

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Vegetarisch**

**2023**

**200 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 1. Januar 2024.

# Inhalt

Rote-Bete-Tacos, Polenta Canapés, Rübchen, Gougères . . . . .	1
Lebkuchen-Knödel, Glühwein-Soße, Spekulatius-Crumble . . . . .	3
Gemüse-Pfanne . . . . .	3
Kartoffel-Croissants mit Rahm-Wirsing . . . . .	4
Kartoffel-Auflauf mit Birnen und Lauchzwiebeln . . . . .	5
Käse-Spätzle mit Feldsalat . . . . .	6
Grünkohl-Ricotta-Pfannkuchen . . . . .	7
Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat . . . . .	8
Käse-Knödel mit Lauch-Gemüse . . . . .	9
Gebackene Kräuterseitlinge mit Kürbis-Creme . . . . .	10
Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf mit Maronen . . . . .	11
Pizza mit Grünkohl . . . . .	12
Gemüse-Lasagne vom Blech . . . . .	13
Ofen-Blumenkohl mit Harissa . . . . .	13
Wirsingwickel mit Käse und Nüssen . . . . .	15
Bohnen-Eintopf . . . . .	16
Möhren-Apfel Muffins mit Würzmöhren . . . . .	17
Kürbis-Risoni-Risotto, Gorgonzola, Birnen, Haselnüsse . . . . .	18
Dönerbrot mit Tomatenschmelz, Datteln und Ziegenkäse . . . . .	19
Ziegenkäse-Pralinen mit Zwiebel-Chutney . . . . .	20
Parmesan-Kartoffel-Ecken aus dem Ofen . . . . .	21
Gelbe und Rote Bete mit Frischkäse, Linsen-Vinaigrette . . . . .	22
Gemüse-Strudel mit Senf-Dip . . . . .	23
Gebackene Karotten mit Grünkohl und Joghurt-Dip . . . . .	24
Gratiniertes Tomate-Mozzarella-Sandwich . . . . .	25

Steirisch-italienischer Kürbis-Risotto . . . . .	25
Pasta Mista mit Blumenkohl . . . . .	26
Überbackener Pilz-Toast . . . . .	27
Kraut-Spätzle mit Apfelmus . . . . .	28
Kürbis-Püree mit Tomaten-Praline . . . . .	29
Käse-Pfannkuchen mit Pilzen . . . . .	30
Broccoli-Gratin . . . . .	31
Kartoffel-Frikadellen mit Rotkohl . . . . .	32
Gemüse-Lasagne . . . . .	33
Marinierter Handkäs auf Kartoffel-Endivien-Stampf . . . . .	34
Linsen-Köfte mit Pfannenbrot und Soja-Joghurt-Dip . . . . .	35
Wirsing-Rouladen mit Würz-Lack und Couscous . . . . .	36
Kürbis aus dem Ofen mit Feta . . . . .	37
Spaghetti mit Kürbis und Walnuss-Pesto . . . . .	37
Kürbis-Cupcakes . . . . .	38
Gratinierter Fenchel mit Kräuter-Tsatsiki . . . . .	39
Blumenkohl-Gratin . . . . .	40
Kohl-Gemüse-Nudeln mit Pak Choi und Pilzen . . . . .	41
Kürbis-Apfel-Flammkuchen . . . . .	42
Kürbis-Kartoffel-Puffer mit Apfelmus . . . . .	43
Gebratener Blumenkohl mit Kichererbsen-Püree . . . . .	44
Süßkartoffel-Omelett mit Röstzwiebeln, Knobli-Chili-Mix . . . . .	45
Apfel-Crêpe mit bunten Beeren . . . . .	46
Griechischer Bauernsalat mit gegrillter Wassermelone . . . . .	46
Risotto mit Walnüssen, Birne und Gorgonzola . . . . .	47
Pasta mit Tomaten-Soße . . . . .	48
Kartoffel-Wirsing-Taler mit Frischkäse-Dip . . . . .	48
Ofen-Kürbis mit Radicchio-Salat . . . . .	49
Kartoffel-Wirsing-Tortilla mit Curry-Joghurt-Dip . . . . .	50
Bunter Salat von gegartem und rohem Kürbis . . . . .	51
Pilz-Frikadellen . . . . .	52
Blumenkohl mit Pumpernickel-Erde, Sauce Hollandaise . . . . .	53

Frittierte Spitzpaprika Asia-Style . . . . .	54
Wirsing-Törtchen mit Thymian und Trauben . . . . .	55
Knuspriger Reibekuchen . . . . .	56
Marinierter Handkäs auf Kartoffel-Endivien-Stampf . . . . .	57
Spaghetti-Zucchini-Torte . . . . .	57
Kartoffel-Gulasch . . . . .	58
Tomaten-Zucchini-Gratin . . . . .	59
Blumenkohl-Taler mit Zitronen-Spinat . . . . .	60
Blumenkohl-Taler mit Zitronen-Spinat . . . . .	61
Gratinierter Blumenkohl mit Apfel-Walnuss-Salat . . . . .	62
Zucchini-Gratin mit Tomaten-Salsa . . . . .	63
Rotes Risotto mit Früchten . . . . .	64
Gemüse-Muffins mit Hirse und Blattsalat . . . . .	65
Karamellisierter Camembert mit Feigen-Zwiebel-Chutney . . . . .	66
Ricotta-Ravioli mit Steinpilzen und Bergkäse-Soße . . . . .	67
Schnelle Tomaten-Tarte . . . . .	68
Mini-Tarte Tatin mit Zwetschgen . . . . .	69
Brokkoli-Bällchen im Tomatenbett . . . . .	70
Gemüse-Striezel . . . . .	71
Gebatener Romanesco mit Bohnen-Creme . . . . .	72
Schlutzkrapfen mit Kürbiskernen, Kräutersaitling-Gröstel . . . . .	73
Shakshuka . . . . .	74
Moussaka mit buntem Salat . . . . .	75
Gefüllte Tomaten . . . . .	76
Tomaten-Risotto . . . . .	77
Parmesan-Soufflé mit Paprika-Gemüse . . . . .	78
Knusperkartoffeln mit Zitrone, Gemüse und Kräutern . . . . .	79
Harissa-Blumenkohl mit Linsen-Salat . . . . .	80
Buchweizen-Pfannkuchen mit Blaubeeren und Radicchio . . . . .	81
Tomaten-Pie mit Kräuter-Pesto . . . . .	82
Quark-Knödel mit Tomaten-Sugo . . . . .	83
Kartoffel-Gratin, gebeizter Lachs und Fladenbrot . . . . .	84

Tiroler Kaspressknödel mit Feldsalat . . . . .	85
Locken-Pfanne . . . . .	86
Bruschetta mit mediterranem Gemüse . . . . .	86
Spaghetti mit Ofenpaprika-Creme und Aubergine . . . . .	87
Bruschetta mit Tomaten . . . . .	88
Gratinierte Pasta mit Mozzarella . . . . .	88
Persischer Kirschreis mit Zucchini und Mandeln . . . . .	89
Grüne Sauce mit Kopfsalat und pochiertem Ei . . . . .	90
Bunter Brotsalat . . . . .	91
Rahm-Pfifferlinge mit zerrupftem Pfannkuchen . . . . .	92
Gebratene Zucchini und Auberginen, Feta-Aprikosen-Salsa . . . . .	93
Fladenbrote mit Dill-Schmand und Gurken-Zwiebel-Salat . . . . .	94
Obazda mit Laugenbrezeln . . . . .	95
Pizza mit zweierlei Käse und karamellisierten Tomaten . . . . .	96
Bunter Gemüse-Quinoa-Auflauf mit Feta und Ajvar . . . . .	97
Gemüserolle mit Petersilien-Öl . . . . .	98
Weißer Bohnen-Salat mit Tomaten und Rucola . . . . .	99
Salat von geröstetem Blumenkohl mit Gewürzjoghurt . . . . .	100
Italienischer Nudel-Salat . . . . .	101
Wirsing-Rouladen mit Zwiebel-Soße . . . . .	102
Gratiniertes Spargel mit Parmesan . . . . .	103
Ricotta-Nocken mit geschmolzenen Tomaten und Kapern . . . . .	104
Knusprige Gemüse-Pancakes . . . . .	105
Spaghetti-Tomaten-Feta-Pfanne . . . . .	105
Gnocchi mit Erbsen und Estragon . . . . .	106
Crostini mit Spargel-Erbsen-Creme . . . . .	107
Gemüse-Döner mit Feta . . . . .	107
Halloumi gegrillt mit Salat von Spargel, Oliven, Mandeln . . . . .	108
Spargel-Creme mit Mairübchen-Salat . . . . .	109
Gewürzmöhren mit Schafskäse . . . . .	110
Rettich-Nuggets mit karamellisierten Oliven . . . . .	111
Rhabarber-Spargel-Salat mit Kräutern . . . . .	112

Marinierter Parmesan mit Kirschtomaten . . . . .	112
Baby-Mangold mit Kartoffel-Püree . . . . .	113
Flammkuchen-Taschen mit Lauchzwiebeln und Gouda . . . . .	114
Weißer Spargel mit Kartoffel-Püree und grüner Soße . . . . .	115
Parmigiana alla Henssler . . . . .	116
Parmesan-Tortellini mit jungem Blattspinat und Trüffel . . . . .	117
Gefüllte Kräuter-Kartoffel-Klößchen mit Parmesan-Soße . . . . .	118
Persischer Kräuterkuchen mit Gurken-Salat . . . . .	119
Mai-Rübchen mit Kräuter-Reis . . . . .	120
Kartoffel-Gratin mit Spargel-Orangen-Salat . . . . .	121
Kartoffel-Buchteln mit Spargel, Zitronen-Hollandaise . . . . .	122
Kartoffel-Lauch-Tortilla . . . . .	123
Möhren-Suppe mit Nuss-Topping . . . . .	124
Risotto Primavera mit Rhabarber-Salat . . . . .	125
Kartoffel-Pilze mit marinierten Möhren . . . . .	126
Zucchini-Carpaccio mit Parmesan-Zabaione . . . . .	127
Grüner Spargel mit Kartoffel-Gemüse und Salat . . . . .	128
Herzhafte Sandwich-Torte . . . . .	129
Frühling-Tarte . . . . .	130
Knuspriger Brokkoli aus dem Ofen . . . . .	131
Blumenkohl geröstet, Blumenkohl in Pistazien-Nussbutter . . . . .	132
Auberginen-Saté mit würziger Erdnuss-Soße . . . . .	133
Spargel-Lachs-Gratin mit Sauce Béarnaise . . . . .	134
Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei . . . . .	135
Ratatouille mit Bulgur-Klößchen . . . . .	136
Breite Nudeln mit Bärlauch-Parmesan-Soße . . . . .	137
Nudeln mit Tomaten-Soße . . . . .	138
Flammkuchen mit Bärlauch-Creme und Radieschen . . . . .	139
Ofenkartoffeln mit Eier-Schnittlauch-Salat . . . . .	140
Spaghetti mit Mango und Burrata . . . . .	140
Kartoffel-Morchel-Auflauf . . . . .	141
Kohlrabi glasiert mit Curry und frittiertem Ei . . . . .	142

Karotten-Gemüse italienisch . . . . .	143
Chicorée mit Kräuter-Vinaigrette und pochiertem Ei . . . . .	144
Carpaccio aus Ringelbete, Topinambur-Avocado-Suppe . . . . .	145
Quinoa-Pancakes mit Birnen-Granatapfel-Kompott . . . . .	146
Gefüllte Fladen-Pfannenbrote . . . . .	147
Spaghetti mit Pumpernickel-Bolognese . . . . .	148
Karotten-Gratin mit Maisgrieß . . . . .	149
Käse-Quiche mit Wildkräuter-Salat . . . . .	150
Gänserührei mit Morcheln und geröstetem Sauerteigbrot . . . . .	151
Spinat-Suppe mit Mozzarella und Tomaten-Gremolata . . . . .	152
Kartoffel-Burger mit Radieschen-Salat . . . . .	153
Gefüllte Paprika mit Spiegelei und Feta . . . . .	154
Spinat-Strudel mit Estragon-Mayonnaise . . . . .	155
Hot Rice Bowl mit Curry . . . . .	156
Spaghetti aglio e olio . . . . .	157
Rotkohlsalat mit geschmorten Birnen und Feta . . . . .	158
Knollen-Sellerie mit Balsamico-Linsen . . . . .	159
Gefüllte Kartoffel-Rösti . . . . .	160
Maultaschen mit Pastinaken und Spinat-Soße . . . . .	161
Gebackene Gewürzgurken und Kräuter-Kartoffeln . . . . .	163
Detox-Teller . . . . .	164
Cremiger Pilz-Risotto mit Petersilie . . . . .	165
Gebratene Reiskwürfel mit Pak Choi . . . . .	166
Der leckerste Eintopf der Welt . . . . .	167
Senfeier . . . . .	167
Rotkohl-Sommerrollen mit gegrilltem Ziegenkäse . . . . .	168
Rotkohl-Sommerrollen mit gegrilltem Ziegenkäse . . . . .	169
Cremiges Mango-Sorbet und gebackene Baby-Bananen . . . . .	170
Sommerrolle . . . . .	171
Risotto mit grünem Spargel und Tomaten-Pesto . . . . .	172
Gebratener Spargel mit Orangen-Pistazien-Salsa . . . . .	173
Hirse-Taler mit Jalapeno und Schafskäse . . . . .	174

Ziegenkäse-Strudel mit Frisée-Salat . . . . .	175
Vegetarische Wirsing-Rouladen mit Zwiebel-Soße . . . . .	176
Spaghetti mit Rahm-Spinat . . . . .	177
Blattsalat mit Kartoffeln und Birnen . . . . .	178
Veganes Pilz-Curry mit Esskastanien, Kürbis-Stampf . . . . .	179
Kartoffel-Erbesen-Frikadellen mit Lauchgemüse . . . . .	180
Ziegenkäse-Kuchen mit Zwiebeln, Feigen-Walnuss-Salat . . . . .	181
Linguine mit Petersilienwurzeln, Lauch und Parmesan . . . . .	182
Spagatkräpfen, Preiselbeeren, Vogelbeeren, Schlagsahne . . . . .	183
Mit Sig gefüllte Topfen-Knödel und Holdermus . . . . .	184
Nudel-Auflauf mit Gemüse und Tomaten-Soße . . . . .	185
Shiitake-Risotto mit glasiertem Rosenkohl . . . . .	186
Rote Bete-Kartoffel-Eintopf . . . . .	187
Walnuss-Ravioli mit Rotkohl-Salat . . . . .	188
Kartoffel-Pastinaken-Rösti mit Käse, Schnittlauch-Quark . . . . .	189

<b>Index</b>	<b>190</b>
--------------	------------



# Rote-Bete-Tacos, Polenta Canapés, Rübchen, Gougères

## Für zwei Personen

### Für die Tacos:

2 große Knollen Rote Bete	1 Zitrone, Saft, Abrieb	50 g Walnüsse
2 Medjool Datteln	250 g Ricotta	½ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

### Für die Canapés:

200 g Polentagrieß/Maisgrieß	800 ml Wasser	50 g Pecorino
30 ml Olivenöl	1 TL Salz	

### Für die Pilze:

250 g Austernpilze	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 ml Aceto Balsamico	1 Zweig Rosmarin	1 kl. Karton Erbsenkresse
1 Prise Zucker	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Rübchen:

500 g kl. Möhrchen, Grün	50 g Butter	50 g Ahornsirup
50 g Kürbiskerne	Salz	Pfeffer

### Für die Gougères:

4 Eier	150 g gerieb. Emmentaler	100 g ungesalzene Butter
150 g Mehl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Lauchbutter:

1 Stange Lauch	250 g Butter	30 ml Sonnenblumenöl
Salz		

## Für die Tacos:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Rote Bete mit Schale kochen. Anschließend auskühlen lassen und von der Schale befreien.

Walnüsse im Ofen bei 180 Grad ca. 8 Minuten rösten, anschließend hacken. Datteln vom Kern befreien und ebenfalls hacken. Schnittlauch waschen und trockenwedeln und anschließend in feine Röllchen schneiden. Ricotta, Walnüsse, Datteln, Schnittlauch, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und -abrieb miteinander vermengen.

Rote Bete mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. Diese mit etwas Creme füllen und zusammenklappen.

## Für die Canapés:

In einem Topf das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, Polentagrieß unter ständigem Rühren langsam einstreuen und für 2-3 Minuten köcheln lassen. Dabei weiterhin umrühren. Anschließend vom Herd nehmen und kurz quellen lassen.

Pecorino reiben und anschließend unter die Polenta rühren.

Polentamasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und gleichmäßig verteilen. Sobald die Polenta fest ist, mit einem runden Ausstecher oder einem Glas Kreise ausstechen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Polenta-Taler in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

## Für die Pilze:

Pilze der Länge nach in Streifen reißen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und in feine Würfeln schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen, 1-2 Minuten mit anbraten und anschließend mit Aceto ablöschen. Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker hinzufügen. Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken und dazugeben. Die Pilze nun auf den Polentatalern verteilen und wer mag, mit Kresse garnieren.

## Für die karamellisierten Rübchen:

Möhren vom Grün befreien, dabei ein kleines Stück Grün an den Möhren lassen. Möhrchen schälen und die Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Möhren darin leicht anbraten, mit einem Schluck Wasser ablöschen (Achtung, das kann spritzen) und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze für ca. 8 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ahornsirup dazugeben und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. Kürbiskerne hacken und auf den Möhrchen verteilen.

**Für die Gougères:**

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf 250 ml Wasser und die Butter bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Butter geschmolzen ist und das Wasser kocht, das Mehl auf einmal hinzufügen. Sofort kräftig rühren, bis sich der Teig zu einer glatten Kugel formt und sich vom Topfboden löst. Dies dauert etwa 1-2 Minuten.

Den Teig in eine große Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Dann nach und nach die Eier hinzufügen und gut einrühren, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht. Dies kann mit einem Handmixer oder einem Kochlöffel erfolgen. Den geriebenen Käse unter den Teig mischen.

Etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Mit einem Esslöffel kleine Portionen des Teigs auf das vorbereitete Backblech setzen. Die Gougères im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun und aufgegangen sind.

**Für die geröstete Lauchbutter:**

Lauch vom Strunk befreien, der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden. Diese gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Das Öl nun in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin anrösten, bis er eine schöne Farbe bekommen hat. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Währenddessen die Butter mit  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz schaumig schlagen, am besten mit einer Küchenmaschine.

Anschließend den abgekühlten, gerösteten Lauch dazugeben und gut unter die Butter rühren.

Zora Klipp am 28. Dezember 2023



# Kartoffel-Croissants mit Rahm-Wirsing

## Für 4 Personen

1 kg große Kartoffeln, mehlig.	40 g Haselnüsse, geschält	1 Wirsing (ca. 1 kg)
1 Zwiebel	1 Bund Majoran	2 EL Butterschmalz
250 g Sahne	Salz	Pfeffer
80 g Bergkäse	2 Eier	1 Prise Muskatnuss
2 EL Kartoffelstärke	Kartoffelstärke	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, mit der Schale auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde weich garen.

In einer Pfanne ohne Fett die Haselnüsse rösten. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Den Strunk und die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen. Wirsing waschen, vierteln, den Strunk entfernen und die Wirsingviertel in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

In einem großen flachen Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, Wirsing dazugeben und bei kleiner Hitze langsam dämpfen. Mit Sahne ablöschen. Den Wirsing darin weich kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gerösteten Haselnüsse fein hacken. Den Käse fein reiben.

Die noch sehr warmen, weich gegarten Kartoffeln durchschneiden, das Kartoffelinnere herauskratzen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Eier trennen.

Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen. Eigelb und Kartoffelstärke darunter mischen.

Diesen Kartoffelteig mit dem Nudelholz etwa 1 cm dünn ausrollen (das Nudelholz sollte immer mit Kartoffelstärke bestäubt sein, damit der Teig nicht klebt). Aus der Teigplatte lange Dreiecke ausschneiden. Majoran, gehackte Nüsse und Käse darauf streuen und von der breiten Seite her aufrollen. Die Enden zu einem Croissant umbiegen.

Die Kartoffelcroissants auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Eiweiß bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

Kartoffelcroissants und Rahmwirsing auf Teller verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Dezember 2023

# Kartoffel-Auflauf mit Birnen und Lauchzwiebeln

## **Für 4 Personen:**

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Bund Lauchzwiebeln	2 Birnen
Zitronensaft	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	2 EL Butter	2 EL Mehl
125 ml Gemüsebrühe	250 ml Milch	100 g Gouda
1 Bund Schnittlauch		

## **Außerdem:**

8 Sch. Bacon

Kartoffeln schälen und abbrausen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und kleinschneiden. Birnen vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Birnen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Abgießen, ausdampfen und etwas abkühlen lassen.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Lauchzwiebeln darin ca. 1-2 Minuten andünsten. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Übrige Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darüberstäuben und unter Rühren hell anrösten. Gemüsebrühe und Milch nach und nach unterrühren und ca. 5 Minuten köcheln, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eine Auflaufform fetten. Kartoffeln in Scheiben schneiden, den Käse reiben.

Kartoffeln, Lauchzwiebeln und Birnen mischen und in die Form geben. Soße darübergießen. Mit dem Käse bestreuen. Im Ofen, auf der mittleren Schiene, bei 160-180 Grad Ober- und Unterhitze, etwa 30 Minuten goldbraun überbacken (Auflauf in den ersten 10-15 Minuten evtl. abdecken).

