eine gefettete, ofenfeste Form bröseln.

Die gebackenen Buchteln aus dem Ofen nehmen und die Backofentemperatur auf 165 Grad (Umluft) herunterschalten.

Streusel im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 6 Minuten backen.

Die Preiselbeeren zum gegarten Blaukraut geben, Portwein und Balsamico untermischen und

mit Salz und gegebenenfalls mit Zucker abschmecken.

Das Blaukraut auf vorgewärmte Teller verteilen, die Buchteln darauf anrichten und mit den Schokoladenstreuseln bestreuen.

Andreas Schweiger am 04. Februar 2021

Hummus mit Rohkost

Für 2 Portionen:

250 g gekochte Kichererbsen	2 EL Sesampaste (Tahin)	3 EL natives Olivenöl
1 Schuss Wasser	je 1/2 TL Salz, Pfeffer, Kümmel	je 1/2 TL Curry, Koriander
1/2 TL Paprikapulver	Rohkost-Gemüse	

Alle Zutaten außer Rohkost in ein tieferes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Rohkost waschen, putzen, in längere Stückchen schneiden und mit dem Hummus als Dip genießen.

NN am 03. Februar 2021

Ingwer-Tomaten-Rhabarber-Salat, kalte Tomaten-Suppe

Für zwei Personen

Für den Salat:

250 g Kirschtomaten	150 g Rhabarber	60 g Ingwer
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 ml Sojasauce
1 EL Honig	2 Limetten	1 Bund Minze
Chili	Eiswasser	

Für die kalte Suppe:

400 g Kirschtomaten	$\frac{1}{4}$ Zwiebel	1 Limette
50 ml Olivenöl	1 Msp. Chili	1 TL Kristallzucker
Salz		

Für die Schmortomaten:

200 g Kirschtomaten	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Zucker	Salz

Für das Parmesan-Eis:

150 g Parmesan	200 ml Milch	200 ml Sahne
4 Eier, Eigelb	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer, Eiswasser

Für die Garnitur: 50 g Zuckerschoten 50 g Parmesan

Für den Salat: Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen. Rhabarber schälen, in 0,5 cm Würfel schneiden und ganz kurz mit kochendem Wasser überkochen.

Tomaten für 5 Sekunden in heißem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schälen und bei Seite stellen. Ingwer schälen und feinhacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Minze abbrausen und trockenwedeln.

Limettenschalen abreiben und den Saft auspressen. Minze, Knoblauch und Zwiebel fein schneiden mit den restlichen Zutaten vermengen und ziehen lassen. Mit getrockneter Chili abschmecken.

Für die kalte Suppe: Zwiebel abziehen und halbieren. Tomaten mit Zwiebel, einem Hauch Chili, Limettensaft und Zeste, Olivenöl, Zucker und Salz mixen. Durch ein Sieb passieren und nochmals abschmecken.

Für die Schmortomaten: Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech stellen. Zucker und Salz darüber streuen, mit Olivenöl beträufeln und bei 110 Grad Umluft ca. 30 Minuten trocknen lassen. Die Ofentür ca. 2cm offenlassen. Thymian und Rosmarin rebeln, fein hacken und darüber streuen.

Für das Parmesan-Eis: Parmesan fein reiben. Milch mit Sahne aufkochen. Eier trennen und das Eigelb und den Parmesan einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Durch ein Sieb gießen und auf Eiswasser kalt rühren.

In einer Eismaschine frieren lassen und ein kleines Nockerl zur Suppe servieren.

Für die Garnitur: Parmesan reiben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Parmesan im vorgeheizten Ofen goldgelb backen, dann aus dem Ofen nehmen und runde Taler mit einem Ausstechring ausstechen.

Zuckerschoten putzen, blanchieren und fein schneiden.

Den Salat in einer Schüssel anrichten. In eine weitere Schüssel Kirschtomaten aus dem Ofen und feingeschnittene Zuckerschoten geben und mit der kalten Suppe begießen. Eine Nocke des Eis vorsichtig auf die Zuckerschoten in der Suppe geben, mit dem Parmesan-Chip garnieren und servieren.

Richard Rauch am 02. Juni 2021

Italian Burger

Für 2 Personen:

2 Brötchen	2 Kugeln Mozzarella	2 handvoll Babyspinat
10 Kirschtomaten	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
2 Eier	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix

Die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden und mit dem Olivenöl in eine Pfanne geben. Rosmarinnadeln dazu zupfen und das Öl leicht erhitzen. Die Kirschtomaten halbieren, zusammen mit dem Spinat in die Pfanne geben und den Spinat bei mäßiger Hitze zusammenfallen lassen. Währenddessen die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit dem Parmesan verrühren.

Den Mozzarella halbieren und von beiden Seiten mit HSN Gewürzsalz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella in der Eiermasse wenden und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl kurz von beiden Seiten braten.

Den alten Balsamico zum Spinat in die Pfanne geben, verrühren und den Spinat aus der Pfanne nehmen.

Das Burger Brötchen halbieren und bei 180°C im vorgeheizten Backofen aufbacken. Den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Die Brötchenhälften mit dem Spinatsud beträufeln, 1El Spinat auf die untere Brötchenhälfte geben, den Mozzarella daraufsetzen, etwas Spinat darauf geben, frischen Parmesan darüber reiben und die obere Brötchenhälfte daraufsetzen.

Steffen Henssler am 13. Mai 2021

Juwelen-Couscous mit Safran und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für den Couscous:

80 g Instant-Couscous	1 Orange	1 Limette
150 ml Gemüsefond	8 bis 10 Safranfäden	1 EL Granatapfelkerne
1 EL Pistazienkerne	1 EL geröstete Pinienkerne	1 EL gehackte, geröst. Mandeln
2 TL Olivenöl		

Für den Minz-Joghurt:

3 EL griech. Joghurt	1 EL Milch	2 Zweige Minze
3 Zweige Dill	1 Prise Zucker	mildes Chilisalz

Für den Couscous:

Den Gemüsefond erwärmen. Safran in einem Mörser zerkleinern und mit 2 EL Wasser einweichen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl gründlich vermischen.

Den Gemüsefond weiter aufkochen und den eingeweichten Safran unterrühren. Von der Orange und der Limette jeweils einen Teelöffel der Schale abreiben und den Abrieb zum Fond geben. Einen weiteren Teelöffel Abrieb für die spätere Verwendung im Minz-Joghurts bereitstellen.

Den Safran-Gemüsefond über den Couscous in die Schüssel gießen und mit einem Tuch zudecken. 5 bis 7 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Den Couscous mit einem großen Anrichtering auf flachen Tellern anrichten. Granatapfelkerne, Pistazien, Pinienkerne und Mandeln darüber streuen.

Für den Minz-Joghurt:

Minze und Dill abbrausen und trockenwedeln. Etwa 2 TL klein schneiden.

Einen Zweig Dill für die spätere Garnitur beiseite legen. Joghurt mit der Milch glatt rühren, Minze und Dill unterrühren. Mit Chilisalz und Zucker würzen. Einen Teelöffel von dem übrigen Orangen- und Limettenabrieb jeweils dazugeben und verrühren.

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

Alfons Schuhbeck am 24. Juni 2021

Käse-Ei-Knödel

Für 4 Portionen

370 g Toastbrot	300 g Parmesan	100 ml Milch
4 Eier	Muskatnuss	5 Prisen Salz
2 EL Speisestärke	1 Schalotte	1 EL neutrales Öl
2 Liter Gemüsebrühe	100 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Knödelteig herstellen: Für ein Wasserbad einen großen Topf einige Zentimeter hoch mit Wasser füllen und bei niedriger Hitze erwärmen. Inzwischen das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Den Parmesan in grobe Späne hobeln. Die Milch etwas mehr als handwarm erhitzen und mit 2 Eiern verquirlen. Die Milch mit Muskat und Salz würzen. Die Toastbrotwürfel in eine Metallschüssel geben und die Speisestärke darüber sieben. Mit der Eiermilch begießen und 250 g Parmesan dazugeben. Die Zutaten mit den Händen gut vermischen.

Knödelmasse warmhalten: Die Schüssel mit der Masse auf das warme Wasserbad stellen.

Schalotten anschwitzen: Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

Rührei braten: Die beiden übrigen Eier verquirlen, mit Salz leicht würzen, in die Pfanne zur Schalotte gießen und zu Rührei braten.

Rührei zur Knödelmasse geben: Das Rührei zur Knödelmasse geben und mit den Händen untermischen dabei aufpassen, dass der Schüsselboden im Wasserbad nicht zu warm geworden ist. Alternativ die Toastbrotmasse in eine andere Schüssel umfüllen und dort weiterkneten.

Knödel abschmecken: Die Masse nach Belieben mit mehr Salz und Muskatnuss abschmecken. Beiseitestellen und 10 Minuten ruhen lassen.

Schritt 7: Gemüsebrühe erhitzen Die Gemüsebrühe in einem weiten Topf erhitzen sie muss sieden, darf aber nicht kochen.

Knödel formen: Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Knödelmasse 16 gleich große Knödel (\varnothing etwa 5 cm) formen.

Knödel ziehen lassen: Die Knödel vorsichtig in die heiße Gemüsebrühe gleiten lassen und darin bei niedriger Hitze etwa 8 Minuten ziehen lassen.

Nussbutter herstellen: In dieser Zeit die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze so lange kochen, bis die sich absetzende Molke zu bräunen beginnt und die Butter nussig duftet. Den Topf vom Herd ziehen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Anrichten: Die Parmesan-Rührei-Knödel abgetropft auf Teller verteilen, großzügig den übrigen Parmesan aufhäufen, mit Nussbutter begießen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Tipp: Knödel können z.B. mit Rote Bete verfeinert werden: Dazu vorgegarte Rote Bete sehr fein würfeln und in den Teig geben. Diese Knödel in einem Sud aus Gemüsebrühe, Rote-Bete-Saft und 1 Spritzer Essig gar ziehen lassen.

Frank Rosin am 12. August 2021

Käse-Knödel mit gebräunter Brösel-Butter und Feldsalat

Für 4 Personen

1 kl. Kartoffel, vorw. festk.	Salz	500 g Brötchen vom Vortag
200 ml Milch	1 Zwiebel	1 TL Butterschmalz
1 Bund glatte Petersilie	200 g Bergkäse	4 Eier
1 Msp. Muskat	Pfeffer	100 g Feldsalat
80 ml Gemüsebrühe	2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Apfelessig
1/2 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker	100 g Butter
2 EL Semmelbrösel		

Die Kartoffel abwaschen, in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

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 abrausen, 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 gekochte und gepellte Kartoffel in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Brühe angießen und gut vermengen. Die restlichen angegünsteten 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 würzen.

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 09. November 2021

Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln

Für 4 Portionen

500 g griffiges Mehl	7 Eier	ca. 250 ml Wasser
Salz, weißer Pfeffer	Muskatnuss	150 gr Bergkäse (12 Monate)
150 gr Räbkäse	100 g Bergkäse (6 Monate)	60 g Butter
3 Zwiebeln	Öl	

Zwiebeln in feine Ringe schneiden, in heißem Öl bei 180°C frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen bis sie braun ist und ein nussiges Aroma bekommt.

Mehl, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuss in eine Schüssel geben, Wasser und Eier zufügen und mit einem Kochlöffel zu einem dicklichen/festen Teig verarbeiten, bis dieser Blasen wirft.

Einen Topf mit Salzwasser aufkochen lassen, den Teig durch einen Spätzler drücken und einmal aufkochen lassen (die Spätzle sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen).

Die Spätzle in eine Schüssel abschöpfen, die Käsemischung drunter rühren, das Ganze noch einmal kurz aufwärmen, damit der Käse schmilzt und Fäden zieht.

Auf Teller anrichten, mit brauner Butter beträufeln und Röstzwiebeln darüber streuen.

Björn Freitag am 29. Dezember 2021

Käsebrod 'de luxe'

Für 2 Personen:

2 Scheiben Bauernbrot	125 g Camembert	100 g Comté-Käse
100 ml Sahne	2 Spur Weißwein	6 Champignons
1 weiße Zwiebel	1 EL Butter	1/2 Bund Schnittlauch

Champignons in feine Scheiben und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Beides zusammen mit Butter in einer Pfanne anbraten und mit Salz würzen.

Die Rinde vom Camembert abschneiden, in einen Küchenmixer geben und zusammen mit der Sahne zu einer geschmeidigen Creme pürieren. Den Comté fein reiben.

Die Brotscheibe in eine Auflaufform legen, großzügig mit Weißwein beträufeln und die gebratenen Champignons darauf verteilen. Darauf $\frac{1}{4}$ der Käsecreme geben den Comté darauf verteilen und anschließend erneut $\frac{1}{4}$ der Käsecreme darauf verteilen.

Das Brot für 10 Minuten bei 220°C Umluft im Ofen backen und frische Schnittlauchstifte darüber streuen.

Steffen Henssler am 02. Februar 2021

Kürbis aus dem Ofen

Für 2 Personen:

250 g Hokkaido Kürbis	10 Kirschtomaten	1/2 rote Zwiebel
1/2 grüne Peperoni	1 Knoblauchzehe	1 Ingwer (ca. 1 cm)
25 g Walnusskerne	50 g Parmesan	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Zitrone	1 TL Sesamöl	1 EL Gewürzöl
Sanddorn-Zitrone	2 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Kürbis in 0,5 cm dünne Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben. Tomaten halbieren und dazugeben. Zwiebel in Stücke schneiden. Peperoni in dünne Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer ebenfalls klein schneiden. Alles in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesamöl, Gewürzöl und Olivenöl angießen und mit dem Gemüse vermischen.

Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im heißen Ofen ca. 12 Minuten backen.

Walnüsse zerkleinern, Parmesan reiben, Petersilie klein schneiden und alles mischen. 2 Minuten vor Ende der Backzeit die Nuss-Parmesanmischung über das Gemüse im Ofen streuen.

Gemüse aus dem Ofen nehmen. Etwas Zitronenschale darüberreiben und mit Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 12. Oktober 2021

Kürbis-Gnocchi in Walnuss-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

300 g mehligk. Kartoffeln	500 g Kürbis	2 Eier, (M)
50 g Parmesan	150 g Mehl	Muskatnuss
Salz		

Für die Vinaigrette:

50 g gehackte Walnusskerne	2 Schalotten	2 ½ EL Aceto balsamico
2 EL Walnussöl	10 Zweige Petersilie	Salz
Pfeffer		

Für die Gnocchi:

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln gründlich waschen und im kochenden Wasser bedeckt weich garen.

Dann die Kartoffeln abgießen und noch heiß pellen. Die gepellten Kartoffeln zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Kürbis waschen, entkernen und grob würfeln.

Einen weiteren Topf etwa 2 cm hoch mit Wasser füllen und die Kürbiswürfel darin bei geschlossenem Deckel weichgaren.

Dann den Kürbis abschöpfen und in einem Tuch gründlich auspressen.

Anschließend die Kürbiswürfel in einem Küchenmixer fein pürieren. Die Eier aufschlagen und das Eigelb entnehmen.

Die gepressten Kartoffeln mit dem Kürbispüree, Mehl und Eigelb zu einem glatten Teig mischen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Zuletzt den Parmesan reiben und unterrühren. Die Masse sollte trocken sein und nicht an den Händen kleben. Das Mehl deshalb nach und nach unterrühren, bis der Teig die richtige Konsistenz hat.

Für die Vinaigrette:

Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und kurz in einer heißen Pfanne mit 1 EL Walnussöl anbraten. Abkühlen lassen. Die Petersilie abrausen, trocken wedeln und 1 EL fein hacken.

Walnüsse in einer Pfanne rösten. Geröstete Walnusskerne mit 1 EL Walnussöl, Aceto balsamico, gehackter Petersilie und den abgekühlten Schalotten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die warmen Gnocchi damit marinieren und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 21. Oktober 2021

Kürbis-Taschen mit Linsen-Vinaigrette

Für 4 Personen

Für die Kürbistaschen:

6 Schalotten	1 Knoblauchzehe	600 g Hokkaido-Kürbis
1 EL Butter	400 ml Gemüsebrühe	1 Prise Ras el-Hanout
½ TL Dukka (Gewürzmischung)	1 Prise Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	10 Strudelteigblätter
1 Eiweiß (zum Bestreichen)	100 ml Rapsöl (zum Ausbacken)	

Für die Vinaigrette:

1/2 Bund Schnittlauch	100 ml Gemüsebrühe	5 EL Olivenöl
4 EL Balsamico, gereift	5 EL braune Kalbssauce	4 EL gekpchte, grüne Linsen
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln.

Kürbis waschen, falls noch nötig die Kerne austreichen. Den Kürbis (mit Schale) grob schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und Schalotten glasig darin anschwitzen. Knoblauch und Kürbis zugeben und kurz mitrösten.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen und so lange kochen, bis der Kürbis ganz weich ist und zu einem dicken Püree zerstampft werden kann.

Den Kürbisstampf mit Ras el-Hanout, Dukka, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Die Strudelteigblätter jeweils in vier breite Streifen schneiden.

Die Masse jeweils auf dem unteren Teil des Teigstreifens verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Die Ränder mit etwas Eiweiß bestreichen und die Teigstreifen umschlagen, sodass Dreiecke entstehen.

Für die Vinaigrette Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Gemüsebrühe, Olivenöl, Balsamico und Kalbssauce in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Dann die Linsen und Schnittlauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Taschen darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kürbistaschen auf Tellern anrichten und die Linsenvinaigrette angießen.

Ali Güngörmüs am 04. Oktober 2021

Kalte Kohl-Rouladen mit Lauch-Salat

Für 4 Personen

Für die Kohlrouladen:

1 kleiner Rotkohl	120 ml Rotwein-Essig	1 EL Akazienhonig
3 EL Olivenöl	1 EL Nussöl	1 Stück Ingwer
1 Sternanis	1 TL Koriandersamen	1 Wacholderbeere
2 frische Lorbeerblätter	1 (Bio-) Zitrone	1 (Bio-) Orange
300 g Ziegenfrischkäse	Salz, Pfeffer	

Für den Lauchsalat:

1 Stange Lauch	1 säuerlicher Apfel	80 g Haselnusskerne
0.5 Bund Petersilie	2 EL Apfel-Balsamessig	1 EL Honig
1 EL Nussöl	2.5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kohlrouladen:

Den dicken Strunk keilförmig aus dem Kohl schneiden und welke Blattschichten entfernen. Den Kohlkopf in einen ausreichend großen Topf mit kochendem Salzwasser legen und kurz blanchieren. Die ersten Blätter für die Rouladen ablösen und sofort in kaltem Wasser abschrecken, dann trocken tupfen. Den Vorgang wiederholen, bis ausreichend Blätter für das Rezept vorhanden sind. Für 2 Rouladen benötigt man etwa 8-10 Blätter.

Einen Topf mit $\frac{1}{2}$ l Wasser und 100 ml Rotweinessig erhitzen (Angaben für 4 Personen). Die Kohlblätter in dem Sud nochmals 2-3 Minuten blanchieren, dann abtropfen lassen. Den Sud um die Hälfte einkochen. Honig, Sternanis, Lorbeerblatt, Koriander und Wacholderbeere dazugeben und 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

Den restlichen Kohl vierteln, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Den lauwarmen Essigsud, Olivenöl, Nussöl und den restlichen Rotweinessig hinzufügen. Ingwer reiben und die Schalen der Orangen und Zitronen mit einem Ziselierer abziehen. Die Gewürze zum Kohl geben. Alles gut und gründlich mit den Händen durchkneten. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann noch etwas Sternanis und Koriander mörsern und frisch zum Salat geben.

Je Roulade 4-5 Kohlblätter auf Backpapier überlappend nebeneinanderlegen. Mit einem Nudelholz darüber rollen, damit die dickeren Stiele brechen und die Blätter beweglicher werden. Den marinierten Kohlsalat portionsweise abtropfen lassen und auf die Kohlblätter geben. Den Frischkäse darauf verteilen. Die Kohlblätter mit Hilfe des darunterliegenden Backpapiers anheben und fest aufrollen. Je nach Geschmack kann man auch kleinere oder größere Rouladen herstellen.

Die Rouladen in Portionsstücke schneiden und mit dem Lauchsalat servieren. Den restlichen Kohlsalat kann man im Kühlschrank über mehrere Tage gut lagern. Er schmeckt solo oder als Beilage.

Für den Lauchsalat:

Den Lauch gut säubern und die helleren und feineren Bereiche in dünne Ringe schneiden. Den Apfel mit Schale vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Stücke schneiden. Olivenöl, Nussöl, Honig und Essig in einer Schüssel verrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Apfelstücke untermengen. Den Lauch mit etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und 1-2 Minuten bissfest dünsten. Dabei salzen und pfeffern. Den Lauch zur Vinaigrette geben und alles gut vermengen. Nüsse und gewaschene Petersilie hacken und darüber streuen.

Tarik Rose am 31. Januar 2021

Kartoffel-Bällchen mit Sesam, Orangen-Ingwer-Soße

Für zwei Personen

Für die Bällchen:

300 g festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
30 g Stärke	50 g heller Sesam	Sonnenblumenöl
Zucker	Salz	

Für die Sauce:

2 große Orangen	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 cm frischer Ingwer
Öl	Chili	Zucker, Salz

Für den Salat:

100 g frischer Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Olivenöl, Salz
----------------------------	-----------------------	----------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Thymian

Für die Bällchen:

Einen Topf mit Sonnenblumenöl aufsetzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Kurz in einer Pfanne anschwitzen. Sesam in einer weiteren Pfanne rösten und mit Zwiebel-Knoblauch-Masse in den Mörser geben und grob zerkleinern. Kartoffeln waschen, schälen und mit einer Reibe grob und fein reiben. Danach mit Salz, Zucker und Stärke vermischen. Masse in kleine walnussgroße Kugeln portionieren. In die Mitte jeder Kugel die Sesamfüllung geben und leicht zu schließen.

Langsam in das sprudelnde Öl geben und ca. 3-4 Minuten frittieren.

Für die Sauce:

Orangen filetieren und kleinschneiden. Ingwer schälen und in feine Julienne schneiden. Pfanne erhitzen und Öl und Zucker darin karamellisieren lassen. Orangen-Stücke und Ingwer hineingeben. Mit Salz, Chili, Zitronensaft und ggf. Zucker abschmecken.

Für den Salat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Mit Zitronensaft, Salz und Olivenöl anmachen.

Für die Garnitur:

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Als Garnitur verwenden.

Den Spinat auf einem Teller anrichten. Die Kartoffelbällchen darauf platzieren und mit der Sauce umgießen. Mit den Orangenfilets aus der Sauce und Thymian garnieren und servieren.

Sohyi Kim am 31. Mai 2021

Kartoffel-Gemüse mit Erbsen und pochiertem Ei

Für 4 Personen

6 Kartoffeln, vorw. festk.	1 Zwiebel	2 EL Butter
200 ml Weißwein	300 ml Gemüsefond	Salz
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	200 g Erbsen
40 g getrock. Öl-Tomaten	80 g Parmesan	40 g Erbsenkresse
1 EL Weißweinessig	4 frische Eier	Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer tiefen Pfanne oder einem flachen Topf Butter erhitzen und die Zwiebel mit den Kartoffelwürfeln darin andünsten.

Dann den Wein angießen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Den Gemüsefond zugießen, leicht salzen und alles etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.

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

Erbsen abspülen und abtropfen lassen.

Die getrockneten Tomaten fein schneiden.

Nach 15 Minuten Rosmarin, Thymian, getrocknete Tomaten und Erbsen zugeben. Alles einmal aufkochen und mit Salz abschmecken.

Parmesan in grobe Späne hobeln.

Die Erbsenkresse abbrausen und abtropfen lassen.

Für die pochierten Eier etwa 400 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Essig zugeben.

Die Eier einzeln in eine Suppenkelle oder Tasse aufschlagen.

Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen, dann nach und nach die Eier ins kochende Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze darin etwa 3 Minuten pochieren.

Eier mit einem Schaumlöffel herausheben und in eine Schüssel mit leicht gesalzenem, warmem Wasser geben.

Das Kartoffelgemüse in tiefen Tellern anrichten, darauf je ein pochiertes Ei setzen, etwas Pfeffer darüber mahlen, mit Parmesanspänen und Erbsenkresse bestreuen und servieren.

Andreas Schweiger am 27. Mai 2021

Kartoffel-Gulasch, Pfannkuchen, Krautsalat

Für 4 Personen

Für das Kartoffelgulasch:

3 EL Sonnenblumenöl	2-3 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 EL (gestrichen) Zucker	1 Lorbeerblatt	1 Scheibe Ingwer
3 Kartoffeln	4 Karotten	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	Peperoncini	1 EL Tomatenmark
6 Marzano-Tomaten	300ml pass. Tomaten	½ l Brühe
Paprika edelsüß	Kümmel (gemahlen)	Salz

Für die Brühe:

1 große Zwiebel

Gemüse-Abschnitte:

Möhren-Schalen	Paprika Abschnitte	Kohlrabi Abschnitte
1-2 Scheiben Ingwer	Tomaten-Schalen	

Für den Pfannkuchen:

250 g Mehl	100 g Sojamehl	Prise Kurkuma
Prise Salz	ca. ½ l Hafermilch	

Für die Pfannkuchenfüllung:

300 g Sojaschnetzel	50 g vegane Butter	1-2 Zwiebeln
1-2 Knoblauch	1 Stange Zitronengras	1 Stück Ingwer
Cashew-Nüsse	Soja-Schnetzel	Sojasoße
1 kl. Kelle Brühe	Koriandergrün (Stengel)	Agavendicksaft

Für die Teriaky-Soße:

3 EL Sojasoße	1 EL Agavendicksaft	Merinwein (Reiswein)
½ Peperoncini	Koriander	1 Frühlingszwiebel

Für den Krautsalat:

½ Spitzkohl	Handvoll Bohnen	1 Kaki
½ Kohlrabi	Nori-Algen	1 Stange Zitronengras
Saft einer Limette	Merinwein (Reiswein)	Pflanzenöl, Salz

Für das Blumenkohlpüree:

1 Blumenkohl	Salz	½ Dose Kokosmilch
Prise Salz		

Sonnenblumenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, Knoblauchzehen dazugeben, ein gestrichenen EL Zucker darüber geben und karamellisieren lassen. Das Lorbeerblatt, Ingwer, Kartoffeln und die Karotten ebenfalls dazugeben. Die beiden Paprika in gleich große Stücke schneiden und auch in den Topf geben.

Peperoncini in dünne Scheiben schneiden und mit dem Tomatenmark in den Topf geben. Die Marzano Tomaten schälen (15-20 sec. in heißes Wasser geben, danach in (eis-)kaltem Wasser abschrecken), klein schneiden und zum Gemüse in den Topf geben. Dazu wiederum die passierten Tomaten und einen halben Liter Brühe. 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Paprika edelsüß, einer Prise gemahlenem Kümmel und Salz abschmecken.

Für die Brühe:

Einen großen Topf mit Wasser aufstellen. Abschnitte vom Gemüse (Möhrenschalen, Blumenkohlgrün, Paprika- und Kohlrabi-Stücke) waschen und mit Zwiebel in den Topf mit Wasser geben. 1-2 Scheiben Ingwer und Schalen der Tomaten (vom Kartoffelgulasch) ebenfalls dazugeben, salzen und mit Lorbeerblatt eine ½ Stunde in heißem Wasser ziehen lassen; danach das Gemüse entfernen.

Für die vegan gefüllten Pfannkuchen:

Mehl, Sojamehl, Kurkuma, Salz und Hafermilch zu einem glatten sämigen Teig verrühren. Den Teig in einer gefetteten Pfanne zu sehr dünnen Pfannkuchen ausbacken.

Soja-Schnetzel in Gemüsebrühe einweichen, Butter in einen Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, Zitronengras und Ingwer reinreiben. Cashewnüsse grob hacken und auch dazu geben. Soja-Schnetzel ausdrücken und in den Topf geben. Dann mit Sojasoße ablöschen. Eine kleine Kelle Brühe dazugeben. Koriandergrün kleinschneiden und dazugeben. Mit Agavendicksaft abschmecken.

Füllung auf die Pfannkuchen geben, die Seiten der Pfannkuchen einklappen und ihn dann einrollen.

Für die Teriaky-Soße:

Sojasoße, Agavendicksaft und Reiswein in der Pfanne erhitzen. Die gerollten Pfannkuchen mit der Soße bestreichen. Peperoncini, Koriander und Frühlingszwiebel klein hacken, vermengen und zur Dekoration auf die Pfannkuchen geben.

Für den Krautsalat:

Spitzkohl in ganz feine Streifen schneiden. Bohnen waschen und auch ganz fein schneiden. Kaki und Kohlrabi schälen und Nori Algen in den dünnen Scheiben schneiden.

Alles miteinander vermengen. Mit dem Saft einer Limette.

Schuss Merin-Wein (Reiswein), Pflanzenöl (Sonnenblumenöl) und Salz marinieren.

Wer mag mit ein paar dünnen Scheiben Peperoncini dekorieren.

Für das Blumenkohlpüree:

Blumenkohl in wenig Salz-Wasser weichkochen. Wenn der Blumenkohl weich ist, Brühe geschütten.

Kokosmilch und Salz dazu geben und pürieren.

Ali Güngörmüs am 04. Dezember 2021

Kartoffel-Kuchen mit Lauch und Nüssen

Für 4 Personen

Für den Kuchen:

600 g festk. Kartoffeln	Salz	600 g Lauch
1 Knoblauchzehe	60 g getrock. Öl-Tomaten	3 EL Butter
50 g Haselnüsse	5 Eier	1 Prise Muskatnuss
Pfeffer	30 g Parmesan	250 g Ricotta

zusätzlich:

1 Springform (24 cm) Butter

Am besten am Vortag die Kartoffeln sorgfältig waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Kartoffeln pellen und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, abkühlen lassen.

Den Lauch waschen, trocknen und in 1-2 cm große Stücke schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die getrockneten Tomaten klein würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und Knoblauch und die Tomatenwürfel kurz andünsten.