Die Speckscheiben in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Auflauf mit Schnittlauch und Speckscheiben anrichten und servieren.

## **Tipp:**

Der Auflauf wird vegan, wenn Käse, Butter und Milch durch entsprechende Produkte wie Margarine, Hafer- oder Sojadrink und veganen Käse ersetzt werden.

Martin Gehrlein am 11. Dezember 2023

# Käse-Spätzle mit Feldsalat

## Für 4 Personen

### Für die Käsespätzle:

400 g Weizenmehl, 405	6 Eier	Salz
2 Zwiebeln	250 g Bergkäse	50 g Butter
Pfeffer	150 ml Milch	60 g Sahne

### Für den Salat:

100 g Feldsalat	2 EL Apfelessig	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	3 EL Rapsöl
1 EL Walnussöl		

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier aufschlagen und zugeben. 1 Prise Salz aufstreuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.

Die Spätzle mit einem Sieblöffel/Schaumkelle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der gesamte Teig zu Spätzle verkocht ist.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Käse reiben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder Grillfunktion auf mittlere Stufe einschalten.

Zwiebeln in einer Pfanne in 40 g heißer Butter goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

Milch und Sahne in einen Topf geben, erhitzen und die Hälfte der gebratenen Zwiebeln zugeben. Eine Schicht Spätzle in die Auflaufform geben, etwas gerieben Käse darauf verteilen und etwas von der Zwiebelmilch angießen. Dann eine zweite Schicht Spätzle, etwas Käse und etwas Zwiebelmilch in die Form geben und eine letzte Schicht Spätzle und die restliche Zwiebelmilch einschichten.

Alles mit übrigem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Käsespätzle ca. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die restlichen Zwiebeln nochmals kurz in der Pfanne erwärmen und knusprig braten.

Für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Raps- und Walnussöl zugeben, mit einem Schneebesen verrühren, den Salat dazugeben und vermengen. Käsespätzle aus dem Ofen nehmen, die Zwiebeln darauf anrichten und servieren. Dazu den Salat servieren.

Rainer Klutsch am 06. Dezember 2023

# Grünkohl-Ricotta-Pfannkuchen

## Für 4 Personen

### Für die Pfannkuchen:

100 g Mehl	150 ml Milch	3 Eier
30 g flüssige Butter	Salz	2 EL Butterschmalz

### Für die Füllung:

600 g junger Grünkohl	2 Schalotten	1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Pinienkerne	2 EL Rosinen
1 Zweig Salbei	Salz	Pfeffer
300 g Ricotta		

### Für die Sauce:

2 EL Butter	30 g Mehl	250 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch	Salz	1 Prise Muskat
Zusätzlich	2 EL Butter	50 g Parmesan

Für die Pfannkuchen Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Grünkohl zugeben und mit anschwitzen. Dann Brühe zugeben und diese einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Rosinen grob hacken.

Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Gegarten Grünkohl mit Pinienkernen, Rosinen und Salbei vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.

Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit der Brühe und Milch aufgießen. Dabei gründlich verrühren, damit keine Klümpchen entstehen.

Die Sauce kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Ricotta locker unter die Grünkohlmasse mischen, nochmals abschmecken.

Die Pfannkuchen mit der Grünkohl-Ricottamasse füllen, aufrollen und in eine gebutterte Auflaufform schichten. Dann mit der Bechamelsauce begießen.

Parmesan reiben und darüber streuen. Pfannkuchen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten gratinieren.

Sören Anders am 05. Dezember 2023

# Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat

## Für 4 Personen

### Für das Senf-Chutney:

2 EL Senfsaat (hell)	2 rote Zwiebeln	1 EL Olivenöl
100ml Apfel-Balsamico	2 Sternanis	1 EL Honig

Salz

### Für die Senfsauce:

2 roteZwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
100 ml Apfel-Balsamico	1EL Honig	200ml Gemüsebrühe
200 g saure Sahne	2EL körnigerSenf	Salz

Pfeffer

### Für Spinat und Eier:

1 rote Zwiebel	1 kg Blattspinat	8 Eier
1 EL Olivenöl	1 EL Apfel-Balsamico	Salz

Pfeffer

Für das Chutney die Senfkörner in ein Sieb geben, abbrausen, dann in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 3 Minuten kochen. Anschließend in ein Sieb gießen und kurz abwaschen. Dann die Körner erneut mit frischem Kochwasser aufsetzen, wieder 3 Minuten kochen, erneut abgießen und abwaschen. Diesen Vorgang insgesamt fünfmal wiederholen.

Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die gekochten Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen.

Balsamico, Sternanis und Honig hinzufügen, mit Salz würzen. Alles bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Chutney sollte eine sämige Konsistenz haben.

Für die Senfsauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos andünsten.

Knoblauch zugeben, mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren.

Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen.

Dann die Temperatur reduzieren, saure Sahne unterrühren. Zum Schluss den körnigen Senf unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten wachweich kochen, herausnehmen, abschrecken und vorsichtig pellen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos andünsten, Balsamico hinzufügen. Den Spinat dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten den Spinat abtropfen lassen, auf Teller verteilen.

Chutney und Senfsauce hinzufügen. Die Eier auf den Spinat setzen und anschneiden oder halbieren und alles servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Tarik Rose am 04. Dezember 2023

# Käse-Knödel mit Lauch-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für die Knödel:

200 ml Milch	5 Brötchen, vom Vortag	1 Zwiebel
1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Butter	200 g Bergkäse im Stück
2 Eier	Salz	Pfeffer, Muskat

### Für das Lauchgemüse:

400 g Lauch	2 EL Butterschmalz	200 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne	Salz	Muskatnuss

Für die Knödel die Milch aufkochen.

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit der kochenden Milch übergießen und ca. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Blättchen fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen, dann Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.

Käse in etwa 6 mm große Würfel schneiden.

Für die Knödel in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Zwiebel und Petersilie zur Brotmasse geben. Die Eier untermischen und alles zu einer formbaren Masse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ist die Masse zu fest, noch etwas Milch untermischen. Die Käsewürfel in die Masse einarbeiten.

Tipp: Anstatt Käse kann man auch ausgelassene Speckwürfel unter die Knödelmasse mischen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Knödelmasse ca. 12 Knödel formen.

Knödel vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen, die Temperatur reduzieren. Knödel ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Lauch putzen, gut waschen und in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin anbraten.

Lauch mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf Tellern anrichten und das Lauchgemüse dazu geben.

Sören Anders am 30. November 2023

# Gebackene Kräuterseitlinge mit Kürbis-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Kürbiscreme:

200 g Hokkaido-Kürbis	1 kleine mehligk. Kartoffel	1 Knoblauchzehe
4 cm Ingwer	1 Orange	100 g Crème-fraîche
500 ml Gemüsefond	2 Sternanis	4 Korianderkörner
1 Nelke	Salz	

### Für die Kräuterseitlinge:

4 Kräuterseitlinge	1 Ei, Größe M	3 EL Sojasauce
1 EL Ponzu	1 Zweig Thymian	3 EL Mehl
100 g Panko	100 ml Öl	Salz

### Für den Rosenkohl:

200 g Rosenkohl	20 g Butter	Salz, Pfeffer
-----------------	-------------	---------------

### Für die Garnitur:

2 EL Kürbiskernöl

### Für die Kürbiscreme:

Den Hokkaido-Kürbis mit Schale in kleine Würfel schneiden. Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Ingwer schälen und Knoblauchzehe abziehen. Orange waschen und einen Streifen abschälen. Kürbis, Kartoffel, Ingwer und Knoblauch gemeinsam mit Sternanis, Korianderkörnern, Nelke und Orangenschale in Gemüsefond weichkochen. Durch ein feines Sieb abgießen, den Fond dabei auffangen. Gemüse, Gewürze und Crème fraîche zu einer glatten Creme pürieren. Nach Belieben mit etwas Gemüsefond verfeinern. Mit Salz abschmecken. In eine Pfanne geben und bis zum Anrichten auf niedriger Stufe warmhalten.

### Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge längs halbieren und mit einer Prise Salz würzen. Mit Sojasauce und Ponzu marinieren. Kräuterseitlinge anschließend zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und abschließend in Panko wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Pilze gemeinsam mit dem Thymian bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Rosenkohl:

Rosenkohl putzen und die äußeren Blätter abzupfen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohl 20 Minuten schmoren lassen, bis er bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnitur:

Die Kürbiscreme auf zwei Tellern verstreichen und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln. Rosenkohl und Kräuterseitlinge auf der Creme anrichten, mit Thymian garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 30. November 2023

# Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf mit Maronen

## Für 4 Personen

12 frische Maronen	600 g Kartoffeln, festk.	Salz
500 g Rosenkohl	1 Zwiebel	150 g Steinchampignons
80 g vorgekochte Maronen	4 EL Butter	Kreuzkümmel
1,25 l Gemüsebrühe	350 g Sahne	Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die frischen Maronen in Schale an der flachen Seite mit einem spitzen Messer leicht einritzen. Maronen und etwas Wasser in eine flache Auflaufform geben.

Im heißen Backofen etwa 10 Minuten rösten.

Maronen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Maronen schälen.

Tipp: Wer es eilig hat, kann auch vorgekochte und geschälte Maronen in einer Pfanne kurz anrösten.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Kartoffeln, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Minuten bissfest kochen.

Rosenkohl waschen, putzen und vierteln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Pilze putzen und klein schneiden.

Die vorgekochten Maronen ebenfalls klein schneiden.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die geschnittenen Maronen und Pilze, zugeben und mit anschwitzen. Mit einer Prise Kreuzkümmel und Salz würzen und mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, die Flüssigkeit aufkochen. Dann ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und Rosenkohl darin ca. 8 Minuten bissfest braten.

Die gekochten Kartoffelwürfel abgießen und abtropfen lassen.

Maronen aus dem Backofen grob zerkleinern.

Die Pilz-Maronensuppe mit einem Mixstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln, Rosenkohl und Maronen unter die Suppe mischen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. November 2023

## Pizza mit Grünkohl

### Für 3-4 Pizzen:

500 g Weizenmehl Typ 405	0,5 Würfel Hefe	300 ml Wasser
1 Prise Salz	1 Prise Zucker	Olivenöl

### Für den Belag:

500 g Grünkohl	100 g Parmesan	2 Kugeln Mozzarella
400 g Emmentaler	650 g passierte Tomaten	Salz, Zucker
12 Kirschtomaten	2,5 EL Majoran	

Hefe und Zucker in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Hefe und Wasser in die Schüssel einer Küchenmaschine geben, leicht vermengen und etwas quellen lassen. Olivenöl und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Je nach Konsistenz etwas mehr Wasser oder Mehl hinzufügen. Den Teig in 3-4 Portionen teilen und zu Kugel formen. Die Kugeln in eine Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch abdecken.

Bevorzugt über Nacht gehen lassen. Dafür eher einen etwas kühleren Ort wählen.

### Für den Belag:

Grünkohl gründlich waschen und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Abschrecken und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Größere Stiele entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.

Parmesan sehr fein reiben. Emmentaler raspeln, Mozzarella in Stücke zupfen.

Passierte Tomaten mit Salz und Zucker würzen. Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Wer es schärfer möchte, gibt noch Knoblauch und Chili dazu.

Backofen auf 250-300 Grad vorheizen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und die Pizzateiglinge zu dünnen Fladen ausrollen. Dünn mit den passierten Tomaten bestreichen, dann etwas Parmesan und Majoran darüber streuen.

Anschließend mit Grünkohl und Tomatenhälften belegen. Darüber Emmentaler und Mozzarella streuen. Nochmals etwas Majoran dazugeben und die Oberflächen mit Olivenöl beträufeln.

Die Pizzen auf einer der unteren Schienen 6-8 Minuten goldbraun backen (die genaue Backzeit richtet sich nach dem Ofen-Typ, der Hitze und dem Untergrund). Die fertigen Pizzen mit etwas flockigem Salz bestreuen und mit frischem Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 24. November 2023

## Gemüse-Lasagne vom Blech

### Für 8 Personen

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark	2 Dosen (à 850ml) Tomaten	100 g Butter
100 g Mehl	750 ml Gemüsebrühe	500 ml Milch
Salz, Pfeffer	400 g Möhren	500 g Zucchini
500 g Schneidebohnen	2 Dosen Artischocken	1 Bund Basilikum
Zucker	16 Lasagneplatten	140 g gerieb. Parmesan
500 g Mozzarella		

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Tomaten zugeben, mit einem Pfannenwender zerkleinern und alles 30 Minuten köcheln lassen.

Fett in einem Topf schmelzen. Mehl darüberstäuben und unter Rühren anschwitzen. Nach und nach Brühe und Milch unterrühren, 58 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhren putzen, schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden.

Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden.

Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden.

Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen und halbieren.

Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen.

4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Möhren darin 5 Minuten unter Wenden garen.

Schneidebohnen abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Zucchini zu den Möhren zugeben und 2-3 Minuten mitbraten. Schneidebohnen und Artischocken zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen, trocken tupfen. Blätter abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken.

Unter die Tomatensoße rühren. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Fettpfanne des Backofens fetten. Etwas Bechamelsoße auf dem Boden der Form verteilen. Mit ca. 8 Lasagneplatten auslegen. Ca. die Hälfte des Gemüses darauf verteilen, mit 40 g Parmesankäse bestreuen. Mit ca. der Hälfte der Bechamel- und Tomatensoße begießen. Mit weiteren ca. 8 Lasagneplatten bedecken.

Vorgang mit Gemüse, 40 g Käse, Bechamel- und Tomatensoße wiederholen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Mozzarella und 60 g Parmesan auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

In Stücke schneiden, mit Basilikum garnieren und servieren.

NN am 23. November 2023

## Ofen-Blumenkohl mit Harissa

### Für 2 Personen:

1 Blumenkohl	1 Msp. Salz	4 EL Harissa-Paste
1 EL Honig	1 Msp. Würzmix	4 EL Olivenöl
150 g Crème-fraîche	1 Limette	5 Frühlingszwiebeln
1 rote Peperoni	2 EL Cashewkerne	3 EL Olivenöl

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl von seinen äußeren Blättern befreien und das Strunkende abschneiden.

Blumenkohl kopfüber in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten vorgaren.

In der Zwischenzeit Harissa, Honig, Würzmix und Olivenöl in einer Schüssel zu einer Würzpaste verrühren.

Blumenkohl aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit dem Strunk nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den Blumenkohl mit der Harissa-Würzpaste rundherum gleichmäßig einpinseln. Dann den Blumenkohl ca. 40 Minuten im heißen Ofen fertig garen.

Währenddessen Crème fraîche, fein geriebene Limettenschale und Limettensaft in einer Schüssel zu einem Dip verrühren.

Frühlingszwiebeln und Peperoni mit Kernen in dünne Ringe schneiden.

Cashewkerne klein hacken.

Frühlingszwiebeln und Peperoni ca. 3 Minuten in heißem Olivenöl anbraten. Cashewkerne dazugeben, mit Frühlingszwiebeln und Peperoni vermengen und ca. 1 Minute alles zusammen weiterbraten.

Einen Teil des Dips kleckerweise auf dem Blumenkohl verteilen und dann das Frühlingszwiebel-Peperoni-Cashew-Topping gleichmäßig über den Blumenkohl geben.

Blumenkohl servieren und den übrigen Dip dazureichen.

Steffen Henssler am 23. November 2023

# Wirsingwickel mit Käse und Nüssen

## Für 4 Personen

### Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln, mehligk.    Salz                    200 ml Milch  
2 EL Butter                    Muskatnuss

### Für die Wirsingwickel:

60 g Haselnusskerne            800 g Wirsing            Salz  
1 Zwiebel                    4 EL Rapsöl            Muskatnuss  
150 g Bergkäse            4 Stängel Majoran    80 g Butter

**Außerdem:**                    Küchengarn

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen. Kartoffeln zugedeckt gar kochen.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen.

Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Kohlkopf vorsichtig hineingeben und kurz köcheln lassen.

Kohl dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, etwas abkühlen lassen und die äußeren Blätter vorsichtig lösen.

Den Vorgang wiederholen, bis etwa 12 schöne, große Blätter abgelöst sind. Die Blätter eventuell zusätzlich nochmals kurz im kochenden Wasser blanchieren, bis sie formbar sind.

Wirsingblätter in reichlich kaltem Wasser abschrecken. Kohlblätter gründlich abtropfen lassen und beiseitestellen. Den übrigen Wirsing fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer großen Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen und den fein geschnittenen Wirsing darin anbraten, mit Salz und Muskat würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten.

Käse grob reiben. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Geröstete Haselnüsse grob hacken. Die Pfanne mit gebratenem Wirsing vom Herd ziehen. Haselnüsse, Majoran und Käse untermischen und nochmal abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die vorbereiteten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, dicke Blattrippen flach schneiden. Je 2 Blätter leicht überlappend auslegen, die gebratene Füllung auf den Blättern verteilen. Die Seiten der Wirsingblätter etwas über die Füllung klappen. Die Blätter fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.

Restliches Rapsöl in einer weiten backofentauglichen Pfanne erhitzen. Die Wirsingwickel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten garen.

Butter in einem Topf schmelzen und bräunen, dann durch ein Sieb passieren.

Für das Kartoffelpüree Milch und übrige Butter erhitzen. Etwas Salz und Muskat zugeben.

Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die heiße Milchmischung zugeben, alles gründlich durchrühren und zu einem feinen Kartoffelpüree verarbeiten und abschmecken.

Kartoffelpüree auf Teller geben, Wirsingwickel daraufsetzen, mit der braunen Butter übergießen.

Jacqueline Amirfallah am 22. November 2023

# Bohnen-Eintopf

## Für 4 Personen

250 g getrock. weiße Bohnenkerne	3 Knoblauchzehen	2 Frühlingszwiebeln
8 Stängel Bohnenkraut	2 Zweige Thymian	150 g Räuchertofu
90 ml Olivenöl	1 l Gemüsebrühe	100 ml Tamari-Sojasauce
600 g dünne grüne Bohnen	Salz	6 mittelgroße Tomaten
20 schwarze Oliven	1 Bio-Zitrone	120 g Vollkornbrot
Pfeffer		

Die getrockneten Bohnen ca. 12 Stunden in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Bohnenkerne in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Bohnenkraut und Thymian abrausen und trocken schütteln.

Den Tofu erst in ca. 2 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Zwei Drittel vom Olivenöl in einem kleinen Schmortopf (backofengeeignet) erhitzen.

Frühlingszwiebel, Knoblauch und Tofu kurz darin anschwitzen.

Die abgetropften Bohnenkerne zufügen, umrühren und 4 Stängel Bohnenkraut sowie den Thymian zufügen. Brühe und Sojasauce angießen und die Bohnen im Ofen ca. 1,5 Stunden zugedeckt weich schmoren. Bei Bedarf noch Wasser angießen.

Inzwischen die grünen Bohnen waschen, putzen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten vorkochen. Dann abgießen, nach Belieben in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, dann enthäuten und halbieren. Dabei auch gleich den Stielansatz heraus schneiden und die Samen entfernen. Das verbliebene Fruchtfleisch grob würfeln.

Das restliche Bohnenkraut abzupfen und klein schneiden.

Die Oliven halbieren.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Sobald die Bohnenkerne weich gekocht sind, den Schmortopf aus dem Ofen nehmen.

Grüne Bohnen, Tomatenwürfel und Oliven untermischen und zugedeckt im Ofen alles nochmals ca. 10 Minuten weiter garen. Bei Bedarf noch etwas Wasser angießen.

Das Vollkornbrot zu groben Bröseln mixen.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Brotbrösel darin kurz anrösten.

Am Ende der Garzeit Thymianzweige und Bohnenkrautstängel aus dem Bohneneintopf entfernen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und dem geschnittenen Bohnenkraut abschmecken.

Eintopf in tiefen Tellern oder Suppenschalen anrichten und mit den gerösteten Brotbröseln bestreuen und servieren.

Stephan Hentschel am 21. November 2023

# Möhren-Apfel Muffins mit Würzmöhren

## Für 12 Muffins

### Für die Möhren:

500 g Möhren	1 Apfel	4 Knoblauchzehen
80 g Ingwer	1 rote Paprikaschote	2 rote Chilischoten
10 g Salz	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver

### Für die Muffins:

150 g Möhren	1 Apfel	50 g Haferkleie
140 g Mandelmehl	35 g Kartoffelstärke	100 g Butter
100 ml Ahornsirup	1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone
3 Eier	Pflanzenöl	150 g Schmand
2 EL Haselnüsse, gehackt		

Die Würzmöhren müssen einige Tage durchziehen. Möhren, Apfel, Knoblauch und Ingwer schälen, den Apfel vierteln und entkernen.

Paprika und Chilis putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne austreichen.

Die vorbereiteten Gemüse auf einer Reibe grob raspeln.

Die Gemüseraspel in einer Schüssel mit Salz, Kreuzkümmel und Paprikapulver mischen und alles sorgfältig durchkneten.

Dann die Gemüsemischung randvoll und sehr dicht zusammengedrückt in saubere Einmach- oder Marmeladegläser füllen. Darauf achten, dass das Gemüse unter der entstandenen Lake bleibt und das Glas verschließen, aber nur so fest, dass entstehende Gase entweichen können (also nicht luftdicht verschließen). An einem kühlen dunklen Ort etwa 7 Tage reifen lassen (nicht im Kühlschrank).

Erst nach der Fermentation die Gläser fest verschließen.

Hinweis: Ungeöffnet sind die Würzmöhren dann kühl und dunkel gelagert knapp 3 Monate haltbar. Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern und innerhalb von 2-3 Tagen verbrauchen.

Die Würzmöhren schmecken als Einlage in einer Suppe, als Topping auf einer Stulle oder als Würze in Salaten oder zu gebratenem Gemüse.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Muffins Karotten und Apfel waschen, schälen und fein raspeln.

Haferkleie, Mandelmehl und die Stärke in eine Schüssel geben und vermengen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und mit Ahornsirup verrühren.

Orange und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, Schale (ohne das Weiße) abreiben.

Früchte halbieren und den Saft auspressen.

Die Eier in einer Schüssel leicht aufschlagen.

Kartoffel- und Apfelraspel zu den trockenen Zutaten in der Schüssel geben. Eier, Zitruschalen und -saft zugeben und alles zu einem Teig vermischen.

Die Mulden der Muffinform mit etwas Pflanzenöl einfetten.

Dann den Teig in die Mulden der Muffinform füllen und die Muffins ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Die gebackenen Muffins aus dem Ofen nehmen, kurz ausdampfen lassen, dann aus den Mulden nehmen.

Muffins mit Schmand und einigen Esslöffeln abgetropften Würzmöhren auf Teller geben, fein gehackte Nüsse darüber streuen und alles servieren.

Tarik Rose am 17. November 2023

# Kürbis-Risoni-Risotto, Gorgonzola, Birnen, Haselnüsse

**Für zwei Personen**

**Für das Kürbis-Risoni-Risotto:**

200 g Risoni-Nudeln	200 g Hokkaido	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	20 g Parmesan	Butter
150 ml Weißwein	150-200 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer

**Für die Birnen:**

2 Birnen	200 ml Balsamicoessig	200 ml Zucker
1 Zimtstange	1-2 Nelken	1 TL Pimentkörner
1-2 TL Hibiskuspulver		

**Für die Haselnüsse:**

100 g Haselnüsse

**Für die Garnitur:**

20 g Gorgonzola dolce	10 g Parmesan	Honig
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

**Für das Kürbis-Risoni-Risotto:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hokkaido waschen, entkernen und grob reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. In etwas Butter anschwitzen, dann Risoni und Hokkaido hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Etwas Fond angießen und köcheln lassen. Immer wieder Fond nachgießen und Risoni wie ein Risotto garen. Parmesan reiben und mit 1 Esslöffel Butter unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Birnen:**

Birnen putzen und in Würfel schneiden. 200 ml Wasser mit Balsamicoessig und Zucker aufkochen. Zimtstange, Nelken, Piment und Hibiskuspulver sowie Birnenwürfel hinzufügen und etwas köcheln lassen.

Birnenwürfel mit Sud in ein Schraubglas geben und darin ziehen lassen - am besten über Nacht.

**Für die Haselnüsse:**

Haselnüsse im Backofen goldbraun rösten, grob hacken und über das Gericht geben.

**Für die Garnitur:**

Parmesan reiben und Gericht damit bestreuen. Gorgonzola in Würfel schneiden oder zupfen und ebenfalls auf das Risoni-Risotto geben. Mit Honig beträufeln. Thymian zupfen und Risoni-Risotto damit garnieren.

Final mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer keinen Gorgonzola mag, kann auch Feta- oder Ziegenkäse verwenden.

Zora Klipp am 17. November 2023

# Dönerbrot mit Tomatenschmelz, Datteln und Ziegenkäse

## Für 4 Personen:

### Dönerbrote:

570 g Weizenmehl, 550	11 g Trockenhefe	360 ml Wasser
30 ml Olivenöl	12 g Meersalz	

### Belag:

1 Eigelb	100 ml Milch	1 EL Olivenöl
3-4 Zweige Thymian	2 TL schwarzer Sesam	300 g Kirschtomaten
3 Zehen frischen Knoblauch	2 Peperoni	75 ml Olivenöl
Meersalz, Pfeffer, Zucker		

### Datteln und Ziegenkäse:

4 Sch. Ziegenrolle, a 3 cm	8 weiche, getrocknete Datteln	250 g Wildkräutersalat
4-6 EL Apfelsaft	2 EL dunkler Balsamico-Essig	

### Dönerbrote:

Alle Zutaten für die Dönerbrote in der Küchenmaschine für 5 Minuten kneten. Den Teig mindestens 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 230° C Ober-/Unterhitze mit Backblech vorheizen. Dann die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, den Teig portionieren und die kleinen Laibe formen.

Milch und Eigelb mit dem Stabmixer aufschlagen und 1-2 EL Olivenöl unterrühren. Mit einem Pinsel auf den Broten verteilen. 1-2 Zehen frischen Knoblauch schneiden und auf den Brotlaiben verteilen, ebenso die kleingeschnittenen Peperoni und den Sesam.

Auf das heiße Backblech geben und auf der obersten Schiene für 12-15 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen.

Für den Tomatenschmelz eine Knoblauchzehe fein schneiden und in 75 ml Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten halbieren, mit einer Prise Zucker, Thymian und Knoblauch einkochen lassen.

### Datteln und Ziegenkäse:

Die Datteln in Streifen schneiden und zusammen mit dem Apfelsaft in einen Topf geben, erwärmen und dabei umrühren.

Die Scheiben von der Ziegenrolle in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.

### Anrichten:

Die Dönerbrote aus dem Backofen nehmen, nach Geschmack Knoblauch und Thymian entfernen und den Tomatenschmelz darauf verteilen. Den Ziegenkäse darauf setzen, die Datteln verteilen und mit Salatblättern dekorieren.

Ali Güngörmüs am 17. November 2023

## Ziegenkäse-Pralinen mit Zwiebel-Chutney

**Für zwei Personen**

**Für zehn Pralinen:**

300 g Ziegenfrischkäse	200 g Frischkäse	1 Tüte Brotchips
200 g Walnüsse	100 g Cranberries	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
3-4 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

**Für das Chutney:**

500 g rote Zwiebeln	150 ml Aceto Balsamico	3-4 Zweige Thymian
100 g Zucker	3-4 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

**Für zehn Pralinen:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Walnüsse auf ein Backblech geben und im Ofen goldbraun rösten. Etwas abkühlen lassen. Schnittlauch, Petersilie, Walnüsse und Cranberries hacken und miteinander vermengen. Salzen.

Ziegenfrischkäse und Frischkäse miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Masse zu kleinen Pralinen formen und in der Walnuss-Cranberry-Mischung wälzen. Pralinen auf Brotchips anrichten.

**Für das Chutney:**

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In Öl für 7- 10 Minuten anschwitzen, bis sie schön glasig sind. Anschließend Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen und für 2-3 Minuten unter ständigem Rühren auflösen und leicht karamellisieren. Mit dem Balsamico ablöschen, den Thymian hinzufügen und auf kleinster Stufe ca. 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend etwas auskühlen lassen und zu den Pralinen servieren.

Zora Klipp am 16. November 2023

## Parmesan-Kartoffel-Ecken aus dem Ofen

### Für 2 Personen:

3 große mehligk. Kartoffeln	1 Msp. Salz	3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	1 Msp. Kartoffelgewürz	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. ital. Gewürz	1 EL Maisstärke	50 g Parmesan
3-4 EL Panko		

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und längs achteln. Kartoffeln in eine verschließbare Schüssel geben und kräftig salzen. Kartoffeln mit kochendem Wasser aufgießen, bis sie vollständig mit Wasser bedeckt sind. Die Schüssel mit ihrem Deckel verschließen und ca. 20 Minuten beiseitestellen.

Kartoffeln in einem Sieb abgießen, auf einem sauberen Geschirrtuch verteilen, damit trockentupfen und anschließend zurück in die Schüssel geben. Olivenöl, 1 Zehe fein geriebenen Knoblauch, Kartoffelgewürz, Gewürzsalz und Italian Gewürz, Maisstärke, geriebenen Parmesan und Panko nacheinander zu den Kartoffeln geben und zwischen den einzelnen Zutaten immer wieder gut vermengen.

Kartoffeln mit der Außenseite nach unten gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und ca. 40 Minuten in den heißen Ofen geben.

In der Zwischenzeit Butter langsam in einem Topf zerlassen und erhitzen, ohne dass die Butter anfängt zu köcheln. 1 Knoblauchzehe dazureiben und kurz in der Butter anschwitzen.

Für den Dip Knoblauch-Butter in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen den Frischkäse unterrühren, bis eine glatte und gleichmäßige Masse entsteht. Den Dip mit Ahornsirup, Chilisaucen und Sojasauce verfeinern und gut verrühren.

Knusprige Parmesan-Kartoffelecken auf Teller verteilen und den Dip dazureichen.

Steffen Henssler am 16. November 2023

# Gelbe und Rote Bete mit Frischkäse, Linsen-Vinaigrette

## Für 4 Personen

### Für die Bete:

500 g Rote Bete	300 g Gelbe Bete	3 EL Rapsöl
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer

### Für den Quinoa-Joghurt:

200 g weißer Quinoa	Salz	350 g Naturjoghurt
2 EL Walnussöl	2 EL Weißweinessig	

### Für die Linsen-Vinaigrette:

4 EL gelbe Linsen	40 ml Weißweinessig	80 ml Rapsöl
Salz		

### Für den Frischkäse:

1 Bund Schnittlauch	400 g körniger Frischkäse
---------------------	---------------------------

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rote und Gelbe Bete waschen, schälen und je nach Größe vierteln oder sechsteln.

Die Gemüsestücke in eine Auflaufform geben und das Rapsöl darüber träufeln.

Die Thymian- und Rosmarinzweige abbrausen, gut trocken schütteln und ebenfalls in die Auflaufform geben. Das Gemüse mit Salz würzen.

Die Auflaufform in den Backofen stellen und ein Backblech als Deckel darauf geben und das Gemüse ca. 30 Minuten garen. Anschließend mit Pfeffer würzen.

Inzwischen Quinoa in ein Sieb geben und kurz mit heißem Wasser abbrausen, dann mit gut der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Zuletzt mit Salz würzen.

Gegarten Quinoa wieder ins Sieb geben, abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Vinaigrette die gelben Linsen nach Packungsanweisung in ungesalzenem Wasser garkochen, abschütten und in eine Schüssel geben. Mit Essig und Öl vermischen und mit Salz abschmecken.

Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Walnussöl und Weißweinessig abschmecken, ausgekühlten Quinoa unterrühren.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in 1 cm lange Röllchen schneiden.

Die Schnittlauchröllchen über den Frischkäse streuen.

Bunte Bete auf Teller geben, die Linsen-Vinaigrette darüber träufeln. Quinoa-Joghurt und Frischkäse daneben setzen und servieren.

Andreas Schweiger am 16. November 2023

## Gemüse-Strudel mit Senf-Dip

### Für 4 Personen:

#### Für den Teig:

250 g Weizenmehl Type 550    125 ml Wasser, lauwarm    Salz  
3 EL Rapsöl    60 g Butter

#### Für die Füllung:

300 g Champignons    300 g Karotten    300 g Petersilienwurzeln  
180 g Lauch    2 Knoblauchzehen    4 EL Rapsöl  
Pfeffer    Salz    Wacholder, gemörsert  
150 g Emmentaler    100 g Röstzwiebeln, gekauft    1 Bund Petersilie  
2 EL Semmelbrösel    2 EL Röstzwiebeln, gekauft

#### Für den Senf-Dip:

200 g Schmand    2 EL Senf, körnig    1 EL Senf, scharf  
Honig    Salz    Pfeffer

Für den Teig Mehl, Wasser, Salz und Öl zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Karotten, Petersilienwurzeln schälen, abbrausen, trocknen. Wurzeln längs halbieren, schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Lauch putzen, längs halbieren und abbrausen. Lauch in 1 cm breite Halbringe schneiden.

Knoblauch abziehen und hacken.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Wurzeln portionsweise darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Mit Pfeffer, Salz und Wacholder würzen und beiseitestellen.

Pilze in 2 EL Öl ebenso 2 min. anbraten. Lauch zugeben, 2 min. braten. Knoblauch zugeben, mit Pfeffer, Salz würzen. Wurzeln untermischen und alles etwas abkühlen lassen.

Emmentaler reiben, Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein schneiden. Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen.

Gemüsemischung evtl. etwas abtropfen lassen. Mit Semmelbröseln, Petersilie, Röstzwiebeln und Käse mischen.

Den Strudelteig auf einem leicht mehlierten Küchentuch etwa 2 mm dünn ausrollen und dann ganz dünn über die gesamte Arbeitsfläche ziehen.

Die Füllung auf der unteren Hälfte gleichmäßig verteilen, dabei eine Rand, ca. 1 cm frei lassen. Den Teig mit Hilfe des Tuchs aufrollen und die Ränder andrücken.

Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Strudel mit der flüssigen Butter bestreichen.

Strudel auf der mittleren Schiene, bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (nach ca. der Hälfte der Backzeit auf 180 Grad herunterschalten) ca. 30-40 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen für den Senf-Dip Schmand, beide Senfsorten, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

Strudel aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und mit dem Senf-Dip anrichten und servieren.

**Tipp:** Röstzwiebeln selbst zubereiten ist ganz einfach: 2-3 Zwiebeln abziehen und in Würfel oder dünne Spalten schneiden. 200 ml Rapsöl erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Strudel sind 2 EL Röstzwiebeln vorgesehen. Wer Röstzwiebeln liebt, kann auch gerne 3 oder 4 EL Röstzwiebeln zugeben.

Übrige Röstzwiebeln halten sich luftdicht verschlossen ca. 1-2 Wochen.

Rainer Klutsch am 15. November 2023

# Gebackene Karotten mit Grünkohl und Joghurt-Dip

## Für 4 Personen

### Für die Karotten:

8 Karotten (mittelgroß)	1 Stange Lauch (klein)	Olivenöl
Salz	Cayennepfeffer	Honig
1 Zweig Thymian	1 TL getrock. Berberitzen	2 EL geröst. Walnusskerne

### Für den Grünkohl:

500 g Grünkohl	2 Knoblauchzehen	80 g Butter
Salz	Cayennepfeffer	Muskat
gemahlener Kümmel	Ahornsirup	

### Für den Joghurdip:

1 Bio-Zitrone	200 g griech. Joghurt	Salz
Cayennepfeffer	Honig	

Karotten putzen und unter Wasser gründlich abbürsten. Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen. Lauch in Stücke schneiden, die etwa gleich lang wie die Möhren sind.

Lauchstücke längs halbieren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Karotten und Lauchstücke in eine flache Auflaufform verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Salz, Cayennepfeffer und etwas Honig über das Gemüse geben.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und hinzufügen.

Das Gemüse in der Form mit einem passenden backofengeeigneten Deckel bzw. einem Backblech oder einem Springformboden abdecken.

Gemüse im heißen Backofen etwa 15 Minuten garen. Dann das Gemüse ohne Abdeckung weitere 10 Minuten mit noch leichtem Biss rösten und fertiggaren.

Inzwischen Grünkohl verlesen, waschen und abtropfen lassen. 1 Blatt Grünkohl beiseitelegen und (für später) roh lassen.

Die restlichen Grünkohlblätter von den Stängeln zupfen. Die Stängel in ganz feine Stücke schneiden. Blätter in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

In einem Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Grünkohlstängel und Knoblauch zugeben, kräftig würzen und unter Wenden anrösten.

Dann die Blätter hinzufügen. Nochmals würzen und unter Rühren dünsten, bis der Grünkohl zusammenfällt.

Ahornsirup unter den Grünkohl mischen, alles bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten dünsten.

Währenddessen für den Dip Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale in feinen Streifen (Zesten) abschälen.

Joghurt, Salz, Cayennepfeffer und Honig in eine Schüssel geben und glattrühren. Mit Zitronensaft und etwas Schale verfeinern.

Übrige Grünkohlblätter vom Stiel zupfen und fein schneiden.

Grünkohl z. B. in Pastateller verteilen, das gebackene Gemüse darauf anrichten. Mit jeweils etwas Joghurdip beträufeln. Zum Servieren mit Berberitzen, gerösteten Walnüssen und frischen Grünkohlstreifen bestreuen und anrichten.

Maria Groß am 13. November 2023

## Gratiniertes Tomate-Mozzarella-Sandwich

### Für 2 Personen:

1/2 Ciabatta	4 EL Olivenöl	5 Artischocken
6 getrock. Öl-Tomaten	8 schwarze Oliven	2 Tomaten
1/2 Bund Basilikum	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 EL Tomatenmark	2 Mozzarella à 125 g	

Backofengrill vorheizen.

Ciabatta aufschneiden und mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne mit heißem Olivenöl ca. 3 Minuten anbraten.

Währenddessen Artischocken, getrocknete Tomaten und Oliven kleinschneiden. Ciabatta aus der Pfanne nehmen und Artischocken, getrocknete Tomaten und Oliven in derselben Pfanne ca. 4 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit Tomaten in dünne Scheiben schneiden und Basilikum grob hacken.

Artischocken, getrocknete Tomaten und Oliven mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und gehackten Basilikum dazugeben. Alles gut durchschwenken und die Pfanne von der Hitze nehmen. Ciabatta auf den Schnittflächen mit Tomatenmark bestreichen und mit Tomatenscheiben belegen.

Die Artischocken-Tomaten-Oliven-Mischung gleichmäßig auf den Tomaten verteilen.

Steffen Henssler am 11. November 2023

## Steirisch-italienischer Kürbis-Risotto

### Für zwei Personen

#### Für das Risotto:

160 g Risottoreis	100 g Hokkaido	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	60 g Parmesan	2 EL Butter
Weißwein	400 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer

#### Für die Garnitur:

4 Amarettini	1-2 EL Kürbiskerne	steirisches Kürbiskernöl
--------------	--------------------	--------------------------

#### Für das Risotto:

Den Fond in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen.

Hokkaido putzen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Einen Esslöffel Butter in einen Topf geben und aufschäumen lassen.

Schalotte und Knoblauch hinzugeben und anschwitzen. Kürbiswürfel zugeben und mitschwitzen. Salzen. Dann Reis ungewaschen hinzugeben und glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Risotto mit heißem Fond aufgießen, sodass dieser gerade bedeckt ist.

Offen köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat, dann erneut Flüssigkeit angießen. So weiterverfahren, bis der Reis al dente gegart ist. Risotto vom Herd nehmen und ziehen lassen. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und zusammen mit etwas Butter unter das Risotto rühren.

#### Für die Garnitur:

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten. Risotto mit Kürbiskernen und Kernöl bestreuen bzw. beträufeln. Amarettini zerbröseln und über das Risotto streuen.

Cornelia Poletto am 10. November 2023

# Pasta Mista mit Blumenkohl

## Für 4 Personen

1 großer Blumenkohl	70 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	2 EL Weißweinessig	4 EL Pinienkerne
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	150 ml trockener Weißwein	250 g Sahne
250 ml Gemüsebrühe	400 g kurze Nudeln, gemischt	100 g Parmesan
100 g Mascarpone		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Blumenkohl vom Stunk und den äußeren Blättern befreien, unter kaltem Wasser abbrausen und abtrocknen. Dann den Blumenkohl halbieren.

Eine Hälfte in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. In den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten garen, bis der Blumenkohl schön goldbraun ist.

Die zweite Blumenkohlhälfte nochmals halbieren. Ein Stück in feine Scheiben hobeln, das andere in kleine Stücke schneiden.

Die Blumenkohlscheiben in eine Schüssel geben. 3 EL Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zugeben, locker vermischen und etwas ziehen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

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

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Blumenkohlstücke darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch und den Thymianzweig zugeben und alles anschwitzen.

Dann mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Sahne und etwas Gemüsebrühe zugeben und alles langsam ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe angießen, damit die Sauce nicht zu trocken wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald der Blumenkohl ganz weich ist, den Thymianzweig entfernen, die Mischung fein pürieren und wieder in die Pfanne geben.

Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen.

Den Blumenkohl aus dem Ofen in kleine Stücke schneiden und nochmals abschmecken.

Parmesan fein reiben.

Die bissfesten Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

Die Nudeln in die Sauce geben und durchschwenken. Bei Bedarf etwas vom Kochwasser zugeben. Mascarpone, Parmesan und Petersilie untermischen.

Die Nudeln auf Teller verteilen. Mit Pinienkernen, gebackenem und mariniertem Blumenkohl anrichten und servieren.

Daniele Corona am 10. November 2023

# 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 darauf verteilen.

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.

Rainer Klutsch am 09. November 2023

# Kraut-Spätzle mit Apfelmus

## Für 4 Personen

### Für das Sauerkraut:

1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	500 g frisches Sauerkraut
1/2 TL Kümmelsamen	1 EL Zucker	Salz
Pfeffer	100 ml trockener Weißwein	400 ml Wasser
1 TL Speisestärke		

### Für die Spätzle:

250 g Weizenmehl (Type 405)	4 Eier	Salz
2 EL Butter		

### Für das Apfelmus:

3 säuerliche Äpfel	150 ml trockener Weißwein	2 EL Zucker
1 Zimtstange	1 Bio-Zitrone	

Für das Kraut die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die geschnittene Zwiebel darin farblos anschwitzen.

Das Sauerkraut, Kümmelsamen und Zucker zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Weißwein und Wasser hinzugießen, alles aufkochen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten sanft köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz hineingeben, mit einem Kochlöffel vermengen und etwa 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und leicht Blasen wirft.