Dann den Lauch dazugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob zerhacken.

Den Boden einer Springform mit Backpapier belegen, den Rand mit Butter einfetten und mit Backpapier auslegen.

Die abgekühlten Kartoffeln vom Vortag grob raspeln.

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

Restliche Butter zerlassen und in eine Schüssel geben.

Ein Ei mit der Butter verrühren und die Kartoffelraspel dazugeben.

Alles mischen, etwas geriebene Muskatnuss dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelmischung in die vorbereitete Form geben, dabei einen ca.

4 cm hohen Rand formen und gut festdrücken.

Parmesan fein reiben.

Die Hälfte vom Parmesan, Nüsse, Ricotta, restliche Eier, etwas Salz und Pfeffer verrühren und unter die Lauch-Mischung rühren.

Lauch-Mischung auf den Kartoffelboden in der Form geben und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten backen.

Dann den Ofenrost auf die mittlere Schiene setzen und weitere 10 Minuten backen.

Kartoffelkuchen aus dem Ofen nehmen, 10-15 Minuten abkühlen lassen. Mit den restlichen Haselnüssen bestreuen und lauwarm servieren.

Andreas Schweiger am 21. September 2021

Kartoffel-Risotto mit Parmesan

Für 4 Personen:

100 g Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	600 g festkochende Kartoffeln
3 EL Olivenöl	50 ml Weißwein	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	500 ml Gemüsebrühe
100 g Baby-Blattsalat	40 g Scamorza-Käse	80 g fein geriebener Parmesan
2 EL Butter		

Zwiebeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.

Kartoffeln dazugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Brühe hinzufügen und 15 Minuten cremig einkochen lassen.

Spinat waschen und trockenschleudern. Scamorza grob reiben. Nach Ende der Garzeit den Parmesan untermischen, Butter dazugeben und den Spinat unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kartoffel-Risotto in tiefen Tellern anrichten und mit Scamorza bestreut servieren.

Tim Mälzer am 20. Februar 2021

Kartoffel-Sauerkraut-Strudel mit Rote-Bete-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Strudel:

500 g Kartoffeln	250 g Sauerkraut	4 Platten Strudelteig
1 Ei	100 g Butter	1 TL Kümmelsamen
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Rote-Bete-Salat:

4 Knollen vorgeg. Rote Bete	1 rote Zwiebel	100 g Walnusskerne
50 g Gorgonzola	6 cl Kürbiskernöl	4 cl Himbeeressig
1 Bund Schnittlauch	Salz	

Für den Strudel:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen, dann das Wasser abgießen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und in kleine Sträußchen zupfen.

Kartoffeln und Sauerkraut mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Ei trennen, dabei das Eigelb auffangen, zur Kartoffelmasse geben und die Masse damit binden. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einem Topf auslassen. Strudelteig auslegen und mit zerlassener Butter bestreichen. Kartoffelmasse gleichmäßig auf dem Strudelteig verteilen, mit Kümmel würzen, Petersiliensträußchen in die Masse drücken, alles mit Butter beträufeln und einrollen. Ränder gut festdrücken und komplett mit zerlassener Butter bestreichen. Strudel auf einem mit Backpapier belegtem Backblech im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.

Für den Rote-Bete-Salat:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Rote Bete reiben und mit gewürfelter Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Walnusskerne dazugeben. Mit Kürbiskernöl und Himbeeressig abschmecken.

Gorgonzola klein schneiden, zur Rote Bete geben und alles gut durchschwenken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Ebenfalls in die Pfanne geben, schwenken und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 14. Januar 2021

Kartoffeln mit Kräuterquark

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

1,2 kg vorw. festk. Kartoffeln	Salz	1 Lorbeerblatt
1 kl. getr. rote Chilischote	1 Knoblauchzehe (Scheiben)	4 EL braune Butter
2 Scheiben Ingwer	3 Kardamomkapseln (angedrückt)	3 cm Vanilleschote
1 Splitter Zimtrinde	mildes Chilisalز	

Für den Quark:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	500 g Magerquark	100 ml Milch
1 EL Omega-3-Öl (Leinöl)	$\frac{1}{2}$ gerieb. Knoblauchzehe	1 Msp. gerieb. Ingwer
2 EL gemischte Kräuterblätter	mildes Chilisalز	1 Msp. Zitronen-Abrieb

Außerdem:

4 Spitzen Mini-Basilikum

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser mit Lorbeerblatt, Chilischote und Knoblauch weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und sofort weiterverarbeiten.

Inzwischen für den Quark die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Danach die Gurkenhälften in 5 bis 8 mm große Würfel schneiden.

Den Quark mit Milch, Öl, Knoblauch und Ingwer in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer durchrühren, die Kräuter untermischen und den Kräuterquark mit Chilisalز und Zitronenschale würzen. Zuletzt die Gurkenwürfel unterheben.

In einer großen tiefen Pfanne die braune Butter mit Ingwer, Kardamom, Vanille und Zimt erwärmen. Die heißen Kartoffeln mit Lorbeerblatt, Chilischote, Knoblauch hinzufügen und darin wenden. Mit Chilisalز würzen.

Zum Servieren die Kartoffeln auf vorgewärmte Teller verteilen und den Kräuterquark dazu reichen. Mit Mini-Basilikum garnieren.

Alfons Schuhbeck am 02. Februar 2021

Knödel auf Paprika-Kraut

Für zwei Personen:

Für das Kraut:

1 kleine Kartoffel	3 rote Paprikaschoten	400 g Sauerkraut
1 Zwiebel	50 g Butter	2 EL Butterschmalz
400 ml Gemüsefond	2 EL Zucker	1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 TL rosensch. Paprikapulver		

Für die Knödel:

125 g altbackene Brötchen	1 Zwiebel	25 g Räuchertofu
75 g Bergkäse	1 Ei	25 g Butterschmalz
15 g Butter	150 ml Milch	½ Bund gemischte Kräuter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Kraut:

Die Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in grobe Stücke teilen. Diese zusammen mit dem Fond in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Den Saft durch ein Tuch in einen Topf pressen.

Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Schmalz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, um die Zwiebeln etwas zu karamellisieren. Kraut zufügen und mit anschwitzen. Paprikapulver untermischen. Die Kartoffel schälen und fein reiben. Paprikasaft zum Kraut gießen, fein geriebene Kartoffel unterrühren und das Kraut unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Temperatur circa 20 Min. köcheln lassen.

Für die Knödel:

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch in einem Topf erhitzen und über die Brotwürfel gießen, umrühren und 20 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Käse fein würfeln. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Zwiebel abziehen und ½ in feine Würfel schneiden. Dann den Räuchertofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Räuchertofu darin andünsten. Anschließend zum eingeweichten Brot geben. Ei, Kräuter, Käse, Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss zugeben. Alles gut vermengen.

Aus der Masse, am besten mit angefeuchteten Händen, etwas 4 kleine Knödel formen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Knödel etwas flach drücken und im heißen Schmalz circa 10 Min. von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Kraut auf die Teller geben, die Knödel daraufsetzen und servieren.

Johann Lafer am 20. Oktober 2021

Knoblauch-Champignons

Für 2 Personen:

500 g rosa Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 ml Weißwein	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
2 EL Butter	1 Prise Salz	

Den Strunk von den Champignons abschneiden. Die Champignons 10 Minuten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Olivenöl und Butter goldbraun braten (gelegentlich schwenken). Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und anschließend noch einmal fein hacken. Die Zwiebeln zu den Champignons geben und anschließend für 2 Minuten mitbraten. Alles kräftig mit Gewürzsalz würzen und mit Weißwein ablöschen. Den Weißwein verkochen und währenddessen die Knoblauchzehe fein reiben, dazugeben und durchschwenken. Die Petersilie fein hacken zu den Champignons in die Pfanne geben und durchschwenken.

Steffen Henssler am 30. März 2021

Knusprige Gemüse-Puffer mit Tomaten-Soße

Für 4 Personen

Für die Tomatensauce:

1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	300 g frische Tomaten
1 EL Butter	1 Prise Zucker	Salz
Pfeffer	1 Zweig Thymian	

Für die Gemüsepufer:

2 kleine Zucchini	Salz	2 Karotten
1 Zwiebel	1 Bund gemischte Kräuter	2 EL Haferflocken
2 EL Weizenmehl (405)	2 Eier	Salz
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	

Für Tomatensauce Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Tomaten dazugeben, kurz anbraten. Dann Zucker darüber streuen, mit Salz und Pfeffer würzen, den Thymianzweig zugeben und bei niedriger Hitze 20 Minuten sanft köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas Wasser zugießen.

In der Zwischenzeit für die Gemüsepufer die Zucchini gut waschen, grob raspeln, mit etwas Salz vermengen und einige Minuten ziehen lassen.

Karotten schälen und grob raspeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Geraspelte Zucchini ausdrücken und mit den Karotten und Zwiebeln vermischen.

Haferflocken, Mehl, Eier und Kräuter dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, portionsweise je ein bis 2 Esslöffel Puffermasse in die Pfanne geben. Die Kleckse in der Pfanne zu Talern verstreichen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Gemüsepufer und Tomatensauce anrichten und servieren. Dazu passt frischer Blattsalat.

Christian Henze am 06. April 2021

Kohlrabi-Schnitzel-Burger mit Möhren-Pommes und Dip

Für 4 Personen

1-2 Kohlrabi	1 Bund Möhren	1 kleine Knoblauchzehe
Öl	Salz, Pfeffer	4 EL gerieb. Parmesankäse
2 Eier	3 EL Mehl	50 g Cornflakes
Öl	Eichblattsalat	1 rote Zwiebel in Scheiben
2 Tomaten	4 Vollkornbrötchen	

Für den Dip:

1 Handvoll Rucola	1 Bund Schnittlauch	300 g Schmand
1 TL Senf	Saft von 1/2 Zitrone	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In etwas Salzwasser 10-15 min bissfest kochen.

Die Möhren schälen und in etwa 7 cm lange Stifte schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren mit Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Parmesan in einer Schüssel vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 20 - 25 Minuten backen.

Für den Dip Rucola waschen und fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides mit Schmand, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.

Die Cornflakes in einer Schale fein zerbröseln. Das Ei in einer Schale mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Abgetropfte Kohlrabi-Scheiben erst in Mehl, dann Ei, dann in den Cornflakes wenden, sodass sie rundum mit Flakes bedeckt sind.

Anschließend In einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten knusprig ausbacken.

Die Brötchen aufschneiden, kurz in einer Pfanne auf der Schnittseite anrösten, beide Hälften mit Dip bestreichen, mit Kohlrabischnitzel, Tomaten, Salat und Zwiebeln belegen und mit Möhren-pommes servieren.

Den Rest des Dips zu den Pommes reichen.

Björn Freitag am 14. Juni 2021

Kohlroulade gefüllt mit Kartoffel-Knödeln, Schafskäse

Für zwei Personen

Für die Kohlroulade:

$\frac{1}{2}$ Wirsingkopf	300 g Kartoffeln	200 g Feta-Käse
3 kleine Zwiebeln	300 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 EL mittelsch. Senf	150 g Crème-fraîche	2 EL Rapsöl
1 Prise gemahl. Kümmel	Salz	Pfeffer

Für die Kohlroulade:

Die äußeren 4 Blätter vom Wirsing abzupfen und in kochendem Salzwasser für 2min blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken.

Kartoffeln gar kochen, abgießen und stampfen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus den gestampften Kartoffeln, Feta Käse und der Petersilie eine Masse kneten. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

Zwiebeln abziehen und in halbe Ringe schneiden. Wirsingblätter trocknen und jeweils mit Kartoffelmasse füllen. Dann würzen, zusammenrollen und mit dem Garn einpacken. In einer Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten gut anraten und nach und nach die Zwiebeln dazugeben und mitrösten.

Wenn alles schön gebräunt ist, mit dem Fond ablöschen und mit einem Deckel ca. 15 min köcheln lassen. Zum Schluss die Rouladen rausnehmen, warm stellen und die Sauce durch ein Sieb drücken. Dann mit Crème fraîche zusammen aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Petersilie verfeinern.

Um alles vom Wirsing zu verwenden könnte man mit dem Inneren des Kohls in den nächsten Tagen zum Beispiel ein Gemüse machen.

Die Rouladen vom Garn befreien und in der Sauce auf Tellern servieren.

Björn Freitag am 16. Juni 2021

Kokos-Bulgur mit Pak Choi

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

150 g Bulgur	200 g Kokosmilch	100 ml Geflügelfond
1 TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz

Für den Pak Choi:

2 kleine Pak Choi	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 daumengr. Stück Ingwer	2 EL Sesamöl	4 EL Sojasauce
1-2 EL Ahornsirup	1 EL heller, geröst. Sesam	

Für den Bulgur:

Den Bulgur waschen, mit der Kokosmilch, Fond, ca. 50 ml Wasser und Salz ca. 16 Minuten köcheln lassen, bis es gar ist. Mit Garam Masala und Kurkuma würzen.

Kokosmilch verleiht einem Gericht nicht nur einen besonderen Geschmack, sondern hat im Vergleich zu Sahne auch weniger Fett.

Für den Pak Choi:

Pak Choi putzen, waschen und in Stiele abschneiden. Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Ingwer schälen und hacken. Ingwer, Schalotten, Knoblauch und die Stiele des Pak Choi in heißem Sesamöl anbraten. Mit Sojasauce und Ahornsirup aufgießen und köcheln lassen. Dann Pak Choi Blätter hineingeben. Zum Schluss mit dem gerösteten Sesam bestreuen und in einer Bowl mit dem Kokosbulgur servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 07. Juli 2021

Kräuter-Ricotta-Ravioli mit Haselnüssen

Für 4 Personen

Für den Teig:

150 g Dinkelmehl Type 630	30 g Hartweizengrieß (Semola)	2 Eier
1 EL Olivenöl	2 EL Wasser	1 Prise Salz

Mehl

Für die Füllung:

300 g Ricotta	1/2 Bund glatte Petersilie	4 Stängel Liebstöckel
6 Eigelb	2 EL Panko (Semmelbrösel)	Salz, Pfeffer

zusätzlich:

200 g Knollen-Sellerie	2 Stangen Staudensellerie	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	2 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	80 g Haselnüsse
4 EL Olivenöl	2 EL Haselnussöl	60 g Hartkäse

Für den Teig Weizenmehl und Hartweizenmehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eier, Öl, Wasser und Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.

Tipp: Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, dann immer wieder Mehl unterkneten, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.

Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. 3. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung den Ricotta gut abtropfen lassen.

Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Etwa 1/3 der Kräuterblättchen beiseitelegen, den Rest fein schneiden.

Ricotta mit einem Drittel der Eigelbe, geriebenem Weißbrot und fein geschnittenen Kräutern gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knollensellerie waschen, schälen, zunächst in 5 mm dicke Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Stangensellerie waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Streifen der beiden Selleriesorten sollten ähnlich lang sein.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Selleriestreifen und Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze darin weich dünsten.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen. Dabei die beiseitegelegten Kräuterblättchen auf eine Teigbahn legen, eine weitere Teigbahn überklappen und nochmals ausrollen. So werden die Kräuterblätter mit in den Teig eingearbeitet und ein Kräutermuster entsteht. Die Teigbahnen sollten ca. 15 cm breit sein.

Aus den Teigbahnen 8 Quadrate von ca. 15 cm Kantenlänge schneiden.

Die Ricottafüllung auf die Hälfte der Teigquadrate geben, jeweils eine Kuhle eindrücken.

In die Kuhlen jeweils ein Eigelb geben. Die Teigränder mit Wasser bepinseln, dann mit einem Teigquadrat abdecken und die Ränder fest andrücken.

In einem flachen großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die gefüllten Teigtaschen darin (vorsichtig) ca. 4 Minuten ziehen lassen.

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

Dann Olivenöl zugeben und leicht erwärmen.

Die großen Ravioli vorsichtig mit einer Siebkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Die abgetropften Ravioli zu den Nüssen in der Pfanne geben und sanft darin schwenken.

Selleriestreifen abschmecken und Haselnussöl überträufeln.

Sellerie auf die Tellermitte geben und jeweils ein Raviolo daraufsetzen, mit Haselnüssen bestreuen und etwas Käse darüber reiben.

Sybille Schönberger am 17. Mai 2021

Kraut-Schupfnudeln mit Zwiebel-Dip

Für zwei Personen

Für die Schupfnudeln:

200 g Schupfnudeln 50 g Butter Salz

Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl 1 rote Zwiebel 50 g Bergkäse
4 Zweige Majoran 1 Zitrone 1 Schuss Weißweinessig
1 Flocke Butter Olivenöl 1 TL Kümmel
Zucker Salz

Für den Dip:

2 Stg. Frühlingslauch 100 g Crème-fraîche 1 Zitrone
50 g Röstzwiebeln Zucker Salz, Pfeffer

Für die Schupfnudeln:

Die Schupfnudeln in Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Eine Nussbutter in einem kleinen Topf herstellen. Schupfnudeln in eine Pfanne geben und mit der Nussbutter übergießen. Pfanne schwenken und Schupfnudeln knusprig anbraten.

Für den Spitzkohl:

Bergkäse reiben. Kümmel in einer Pfanne anrösten. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Zwiebelwürfel zum Kümmel geben und etwas Olivenöl dazugeben. Feinst geschnittenen Spitzkohl, Zucker und Salz dazugeben und für ca. 5 Minuten garen. Majoran hacken, zugeben und mit Weißweinessig ablöschen. Unter Schwenken den Spitzkohl knackig garen und zum Schluss mit Butter und Bergkäse abschmelzen. Mit Zitronenabrieb verfeinern, mit in die Pfanne zu den Schupfnudeln geben und vermengen.

Für den Dip:

Frühlingslauch in kleine, feine Scheiben schneiden. Crème fraîche mit Zitronenschale, -Saft und Salz verrühren. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit feinst geschnittenem Frühlingslauch und Röstzwiebeln verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 25. Februar 2021

Löwenzahn-Risotto mit glasierten Frühlingszwiebeln

500 ml Hühnerbrühe	2 Zwiebeln	4 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	Salz	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	2 Löwenzahn-Stauden	2 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Butterschmalz	Zucker	4 EL Butter
100 g Parmesan am Stück		

Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Reis dazugeben, glasig dünsten und eine Prise Salz und eine angedrückte Knoblauchzehe zum Reis geben. Reis mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann soviel heiße Brühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist.

Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.

Währenddessen vom Löwenzahn die äußeren groben Blätter entfernen und entsorgen.

Die dunkelgrünen Blätter samt Strunk kleinschneiden. Die inneren hellen Blätter beiseite legen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den geschnittenen Löwenzahn darin kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen waschen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden, den hellen Teil, falls nötig, der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den blanchierten Löwenzahn darin weich braten, mit Salz und Zucker würzen. Dann aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen. Die inneren hellen Blätter separat in der Pfanne braten. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen, mit einer Prise Salz würzen, 1 EL Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren.

Parmesan fein reiben.

Sobald der Reis gar ist, die Knoblauchzehe aus dem Risotto entfernen. Restliche Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Den gebratenen, blanchierten Löwenzahn ebenfalls unterheben. Risotto abschmecken.

Risotto auf Teller geben, gebratene helle Löwenzahnblätter darauf anrichten und mit glasierten Frühlingszwiebeln garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. März 2021

Laugen-Burger mit Curry-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Tofu-Patties:

200 g Räuchertofu	1 Bund Suppengemüse	40 g Austernpilze
2 Stängel Koriandergrün	2 Eier	2 EL Paniermehl
1 EL Mehl	1 EL Ketjap Manis	1 EL Sweet Chilisauce
1 TL gemahlener Koriander	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Meersalz
1 EL Erdnussöl	Salz	Pfeffer

Für die Curry-Mayonnaise:

100 g Mayonnaise	1 TL Mumbai-Currypulver
------------------	-------------------------

Für den Laugen-Burger:

2 Laugenbrötchen	1 große Zwiebel	1 grüne Tomate
1 rote Tomate	1 EL Sweet Chilisauce	2 EL Erdnussöl
2 EL Zucker		

Für die Tofu-Patties:

Den Tofu in einem sauberen Küchentuch ausdrücken.

Suppengemüse schälen, Pilze putzen und alles klein schneiden. Das gesamte Gemüse mit dem Tofu im Fleischwolf (alternativ Blitzhacker oder Pürierstab) fein zerkleinern.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Zerkleinertes Gemüse, Tofu und Koriandergrün in einer Schüssel mit einem ganzen Ei, einem Eigelb, Paniermehl, Mehl, Ketjap Manis, Sweet Chilisauce und gemahlenem Koriander und Kreuzkümmel verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse eventuell in einem Tuch ausdrücken, wenn sie zu feucht ist. Hände leicht anfeuchten und aus der Masse flache Patties formen.

Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten knusprig und goldbraun anbraten. Mit Meersalz würzen.

Für die Curry-Mayonnaise:

Mayonnaise und Currypulver miteinander verrühren.

Für den Laugen-Burger:

Laugenbrötchen aufschneiden und beide Hälften rund ausstechen. In der Pfanne leicht anrösten. Für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelstreifen bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren und 10 Minuten goldbraun schmoren. Tomaten ohne Stielansatz in Scheiben schneiden. Für den Burger nun die Brötchenunterseiten mit Curry-Mayonnaise bestreichen und mit grünen Tomatenscheiben und dem Tofu-Pattie belegen. Rote Tomatenscheiben, Sweet Chilisauce und karamellisierten Zwiebeln darauf geben. Den Brötchendeckel mit Curry-Mayonnaise bestreichen, auflegen und leicht andrücken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit übriger Curry-Mayonnaise servieren.

Nelson Müller am 19. Januar 2021

Limonen-Risotto mit gebackenem Spargel

Für 4 Personen

Für das Risotto:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	500 ml Geflügelfond	2 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein	2 Bio-Zitronen
50 g Parmesan	50 g kalte Butter	Salz
Pfeffer		

Für den Spargel:

4 dicke Spargelstangen	Salz	Pfeffer
50 g Mehl	300 g Pankobrösel	2 Eier
500 ml Pflanzenöl		

Die Schalotte und den Knoblauch schälen. Die Schalotte fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken. Rosmarin- und Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.

Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, Rosmarin und Thymianzweig sowie den Reis dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Dann nach und nach den heißen Geflügelfond dazugießen, dabei mit einem Holzlöffel rühren. So unter ständigem Rühren den Reis etwa 20 Minuten köcheln.

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

In der Zwischenzeit Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Dann Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl und Pankomehl jeweils in einen tiefen Teller geben, die Eier in einem weiteren tiefen Teller verquirlen.

Dann die Spargelstücke zunächst im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend mit dem Pankomehl panieren.

Wenn der Reis bissfest gegart ist, Zitronensaft und Schale hinzufügen und die Kräuterzweige entfernen.

Den Parmesan fein reiben und mit der Butter unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargel das Pflanzenöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne auf etwa 180 Grad erhitzen. Die panierten Spargelstücke darin knusprig ausbacken.

Den Risotto in einen tiefen Teller geben und den panierten Spargel darauf anrichten.

Tipp:

Zu Panierten schmeckt stets ein Spritzer Zitronensaft, deswegen einfach Zitronenschnitze dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 15. Juni 2021

Linguine mit Gorgonzola dolce, Basilikum und Pistazien

Für zwei Personen

200 g Linguine	100 g Gorgonzola dolce	50 g kalte Butterwürfel
200 ml Gemüsefond	1 Bund Basilikum	1 EL ungesalzene Pistazien
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Den Gemüsefond in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die kalten Butterwürfel nach und nach dazugeben und alles leicht sämig einkochen lassen. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Inzwischen die Linguine nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Pistazien grob hacken.

Linguine mit der Pastakralle aus dem Wasser nehmen, etwas abtropfen lassen und direkt in den Sud geben. Mit Pfeffer würzen. Dann Gorgonzola in kleinen Stücken und geschnittenen Basilikum dazugeben und durchschwenken. Ggf. nachwürzen. Mit Pistazien bestreuen und sofort servieren.

Schon gewusst? Eine gute Pasta erkennt man an ihrer rauen Oberflächenstruktur. Nur wenn die raue Oberfläche gegeben ist, kann der Sugo oder die Sauce erst richtig an der Pasta haften, wodurch sich wiederum der Geschmack verbessert.

Und übrigens: Sollte der Sugo oder die Sauce für Ihre Pasta mal zu dick sein, können Sie das Ganze mit Pastawasser verflüssigen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 24. September 2021

Linsen - Aprikosen - Bowl

Für 4 Personen

160 g rote Linsen	500 g Staudensellerie	Salz
200 g Mini-Möhren mit Grün	1 EL Zucker	2 EL Butter
Pfeffer	1/2 Bund Minze	1 Bund Lauchzwiebeln
3 EL Pinienkerne	300 g Aprikosen	2 EL heller Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl	150 g Mozzarella-Mini-Kugeln	

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die roten Linsen mit kaltem Wasser abwaschen, dann ins kochende Wasser geben und ca. 8 Minuten kochen.

Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Den Staudensellerie waschen, schräg in Scheiben schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Möhren mit Grün putzen, bzw. waschen. Die Möhren der Länge nach in Scheiben schneiden, dabei das Grün dranlassen.

Zucker in eine Pfanne geben und goldgelb schmelzen. Dann Butter und die Möhrenscheiben zugeben und bei milder Hitze ein paar Minuten karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und schräg in Röllchen schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Die Aprikosen waschen und trockenreiben, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.

Für das Dressing den Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, die Linsen zugeben und untermischen. Linsen abschmecken.

Klassisch werden bei Bowls die Zutaten nebeneinander in einer kleinen Salatschüssel angerichtet.

Daher zunächst die Linsen in Portionsschälchen geben und alle anderen vorbereiteten Zutaten und Mozzarella dekorativ und in Grüppchen in den Schälchen anrichten. Die Pinienkerne und Minzstreifen überstreuen.

Sören Anders am 23. Juli 2021

Linsen-Crêpes mit Möhren und Romana-Salat

Für 4 Personen

Für die Crêpes:

150 g rote Linsen	500 ml Gemüsebrühe	100 ml Milch
4 Eier	2 EL natives Olivenöl	100 g Mehl
1/2 TL Salz	1/2 TL Paprika, edelsüß	Olivenöl

Für die Füllung:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe, klein	500 g Möhren
100 g Kartoffeln, mehlig	1 EL Butterschmalz	1 TL gemahlener Kardamom
Salz	1 Msp. Zucker	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriandergrün		

Für den Salat:

1 Kopf Romanasalat, klein	1 Möhre, groß	1 Zitrone (Schale, Saft)
Salz	Zucker	2 EL natives Olivenöl

Für die Crêpes Linsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Nach etwa 5 Minuten Garzeit 23 Esslöffel Linsen herausnehmen und beiseite stellen.

Übrige Linsen sehr weich garen. Dann Linsen abgießen, mit der Milch in einen hohen Mixbecher geben, verrühren und mit dem Stabmixer pürieren.

Linsenmix, Eier, 2 EL Olivenöl und Mehl zu einem glatten und dünnflüssigen Teig verquirlen. Mit Salz und Paprikapulver würzen. 4.

Den Teig zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Möhren und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln darin anbraten. Knoblauch, Kardamom, eine gute Prise Salz und Zucker dazugeben.

Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten weich dünsten und öfter umrühren. Falls das Gemüse anzusetzen beginnt, 1 Esslöffel Wasser hinzufügen.

Das gegarte Gemüse fein pürieren oder das Gemüse stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree warm halten.

Den Teig eventuell mit noch etwas Milch flüssiger rühren.

Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander dünne Crêpes backen.

Währenddessen Petersilie und Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseite legen. Übrige Kräuterblätter fein schneiden und unter das Püree ziehen.

Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Die Möhre schälen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.

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

Romanasalat und Möhren mischen und mit Salz, Zucker, Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl marinieren.

Zum Servieren je etwa 2 EL Gemüsepüree auf ein Crêpe geben und aufrollen. Die Crêperollen mit den zurückgehaltenen Linsen und Kräuterblättern garnieren und anrichten. Dazu den Salat reichen.

Jacqueline Amirfallah am 14. April 2021

Linsen-Patties mit Gemüse-Soße und Chili-Bananen

Für 4 Personen

Für die Linsen-Patties:

200 g rote Linsen	500 ml Gemüsebrühe	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Karotte	1/2 Bund glatte Petersilie
5 EL Dinkelmehl (630)	1 Eigelb	1 TL Currypulver
Salz	Pfeffer	4 EL Semmelbrösel
Pflanzenöl		

Für die Gemüse-Sauce:

250 g Lauch	5 g Ingwer (frisch)	1 Bio-Limette
2 EL Kokosfett	1 EL Currypulver	300 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsebrühe	1 Kafir-Limettenblatt	1/2 Bund frischer Koriander

Für die Bananen:

1 rote Chilischote	2 Bananen	2 EL Honig
--------------------	-----------	------------

Die roten Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.

Dann die Linsen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und ungefähr 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, dabei immer mal wieder umrühren.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Karotte waschen, schälen und fein reiben.

Wenn die Linsen gar sind, evtl. überschüssige Gemüsebrühe abgießen. Den Topf vom Herd ziehen, Karotte, Zwiebel und Knoblauch untermischen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Unter die lauwarmen Linsen, das Mehl, Petersilie und Eigelb rühren. Die Masse mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten nachziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce den Lauch putzen, der Länge nach halbieren und gut waschen. Lauch in feine Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und fein schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Ist die Linsenmasse noch zu flüssig 1-2 EL Semmelbrösel untermischen. Restliche Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben. Mit angefeuchteten Händen aus der Linsenmasse kleine Bratlinge formen. Diese in den Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Linsen-Patties darin von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm halten.

In einem Topf Kokosfett erhitzen, Lauch und Ingwer zugeben und darin anschwitzen.

Currypulver untermischen und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Limettenblatt und Limettenabrieb dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Koriander abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Chili waschen, halbieren, die Kerne entfernen und Chili sehr fein schneiden.

Die Bananen schälen, halbieren und dann der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne Honig und Chili erwärmen, die Bananenhälften zugeben und kurz in dem Chilihonig schwenken.