Dann den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Apfelmus die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf Weißwein mit Zucker und der Zimtstange aufkochen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit dem Sparschäler die Schale der Zitrone abschälen.

Zitronenschale mit den Äpfeln zugeben, den Deckel aufsetzen und etwa 15 Minuten weich dünsten.

Für das Sauerkraut die Speisestärke mit 12 EL kaltem Wasser glattrühren, zum Binden unter das Sauerkraut rühren und einmal aufkochen lassen.

Für die Spätzle reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Den Spätzle Teig portionsweise mit dem Spätzlehobel in das kochende Wasser hobeln, kurz aufkochen, mit einem Schaumlöffel herausheben und nur kurz abtropfen lassen nicht mit kaltem Wasser abschrecken! In einer großen Pfanne die Butter aufschäumen lassen. Die tropfnassen, heißen Spätzle darin 12 Minuten anbraten. Sauerkraut dazugeben, durchschwenken und abschmecken.

Zitronenschale und Zimtstange aus dem Apfelmus entfernen und die Äpfel zu feinem Mus zerstampfen.

Die Krautspätzle und Apfelmus anrichten und servieren.

Christian Henze am 08. November 2023

# Kürbis-Püree mit Tomaten-Praline

## Für 4 Personen

### Für die Tomatenpralinen:

12 Kirschtomaten	2 EL Olivenöl	2 Zweige Majoran
1 Bio-Orange	50 g Zucker	60 ml Estragonessig
1 EL Ingwersaft	2 EL Tomatenmark	1 EL süße Chilisauce
Salz	Pfeffer	1/2 TL Piment, gemahlen
1 Gewürznelke	1/2 TL Cayennepfeffer	

### Für das Kürbispüree:

20 g frischer Ingwer	1 Zweig Rosmarin	2 EL Honig
1 kg Muskatkürbis	100 ml Olivenöl	Salz
150 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	

Für die Tomatenpralinen die Tomaten waschen, abtrocknen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Tomaten zugeben und braten, bis die Haut aufplatzt.

Dann auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben.

Orange halbieren und den Saft auspressen.

Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, dann mit Essig ablöschen und unter Rühren aufkochen. Abgeriebene Orangenschale und -saft, Ingwersaft, Tomatenmark und Chilisauce zugeben und leicht einköcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Piment, Gewürznelke und Cayennepfeffer würzen und den Topf vom Herd nehmen.

Majoran und Kirschtomaten in den Sud geben und ca. 2-3 Stunden marinieren.

Für den Kürbis Ingwer schälen und in ganz kleine Würfel schneiden.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und diese sehr fein schneiden.

Rosmarin und Ingwer in einem kleinen Schälchen mit der Hälfte vom Honig vermischen und etwas ziehen lassen.

Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausstreichen. Kürbishälften vierteln, schälen und Kürbis in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Etwa 1/3 vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kürbiswürfel darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit etwas Salz würzen und den restlichen Honig zugeben, alles gut vermischen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen.

Dann die Hälfte der Gemüsebrühe zugeben und alles 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Anschließend restliche Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt ca.

10 Minuten weiter köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Den weich gegarten Kürbis durch eine Flotte Lotte (oder mit einem Kartoffelstampfer) passieren, dabei das restliche Olivenöl zugeben. Das Kürbispüree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kürbispüree auf Teller geben, mit der Honig-Ingwer-Paste beträufeln und die marinierten Kirschtomaten darum herumgeben.

Jörg Sackmann am 07. November 2023

# Käse-Pfannkuchen mit Pilzen

## **Für 4 Personen:**

### **Für den Pfannkuchenteig:**

2 Eier (M)                      250 ml Milch                      150 g Dinkelmehl  
Salz

### **Für die Füllung:**

500 g Champignons              2 Schalotten                      2 EL Butterschmalz  
1 EL Dinkelmehl                  200 ml Gemüsebrühe              200 ml Milch  
6 Stiele Petersilie              Muskatnuss                      Pfeffer  
Salz                                  200 g Cheddar

### **Für die Panierung:**

50 g Dinkelmehl                  2 Eier (M)                      60 g Semmelbrösel

### **Außerdem:**

Butterschmalz

Für den Pfannkuchenteig Eier Milch, Mehl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Pilze putzen und vierteln. Schalotten abziehen und klein schneiden.

Butterschmalz erhitzen. Pilze und Schalotten darin anbraten. Mehl darüber stäuben und unterrühren.

Nacheinander Brühe und Milch zugießen und jeweils aufkochen lassen. Dann ca. 10 Minuten einköcheln. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen und hacken.

Petersilie unter die Pilze mischen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Pilze beiseitestellen und abkühlen lassen.

Inzwischen für die Pfannkuchen eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit wenig Butterschmalz auspinseln. Darin, bei mittlerer Temperatur, nacheinander 8-12 kleine, dünne Pfannkuchen backen (Durchmesser ca. 12-16 cm).

Pfannkuchen wenden, sobald die Unterseite sich vom Boden lösen lässt.

Fertige Pfannkuchen nebeneinander liegend auf der Arbeitsfläche abkühlen lassen.

Den Käse grob raspeln. Käse auf einer Pfannkuchenhälfte verteilen, dabei einen etwa 1 cm breiten Rand freilassen.

Pilze auf dem Käse verteilen. Unbelegte Pfannkuchenseite überklappen und die Ränder gut andrücken (Ränder evtl. mit verquirltem Ei von der Panierung bestreichen).

Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen Teller geben. Eier auf einem Teller mit einer Gabel verrühren.

Pfannkuchen (Chäs-Plätzli) in Mehl, Eiern und Semmelbröseln panieren.

Butterschmalz oder Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen.

Pfannkuchen (Plätzli) darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldgelb braten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort servieren. Dazu passt Salat.

Martin Gehrlein am 07. November 2023

## Broccoli-Gratin

300 g Broccoli, TK	200 g Fleischtomaten	125 ml Wasser
125 ml Milch, 1,5% Fett	1 MAGGI Fix	30 g Käse, gerieben

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Broccoli auftauen lassen. Fleischtomaten brühen, häuten, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Zusammen mit Broccoli in eine Auflaufform geben.

In einem Topf Wasser und Milch erwärmen. MAGGI Fix für Broccoli einrühren, zum Kochen bringen, 1 Min. kochen und über das Gemüse geben.

Mit Käse bestreuen und im Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen.

NN am 06. November 2023

# Kartoffel-Frikadellen mit Rotkohl

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffel-Frikadellen:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Bund glatte Petersilie
2 Eier	100 g Magerquark, abgetropft	2 EL Kartoffelstärke
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	100 g Semmelbrösel
4 EL Butterschmalz		

### Für den Rotkohl:

800 g Rotkohl	2 rote Zwiebeln	2 Äpfel
2 EL Butterschmalz	Salz	2 EL Zucker
70 ml Gemüsebrühe	150 ml Rotwein	4 Wacholderbeeren
4 EL Johannisbeergelee	1 Bio-Orange	

Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Währenddessen vom Rotkohl die äußeren Blätter abnehmen. Den Kohlkopf waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden.

Auf einem Küchenhobel den Kohl in feine Streifen reiben.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausnehmen. Die Apfelviertel auf einer Küchenreibe grob reiben.

In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen und zunächst die Zwiebeln anschwitzen, dann die Äpfel und die Kohlstreifen dazugeben und gut anbraten. Mit einer guten Prise Salz und Zucker würzen. Anschließend mit der Gemüsebrühe und dem Wein ablöschen.

Die Wacholderbeeren leicht andrücken, zum Kohl geben und alles ca.

30 Minuten zugedeckt weich köcheln lassen.

Sobald der Kohl nahezu weich ist, das Johannisbeergelee untermischen und noch 5 Minuten weiterköcheln.

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

Die geschälten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel pressen.

Eier und Quark, Kartoffelstärke, Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat zu den Kartoffeln geben und zu einer formbaren Masse mischen.

Wenn die Masse zu weich ist, 1-2 EL Semmelbrösel dazugeben und unterkneten. Die restlichen Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben.

Aus der Kartoffelmasse Frikadellen formen und diese von beiden Seiten in die Semmelbrösel drücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Orangenschale unter den Rotkohl mischen und abschmecken.

Rotkohl auf Teller geben und die Kartoffel-Frikadellen darauf anrichten.

Sören Anders am 06. November 2023

# Gemüse-Lasagne

## Für 4 Personen:

2 Stangen Lauch	400 g Zucchini	4 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie	1 Bund Dill	200 g Schafskäse (Feta)
2 EL Olivenöl	300 g Blattspinat	200 ml Gemüsebrühe
1 EL Rotweinessig	1 EL Honig	1-2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer	4 Tomaten
12 Lasagneplatten (220 g)	100-150 g Bergkäse (am Stück)	Auflaufform (20 x 30 cm)
Fett		

Den Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen.

Die Zucchini waschen, putzen und würfeln.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Spitzen abzupfen und getrennt fein hacken. Den Feta zerbröckeln. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Lauch und Zucchini darin anbraten. Spinat und zwei Drittel der Petersilie dazugeben. Mit Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Essig, Honig, 1 EL Zitronensaft und zwei Drittel des Dills unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Feta untermischen.

Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Die Stielansätze entfernen und die Tomatenhälften würfeln. Die Auflaufform einfetten. Ein Fünftel der Gemüsemischung hineingeben.

Dann viermal abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse und Tomaten übereinander schichten. Den Käse reiben und darüberstreuen.

Die Lasagne im heißen Backofen (Mitte; Umluft 180°) ca. 35 Min.

backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Portionieren, auf Teller verteilen und mit den restlichen Kräutern garnieren.

NN am 05. November 2023

# Marinierter Handkäs auf Kartoffel-Endivien-Stampf

## Für 4 Personen

2 Pack. Handkäse (8 Stück)	14 EL weißer Balsamico	4 EL neutrales Öl
10 EL Wasser	Salz, Pfeffer	Kümmel nach Geschmack
700 g Kartoffeln	200 g Räuchertofu	Öl
2-3 EL salzreduz. Sojasoße	½ Kopf Endiviensalat	200 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	2 EL Butter	Muskatnuss

Handkäse-Rollen in ein verschließbares Gefäß geben, Marinade drüber geben und einmal vorsichtig durchschütteln. Dies nach einiger Zeit wiederholen, so dass die Marinade gleichmäßig in den Käse einziehen kann. Am besten über Nacht ziehen lassen.

Für den Endivien-Kartoffelstampf Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garen, Wasser abschütten, Kartoffeln gut ausdampfen lassen.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten, mit etwas Sojasoße und Pfeffer würzen.

Endiviensalat in sehr feine Streifen schneiden, waschen und gründlich abtropfen lassen.

Sahne, Gemüsefond, Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einem Topf leicht erhitzen.

Kartoffeln grob stampfen, mit der warmen Butter-Sahne-Mischung übergießen, Endivienstreifen und Räucherwürfel hinzufügen und alles vermengen.

Auf Tellern verteilen, jeweils 2-3 durchgezogene Handkäse darauf verteilen sowie den Essigsud.

Björn Freitag am 03. November 2023

# Linsen-Köfte mit Pfannenbrot und Soja-Joghurt-Dip

## Für 4 Personen

### Für die Linsen-Köfte:

180 g rote Linsen	180 g Bulgur	3 EL Paprikamark
1 TL Chilipulver	2 TL Paprikapulver	2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL Sumak	Salz	Pfeffer
1 Zwiebel	4 Lauchzwiebeln	1 Bund glatte Petersilie
2 Zitronen (Saft)		

### Für das Brot:

300 g Mehl	3 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz
120 ml Wasser	80 g Soja-Joghurt	1 EL Olivenöl
1 TL Essig	6 EL Pflanzenöl	

### Für den Dip:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund gemischte Kräuter	160 g Sojajoghurt
Salz	Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft

### Außerdem:

1 Mini-Romanasalat	glatte Petersilie	Sesam
--------------------	-------------------	-------

Linsen und Bulgur getrennt waschen und jeweils in einem Sieb abtropfen lassen.

Linsen in einen Topf geben und so viel Wasser angießen, dass sie ca. 2-Finger-hoch mit Wasser bedeckt sind. Aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt kochen.

Den Bulgur dann zu den Linsen geben, die Temperatur reduzieren und alles 3-5 Minuten köcheln lassen. Topf auf der ausgeschalteten Kochstelle stehen lassen, die Mischung weitere 1520 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen für das Pfannenbrot Mehl, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen.

In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken. Wasser, Joghurt, Öl und Essig in die Mulde gießen. Zunächst alles mit einem Holzlöffel vermengen, danach mit den Händen glatt kneten.

Den Teig ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Währenddessen die fertig gegarte Linsen-Bulgur-Mischung in eine Schüssel geben.

Paprikamark gut untermischen, bis alles eine formbare Konsistenz bekommt. Chili-, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Sumak, Salz und Pfeffer dazu geben.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken.

Petersilie abbrausen, trocken schütten, die Blätter abzupfen, Petersilie fein hacken.

Beide Zwiebelsorten und Petersilie unter die Linsen-Mischung rühren.

Zitronen auspressen und den Saft ebenfalls zugeben. Die Mischung gut vermengen, nochmals abschmecken und mit leicht angefeuchteten Händen daraus dicke längliche Röllchen (34 cm; Köfte) formen. Zugedeckt beiseitestellen.

Für das Pfannenbrot den Teig in 8 Portionen teilen. Jeweils mit bemehlten Händen auf wenig Mehl zu kleinen Fladen formen.

In einer Pfanne das Öl portionsweise erhitzen. Brotfladen einlegen und je Seite bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Brotfladen jeweils auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Währenddessen für den Dip Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und ebenfalls fein hacken.

Knoblauch, Kräuter und Joghurt verrühren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Nach Belieben Salat verlesen, die Blätter lösen, waschen und trocken tupfen. Salatblätter auf Teller verteilen, die Köfte darauf anrichten.

Pfannenbrot nach Belieben mit etwas gehackter Petersilie und Sesam bestreuen. Köfte, Pfannenbrot und Dip anrichten und servieren.

Kevin von Holt am 01. November 2023

## Wirsing-Rouladen mit Würz-Lack und Couscous

### Für 4 Personen

16 große Wirsingblätter	Salz	400 ml Gemüsebrühe
200 g Couscous	2 Frühlingszwiebeln	150 g Tofu
2 rote Chilischoten, mild	Pfeffer	4 EL Butter
10 g Ingwer, frisch	50 ml Sojasauce	50 ml Teriyaki-Sauce
1 TL Wasabi-Paste	2 EL flüssiger Honig	

Dicke Blattrippen der Wirsingblätter mit einem Messer glattschneiden.

Wirsingblätter in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren.

Dann herausheben, in Eiswasser abschrecken und mit einem Küchentuch gut trocken tupfen.

Die Hälfte der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

Couscous in eine Schüssel geben, heiße Gemüsebrühe über den Couscous gießen, vermischen und etwa 5 Minuten quellen lassen.

Ein Viertel der Wirsingblätter fein hacken.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.

Den Tofu fein zerkrümeln.

Die Chilischoten längs halbieren, die Kerne austreichen, Chilihälften waschen und in dünne Ringe schneiden.

Gehackten Wirsing, Frühlingszwiebeln, Tofu und Chili zum Couscous geben, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Couscous-Füllung auf das untere Drittel der restlichen Wirsingblätter geben. Die Seiten der Blätter zur Mitte über die Füllung klappen. Wirsingblätter fest aufrollen.

Etwas Butter in einem Topf aufschäumen. Die Wirsingrouladen mit der Nahtseite nach unten darin kurz anbraten. Dann die restliche Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und etwa 10 Minuten bei milder Hitze garen.

Währenddessen Ingwer schälen und fein reiben.

Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Ingwer, Wasabi-Paste, Honig und restliche Butter in einen Topf geben und kurz, aber kräftig zu einem sirupartigen Soja-Lack einkochen lassen.

Wirsingrouladen auf Teller geben und mit dem heißen Soja-Lack bepinseln. Restlichen Lack in kleinen Schälchen als Dip servieren. Übrigen Couscous ebenfalls dazu reichen.

Christian Henze am 31. Oktober 2023

## Kürbis aus dem Ofen mit Feta

### Für 2 Personen:

1/4 Hokkaido Kürbis	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Msp. Currymix
1 Msp. Chilisalز	1 Msp. Gewürzsalz	3 EL Olivenöl
1 Feta	8 Kirschtomaten	2 EL Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernöl	1 EL Honig	

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Kürbis mit Schale in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben anschließend halbieren und zusammen in eine Schüssel geben.

Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden.

Currymix, Chilisalز, Gewürzsalz, 2 EL Olivenöl und Frühlingszwiebeln zum Kürbis geben. Alles gut vermengen.

Feta in die Mitte einer Auflaufform legen. Erst den marinierten Kürbis, dann die Kirschtomaten in der Auflaufform um den Feta herum verteilen.

Alles mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Auflaufform ca. 25 Minuten in den heißen Ofen geben.

In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Feta und Kürbis in der Auflaufform miteinander vermengen. Die Kirschtomaten etwas andrücken.

Kürbiskernöl und Honig über den Feta-Kürbis träufeln und die gerösteten Kürbiskerne on Top verteilen.

Steffen Hensler am 31. Oktober 2023

## Spaghetti mit Kürbis und Walnuss-Pesto

### Für 4 Portionen

50 g Walnusskerne	50 g Parmesan	45 ml sehr gutes Olivenöl
Pfeffer, Salz	800 g Muskatkürbisfleisch	1 EL Olivenöl
400 - 500 g Spaghetti	Knoblauchzehen	1/2 - 1 Chilischote
80 g Rosinen	160 ml Orangensaft	2 EL Butter

Nusskerne in einem Universalzerkleinerer fein mahlen, dann in einer Pfanne bei niedriger Temperatur goldgelb rösten und abkühlen lassen.

Geröstete Walnüsse und Parmesan in einen Mixer geben und unter Zugabe von 30 ml Olivenöl vorsichtig zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Muskatkürbis in ca. 12 cm große Würfel schneiden und im restlichen Olivenöl anbraten.

Etwas Wasser (ca. 100 ml) angießen und bei niedriger Temperatur weiterdünsten, bis die Kürbisstücke weich sind.

Inzwischen die Spaghetti nach Packungsanweisung in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser garen. Die Knoblauchzehen schälen, Chilischote waschen und entkernen, beides fein hacken und zum Kürbis geben. Rosinen in einem Sieb abspülen und ebenfalls zum Kürbis geben. Alles mit Orangensaft ablöschen; Butter zufügen und kurz aufkochen lassen. Gekochte Spaghetti zum Kürbis geben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Pesto unterrühren.

Das Gericht auf vier Teller verteilen und den Parmesan darüberhobeln oder -reiben.

Christian Rach am 30. Oktober 2023

# Kürbis-Cupcakes

## Für 12 Stück

### Für den Teig:

1 Hokkaido-Kürbis	2 EL Pflanzenöl	2,5 TL Zimt, gemahlen
165 g Weizenmehl, 405	50 g feiner Zucker	1 TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Natron	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Ingwer, gemahlen
$\frac{1}{4}$ TL Muskatnuss, gerieben	1 Prise Gewürznelke, gemahlen	80 g brauner Zucker
125 ml Pflanzenöl	2 Eier	2 TL Vanilleextrakt

### Für das Frosting:

125 g Butter, weich	250 g Puderzucker, gesiebt	2 TL helle Miso-Paste
---------------------	----------------------------	-----------------------

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Hokkaido- Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen.

Dann den Kürbis in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

Die Kürbiswürfel mit dem Pflanzenöl zum Braten vermengen und auf dem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 1 TL Zimt über die Würfel streuen und für 20 bis 25 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten, bis die Kürbis-Würfel karamellisiert sind. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für die Cupcakes 250 g gerösteten Kürbis abwägen und mit einer Gabel zerquetschen, die Masse beiseitestellen.

Die Backofentemperatur auf 180 Grad Umluft reduzieren.

Eine Muffinform mit Back-Manschetten auskleiden.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Salz, restlicher Zimt, Ingwer, Muskat und Gewürznelke vermengen.

In einer weiteren Schüssel braunen Zucker mit Pflanzenöl aufschlagen. Die Eier nacheinander darunter schlagen, Vanille Extrakt und die zerquetschte Kürbismasse unterrühren.

Die Mehlmischung unter die Eier-Kürbis-Masse heben und zu einem Teig vermischen.

Mit einem großen Löffel oder Eisportionierer den Teig auf die vorbereitete Muffinform verteilen. Im vorgeheizten Ofen die Muffins ca. 20 Minuten backen, bis sie gold-braun sind und zurückfedern, wenn man sie antastet.

Die gebackenen Muffins aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Frosting Butter und Puderzucker für einige Minuten kräftig mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einer luftigen Masse aufschlagen. 1 bis 2 TL helle Miso-Paste nach Geschmack dazugeben und eine Minute weiterschlagen.

Das Frosting mit einer Palette, einem Spritzbeutel oder einem Butter-Messer auf den abgekühlten Cupcakes auftragen.