Das Limettenblatt aus der Sauce entfernen, Koriander untermischen und abschmecken.

Die Linsen-Patties auf Teller geben, halbierte Bananen obenauf geben und die Gemüsesauce angießen.

Sybille Schönberger am 01. März 2021

Linsen-Salat und Linsen-Curry

Für 4 Personen:

Basiszutaten:

200 g Gelbe Linsen 200 g Rote Linsen 200 g braune Berglinsen

Linsensalat:

300 g gegarte Linsen	2 gelbe Möhren	2 orangefarbene Möhren
2 Petersilienwurzeln	1 Zehe Knoblauch	1 kleine Zwiebel
1 kleiner Kopf Brokkoli	0.5 Bund glatte Petersilie	0.5 TL Harissa
0.5 TL geräuch. Paprika-Pulver	3 EL Olivenöl	2 TL Honig
Zitronensaft	3 EL Sojasoße	Salz, Pfeffer

Linsencurry:

300 g gegarte Linsen	2 gelbe Möhren	2 orangefarbene Möhren
2 Petersilienwurzeln	1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch
1 kleine Zwiebel	1 EL Currypulver	400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch	1 Spitzer Essig	1 TL Honig
0.5 Bund Koriander	1 Handvoll Cashewkerne	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Basiszutaten:

Die Linsen in Wasser bissfest kochen, abtropfen und bis zur weiteren Verarbeitung beiseitestellen. Das Kochwasser nicht salzen.

Linsensalat:

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Brokkoli in Röschen teilen und in Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

Knoblauch und Zwiebel hinzugeben, kurz schwenken, mit etwas Sojasoße ablöschen und mit Zitronensaft und Honig abschmecken. Bis zum Servieren warm halten.

Möhren und Petersilienwurzel schälen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen und dann mit Harissa und Paprika-Pulver würzen. Nun die gegarten Linsen hinzugeben und kurz schwenken. Mit der restlichen Sojasoße, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und nochmals mit etwas Olivenöl abrunden.

Linsensalat auf Teller geben, den gebratenen Brokkoli hinzugeben und mit geschnittener Petersilie garnieren.

Linsencurry:

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren und Petersilienwurzel schälen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Ingwer mit Hilfe eines Löffels schälen und fein würfeln. Das Gemüse in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen.

Ingwer und gegarte Linsen hinzugeben, mit Currypulver bestäuben und kurz rösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Kokosmilch auffüllen. Mit etwas Essig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze circa 5 Minuten köcheln lassen.

Nochmals abschmecken und mit gezupftem Koriander und Cashewkernen garniert servieren.

Tarik Rose am 08. Februar 2021

Möhren-Frittata mit gebratenem Kopfsalat

Für 4 Personen

Für die Frittata:

800 g Möhren	2 Zwiebeln	3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	6 Eier	150 ml Milch
100 g Sahne	2 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskatnuss	200 g Fetakäse	1 Bund Kerbel

Für den Kopfsalat:

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

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Eine flache Auflauf- oder Tarteform mit festem Boden mit Backpapier auslegen.

Die Möhren putzen, schälen und der Länge nach in ein bis 2 Millimeter dünne Scheiben schneiden, das geht am besten mit dem Sparschäler.

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten, bis die Möhren bissfest gegart sind.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Eier mit der Milch, der Sahne und Crème fraîche in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

Den Fetakäse mit den Fingern leicht zerkrümeln.

Die Möhrenmischung und den Fetakäse abwechselnd in die Auflaufform geben und die Eiermischung darüber gießen.

Die Frittata auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen, dabei die Auflaufform mit einem Backpapier abdecken. Die Frittata ist fertig, wenn sie komplett gestockt ist und eine goldene Farbe hat.

In der Zwischenzeit vom Kopfsalat die äußeren unschönen Blätter entfernen, dann den Salat vierteln und den Strunk herausschneiden.

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

In einer Pfanne die 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.

Die Frittata aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.

Die Frittata in Portionen schneiden oder in der Auflaufform servieren. Mit Kräutern bestreuen und mit dem gebratenen Salat anrichten.

Sören Anders am 03. Juni 2021

Mango-Avocado-Salat

Für 2 Personen:

1 Mango	1 Avocado	1/2 rote Zwiebel
6 Scheiben Peperoni	1 Stange Staudensellerie	1 Mozzarella (Kugel)
1 Orange	1-2 EL Bratöl	1 EL Gewürzöl Mango Chili
1 EL Gewürzöl	Sanddorn-Zitrone	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzmix	

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem EL aus der Schale nehmen und die Hälften jeweils dritteln. Avocado in einer Pfanne in heißem Bratöl von zwei Seiten anbraten, dabei mit dem Gewürzmix würzen.

Mango schälen, vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Avocado aus der Pfanne nehmen und zusammen mit der Mango in eine Schüssel geben.

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Staudensellerie in schräge Scheiben schneiden. Zwiebel, Staudensellerie und Peperonischeiben zu Mango und Avocado in die Schüssel geben. Mozzarella zerpuffen und ebenfalls mit in die Schüssel geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen Orange und Zitrone auspressen und den Saft zum Salat geben. Gewürzöle darübergießen, alles nochmal verrühren und Salat anrichten.

Steffen Henssler am 19. August 2021

Mango-Chutney

Für 2 Personen:

2 Mango.	1/4 Ananas	1 Limette
1 weiße Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 rote Chili
1 Ingwer (ca. 30 g)	4 EL Zucker	50 ml Apfelsaft
50 ml Weißwein	50 ml Branntweinessig	1 EL Salz

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern ablösen und grob würfeln. Den Zucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen.

Die Zwiebel in dünne Streifen schneiden und den Ingwer mit einem Löffel schälen. Ingwer, Chilischote und Knoblauch grob schneiden und zusammen mit der Zwiebel zum Bernsteinfarbenen Karamell in den Topf geben und anschwitzen.

Mit Weißwein, Apfelsaft und Essig ablöschen und den Karamell loskochen und den Fond um die Hälfte reduzieren.

Währenddessen ein Viertel aus der Ananas herausschneiden, schälen, den Strunk entfernen und grob würfeln. Mango Würfel und Ananas zusammen mit 1EL Salz zu den Zwiebeln in Topf geben. Das Chutney bei mäßiger Hitze mit geschlossenem Deckel eine halbe Stunde köcheln lassen. Das Chutney mit einem Stabmixer fein pürieren. Limettenabrieb und Limettensaft dazugeben und erneut mixen.

Steffen Henssler am 22. Februar 2021

Mangold-Lasagne mit Batavia-Salat

Für 4 Personen

Für die Lasagne:

600 g Mangold	2 Zwiebeln	2 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch	50-100 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer
600 g Dosentomaten	1 TL Oregano	50 g Butter
50 g Mehl	500 ml Milch	Muskatnuss

Optional:

Crème-fraîche	150 g gerieb. Emmentaler	12 Lasagneplatten
---------------	--------------------------	-------------------

Für den Batavia-Salat:

1 Kopf Batavia-Salat	1 Handvoll Rucola	100 g Kürbiskerne
1 kleine Knoblauchzehe	1 Bund Schnittlauch	4 EL weißer Balsamico
5 EL Apfelsaft	1 TL Senf	100 ml Gemüsefond
100 g saure Sahne	1 TL Honig	7 EL Olivenöl
2 EL gerieb. Parmesan	Salz, Pfeffer	

Für die Lasagne: Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und eine Auflaufform einfetten. Mangold säubern. Die Stiele von den Blättern trennen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, darin eine Zwiebel und die Mangold- Stiele unter Rühren bei starker Hitze kurz anbraten, später die Blätter hinzugeben.

Eine Zehe Knoblauch schälen, hacken und hinzugeben.

Mit etwas Gemüsefond ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten leicht bissfest dünsten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

In einer Schüssel die Dosentomaten mit Oregano, einer Zwiebel, der zerkleinerten Zehe Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen lassen und leicht anbräunen. Mehl dazugeben und kurz unter Rühren hellgelb anrösten.

Dann langsam unter ständigem Rühren die kalte Milch hinzugießen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Profi-Tipp: Béchamelsauce mit etwas Crème Fraîche verfeinern.

Etwas Béchamelsauce auf dem Boden der Form verstreichen und mit Lasagneplatten belegen. Etwas Sauce und eine Schicht Mangold darauf verteilen. Dann abwechselnd in folgender Reihenfolge schichten.

Lasagne Platten, Tomatensauce, Mangold und Béchamelsauce. Mit Lasagneplatten enden. Abschließend mit Béchamelsauce bestreichen und mit Käse bestreuen. Die Lasagne für ca. 35-40 Min. im Ofen garen.

Für den Batavia-Salat: Batavia-Salat und Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Kürbiskerne ohne Fett in der Pfanne anrösten.

Für das Dressing den Knoblauch fein hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Zusammen mit Balsamico, Apfelsaft, Senf, Gemüsefond, saurer Sahne, Honig, Öl, und Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing anmachen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Als Beilage zur Lasagne servieren.

Björn Freitag am 14. Juni 2021

Mangold-Röllchen mit Maronen-Füllung und Bratkartoffeln

Für 4 Personen:

Für die Bratkartoffeln:

700 g Kartoffeln, festk. Salz 2 EL Butterschmalz
1 Zwiebel Pfeffer

Für die Mangoldröllchen:

1 EL Sesamsamen 1 EL Mohnsamen $\frac{1}{2}$ Brötchen, vom Vortag
100 g gegarte Maronen 4 EL Butter 2 Möhren
8 Mangold-Stiele 1 Knoblauchzehe Salz
Pfeffer 1 EL Brombeerkonfitüre 1 Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl 1 Lorbeerblatt 100 ml Weißwein, trocken
250 ml Gemüsebrühe flüssiger Honig
außerdem: Küchengarn

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend die gekochten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und schälen.

Kartoffeln gut abkühlen lassen oder noch besser am Vortag kochen.

Für die Röllchen Sesam und Mohn in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einen Teller geben.

Das Brötchen in feine Würfel schneiden. Maronen ebenfalls würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Brotwürfel und Maronen darin unter Wenden knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und fein würfeln.

Mangold putzen, die Stiele von den Blättern schneiden. Mangold waschen, trocken tupfen.

Mangoldstiele fein schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 EL Butter in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Möhrenwürfel und Mangoldstiele darin unter Wenden andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.

Inzwischen die Mangoldblätter in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Jeweils 2 Mangoldblätter etwas überlappend auf Küchenpapier ausbreiten.

Für die Füllung Maronen, Sesam, Mohn und Brotbrösel unter die Mangoldstiele mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Konfitüre abschmecken.

Die Füllung auf den Mangoldblättern verteilen, Seiten etwas über die Füllung klappen. Die Mangoldblätter fest aufrollen und mit Küchengarn fixieren. Zwiebel abziehen, in feine Spalten schneiden.

Öl und Rest Butter in einem flachen Schmortopf erhitzen, die Zwiebspalten und Lorbeer darin anbraten. Dann die Zwiebeln im Topf etwas beiseiteschieben. Mangold-Röllchen mit in den Topf geben und unter Wenden anbraten.

Dann mit Wein ablöschen, die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und etwas Honig würzen. Die Rouladen zugedeckt ca. 20 Minuten sacht schmoren.

Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin unter Wenden goldbraun und knusprig braten.

Zwiebel abziehen, würfeln, zu den Kartoffeln geben, mitbraten; mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Röllchen aus dem Schmorfond heben und kurz warm stellen. Fond nach Belieben etwas einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Röllchen wieder einlegen, kurz ziehen lassen.

Röllchen und etwas Schmorfond anrichten. Die Bratkartoffeln dazu reichen.

Martin Gehrlein am 19. Oktober 2021

Maronen-Suppe mit Portwein und Schokolade

Für zwei Personen

Für die Suppe:

175 g gegarte Maronen	1 Orange	100 g Sahne
400 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Zartbitterkuvertüre	$\frac{1}{2}$ TL Marzipanrohmasse
2 cm Vanilleschote	mildes Chilisalز	

Für die Garnitur:

4 Rosenkohlröschen	2 TL geröst. Mandelsplitter	50 ml roter Portwein
--------------------	-----------------------------	----------------------

Salz

Die Maronen in kleine Würfel schneiden, einige Maronenwürfel zur Seite legen. Fond mit den Maronen in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Vanilleschote und Sahne hinzufügen, in der Suppe 1 bis 2 Minuten ziehen lassen und die Vanilleschote wieder entfernen. Marzipan hineinbröseln und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

Kuvertüre hacken und hineingeben. Wichtig ist, dass die Suppe nun nicht mehr aufkocht, sonst flockt die Schokolade aus.

Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und ca. 1 Messerspitze Schale abreiben. Orangenabrieb und etwas Chilisalز zur Suppe geben.

Für die Garnitur:

Vom Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen. Die einzelnen Blätter ablösen und in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Rosenkohlblätter, Mandelsplitter und Portwein als Suppen-Garnitur verwenden.

Die übrigen Maronenwürfel in warmen Suppentellern verteilen, die Suppe daraufgeben und mit Rosenkohlblättchen, Kuvertüre, Mandelsplitter und Portwein garnieren.

Alfons Schuhbeck am 17. November 2021

Für den Salat:

Salatherzen säubern. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Salat in einzelne Blätter zerteilen und mit der Petersilie in eine Schüssel geben. Aus dem Senf, Balsamicoessig und Olivenöl ein Dressing herstellen und Salat damit marinieren.

Maultaschen zusammen mit dem Pilzsud in tiefen Tellern anrichten und mit Schnittlauch garnieren. Salat dazu anrichten.

Alexander Kumptner am 01. April 2021

Milchreis

Für 2 Personen:

200 g Milchreis	800 ml Vollmilch	1 Vanilleschote
1 Msp. Salz	4 EL Zucker	100 ml Schlagsahne
2 EL Zimt und Zucker		

Die Milch in einen Topf geben, 4 EL Zucker und die ausgekratzte Vanilleschote mit dem Mark dazugeben.

Die Vanillemilch einmal zügig aufkochen, den Reis einrieseln lassen und eine Prise Salz dazugeben. Den Milchreis für 30 Minuten unter gelegentlichem rühren bei schwacher Hitze mit Deckel kochen.

Währenddessen die Sahne steif schlagen Die Vanilleschote aus dem Milchreis entfernen, die Sahne unterheben, auf zwei Tellern anrichten und mit Zimt+Zucker bestreuen.

Steffen Henssler am 18. Februar 2021

Mit Käse überbackener Gemüse- Auflauf

2 Karotten	1 Knolle Sellerie	1 Kopf Wirsing
2-3 EL Butter	4-5 EL Semmelbrösel	Salz
Pfeffer	300 g Sahne	6-8 Eier
5 Zweige Thymian	Prise Cayenne	200 g geriebener Emmentaler

Karotte und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Wirsing in feine Streifen schneiden. Nacheinander alle drei Gemüsesorten in kochendem Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser gut abschrecken. Sellerie und Karotten sollten schon weich sein. Natürlich können Sie auch Brokkoli und Bohnen statt des Wirsings mit dazunehmen.

Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen (den Wirsing ggf. etwas ausdrücken), auf einem Geschirrtuch ausbreiten und richtig trocken tupfen.

Eine runde Kuchenform gut mit Butter ausstreichen und mit Semmelbröseln bestreuen. Auch der Rand und die Innenkante müssen gut gefettet und bestreut sein. Die drei Gemüsesorten in einer Schüssel gut vermischen und locker, gleichmäßig in die Kuchenform streuen.

Eier und Sahne im Verhältnis 1:1 zu einem Eierstich mischen fein gezupfte Thymianblättchen untermischen und großzügig mit Salz und Pfeffer sowie einer kleinen Prise Cayenne abschmecken. Anschließend über das Gemüse in die Kuchenform gießen, bis das Gemüse fast bedeckt ist. Die Form sollte etwa zu zwei Dritteln gefüllt sein.

Zuletzt mit fein geriebenem Emmentaler bestreuen.

Gemüseauflauf backen:

Auch Brokkoli macht sich gut im Gemüseauflauf.

Im Backofen bei 160°C Ober-/Unterhitze etwa 40-50 Minuten (je nach Größe) backen, herausnehmen und gut 5 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Anschließend den Ring öffnen, vorsichtig entfernen, den Gemüseauflauf in Tortenstücke schneiden und anrichten.

Tipp:

Dasselbe Rezept ist im Prinzip auch in einer Auflaufform oder in Kaffeetassen möglich, aus denen man den Auflauf später stürzen kann.

Alexander Herrmann am 27. Dezember 2021

Nudel-Blätter mit Spinat und Kräuter-Soße

Für 4 Personen

Für den grünen Nudelteig:

100 g Spinat	200 ml Wasser	200 g Mehl, Type 405
200 g Hartweizenmehl	1/2 TL Salz	1 Ei

Für den hellen Nudelteig:

100 g Mehl, Type 405	100 g Hartweizenmehl	1 Prise Salz
1 Ei	100 ml Wasser	

Für den Spinat:

2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 kg Blattspinat
Olivenöl	Salz	Muskat
200 g Ziegenfrischkäse-Taler		

Für die Kräutersauce:

1 Bund Estragon	1 Bund glatte Petersilie	100 ml Sonnenblumenöl
150 ml Gemüsebrühe	Butter, eisgekühlt	Salz

Für den grünen Nudelteig den Spinat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.

Spinat dann mit 100 ml Wasser in einen Mixer geben und sehr fein pürieren.

Den Mix dann durch ein feines Sieb streichen, um eventuell noch vorhandene gröbere Stückchen zu entfernen.

Mehl, Hartweizenmehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. 5. Ei, Spinatmix und nach und nach etwa weitere 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem grünen glatten und geschmeidigen Teig verkneten.

Zu einer Kugel formen und mit einer umgedrehten Schüssel bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Für den hellen Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Salz, Ei in eine Rührschüssel geben, nach und nach etwa 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den hellen Teig ebenfalls zu einer Kugel formen und mit einer umgedrehten Schüssel bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für den Spinat die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Spinat verlesen, gründlich waschen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin anbraten, Knoblauch zugeben. Spinat zugeben, mit Salz und Muskat würzen und unter Rühren zusammenfallen lassen.

Den Spinat in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Den grünen und hellen Nudelteig jeweils mit der Nudelmaschine oder Teigrolle auf wenig Mehl zu langen, breiten Bahnen ausrollen.

Die Bahnen des hellen Nudelteiges in lange Bandnudeln schneiden.

Helle Nudelstreifen dann mit etwas Abstand zueinander auf die grünen Nudelteigbahnen legen und z. B. mit einem Nudelholz andrücken.

Nun diese zweifarbigen Teigbahnen nochmals vorsichtig durch die Nudelmaschine lassen, damit sich die beiden Teige gut verbinden.

Die entstandenen Nudelbahnen in etwa 10 x 10 cm große Platten schneiden.

Für die Sauce die Kräuter verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Kräuter grob schneiden. Kräuter und Öl fein pürieren.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelplatten darin etwa 3 Minuten bissfest kochen.

Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Das Kräuteröl untermixen und Butter unterrühren, sodass eine leicht sämige Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken.

Abgetropften Spinat nochmals in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Den Ziegenfrischkäse zerbröckeln und zufügen.

Die Nudelblätter abtropfen lassen. Jeweils einige Nudelblätter und Spinat auf vorgewärmten Tellern aufschichten. Mit der Kräutersauce beträufeln und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. April 2021

Nudeln mit zweierlei vom Parmesan und Safran-Tomaten

Für 4 Personen

120 g Parmesan am Stück	300 g Kirschtomaten	4 Knoblauchzehen
40 g Butter	2 Msp. Safranpulver	2 Lorbeerblätter
4 EL weißen Balsamicoessig	200 g passierte Tomaten	2 EL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	300 g Kichererbsen-Nudeln
1 Zwiebel	150 g Sahne	200 ml Gemüsebrühe

Den Backofen auf 170 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Hälfte vom Parmesan fein reiben. Geriebenen Parmesan mittig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten goldbraun schmelzen. Dabei immer wieder kontrollieren, denn der Parmesan verbrennt sehr schnell.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen, Backpapier mit dem geschmolzenen Parmesan vom Blech ziehen, etwas abkühlen lassen. Anschließend den geschmolzenen Parmesan grob in Stücke brechen.

Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Tomaten und die Hälfte vom gehackten Knoblauch zugeben und kurz anschwitzen.

Safranpulver und Lorbeerblätter einrühren und mit Essig ablöschen.

Die passierten Tomaten und den Honig hinzufügen, gut vermengen und ca. 7 Minuten dickflüssig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangaben bissfest garen. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Restliche Butter in einem kleinen Topf aufschäumen lassen, Zwiebel und restlichen gehackten Knoblauch zugeben und farblos anschwitzen.

Sahne und Gemüsebrühe dazu gießen und ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Den restlichen Parmesan reiben und unter den heißen, jedoch nicht mehr kochenden Saucenansatz geben und mit dem Pürierstab fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Nudeln abgießen und mit der Parmesan-Sauce vermengen.

Die Nudeln in tiefe Teller geben und die Safran-Tomaten darauf verteilen, die Parmesanchips darüber streuen.

Christian Henze am 14. Juni 2021

Obazda

Für 4 Personen

200 g reifer Camembert, zimmerwarm	80 g Doppelrahmfrischkäse	20 g weiche Butter
Salz	Pfeffer	Paprikapulver, edelsüß
1 rote Zwiebel	1/2 Bund Schnittlauch	Kümmel nach Belieben

Den Camembert in grobe Stücke schneiden, mit dem Frischkäse und der Butter in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und untermischen.

Tipp: Die Käsemischung etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Zwiebel schälen halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Mit einem Löffel die Käsemischung in Nockenform anrichten. Nach Belieben etwas Kümmel überstreuen.

Mit den Zwiebelringen und Schnittlauch bestreut garnieren. Dazu z.B. Laugenbrezeln und frischen Rettich servieren.

Sören Anders am 20. August 2021

Ofenspargel mit Kartoffel-Schnittlauch-Salsa

Für 4 Personen

Für die Salsa:

150 g festk. Kartoffeln	Salz	1 TL Senf
2 EL Essig	80 ml Spargelfond	Pfeffer
1 Bund Schnittlauch		

Für den Spargel:

800 g weißer Spargel	3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone	Salz	Pfeffer
1 TL brauner Zucker	70 ml Olivenöl	50 g Butter

Für die Salsa die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weich kochen.

Inzwischen für den Spargel den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden.

Tipp: Die Spargelschalen und -enden in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen und aufkochen, dann 10 Minuten simmern lassen.

Anschließend durch ein Sieb passieren, schon hat man einen Fond für die Salsa.

Geschälten Spargel in eine große, flache Auflaufform legen.

Den Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Spargelstangen mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Zitronenschale, Zucker, Olivenöl und Thymianzweige dazugeben und untermischen. Die Butter in kleinen Flöckchen darüber geben.

Den Spargel im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch warm pellen und mit einer Gabel zerdrücken.

Senf, Essig und Spargelfond zu den Kartoffeln geben, vermengen, bis die Salsa eine geschmeidige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Die Flüssigkeitsmenge für die Salsa hängt vom Stärkegehalt der Kartoffeln ab. Je stärkehaltiger sie sind, umso mehr Fond wird benötigt.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Etwa 1 EL Schnittlauchröllchen für die Deko beiseitelegen, den Rest unter die Salsa mischen.

Den gegarten Spargel mit der Kartoffelsalsa anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch garniert servieren. Dazu passen sehr gut pochierte Eier.

Tarik Rose am 04. Juni 2021

Offener Gemüse-Strudel

Für 2 Personen:

1 Pack. Strudelteig	1/2 Blumenkohl	6 Stangee grüner Spargel
50 g Babyspinat	3-4 Eier	100 g Gouda
70 g Butter	4 EL Bärlauch-Pesto	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1 Msp. Muskat	

Grünen Spargel dünn schräg herunterschneiden. Ganzen Blumenkohl reiben. Spargel, Blumenkohl und Babyspinat vermengen.

Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier dazugeben und alles nochmals verrühren. Eine Handvoll Gouda dazugeben und alles gut vermengen.

Strudelteigblätter halbieren. Auflaufform mit Butter einfetten. Auflaufform mit ca. acht Schichten Strudelteig auslegen, die Studelteigschichten dabei jeweils immer mit Butter bestreichen. Etwas Pesto zwischen den Strudelteigschichten verteilen.

Dann die Gemüse-Ei-Mischung in die Form geben und den restlichen Käse oben draufgeben. Dann die Strudelteigblätter rundherum einrollen.

Im heißen Ofen bei 180 °C Umluft ca. 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, aus der Form stürzen, in Stücke schneiden und servieren.

Steffen Henssler am 15. Juli 2021

Omelett mit Avocado

Für Omelett

3 bis 4 Eier	1 Stk. Avocado	40-50 g Parmesan
Meersalz	Pfeffer	

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Die Avocado mit einem scharfen Küchenmesser halbieren und den Kern entfernen.

Das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Tafelmesser in der Schale in etwa 1 cm große Würfel schneiden, sodass dieses aber weiterhin in der Schale verbleibt.

Anschließend lassen sich die Avocadowürfel ganz einfach mit einem Löffel aus der Schale heben. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel gut verkleppern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Avocadowürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett, bei mittlerer Hitze, auf dem Herd hellbraun rösten.

Anschließend das gewürzte Ei zugeben, ohne zu Rühren von der Unterseite kurz stocken lassen, vom Herd nehmen, gleichmäßig mit fein geriebenem Parmesan bestreuen, die Pfanne auf ein Backgitter in die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens schieben und das Omelett bei 160°C Umluft ca. 10-15 Minuten darin garen. (Die Garzeit ist von der Größe der Pfanne abhängig.)

Alternativ:

Wer es herzhafter mag, kann anstelle der Avocado auch reichlich Zwiebel- und Speckwürfel in der Pfanne braten, die Eier zugeben und das Ganze dann vor dem Backen mit Emmentaler bestreuen.

Als Beilage passen zum Omelett wunderbar dieser Spargelsalat oder ein bunter Frühlingsalat mit Buttermilchdressing.

Alexander Herrmann am 21. Mai 2021

Omelett mit Camembert und Radicchio

Für 4 Personen:

0,5 Radicchio	2 EL Butter	1 TL Zucker
100 g Camembert	10 Bio-Eier	5 EL süße Chilisauce
Salz	Pfeffer	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	100 g Graubrot in Scheiben

Radicchio putzen, waschen, trocken schwenken und in Streifen schneiden Butter in einer Pfanne aufschäumen.

Radicchio-Streifen und Zucker hinzufügen, alles anbraten und die Pfanne vom Herd ziehen. Den Camembert würfeln.

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Chilisauce etwas Salz und Pfeffer zugeben und verquirlen. Käsewürfel unterrühren Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Aus der Ei-Masse nacheinander vier Omeletts braten. Sobald das Omelett wachweich ist, vorsichtig aus der Pfanne heben und das nächste Omelett braten. Omeletts mit Radicchio füllen, zusammenklappen und im Ofen warmhalten.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Restliche Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Rosmarinzugeben und die Brotscheiben darin anrösten.

Zum Servieren die gerösteten Brotscheiben auf den Tellern verteilen und die Omeletts darauflegen.

Christian Henze am 12. Januar 2021

Omelette mit Spinat und Kirschtomaten

Für 2 Portionen:

4 Eier	100 g Blattspinat	6 Kirschtomaten
3 Knoblauchzehen	1 Frühlingszwiebel	Salz, Pfeffer
Kokosöl	frische Petersilie	30 g Pinienkerne

Blattspinat waschen, putzen und kurz dämpfen, bis er zusammenfällt. Tomaten in Scheiben schneiden und kurz dämpfen. Knoblauch schälen und in kleine Stückchen schneiden.

Eier verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eier eingießen. Sofort auf einer Hälfte mit Spinat und Tomatenscheiben belegen und mit Knoblauchstückchen bestreuen. Die Pfanne bedecken und das Omelette so lange backen, bis die Oberfläche gerade noch cremig ist. Dann das Omelette zusammenklappen, noch kurz weiterbacken, auf einen Teller gleiten lassen, mit frischer Petersilie und Pinienkernen bestreuen und servieren.

NN am 03. Februar 2021

One-Pot-Pasta 'Carbonara Art'

Für 2 Personen:

80 g Pancetta	250 g kurze Pasta	200 ml Sahne
2 Eigelb	25 g Parmesan	1 Zwiebel
50 ml Weißwein	3 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Pancetta in kurze Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Pancetta darin anrösten und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Mit Weißwein ablöschen Die Nudeln mit in den Topf geben. Alles miteinander vermengen und 400 ml Wasser und Sahne zur Pasta geben. Kurz umrühren, den Topf mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten köcheln lassen Währenddessen den Parmesan mit dem Eigelb und einem EL Olivenöl vermengen. Zwischendurch die Pasta umrühren und den Garzustand der Nudeln testen Sobald die Nudeln al dente sind, die Hitze abstellen. Pasta nochmals mit Gewürzsalz und Pfeffermix abschmecken, den Parmesan-Eigelb-Mix unterheben und damit vermengen. Anschließend auf einem Teller anrichten

Steffen Henssler am 21. Dezember 2021

Paprika-Champignos-Omelette

Für 2 Portionen:

4 Eier	2 EL Milch	1 rote Paprika
4-5 Champignons	1 rote Zwiebel	Salz, Pfeffer
Paprikapulver	Curry	frische Petersilie
1 TL Kokosöl		

Zwiebel, Paprika und Champignons würfeln. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse leicht anbraten und mit Paprikapulver und Curry würzen.