Cynthia Barcom am 27. Oktober 2023

# Gratinierter Fenchel mit Kräuter-Tsatsiki

## Für 4 Personen

### Auflauf:

10 Tomaten	400 g Feta	150 g Parmesan
3 Fenchelknollen	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Tsatsiki:

500 g griech. Joghurt (10%)	1 kleine Salatgurke	3 Zehen Knoblauch
3-5 Stängel Dill	3 Stängel Minze	1 Stängel Petersilie
2-3 EL heller Balsamico	Salz	

Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Tsatsiki die Gurke schälen, raspeln und mittels eines sauberen Handtuchs das Gurkenwasser kräftig auspressen. Knoblauch schälen und fein reiben. Kräuter fein hacken. Alles in eine Schale geben und mit Joghurt und Balsamico vermischen. Mit Salz abschmecken und im Kühlschrank ziehen lassen.

Strunk der Fenchelknollen herausschneiden, Fenchel in Streifen schneiden, Tomaten halbieren, Feta zerbröseln, Parmesan reiben.

Eine große Auflaufform mit etwas Öl ausstreichen und Fenchelstreifen hineingeben, salzen und pfeffern. Tomaten mit der Schnittseite nach oben daraufsetzen, mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern.

Im Ofen ca. 15 Minuten garen, dann Feta und Parmesan darüber streuen, Hitze auf 230 °C erhöhen und im Ofen nochmals ca. 10 Minuten gratinieren.

Ofengemüse mit Tsatsiki servieren. Dazu passt geröstetes Brot.

### Tipp:

Das ausgepresste Gurkenwasser mit kaltem Wasser mischen, dazu Minzblätter geben und als erfrischenden Drink servieren.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023

## Blumenkohl-Gratin

**Für 5 Personen**

**Béchamelsoße:**

250 g Butter	200 g Mehl	500 ml Milch
200 ml Sahne	800 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

**Gratin:**

2 Köpfe Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl (hitzebeständig)
400 g Käse	3 EL Semmelbrösel	1-2 EL Butter

Schnittlauch

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf zerlassen, Mehl hinzugeben und ca.

1-2 Minuten unter Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen. Milch untermischen. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Sahne und Gemüsebrühe zugeben. Weiter umrühren, damit nichts anbrennt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Blumenkohl in Röschen zerteilen und ca. 4 Minuten in Salzwasser garen, herausheben und abtropfen lassen.

Käse reiben.

Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl austreichen, die Röschen hineingeben, Knoblauch gleichmäßig darüber reiben. Mit Soße und Käse bedecken. Mit Semmelbröseln bestreuen und Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 - 45 Minuten garen, bis der Blumenkohl weich ist. Auf Tellern verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023

# Kohl-Gemüse-Nudeln mit Pak Choi und Pilzen

**Für 4 Personen**

**Für die Kohl-Spaghetti:**

500 g Weißkohl	1 Knoblauchzehe	2 TL Reissessig
2 EL Sesamöl	1 TL Ahornsirup	Salz
Pfeffer	50 ml Gemüsebrühe	

**Für Pak Choi und Pilze:**

4 Baby-Pak Choi	150 g Shiitake-Pilze	3 EL Sesamsamen
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	Salz
10 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote	1 Limette
3 EL Sesamöl	1 EL Sojasauce, salzreduziert	1 TL flüssiger Honig
Pfeffer	Korianderblätter	

Vom Weißkohl die äußeren unschönen Blätter und den harten Strunk entfernen. Dann den Kohl in feine Streifen schneiden oder auf der Gemüseribe fein hobeln.

Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Kohlstreifen in einer Schüssel mit Knoblauch, Reissessig, Sesamöl, Ahornsirup sowie je einer guten Prise Salz und Pfeffer marinieren, dazu die Streifen mit den Händen kräftig durchkneten. Einen flachen Topf oder eine tiefe Pfanne ohne Fett erhitzen und die marinierten Kohlstreifen darin kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen den Pak Choi putzen, waschen und längs halbieren.

Die Shiitakepilze putzen, falls nötig, trocken abreiben, die Stiele entfernen und die Köpfe je nach Größe halbieren oder vierteln.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln.

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne austreichen, Chilihälften waschen und in dünne Ringe schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen.

Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak Choi darin auf der Schnittfläche kurz anbraten. Pak Choi wenden, Shiitake-Pilze, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Alles mit Limettensaft und Sojasauce ablöschen.

Chili, Ingwer und Honig dazugeben und das Gemüse nochmals durchschwenken, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Zum Servieren die Kohl-Spaghetti zu Nestern auf Tellern zusammenlegen, je 2 Pak-Choi Hälften hineinsetzen. Die Pilze dazugeben und mit dem Pfannensud beträufeln. Mit Sesam und Korianderblättern garnieren.

Antonina Müller am 23. Oktober 2023

# Kürbis-Apfel-Flammkuchen

## Für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405 250 g	Olivenöl 5 EL	Salz
Wasser 100 ml	Thymian, frisch 10 g	Crème-fraîche 200 g
Pfeffer, schwarz	Hokkaidokürbis 0.5 St.	Zwiebeln, gelb 1 St.
Äpfel, rot 1 St.	Kürbiskerne 5 EL	Zucker 1 EL
Honig 1 TL	Essig 1 EL	Rucola 100 g

Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Mehl, 3 EL Olivenöl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigkugel in Folie gewickelt bei Zimmertemperatur beiseitestellen.

Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

Im Becher Crème fraîche mit Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbis waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und in dünne Scheiben schneiden. Diese grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.

Teig auf einer bemehlten Oberfläche dünn zu einem Rechteck ausrollen. Auf Backpapier legen und auf ein Backblech ziehen. Teig mit Crème fraîche bestreichen und mit Kürbis, Apfel und Zwiebelspalten belegen. Im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen.

Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Kürbiskerne ca. 2 Min. rösten. Mit Zucker bestreuen und ca. 2 Min. schmelzen lassen. Kürbiskerne auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

In einer Schüssel Honig, Öl und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing vermengen.

Kürbis-Apfel-Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und portionieren. Mit karamellisierten Kürbiskernen bestreuen und mit Rucolasalat servieren.

## Küchenutensilien:

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Frischhaltefolie

NN am 22. Oktober 2023

# Kürbis-Kartoffel-Puffer mit Apfelmus

## Für 4 Personen

### Für das Apfelmus:

1 Bio-Zitrone	750 g säuerl. Äpfel	1 EL brauner Zucker
1 Msp. Vanillemark		

### Für die Puffer:

500 g Hokkaido-Kürbis	500 g Kartoffeln, mehligk.	1 Zwiebel
Salz	100 g Gouda	2 Eier
2 EL Mehl	Pfeffer	Muskatnuss
10 EL neutrales Pflanzenöl		

Für das Apfelmus Zitrone heiß waschen, trockenreiben und ein Stück Schale spiralförmig, z. B. mit einem Sparschäler, abschälen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen.

Äpfel halbieren, schälen und entkernen. Apfelhälften grob würfeln.

Äpfel, Zitronensaft, -schale, Zucker und Vanillemark in einen Topf geben. Etwa 100 ml Wasser angießen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze aufkochen und köcheln lassen, bis die Stücke zu zerfallen beginnen. Apfelmischung nach Belieben durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Apfelmus gegebenenfalls mit weiterem Zucker nach Geschmack süßen. Auskühlen lassen.

Für die Puffer Kürbis putzen, waschen (schälen ist beim Hokkaido nicht notwendig; nur ggf. beschädigte Schale grob entfernen) und auf einer stabilen Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine grob raspeln.

Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls grob raspeln.

Zwiebel abziehen und fein reiben.

Kartoffel-, Kürbisraspel und Zwiebel in eine Schüssel geben und mit etwas Salz durchmischen.

Käse fein reiben.

Eier, Mehl und Käse zu den Gemüseraspeln geben. Mischung nach Belieben mit 1 Prise Pfeffer und Muskatnuss würzen und alles gründlich durchmischen. Sollte die Mischung zu flüssig sein, noch etwas Mehl untermischen und kurz quellen lassen.

In zwei großen beschichteten Pfannen jeweils etwas Öl erhitzen.

Aus der Masse im heißen Öl bei mittlerer Hitze nach und nach etwa 1 cm dicke Puffer braten.

Eventuell mit dem Pfannenwender etwas in die Pfanne drücken.

Puffer auf beiden Seiten knusprig braun braten, dabei erst wenden, sobald sich auf der Unterseite eine schöne Kruste gebildet hat. Fertige Puffer währenddessen nach Belieben im heißen Backofen (ca. 80 Grad) warmhalten.

Kartoffelpuffer anrichten, das Apfelmus dazu servieren.

Sören Anders am 20. Oktober 2023

## Gebratener Blumenkohl mit Kichererbsen-Püree

### Für 4 Personen

200 g Kichererbsen, getrocknet	1 Blumenkohl, grüne Blätter	100 ml Olivenöl
Salz	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL Schwarzkümmel
1 EL Rosinen	1 Zwiebel	1 EL Maisstärke
1 TL Curcuma	500 ml Gemüsebrühe	Zucker

Am Vortag die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag die eingeweichten Kichererbsen abschütten, in einen Topf geben, gut mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Blumenkohl putzen und waschen, dabei die zarten grünen Blätter zur Seite legen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden.

Nach ca. 1 Stunde eine Kelle Kichererbsen herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Kichererbsen weitere etwa 10 Minuten ganz weichkochen. Dann abschütten.

In einer Pfanne 30 ml Olivenöl erhitzen. Blumenkohlröschen und Strunkstücke mit Salz und Kreuzkümmel würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

Schwarzkümmel im Mörser zerstoßen und mit den Rosinen zum gebratenen Blumenkohl geben und durchschwenken.

Die zarten Blumenkohl-Blätter in feine Streifen schneiden und ebenfalls zugeben.

Blumenkohl nur noch warmhalten.

Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein würfeln.

In einem Topf 20 ml Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Maisstärke und Curcuma zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken.

Die sehr weich gekochten und abgetropften Kichererbsen im Mixer pürieren, mit Salz abschmecken. Restliches Olivenöl gut untermixen.

Das Kichererbsen-Püree, gebratenen Blumenkohl und Sauce auf Teller geben mit zurückbehaltenen ganzen Kichererbsen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Oktober 2023

# Süßkartoffel-Omelett mit Röstzwiebeln, Knobi-Chili-Mix

## Für 4 Personen

### Für den Knoblauch-Chili-Mix:

1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 grüne Chilischote
2 EL heller Balsamico	4 EL Sonnenblumenöl	Salz

### Für die Röstzwiebeln:

2 rote Zwiebeln	3 EL Rapsöl	Salz
-----------------	-------------	------

### Für das Omelett:

200 g Süßkartoffel	2 weiße Zwiebeln	4 EL Rapsöl
Salz	8 Eier	Kreuzkümmel, gemahlen

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Chilischoten waschen, längs halbieren, die Kerne austreichen und Chilis fein würfeln.

In einer kleinen Schüssel den Balsamico mit Sonnenblumenöl und 1 Prise Salz verrühren.

Den Knoblauch und fein gewürfelte Chilis untermischen.

Die roten Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

In einer kleinen Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Zwiebelringe salzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten knusprig rösten. Dabei immer wieder mal durchrühren und wenden.

Für das Omelett die Süßkartoffel schälen und grob reiben.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen, die Zwiebelwürfel und die Süßkartoffelraspel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei gerne etwas Farbe annehmen lassen. Mit Salz abschmecken.

Dann aus der Pfanne nehmen und in Portionen aufteilen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Pro Portion jeweils zwei Eier in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz und einer Prise Kreuzkümmel würzen.

Für das Omelett jeweils etwas Rapsöl in der Pfanne erhitzen, eine Portion Süßkartoffeln und eine Portion verquirlte Eier in die Pfanne geben, alles einmal gut vermengen. Dann das Omelett ca. 2 Minuten auf einer Seite garen, wenden und auch die andere Seite ca. 2 Minuten garen.

Das fertige Süßkartoffel-Omelett auf einen Teller geben und im Ofen warmhalten.

ie weiteren Omeletts auf die gleiche Weise garen.

Sobald alle Omeletts gegart sind, die Röstzwiebeln auf den Omeletts anrichten und den Knoblauch-Chili-Mix darum verteilen. Omeletts servieren.

Andreas Schweiger am 16. Oktober 2023

## Apfel-Crêpe mit bunten Beeren

### Für 4 Personen

2 Äpfel	0,3 l Apfelsaft	160 g Mehl
300 ml Milch	2 Eier	1 Prise Salz
25 g Zucker	20 g Butter	4 EL Leinsamen
1 Schale Brombeeren	1 Schale Himbeeren	1 EL Rohrzucker
Puderzucker	1 TL Butterschmalz	Kapuzinerkresse mit Blüten

Butter sanft schmelzen. Mehl, Eier, Milch, Prise Salz und Zucker mit der flüssigen Butter zum Crêpeteig verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Leinsamen im Mörser zerstoßen und in die Masse geben. Anschließend in einer beschichteten, leicht gefetteten, beschichteten Pfanne vier dünne Crêpe ausbacken.

Äpfel schälen, spalten, Kerngehäuse entfernen, würfeln und in einer zweiten Pfanne mit dem Butterschmalz und dem Rohrzucker karamellisieren und anschließend mit dem Apfelsaft ablöschen. Dann nach und nach die 4 Crêpe hineingeben und zu Dreiecken falten. Die Crêpes auf Tellern anrichten, mit dem Apfelsud überträufeln, mit den Beeren, dem Puderzucker und der Kresse garnieren.

Björn Freizag am 14. Oktober 2023

## Griechischer Bauernsalat mit gegrillter Wassermelone

### Für 4 Personen

1 Salatgurke	2 rote Spitzpaprika	2 grüne Spitzpaprika
1 milde rote Zwiebel	2 gr. Scheiben Wassermelone	80 g Feta
6 EL griechischer 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 Freizag am 14. Oktober 2023

# Risotto mit Walnüssen, Birne und Gorgonzola

## Für 4 Personen

20 g Walnusskerne	100 g Knollensellerie	1 Birne (fest, knackig)
800 ml Gemüsebrühe	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
250 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein	1 Lorbeerblatt
60 g Butter	1 EL Honig	100 ml Birnensaft
1 Bio-Orange	Salz	Pfeffer
50 g Parmesan	100 g Gorgonzola	2 TL Kakao-Pulver

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend abkühlen lassen.

Sellerie schälen, waschen und in feine, ca. 5 mm große Würfel schneiden.

Birne abwaschen, evtl. schälen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel in 5 mm große Würfel schneiden.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die geschnittene Schalotte darin anschwitzen, Reis hinzugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, das Lorbeerblatt hinzugeben.

Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Dann nach und nach mit heißer Brühe aufgießen. Der Reis sollte stets leicht mit Flüssigkeit bedeckt sein. Unter ständigem Rühren den Reis leicht köchelnd ca. 20 Minuten bissfest garen.

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und Sellerie- und Birnenwürfel darin anbraten.

Honig hinzugeben und leicht goldbraun karamellisieren lassen. Mit Birnensaft ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale direkt in die Pfanne zu den Birnen reiben und untermischen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Parmesan fein reiben und den Gorgonzola in grobe Stücke schneiden.

Sobald das Risotto bissfest ist, den Topf vom Herd nehmen. Das Lorbeerblatt entfernen und nach und nach Gorgonzola, Parmesan und die restliche Butter unter das Risotto rühren, bis eine schön cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto auf Teller verteilen und leicht verstreichen. Die Birnen- und Selleriewürfel auf dem Risotto verteilen. Die Walnüsse mit der Hand über dem Risotto gleichmäßig zerbröseln.

Mit einem Teesieb das Kakaopulver über den Teller sieben und alles servieren.

Daniele Corona am 13. Oktober 2023

## Pasta mit Tomaten-Soße

### Für 2 Personen:

250 g Pasta	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
25 Kirschtomaten	4 EL Olivenöl	1 Msp. ital. Gewürz
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. scharfes Gewürz
1 EL Tomatenmark	1/2 Bund Basilikum	Parmesan

Pasta nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente garen.

Zwiebel grob würfeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Beides zusammen mit den Kirschtomaten in eine Pfanne geben. Alles mit Olivenöl beträufeln, mit Italian Gewürz, Gewürzsalz, Pfeffermix und scharfem Gewürz würzen und ca. 4 Minuten anbraten.

Tomatenmark dazugeben, verteilen und ca. 1 Minute anrösten. Den Saucenansatz mit 2 kleinen Kellen Nudelwasser ablöschen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten einkochen lassen. Pasta abgießen, die Tomatensauce aus der Pfanne in den Pasta-Kochtopf umfüllen, gut vermengen und mit einem Kochlöffel die Tomaten zerdrücken.

Grob gehackten Basilikum unter die Pasta heben und auf Tellern anrichten.

Geriebenen Parmesan über die Pasta streuen.

Steffen Henssler am 12. Oktober 2023

## Kartoffel-Wirsing-Taler mit Frischkäse-Dip

### Für 10 Stücke:

6 mittelgroße Kartoffeln	6 Blätter Wirsing	2 Eier
2 EL Mehl	Kräutersalz	4 EL Rapsöl
200 g körniger Frischkäse		

Kartoffeln waschen, schälen und gar kochen. Etwas auskühlen lassen und fein stampfen.

Wirsing waschen, trocken schütteln und klein hacken. Mit den Kartoffeln vermischen. Eier, Mehl und Salz untermengen und gut verrühren.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und 10 Taler ausbacken. Mit Küchenpapier überschüssiges Fett abtupfen.

Frischkäse mit restlichem Öl glattrühren und mit Kräutersalz würzen. Taler mit Dip servieren.

NN am 11. Oktober 2023

## Ofen-Kürbis mit Radicchio-Salat

### Für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis	1 Bund Zwiebellauch	1 rote Zwiebel
Salz	Zucker	Chilipulver
Kreuzkümmel	6 EL Olivenöl	4 EL Kürbiskerne, geschält
Pflanzenöl	1 Radicchio	1 Bio-Limette
100 g Parmesan		

Den Kürbis abwaschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausstreichen.

Kürbishälften in dünne Spalten schneiden.

Zwiebellauch putzen, waschen und den weißen Teil abschneiden. Grünen Teil zunächst beiseitelegen.

Die rote Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Jeweils 1 TL Salz, Zucker, Chilipulver und Kreuzkümmel mit der Hälfte vom Olivenöl mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kürbisspalten, das Weiße vom Zwiebellauch und Zwiebelscheiben auf das Backblech geben, durchmischen und mit dem Würzöl vermischen.

Im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 8-10 Minuten garen.

In einer Pfanne 1 EL Zucker erhitzen, die Kürbiskerne zugeben und karamellisieren. Einen Porzellanteller dünn mit Öl ausstreichen, Kürbiskern-Karamell darauf geben und kalt werden lassen.

Den Radicchio Trevisano in einzelne Blätter zerteilen, waschen und trockenschütteln.

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

Saft und Abrieb der Limette mit restlichem Olivenöl mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und den Radicchio damit marinieren.

Karamellierte Kürbiskerne grob hacken.

Parmesan in Scheiben hobeln.

Den grünen Anteil des Zwiebellauches fein schneiden.

Ofenkürbisgemüse mit Radicchio-Salat auf Teller geben, mit grünem Zwiebellauch, Parmesan und gehackten Kürbiskernen bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 11. Oktober 2023

# Kartoffel-Wirsing-Tortilla mit Curry-Joghurt-Dip

## Für 4 Portionen

800 g Kartoffeln	200 g Wirsing	2 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	3 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
5 Eier	50 ml Schlagsahne	300 g Joghurt mild (3,8%)
3 TL Currypulver	1 Zitrone	

Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und 20 Minuten garen. Etwas auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Wirsing waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Knoblauch schälen und hacken.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Öl erhitzen und Kartoffeln, Wirsing, Zwiebeln und Knoblauch portionsweise etwa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gesamte Kartoffel-Wirsing-Masse in eine ausreichend große, ofenfeste Pfanne (21 cm) oder alternativ in eine runde Auflaufform geben. Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig über Kartoffeln und Gemüse gießen. Im Ofen 15-20 Minuten stocken lassen.

In der Zwischenzeit Joghurt mit Currypulver verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Tortilla mit dem Joghurt-Dip servieren.

NN am 11. Oktober 2023

## Bunter Salat von gegartem und rohem Kürbis

### Für 4 Personen:

1 Spaghetti-Kürbis	Salz	1 Hokkaido-Kürbis
2 Bio-Orangen	1 Bio-Limette	1 Apfel
2 Birnen	2 EL Pflanzenöl	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	3 Stiele frische Minze	3 Stiele glatte Petersilie
4 Zweige Zitronenthymian	1/2 rote Chilischote	60 ml Olivenöl
2 EL heller Balsamico	1 TL Ahornsirup	1 Prise Muskatnuss
2 EL Butter	150 g Mischbrot, in Scheiben	50 g Mandelblättchen
50 g Walnusskerne	100 g Roquefort	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spaghetti-Kürbis abwaschen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen. Kürbishälften salzen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten weich garen. Mit einer Gabel kann man leicht prüfen, ob der Kürbis weich ist oder noch etwas länger im Ofen belieben muss.

In der Zwischenzeit Hokkaido abwaschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen. Eine Hokkaido-Hälfte vierteln, salzen. Die Kürbisstücke ebenfalls mit auf das Backblech mit dem Spaghetti-Kürbis geben und ca. 10 Minuten weich garen.

Die andere Hokkaido-Hälfte schälen, dann das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler roh dünn raffeln und in eine Schüssel geben. 5. Von einer Orange den Saft auspressen und beiseitestellen. Restliche Orange und Limette heiß abwaschen, abtrocknen.