In der Zwischenzeit Eier aufschlagen und Milch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend sowohl das Gemüse als auch die Eiermischung in 2 gleiche Teile aufteilen und die Omelettes anbraten. Mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

NN am 03. Februar 2021

Paprika-Tatar mit Rucola-Pesto, Wachtel-Spiegelei

Für zwei Personen

Für das Tatar:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 orange Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	25 g Feta	1 EL alter Balsamessig
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für das Rucola-Pesto:

125 g Rucola	30 g Parmesan	25 g Pinienkerne
40 ml Olivenöl	40 ml neutrales Pflanzenöl	

Für das Spiegelei:

2 Wachteleier	Butter
---------------	--------

Für das Tatar:

Die Paprika schälen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprikawürfel in einer Pfanne mit etwas Öl und Knoblauch scharf anschwitzen, dann beiseitestellen. Die Paprikawürfel sollten bissfest sein. Feta würfeln, mit der Paprika vermischen und alles mit Essig, Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Schale der Paprika ist unverdaulich, deshalb sollten Sie Paprikaschoten am besten immer schälen.

Für das Rucola-Pesto:

Parmesan reiben. Pinienkerne in einer nicht zu heißen Pfanne ohne Zugabe von Öl goldgelb rösten. Auskühlen lassen und zusammen mit Olivenöl, Pflanzenöl und Parmesan in einem Mixer fein pürieren. Rucola abbrausen, trockenwedeln, zupfen und dazugeben. Nur kurz weitermixen, bis alles fein zerkleinert ist. Das Pesto sollte nicht warm werden, da es sonst an Farbe und Geschmack verliert. Ca. 1 Esslöffel Pesto zu den Paprikawürfeln geben und vermengen.

In ein Glas gefüllt und mit Olivenöl bedeckt hält das Pesto im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Für das Spiegelei:

Butter in eine Pfanne geben und langsam erhitzen. Mit einem Sägemesser die Schale der Wachteleier vorsichtig aufbrechen und in die Pfanne fließen lassen. Die Eier bei mittlerer Hitze braten. Das Pesto mit einem gefälligen Muster auf einen Teller streichen. Das Tatar in einem Ring in der Mitte anrichten und mit einem Spiegelei und etwas Rucola garnieren.

Nelson Müller am 29. April 2021

Parmigiana-Türmchen mit Parmesan-Creme

Für 4 Personen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	200 ml Olivenöl
1 kg Schältomaten (Dose oder Glas)	2 Auberginen, mittelgroß	Salz
Mehl	Pfeffer	1 Bund Basilikum
200 ml Sahne	200 g Parmesan	200 g Mozzarella
1 EL heller Balsamico-Essig		

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Tomaten zugeben, untermischen und alles etwa 1 Stunde sacht köcheln und offen einkochen lassen. Zwischendurch öfter durchrühren.

Währenddessen die Auberginen putzen, waschen und trocken tupfen.

Auberginen in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen.

Die Auberginenscheiben etwa 30 Minuten ruhen lassen, sodass etwas Wasser austritt.

Auberginen mit einem sauberen Geschirrtuch oder Küchenpapier trocken tupfen.

Etwa 100 ml Olivenöl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Auberginenscheiben in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Die Scheiben im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Auberginen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Einige Blätter fein schneiden.

Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und fein geschnittenem Basilikum abschmecken.

Für das Basilikum-Öl Basilikumblätter, bis auf einige für die Garnitur, grob hacken, in einen hohen Mixbecher geben und mit etwas Olivenöl bedecken. Alles durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Parmesansauce Sahne in einem kleinen Topf aufkochen, Topf vom Herd ziehen.

Die Hälfte vom Parmesan unter die heiße Sahne rühren und cremig schmelzen lassen.

Sauce nicht mehr kochen! Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.

Mozzarella trocken tupfen und in feine Stücke zupfen.

Die Parmigiana wird als Türmchen serviert. Dazu jeweils eine Auberginenscheibe auf Teller verteilen, mit etwas Tomatensauce bedecken, gleichmäßig jeweils etwa 1 EL geriebenen Parmesan darüber streuen. Mit etwas zerzupftem Basilikum und Mozzarella belegen. Übrige Zutaten nach und nach in gleicher Folge aufschichten, bis die gewünschte Höhe erreicht ist.

Für die Garnitur übrige Basilikumblättchen mit übrigem Olivenöl, Balsamico, etwas Salz und Pfeffer marinieren. Auf den Parmigiana-Türmchen verteilen.

Jeweils etwas Parmesancreme und Basilikumöl auf und neben die Parmigiana träufeln.

Kann als Snack auch kalt serviert werden. Z. B. gegrillte Focaccia oder knusprige Bruschetta dazu reichen.

Daniele Corona am 16. August 2021

Pasta alla Norma

Für 2 Personen:

250 g Pasta (Rigatoni)	1/2 Dose Kirschtomaten	1 kleine Aubergine
1/2 Bund Basilikum	1/2 Knoblauchzehe	100 g Ricotta
1 Spur Olivenöl	1 Msp. Salz, Pfeffer	

Rigatoni in stark gesalzenem Wasser kochen.

Währenddessen die Aubergine quer in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden um sie danach in dicke Stifte zu schneiden. Eine halbe Zehe Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

4El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Aubergine und Knoblauch darin goldbraun anbraten. Salzen, die Kirschtomaten dazugeben und die Sauce einkochen.

Die Pasta 2 Minuten bevor sie al Dente ist mit einer Schaumkelle direkt aus dem Topf nehmen und zur Sauce in die Pfanne geben. Eine Kelle Nudelwasser zu der Pasta in die Pfanne geben, einmal durchschwenken und die Rigatoni für weitere 2 Minuten in der Sauce kochen lassen. Währenddessen mit Salz und Pfeffer würzen und das Basilikum grob über die Pasta zupfen.

Erneut durchschwenken, die Pasta auf 2 tiefen Tellern anrichten und den Ricotta in kleinen Nocken darüber verteilen. Frischen schwarzen Pfeffer darüber geben und mit je einem Basilikumblatt garnieren.

Steffen Henssler am 26. Januar 2021

Pasta mit Gemüse-Sugo

Für 4 Personen

Für die Nudeln:

200 g Weizenmehl Type 405 50 g Hartweizenmehl (Semola) 1 Prise Salz
3 Eigelb 40 g weiche Butter

Für das Sugo:

400 g Hokkaido-Kürbis 2 Schalotten 4 EL Butter
1 EL Tomatenmark 250 ml Gemüsebrühe 500 g Pelati-Tomaten
Salz Pfeffer 1 Bund Blattpetersilie
2 EL Kürbiskerne 80 g Parmesan

Für den Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Salz, Eigelbe und Butter in eine Rührschüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Teelöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und den Kürbis mit Schale in grobe Würfel schneiden.

Die Schalotten schälen, fein würfeln.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Kürbisstücke zugeben und mitanschwitzen.

Dann das Tomatenmark hinzufügen, gut unterrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Kürbis ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Die geschälten Tomaten grob schneiden und zum Kürbis geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken.

Den Parmesan hobeln.

Den Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in sehr dünne Bahnen auf einer bemehlten Fläche ausrollen und anschließend zu dünnen Taglierini (ca. 5 mm dicke Bandnudeln) schneiden.

Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen.

Kürbiskerne und Petersilie unter die Sauce mischen und abschmecken.

Die Nudeln abschütten, unter die Sauce mischen. Dann auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Ali Güngörmüs am 13. Dezember 2021

Pasta mit Grünkohl

Für 4 Personen

500 g geputzter Grünkohl	400 g kurze Nudeln	Salz
1 rote Pfefferschote	3 Zehen frischer Knoblauch	3 EL Butter
1 rote Zwiebel	2 EL Sultaninen	300 ml Geflügelbrühe
Pfeffer	Muskatnuss	50 g geriebener Pecorino
75 g Rauchmandeln		

Grünkohl in reichlich kochendem Wasser 10 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Penne in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

Pfefferschote in dünne Ringe, geschälte Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Beides in einer heißen Pfanne mit 2 EL Butter kurz andünsten. Zwiebel fein würfeln und mitdünsten.

Grünkohl grob zerpfeifen und zusammen mit den Sultaninen dazugeben. Mit Geflügelbrühe ablöschen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Dann 1 EL Butter und geriebenen Pecorino untermischen.

Rauchmandeln grob hacken. Nudeln unter den Grünkohl mischen und auf einer tiefen Platte anrichten. Mit den Mandeln bestreuen und mit gehobeltem Pecorino bestreut servieren.

Tim Mälzer am 23. Januar 2021

Pasta mit Kürbis und Wirsing

Für 4 Personen

600 g Hokkaido-Kürbis	4 EL Rapsöl	2 TL Currypulver
1 Prise Chilipulver	10 Wirsingblätter	Salz
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	5 g Ingwer
2 Zweige Thymian	200 g Pasta (z.B. Penne)	300 ml Gemüsebrühe
100 g Ricotta	60 g Mascarpone	1 Prise Muskat
Pfeffer	80 g Parmesan	

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis waschen, trocknen, halbieren, den Strunk abschneiden und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen.

Die Kürbishälften in schmale Spalten schneiden, in eine flache Schale geben. Die Hälfte vom Rapsöl mit Currypulver und Chilipulver mischen, über die Kürbisspalten gießen und die Kürbissstücke mit den Händen durchmischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kürbisspalten darauf verteilen und für etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit die Wirsingblätter gut waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter darin etwa 3 Minuten blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken, abtropfen und trockentupfen. Den Strunkansatz herausschneiden. Wirsing in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Ingwer schälen und auf einer Reibe fein reiben.

Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Pasta in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest kochen.

In einer tiefen Pfanne restliches Rapsöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz anschwitzen.

Die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Ricotta und Mascarpone verrühren und mit dem Wirsing zu den Zwiebeln in der Brühe geben.

Thymian untermischen und die Sauce mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Parmesan fein reiben.

Die Pasta abschütten abtropfen lassen und unter die Wirsing-Sauce mischen.

Kürbisspalten auf Teller geben, die Pasta mit der Sauce darauf geben und mit Parmesan bestreut servieren.

Sybille Schönberger am 25. Oktober 2021

Pasta mit Kirschtomaten und Basilikum

Für 4 Portionen

500 g Fusilli	1 EL Salz	250 g Kirschtomaten
2 Spitzpaprikaschoten	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	2 Prisen Pfeffer	1 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker	50 ml Weißwein	1 Mozzarella
1 Bund Basilikum	75 g Parmesanspäne	

Pasta kochen:

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Fusilli darin nach Packungsanleitung bissfest garen.

Tomaten:

Inzwischen Tomaten und Paprika waschen und trocknen. Die Tomaten halbieren, die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomatenhälften darin bei mittlerer bis starker Hitze braten, bis der Saft austritt und zuckrig karamellisiert. Die Paprika dazugeben und 1-2 Minuten mitbraten. Das Gemüse auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Die Zwiebel auf der freien Seite in die Pfanne geben und 2-3 Minuten mitbraten, bis sie glasig wird.

Den Knoblauch dazugeben und 1 Minute mitbraten, dann das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum:

Das Tomatenmark einrühren, mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit dem Anisée ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. In dieser Zeit den Mozzarella mit Küchenpapier abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und nach Belieben mit oder ohne Stängel grob schneiden.

Vermengen: Die bissfest gegarte Pasta abgießen dabei 1 Kelle Kochwasser abnehmen und beiseite stellen und tropfnass zur Sauce in die Pfanne geben. Den Pfanneninhalt gut durchschwenken, mit dem Mozzarella bestreuen, zwei Drittel von Basilikum und Parmesanspänen unterheben. Ist die Mischung nicht saftig genug, nach Belieben 1 Schuss Kochwasser untermischen und die Pasta noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten und Servieren:

Die Pasta auf Teller verteilen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit dem übrigen Basilikum garniert servieren.

Frank Rosin am 31. Oktober 2021

Pasta nach Art des Mörders

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	2 Zehe gehackter Knoblauch	2 Chilischoten, gehackt
4 EL Olivenöl	400 g passierte Tomaten	80 g Tomatenmark
1200 ml Wasser	1 EL Salz	2 Msp. Salz
1 Bund Basilikumblätter	2 EL Parmesan	

Dieses Gericht muss für zwei Personen gleichzeitig in zwei Pfannen zubereitet werden, somit wird je die Hälfte der Zutaten für eine Pfanne benutzt.

Knoblauch und Chili in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten, die passierten Tomaten dazugeben und alles zusammen einmal aufkochen lassen.

Die rohen Spaghetti in die Pfanne geben und die Sauce einkochen bis die Spaghetti anrösten. Währenddessen das Tomatenmark in einer Schüssel mit einem Schneebesen mit dem Wasser verrühren.

Die Spaghetti wenden, den Tomatensud mit 1EL Salz würzen und ca. 100ml davon zu den Spaghetti geben.

Den Sud reduzieren und die Spaghetti erneut stark anrösten. Die Spaghetti erneut wenden und wieder stark anrösten. Anschließend wieder ablöschen und den Sud wieder reduzieren.

Den Vorgang des Ablöschens 4 mal wiederholen und die Sauce danach immer reduzieren und die Spaghetti rösten lassen. Beim 5 mal ablöschen sind die Spaghetti bereits gar und die Spaghetti werden mit dem Sud verrührt, mit einer Fleischgabel auf einem Teller aufgedreht und frischer Parmesan darüber gerieben.

Steffen Henssler am 08. Juni 2021

Pastinaken-Stampf mit Spiegelei und Senf-Butter-Schaum

Für 4 Personen

Für den Pastinaken-Stampf:

2 Pastinaken (ca. 300 g)	2 EL Arganöl	Salz
2 Schalotten	1 Bio-Zitrone	20 g Butter
30 ml Sahne		

Für die Schaumsauce:

100 g Butter	5 Champignons	1 Schalotte
1 Stängel Estragon	100 ml trockener Weißwein	Salz
2 Eigelb	1 EL Senf	

Für das Spiegelei:

2 EL Pflanzenöl	4 Eier	Salz
1 Bund Schnittlauch		

Für den Pastinaken-Stampf den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Pastinaken waschen, putzen, schälen, längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Pastinaken mit Arganöl beträufeln, mit Salz bestreuen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten weich garen.

Für die Schaumsauce die Butter in einen Topf geben, schmelzen und bei mittlerer Hitze leicht bräunen, dann den Topf vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden.

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Den Wein mit Pilzen, Schalotte und Estragon in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und 2 Minuten leicht köcheln. Dann die Herdplatte ausschalten und den Sud etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend den Pilz-Sud durch ein Sieb in eine Metallschüssel gießen. Die Eigelbe und den Senf unterrühren und die Mischung im heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die flüssige gebräunte Butter in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren unterrühren. Die Schaumsauce warmhalten.

Die Pastinaken aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel grob zerdrücken.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit der Sahne ablöschen und die Pastinaken unterrühren. Zitronensaft und -schale dazugeben und mit Salz abschmecken.

Für das Spiegelei eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen.

Das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen.

Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen).

Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Die gegarten Spiegeleier auf einen Teller oder Platte geben, mit einem Ausstecher rund ausstechen und die Eigelbe leicht mit Salz würzen.

Zum Anrichten den geräucherten Pastinaken-Stampf mit den Spiegeleiern und der Senf Butter Schaumsauce auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Andreas Schweiger am 23. November 2021

Penne mit Ratatouille

Für 4 Personen

300 g Penne	1 Aubergine	1 rote Paprika
1 Zucchini	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt
1-2 EL Olivenöl	125 g pürierte Tomaten	Salz, Pfeffer
250 g Mozzarella		

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Parallel Aubergine, Paprika, Zwiebel und Zucchini in Würfel schneiden und in dieser Reihenfolge nach und nach in Olivenöl braten, Knoblauch dazugeben (halbe Knolle später wieder entfernen), Rosmarin und Lorbeerblatt dazugeben (später ebenfalls entfernen) und mit Salz und Pfeffer abschmecken, Tomaten aufgießen und 10 Minuten kochen.

Kochendes Wasser salzen, die Penne darin bissfest garen und mit der Ratatouille anrichten. Thymian hacken und darüber streuen. Ricotta oder Mozzarella über die Teller bröseln.

Björn Freitag am 13. März 2021

Pfifferling-Omelett mit Kopfsalat

Für zwei Personen

Für die Omeletts:

200 g kleine Pfifferlinge	2 rote Zwiebeln	1 Stange Frühlingslauch
1 Blatt Liebstöckel	4 getrock. Tomatenfilets	6 Eier, Größe M
20 g Butter	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 kleinen Kopfsalat	1 rote Zwiebel	4 Zweige Dill
1 Zitrone	100 g Schmand	1 TL Senf
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Omeletts:

Die aufgeschlagenen Eier salzen, pfeffern und gut mit einem Schneebesen aufschlagen. Zwiebel abziehen und würfeln. Butter aufschäumen und Pfifferlinge darin gut anbraten. Salz dazugeben. Liebstöckel kleinhacken und mit in die Pfanne geben. Rote Zwiebel abziehen und würfeln. Zwiebel, geschnittenen Frühlingslauch und gewürfelte getrocknete Tomatenfilets dazugeben. Eimasse hineingießen und bei starker Hitze mit dem Rücken einer Gabel verrühren. Die gleichmäßig gerinnende Masse durch Schräghalten in den vorderen Teil der Pfanne gleiten lassen und mit der Gabel die dünne Bodenschicht vom Pfannenstiel aus bis zur Mitte umklappen. Aus der Pfanne auf einen Teller stürzen.

Für den Salat:

Zitronenabrieb und -saft mit Schmand und Senf vermengen. Zusammen mit feinst gehobelter roter Zwiebel sowie etwas Dill vermengen, mit Zucker, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und damit den gewaschenen und geschleuderten Kopfsalat nassmarinieren. Mit Dill garnieren. Zum Omelette a part servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 10. September 2021

Pilz-Antipasto mit Kartoffel-Dip

Für 4 Personen:

Für die Pilze:

250 g braune Champignons	150 g Shiitake-Pilze	150 g Kräuterseitlinge
1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte	100 ml Apfel-Balsamessig
2.5 EL Akazienhonig	1 TL Fenchelsaat	1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

100 g gegarte Pellkartoffeln	1 Ei	1 Zehe Knoblauch
1 rote Zwiebel	0.5 Bund Petersilie	2.5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	Balsamessig

Für die Pilze:

Die Pilze putzen. Kleinere Pilzköpfe ganz lassen, große Exemplare teilen. Die Stiele der Shiitake entfernen. Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze zunächst scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pilze 3-4 Minuten bei mäßiger Hitze fertig braten.

Nach der Hälfte der Garzeit Knoblauch und Zwiebeln dazugeben. Der Knoblauch darf nicht zu lange braten, sonst wird er bitter.

Die Pilze zum Schluss salzen, pfeffern und die gehackten Rosmarinnadeln und Fenchelsamen hinzufügen. Parallel den Essig mit Honig in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Die Marinade zu den Pilzen geben, das Olivenöl unterrühren. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und ziehen lassen.

Tipp: Alternativ zu den angegebenen Pilzsorten kann man auch andere Zuchtpilze nach Wahl, beispielsweise Austernpilze verwenden.

Für den Dip:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie säubern und hacken. Das Ei etwa 7 Minuten wachweich kochen, dann auskühlen lassen und pellen. Die Kartoffel in eine Schüssel geben und mit der Gabel gut zerdrücken. Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eigelb mit der Kartoffel vermengen. Olivenöl hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß hacken und mit Petersilie, Zwiebel- und Knoblauchwürfeln zur Masse geben. Alles nochmals gut vermengen und nach Geschmack mit etwas Essig oder Zitronensaft abschmecken.

Die Pilze in Schälchen oder auf Teller geben und mit dem Dip servieren.

Tarik Rose am 24. Januar 2021

Pilz-Ragout mit Kartoffel-Knödeln

Für 4 Personen:

Für die Kartoffelknödel:

500 g mehligk.Kartoffeln 60 g Stärke 2 Eigelb
Salz, Pfeffer 2 EL braune Butter

Für das Pilzragout:

800 g gemischte Waldpilze 0.5 Bund Schnittlauch 200 g saure Sahne
Butter 2 Schalotten 1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer

Für das Topping:

1 Bund glatte Petersilie 1 Spritzer Zitronensaft Honig
Salz, Pfeffer Olivenöl

Für die Kartoffelknödel:

Die Kartoffeln mit Schale am Vortag kochen und ausdämpfen lassen.

Am nächsten Tag schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Masse mit den restlichen Zutaten (bis auf die Butter) vermengen. Nicht zu lange kneten, sonst können die Kartoffeln leimig werden. Pro Person 2 Knödel formen. Das geht am besten mit leicht angefeuchteten Händen.

Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser aufsetzen. Die Knödel in das leicht sprudelnde Wasser geben. Die Temperatur anschließend verringern. Die Knödel sollen nur ziehen und nicht zu stark kochen. Wenn sie nach einigen Minuten an der Wasseroberfläche schwimmen, noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Man kann das Knödelwasser vorher mit 1 EL Stärke abbinden. Dann zerfallen die Knödel nicht so leicht und glänzen hinterher schön. Wer mag, kann die Knödel nach dem Kochen in etwas brauner Butter schwenken.

Für das Pilzragout:

Die Pilze) möglichst trocken putzen und grob schneiden. Etwas Butter in einer heißen Pfanne zerlassen und die Pilze darin braten. Knoblauch und Schalotten fein würfeln und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen nur kurz anbraten, dann die saure Sahne unterrühren. Eventuell noch etwas Brühe hinzufügen. Den Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden und über die Pilze streuen.

Für das Topping:

Die Petersilienblätter abzupfen und säubern. Den Zitronensaft mit etwas Honig, Olivenöl, Salz sowie Pfeffer vermengen und die Petersilie damit marinieren.

Das Pilzragout mit den Klößen anrichten und etwas Topping darübergerben.

Tarik Rose am 30. August 2021

Pimento-Tagliatelle mit Eigelb und Kopfsalat-Schaum

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

1 gelbe Paprika	250 g Weizenmehl (405)	100 g Hartweizenmehl
4 Eigelbe	Olivenöl	Salz
Piment d'Espelette		

Für den Salat und -schaum:

150 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	2 kleine Romansalate	2 Kopfsalatherzen
1/2 Zitrone	2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
80 g Sahne	50 g gebräunte Butter	Piment d'Espelette
150 g Saure Sahne		

Für das confierte Eigelb:

1 Knoblauchzehe	5 g Ingwer (frisch)	1 Zweig Thymian
200 g Butterschmalz	4 Eigelbe, gekühlt	

Für den Nudelteig zunächst Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Paprika in grobe Stücke schneiden und mit 2 EL Wasser in einem Mixer fein pürieren. Dann durch ein Sieb in einen Topf passieren und sirupartig einkochen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Mehl, Hartweizenmehl, Paprikasirup, Eigelbe, 1 EL Olivenöl, je eine Prise Salz und Piment d'Espelette in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken noch 1 EL Wasser zugeben. Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen. 3. In der Zwischenzeit für den Salat die Kartoffeln schälen, in leicht gesalzenem Wasser weich kochen.

Gelbe und rote Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut dünn abschälen.

Dann halbieren, das Kerngehäuse entfernen, geschälte Paprika in sehr feine Würfel schneiden.

Die Paprikawürfel salzen, gut durchmischen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Romanasalat putzen, dabei die Salatherzen ganz lassen, Salatblätter, -herzen und Kopfsalatherzen waschen, gut abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, etwas Salz und Zucker zu einem Dressing mischen.

Für das confierte Eigelb Knoblauch und Ingwer schälen und andrücken. Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Butterschmalz mit Knoblauch, Ingwer und Thymian in einen Topf geben, auf 70 Grad erhitzen. Gekühlte Eigelbe vorsichtig ins Butterschmalz gleiten lassen, sie sollten ganz mit Butterschmalz bedeckt sein. Eigelbe im 65 Grad heißen Butterschmalz 30 Minuten ziehen lassen.

Vom Kochwasser der weich gekochten Kartoffeln 50 ml abnehmen und zur Seite stellen. Dann die Kartoffeln abgießen, leicht ausdampfen lassen.

Romanasalatblätter mit Kartoffeln, Kartoffelwasser, Sahne, brauner Butter, einer Prise Salz und Piment d'Espelette in einen Mixer geben, fein pürieren und abschmecken. Das Ganze in eine Syphon-Sprühflasche füllen, diese kurz vor dem Servieren in 70 Grad heißes Wasser stellen.

Die Saure Sahne mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen, zu Bandnudeln schneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudeln 2 Minuten kochen, herausnehmen, abtropfen lassen.

Die gesalzenen Paprikawürfel in ein sauberes Geschirrtuch geben, gut ausdrücken.

Kopfsalatherzen vierteln und mit dem Dressing marinieren.

Die Nudeln in einer Pfanne mit Olivenöl warm schwenken.

Nudeln rosettenartig auf Teller geben, etwas Kopfsalatschaum in die Lücken spritzen, mari-

nierte Salatherzen dazwischen setzen und mit saurer Sahne beträufeln. Die confierten Eigelbe aufsetzen, mit den Paprikawürfeln bestreut servieren.

Jörg Sackmann am 16. März 2021

Pinienkern-Gnocchi auf Spinat

Für 4 Personen

Für Rotwein-Spinat, Rosinen:

1 EL Rosinen	150 g junger Spinat	150 ml Rotwein
150 ml Portwein, rot	1 Schalotte	1 EL Butter
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Gnocchi:

400 g festk. Kartoffeln	Salz	2 EL Pinienkerne
80 g feiner Nudelgrieß (Semola)	2 Eigelb	weißer Pfeffer
Muskatnuss	2 EL Butter	

Für die Sauce:

1 Schalotte	100 g Fenchel	1 EL Butter
50 ml Weißwein	20 ml Anislikör	400 ml Gemüsebrühe
1 Prise Safranfäden	50 ml Sahne	Salz
weißer Pfeffer	Fenchelgrün	

Für den Spinat die Rosinen in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen, waschen, evtl. halbieren und in leicht gesalzenem Wasser garkochen. Anschließend abgießen und gut ausdampfen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken.

Für die Sauce die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel gut waschen, in feine Scheiben schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, die Schalotten- und Fenchelscheiben darin farblos anschwitzen.

Mit Weißwein und Anislikör ablöschen und die Gemüsebrühe angießen.

Safranfäden einrühren und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Spinatblätter gut waschen und abtropfen lassen.

Rotwein und Portwein in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf ca. 50 ml einkochen lassen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.

Kartoffelmasse, gehackte Pinienkerne, Nudelgrieß und Eigelbe, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zunächst Rollen (Ø ca. 2 cm) formen, dann in etwa 3 cm längliche Stücke schneiden und zu Nocken (Gnocchi) rollen.

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, 2 EL Gnocchi-Kochwasser zugeben.

Die gegarten Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und in der Pfanne mit Butter und Kochwasser unter leichtem Schwenken glasieren.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb in einen Topf streichen, die Sahne zugeben, erhitzen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat In einer tiefen Pfanne Butter erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Mit dem eingekochten Wein ablöschen, Spinat zugeben, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und zusammenfallen lassen.

Zuletzt die eingeweichten Rosinen abgießen und unter den Spinat mischen.

Fenchelgrün abrausen, trocken schütteln.

Den Spinat in vorgewärmten tiefen Teller anrichten. Die Gnocchi darauf verteilen. Die Sauce

direkt vor dem Servieren mit einem Mixstab aufschäumen und angießen. Mit dem Fenchelgrün garnieren.

Michael Kempf am 24. August 2021

Pizza mit Burrata-Tomaten und Burrata-Creme

Für 2 Personen

1 große TK-Pizza

Burrata-Tomaten:

200 g reife Strauchtomaten	3-cm-Stück Ingwer (10 g)	1 rote Chilischote
2 EL heller Essig	$\frac{1}{2}$ TL glutenfreie Wasabipaste	1 $\frac{1}{2}$ EL gutes Olivenöl (15 ml)
Salz, schwarzer Pfeffer	2 bis 3 Stängel Koriander	

Burrata-Creme:

5 EL Sahne	3 EL Parmesan,	100 g Burrata, abgetropft
5 EL weißer Balsamico Essig	5 EL Olivenöl	Salz, Zucker, Pfeffer
1 EL Frischkäse, natur	10 Blatt frisches Basilikum	15 g geröstete Pinienkerne

Für den Salat die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, entkernen, fein würfeln und alles in eine Schüssel geben.

Essig mit Wasabipaste und Öl zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Tomaten träufeln und vorsichtig vermengen. Koriander hacken und zugeben.

Für die Burrata-Creme alle Zutaten außer der Sahne, mit einem Pürierstab fein mixen. Dann erst die Sahne dazugeben und abschmecken.

Es sollte eine cremige Konsistenz entstehen.

Die Masse durch ein Sieb passieren und direkt in einen Sahnebläser/ Sahnebereiter/ Flasche geben.

Die Tomaten in einer Schüssel anrichten, die Creme darauf verteilen und zur Pizza servieren.

Christian Henze am 25. Mai 2021

Pommes-Schnecken

Für 2 Personen:

500 g mehlig. Kartoffeln	60 g Kartoffelstärke	1 EL Vollmilch
1 klein(e) Ei	1 TL Salz	1 Msp. Gewürzmix
100 ml Rapsöl		

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser garkochen und anschließend auf einem Sieb abgießen.

Die gekochten Kartoffeln in einer Schüssel grob stampfen und mit Kartoffelstärke, Milch, Ei und Salz zu einer glatten Masse vermengen. Die Masse in einen Spritzsack mit Lochtülle füllen.

Die Masse direkt zu Schnecken in eine mäßig heiße Pfanne mit reichlich Rapsöl spritzen und von jeder Seite für ca. 4 Minuten goldbraun braten.

Die Pommes Schnecken auf Küchenkrepp abtropfen und mit Gewürzmix bestreuen.

Steffen Henssler am 02. März 2021

Power-Frühstück-Apfel-Quinoa-Gojibeeren

Für 2 Portionen:

100 g ungekochte Quinoa 2 in Stückchen geschn. Äpfel 200 ml Wasser
2 TL Honig 1 TL Zimt 30 g Walnüsse
30 g Gojibeeren

Quinoa, Wasser und die Hälfte der Apfelstückchen zum Kochen bringen und 15 bis 20 Minuten oder bis das Wasser verschwunden ist, köcheln lassen.

Zimt und Honig unterrühren.

Mit den restlichen Apfelstückchen, Walnüssen und Gojibeeren servieren.

NN am 03. Februar 2021

Rahmspinat mit pochiertem Ei und Gewürzbrösel

Für zwei Personen

Für den Rahmspinat:

200 g Babyspinat 2 Schalotten 1 Knoblauchzehe
80 g Crème-fraîche 20 g Butter Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 Eier 2 EL weißer Essig

Für die Gewürzbrösel:

100 g Butter 100 g Panko 1 Zweig Thymian
Macis geröstete Korianderkörner Chili
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g Butter

Für den Rahmspinat:

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in aufgeschäumter Butter farblos anschwitzen. Spinat waschen, trockenschleudern und darin auf mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Muskatnussabrieb und Salz würzen. Crème fraîche hinzugeben, zu einem cremigen Rahmspinat mit einem Pürrierstab mixen und warmhalten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das pochierte Ei:

In Essiggesäuertem Wasser unter Strudelwirkung die Eier ca. 4 Minuten wachweich pochieren.

Für die Gewürzbrösel:

Butter in einer Pfanne bräunen. Panko in gebräunter Butter anrösten und mit den Gewürzen und gehacktem Thymian verfeinern.

Für die Garnitur:

Butter in einem Topf bräunen.

Die pochierten Eier auf dem Rahmspinat anrichten. Mit Gewürzbröseln toppen, braune Butter darüber träufeln und sofort servieren.

Mario Kotaska am 26. Februar 2021

Ratatouille klassisch

Für 4 Personen:

250 g Zucchini	1 kleine Aubergine	400 g Tomaten
2 kleine Zwiebeln	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
12 Knoblauchzehen	2 Stiele Basilikum	3 Stiele Thymian
3 Stiele Oregano	1 Zweig Rosmarin	34 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	100-150 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer

Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikas halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Kräuter waschen und trocken schütteln. Von 1 Zweig Rosmarin die Nadeln abstreifen und fein hacken.

Anschließend Blätter von den Stielen des Basilikums, Thymians und Oreganos abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel darin 4-5 Minuten andünsten. Knoblauch, übriges Gemüse, Tomatenmark und gehackte Kräuter einrühren und kurz andünsten. Gemüsebrühe nach und nach zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Ratatouille auf Tellern anrichten und mit übrigen Kräutern garnieren.

NN am 22. Juli 2021

Ravioli vom Blech mit Spargel und Tomaten

Für 4 Personen:

1 rote Zwiebel	1 Zitrone	250 g Ravioli
200 g grüner Spargel	100 g Kirschtomaten	1 Zehe Knoblauch
100 ml Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	200 g Ricotta
100 g Pecorino	Basilikum	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen. Das Gemüse in eine große Schüssel geben.

Tortellini oder Ravioli (aus dem Kühlregal) hinzufügen, das Öl hineingießen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Vom Rosmarin die Nadeln abzupfen und hinzufügen. Gut vermengen, sodass alles mit Öl benetzt ist. Auf ein Blech geben und für circa 20 Minuten in den Ofen stellen.

Danach den Ricotta in Nocken auf dem Blech verteilen und den Pecorino darüber reiben. Mit frischem Basilikum verzieren und nochmals mit Salz und Pfeffer sowie nach Geschmack mit Zitronensaft abschmecken.

Zora Klipp am 01. Juni 2021

Reis-Auflauf mit Karotten-Salat

Für 4 Personen

Für den Auflauf:

250 g Langkornreis	Salz	500 g TK-Spinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	4 EL Butter
2 Eier	100 g Bergkäse	50 g Pinienkerne
Cayennepfeffer		

Für den Karottensalat:

800 g Karotten	1 EL veg heller Balsamico	2 EL Rapsöl
80 ml Orangensaft	Salz	1 Prise Zucker

Außerdem:

Fett

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser aufkochen und dann bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, welke Blätter und grobe Stiele entfernen. Spinat gut waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin goldgelb anschwitzen.

Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Den Käse fein reiben.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Spinat, Zwiebeln, Knoblauch, Eigelbe und Reis miteinander vermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Eischnee vorsichtig unterheben. Pinienkerne mit dem Käse vermischen und ebenfalls vorsichtig unterheben.

Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten und das Spinat-Reis- Gemisch einfüllen. Restliche Butter in Flocken darauf geben. Den Auflauf im heißen Backofen etwa 30 Minuten garen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit für den Karottensalat die Karotten waschen, schälen und fein raspeln.

Essig, Öl, Orangensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren und mit den fein geriebenen Karotten vermischen, nochmals abschmecken und 20 Minuten durchziehen lassen.

Gegarten Reisaufbau und Karottensalat servieren.

Rainer Klutsch am 25. Februar 2021

Risotto mit Hokkaido-Kürbis und Radicchio

Für 4 Personen:

Für den Risotto:

250 g Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
5 g frischer Ingwer	1 Zweig Thymian	1 l Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl	1 TL Currypulver	250 g Risottoreis
125 ml Weißwein trocken	1 Lorbeerblatt	40 g Parmesan
1/2 Bio-Zitrone	40 g kalte Butter	Salz
Pfeffer	4 Amarettini-Kekse	

Für den Salat:

2 EL Kürbiskerne	1 EL Puderzucker	2 EL Kürbiskernöl
100 g Radicchio	100 g Hokkaido-Kürbis (ohne Kerne)	2 EL weißer Balsamico
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

Für das Risotto den Kürbis abwaschen und mit der Schale in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Ingwer schälen, den Thymianzweig abbrausen.

In einem Topf die Gemüsebrühe erhitzen.

In einem weiteren Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und Kürbiswürfel darin anschwitzen. Knoblauch hinzugeben, mit dem Currypulver bestäuben, den Reis einrühren und glasig dünsten. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein aufgenommen wurde, nach und nach mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen. Thymianzweig und Lorbeerblatt hinzugeben, den Ingwer fein reiben und ebenfalls hinzugeben.

Unter ständigem Schwenken oder Rühren, das Risotto langsam gar köcheln.

In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und Saft auspressen.

Für den Salat in einer Pfanne ohne Fett die Kürbiskerne anrösten, mit Puderzucker bestäuben, diesen kurz karamellisieren lassen, mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl verfeinern.

Dann die Kerne auf Küchenpapier geben und abkühlen lassen.

Radicchio putzen, waschen, abtropfen und in feine Streifen schneiden.

Das Kürbisstück abwaschen, schälen und dann mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Kürbis- und Radicchio-Streifen in einer Schüssel vermengen.

Balsamico, etwas Kürbiskernöl, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und untermischen.

Sobald der Reis nach etwa 18-20 Minuten mit noch leichtem Biss (al dente) gegart ist, das Lorbeerblatt und den Thymianzweig entfernen. Die kalte Butter zugeben und unterrühren. Dann Parmesan zugeben, ebenfalls unterrühren und alles zu einem cremigen Risotto vermischen.

Das Risotto mit Salz, Pfeffer, Zitronen- Abrieb und einem Spitzer Zitronensaft würzen.

Das cremig Risotto auf Tellern anrichten. Den Salat in feinen Häufchen auf das Risotto setzen. Mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl verfeinern. Die Amarettini-Kekse zerstoßen und darüber streuen.

Daniele Corona am 18. Oktober 2021

Rosenkohl aus dem Ofen mit Kartoffel-Stampf und Ei

Für 4 Personen:

Für den Rosenkohl:

800 g Rosenkohl	Salz	Pfeffer
Muskat	1 Bio-Orange	100 ml Orangensaft
2 Scheiben Ingwer	Butterschmalz	Honig

Für den Kartoffelstampf:

1 kg Kartoffeln	1 EL Kurkuma	1 Bio-Limette
Rapsöl	Butter	Salz
Zucker		

Für die Spiegeleier:

4 Eier	Butter	Salz
Pfeffer		

Für den Rosenkohl:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Rosenkohl putzen, Butterschmalz oder Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl leicht anbraten.

Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Orange abwaschen und die Schale mit einem Ziseliierer abziehen und den Saft auspressen. Beides in die Pfanne geben. Die ausgepressten Orangenhälften, den weiteren Orangensaft und den Ingwer dazugeben. Alles gut vermengen und anschließend mindestens 15 Minuten im Ofen garen. Den Rosenkohl zwischendurch wenden und gegebenenfalls noch etwas Orangensaft nachgießen.

Zum Schluss etwas Honig unterrühren.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser gar kochen.

Abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln mit etwas Kochwasser, Butter und Rapsöl grob stampfen, dann mit Kurkuma, Limettensaft und -abrieb, Salz sowie etwas Zucker abschmecken.

Für die Spiegeleier:

Die Eier in Butter braten, salzen und pfeffern und mit Rosenkohl und Stampf servieren.

Rainer Sass am 29. Oktober 2021

Rosenkohl, Shiitake und Belper-Knolle

Für zwei Personen

Für den Rosenkohl:

6 Shiitake-Pilze	300 g Rosenkohl	2 Schalotten
1 Belper Knolle	1 Schuss Milch	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	1 Prise Rauchsatz	Pfeffer

Den Ofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Schalotten abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Außenblätter vom Rosenkohl abzupfen und mit anschwitzen. Einige Blätter davon aufbewahren.

Restlichen Rosenkohl blanchieren, dann mit Milch pürieren und pfeffern.

Anschließend die Pilze putzen und ohne Stiele in Olivenöl braten. Pilze mit dem Rosenkohlpüree füllen. Dann die Knolle über die gefüllten Pilze reiben und kurz im Ofen gratinieren. Mit dem angeschwitzten Rosenkohl garnieren. Mit Rauchsatz abschmecken.

Das Gericht servieren.

Björn Freitag am 22. April 2021

Rote Linsen-Püree mit Romana-Salat und Pfannenbrot

Für 4 Personen

Für den Brotteig:

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	60 ml Wasser
300 g Weizenmehl, (405)	1 Msp. Backpulver	100 g Naturjoghurt
50 ml Milch	1 TL Schwarzkümmelöl	Salz
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Sumach

Für die Linsen:

1 rote Zwiebel	5 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	1 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
250 g rote Linsen	750 ml Gemüsebrühe	Salz
1 TL Honig		

Für den Salat:

3 Mini-Romanasalat	3 Zweige Koriander	1/2 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pfannenbrot die Hefe zerbröseln und mit Zucker und handwarmem Wasser verrühren. Die aufgelöste Hefe mit der Flüssigkeit zum Mehl geben, mit Backpulver, Joghurt, Milch, Schwarzkümmelöl und 1 Prise Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten, bzw. bis er etwa das Doppelte seines Volumens erreicht hat, gehen lassen.

Für die Linsen Zwiebel, Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, dabei einige Zwiebelwürfel für die Dekoration beiseitelegen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, ohne dass sie Farbe nehmen.

Kurkuma und Chiliflocken hinzufügen und kurz mitbraten.

Anschließend die roten Linsen dazugeben, die Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann etwa 2 EL Linsen für die Dekoration herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Linsen noch weitere 5 Minuten kochen.

Von den gekochten Linsen die überflüssige Brühe in eine Schüssel abgießen. Zu den Linsen restliches Olivenöl geben und mit dem Stabmixer pürieren. Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas von der Kochflüssigkeit hinzufügen und zum Schluss mit Salz, Honig und Chiliflocken abschmecken.

Tipp:

Das Linsenpüree wird beim Erkalten fester. Wird es kalt gegessen, dann sollte die Konsistenz in heißem Zustand etwas flüssiger sein. Es ist allerdings auch möglich, wenn auch etwas mühsam, später weitere Flüssigkeit unterzurühren. Zudem sollte das Püree zum Erkalten locker abgedeckt werden, damit die obere Schicht nicht trocken wird.

Für das Pfannenbrot den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymianblättchen unter den gegangenen Hefeteig kneten, dann den Teig in Portionen aufteilen. Die Teigstücke auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das warme Brot mit Sumach und Salz bestreuen.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Koriander und Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Romanasalat mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

Den Salat und Linsenpüree auf Tellern anrichten. Mit beiseite gestellten Linsen und Zwiebel-

würfeln bestreuen, mit Korianderblättchen und Schnittlauch dekorieren. Das Pfannenbrot dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Februar 2021

Rote Spaghetti mit Spinat und Feta

Für 4 Personen

1 kg frischer Blattspinat	Salz	400 g Spaghetti
150 ml Rote-Bete-Saft	20 g Butter	2 EL Weißweinessig
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Pfeffer	1 Prise Muskat	1 Bio-Zitrone
1 Gartenkresse-Schälchen	100 g Feta	

Spinat putzen, die Stängel entfernen. Spinatblätter gut waschen und abtropfen lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser darin bissfest garen.

In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Rote-Bete-Saft mit Butter und Essig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen.

Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Spaghetti abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nudelwasser mit der Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder eine Pfanne) gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Nudeln und etwas Zitronenschale in die Rote-Bete Reduktion geben und kurz erwärmen, dabei ständig wenden, bis die Nudeln die rote Farbe angenommen haben.

Kresse vom Beet schneiden und den Fetakäse mit den Fingern zerbröseln. 12. Spinat in tiefe Teller geben, darauf die roten Spaghetti anrichten und mit Feta und Kresse garnieren.

Rainer Klutsch am 12. April 2021

Rote-Bete-Kartoffel-Auflauf mit Zwiebel-Chutney

Für 4 Personen:

Für das Chutney:

300 g Zwiebeln, rot	2 EL Olivenöl	50 g Zucker
60 ml Traubensaft, rot	60 ml Balsamessig	1 Lorbeerblatt
4 Pimentkörner	Salz	Pfeffer

Für den Auflauf:

600 g Kartoffeln, festk.	500 g Rote Bete	2 Stiele Bohnenkraut
200 ml Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch	Salz, Pfeffer
1 EL Kokosfett	60 g Walnüsse	1 Bund Schnittlauch

Für das Chutney Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden oder würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten.

Zucker zu den Zwiebeln geben und etwas karamellisieren lassen.

Traubensaft, Essig, Lorbeerblatt und Pimentkörner zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Die Kartoffeln und Rote Bete getrennt voneinander schälen, abbrausen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Nach Belieben auch in gleichmäßige Würfel schneiden. Bohnenkraut abbrausen und abtropfen lassen Gemüsebrühe, Kokosmilch mit Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht aufkochen. Kartoffelscheiben darin ca. 3 Minuten vorgaren.

Herausnehmen und abtropfen lassen.

Rote Bete in leicht gesalzenes Wasser ebenfalls ca. 3 Minuten vorgaren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit eine flache Auflaufform (ca. 800 ml Inhalt) oder vier kleine Formen mit Kokosfett fetten. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln und Rote Bete abwechselnd, in die Form schichten.

Kokosmilch-Brühe-Mischung darübergeben. Bohnenkraut entfernen.

Den Auflauf auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse fein hacken oder hobeln.

Nach 20 Minuten den Auflauf aus dem Ofen nehmen, Nüsse darüberstreuen und fertig garen. Evtl.

die Auflaufform kurz vor Ende der Garzeit abdecken.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden Auflauf herausnehmen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Dazu passt Feld- oder Endiviensalat.

Tipp:

Wer möchte kann zusätzlich noch etwa 60 g geriebenen Bergkäse mit den Nüssen über den Auflauf streuen

Martin Gehrlein am 04. Januar 2021

Rote-Bete-Maultaschen mit Mohnbutter

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl 100 g Hartweizengrieß 3 Eier
2-3 EL mildes Olivenöl Salz

Für die Füllung:

1 reife Birne 400 g Rote Bete $\frac{1}{2}$ TL ganzer Kümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner $\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner $\frac{1}{2}$ TL Zimtsplitter
mildes Chilusalz

Für die Mohnbutter:

1 EL Mohnsamen 80 g braune Butter mildes Chilusalz

Außerdem:

Mehl 1 verquirltes Ei 5 EL Hartweizengrieß fürs Tablett
Salz

Für den Nudelteig die Zutaten zu einem Teig verkneten und ruhen lassen.

Für die Füllung die Birne waschen, vierteln, entkernen und in 3 bis 4 mm kleine Würfel schneiden. Die Roten Beten ebenfalls in 3 bis 4 mm kleine Würfel schneiden (dazu am besten Einweghandschuhe tragen!).

Birne und Rote Beten in einer Schüssel mischen.

Kümmel, Koriander, Pfeffer und Zimt in eine Gewürzmühle füllen.

Birne-Beten-Mix mit Chilusalz und der Mischung aus der Gewürzmühle würzen.

Den Nudelteig mit dem Nudelholz in nicht zu dünne, etwa 10 cm breite Bahnen ausrollen, dabei mit etwas Mehl bestäuben (jede Teigbahn nach dem Ausrollen mit Frischhaltefolie bedecken).

Jede Teigbahn mit verquirltem Ei bestreichen und mit einem Teelöffel jeweils etwas Füllung längs auf das untere Drittel in einem langen Strang spritzen.

Die Teigbahn darüber längs einschlagen und um die Füllung herum leicht aneinanderdrücken, mit einem gezackten Ravioliausstecher (ca. 7 cm Durchmesser) halbmondförmige Ravioli ausstechen. Dann mit etwas Abstand zueinander auf großzügig mit Grieß bestreute Tablett legen.

Für die Mohnbutter den Mohn in einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze anrösten, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Pfanne ebenfalls etwas abkühlen lassen, dann die braune Butter und den Mohn darin erwärmen und mit Chilusalz würzen.

Zum Servieren die Maultaschen in leicht siedendem Salzwasser (oder in der Gemüsebrühe) etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Die Maultaschen mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in der Mohnbutter wenden, dann auf vorgewärmte Teller verteilen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 28. Januar 20121

Rote-Bete-Ravioli mit Ziegenkäse und Walnuss-Pesto

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

300 g Mehl (Type 00) 3 Eier 150 ml Rote Bete-Saft
0.5 TL Salz

Für die Füllung:

300 g Kräuter-Ziegenfrischkäse 1 Eigelb 50 g Parmesan
30 g Panko Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund glatte Petersilie 2 Zweige Majoran 2 Zweige Salbei
100 g Parmesan 100 g geröstete Walnusskerne 1 Zehe Knoblauch
200 ml Olivenöl

Für den Nudelteig:

Die Zutaten am besten mithilfe einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Der Teig sollte sehr fest sein. Nach dem Verkneten mindestens 45 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Tipp: Bei traditionellem Pastateig kommt auf 100 g Mehl 1 Ei. Die Flüssigkeit kann aber durch alles Mögliche ersetzt werden.

Für die Füllung:

Alle Zutaten miteinander vermengen.

Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine mehrmals auf breitester Stufe durchdrehen und den Teig mehrmals falten. Alternativ geht das auch mit einem Nudelholz, ist allerdings mühsamer, da der Teig ziemlich fest ist. Anschließend zwei gleichmäßige, gleich lange Bahnen ausrollen.

Mit einem Teelöffel kleine Häufchen der Füllung auf eine der Bahnen verteilen. Mit einem Pinsel den Teig im Viereck um die Füllung herum ganz leicht mit etwas Wasser einstreichen, die andere Teigplatte darüber legen und gut andrücken. Nun um die Füllung herum die Ravioli ausschneiden und diese in siedendem Wasser 4-6 Minuten kochen.

Für das Pesto:

Petersilie waschen, Knoblauch schälen. Majoran und Salbei von den Stielen zupfen. Anschließend alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.

Fertigstellung:

Die Nudeln aus dem Wasser nehmen, abtropfen und in einer Pfanne kurz mit dem Pesto schwenken. Mit etwas Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp:

Mit etwas frischem Zitronenabrieb und frischen Rote-Bete-Zoodles, also schmalen Streifen des Gemüses, garnieren.

Zora Klipp am 30. Mai 2021

Rote-Bete-Tatar mit Wasabi-Creme und Wachtel-Spiegelei

Für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Tatar:

200 g vorgegarte Rote Bete	3 Schalotten	1 rote Chilischote
5 Cornichons	1 EL Sushi Ingwer	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Wachtelspiegeleier:

4 Wachteleier	1 EL Pflanzenöl
---------------	-----------------

Für die Wasabicreme:

60 g Crème-fraîche	1 EL Wasabipaste
--------------------	------------------

Für die Garnitur:

2 Scheiben Pumpernickel	Butter	Kapuzinerblüten
Petersilie		

Für das Rote-Bete-Tatar:

Die Schalotten abziehen und die Chili entkernen. Schalotten, Chili, Rote Bete, Cronichons und Sushi-Ingwer ganz klein hacken. Alles zusammen vermengen und erneut fein hacken. In eine Schüssel geben und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wachtelspiegeleier:

Eine Pfanne mit Öl einreiben. Die Wachteleier mit dem Messer leicht anritzen und in die kalte Pfanne geben. Danach erst die Pfanne erhitzen und zu Spiegeleiern braten.

Für die Wasabicreme:

Crème fraîche und Wasabi verrühren und zum Anrichten in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Garnitur:

Pumpernickel mit einem Serviering viereckig ausstechen und anschließend in der Pfanne in Butter anbraten.

Pumpernickel auf Tellern anrichten und das Rote-Bete-Tatar darauf geben. Mit dem Wachtelspiegelei belegen, die Wasabi-Creme außen herum anrichten, mit Blüten und Petersilie garnieren und servieren.

Johann Lafer am 29. Dezember 2021

Rotkohl-Salat mit gebratenem Apfel

Für 4 Personen

Für den Rotkohlsalat:

500 g Rotkohl	2 EL Zucker	Salz
4 EL Orangensaft	2 EL Waldhonig	1 TL Feigensenfsauce
3 EL Balsamico	5 EL Olivenöl	

Für die Äpfel:

2 Äpfel	1 EL Zucker	100 ml Weißwein
1 EL Butter		

Für die Kartoffelküchlein:

600 g Kartoffeln, vorw. festk.	2 Eier	Salz
3 EL Rapsöl		

Für den Rotkohlsalat die äußeren Blätter und den Strunk des Kohls entfernen.

Den Rotkohl mit dem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden.

Rotkohlstreifen in eine große Schüssel geben, mit Zucker und etwas Salz würzen, durchmischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch die Kohlstreifen öfter durchkneten.

Den Orangensaft in einem Topf leicht erwärmen. Honig und Feigensenfsauce unterrühren.

Den marinierten Rotkohl mit den Händen etwas ausdrücken, die dabei entstandene Flüssigkeit abschütten.

Zu den Rotkohlstreifen den aromatisierten Orangensaft geben. Essig und Öl angießen und alles vermischen. Den Salat mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse herauschneiden und in nicht zu dicke Spalten schneiden. Diese nach Belieben tournieren.

In einem Topf Zucker auflösen, mit dem Weißwein ablöschen. Die Apfelspalten einlegen, Butter zugeben und die Äpfel darin etwa 3 Minuten weich schmoren.

Für die Kartoffelküchlein die Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben. Kartoffelraspel in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken. Dann die Kartoffelraspel in eine Schüssel geben. Das Ei trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz zu einem steifen Schnee schlagen. Zunächst das Eigelb, dann den Eischnee unter die Kartoffelraspel heben.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Kleckse von der Kartoffelmasse hineingeben. Jeweils etwas flach drücken und die Kartoffelküchlein auf jeder Seite etwa 1 Minute goldbraun braten. Falls nötig, zum Schluss noch einen Deckel auflegen und die Küchlein noch kurz garen.

Kurz vor dem Anrichten den Rotkohlsalat nochmal abschmecken, auf die Teller geben, die Apfelspalten darauflegen und die Kartoffelküchlein dazugeben.

Andreas Schweiger am 21. Oktober 2021

Rotkohl-Sommerrollen mit gegrilltem Ziegenkäse

Für 4 Personen:

Für die Sommer-Rollen:

350 g Rotkohl	2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 kleines Stück Ingwer	1 Chili-Schote	1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie	Salz	0.5 TL Kreuzkümmel
0.5 Bio-Zitrone	2.5 EL Rotwein-Essig	3 EL Apfel-Balsamessig
4 EL Nussöl	1 EL Honig	3 EL Olivenöl
8 Blätter Reispapier	1 Handvoll Haselnüsse	2 kl. Rollen Ziegenkäse
100 g Feldsalat	Pfeffer	

Für den Dip:

1 rote Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	1 kleines Stück Ingwer
3 EL salzarme Sojasoße	2 EL Apfel-Balsamessig	1 EL Honig
0.5 Zitrone	Koriander	

Für die Sommer-Rollen:

Für die Füllung den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer abschaben (das geht am besten mit der Rückseite eines Messers oder mit einem Löffel) und ebenfalls fein würfeln.

Chilischote der Länge nach halbieren, das Innere herauskratzen und die Schote fein würfeln. Koriander und Petersilie fein hacken, ruhig auch die Stiele mit verwenden, sie geben dem Ganzen mehr Biss. Die Hälfte der Kräuter beiseitestellen, die andere Hälfte zum Rotkohl geben. Mit Salz, zerstoßenem Kreuzkümmel und dem Abrieb der Zitrone würzen. Essig, Nussöl, Honig und Olivenöl dazugeben. Handschuhe anziehen und den Rotkohl kräftig durchkneten, bis er spürbar weicher wird. Beiseitestellen und schön durchziehen lassen.

Reisblätter einzeln kurz in warmem Wasser einweichen, bis sie flexibel sind. Die Blätter auslegen und auf jedes Blatt mittig je nach Größe etwa 2-3 EL Rotkohlsalat geben. Die Blätter über die Füllung schlagen und zu einer Rolle formen. Die fertigen Rollen auf ein leicht feuchtes Tuch setzen und beiseitestellen.

Die Nüsse fein hacken und mit der restlichen Petersilie auf einen flachen Teller geben.

Die Ziegenkäse-Rollen mit ein wenig Honig und Olivenöl marinieren. Dann von allen Seiten in einer heißen Grillpfanne rundum anrösten. Dabei darauf achten, dass der Käse die ganze Zeit leicht in Bewegung bleibt, damit er nicht zerläuft. Den gebratenen Käse mit frischem Pfeffer würzen und rundum in der Petersilien-Nuss Mischung wälzen.

Für den Dip:

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in eine mittelgroße Schale geben. Ingwer abschaben, klein würfeln und ebenfalls dazugeben. Den übrigen Koriander, Sojasoße, Essig, Honig und Saft der Zitrone hinzufügen und alles gut vermischen.

Anrichten:

Auf jeden Teller ein schönes Bett aus Rotkohlsalat geben und die Sommerrollen darauf drapieren. Den Ziegenkäse in fingerdicke Scheiben schneiden und neben die Sommerrollen legen. Den gewaschenen Feldsalat einmal kurz in die Flüssigkeit des Rotkohlsalats tunken und dekorativ auf den Tellern platzieren. Den Dip entweder in einem kleinen Schälchen separat servieren oder über dem Gericht verteilen.

Tarik Rose am 03. Oktober 2021

Roulade vom Kartoffelpüree in Bärlauch-Ei-Hülle

Für 4 Personen

Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz	100 ml Milch
50 g Butter	1 rote Zwiebel	1 EL Butterschmalz
80 g Bergkäse		

Für die Bärlauch-Ei-Hülle:

2 Bund Bärlauch	80 ml Milch	2 EL Sonnenblumenöl
3 Eier	2 EL Maisstärke	Salz
Pflanzenöl zu Braten		

Für die Sauce:

120 g Sonnenblumenkerne	200 ml Milch	1 EL Kartoffelpüree
Salz	Pfeffer	

Für das Püree die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen.

In der Zwischenzeit für die Ei-Hülle den Bärlauch abbrausen, trockenschütteln.

1/3 vom Bärlauch grob schneiden und mit der Milch und dem Sonnenblumenöl fein pürieren.

Eier zugeben und glatt mixen. Die Maisstärke zugeben, nochmals kurzglatt mixen und mit Salz würzen.

In einer großen beschichteten Pfanne mit wenig Bratöl erhitzen. Aus der Eiermasse darin bei mittlerer Hitze dünne Fladen ausbacken (ähnlich wie Crêpes). Dazu Deckel auflegen, damit die Oberseite rasch stockt und die Fladen nicht gewendet werden müssen. Möglichst bei schwacher Hitze backen, damit die Ei-Fladen schön elastisch bleiben.

Für das Püree die Zwiebel schälen, fein würfeln. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anschwitzen.

Käse in kleine Würfel schneiden.

Gegarte Kartoffeln abschütten, leicht ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen und über die gepressten Kartoffeln geben.

Danach alles zu einem Püree verarbeiten. 1 EL vom Püree beiseite stellen.

Zwiebel und Käse unter das Kartoffelpüree mischen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitzen vorheizen.

Die Ei-Fladen zu Rechtecken schneiden. Einige Bärlauchblätter für die Dekoration zur Seite legen. Restliche Bärlauchblätter auf die Ei-Fladen legen, bis die gesamte Fläche dicht bedeckt ist.

Anschließend das Kartoffelpüree mit Hilfe eines Spritzbeutels auf die Eier-Bärlauch Matte geben. Zur Rolle wickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Nochmals etwa 5 Minuten im heißen Backofen garen.

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen.

Für die Sauce die restlichen Sonnenblumenkerne sehr fein hacken und in einem Topf ohne Fett anrösten. Mit Milch ablöschen, aufkochen und das übrige Kartoffelpüree einrühren, die Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restlichen Bärlauch-Blätter fein schneiden.

Die Rollen aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auf Teller verteilen. Die Sauce darüber träufeln und mit Bärlauch und Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 31. März 2021

Süßkartoffel-Nuggets, Estragon, Skyr-Dip, Sriracha-Soße

Für 4 Personen

Nuggets:

400 g Süßkartoffeln	160 g entöltes Mandelmehl	2 Eier (M)
3 EL gehackter Estragon	Meersalz, Pfeffer	100 ml neutrales Pflanzenöl

Dip:

150 g Skyr (0,2%)	$\frac{1}{2}$ TL Curry	60 g Senfgurken
40 g Sonnenblumenkerne	Meersalz, Pfeffer	

Sriracha-Sauce:

100 g rote Chilis	6 Knoblauchzehen	50 g Ingwer
1 TL Meersalz		

150 g Gelierzucker (2:1)

50 g Ketchup

Nuggets:

Die Süßkartoffel schälen und grob in eine Schüssel raspeln.