Den Apfel und die Birnen abwaschen und abtrocknen.

Den Apfel mit Schale vierteln, das Kerngehäuse entfernen, den Apfel in kleine Würfel schneiden und zum geraffelten Kürbis in die Schüssel geben.

Die Birnen mit der Schale in grobe, längliche Schnitze schneiden, das Kerngehäuse entfernen.

In einer Pfanne Bratöl erhitzen und die Birnenschnitze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit zum Kürbis und Apfel in der Schüssel geben.

Limetten- und Orangenschale darüber reiben.

Anschließend die Limette und Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann Limette und Orange in Würfel schneiden und ebenfalls mit in die Salatschüssel geben.

Knoblauch schälen, sehr fein schneiden und zugeben.

Minze, Petersilie und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen direkt in die Salatschüssel zupfen.

Chili abwaschen, abtrocknen, das Kerngehäuse entfernen, fein würfeln und so viel Chili wie gewünscht zugeben.

Gepressten Orangensaft, Olivenöl, hellen Balsamico, Ahornsirup, etwas Salz und Muskatnuss zugeben. Alles gut vermischen und nochmals abschmecken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig rösten. Weich gegarten Spaghetti-Kürbis mit einer Gabel auskratzen und auf Tellern verteilen, die gegarten Hokkaido-Spalten danebenlegen. Jeweils etwas roh marinierten Kürbis-Salat darauf geben, Mandelblättchen und Walnüsse darüber streuen. Den Käse zerbröseln und ebenfalls darüber streuen.

Kürbissalat und geröstetes Brot anrichten und servieren.

Maria Groß am 09. Oktober 2023

# Pilz-Frikadellen

## Für 4 Personen

3 altbackene Brötchen	Wasser	2 Zwiebeln
2 EL Butter	1 kg gemischte Pilze	2 Knoblauchzehen
3 Eier	4 EL Speisestärke	1-2 TL Majoran
1 TL Senf	2-3 EL Sojasoße	1 kl. Bund Petersilie
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	Paniermehl, Öl

Brötchen in Wasser einweichen.

Zwiebeln schälen und fein hacken.

Pilze, falls sie dreieckig sind, mit einer Bürste oder einem Tuch abputzen, aber nicht mit Wasser spülen, sonst werden sie glitschig, Pilze in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Zwiebeln in 1 EL Butter andünsten. Wenn sie glasig geworden sind, die Pilze hinzufügen und ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze dünsten. Erst am Ende nach Geschmack salzen dadurch erhalten die Pilze ihre Struktur und bräunen schön. Anschließend abkühlen lassen.

Eingeweichte Brötchen ausdrücken und in kleine Stücke zupfen.

In einer Schüssel Brötchen und Pilze zu einer Masse vermischen, Knoblauch schälen und hinein reiben. Eier, Speisestärke, Majoran, Senf und Sojasoße dazugeben. Außerdem Petersilie hacken und ebenfalls untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Falls die Masse zu feucht ist, um sich formen zu lassen: Mit etwas Paniermehl mischen, aber sparsam einsetzen, da zu viel Paniermehl den Geschmack beeinträchtigt.

Eine Schale mit kaltem Wasser bereitstellen.

1 EL Butter zusammen mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.

Die Hände befeuchten, Frikadellen formen und direkt mit etwas Abstand in die heiße Pfanne geben. Dann die nächste Frikadelle formen.

Zwischen jeder Frikadelle die Hände erneut befeuchten, dann bleibt die Masse nicht an den Händen kleben.

Frikadellen von beiden Seiten braten, bis sie gebräunt sind.

Björn Freitag am 06. Oktober 2023

# Blumenkohl mit Pumpernickel-Erde, Sauce Hollandaise

## Für 4 Personen

150 g Pumpernickel	1 TL Fenchelsamen	1 TL Kreuzkümmelsamen
3 EL Olivenöl	Salz	600 g Blumenkohl
2 EL Rapsöl	2 Frühlingszwiebeln	250 g Butter
1/2 Zitrone	3 Eigelbe	1 Prise Chiliflocken
1 hartgekochtes Ei		

Pumpernickel mit dem Messer oder den Fingern fein zerbröseln (wird dafür der Mixer verwendet, die Brösel nicht zu fein mahlen!).

In einer Pfanne zunächst ohne Fett Fenchel- und Kreuzkümmelsamen ca. 2 Minuten anrösten. Dann Olivenöl und Pumpernickel-Brösel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten knusperig braten, dabei immer wieder umrühren.

Brösel mit wenig Salz würzen, auf Küchenpapier geben und abkühlen lassen.

Vom Blumenkohl die Blätter entfernen, den Kohl waschen und abtrocknen. Den Strunk entfernen. Blumenkohl in große Röschen zerteilen, diese je nach Größe halbieren oder vierteln.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Schnittflächen der Blumenkohlstücke mit Rapsöl bepinseln und leicht salzen.

In einer großen Pfanne die Kohlstücke auf der Schnittfläche langsam anbraten, dabei immer wieder auf den Pfannenboden drücken, bis nach ca. 10 Minuten eine Bräunung zu sehen ist. Sollte Öl fehlt, einfach mit dem Pinsel etwas dazwischen tupfen und die Pfanne rütteln.

Dann die Kohlstücke mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten bissfest garen.

Die Frühlingszwiebeln putzen waschen und fein schneiden.

Für die Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Eigelbe, eine Prise Salz, Zitronensaft, Tabasco und das geschälte, hart gekochte Ei mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß zu einer glatten Masse mixen. Dann die geschmolzene Butter langsam unter stetigem Mixen einlaufen lassen.

Zum Anrichten etwas Hollandaise in die Tellermitte geben, Blumenkohl mit der Schnittfläche nach oben darauf platzieren, darauf etwas geröstete Pumpernickel-Brösel geben und Frühlingszwiebel darüber streuen.

Stephan Hentschel am 04. Oktober 2023

# Frittierte Spitzpaprika Asia-Style

## Für 4 Personen

6 rote Spitzpaprika	60 g Mayonnaise	60 g Crème fraîche
4 EL Teriyaki-Sauce	2 Knoblauchzehen	10 g frischer Ingwer
Salz	100 g Panko-Panierbrösel	2 Zweige Rosmarin
2 EL schwarze Sesamsaat	2 EL Kokosraspel	1 EL Chiliflocken
4 EL Weizenmehl, 405	3 Eier	150 ml neutrales Pflanzenöl

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder die Grillfunktion einschalten. Spitzpaprika abwaschen, abtropfen und im Ganzen auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20-25 Minuten rösten, bis die Haut an einigen Stellen schwarz geröstet ist, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.

In der Zwischenzeit für den Dip Mayonnaise, Crème fraîche und Teriyaki-Sauce in einer Schale verrühren. Knoblauchzehen schälen, durch die Presse direkt auf den Mayo-Mix geben. Ingwer schälen und ebenfalls fein darüber reiben. Dann alles unterrühren und die Asia-Mayo mit etwas Salz abschmecken. Dip bis zum Servieren kalt stellen.

Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen (den Ofen nicht ausschalten). Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.

Dann die Paprikahaut abziehen. Paprika längs halbieren, Stielansatz und Samenwände sorgfältig entfernen.

Die Pankobrösel grobkörnig zerreiben. Dazu diese z.B. auf ein sauberes Geschirrtuch geben, Tuch überschlagen schlagen und die Brösel mit einem Rollholz etwas zerdrücken oder im Mörser/Mixer kurz grobkörnig mixen.

Den Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Sesam, Kokosraspel, Chiliflocken, Rosmarin und Pankobrösel in eine Schale geben, eine Prise Salz hinzufügen und vermischen.

Das Mehl auf einen Teller geben.

Die Eier aufschlagen, mit dem Stabmixer glatt mixen und in einen tiefen Teller geben.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Paprikafilets zuerst leicht im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen, zuletzt in der Sesam-Brösel-Mischung wenden. Im heißen Öl von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die frittierten Spitzpaprika auf Teller verteilen und dazu die Asia-Mayo reichen.

Christian Henze am 28. September 2023

# Wirsing-Törtchen mit Thymian und Trauben

## Für 4 Personen

### Für die Wirsingtörtchen:

400 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	200 g Champignons
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	16 Wirsingblätter
2 Eigelbe	geriebene Muskatnuss	3 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	Pfeffer	3 EL Rapsöl

### Für die Trauben:

200 g helle Trauben	1 Schalotte	1 EL Rapsöl
1 EL süßer Senf	2 EL Butter	1,5 EL Balsamico Essig
Salz	Pfeffer	

### Außerdem:

Muffinform

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 25 Minuten weichkochen. Anschließend abgießen und auskühlen lassen.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Wirsingblätter waschen, jeweils die harte Blattrippe herauschneiden und die Blätter in kochendem Wasser ca. 1 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, trocken tupfen und auf die Größe der Muffinförmchen zurechtschneiden.

Die abgekühlten Kartoffeln zerstampfen. Eigelbe unterrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Die Pilze dazugeben und weitere ca. 5 Minuten mitbraten. Dann die Thymianblättchen untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Pro Person 2 Muffinförmchen leicht ölen.

Abwechselnd Wirsing, Kartoffelmasse und Pilze hineinschichten. Mit Wirsing abschließen. Restliches Rapsöl darüber träufeln.

Die Törtchen im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Trauben waschen, abtropfen, je nach Größe halbieren oder vierteln.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erwärmen und die Schalotten darin ca. 1 Minute anschwitzen.

Die Trauben, Senf, Butter und Balsamico zugeben und bei schwacher Hitze alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Törtchen aus den Förmchen heben. Pro Person 2 Törtchen auf einem Teller anrichten. Mit den geschmorten Trauben garnieren und servieren.

Stephan Hentschel am 27. September 2023

# Knuspriger Reibekuchen

## Für 2 Personen:

500 g mehlig. Kartoffeln    1 Zwiebel    1 Msp. Gewürzsalz  
1 Msp. Kartoffelgewürz    1 Ei            100-150 ml Bratöl  
1 Topping nach Wahl

Kartoffeln schälen und fein reiben. Nach Wunsch eine geschälte Zwiebel grob reiben und zu der Kartoffelmasse geben. Kartoffelmasse anschließend ausdrücken entweder über einem Sieb oder in einem Tuch. Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen. Ausgedrückte Kartoffelmasse in eine weitere Schüssel geben und mit Gewürzsalz und Kartoffelgewürz würzen.

Kartoffelmasse kurz stehen lassen. Ei zur Kartoffelmasse geben und unterrühren. Das Kartoffelwasser abgießen, bis nur noch die weiße Stärke übrigbleibt. Die Stärke zur Kartoffelmasse geben und unterrühren.

Ordentlich Bratöl in einer Pfanne erhitzen, sodass die Reibekuchen später im Fett schwimmen können. Dann Reibekuchenmasse portionsweise in die Pfanne geben und zu Reibekuchen formen. Bei hoher Hitze im heißen Öl ausbacken, bis sich die Reibekuchen vom Pfannenboden lösen und im Fett schwimmen.

Anschließend die Reibekuchen wenden und von der anderen Seite weiterbraten, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind. Ggf. die Reibekuchen am Ende noch mal wenden und noch mal von der anderen Seite braten.

Reibekuchen aus der Pfanne nehmen und ca.  $\frac{1}{2}$  Minute auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Topping nach Wahl servieren.

Steffen Henssler am 26. September 2023

# Marinierter Handkäs auf Kartoffel-Endivien-Stampf

## Für 4 Personen:

2 Packungen Handkäse (8 Stück)	14 EL weißer Balsamico	4 EL neutrales Öl
10 EL Wasser	Salz, Pfeffer	Kümmel nach Geschmack
700 g Kartoffeln	200 g Räuchertofu	Öl
2 EL Sojasoße	½ Kopf Endiviensalat	200 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	2 EL Butter	Muskatnuss

Handkäse muss mindestens 2,5 Stunden marinieren, besser länger. Kann daher ebenso am Vortag mariniert werden, dann schmeckt er besser.

Für den Handkäse Essig, Öl und Wasser vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Handkäse-Rollen in ein verschließbares Gefäß geben, Marinade drüber geben und einmal vorsichtig durchschütteln. Dies nach einiger Zeit wiederholen, so dass die Marinade gleichmäßig in den Käse einziehen kann. Am besten über Nacht ziehen lassen.

Für den Endivien-Kartoffelstampf Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garen, Wasser abschütten, Kartoffeln gut ausdampfen lassen.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten, mit etwas Sojasoße und Pfeffer würzen.

Endiviensalat in sehr feine Streifen schneiden, waschen und gründlich abtropfen lassen.

Sahne, Gemüsefond, Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einem Topf leicht erhitzen.

Kartoffeln grob stampfen, mit der warmen Butter-Sahne-Mischung übergießen, Endivienstreifen und Räucherwürfel hinzufügen und alles vermengen.

Auf Tellern verteilen, jeweils 2-3 durchgezogene Handkäse darauf verteilen sowie den Essigsud.

Björn Freitag am 25. September 2023

# Spaghetti-Zucchini-Torte

## Für 4 Personen

200 g Spaghetti	Salz	2 Zucchini
200 g Schafskäse	1 Bund Basilikum	1 Handvoll Rucola
200 g Parmesan	8 Eier	200 ml Gemüsefond
200 g Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	12 Cocktailtomaten
1 EL Butter	Springform	

Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spaghetti in Salzwasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Zucchini mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Basilikum und Rucola hacken. Parmesan fein reiben.

Eier verquirlen und mit Gemüsefond, Crème fraîche und Parmesan vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cocktailtomaten halbieren, den Schafskäse zerbröseln.

Die Springform mit Butter einfetten.

Spaghetti mit Zucchiniestreifen, Schafskäse, Rucola und Basilikum vermischen.

Spaghetti-Gemüse-Mischung in die gefettete Form geben. Mit der Eiermasse übergießen.

Halbierte Tomaten mit der Schnittfläche nach oben gleichmäßig darauf verteilen.

Im Ofen 40 Minuten garen, bis die Oberfläche knusprig aussieht.

Björn Freitag am 25. September 2023

# Kartoffel-Gulasch

## Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, festk.	1 Bund Liebstöckel	3 Stängel Majoran
400 g Räuchertofu	2 Zucchini	Öl
2-3 TL Paprikapulver	800 ml Gemüsebrühe	400 g gehackte Tomaten (Dose)
4 EL Sojasoße	1 EL Kümmel	200 g Schmand
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	300 g fettarmer Joghurt
1 Bund Petersilie		

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

### **Tipp:**

Kartoffelwürfel am Vortag oder einige Stunden vorher wässern, um die Kaliumzufuhr durch die Kartoffeln zu minimieren. Das Wasser wegschütten.

Die Kräuter von den Stielen zupfen und jeweils fein hacken.

Räuchertofu würfeln. Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.

In einem Topf Kartoffeln in etwas Öl anbraten. Das Paprikapulver darüber stäuben und mit anrösten.

Gemüsebrühe und gehackte Tomaten hinzufügen und aufkochen lassen.

Räuchertofu, salzreduzierte Sojasoße, Liebstöckel, Majoran, Kümmel und Schmand beimischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Dann Zucchini hinzufügen und nochmals 10 Minuten weiter garen.

Gulasch auf Tellern verteilen, einen Klecks Joghurt aufsetzen und mit frischer Petersilie bestreuen.

Falls etwas übrigbleibt, schmeckt aufgewärmt am nächsten Tag fast noch besser!

Björn Freitag am 25. September 2023

# Tomaten-Zucchini-Gratin

**Für 4 Personen:**

6-7 EL Olivenöl	3 Zucchini (à ca. 200 g)	6 Tomaten
Salz, Pfeffer	1 große Knoblauchzehe	1/2 Bund Thymian
1 Bund Petersilie	50 g Semmelbrösel	3 EL Parmesan

Den Backofen auf 160° vorheizen, eine große ofenfeste Form mit Öl auspinseln. Die Zucchini putzen, waschen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in möglichst dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zucchini- und Tomatenscheiben dachziegelartig in die Form schichten. Mit etwas Öl bepinseln, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Form mit Alufolie verschließen und das Gemüse im heißen Ofen (Mitte, Umluft 140°) in 30-40 Min. bissfest garen.

Inzwischen den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit Semmelbröseln, Parmesan und Knoblauch in eine kleine Schüssel geben. Nach und nach 5 EL Öl dazugeben und alles mit einer Gabel gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Backofentemperatur auf 220° (Umluft 200°) erhöhen, die Folie abnehmen und das Gemüse offen 10 Min. leicht bräunen. Dann mit der Bröselmasse bestreuen und weitere 5-10 Min. überbacken, bis die Kruste goldbraun ist. Das Gratin schmeckt am besten leicht abgekühlt mit Weißbrot oder als Beilage zu gegrilltem Fisch oder Fleisch.

NN am 24. September 2023

# Blumenkohl-Taler mit Zitronen-Spinat

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Taler:**

600 g Blumenkohl	Salz	200 g Kartoffeln, mehligk.
100 g Bergkäse	1 Bund Schnittlauch	100 g Mehl
2 EL Senf	4 Eier (M)	Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	5 EL Sonnenblumenöl	

### **Für den Spinat:**

1 Biozitrone	800 g Spinat, frisch	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	Pfeffer
Muskatnuss	200 g Sahne	1 Beet Kresse

Für die Taler Blumenkohl putzen, abbrausen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Herausheben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Kartoffeln abbrausen, nach Belieben schälen und grob raspeln und gut ausdrücken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Käse grob reiben.

Blumenkohlröschen in einen Mixer geben und pürieren. Anschließend mit Schnittlauch, Mehl, Senf und Eiern gut mischen und verrühren.

Die Masse mit dem Käse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Aus der Masse etwa 8-12 Taler formen.

Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Die Taler darin von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Taler bis zum Servieren warmstellen.

Inzwischen für den Spinat die Zitrone heiß abbrausen. Die Schale dünn abreiben.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Spinat verlesen, abbrausen und trockenschütteln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin leicht braun andünsten.

Spinat zugeben und etwa 2-3 Minuten dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft und -schale würzen. Sahne zugeben und weitere ca. 2-3 Minuten einköcheln lassen.

Blumenkohltaler mit Zitronenspinat anrichten. Kresse vom Beet schneiden, darüberstreuen und servieren.

Tipp: Die Blumenkohltaler schmecken auch ohne Spinat, als Snack. Dazu passt ein pikanter Schafskäse-Paprika-Dip. Dafür 2 Spitzpaprika, putzen, entkernen, kleinschneiden. 1 Knoblauchzehe, abziehen und kleinschneiden. Knoblauch und Paprika in 1 EL Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Etwas abkühlen lassen. Anschließend die Paprikamasse mit 100-150 g Schafskäse oder Feta, etwas Chilipulver, 1-2 TL Zitronensaft pürieren und abschmecken.

Martin Gehrlein am 20. September 2023

# Blumenkohl-Taler mit Zitronen-Spinat

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Taler:**

600 g Blumenkohl	Salz	200 g Kartoffeln, mehligk.
100 g Bergkäse oder Gouda	1 Bund Schnittlauch	100 g Mehl, ca.
2 EL Senf	4 Eier (Größe M)	Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	5 EL Sonnenblumenöl	

### **Für den Spinat:**

1 Biozitrone	800 g Spinat, frisch	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	Pfeffer
Muskatnuss	200 g Sahne	1 Beet Kresse

Für die Taler Blumenkohl putzen, abbrausen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Herausheben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Kartoffeln abbrausen, nach Belieben schälen und grob raspeln und gut ausdrücken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Käse grob reiben.

Blumenkohlröschen in einen Mixer geben und pürieren. Anschließend mit Schnittlauch, Mehl, Senf und Eiern gut mischen und verrühren.

Die Masse mit dem Käse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Aus der Masse etwa 8-12 Taler formen.

Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Die Taler darin von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Taler bis zum Servieren warmstellen.

Inzwischen für den Spinat die Zitrone heiß abbrausen. Die Schale dünn abreiben.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Spinat verlesen, abbrausen und trockenschütteln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin leicht braun andünsten.

Spinat zugeben und etwa 2-3 Minuten dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft und -schale würzen. Sahne zugeben und weitere ca. 2-3 Minuten einköcheln lassen.

Blumenkohltaler mit Zitronenspinat anrichten. Kresse vom Beet schneiden, darüberstreuen und servieren.

### **Tipp:**

Die Blumenkohltaler schmecken auch ohne Spinat, als Snack. Dazu passt ein pikanter Schafskäse-Paprika-Dip. Dafür 2 Spitzpaprika, putzen, entkernen, kleinschneiden. 1 Knoblauchzehe, abziehen und kleinschneiden. Knoblauch und Paprika in 1 EL Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Etwas abkühlen lassen. Anschließend die Paprikamasse mit 100-150 g Schafskäse oder Feta, etwas Chilipulver, 1-2 TL Zitronensaft pürieren und abschmecken.

Martin Gehrlein am 20. September 2023

# Gratinierter Blumenkohl mit Apfel-Walnuss-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Blumenkohl:

1 kg Blumenkohl	Salz	1 kleine Zwiebel
1 Bio-Zitrone	160 g Butter	40 g Mehl
300 ml Sahne	300 ml Milch	Pfeffer
Muskatnuss, gerieben	1 Knoblauchzehe	40 ml Olivenöl
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Koriander, gemahlen	200 g Bergkäse
40 g Semmelbrösel oder Paniermehl	1 Bund Frühlingslauch	

### Für den Salat:

3 säuerliche Äpfel	40 g Walnusskernhälften	1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Apfelessig	1 EL Sojasauce	2 TL Meerrettich, gerieben
1/2 TL Senf	1 Prise Zucker	2 EL Cranberrys, getrocknet

Den Blumenkohl waschen, putzen und in gleich große Röschen zerteilen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Röschen ca. 4 Minuten bissfest kochen.