Mandelmehl, Ei, Estragon, etwas Salz und Pfeffer zugeben und verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Je 1 EL Süßkartoffelteig mit etwas Abstand zueinander in die Pfanne geben und die Nuggets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 3 Minuten goldgelb ausbacken.

Inzwischen für den Dip Skyr und Gewürzmischung cremig rühren.

Senfgurken in sehr kleine Würfel schneiden und Sonnenblumenkerne hacken. Beides unter die Creme rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nuggets zum Hähnchen mit dem Dip servieren.

Sriracha-Sauce:

Die Chilis waschen, Strunk wegschneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und alles mit Salz pürieren und in ein Schraubglas füllen. Die Chilimischung mit ca. 2 cm Wasser bedecken und bei Zimmertemperatur 5 Tage fermentieren, dabei immer wieder umrühren.

Nach 5 Tagen die Sauce fein pürieren, den Gelierzucker dazugeben, aufkochen und in Gläser abfüllen.

Christian Henze am 14. Mai 2021

Sauerkraut-Suppe mit Birnen-Kompott

Für 4 Personen

Für das Birnenkompott:

1 große Birne	40 g Zucker	60 ml weißer Balsamico
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	60 ml weißer Portwein
50 g Butter	4 EL Honig	

Für die Sauerkrautsuppe:

1 Zwiebel	500 g Sauerkraut	25 g Butter
Salz	2 Gewürznelken	2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange	300 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
200 ml Apfelsaft	300 ml Milch	

Für das Birnenkompott die Birne waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen.

Die Birne in kleine Würfel schneiden.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Essig ablöschen.

Den Rosmarin und den Thymian abbrausen, trocken schütteln, mit in den Topf geben, Portwein angießen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Die Birnenwürfel dazugeben, einmal aufkochen und die Butter in Stückchen hinzufügen.

Den Honig untermischen und den Rosmarin- und Thymianzweig wieder entfernen. Das Birnenkompott abkühlen lassen.

Für die Sauerkrautsuppe die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Das Sauerkraut in ein Sieb geben, abbrausen und gut abtropfen lassen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Das Sauerkraut dazugeben und leicht mit Salz würzen.

Die Gewürznelken, Lorbeerblätter und die Zimtstange hinzufügen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Dann die Sahne zum Sauerkraut gießen und mit Salz abschmecken, sodass die Flüssigkeit immer angenehm salzig schmeckt.

Das Kraut etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Anschließend Gewürznelken, Lorbeerblätter und die Zimtstange wieder entfernen. Dann den Apfelsaft hinzufügen und alles im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.

So viel Milch untermixen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz erreicht. Nochmals abschmecken.

Das Sauerkrautstüppchen in vorgewärmte tiefe Teller verteilen und je 1 bis 2 TL Birnenkompott in die Mitte setzen. Die Suppe sofort servieren.

Tipp: Dazu passt eine Scheibe geröstetes Röstbrot, das mit etwas Frischkäse bestrichen, mit frisch geraspelter Birne und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut wird.

Martin Gehrlein am 11. November 2021

Scharfe Pasta mit Zucchini und Bohnen

Für 4-6 Personen

500 g Penne rigate	3 mittelgr. festk. Kartoffeln	2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen	2-3 scharfe Chilischoten	1/2 l Gemüsebrühe
1-2 Stangen Staudensellerie	2 kleine Zucchini	200 g weiße, vorg. Bohnen
0.5 Bund Rucola	1 Stck. Parmesan mit Rinde	Pfeffer
Salz	Zucker	Olivenöl

Soßenansatz herstellen:

Dafür Zwiebeln, Knoblauch und Chili (nach Geschmack mit oder ohne Kerne) klitzeklein schneiden und in Olivenöl in einer großen Pfanne andünsten. Nun die Brühe hinzufügen und alles 10 bis 15 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Ein Stück Käserinde oder trockene Käsekanten mit in den Sud geben. Sie geben der Soße einen feinen Käsegeschmack, zudem auch etwas Bindung. Gegebenenfalls noch etwas Brühe nachgießen oder mehr Chili hinzufügen.

Die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel gemeinsam mit der Pasta in Salzwasser gar kochen.

Derweil die Zucchini und den Staudensellerie in Scheiben schneiden und wenige Minuten in Olivenöl braten. Sie sollten noch etwas Biss haben. Dabei salzen, pfeffern und etwas zuckern. Die Bohnen aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen.

Den Rucola säubern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Käsekanten aus der Soße entfernen. Kartoffeln und Penne mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und tropfnass zum Soßenansatz geben. Bohnen, Zucchini, Sellerie und Rucola hinzufügen. Alles gut vermengen und ordentlich erhitzen.

Die Pasta in eine Schüssel füllen und mit geriebenem Käse und grob zerstoßenem Pfeffer bestreuen.

Servieren:

Die Pasta mit einer extra Portion geriebenem Käse, Olivenöl, Brot, Chianti und Wasser servieren und genießen.

Rainer Sass am 15. Januar 2021

Scharfer asiatischer Glasnudel-Salat mit Tofu

Für zwei Personen

Für den Tofu:

150 g Tofu	5 EL Sojasauce	Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

200 g Glasnudeln	1 rote Paprika	1 Mango
100 g Zuckerschoten	2-3 Frühlingszwiebeln	10 g Ingwer
1 frische Chilischote	½ Bund Koriander	150 g Cashewkerne
2 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Sojasauce	1 Schuss Reisessig
1 Schuss Fischsauce	1 Limette, 6 EL Saft	1-2 EL Honig
hellen Sesam	Öl	

Für den Tofu:

Den Tofu in Streifen schneiden, von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten. Mit etwas Sojasauce ablöschen und für ca. 3 Minuten braten, danach zur Seite stellen und abkühlen.

Für den Salat:

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochend heißem Wasser übergießen und für ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Für das Dressing das Sesamöl, die Sojasauce, den Reisessig, die Fischsauce, den Honig und den Limettenabrieb verrühren. Ingwer schälen, fein reiben und zum Dressing geben und optional kleingehackte Chilis hinzufügen.

Paprika, Zuckerschoten und Mango in dünne Streifen sowie die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Cashewkerne hacken und gemeinsam mit dem Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Glasnudeln abseihen und zusammen mit dem Gemüse, dem Koriander sowie den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und mit dem Dressing und Limettensaft marinieren. Den Sesam, den Tofu und die Cashewkerne auf den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und lauwarm servieren.

Alexander Kumptner am 13. Oktober 2021

Scharfes Grünkohl-Gemüse-Curry

Für 4 Personen

500 g Grünkohl	2 Möhren	1 Petersilienwurzel
1 Pastinake	0.5 Knolle Sellerie	4 rote Zwiebeln
250 g gemischte Pilze	4 Zehen Knoblauch	1 Stück Ingwer
2.5 TL Currypaste	500 ml Kokosmilch	250 ml Apfelsaft
250 ml Gemüsebrühe	1 Bio-Zitrone	6 EL salzred. Sojasoße
1 EL Misopaste	1 TL Honig	1 Chili-Schote
1 Bund Koriander		

Grünkohl gründlich waschen und die Blätter von den dicken Stielen zupfen. Das restliche Gemüse und die Zwiebeln ebenfalls säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Pilze (z. B.

Champignons, Shiitake, Kräutersaitlinge) putzen und in Scheiben schneiden. Von den Shiitake-Pilzen zudem die Stiele entfernen.

Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Gemüse außer dem Grünkohl und Zwiebeln kurz andünsten, dann das Curry hinzufügen und leicht anrösten. Dadurch entfaltet sich das Aroma besser. Grünkohlblätter, Ingwer und Knoblauch dazugeben, dann Apfelsaft, Kokosmilch und Brühe angießen. Das Gemüse etwa 10 Minuten garen. Dabei mit Sojasoße und Misopaste würzen. Nach der Hälfte der Garzeit die Pilze dazugeben.

Das Curry zum Schluss mit etwas Honig, Chili, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Wer mag, kann außerdem noch Orangenabrieb und -saft dazugeben. Koriander oder Petersilie säubern und hacken. Das Curry in tiefen Tellern servieren und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Tarik Rose am 17. Januar 2021

Schnelle Spargel-Pizza mit Pfannenbrot

Für 4 Personen:

Für den Spargel:

500 g grüner Spargel	500 g weißer Spargel	1 Zehe Knoblauch
1 TL Honig	2 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

Für die Tomatensoße:

4 Tomaten	50 g getrocknete Tomaten	50 ml passierte Tomaten
2 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch	2 TL Honig
Salz, Pfeffer		

Für das Pfannenbrot:

550 g Dinkelmehl	1.5 TL Weinstein-Backpulver	450 g Naturjoghurt
3 EL Olivenöl	1.5 TL Salz	Olivenöl

Für die Fertigstellung:

200 g Ziegenfrischkäse-Rolle	3 Zweige Basilikum	200 g Kirschtomaten
1 Spritzer Zitronensaft	2 TL Honig	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Spargel:

Den weißen Spargel komplett und den grünen Spargel am unteren Drittel schälen. Die trockenen Enden abschneiden. Den Spargel mit Olivenöl und Salz marinieren. Anschließend in einer Grillpfanne kurz von allen Seiten anbraten. Knoblauch fein schneiden und hinzugeben. Mit Honig, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf nochmals mit Salz würzen.

Für die Tomatensoße:

Frische und getrocknete Tomaten sowie den Knoblauch fein würfeln. Mit dem Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Joghurt, Olivenöl und Salz hinzufügen und alles zu einem leicht zähen Teig verkneten. 15 Minuten ruhen lassen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig in Stücke teilen und zu Fladen in Pfannengröße ausrollen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen nacheinander bei mittlerer bis hoher Temperatur goldbraun und knusprig ausbacken.

Für die Fertigstellung:

Das Pfannenbrot mit der Tomatensoße bestreichen. Den Spargel darauf verteilen, nach Geschmack auch etwas kleiner schneiden. Den Ziegenkäse zerbröseln und darauf verteilen. Die Kirschtomaten halbieren und darüberlegen. Bei 200 Grad 2 Minuten im Ofen überbacken. Das Basilikum waschen, zupfen und auf die Pizza streuen. Zitronensaft, Olivenöl und Honig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die fertige Pizza träufeln.

Tarik Rose am 26. April 2021

Schwammerl mit Knödel

Für 4 Personen

Für die Schwammerl:

1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Karotte	50 g Knollensellerie
1 TL Öl	$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe	3 EL getrocknete Champignons
200 g Sahne	50 g kalte Butter	600 g frische Pilze
1 bis 2 EL braune Butter	gemahlener Kümmel	1 Msp. Zitronen-Abrieb
Salz, Pfeffer	1 EL Petersilie	

Für die Knödel:

1 Zwiebel	300 g Brötchen	300 ml Milch
3 Eier	2 TL Dill	2 TL Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Majoran, getrocknet	5 Minzeblätter	3 Blättchen Estragon
$\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Ingwer	Salz, Pfeffer	1 Prise gemahl. Koriander

Für die Schwammerl die Zwiebel, die Karotte und den Sellerie putzen, schälen und in 3 mm große Würfel schneiden. In einem Topf bei milder Hitze in wenig Öl andünsten. Mit Brühe auffüllen, die getrockneten Pilze dazu geben und 20 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen, die Sahne mit der Butter hineinrühren und nach Belieben mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht binden.

Die frischen Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und in Stücke schneiden. Die braune Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin portionsweise bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Mit 1 Prise Kümmel, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

Die gebratenen Pilze mit der Rahmsauce mischen und gegebenenfalls nachwürzen.

Für die Knödel die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne bei milder Hitze im Öl einige Minuten glasig andünsten. Die Brötchen oder das Weißbrot in sehr dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch aufkochen und über das Brot gießen. Die Eier mit Dill, Petersilie, Majoran, Minze, Petersilie und Ingwer dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Mit den Händen alles zu einer weichen Masse vermischen. Zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Zwei Blätter starke Alufolie jeweils mit Klarsichtfolie belegen. Die Knödelmasse darauf zu länglichen Rollen von 4 bis 5 cm Durchmesser formen. Erst in die Klarsichtfolie einrollen, dann in die Alufolie einwickeln. Die Enden der Alufolie erst etwas andrücken, dann drehen, so dass eine formschöne Rolle entsteht.

Die Knödelrollen in einem entsprechend großen Topf mit leicht siedendem Wasser etwa 30 Minuten garen. Aus dem Wasser heben und aus der Folie wickeln. In Scheiben schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in der Butter auf beiden Seiten anbräunen.

Die Rahmschwammerl in vorgewärmte tiefe Teller verteilen und die Knödel darauf anrichten.

Alfons Schuhbeck am 24. September 2021

Schwarzwurzeln mit Haselnuss-Vinaigrette und Feld-Salat

Für 4 Personen):

1.5 kg Schwarzwurzeln	100 g Feldsalat	2 Birnen
100 g Haselnüsse	2 (Bio-) Zitronen	0.5 Orange
30 ml neutrales Pflanzenöl	Olivenöl	20 ml Haselnussöl
frische Kräuter	Salz	Pfeffer
Honig		

Haselnüsse rösten, etwas abkühlen lassen und dann hacken.

Die Schwarzwurzeln entweder schälen oder mit einem Stahlschwamm gut schrubben. 1 Zitrone auspressen, mit Wasser in eine Schüssel füllen und die Schwarzwurzeln kurz hineinlegen.

Herausnehmen, in eine Auflaufform legen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas Honig marinieren. Anschließend im Ofen bei 160 Grad circa 10-15 Minuten garen.

Für die Vinaigrette den Abrieb und Saft von 1 Zitrone sowie den Saft der Orange in eine Schale geben. Etwas Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen. Pflanzenöl und Haselnussöl dazugeben, alles gut vermengen und mit der Hälfte der Haselnüsse mischen.

Den Feldsalat gründlich waschen. Die Birnen schälen und leicht salzen.

Die Schwarzwurzeln aus dem Ofen nehmen und in einer Grillpfanne etwas Farbe annehmen lassen. Herausnehmen oder an die Seite der Pfanne legen. Danach die Birnen ebenfalls kurz grillen. Birnen in den restlichen Haselnüssen wälzen und zusammen mit den Schwarzwurzeln auf Tellern verteilen. Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und dazulegen. Etwas Dressing über die Schwarzwurzeln geben und alles nach Geschmack mit frischen Kräutern (z.B. Estragon oder Blattpetersilie) garnieren.

Tarik Rose am 18. Januar 2021

Sellerie aus dem Ofen mit zwei Soßen

Für 4 Personen

Für den Sellerie:

1 Knolle Sellerie Olivenöl Meersalz

Für den Mango-Dip:

1 Mango 2.5 EL Olivenöl 1 scharfe Chili-Schote
0.5 (Bio-) Zitrone Salz

Für die Trauben-Vinaigrette:

15 kl., kernlose Weintrauben 2 EL Agavendicksaft 0.5 Zitrone
250 ml Apfelsaft 2 EL Nussöl 2 EL Olivenöl
2 EL Himbeer-Essig 1 Prise Salz

Für den Sellerie:

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Sellerieknolle mit einer Bürste gründlich säubern, dann auf ein Ofenblech legen und mit etwas Olivenöl und Meersalz einreiben. Mindestens 2 Stunden im Ofen garen. Zum Testen einen Holzspieß oder eine Nadel in den Selleriekern stechen. Wenn sich der Spieß leicht hineinstecken und herausziehen lässt, ist die Knolle gar.

Für den Mango-Dip:

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch auslösen und in Stücke schneiden.

In einen Becher geben, Chili, Schalenabrieb- und Saft der Zitrone, Olivenöl und 1 Prise Salz hinzufügen. Alles mit einem Stabmixer pürieren. Gegebenenfalls noch etwas mehr Olivenöl hinzufügen.

Für die Trauben-Vinaigrette:

Apfelsaft erhitzen und auf 2 EL reduzieren. Mit Agavendicksaft, Nussöl, Essig, Zitronensaft und 1 Prise Salz verrühren. Die Weintrauben säubern und zur Vinaigrette geben. Alles vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

Servieren:

Sellerie aus dem Ofen nehmen, die Schale entfernen und den saftigen Kern in Portionsstücke schneiden. Wahlweise mit Mango-Püree oder der Weintrauben-Vinaigrette servieren. Man kann den Sellerie auch in der Schale halbieren und auslöffeln.

Rainer Sass am 23. Januar 2021

Sellerie gebacken und gebraten mit Käse-Soße

Für 4 Personen:

2 kleine Sellerieknollen	grobes Meersalz	1 Zwiebel
5 Zweige Thymian	1 EL Butterschmalz	1 EL Speisestärke
250 ml Gemüsebrühe	250 ml Milch	100 g ital. Hartkäse
3 EL Tahina (Sesampaste)	Salz	2 EL Butter
1 Bio-Orange	1 TL Sumach	1 TL weißer Sesam
1 TL schwarzer Sesam		

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Sellerie gründlich waschen. In eine flache Auflaufform grobes Meersalz geben (ca. 1 cm hoch) und die Sellerieknollen daraufsetzen.

Im vorgeheizten Ofen den Sellerie so ca. 1 Stunde weich garen, mit einem Holzstäbchen die Konsistenz prüfen.

Weich geschmorten Sellerie etwas abkühlen lassen, dann schälen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Stärke zugeben, kalte Gemüsebrühe und Milch angießen und mit dem Schneebesen unterrühren.

Die Hälfte vom Thymian zugeben unter Rühren die Flüssigkeit aufkochen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

Käse fein reiben.

Tahina und geriebenen Käse unter die Sauce mischen (sie sollte nicht mehr kochen, wenn der Käse dazu kommt), mit Salz abschmecken.

Sellerie in daumendicke Scheiben schneiden.

Die Selleriescheiben in Butter von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Restlichen Thymianblättchen mit Sumach und Sesam mischen und auf die Selleriescheiben streuen. Orangenabrieb ebenfalls darauf streuen.

Viel Sauce auf den Teller geben, Selleriescheibe daraufsetzen und servieren.

Dazu passt sehr gut Fladenbrot

Jacqueline Amirfallah am 06. Januar 2021

Sellerie-Cannelloni mit Kürbis-Kugeln

Für 4 Personen

1 Knollensellerie (650 g)	Salz	1/2 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl	1 TL Apfeldicksaft	300 g Kartoffeln, mehligk.
2 EL Pflanzenöl	400 ml Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl
1 Prise Muskat	4 Stängel glatte Petersilie	40 g Panko-Brösel

Für die Kürbiskugeln:

300 g Hokkaidokürbis	Salz	1 Schalotte
2 EL Pflanzenöl	Pfeffer	

Den Sellerie putzen, schälen, waschen und halbieren.

Mit dem Gemüsehobel ca. 20 dünne Scheiben (ca. 2 mm dick) abhobeln. Aus den größeren Scheiben mit dem Ausstechring kleinere Scheiben ausstechen, die dabei anfallenden Abschnitte beiseitelegen.

Selleriescheiben in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl und Apfeldicksaft zu einer Marinade mischen.

Die blanchierten Selleriescheiben in eine flache Schale geben, mit der Marinade beträufeln, locker durchmischen und ziehen lassen.

Kartoffeln waschen, schälen und grob schneiden. Sellerieabschnitte ebenfalls grob schneiden.

Etwas Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Sellerieabschnitte in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Brühe zugießen und zugedeckt in ca. 15 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, evtl. halbieren und die Kerne entfernen. Mit dem Kugelausstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Kürbiskugeln ca. 6 Minuten weichkochen, abgießen und abtropfen lassen.

Schalotte schälen und in Spalten schneiden.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Schalottenspalten darin glasig dünsten.

Die abgetropften Kürbiskugeln dazugeben und 2 Minuten mitschwenken, zur Seite stellen und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Kartoffel- und Selleriestücke weich gegart sind, den Kartoffel-Sellerie-Sud abgießen und das Gemüse durch eine Kartoffelpresse drücken. Olivenöl zugeben und zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Selleriepüree in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Auf jede Selleriescheibe mittig einen Streifen Püree spritzen, anschließend fest einrollen.

Petersilie abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Restliches Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und leicht bräunen. Panko-Brösel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rösten, die Hälfte der Petersilie zugeben, mit Salz würzen.

Sellerie-Cannelloni mit den Kürbiskugeln auf flachen Tellern anrichten. Mit Panko Kräuter-Bröseln und restlicher Petersilie bestreuen.

Sybille Schönberger am 01. November 2021

Sellerie-Püree mit Nussbutter, Petersilien-Wurzel

Für zwei Personen

Für das Püree:

¼ Knolle Sellerie	1 Limette	100 g Crème-fraîche
250 ml Geflügelfond	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Nussbutter:

100 g Butter	Salz
--------------	------

Für die Petersilienwurzeln:

2 Petersilienwurzeln	4 Zweige Blattpetersilie	Öl, Salz
----------------------	--------------------------	----------

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie	Salz
----------------------------	------

Für das Püree:

Den Knollensellerie schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. In Geflügelfond mit einer Prise Salz weichkochen, dann abpassieren, dabei das Kochwasser auffangen. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Sellerie mit Crème fraîche und Limettenabrieb zu einem cremigen Püree verarbeiten. Sollte das Püree zu fest sein, ggf. etwas Kochwasser oder noch mehr Crème fraîche hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Nussbutter:

Butter in einer Sauteuse langsam rösten bis die Molke gebräunt ist.

Mit Salz würzen und die entstandene Nussbutter über das Püree geben.

Für die Petersilienwurzeln:

Petersilienwurzeln waschen, von der äußeren Schale befreien und anschließend immer weiter schälen. Die so entstandenen Streifen in 160 Grad heißem Pflanzenöl goldgelb ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier entfetten und salzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Blattpetersilie ebenfalls im heißen Fett ausbacken, dann entfetten.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, gut trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Öl in einer Fritteuse erhitzen und die Petersilienblätter darin frittieren.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Erst kurz vor dem Servieren salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 13. Januar 2021

Senf-Eier mit Senf-Chutney und Spinat

Für 4 Personen:

Für das Senf-Chutney:

2 rote Zwiebeln	0.5 Tasse Senfsaat	100 ml Apfel-Balsamessig
2 Sternanis	Honig	Olivenöl, Salz

Für die Senfsoße:

2 rote Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	100 ml Apfel-Balsamessig
1 EL Honig	200 ml Gemüsebrühe	200 ml saure Sahne
2 EL körniger Senf	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Spinat und Eier:

8 Bio-Eier	400 g Spinat	1 EL Apfel-Balsamessig
1 rote Zwiebel	Olivenöl	

Für das Senf-Chutney:

Die Senfkörner waschen, dann in Wasser etwa 2-3 Minuten kochen.

Anschließend in ein Sieb gießen und kurz abwaschen. Die Körner mit neuem Kochwasser aufsetzen, erneut abgießen und abwaschen. Den Vorgang 6-8 Mal wiederholen. Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen. Die Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen. Essig, Sternanis und Honig hinzufügen. Mit Salz würzen.

Alles bei milder Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Chutney sollte eine cremige Konsistenz haben.

Für die Senfsoße:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen. Mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren. Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen. Hitze reduzieren und saure Sahne unterrühren. Zum Schluss den körnigen Senf unterrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Spinat und Eier:

Die Eier wachweich kochen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocknen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen. Etwas Essig hinzufügen. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten den Spinat auf Teller geben, Chutney und Senfsoße hinzufügen. Die Eier auf den Spinat setzen, anschneiden oder halbieren.

Tarik Rose am 14. November 2021

Shakshuka mit Paprikaschoten, Minze und Koriander

Für zwei Personen

Für die Shakshuka:

300 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika	1 Chilischote	15 g Ingwer
1 Msp. Korianderpulver	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	1 Msp. Garam Masala
1 EL Tomatenmark	1 Dosentomate	2 Eier
2 EL Olivenöl		

Für die Garnitur:

100 g Feta	2 Scheiben Ciabatta	1 Bund Minze
1 Bund Koriander	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Shakshuka:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika dazugeben und mitrösten. Ingwer fein reiben. Chili klein hacken. Beides ebenfalls dazugeben, mit Korianderpulver, Kreuzkümmel, Garam Masala würzen und noch einmal eine Minute mitrösten.

Das Ganze mit Tomatenmark tomatisieren, mit den Dosentomaten aufgießen und einköcheln lassen. Kleine Mulden formen, die Eier darin reinschlagen und in den Ofen geben. Bis zum gewünschten Garpunkt backen.

In eine Shakshuka passen auch wunderbar Kartoffeln. Hierfür die Kartoffeln in Salzwasser bissfest garen, ausdampfen lassen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in einen Bräter schichten und salzen. Anschließend wie oben mit der Paprika-Tomatenmasse fortfahren diese darüber geben und 10 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen. Eier reinschlagen und bis zum gewünschten Garpunkt weiter backen.

Für die Garnitur:

Die Kräuter abbrausen, trockernwedeln, abzupfen, grob schneiden und mit zwe EL Olivenöl und Salz marinieren. Feta zerbröseln.

Ciabatta in Olivenöl in einer Pfanne anrösten. Anschließend in kleine Stücke schneiden.

Shakshuka auf Tellern anrichten und mit Kräutern, Ciabattabröseln und Feta garniert servieren

Alexander Kumptner am 31. März 2021

Shot und Polenta

Für zwei Personen

Für den Shot:

1 vorgegartener Maiskolben	1 weiße Zwiebel	4 cm Kurkumaknolle
2 Chilischoten	300 ml Gemüsefond	300 ml Kokosmilch
Kokosessig	Pflanzenöl	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Polenta:

1 vorgegartener Maiskolben	200 g instant Polenta	Grün vom Lauch
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	300 ml Gemüsefond
1 Zitrone	Parmesan	100 g Schmand
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Shot:

Die Maiskörner vom Kolben abtrennen. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Öl anschwitzen. Mais dazugeben. Kurkuma hineinreiben. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit etwas Kokosessig ablöschen und mit Fond und Kokosmilch auffüllen. Aufkochen lassen und pürieren. Mit einer Schaumkelle in ein Glas füllen.

Während des Reibens der Kurkumaknolle unbedingt Küchen Handschuhe tragen, um Verfärbungen zu vermeiden.

Für die Polenta:

Maiskörner vom Kolben abtrennen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einem Topf mit Öl anbraten. Mais, Polenta und Gemüsefond hineingeben und aufkochen lassen. Wenn die Polenta gar ist, Schmand unterrühren. Lauch in Würfel schneiden und dazugeben. Parmesan hineinreiben und verrühren. Alles mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 12. August 2021

Spaghetti aglio e olio

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	3 Knoblauchzehen	1 Chili
1/2 Bund Petersilie	1 Schuss Olivenöl	1 Msp. Salz, Pfeffer

Die Pasta in gesalzenem Wasser kochen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch pressen und fein runterhacken. Die Chilischote ebenfalls runterhacken und die Stängel von der Petersilie auch schneiden.

Alles zusammen in Öl schmoren (mit der Hitze nicht zu hoch gehen). 1-2 Kelle(n) Nudelwasser in die Pfanne geben. Nun die Hitze etwas erhöhen und einkochen lassen.

Zwei Minuten bevor die Nudel fertig sind, aus der Pfanne nehmen und in die Pfanne geben (dort garen sie dann fertig). Gut durchschwenken.

Petersilie hacken und zu den Nudeln geben. Alles vermengen eventuell nachwürzen mit Salz und Pfeffer.

Anrichten und auf Wunsch Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 14. Januar 2021

Spaghetti alla puttanesca

Für zwei Personen

200 g Spaghetti	1 Anchovisfilet (in Öl)	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	60 g schwarze Oliven	2 EL Kapern, nonpareille
150 ml Tomatensauce	1 Zweig Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano
4 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Stück Parmesan

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Anchovisfilets abtropfen lassen und fein hacken.

Eine Pfanne erhitzen und Öl hineingeben. Schalotten, Knoblauch, Anchovis und Oregano darin 23 Minuten andünsten. Tomatensauce zufügen und aufkochen lassen. Oliven und Kapern untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Spaghetti mit einer Pastakralle aus dem Wasser direkt in die Pfanne mit der Sauce geben und vermischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und 1 EL davon unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Um Wasser schneller zum Kochen zu bringen und lästige Salzablagerungen am Topfrand zu vermeiden, sollte man das Salz erst dazugeben, wenn das Wasser bereits kocht. So löst sich das Salz deutlich schneller auf und man spart Zeit.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und das Gericht damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 15. Juli 2021

Spaghetti mit Limette und Salbei

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti 2 Limetten 1/2 Zucchini
6 Blatt Salbei 60 g Pecorino 60 ml Olivenöl
1 Msp. Salz

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe fast al dente kochen.

Zucchini in feine Würfel schneiden. Zucchiniwürfel in Olivenöl ca. 2 Minuten kräftig anbraten.

Limetten schälen, weiße Haut entfernen und Limettenfiltes herausschneiden.

Wenn die Zucchiniwürfel leicht braun sind, die Hitze herunterschalten. Salbei in feine Streifen schneiden.

Nochmal einen guten Schuss Olivenöl zu den Zucchiniwürfeln in die Pfanne geben, Salbei dazugeben.

Bei niedriger Hitze den Salbei leicht braten.

Dann eine Kelle Nudelkochwasser mit in die Pfanne geben und die Spaghetti zwei Minuten bevor sie fertig sind, abgießen, abtropfen lassen und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Hitze wieder hochziehen, alles gut durchschwenken, noch eine Kelle Nudelkochwasser dazugeben und die Spaghetti darin noch ca. 2 Minuten fertig kochen.

Spaghetti anrichten, mit Olivenöl beträufeln, Limettenfilets auf den Nudeln verteilen und Limettenschale und ordentlich Pecorino darüberreiben.