Dann abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

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

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Dann mit Mehl bestäuben und das Mehl unter Rühren kurz mitschwitzen. Mit Sahne und Milch aufgießen, gut verrühren, einmal aufkochen lassen und einige Minuten leicht köcheln lassen.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Olivenöl in eine kleine Schüssel geben. Knoblauch, 1 Prise Salz, Kreuzkümmel und gemahlene Koriander zugeben und zu einer Marinade verrühren.

Die abgetropften Blumenkohlröschen in eine Auflaufform legen, mit der Olivenöl Marinade bestreichen und die Sauce darüber geben. Den Käse darüber reiben und etwas Zitronenschale überstreuen.

Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und den Blumenkohl ca. 25 Minuten im Ofen goldgelb gratinieren.

In der Zwischenzeit für die Brösel die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Semmelbrösel zugeben und unter Rühren kurz anrösten.

Frühlingslauch putzen, waschen und fein schneiden.

Für den Salat die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel fein würfeln.

Die Walnüsse grob hacken.

Für das Dressing Sonnenblumenöl mit Apfelessig, Sojasauce, Meerrettich, Senf und einer Prise Zucker in einer Schüssel vermischen.

Apfelstücke und Walnüsse mit dem Dressing vermischen. Zuletzt die Cranberrys untermischen.

Das Blumenkohlgratin aus dem Ofen nehmen, mit Bröseln und Frühlingszwiebeln bestreuen.

Blumenkohlgratin und Salat anrichten und servieren.

Antonina Müller am 18. September 2023

## Zucchini-Gratin mit Tomaten-Salsa

### Für 4 Personen

800 g junge grüne Zucchini	2 EL weiche Butter	200 g Sahne
4 EL Doppelrahmfrischkäse	2 EL Tandoori-Paste	Salz
6 EL süße ChilisaUCE	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma	200 g Feta (45%)

### Für die Salsa:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	150 g reife Tomaten	1 kleine rote Chilischote
3 Stängel Koriander	3 EL Olivenöl	1 EL Obstessig
1 Prise Zucker	Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und schräg in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden. Eine runde Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Zucchinischeiben darin kreisrund einschichten.

Sahne, Frischkäse, Tandoori-Paste und 1 TL Salz verrühren. Guss über die Zucchinischeiben geben.

ChilisaUCE, Kurkuma und eine Prise Salz verrühren. Feta grob zerbröseln und untermengen.

Die Feta-Mischung ebenfalls über den Zucchinischeiben verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten goldbraun gratinieren.

In der Zwischenzeit für die Salsa die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten fein würfeln.

Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren. Die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Koriander abrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Zwiebel, Tomaten, Chili und Koriander in eine Schüssel geben. Öl, Essig und Zucker einrühren und mit Salz abschmecken.

Das Zucchini-Gratin aus dem Ofen nehmen und anrichten. Tomatensalsa dazu servieren.

Christian Henze am 14. September 2023

## Rotes Risotto mit Früchten

### Für 4 Personen

150 g Apfel	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
Salz	1 EL Olivenöl	200 g Risottoreis
300 ml Rote Bete-Saft	300 ml Holunderbeerensaft	Cayennepfeffer
1 EL Holunderblütensirup	200 g Brombeeren	3 Stängel Basilikum
2 Stängel Minze	125 g kalte Butter, in Würfeln	150 g Schafskäse

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, dann die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen, mit einem großen Messer erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden und grob hacken. Eine gute Prise Salz darüber streuen und mit Messerrücken alles zerdrücken, bis eine Paste entsteht.

Alternativ kann man den geschnittenen Knoblauch mit Salz auch im Mörser zu einer Paste zerstoßen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel und den Risottoreis darin glasig dünsten. Mit etwas Rote-Bete-Saft und Holundersaft aufgießen, der Reis sollte leicht mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Den Reis unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, währenddessen nach und nach immer wieder etwas von den Säften nachgießen, dabei gelegentlich durchrühren.

Risotto kräftig mit Salz, Cayennepfeffer, Holundersirup und Knoblauchpaste würzen.

Brombeeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen.

Basilikum und Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Sobald der Risotto bissfest ist, die Apfelstücke untermischen und nach und nach unter ständigem Rühren die kalten Butterwürfel hinzufügen, bis ein schmelziger, glänzender Risotto entsteht.

Risotto auf Tellern anrichten. Frische Brombeeren und den Schafskäse darüber bröseln.

Basilikum und Minze darüber zupfen und genießen.

Maria Groß am 11. September 2023

## Gemüse-Muffins mit Hirse und Blattsalat

### Für 4 Personen:

### Für die Muffins:

150 g Hirse	250 ml Gemüsebrühe	1 rote Zwiebel
100 g Möhren	100 g Zucchini	4 Stängel glatte Petersilie
1 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
30 g Gouda	2 Eier	100 g Magerquark

### Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig	1 TL scharfer Senf	Salz, Pfeffer

Die Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann die Hirse mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Herdplatte abschalten und die Hirse ca. 15 Minuten ausquellen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln.

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

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Möhren und Zucchini zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 Minuten dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie unter das Gemüse mischen.

Gemüse und Hirse etwas abkühlen lassen.

Den Käse fein reiben.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein großes 6er Muffinblech mit Papierbackförmchen auskleiden.

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Quark verrühren.

Die Hirse, geriebenen Käse und das gedünstete Gemüse unter den Quark mischen. Zuletzt den Eischnee unterheben.

Die Förmchen mit der Hirse-Gemüse-Masse füllen. Im vorgeheizten Backofen die Muffins ca. 35 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Salatblätter nach Belieben in mundgereichte Stücke zupfen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Olivenöl, Essig, Senf, 1 Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Schnittlauch untermischen.

Kurz vor dem Servieren Kopfsalat mit der Vinaigrette vermischen.

Gebackene Muffins aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat servieren.

Sören Anders am 08. September 2023

# Karamellisierter Camembert mit Feigen-Zwiebel-Chutney

Tarik Rose

**Für 4 Personen:**

**Für das Chutney:**

2 rote Zwiebeln	150 g getrocknete Feigen	0,5 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	2 EL Honig	200 ml Rotwein
1 TL Senfsaat	3 EL Apfel-Balsamico	Salz

**Für den Salat:**

200 g Blattsalat	0,5 Zitrone	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für Brot und Käse:**

150 g Baguette	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
Salz	300 g Camembert, groß	2 EL Honig

Für das Chutney die Zwiebeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Getrocknete Feigen ebenfalls würfeln.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel hineingeben und andünsten. Honig zugeben und goldgelb karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Senfsaat und die Feigenwürfel hinzufügen. Mit Apfel-Balsamico, 1 Prise Salz und den Rosmarinnadeln würzen.

Unter regelmäßigem Umrühren etwa 10-15 Minuten einköcheln lassen, bis das Chutney eine geleeartige Konsistenz hat. Dann in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Den Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

Für das Dressing von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem einfachen Dressing vermischen.

Baguette in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen, halbieren und mit der Schnittfläche die Brotscheiben einreiben.

Die Brotscheiben mit Olivenöl bepinseln und leicht salzen. Dann die Brote in einer Pfanne (z.B. Grillpfanne) von beiden Seiten goldbraun rösten.

Den Camembert im Ganzen rundum mit Olivenöl einreiben. Dann von beiden Seiten Honig auf dem Käse verreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten den Käse goldbraun karamellisieren, bis er von innen weich und schmelzig ist.

Kurz vor dem Servieren, das Dressing nochmals durchrühren und den Blattsalat damit marinieren.

Den weichen, karamellisierten Käse aus der Pfanne nehmen, in Stücke schneiden und mit dem Chutney, dem Salat und dem Brot servieren.

Maria Matz am 04. September 2023

# Ricotta-Ravioli mit Steinpilzen und Bergkäse-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

3 Eier                                      300 g Semola                              1 Prise gemahl. Kurkuma  
1 Prise Salz

### Für die Füllung:

4-5 EL Ricotta                              Salz    Pfeffer

### Für die Fertigstellung:

1 Ei    1 EL Butter                                  Semola  
Salz    Pfeffer

### Für die Bergkäsesauce:

30-50 g Bergkäse                              100-150 ml Sahne                              200 ml Weißwein  
Salz    Pfeffer

### Für die Pilze:

6-8 Steinpilze                                  Rapsöl    Salz, Pfeffer

### Für den Nudelteig:

Das Semola in eine Schüssel geben. Mit Salz und Kurkuma vermengen, dann eine Mulde bilden. Eier in diese Mulde hineinschlagen und alles zu einem glatten Nudelteig verkneten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen. Nudelteig aus der Folie wickeln. Etwas plattdrücken und mit Semola bestreuen. Mithilfe einer Nudelmaschine dünne Teigbahnen ausrollen.

### Für die Füllung:

Ricotta in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in einen Spritzbeutel füllen.

### Für die Fertigstellung:

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Ordentlich salzen. Ei in einer Schale verquirlen. Arbeitsfläche mit Semola bestreuen, die Teigbahnen auslegen und mit Ei einstreichen. Mit der stumpfen Rückseite eines runden Ausstechers Ravioli vorzeichnen, dann auf jeden Teigkreis ein Häufchen Füllung geben. Eine zweite Teigbahn darüberlegen. Dabei darauf achten, dass möglichst wenig Luft eingeschlossen ist. Teig andrücken und mit dem runden Ausstecher Ravioli ausstechen. Rand zusammendrücken und die fertig geformten Ravioli bis zum Garen auf ein mit Semola bestreutes Backblech legen. Ravioli in siedendem Salzwasser al dente garen. Die fertigen Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser direkt in eine Pfanne geben (inklusive etwas Kochwasser). Butter hinzugeben und Ravioli schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ravioli lassen sich nach der Herstellung gut einfrieren. Werden sie nämlich nach dem Einfrieren gekocht, bleiben sie noch besser in Form.

### Für die Bergkäsesauce:

Weißwein in einen Topf geben und reduzieren lassen. Sahne hinzugeben und erneut aufkochen lassen. Käse je nach Geschmack direkt in die Sauce reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wichtig ist, dass man die Sauce dann nicht mehr kochen lässt und sie nur noch leicht erwärmt.

### Für die Pilze:

Steinpilze putzen und klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nelson Müller am 01. September 2023

## Schnelle Tomaten-Tarte

### Für 4 Personen:

250 g Blätterteig	500 g Flaschentomaten	3 Stiele Salbei
6 Stiele Thymian	6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	1 Radicchio
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
200 g Crème-fraîche	2 Eigelbe	60 g Sonnenblumenkerne, geschält
1 Basilikum		

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, einen Rand formen, ein Backpapier auf den Teig legen und mit trockenen Hülsenfrüchten zum Blindbacken beschweren. Den Teig zunächst im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten blind backen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden.

Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Tomatenscheiben mit Salbei, Thymian und 2/3 vom Olivenöl in einer großen Schale vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 20 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit den Radicchio waschen und die Blätter lösen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen.

Radicchio, Schalotte und Knoblauch in Streifen schneiden.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und Schalotte und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Radicchio-Streifen zugeben und alles zusammen braten, bis die Zutaten Farbe genommen haben, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend die Pfanne beiseitestellen.

Gebackenen Blätterteig aus dem Ofen nehmen und vorsichtig das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Gebratenen Radicchio mit der Crème fraîche, Eigelben und Zitronensaft vermengen.

Die Masse auf den vorgebackenen Teig streichen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Tomaten schuppenartig auf der Radicchio-Creme verteilen.

Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Gebackene Tarte mit Sonnenblumenkernen und Basilikum bestreuen und servieren.

Andrea Safidine am 28. August 2023

## Mini-Tarte Tatin mit Zwetschgen

Zutaten	12 Zwetschgen	1 Rolle Blätterteig
120 g Zucker	80 g Butter	50 ml Wasser
3 Prisen Salz	2 Prisen Zimt	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote

Zwetschgen halbieren, den Stein entfernen. Zucker mit Wasser in einem ausreichend großen Topf auf mittlerer Stufe bernsteinfarben karamellisieren. Dabei nicht rühren, sondern den Topf schwenken. Butter dazugeben und in der Zuckermasse schmelzen lassen. Salz, Zimt und ausgekratztes Vanillemark hinzufügen. Schwenken und rühren, damit sich alle Zutaten verbinden. Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Karamell in die Mulden des Muffinblech verteilen. Je 2 Hälften der Zwetschgen auf dem Karamell verteilen. Aus dem Blätterteig 12 Kreise mit ca. 8cm Durchmesser ausstechen. Auf die Früchte legen und den überstehenden Teig als Rand in die Form drücken. Restlichen Blätterteig in Stücke schneiden und gleichmäßig auf den befüllten Mulden verteilen, etwas andrücken.

20-25 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Vor dem Stürzen 20 Minuten ruhen lassen.

Teigrand mit einem Messer aus den Mulden lösen. Eine große Platte oder Backblech auf das Muffinblech legen und stürzen. Mit Vanilleeis oder Sahne servieren.

Theresa Knipschild am 25. August 2023

## Brokkoli-Bällchen im Tomatenbett

### Für 4 Personen

500 g Brokkoli	125 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	8 EL Olivenöl	100 g Parmesan
1 Ei (Gr. M)	200 g Semmelbrösel	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	400 g griech. Joghurt (10%)
1 Bund Basilikum	600 g Freiland-Tomaten	

Für die Brokkoli-Taler Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und würfeln.

In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen. Vorbereiteten Brokkoli in der kochenden Brühe zugedeckt ca. 3 Minuten weich dünsten. Dann Brokkoli abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Gegarten Brokkoli fein hacken, mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, Käse und Ei in eine Rührschüssel geben und sacht vermischen. So viel Semmelbrösel (ca. 5-6 EL) und noch ggf.

etwas von der Kochbrühe untermischen, dass eine formbare Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Bällchen ca. 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für den Dip die Zitronenhälfte heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitronenhälfte auspressen.

Übrigen Knoblauch schälen und durchpressen. Knoblauch mit Joghurt, Zitronensaft und -schale verrühren.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Hälfte Basilikum fein schneiden und unter den Dip rühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In 2 großen beschichteten Pfannen je 2 EL Öl erhitzen.

Die Brokkoli-Bällchen (nach Belieben etwas andrücken) in den übrigen Semmelbröseln wenden. Dann im heißen Öl unter vorsichtigem Wenden rundherum goldbraun und knusprig braten.

Tomaten waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden, dabei den grünen Stielansatz entfernen. 4 Teller mit den Tomatenscheiben auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und restliches Olivenöl überträufeln.

Brokkoli-Bällchen und übriges Basilikum auf dem Tomatenbett anrichten. Joghurt-Dip dazu reichen.

Sören Anders am 23. August 2023

# Gemüse-Striezel

## Für 4 Personen:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	200 g Zucchini
3 Zweige Thymian	2 Zweige Salbei	1 Knoblauchzehe
400 g frischer Pizza-Hefeteig	3 EL Sonnenblumen-Kürbiskernmix	

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit den Schalenseiten nach oben auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.

Im heißen Backofen ca. 15 Minuten rösten, bis die Haut an den meisten Stellen dunkel wird und Blasen wirft, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.

Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen. Backofen zunächst wieder ausschalten.

Die Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Dann die Schalen der Paprika abziehen.

Geschälten Paprika mit 1 EL Olivenöl mischen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden.

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

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchinis Scheiben darin goldbraun anbraten. Eine angedrückte Knoblauchzehe mitbraten. Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian untermischen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten und inklusive Backpapier auf dem Backblech entrollen und längs halbieren.

Die obere Teighälfte mit Paprika und Salbei belegen, dabei rundum einen Rand von ca. 2 cm freilassen.

Gebratene Zucchini auf der unteren Teighälfte verteilen und dabei ebenfalls einen Rand von ca. 2 cm aussparen.

Beide Teige von der langen Seite aus fest aufrollen.

Die beiden Teigstränge dann auf dem Blech miteinander verschlingen. Ende beider Streifen etwas andrücken.

Striezel mit etwas Olivenöl bestreichen. Kernmix grob hacken, überstreuen und leicht andrücken. Striezel im heißen Backofen auf unterster Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Gemüsestriezel aus dem Backofen nehmen. Nach Belieben ofenwarm oder ausgekühlt in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Rainer Klutsch am 14. August 2023

## Gebratener Romanesco mit Bohnen-Creme

### Für 4 Personen:

2 kleine Romanesco	300 g weiße Bohnen, gegart	2 kleine Knoblauchzehen
2 Zitronen	75 ml Olivenöl	2 EL Tahin (Sesammus)
1 Bio-Orange	4 EL Butter	2 EL Panko-Panierbrösel
Salz	Pfeffer	1/2 Granatapfel

Den Romanesco putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Röschen teilen.

Die Bohnen unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Von den Zitronen den Saft auspressen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Bohnen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten.

Mit Zitronensaft ablöschen und das Tahin unterrühren. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Orange heiß abwaschen und abtrocknen.

Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Romanesco-Röschen darin etwa 6 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.

Dann die Panko-Brösel darüberstreuen, kurz mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Verfeinern etwas Orangenschale direkt darüber reiben.

Mit einem Stabmixer die Bohnen im Topf cremig pürieren, dabei je nach Bedarf etwas heißes Wasser zugießen und mit Salz abschmecken.

Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Die Weiße-Bohnen-Creme auf Teller geben und zu einem breiten Streifen auseinanderstreichen.

Den gebratenen Romanesco darauf anrichten, Granatapfelkerne darüber streuen und servieren.

Christian Henze am 10. August 2023

# Schlutzkrapfen mit Kürbiskernen, Kräutersaitling-Gröstel

## Für 4 Portionen

### Für den Teig:

200 g Weizenmehl	50 g Roggenmehl	4 EL Rapsöl
2 Prisen Salz	1/8 l lauwarmes Wasser	

### Für Füllung und Topping:

400 g Magerquark (abgetropft)	2 Eier	2 Knoblauchzehen
1/2 TL grobes Meersalz	1 Bund Petersilie	1/2 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch	150 g kräftiger Bergkäse	Pfeffer
50 g geschälte Kürbiskerne	2 EL Rapsöl	1 große Zwiebel
1 TL Mehl	400 g Kräutersaitlinge	10 g Butter
200 g Butterschmalz		

Für den Teig Mehl sieben und mit Salz, Öl und der Hälfte des Wassers zu einem geschmeidigen Teig verkneten (am besten von Hand), ggf. das restliche Wasser nach und nach hinzufügen. Teig ordentlich auf der bemehlten Arbeitsfläche durchwalken, dann zu einer Kugel formen, luftdicht in Folie einpacken und 40 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Währenddessen für die Füllung den gut abgetropften Magerquark mit den Eiern mischen. Knoblauchzehen schälen, mit grobem Salz bestreuen, mit einem großen Messer zerquetschen und zu einem Püree verarbeiten. Zum Quark geben.

Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken und jeweils ein Drittel davon unterziehen.

Bergkäse reiben und ein Drittel unter die Masse ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Ruhig ein bisschen kräftiger würzen, da sich beim anschließenden Kochen der Teigtaschen ein bisschen Geschmack verliert.

Für das Topping Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett rösten, dann abkühlen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel schälen, kleinschneiden, in Mehl wenden und in dem Öl krossbraten dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kräutersaitlinge putzen, kleinschneiden und in einer Pfanne bei wenig Hitze in der Butter ca. 10 Minuten braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn der Teig fertig gequollen und schön weich und elastisch ist, geht es ans Zuschneiden, Füllen und Falten. Dafür zunächst ein Geschirr-, Strudel- oder ein ähnliches Baumwolltuch auf der Arbeitsfläche glatt ausbreiten und mit Mehl bestäuben. Teig mit einem Nudelholz 2-3 mm dick ausrollen und in ca. 20 Rechtecke (ca. 5 x 10 cm) schneiden.

Tipp: ggf. in zwei Etappen arbeiten.

In einen großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Mit einem Löffel eine walnussgroße Menge von der Füllung abstechen und in eine Ecke des Teigrechtecks geben. Die Ecke, in der die Füllung liegt, umklappen, so dass ein Dreieck in der ersten Hälfte des Rechtecks entsteht. Dann wird das Dreieck noch einmal an der langen Seite schräg nach oben geklappt. Alle Seiten mit den einer Gabel oder mit den Fingern andrücken und anschließend mit einem Messer sauber abschneiden.

Die Schlutzkrapfen in das kochende Wasser geben und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Wenn sie fertig sind, steigen sie nach oben.

### Finish:

Butterschmalz in einer großen Pfanne schmelzen und die gegarten Teigtaschen mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, abtropfen und dann in das heiße Fett geben.

Kurz durchschwenken und noch in der Pfanne mit den restlichen Kräutern und geriebenem Bergkäse bestreuen. Obenauf kommen Pilze, Röstzwiebeln und Kürbiskerne sowie eine gute Pri-

se frisch gemahlener Pfeffer.

Die Pfanne in die Mitte des Tisches stellen und jeder kann sich bedienen.