Steffen Henssler am 17. August 2021

Spanische Pizza mit Gemüse

Für 6-8 Personen:

12 g frische Hefe 1 Prise Zucker 250 g Mehl
Salz 10 EL Olivenöl 1 (Kl. M) Eigelb
1 gelbe Paprika 1 rote Paprika 2 weiße Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch 20 g Blattspinat Pfeffer

Hefe und 1 Prise Zucker in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 TL Salz, 6 EL Olivenöl, Eigelb und Hefemischung in eine Schüssel geben. Zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Anschließend in 1 cm breite Streifen schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten, salzen, dann herausnehmen. Den Spinat in derselben Pfanne mit 1 EL Öl kurz anbraten, salzen und herausnehmen. Die Paprikastreifen ebenfalls mit 1 EL Öl anbraten und 2 Minuten dünsten, salzen und aus der Pfanne nehmen.

Den Teig kurz durchkneten und mit einem Rollholz circa 40 x 30 cm groß ausrollen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Zwiebeln, Knoblauch, Spinat und Paprika darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene circa 30 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und heiß oder kalt servieren.

Tim Mälzer am 26. Juni 2021

Spargel in Olivenöl gebraten, Tapenade oder Bärlauch-Pesto

Für 2 Personen:

8 Stangen weißer Spargel 4 EL Olivenöl 100 ml Wasser
100 ml Olivenöl 1 Limette 40 g Parmesan
1 Msp. Gewürzsalz

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen, der Länge nach halbieren und bei mäßiger Hitze in einer Pfanne mit Olivenöl für 6-7 Minuten unter gelegentlichem wenden braten lassen. Das Bärlauch Pesto Glas öffnen und zuerst 100ml Wasser und anschließend 100ml Olivenöl dazugeben.

Das Glas fest mit dem Deckel verschließen und einmal kurz durchschütteln.

Den Spargel aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Spargelstangen auf einem Teller anrichten und mit 1 Prise Gewürzsalz bestreuen.

Limettenschale direkt über den Spargel reiben und etwas Limettensaft darüber träufeln.

2 EL Bärlauchpesto auf dem Spargel verteilen und Parmesan fein darüber reiben.

Steffen Henssler am 22. April 2021

Spargel mit Basilikum-Hollandaise und Pilz-Chips

Für 4 Personen:

Für Spargel, Chips:

200 g Kräuterseitlinge	3 EL neutrales Öl	geräuchertes Paprika-Pulver
Salz	700 g Drillinge	2 Zehen Knoblauch
2 Zweige frischer Rosmarin	6 EL Olivenöl	Pfeffer
12 Stangen weißer Spargel	12 Stangen grüner Spargel	2 Eier
100 g Panko	6 EL Mehl	50 g Butter
200 g Räuchertofu		

Für die Hollandaise:

250 g Butter	100 ml Weißwein-Essig	3 Lorbeerblätter
2 Nelken	6 Pfefferkörner	2 EL Zucker
1 Prise Salz	2 frische Eigelb	0.5 TL Senf
1 Bund Basilikum		

Für Spargel, Chips: Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kräuterseitlinge der Länge nach in feine Scheiben schneiden, mit dem neutralen Öl bepinseln, leicht salzen und mit geräuchertem Paprikapulver bestreuen. Die Scheiben auf ein Backblech legen und im Ofen 20-25 Minuten schön kross werden lassen.

Die Drillinge säubern, vierteln und auf eine Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs legen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehen halbieren (Schale kann ruhig dranbleiben) und zwischen die Kartoffeln legen. Die Rosmarinzwige ebenfalls dazu legen.

Den weißen Spargel ganz schälen, bei den grünen Stangen lediglich das untere Drittel und die holzigen Enden abschneiden.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Panko und Mehl in separate Teller geben. Die weißen Spargelstangen leicht salzen, zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Panko wenden. Die panierten Stangen auf die andere Hälfte des Bleches legen.

Spargel und Kartoffeln im Ofen 15-20 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Hollandaise zubereiten.

Für die Hollandaise: Essig und Gewürze aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Butter schmelzen und anschließend vorsichtig durch ein feines Sieb gießen. Eigelb über einem Wasserbad in einer Metallschüssel schaumig schlagen. Achtung: Das Wasser darf unter der Schüssel nicht kochen. Etwas von der Essigreduktion und den Senf dazugeben und weiterschlagen. Nun nach und nach die geklärte Butter vorsichtig einrühren. Wenn die Soße etwas zu fest wird, wieder etwas von der Reduktion dazugeben.

Zum Schluss abschmecken und bei Bedarf etwas nachsalzen oder zuckern. Basilikum fein hacken und unter die Soße geben.

Fertigstellung: Eine Pfanne heiß werden lassen und die Butter darin schmelzen. Die grünen Spargelstangen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten gleichmäßig garen. Den Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben.

So bekommt der Spargel ein leichtes Raucharoma.

Panierten Spargel, Kartoffeln und Pilz-Chips aus dem Ofen holen und mit dem Pfannenspargel und der Hollandaise servieren.

Zora Klipp am 23. Mai 2021

Spargel-Plätzchen mit Schmand-Gurken

Für zwei Personen

Für die Plätzchen:

10 St. weißer Spargel	1 Ei	Mineralwasser
4 Zweige Koriander	150 g Kichererbsenmehl	1 TL Backpulver
1 TL Currypulver Madras	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	1 Flocke Butter
Olivener Öl	(ca. 50 ml)	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Gurken:

1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone	1 Pack. Schmand	2 Zweige Dill
1 Zweig Koriander	Zucker	

Für die Plätzchen:

Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Aus Kichererbsenmehl, Backpulver, einem Ei, Curry, Kreuzkümmel, gehackten Koriander und Mineralwasser eine Art Pfannkuchenteig herstellen. Spargel schälen, in fingernagelgroße Stücke schneiden, mit Salz und Zucker marinieren, unter den Teig ziehen und Teig in Öl mit etwas Butter von beiden Seiten goldbraun braten. Vor dem Servieren entfetten.

Für die Gurken:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und reiben. Zwiebel abziehen und würfeln. Dill und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gurke schälen, entkernen und in dünne Scheiben hobeln. Leicht ansalzen und Wasser ziehen lassen. Anschließend ausdrücken und mit Zitronenabrieb- und saft sowie geriebenem Knoblauch und gehacktem Dill und Koriander würzen. Mit Schmand und Zwiebeln zu einem schlotzigen Ragout verrühren und gekühlt servieren. Mit Zucker abschmecken. Wenn die Gurke mit Salz und Zucker mariniert wird, verliert sie an Festigkeit und dadurch wird es leichter, sie zu Röllchen zu drehen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 27. Mai 2021

Spargel-Salat mit Orange und Pfannenbrot

Für 4 Personen

Für das Pfannenbrot:

20 g frische Hefe	1 TL Zucker	60 ml Wasser
300 g Weizenmehl, Type 405	1 TL Backpulver	1 Prise Salz
1 Prise Chilipulver	100 g Naturjoghurt	1 Ei
Mehl	Butterschmalz	

Für den Salat:

2 Bio-Orangen	2 EL Zucker	100 g Cashewkerne
1 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Ras el Hanout	Salz
500 g grüner Spargel	500 g weißer Spargel	1 Prise Zucker
1 Bund Thai-Spargel	1 Bund wilder Spargel	1 Limette
4 EL Olivenöl	Pfeffer	1/2 Bund Sauerampfer
1 Bund Schnittlauch		

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und handwarmen Wasser verrühren. Mehl mit Backpulver, Salz und Chilipulver in einer Schüssel mischen.

Joghurt und Ei verrühren, die Hefemilch untermischen und zu der Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in der Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen.

Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Orange die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden. 5. Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin ein zweites Mal blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.

Dann die Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, Zucker zugeben und kochen, bis ein Sirup entstanden ist.

Von der Orange selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sobald sie etwas Farbe angenommen haben, das Sonnenblumenöl zugeben, mit Ras el Hanout und Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen und die trockenen Enden abschneiden. Spargelstangen, bis zum Garen, mit einem feuchten Tuch abdecken.

Die Spargel-Schalen und -Enden in einen flachen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, Salz, 1 Prise Zucker zugeben und aufkochen lassen, dann ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.

Dann die Spargelschalen und -Enden aus dem Fond herausnehmen und entfernen.

Im Fond die vorbereiteten Spargelstangen ca. 7 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit den Thaispargel und wilden Spargel waschen, die trockenen Enden abschneiden.

Thaispargel und wilden Spargel 2 Minuten im Fond bissfest kochen.

Für das Dressing von der restlichen Orange und Limette den Saft auspressen.

Orangen- und Limettensaft in einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegarten Spargel abschütten, nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade übergießen. Vorbereitete Orangenfilets untermischen.

Sauerampfer und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter unter den Spargelsalat mischen.

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 abgekühlten Cashewkerne grob hacken.

Spargelsalat anrichten, mit den Cashewkernen bestreuen und das Pfannenbrot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 12. Mai 2021

Spargel-Tarte-Tatin, Salz-Pistazien, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

10-12 Stangen weißer Spargel	300 g Blätterteig, rund	125 g Wildkräutersalat
1 Zitrone	50 g Salzpistazien	50 g Parmesan
75 g Butter	1 EL Puderzucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit hitzebeständigem Griff oder Tarte-Tatin-Form auf mittlerer Stufe erhitzen. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und dritteln. Spargel, 30 g Butter und Puderzucker in die Pfanne geben und den Spargel etwa 5 Minuten von allen Seiten gleichmäßig anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen. Spargelstücke dicht nebeneinander in der Pfanne ausrichten. Salzpistazien grob hacken und über den Spargel streuen. Blätterteig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Butter in kleinen Flöckchen auf und zwischen den Spargelstangen verteilen und den Blätterteigboden darauflegen. Pfanne auf den Boden des heißen Ofens stellen, Tarte darin in etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Wildkräutersalat waschen, trockenschleudern und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl marinieren.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen und einen großen Teller auf die Pfanne legen. Diese in einer schnellen Bewegung wenden und vorsichtig abheben. Parmesan hobeln. Schließlich Wildkräutersalat und Parmesan auf der Tarte anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Vewenden Sie nicht zu viel Salz beim Würzen des Spargels, sonst zieht er zu viel Wasser und der Blätterteig wird nicht knusprig.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 13. Mai 2021

Spargel-Terrine mit Rhabarber-Chutney

Für 4 Personen

Für die Terrine:

500 g grüner Spargel	Salz	5 Blatt Gelatine
60 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne	200 g Doppelrahm-Frischkäse
50 g Naturjoghurt	weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
3 EL schwarze Pfefferkörner	1 EL grobes Salz	2 Bund Dill

Für den Salat:

100 g Wildkräutersalat	1 EL heller Balsamico	2 EL Olivenöl
1/2 TL scharfer Senf		

Für das Chutney:

250 g Rhabarber	1 Zwiebel	5 g Ingwer
1/2 TL Senfkörner	1 Prise Zimt, gemahlen	Salz
Pfeffer	90 ml Weißweinessig	175 g Roh-Rohrzucker

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Eine Terrinenform (ca. 600 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auskleiden.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Gemüsebrühe mit einem Drittel der Sahne in einen Topf geben und erhitzen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit auflösen.

Die restliche Sahne steif schlagen.

Frischkäse und Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren. Die Flüssigkeit mit der aufgelösten Gelatine in den Frischkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken. Dann die geschlagene Sahne unterheben.

Ein Drittel der Masse in die vorbereitete Terrinenform geben und etwas anziehen lassen.

Darauf die Hälfte der Spargelstangen verteilen, ein weiteres Drittel der Masse darauf geben und wieder etwas anziehen lassen. Darauf die restlichen Spargelstangen geben und die restliche Masse einfüllen. Mit der Folie abdecken und 4 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Wildkräutersalat abrausen und trocken schütteln.

Rhabarber waschen und schälen. Dann Rhabarber in kleine Stücke schneiden. 11. Zwiebel schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

Rhabarber, Zwiebeln, Senfkörner, Zimt, Ingwer, Salz, Pfeffer und Essig in einen Topf geben, zum Kochen bringen. Rohrzucker untermischen, alles bei reduzierter Hitze unter Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney die Konsistenz von Konfitüre hat.

Für die Terrinenummantelung die Pfefferkörner mit grobem Salz in einem Mörser zerstoßen. Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Dill mit dem Pfeffer-Salz-Gemisch vermischen. Die gekühlte Terrine vorsichtig mit der Folie aus der Form stürzen. Auf ein Küchenbrett die Dill Pfeffer-Mischung dünn aufstreuen. Von der Terrine vorsichtig die Folie lösen und rundum in der Pfeffermischung wälzen, so dass die Terrine einen Pfefferrand erhält.

Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren.

Salat mit der Vinaigrette marinieren, auf Tellern jeweils ein kleines Salatbouquet legen.

Terrine mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm starke Scheiben. Ca.

3 Terrinenscheiben und jeweils 1-2 EL Rhabarberchutney mit auf den Teller geben und servieren.

Rainer Klutsch am 19. Mai 2021

Spinat und Reis aus dem Ofen

Für 2 Personen:

1 Tasse Parboiled Reis	1,5 Tasse Wasser	1 Zehe Knoblauch
2 handvoll Babyspinat	1 Spur Olivenöl	1/2 Zwiebel
2 EL Butter	2 EL Mehl	1 Spur Weißwein
150 ml Brühe	100 ml Sahne	1 Msp. Muskatnuss
2 Eier	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Den Reis mit dem Wasser in einen Topf geben, salzen und mit Deckel für 20 Minuten köcheln lassen.

Die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Spinat in einer Pfanne mit Olivenöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat wenn er zusammengefallen ist in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Butter für ca. $\frac{1}{2}$ Minute anschwitzen. Mehl dazugeben kurz verrühren, nur leicht ansetzen lassen und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Den Wein verkochen, anschließend die Brühe dazugeben und die Sauce für 3 Minuten stark kochen lassen.

Sahne Dazugeben und die Sauce für weitere 4 Minuten stark kochen lassen. Den Reis zum Spinat in die Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Ein Ei und die Sauce dazugeben und die Masse auf einem Backblech mit Backpapier in einen Edelstahlring füllen und für 15 Minuten im Backofen garen.

Steffen Henssler am 10. Mai 2021

Spinat-Knödel mit Parmesan und Petersilienwurzel-Soße

Für zwei Personen

Für die Spinatknödel:

1,5 kg Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Toastbrot ohne Rinde
60 ml Milch	1 Ei	50 g Parmesan
1 EL Mehl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Soße:

100 g Petersilienwurzeln	250 ml Gemüsefond	100 g Sahne
1 EL Butter		

Für die Spinatknödel:

Den Spinat verlesen und waschen, grobe Stiele entfernen. Die Blätter tropfnass in einem Topf bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen.

Knoblauch schälen und dazugeben. Spinat in einem Küchentuch ausdrücken, anschließend fein hacken. Toastbrot in feine Würfel schneiden. Milch aufkochen, vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem Ei verquirlen. Die Eiermilch über das Toastbrot gießen und mit einem Esslöffel Parmesan, Mehl, Knoblauch und Spinat sorgfältig vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abgedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen. Mit angefeuchteten Händen aus der Teigmasse kleine Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Sie sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen. Die Klöße mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Restlichen Parmesan hobeln.

Für die Soße:

Petersilienwurzeln putzen, schälen und im Gemüsefond weich garen. Mit dem Stabmixer pürieren, die Sahne angießen und aufkochen lassen. Die Sauce mit der Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilienwurzelsauce auf Tellern verteilen und die Spinatknödel darauf anrichten. Mit Parmesanspänen bestreut servieren.

Nelson Müller am 18. März 2021

Spinat-Quesadilla mit kolumbianischer Würzsoße

Für zwei Personen

Für die Würzsauc:

1 Knoblauchzehe	1 Stange Frühlingslauch	1 grüne Chili
1 Limette	50 ml heller Essig	½ Bund Koriander
25 g Zucker	½ TL feines Meersalz	Pfeffer

Für die Quesadilla:

200 g TK-Blattspinat	4 Nanak-Fladen	3 Eiertomaten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g geriebener Pecorino
50 g Parmigiano Reggiano	Olivenöl	Muskatnuss
feines Meersalz	Pfeffer	

Für die Würzsauc:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Lauch vom Strunk befreien, putzen und in Scheiben schneiden. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben.

Koriander zusammen mit Essig, 70 ml Wasser, Zucker und Limettenabrieb vermengen. Etwas grünen Chili mörsern und gemeinsam den anderen Zutaten gründlich mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl und dunkel lagern.

Für die Quesadilla:

Tomaten vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Tomatenfilets in Würfel schneiden.

Spinat in ein Sieb geben, waschen, kräftig ausdrücken und grob hacken.

Schalotte und Knoblauch abziehen, kleinhacken und in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Gehackten Spinat zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nanak-Fladen ausbreiten. Jeweils eine Hälfte der Fladen mit der Hälfte des Pecorinos und des Parmigianos bestreuen. Spinatmasse darauf geben und gleichmäßig verteilen. Tomatenwürfel auf dem Spinat verteilen und abschließend den restlichen Käse darüber streuen. Die jeweils freie Hälfte der Fladen darüber klappen und die entstandenen Halbkreise fest zusammendrücken.

Quesadillas bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten in der Pfanne grillen und dabei einmal wenden. Aus der Pfanne nehmen, in Drittel schneiden und mit der Würzsoße anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 16. Juli 2021

Stangenbrot mit eingelegten Radieschen und Ziegenkäse

Für 4 Personen

Für das Stangenbrot:

270 ml Wasser	1 TL Zucker	20 g frische Hefe
500 g Mehl	1 TL Salz	1 TL Olivenöl

Für den Belag:

2 Bund Radieschen	150 ml Weißweinessig	Wasser
Salz	Zucker	3 Gartenkresse-Schälchen
3 EL Olivenöl	2 EL Mandeln	100 g Crème-fraîche
1 TL Senf	200 g Ziegenfrischkäse	

Für den Teig handwarmes Wasser und Zucker in eine Schüssel geben, die Hefe hineinbröseln und darin lösen.

Mehl mit Salz in einer großen Schüssel mischen, das Hefewasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen putzen und waschen. Vom Radieschengrün kleine schöne Blätter abzupfen, diese abbrausen und trocken schütteln.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Die Hälfte der Radieschen vierteln, in den kochenden Essigsud geben, einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Radieschenviertel darin auskühlen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Den gegangenen Hefeteig nochmals durchkneten, in 8 Stücke teilen und daraus jeweils Stangen von 2 cm Durchmesser formen. Die Teigstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen. Etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Radieschen in sehr feine Scheiben schneiden, einige Radieschen auch vierteln.

Die Kresse von den Beeten abschneiden, abbrausen und trocken schütteln.

Die Hälfte der Kresse mit Hälfte Olivenöl, Mandeln und 1 Prise Salz in einen Cutter geben und fein pürieren.

Crème fraîche, Senf und die Hälfte des Ziegenkäses mithilfe einer Gabel mit dem entstandenen Kresse-Püree mischen. Mit Salz abschmecken.

Die restliche Kresse fein schneiden.

Den restlichen Ziegenkäse zu Kugeln formen und in der fein geschnittenen Kresse wälzen.

Radieschen-Blätter und geschnittene Radieschen mit restlichem Olivenöl und einer Prise Salz marinieren.

Die gebackenen Brotstangen der Länge nach aufschneiden und mit der Kressecreme bestreichen. Die marinierten und die in Essigsud eingelegten Radieschen darauf geben. Die Käsekugeln darauf setzen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. März 2021

Strozzapreti mit Radicchio, Birnen und Walnüssen

Für zwei Personen

Für den Radicchio:

1 Radicchio Treviso	2 reife Birnen	100 g schwarze Oliven
100 g Walnusskerne	2 EL weißer Balsamico	2 EL Zucker
Olivenöl		

Für das Basilikum-Öl:

100 g Parmesan	1 Bund Basilikum	100 ml kaltgepr. Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pasta:

400 g Strozzapreti	Salz
--------------------	------

Für die Garnierung:

20 g Parmesan

Für den Radicchio:

Die Birnen halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in sechs Teile schneiden. Birnenstücke in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl und Zucker anbraten. Radicchio vom Strunk entfernen, die Blätter lösen und waschen. Sind die Birnenstücke weich, den Radicchio hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Balsamico ablöschen und mit etwas Olivenöl emulgieren. Oliven halbieren und samt Walnusskernen hinzugeben.

Für das Basilikum-Öl:

Basilikum abrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und in einen Mixbecher geben. Olivenöl hinzugeben und pürieren. Anschließend den Parmesan hineinreiben und nochmals pürieren, bis ein Öl entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pasta:

In einem Topf Wasser und reichlich Salz zum Kochen bringen. Pasta in das stark gesalzene Wasser geben und ca. 10 Minuten kochen.

Anschließend abgießen und beiseitestellen.

Für die Garnierung:

Pasta, Birnen, Radicchio und Walnusskerne in einer heißen Pfanne im Basilikum-Öl durchschwenken und etwas Parmesan darüber reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 03. November 2021

Tomaten-Cantuccini

Für 50 Stück

150 g getrocknete Tomaten	100 g geröstete Kürbiskerne	3 Eier
1 EL Pernod	100 g brauner Zucker	250 g Weizenmehl Typ 550
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 Msp. Safranfäden	3 gestr. TL Meersalz

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Pernod erwärmen und Safran zufügen. Zwei Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe, restliches Ei, Zucker und Salz schaumig aufschlagen, Pernod zugeben und weiter schlagen, bis sich der Zucker auflöst.

Mehl und Backpulver vermischen, sieben und nach und nach mit den Knethaken in die Eimasse einarbeiten. Tomaten abtropfen lassen, grob hacken, mit den Kernen zum Teig geben und kurz verkneten. Teig vierteln, zu 4 bis 5 cm dicke Stangen rollen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech 18-20 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in leicht schräge, 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Diese mit der Schnittfläche nach oben nochmals fünf Minuten von jeder Seite im Ofen backen. Auskühlen lassen und zum Aufbewahren in einer Dose luftdicht verschließen.

Man kann die Tomaten-Cantuccini auch auf Vorrat zubereiten. Hierzu einfach die fertigen Cantuccini auskühlen lassen und zum Aufbewahren in einer Dose luftdicht verschließen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 14. Juli 2021

Tomaten-Carpaccio mit Fetakäse

Für 2 Personen:

250 g Feta	8 mittlere Tomaten	1/2 Bund Schnittlauch
50 ml Olivenöl	1 Schuss weißer Balsamico	1 Msp. Salz, Pfeffer

Den Strunk der Tomaten entfernen, die Tomaten quer in Scheiben schneiden, einen großen Teller komplett mit den Scheiben auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fetakäse in sehr dünne Scheiben schneiden, auf den Tomaten verteilen und den Käse dabei leicht zerbröckeln. Erneut salzen und pfeffern und mit Essig und Olivenöl beträufeln.

Schnittlauch direkt mit einer Schere in Stifte über das Gericht schneiden.

Steffen Henssler am 13. Februar 2021

Tomaten-Tarte Tatin mit Salatherzen

Für 4 Personen

Für die Tarte:

8 reife Tomaten	2 EL brauner Zucker	1 EL Olivenöl
1 EL Butter	1 EL heller Balsamessig	3 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian	300 g Blätterteig	3 Stängel Basilikum
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

2 Römersalatherzen	1 Bund gemischte Kräuter	1/2 Zitrone
2 hartgekochte Eier	250 g Doppelrahm-Frischkäse	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

zusätzlich:

1 ofengeeignete Pfanne (28 cm)

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen, anschließend Tomaten der Länge nach halbieren.

Den braunen Zucker in eine ofenfeste Pfanne (ca. 28 cm Durchmesser) geben. Olivenöl, Butter zugeben und alles unter Rühren erhitzen.

Die halbierten Tomaten zunächst mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Danach die Tomaten wenden, kurz anbraten und wieder auf die Schnittfläche drehen.

Den Balsamico darüber träufeln und die Pfanne zur Seite stellen.

Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Thymian abbrausen, trocknen schütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Knoblauch und Thymian in die Zwischenräume der Tomaten in der Pfanne verteilen.

Den Blätterteig über die Tomaten legen, den Teig an den Rändern nach innen in die Pfanne umklappen und gut andrücken.

Mit dem Teig nach oben die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und die Tarte Tatin ca. 25 Minuten backen. Der Teig sollte goldbraun und knusprig sein.

In der Zwischenzeit von den Römersalatherzen den Strunk abschneiden, die Blätter einzeln abnehmen, gut waschen und abtropfen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

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

Die gekochten Eier schälen, halbieren. Das Eigelb aus den gekochten Eiern lösen, das Eiweiß fein hacken.

Den Frischkäse, Eigelb und Kräuter mit der Gabel gut vermischen.

Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen, den Teig am Rand vorsichtig lösen und die Tarte auf eine große Platte stürzen.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und über die Tarte streuen.

Den Käsemix mit einem Kugelausstecher rund formen und in die Salatblätter legen. Auf Tellern anrichten, mit dem gehackten Eiweiß bestreuen. Dazu die Tarte servieren.

Rainer Klutsch am 10. September 2021

Tortilla mit Tomaten-Gurken-Salsa

Für 4 Personen:

Für die Tortilla:

700 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz, Pfeffer	Öl
2 Zwiebeln	5 Knoblauchzehen	7 Eier

Für die Salsa:

1 Salatgurke	400 g Tomaten	1 kleine rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie (glatt)	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
3 EL Olivenöl	1 Limette	

Ofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Etwas salzen und pfeffern und in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl ca. 10 Minuten lang braten, immer wieder umrühren. Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. Zu den Kartoffeln geben und weitere 5 Minuten mitbraten. Gelegentlich umrühren. Eier in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer verquirlen.

Hitzezufuhr reduzieren, Kartoffeln gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die Eiermasse darüber schütten. Ca. 5 Minuten lang bei kleiner Flamme auf dem Herd lassen, dann für ca. 10-15 Minuten im heißen Ofen fertig garen. Für die Salsa Gurke schälen, entkernen und fein würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie, Koriander und Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen, Olivenöl und den Saft einer Limette dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kuchenstücke aus der fertigen Tortilla ausschneiden und mit Tomaten-Gurken-Salsa servieren. Tortilla kann gut wieder aufgewärmt oder als kalter Snack unterwegs gegessen werden.

Björn Freitag am 05. September 2021

Vegetarische Bolognese

Für 2 Personen:

1 Aubergine	1 Räuchertofu	500 g stückige Tomaten
250 g Pasta Capellini	3 Zweige Basilikum	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzmix
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Aubergine in ganz kleine Würfel schneiden. Tofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein reiben.

Alles zusammen in heißem Olivenöl anbraten. Mit dem Gewürzmix würzen. Stückige Tomaten mit in die Pfanne geben und alles ca. 5 Minuten einkochen.

Capellini in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen.

Die Bolognese-Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln abgießen. In den Topf, in dem die Nudeln waren, einen Schuss Olivenöl und Basilikumblätter geben, Prise Salz und Pfeffer dazugeben und die Nudeln darin wenden. Dann die Nudeln mit der Veggie-Bolo anrichten.

Steffen Henssler am 24. August 2021

Veggie-Balls mit Ofengemüse und Tomaten-Majo

Für 2 Personen

1 mittelgroße Zwiebel	1 Knoblauchzehe	6 EL gutes Olivenöl (60 ml)
100 g Tofu Natur	40 g Parmesan am Stück	50 g entöltes Mandelmehl
1 TL scharfer Senf (5 g)	2 TL Tomatenmark (10 g)	1 Bioei (Größe M)
Meersalz	Pfeffer	10 g Öl-Tomaten
3 EL Mayonnaise (80%)		

Ofengemüse:

1 kleine Zucchini (160 g)	1 kl. rote Paprikaschote	100 g rote Zwiebeln
5 Knoblauchzehen	20 g Haselnusskerne	10 g Butter
Meersalz	Pfeffer	30 g Rucola
0,1 l Pflanzenöl	Zitronen-Abrieb und Saft	1 TL Thymian

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei niedriger Hitze farblos anschwitzen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und Parmesan reiben. Beides mit Mandelmehl, Senf, 1 TL Tomatenmark, Ei und Zwiebelmischung zu einem Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Tofumasse Bällchen formen. 2 EL Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten braten.

Tomaten klein schneiden und mit restlichem Tomatenmark und Mayonnaise verrühren.

Ofengemüse:

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse Zucchini putzen, waschen und grob in Stücke schneiden.

Paprika entkernen, waschen und ebenfalls grob in Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen.

Knoblauchzehen schälen und hacken. Nüsse grob hacken. Butter mit Knoblauch und Nüssen in einer Pfanne schmelzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut mit dem Gemüse vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 20-30 Minuten rösten.

Rucola waschen und trocken schütteln und in Streifen schneiden. Das Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf ca. 180°C erhitzen und den Rucola (er muss ganz trocken sein) darin kurz frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchentuch kurz abtropfen lassen.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Zitronenschale und Thymian bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

Das Ofengemüse auf zwei Tellern anrichten und mit dem Rucola bestreuen. Zum Schluss die Veggie-Balls mit der Tomaten Majo dazu anrichten.

Christian Henze am 06. August 2021

Veggie-Burger mit Möhren-Kartoffel-Bohnen-Untereinander

50 g Grünkern (ganzes Korn)	100 g Grünkernschrot	400 ml Gemüsefond
1 Zwiebel	1 Ei	einige EL Mais-Paniermehl
1 EL Tomatenmark	1 TL Harissa	Salz
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Rapsöl	4 Kartoffeln (mehligk.)
3 Karotten	200 g Stangenbohnen	1 EL Fenchelsaat
einige Spritzer Leinöl	Burgerpresse	

Für die Veggie-Burger den Grünkern (ganzes Korn) mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Schrot da zugeben und weitere 10 Minuten kochen. Der Grünkern sollte jetzt zu einer dicken Masse eingekocht sein. Anschließend die Grünkernmasse kalt rühren bzw. abkühlen lassen.

Parallel Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl glasig schwitzen. Dann zur Grünkernmasse geben. Zusammen mit Tomatenmark, Harissa, Ei, einer Prise Salz und gehackter Petersilie gut vermischen, mit etwas Paniermehl abbinden und mit Hilfe eines großen Küchenrings Patties formen. Diese in Mais-Paniermehl wenden und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett von beiden Seiten braten.

Parallel Kartoffeln und Karotten schälen, Kartoffeln würfeln und in Scheiben schneiden. Beides in Salzwasser weich kochen. Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser für ca. 10 Minuten kochen lassen, in Eiswasser abschrecken und zur Seite stellen.

Kartoffel-Karotten-Gemüse abgießen. Fenchelsaat etwas mörsern und da zugeben. Zusammen grob stampfen, die blanchierten Bohnen dazugeben und bei geringer Hitze auf dem Herd warm ziehen lassen. Im Anschluss mit etwas Leinöl verrühren.

Gemüse-Untereinander mit den Burgern auf Tellern anrichten.

Mit gezupfter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 20. März 2021

Vorspeisen-Teller mit Sesamkringel

Für 4 Personen:

Für das Rote-Bete-Hummus:

500 g Rote Bete	1 Zehe Knoblauch	1 Limette
2 EL Tahin	Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl		

Für Auberginen, Tomatensoße:

2 Auberginen	1 l Speiseöl	2 Fleischtomaten
2 Zehen Knoblauch	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zucker

Für Zucchini mit Pesto:

2 Zucchini	1 Bund glatte Petersilie	3 Zehen Knoblauch
100 g Mandeln	50 ml Olivenöl	Salz

Für die Sesamkringel:

1 Würfel Hefe	550 ml lauwarmes Wasser	1 kg Mehl
50 ml Speiseöl	1 EL Salz	200 ml Traubensirup
100 ml Wasser	Sesam	

Für das Rote-Bete-Hummus:

Den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Rote Bete schälen, etwas klein schneiden, den Knoblauch schälen und beides zusammen auf ein Blech geben. Mit Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und 20-30 Minuten garen. Anschließend pürieren, Tahin dazugeben und etwas Limettensaft unterrühren.

Für Auberginen, Tomatensoße:

Die Auberginen in große Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Auberginenwürfel darin goldbraun frittieren.

Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Knoblauchscheiben darin leicht bräunen. Die Tomaten auf einer Reibe reiben und zum Knoblauch geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Auberginen aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und mit der Tomatensoße übergießen.

Für Zucchini mit Petersilien-Mandel-Pesto:

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Gitter auslegen. Von beiden Seiten mit Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten. Die Mandeln mit dem Knoblauch, dem restlichen Öl und der Petersilie mit einem Blitzhacker oder mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten. Mit etwas Salz abschmecken. Das Pesto auf den Zucchini-Scheiben verteilen.

Für die Sesamkringel:

Die Hefe in dem Wasser auflösen. Mehl, Öl und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt für etwa 45 Minuten gehen lassen. Anschließend circa je 120 g schwere Teigkugeln daraus formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen aus den Teiglingen Stränge formen, diese jeweils übereinanderlegen, eindrehen und die Enden verschließen. Die Kringel 10 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Traubensirup mit dem Wasser verdünnen und die Kringel einmal komplett darin tränken. Anschließend in Sesam wenden und 12 Minuten goldbraun backen.

Zora Klipp am 05. September 2021

Walnuss-Ravioli mit Lauch-Gemüse

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Weizenmehl (Type 405)	100 g Hartweizengrieß	1 Prise Salz
3 Eier	2 EL Wasser	1 EL Olivenöl

Für die Füllung:

2 Äpfel	1 Zwiebel	2 EL Butter
100 g Walnusskerne	150 g Gorgonzola	Salz
Pfeffer		

Für das Gemüse:

2 Stangen Lauch	2 EL Butter	Salz
1 Prise Zucker	100 ml Sahne	

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser hinzu geben.

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

In der Zwischenzeit für die Füllung die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Apfelfruchtfleisch fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Apfelwürfel darin anbraten.

Ein paar Walnusskerne zur Dekoration beiseite stellen. Restliche Walnüsse im Mixer gründlich zerkleinern.

Den Käse fein würfeln und mit den gehackten Walnüssen und dem Apfel-Zwiebel-Mix vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 TL Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen, die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen und den Lauch darin anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen.

Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Sahne unter den Lauch mischen und einmal durchschwenken.

Lauch auf Teller geben, die Ravioli darauf setzen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. November 2021

Weißer Spargel aus dem Dampfgarer oder dem Ofen

Für zwei Personen

Für den Spargel:

1 Bund weißer Spargel	500 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Zweige Thymian	Zucker	Salz
Weißer Spargel	1 Bund weißer Spargel	4 TL Butter
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Zucker	Salz

Für den Spargel:

Den Spargel mit einem Sparschäler schälen. In den Dampfgarer etwas Gemüsefond geben, dann den Dämpfeinsatz einsetzen. In diesen Dämpfeinsatz die geschälten Spargelstangen legen. Dabei unbedingt darauf achten, dass die Spargelstangen ausschließlich nebeneinander und keinesfalls übereinander liegen.

Zwei Zitronenscheiben oder etwas Zitronensaft auf den Spargel geben, außerdem Salz, Zucker und nach Belieben frische Kräuter für das Aroma dazugeben (z.B. Thymian).

Den Deckel auf den Topf setzen und auf dem Herd bei mittlerer Hitze den Spargel dämpfen. Die Dauer hängt davon ab, wie dick die Spargelstangen sind. Gartest mit einem Holz- oder Metallspieß durchführen. Der Spieß muss ohne großen Widerstand durch den Spargel gesteckt werden können. Das Gericht servieren.

Spargel niemals in Wasser kochen, weil dadurch der Spargel auslaugt und an Geschmack verliert. Weißer Spargel Den Spargel mit einem Sparschäler schälen.

Den geschälten Spargel auf ein großes Stück Alu-Folie legen. Dabei darauf achten, dass die Spargelstangen ausschließlich nebeneinander und keinesfalls übereinander liegen. Etwas Butter auf den Spargel geben, außerdem Salz, Zucker und zwei dünne Zitronenscheiben. Dann wie ein Päckchen einwickeln und die Folie dabei fest verschließen. Bei 180 bis 200 Grad in den Ofen geben und im eigenen Saft garen lassen. Die Garzeit hängt von der Größe/ Stärke der Spargelstangen ab.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 08. Juni 2021

Winterlasagne mit Nuss-Pesto

Für 4 Personen

Für die Lasagne:

6 Schalotten	2 Möhren	2 Kartoffeln
12 Rosenkohlröschen	40 g Butter	2 EL Mehl
400 ml Milch	Räuchersalz	1 Orange
60 g saure Sahne	300 g Taleggio (ital. Weichkäse)	9 Lasagne-Nudelblätter

Für das Pesto:

70 g Walnusskerne	40 g Haselnüsse	1 Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan	50 ml Rapsöl	50 ml Walnussöl
Salz		

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Den Rosenkohl waschen, putzen und die äußeren Blätter entfernen, den Strunk keilförmig heraus schneiden und die einzelnen Blätter ablösen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit dem Mehl bestäuben, kurz anschwitzen, die Milch angießen, mit dem Schneebesen unterrühren und aufkochen. Mit 2 Prisen Räuchersalz würzen und die Béchamelsauce ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden.

Die Rosenkohlblätter mit den Möhren- und Kartoffelwürfeln zur Béchamelsauce geben und kurz erhitzen.

Die Orangenfilets hinzufügen und die saure Sahne unterrühren.

Den Taleggio in Scheiben schneiden.

Gemüsesauce, Taleggio, Lasagneblätter abwechselnd in eine gebutterte, ofenfeste Form schichten, dabei mit Gemüse beginnen und mit Taleggio abschließen.

Die Lasagne im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Pesto Walnüsse und Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Parmesan fein reiben.

Geröstete Nüsse, Petersilie, Parmesan und die Öle in einen Mörser oder ein Mixgerät geben und zu einem körnigen Pesto zerkleinern. Bei Bedarf mit Salz abschmecken.

Die Lasagne auf Teller portionieren und mit dem Pesto servieren.

Andreas Schweiger am 21. Januar 2021

Wirsing-Roulade mit Kartoffeln und Gemüse

Für 3 Personen

Für die Wirsing-Roulade:

1 Wirsing	1/3 Bund Petersilie	500 g Klobteig
100 g Feta	1 Zwiebel	¼ Sellerieknolle
1 Karotte	3 frische Lorbeerblätter	20 ml Sahne
400 ml Gemüsefond	1 Zweig Rosmarin	3 EL Kartoffelstärke
Rapsöl	Chilipulver	Salz und Pfeffer

Wirsing-Gemüse mit Kartoffeln:

½ Wirsingkopf	1 Zwiebel	15 ml Sahne
500 g Kartoffeln, festk.	Salz und Pfeffer	Kümmel, Rapsöl

Den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zunächst die welken Blätter des Wirsings entfernen. Dann für die Rouladen sechs frische große Blätter am Strunk abschneiden. Den unteren, dicken Teil des Strunks keilförmig herausschneiden.

Zum Blanchieren der Blätter einen Liter Salzwasser zum Kochen bringen.

Kocht das Wasser einmal auf, Herd ausschalten und Wirsingblätter für 2 Minuten hineinlegen. Blätter mit kaltem Wasser abschrecken.

Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken.

Für die Füllung Klobteig, Feta und Petersilie verkneten und mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwei Wirsingblätter mit der rauen Seite nach oben zur Hälfte übereinander legen und eine Handvoll Kartoffel-Feta Masse mittig darauf verteilen.

An den Seiten einen ca. 2 cm breiten Rand lassen, um die Roulade einrollen zu können.

Die Füllung zunächst mit der langen Seite des Blattes einrollen, dann links und rechts einfalten und weiter einrollen. Roulade mit einem Stück Küchengarnt fixieren. Die anderen Rouladen ebenso füllen und rollen.

Einen Schuss Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen bei geschlossenem Deckel von beiden Seiten für jeweils 5 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit Zwiebel, Sellerie, Knoblauchzehe und Karotte grob zerkleinern.

Sind die Rouladen gold-braun angeröstet, aus der Pfanne nehmen. Nun das geschnittene Röstgemüse in der Pfanne mit einem Schuss Rapsöl für ca. 10 Minuten unter Rühren anrösten.

Herd auf mittlere Stufe stellen. Rouladen auf das gold-braune Röstgemüse legen.

Lorbeerblätter dazugeben. An den Rouladen vorbei das Röstgemüse mit der Gemüsebrühe und einem Schuss Sahne ablöschen. Mit einer Prise Pfeffer würzen.

Deckel drauf und das Ganze für 30 Minuten bei 230°C Ober-/Unterhitze im Ofen garen.

Das Garn von den fertigen Rouladen entfernen.

Den restlichen Pfanneninhalt in ein Sieb geben, die Flüssigkeit in einem Topf auffangen.

Mit einer Kelle das Röstgemüse in dem Sieb ausdrücken.

Einen Zweig Rosmarin zur Flüssigkeit geben und einmal aufkochen lassen.

Zur Bindung 3 EL Kartoffelstärke mit 3 EL kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel glattrühren.

Ca. 2 EL der Stärkemischung unter die Soße rühren und kurz aufkochen lassen.

Wirsing-Gemüse mit Kartoffeln:

Den Strunk des Wirsings herausschneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln.

Das Gemüse mit einem Schuss Rapsöl in einem Topf scharf anbraten.

Mit zwei Prisen Salz, etwas Pfeffer und einer Messerspitze Kümmel würzen.

Einen Schuss Sahne dazugeben und für ca. 10 Minuten mit aufgelegtem Deckel köcheln lassen. Kartoffeln schälen, in gleichgroße Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen. Schließlich die fertigen Zutaten auf einem Teller drapieren und heiß servieren.

Björn Freitag am 26. Juli 2021

Ziegenkäse im Brickteig mit Honigfeigen, Spinat, Bulgur

Für 4 Personen

800 g Blattspinat	2 rote Zwiebeln	4 Zweige Thymian
6 EL Olivenöl	3 EL Honig	200 g Bulgur, grob
600 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
2 EL Butter	1 EL Maisstärke	500 ml Haferdrink, natur
2 Knoblauchzehen	300 g Ziegenfrischkäse	4 Brickteigblätter
Zucker	1 Prise Kardamom, gemahlen	6 Feigen

Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln, von der Hälfte die Blättchen abstreifen.

In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Thymianblättchen und ein Drittel vom Honig dazugeben. Pfanne vom Herd ziehen und Zwiebeln etwas abkühlen lassen.

Für den Bulgur die Brühe in einem Topf aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bulgur einrühren, ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für die Sauce etwas Butter in einem Topf schmelzen, Maisstärke einrühren. Mit Haferdrink ablöschen, ca. 4 EL Haferdrink zurückbehalten. Aufkochen, die restlichen Thymianzweige hineingeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den Knoblauch schälen, mit der zurückbehaltenem Haferdrink pürieren, zum Saucenansatz geben und mitköcheln.

Ziegenkäse in eine Schüssel geben, die angeschwitzten Zwiebeln dazu geben und vermischen.

Die Brickteigblätter auf der Arbeitsfläche auslegen. Den Ziegenkäse gleichmäßig auf den Brickteigblättern verteilen und diesen zu Rollen (ähnlich wie ein Bleistift, nur dicker) formen.

In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Kardamom würzen und anschließend gut abtropfen lassen.

Die Feigen waschen, trocknen und vierteln. Restlichen Honig in einer Pfanne erhitzen und die Feigen darin ca. 2 Minuten schwenken.

Ca. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brickteigrollen darin rundum goldbraun braten.

Den Bulgur nochmals abschmecken und etwas Olivenöl darunter rühren.

Thymianzweige aus der Sauce nehmen und die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce mit übriger kalter Butter montieren.

Spinat und Bulgur auf Teller geben, die Feigen und Käserollen darauf geben und die Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah am 29. September 2021

Ziegenkäse mit Ofentomaten und Tomaten-Vinaigrette

Für 4 Personen

800 g reife Strauchtomaten	2 Ochsenherztomaten	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	4 Zweige Thymian
1 TL Puderzucker	1 EL Tapiokaperlen	Piment-d'Espelette
2 Stängel Basilikum	250 g Ziegenfrischkäserolle	1 EL brauner Zucker
1 Bio-Limette	8 grüne Oliven	

Bereits am Vortag die Strauchtomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.

Die Tomatenviertel kurz mit dem Standmixer pürieren.

Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen, die Tomatenmasse hineingeben und den Tomatensaft über Nacht in eine Schüssel abtropfen lassen.

Am Zubereitungstag den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Ochsenherztomaten waschen, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit der Hälfte vom Olivenöl bepinseln und gleichmäßig mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Thymian abrausen, trocken schütteln, grob zupfen und ebenfalls auf dem Backblech verteilen. Die Tomatenscheiben auf das Blech geben und den Puderzucker über die Tomatenscheiben sieben.

Die Tomatenscheiben im vorgeheizten Ofen 20 Minuten antrocknen lassen.

In der Zwischenzeit die Tapiokaperlen in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten kochen, dann in ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.

Die blanchierten Tapiokaperlen unter den abgetropften Tomatensud mischen, das restliche Olivenöl untermischen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Vor dem Servieren Basilikumstreifen unter die Tomaten-Vinaigrette mischen.

Den Ziegenkäse mit einem heißen Messer in 8 Scheiben schneiden.

Die Scheiben auf einem Backblech verteilen. Den braunen Zucker über die Scheiben streuen und mit einem Küchen-Flambierbrenner (oder im Backofen mit Grillfunktion) karamellisieren.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und mit einer feinen Reibe gleichmäßig etwas Schale über den karamellisierten Käse reiben. Mit grob gemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Oliven halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die angetrockneten Tomaten in flachen Tellern anrichten. Die Tomaten-Vinaigrette darauf verteilen. Oliven darüber streuen. Die Ziegenkäsescheiben mittig daraufsetzen.

Michael Kempf am 07. September 2021

Ziegenkäse-Samosas mit Artischocken-Oliven-Creme

Für 4 Personen

Ziegenkäse-Samosas:

100 g Ziegenfrischkäse	100 g Frischkäse	20 g Pinienkerne, geröstet
20 g Mandelblättchen, geröstet	1 EL Petersilie	1 TL Nanaminze
1 TL Ahornsirup	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Prise osmanisches Gewürz	20 Blätter Wan-Tan-Teig	1 Eiweiß
1 l Sonnenblumenöl		

Artischocken-Oliven-Creme:

2 Artischocken	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 EL Ducca
300 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian	2 EL Frischkäse
30 Oliven	Cayennepfeffer	Spritzer Zitronensaft

Bohnen:

300 g Dicke Bohnen	Salz	3 EL Gemüsefond
1 EL kalte Butterwürfelchen	1 Prise osman. Gewürz	

Ziegenkäse-Samosas:

Aus den Zutaten für die Samosas (Wan-Tan-Teig, Eiweiß und Öl ausgenommen!) eine Masse zubereiten. Jedes Teigblatt in vier breite Streifen schneiden. Den Teig, der gerade nicht verwendet wird, in einen Gefrierbeutel legen, damit er nicht austrocknet.

Jeweils zwei Teigstreifen herausnehmen und mit Eiweiß einstreichen. An der unteren Schmalseite der Streifen je einen kleinen Esslöffel von der Masse platzieren. Nun die untere Teigecke nehmen und zum rechten Rand hochschlagen, sodass ein Teigdreieck auf dem Streifen liegt. Dieses Dreieck über die gesamte Teiglänge immer wieder nach rechts und links einschlagen. So fortfahren, bis Masse und Teigstreifen aufgebraucht sind.

Sonnenblumenöl auf 180 Grad erhitzen und die Samosas portionsweise darin goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.

Tipp:

Wer das osmanische Gewürz nicht bekommt, kann auch Chiliflocken und wilden Thymian verwenden. Wer keinen Ziegenfrischkäse mag, kann ihn auch durch normalen Frischkäse ersetzen oder durch Ricotta oder Mozzarella.

Artischocken-Oliven-Creme:

Die frischen Artischocken putzen, so dass die Herzen übrigbleiben und in 2 cm große Stücke schneiden. Die tiefgekühlten Artischocken auftauen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Artischocken darin sachte anschwitzen. Mit Salz, Ducca und Pfeffer würzen. Den Fond angießen, die Kräuter zugeben und die Artischocken zugedeckt kochen, bis sie schön weich sind. Den Deckel abnehmen und den Fond komplett verkochen lassen. Das Gemüse vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Kräuterzweig herausfischen und die Artischocken mit dem Frischkäse und den Oliven - einige zur Garnitur beiseitelegen - im Mixer pürieren. Mit Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Tipp:

Wer frische Artischocken verwendet, kann sie so putzen: Den Stiel und die äußeren Blätter von der Artischocke abschneiden. Die inneren oberen Blätter um ein Drittel kürzen. Boden und Blätter schälen und das Heu entfernen. Die Artischockenböden, auch Herzen genannt, vierteln und in etwas Zitronensaft legen, damit sie nicht braun werden.

Bohnen:

Die Bohnen in lange Spaghetti schneiden. Reichlich Wasser in einem Topf aufkochen, salzen, die Bohnen darin bissfest blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre grüne Farbe behalten. Die Bohnen mit dem Fond aufkochen. Die kalte Butter einrühren, um die Bohnen zu glasieren. Mit dem osmanischen Gewürz und Salz abschmecken.

Anrichten:

Die Samosas mit den Bohnen, der Creme und den restlichen Oliven auf Tellern anrichten.

Ali Güngörmüs am 15. Februar 2021

Zucchini-Carpaccio mit Burrata und Tomaten-Vinaigrette

Für 4 Personen**Für die Tomaten Vinaigrette:**

600 g Tomaten	1 EL Weißweinessig	1 EL Gin
Salz	1/2 Bund Basilikum	2 EL Olivenöl

Für das Zucchini-Carpaccio:

2 grüne Zucchini	2 gelbe Zucchini	Salz
300 g Mozzarella	Pfeffer	

Hinweis: Der Ansatz für die Tomaten-Vinaigrette sollte am Vortag vorbereitet werden.

Für die Tomaten-Vinaigrette 2/3 der Tomaten waschen und vierteln dabei die Stielansätze entfernen. Restliche Tomaten beiseite stellen.

Tomatenviertel mit Essig, Gin und einem 1 TL Salz mischen und im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer etwa 10 Sekunden mixen.

Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, über eine tiefe Schüssel legen oder über falls möglich über die Schüssel hängen. Den Tomatenmix in das mit dem Tuch ausgelegte Sieb geben und über Nacht abtropfen lassen. Es entsteht ein klarer Tomatenfond.

Für das Zucchini-Carpaccio die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, Zucchini quer in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Die zurückbehaltenen Tomaten waschen, am Strunkansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und anschließend die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Viertel in feine Würfel schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben in Streifen schneiden.

Burrata in Stücke zupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vom abgetropften Tomatenfond etwa 50 ml abnehmen, den Rest anderweitig verwenden (der klare Tomatenfond eignet sich z. B. gut als Essigersatz z.B. für Salatdressings).

Tomatenfond mit einer Prise Salz würzen und das Olivenöl unterrühren, die gewürfelten Tomaten unterheben.

Zuchinischeiben mit einem sauberen Küchentuch abtupfen und dachziegelartig, farblich abwechselnd auf Teller verteilen. Burratastücke darüber geben. Mit der Tomaten-Vinaigrette beträufeln und die Basilikumstreifen darüber verteilen. Dazu passt frisches italienisches Brot, z.B. Ciabatta.

Andreas Schweiger am 19. August 2021

Zwetschgen-Ketchup mit belgischen Pommes

Für zwei Personen

Für den Ketchup:

4 Tomaten	5 TK Zwetschgen, aufgetaut	1 weiße Zwiebel
3 EL Tomatenmark	weißer Balsamicoessig	Pflanzenöl
Wacholderbeeren	60 g brauner Zucker	Pimentpulver
edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Pommes:

3 vorw. festk. Kartoffeln	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
---------------------------	------------	---------------

Für den Ketchup:

Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden und im Topf anschwitzen. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark, Wacholderbeeren, Piment, Paprika, Salz und Pfeffer dazugeben. Immer wieder gut rühren, damit das Ganze nicht anbrennt. Tomaten und Zwetschgen kleinschneiden.

Zwiebeln im Topf mit Essig ablöschen und einkochen lassen. Nun die Tomaten und Zwetschgen hinzugeben und nach Gefühl etwas Wasser.

Alles gut einkochen lassen. Gelegentlich rühren und vor dem Servieren gut abkühlen lassen.

Wer den Ketchup nicht so grob mag, kann ihn mit einem Pürierstab fein mixen.

Für die Pommes:

Kartoffel schälen und in Stifte schneiden. In heißem Wasser vorblanchieren, damit die Stärke herauskommt. Abgießen und Kartoffel Stifte zum runterkühlen für ca. 10 Minuten in einer Schüssel ins Tiefkühlfach stellen. In der Zeit das Öl in einer Fritteuse auf ca. 160 Grad erhitzen. Pommes aus dem Tiefkühler holen, salzen und im heißen Fett frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 11. August 2021

Zwiebelkuchen mit Kopfsalat

Für 4 Personen

Für den Hefeteig:

125 ml Milch	200 g Mehl	10 g frische Hefe
1 Prise Salz	1 Ei	2 EL Speiseöl

Für den Belag:

750 g Zwiebeln	100 g Speck	3 Zweige Zitronenthymian
3 Eier	200 g saure Sahne	Salz
Pfeffer	1 TL Kümmel	

Für den Salat:

1 Kopfsalat	0,5 Zwiebel	4 EL Weißweinessig
0,5 TL Senf	6 EL Pflanzenöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für den Hefeteig die Milch leicht erwärmen. Mehl in eine Rührschüssel sieben, eine Mulde eindrücken. Die Hefe hinein bröckeln. Mit etwas Milch und Mehl vom Rand verrühren und alles zugedeckt ca. 5 Minuten gehen lassen.

Dann übrige Milch, Salz, Ei und Öl mit in die Schüssel geben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Währenddessen die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.

Den Hefeteig nochmals kräftig durchkneten. Dann auf wenig Mehl rund ausrollen.

Eine Springform (ca. 30 cm Durchmesser) fetten und mit dem Teig auslegen. Dabei den Teig am Rand etwas hochziehen. Zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Inzwischen die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen.

Saure Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronenthymian und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.

Die abgekühlte Zwiebel-Speckmasse unter die Eimasse mischen und alles auf dem Teig verteilen.

Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für die Vinaigrette die Zwiebel schälen und fein schneiden. Essig, Senf und Öl in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut verrühren.

Die Zwiebel untermischen. Kurz vor dem Servieren den Kopfsalat mit dem Dressing marinieren.

Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Form auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

Sören Anders am 22. September 2021

Index

- Artischocke, 21, 209
Aubergine, 6, 7, 9, 15, 21, 31, 32, 59, 65, 66,
139, 140, 147, 155, 199, 202
Auflauf, 6, 130, 156, 162
Avocado, 8, 9, 32, 124, 135
- Birne, 163, 170, 176, 196
Blättertieg, 190, 198
Blumenkohl, 13–17, 72, 102, 135
Bohnen, 18, 19, 50, 56, 102, 171, 201, 209
Bratkartoffeln, 126
Brokkoli, 23, 24, 30, 70, 71, 79, 122
Burger, 91, 110, 116, 201
- Chicoree, 74
Couscous, 9, 62, 64, 92
Crepes, 120
Curry, 8, 15, 16, 34, 39, 40, 47, 69, 70, 72,
73, 81, 89, 116, 121, 122, 137, 143,
157, 169, 173, 188
- Eier, 5, 6, 10, 15, 24, 26, 36–38, 41, 43, 45,
46, 48, 49, 52, 57, 61, 69, 75, 78, 82,
90, 91, 93–95, 97, 101, 104, 109, 110,
113, 116, 117, 120, 123, 128, 130,
135–138, 146, 147, 154, 156, 158, 163–
166, 168, 169, 175, 181, 182, 187,
192, 194, 197–199, 203, 212
Erbsen, 10, 17, 36–38, 51, 60, 75, 78, 79, 101
- Falafel, 40–42
Fladenbrot, 65
Frischkäse, 26, 59, 99, 131, 133, 153, 164,
174, 191, 195, 198, 207–209
- Gnocchi, 76–78, 97, 152
Gorgonzola, 29, 74, 106, 118, 203
Grünkohl, 82, 142, 173
Gratin, 83
Grillenkäse, 56, 72
Gurke, 12, 18, 62, 71, 85, 107, 169, 188, 199
- Kürbis, 4, 35, 58, 96–98, 106, 125, 141, 143,
157, 179, 197
- Knödel, 93, 94, 108, 111, 149, 175, 193
Kohlrabi, 46, 71, 102, 110
Kraut, 73, 114
Kuchen, 102, 104, 212
- Lasagne, 125, 205
Lauch, 34, 57, 99, 114, 147, 203
Linsen, 23, 28, 63, 98, 119–122, 160
- Möhren, 5, 15, 18, 19, 33, 34, 47, 53, 57, 71,
73, 102, 109, 110, 119–123, 126, 156,
173, 175, 201, 205, 206
Mangold, 76, 125, 126
Maronen, 126, 127
Mozzarella, 25, 30, 32, 91, 119, 124, 139, 144,
147, 210
- Nudeln, 30, 32, 38, 46, 50, 61, 80, 95, 113,
118, 125, 131, 137, 140–145, 147, 155,
161, 163, 164, 183–185, 196, 199, 203
- Pak-Choi, 5, 11, 112
Paprika, 1, 11, 15, 27, 39, 47, 59, 62, 65, 66,
85, 86, 102, 120, 138, 144, 147, 150,
155, 172, 185, 200
Pastinaken, 34, 146, 173
Pfannkuchen, 102
Pilze, 2, 5, 8, 21, 30, 53–55, 57, 65, 66, 86,
95, 109, 116, 128, 137, 146–149, 159,
173, 175, 187
Pizza, 79, 153, 174, 185
Polenta, 183
Porree, 47
- Quark, 107, 128
- Radicchio, 74, 136, 157, 196
Radieschen, 195
Ragout, 19, 77, 149
Ratatouille, 147, 155
Ravioli, 113, 128, 155, 163, 164, 203
Reis, 1, 3, 4, 16, 17, 34, 45, 57, 63, 115, 117,
129, 156, 157, 192
Rettich, 14

Rosenkohl, 84, 127, 158, 159, 205
 Rote-Bete, 5, 14, 26, 106, 161–165, 202
 Rotkraut, 72, 88, 99, 166, 167
 Rucola, 18, 67, 79, 110, 125, 138, 171, 200

 Sauerampfer, 189
 Sauerkraut, 106, 108, 170
 Schafskäse, 10, 64, 111
 Schoten, 16, 37, 43, 51, 57, 59, 62, 65, 66,
 69, 70, 80, 81, 90, 108, 144, 145, 171,
 172, 182, 183
 Schwarzwurzeln, 176
 Sellerie, 19, 35, 55, 66, 76, 81, 113, 119, 124,
 130, 171, 173, 175, 177–180, 206
 sonstige, 24, 87, 105, 132, 153, 154, 197
 Spätzle, 46, 95
 Spaghetti, 145, 161, 183–185
 Spargel, 3, 17, 67, 71, 80, 83, 117, 134, 135,
 155, 174, 186–191, 204
 Spiegelei, 138, 146, 165
 Spinat, 4, 29, 44, 45, 54, 56, 72, 91, 100, 131,
 135, 136, 152, 154, 156, 161, 181,
 185, 192–194, 207
 Spitzkohl, 33, 35, 47, 63, 68, 102, 114
 Steckrübe, 34
 Strudel, 10, 98, 106, 135

 Tagliatelle, 80, 150
 Tatar, 138, 165
 Teig-Taschen, 38, 113, 128, 155, 163, 164,
 203
 Topinambur, 34
 Trüffel, 78

 Vegan, 9, 12, 27, 28, 32, 47, 53, 71, 89, 100,
 124, 140, 155, 177, 179, 183, 185,
 199, 201, 202, 211

 Wirsing, 111, 130, 143, 206

 Ziegenkäse, 4, 164, 167, 195, 207–209
 Zucchini, 1, 8, 15, 21, 27, 31, 39, 53, 59, 64–
 66, 68, 70–72, 79, 109, 147, 155, 171,
 185, 200, 202, 210