Björn Freitag am 05. August 2023

## Shakshuka

### Für 4 Personen:

2 rote Spitzpaprika	400 g geschälte Tomaten	2 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter	300 g Tomaten	1 rote Chilischote
1 EL flüssiger Honig	1 TL Paprikapulver	Salz
4 Eier (M)	Pfeffer	1 Bund Basilikum

Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf ein Drittel vom Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprika zugeben und anschwitzen.

Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.

Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel und Lorbeerblätter dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit frische Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.

Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Chilischote anschließend fein hacken.

Chili und frische Tomaten zum Gemüseansatz geben mit Honig, Paprikapulver und 2 Prisen Salz würzen, Lorbeerblätter wieder entfernen.

Mit einem großen Löffel vier Mulden in die Tomatenmasse formen.

In die Mulden je 1 Ei setzen. Shakshuka zugedeckt 4-5 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Blätter abzupfen und grob hacken.

Zum Servieren Basilikum über die Shakshuka streuen. Dazu passt Ciabatta.

Sören Anders am 03. August 2023

# Moussaka mit buntem Salat

## Für 4 Personen:

300 g Kartoffeln, festk.	Salz	600 g Auberginen
8 EL Olivenöl	4 Fleischtomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 EL Mehl	350 ml Milch
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Rosmarin	500 g mageres Hackfleisch
1 Prise Zimt	Pfeffer	150 g Feta
50 g griech. Joghurt (10 %)	1 Zitrone	1 TL flüssiger Honig
1 rote Zwiebel	1 Salatgurke	100 g schwarze Oliven

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf in kochendem Salzwasser knapp garen. Kartoffeln abgießen und pellen.

Die Auberginen waschen, der Länge nach in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben salzen und 10- 15 Minuten ziehen lassen.

Die Auberginenscheiben trocken tupfen. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl portionsweise erhitzen. Die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten braun anbraten (oder die Scheiben mit Olivenöl bepinseln, auf ein Backblech geben und im Backofen bei 180 Grad garen).

Von den Tomaten 2 Stück am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren mit Milch aufgießen.

Leicht salzen und Lorbeerblatt zugeben. Die Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen, zwischendurch öfter umrühren.

Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Hackfleisch darin unter Wenden krümelig braun anbraten. Mit Zimt, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und einige Minuten mitbraten. Dann die Tomatenwürfel zugeben.

Feta zerbröseln. Die Sauce mit Joghurt und der Hälfte vom Feta verrühren und abschmecken.

Den Backofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen.

Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl ausgepinselten. Im Wechsel Kartoffel-, Auberginenscheiben und Hackfleisch einschichten. Die Sauce darüber gießen und restlichen, zerbröselten Käse darauf verteilen. Moussaka im heißen Backofen ca. 15 Minuten überbacken.

Inzwischen für den Salat von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und übriges Olivenöl zu einem Dressing verquirlen.

Rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Übrige Tomaten waschen, trockenreiben, putzen und in grobe Würfel schneiden. Gurke waschen, trockenreiben, putzen und ebenfalls grob würfeln.

Zwiebelringe, Tomaten- und Gurkenwürfel unter das Dressing mischen. Oliven zugeben.

Die Moussaka in Portionen teilen und auf Tellern anrichten. Den Garten-Salat dazu servieren.

Rainer Klutsch am 01. August 2023

# Gefüllte Tomaten

## Für 4 Personen:

8 mittelgroße Tomaten	Salz	Zucker
Gemüsebrühe	1 rote Zwiebel	1 kleine Zucchini
2 Knoblauchzehen	Olivenöl	Pfeffer
200 g Instant-Couscous	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum
1/2 Bio-Zitrone	250 g Feta	

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dranbleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen. Für die Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. Die Flüssigkeit sollte in etwa der Couscousmenge entsprechen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 5 mm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin anschwitzen, Zucchini und Knoblauch zugeben und mitanbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn alles schön angebraten ist, die Tomatenflüssigkeit angießen, erhitzen und Couscous untermischen. Den Topf vom Herd ziehen. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.

Kräuter unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.

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

Couscous-Füllung mit Zitronenschale, -saft und etwas Olivenöl abschmecken. Feta etwas zerbröseln, 2/3 davon locker unter den Couscous mischen.

Tomaten von innen mit Olivenöl auspinseln, mit Salz und Zucker würzen. Die Couscous-Füllung darin verteilen.

Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens auf 180 Grad vorheizen.

Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform geben, mit restlichem Käse bestreuen.

Die Tomaten im Ofen ca. 5 Minuten erwärmen, dann die Tomatendeckel aufsetzen und alles servieren.

Rainer Klutsch am 27. Juli 2023

# Tomaten-Risotto

## **Für 4 Personen:**

700 g vollreife Strauchtomaten	400 ml Gemüsebrühe	Salz
Zucker	1 Prise Paprikapulver	2 Schalotten
4 EL Olivenöl	300 g Risottoreis	100 ml Weißwein
3 Roma-Tomaten	12 Kirschtomaten	1 Prise Zimt
12 Salbeiblätter	100 g ital. Hartkäse	1 EL Butter

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten grob schneiden.

Tomatenstücke zusammen mit der Gemüsebrühe in einem Mixer pürieren. Mit Salz, Zucker und Pul Biber gut abschmecken. Dann die Tomatenbrühe durch ein Sieb in einen Topf passieren und erhitzen.

Schalotten schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mitanschwitzen, bis er glänzt. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen.

Anschließend so viel heiße Tomatenbrühe 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 die Roma- und Kirschtomaten waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen.

Roma-Tomaten längs vierteln. Kerne und Saft aus den Vierteln drücken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Geviertelte Tomaten und Kirschtomaten im heißen Öl anbraten. Mit Salz und Zimt würzen.

Für die Salbeiblätter restliches Olivenöl in einer kleinen Pfanne oder Topf erhitzen und die Salbeiblätter darin anbraten.

Hartkäse fein reiben.

Unter den bissfest gekochten Reis Butter und Käse rühren, abschmecken.

Risotto auf Tellern anrichten und die gebratenen Tomaten und Salbeiblätter darauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 19. Juli 2023

## Parmesan-Soufflé mit Paprika-Gemüse

### Für 4 Personen:

#### Für das Gemüse:

2 rote Paprikaschoten	2 grüne Paprikaschoten	1 Zwiebel
2 Tomaten	3 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig
1 TL brauner Zucker	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
25 g grüne Oliven	Pfeffer	

#### Für das Parmesan-Soufflé:

5 Eier	100 g weiche Butter	250 g Sauerrahm
120 g Weizenmehl, 405	250 g gerieb. Parmesan	Salz
Piment d'Espelette	1 Prise Zucker	Butter, Weizenmehl

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit den Schalenseiten nach oben auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.

Im heißen Backofen ca. 15 Minuten rösten, bis die Haut an den meisten Stellen dunkel wird und Blasen wirft, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.

Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Die Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Dann die Schalen der Paprika abziehen.

Für das Parmesan-Soufflé die Eier trennen.

Butter schaumig aufschlagen, Eigelbe einzeln gründlich unterrühren. Sauerrahm unterrühren. Mehl und Parmesan mischen und unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen. Eiweiße, je 1 Prise Salz und Zucker in einer Schüssel cremig, nicht zu fest, aufschlagen. Dann vorsichtig nach und nach unter die Parmesanmasse heben.

Souffléförmchen (à 250 ml Inhalt) mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Die Förmchen etwa zur Hälfte mit der Soufflémasse füllen.

Die Förmchen in eine große, tiefe Auflaufform setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Förmchen etwa zu 2/3 in Wasser stehen. In den heißen Backofen schieben, Soufflé 15-20 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit geschälte Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln.

2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei geringer Hitze glasig andünsten. Essig und Zucker zufügen. Alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen und grob schneiden.

Tomatenwürfel, Rosmarin und Thymian unter die Zwiebeln mischen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Oliven grob würfeln.

Paprika und Oliven unter die Tomaten-Zwiebel-Mischung rühren. Paprikagemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

Parmesan-Soufflés in den Förmchen direkt aus dem Ofen auf Tellern anrichten. Das Paprikagemüse dazureichen.

Jörg Sackmann am 18. Juli 2023

# Knusperkartoffeln mit Zitrone, Gemüse und Kräutern

## Für 4 Personen:

800 g Kartoffeln	Salz	1 EL Majoran, getrocknet
1 TL Thymianblättchen	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Koriandersamen
0,5 TL Pfefferkörner	1 TL Zucker, braun	1 TL Paprikapulver, scharf
20 g Pankobrösel	1 Knoblauchzehe	2 Lauchzwiebeln
1 Spitzpaprika, gelb	150 g Kirschtomaten	2 Bio-Zitronen
1 TL Senf	Pfeffer, gemahlen	1 TL Honig
7 EL Olivenöl	1 TL Butterschmalz	1 Bund Schnittlauch
0,5 Bund Kerbel	0,5 Bund Basilikum	

Kartoffeln gründlich abbrausen. Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten garen.

Abgießen und ausdampfen lassen.

Inzwischen Majoran, Thymian, Kreuzkümmel, Koriandersamen und Pfefferkörner und 1 TL Zucker in einem Mörser oder Mixer grob mahlen.

Gewürzmischung mit Paprikapulver und Pankobröseln mischen.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Lauchzwiebeln, Paprikaschote und Tomaten putzen, abbrausen, trockentupfen und kleinschneiden.

Zitronen heiß abbrausen und trockenreiben. Etwa 1-2 TL Schale abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

Zitronensaft und -schale mit Senf, Salz, Pfeffer, Honig und 5 EL Olivenöl verrühren, evtl. mit einem Pürrierstab leicht sämig mixen.

Lauchzwiebeln, Paprika und Tomaten zum Dressing geben und ziehen lassen.

Das übrige Öl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin knusprig braten. Panko-Gewürz-Mix zugeben und weitere ca. 1-2 Minuten braten. Vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.

Schnittlauch, Kerbel und Basilikum abbrausen, trockenschütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kerbel und Basilikumblätter grob zerpfeifen.

Kartoffeln auf einer Platte anrichten. Gemüse inkl. Dressing, erneut abschmecken und auf den Kartoffeln verteilen bzw. kurz mischen. Kräuter darüberstreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 18. Juli 2023

# Harissa-Blumenkohl mit Linsen-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Harissa-Blumenkohl:

400 g Blumenkohl	1 Möhre	1 EL Harissa-Paste
1 TL Dattelsirup	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Linsensalat:

40 g gelbe Linsen	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Limette, davon Saft	50 ml weißer Balsamico	3 Zweige Koriander
3 Zweige Minze	1 TL Tahin	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Harissa-Blumenkohl:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

Harissa-Paste mit Dattelsirup, Kreuzkümmel, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Blumenkohl und Möhren gut mischen.

Gemüse auf einem Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten garen.

### Für den Linsensalat:

Linsen nach Packungsbeschreibung garen. Knoblauch und Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Knoblauch und Schalotten 2-3 Minuten dünsten. Gegarte Linsen abtropfen lassen, zugeben und ca. 1 Minute weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißen Balsamico dazugeben und einkochen lassen.

Tahin, restliches Olivenöl und ausgepressten Limettensaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter waschen, trockenwedeln und Blätter von den Stielen abzupfen.

Linsen und Kräuter in einer Schüssel mit dem Dressing mischen.

Linsensalat und Ofengemüse gemeinsam auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 12. Juli 2023

# Buchweizen-Pfannkuchen mit Blaubeeren und Radicchio

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Pfannkuchen:**

100 g Buchweizenmehl	2 Msp Backpulver	100 ml kalter Kaffee
50 ml Milch	2 Eier (Größe M)	Salz
Muskatnuss	4 EL Rapsöl	

### **Für den Salat:**

1 Radicchio	2 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft
200 g Blaubeeren	Salz	Pfeffer

Für den Teig Buchweizenmehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Kaffee, Milch und Eier zugeben. Alles z. B. mit einem Schneebesen gründlich zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.

Kurz vor der Zubereitung der Pfannkuchen den Radicchio waschen und trockenschleudern. Blättchen fein zerpuffen oder in feine Streifen schneiden.

Olivenöl und Zitronensaft verrühren und den Salat damit marinieren.

Blaubeeren verlesen, waschen, vorsichtig trocken tupfen und halbieren. Blaubeeren und Salat mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen.

Den Teig nochmals gründlich durchrühren.

So viel Teig in die heiße Pfanne gießen und unter Schwenken darin gleichmäßig verteilen, dass der Boden gut bedeckt ist.

Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Auf einen Teller geben und warmhalten.

Aus übrigem Teig in restlichem Öl weitere Pfannkuchen backen.

Zum Servieren den Radicchio-Blaubeer-Salat auf den Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen aufrollen oder zu Päckchen falten und anrichten.

Stephan Hentschel am 12. Juli 2023

# Tomaten-Pie mit Kräuter-Pesto

## Für 8 Personen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	400 g Tomaten
frischer Thymian	frischer Oregano	400 g Blätterteig
50 g Gruyère	50 g Parmesan	100 g Sauerrahm
1 Prise Zucker	3 Bund Kräuter	100 ml Olivenöl
50 g geschälte Mandelkerne	50 g ital. Hartkäse	1 Eigelb
100 g ital. Weichkäse	Butter	Mehl

Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Schalotte und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und sacht bräunen.

Tomaten waschen, trockenreiben, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden oder - je nach Größe - halbieren.

Thymian und Oregano waschen, trocken schütten. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

Eine Tarte- oder Springform (26-28 cm Ø) mit Butter ausstreichen.

Blätterteig halbieren. Die Form mit einer Hälfte des Teigs so auslegen, dass der Teig noch etwas über den Formrand lappt.

Gruyère, Parmesan und Sauerrahm in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Käse-Sauerrahm-Mischung auf dem Blätterteig verstreichen.

Schalotten-Knoblauch-Mix aus der Pfanne darauf verteilen und mit Tomatenscheiben belegen. Tomaten mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit gehacktem Thymian und Oregano bestreuen.

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den restlichen Blätterteig auf wenig Mehl gegebenenfalls etwas ausrollen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Streifen als Teiggitter über die Tomatenfüllung legen. Den überstehenden Teig dann abschneiden. Teigreste übereinander legen, etwas zusammendrücken und den Rand der Pie damit rundherum gut verschließen. Tomaten-Pie in den heißen Backofen schieben und ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die übrigen Kräuter verlesen, waschen und trocken schütteln. Kräuter grob hacken.

Kräuter, Öl und Mandeln in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren.

Pecorino reiben, zugeben und kurz untermixen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eigelb und 1 TL Wasser verquirlen. Nach 20 Minuten Backzeit die Oberfläche des Pie vorsichtig mit Eigelb bestreichen. Pie weitere 20 Minuten goldbraun und knusprig fertig backen.

Den Pie aus dem Backofen nehmen und vor dem Anschneiden in der Form mindestens 15 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zum Servieren Pie aus der Form lösen. Burrata abtropfen lassen, zerpfeifen und über den Pie streuen. Etwas Pesto darüber träufeln und den Pie servieren. Rest Pesto extra servieren.

Kevin von Holt am 11. Juli 2023

# Quark-Knödel mit Tomaten-Sugo

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Knödel:**

80 g Dinkeltoastbrot	50 g Parmesan	400 g Magerquark
2 Eier	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	80 g Mandeln	1 TL Kartoffelstärke

### **Für den Sugo:**

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
700 g passierte Tomaten	400 g Cocktailtomaten	3 Stängel Liebstöckel
1 TL Ahornsirup	1/2 TL Harissa	Salz
Pfeffer	4 EL Parmesanspäne	

Die Mandeln blanchieren und mahlen.

Für die Knödel Dinkeltoast entrinden und fein reiben.

Den Parmesan ebenfalls fein reiben.

Geriebenes Brot mit Quark, Eiern und Öl in einer Schüssel cremig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Mandeln und Parmesan unterheben. Die Masse zugedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für den Sugo Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit den passierten Tomaten ablöschen und alles offen auf die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Den Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen, die Stiele fein hacken.

Unter den eingekochten Sugo Cocktailtomaten, Liebstöckelstiele und Ahornsirup rühren und noch etwa 5 Minuten weiterköcheln.

Währenddessen für die Knödel in einem großen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser mit der Kartoffelstärke aufkochen (die Stärke verhindert, dass die Knödel gegebenenfalls rasch zerfallen, so bleiben sie beim Garen schön kompakt).

Die Knödelmasse in 8 Portionen teilen und jede Portion mit angefeuchteten Händen zu einem Knödel formen.

Sobald das Wasser kocht, die Temperatur reduzieren und die Knödel in das siedende Wasser gleiten lassen. Wenn sie nach etwa 5 Minuten an die Oberfläche steigen, noch weitere 5 Minuten garen.

Danach die Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Tomatensugo mit dem übrigen Öl, Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf tiefen Tellern jeweils etwas Tomatensugo verteilen und die Knödel darauf anrichten. Mit Parmesanspänen bestreuen und mit dem übrigen Liebstöckelblättern garnieren.

Sören Anders am 10. Juli 2023

# Kartoffel-Gratin, gebeizter Lachs und Fladenbrot

## Für 4 Personen:

### Kartoffelgratin:

1 kg Kartoffeln (vorw. festk.)	3-4 gelbe Zwiebeln	1 EL Butter
12-14 Sardellenfilets in Öl	800 ml Schlagsahne	200 ml Milch
1 Muskatnuss	2 EL Semmelbrösel	Butter, Salz, Pfeffer

### Lachs:

1 kg frisches Lachsfilet	1 EL bunter Pfeffer	2 Bund Dill
1 Bio-Zitrone	1 große gekochte Rote Bete	4 EL Zucker
100 g grobes Meersalz		

### Fladenbrote:

300 g Weizenmehl 450	200 g Roggen 1150	30 g Butter
270 ml Milch	1TL Salz	6 EL hellen Sirup
15 g frische Hefe		

### Kartoffelgratin:

Den Ofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln in Stifte schneiden (wie Pommes). Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Sahne und Milch aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, 2-3 gehackte Anchovis und die Kartoffelstifte dazugeben und einmal aufkochen.

In der Zwischenzeit eine Auflaufform buttern und mit ca. 1/3 der Semmelbrösel bestreuen.

Dann ungefähr die Hälfte der Kartoffelmasse hineingeben, die restlichen Anchovis darauf verteilen und anschließend den Rest der Kartoffelmasse darauf geben. Mit Semmelbrösel bestreuen und das Gratin für ca. 30 min im Ofen backen, anschließend 10 min ruhen lassen.

### Lachs:

Den Pfeffer mit Hilfe eines Mörsers grob zerstoßen und mit dem Zucker und dem Salz vermengen. Den Dill fein hacken. Die Bete schälen und mit einer Reibe grob reiben, an der feinen Reibe die Zitrone abreiben. Die Hälfte des Dills, die Bete und den Zitronenabrieb mit der Salzmischung vermengen.

Die Hälfte der Mischung in einer Auflaufform, die groß genug für den Lachs ist, verteilen.

Die Lachsseite darauflegen und mit der restlichen Salzmischung bedecken. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die entstandene Flüssigkeit abgießen, das Lachsfilet vom Salz befreien, abwaschen und mit einem Küchentuch trocknen. Mit dem übrigen Dill einreiben und in feine Streifen schneiden.

### Fladenbrote:

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Butter in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Mit der Milch aufgießen und den Topf vom Herd nehmen. Die Hefe und den Sirup darin auflösen. Die Mehlsorten und das Salz miteinander vermischen. Anschließend das Hefegemisch dazugeben und für mindestens 5 Minuten kneten. Nun muss der Teig 1 Stunde abgedeckt an einem warmen Ort gehen.

Den sich im Volumen verdoppelten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1cm dick ausrollen. Mit Hilfe eines Ausstechers, Küchenrings oder eines anderen runden Gegenstands ca. 10 cm große Kreise ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Mit einer Gabel mehrfach einstechen, damit der Teig beim Backen nicht zu sehr aufgeht.

Die Brote 15 Min. ruhen lassen und anschließend 12-15 Min. goldbraun backen. Den übrig gebliebenen Teig 15 Min. ruhen lassen und anschließend verarbeiten.

### Anrichten:

Das Kartoffelgratin und den Lachs auf einem Teller anrichten und die Fladenbrote dazulegen. Den Lachs je nach Geschmack mit etwas Zitronensaft beträufeln. Für eine typisch schwedische Festtagstafel werden noch wachweich gekochte Eier (ca. 6 Minuten) gereicht, die besonders lecker mit Forellenkaviar sind. Als Garnitur passen ein paar Dillspitzen ganz wunderbar dazu.

Zora Klipp am 08. Juli 2023

## Tiroler Kaspressknödel mit Feldsalat

### Für 4 Personen:

250 g altes Brot	1 Zwiebel	1 Bund Petersilie, gehackt
1 EL Butter	1 Prise Zucker	200 ml Milch
2 Eier	100 g Bergkäse	Salz, Pfeffer, Öl

### Salat:

400 g Feldsalat	1 kleine Zwiebel	5 EL heller Balsamico
4 EL Olivenöl	1 TL Senf	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer		

Altes Brot in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie hacken. Käse reiben.

Zwiebeln mit Butter und Zucker in einer Pfanne dünsten, mit Milch aufgießen, erhitzen, bis sie warm ist.

Brotwürfel in einer Schüssel mit der Zwiebelmilch übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Nach 10 Minuten Brotmasse mit Eiern, Käse, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Abschmecken nicht vergessen.

Mit den Händen kleine Taler formen und in einer Pfanne goldbraun von beiden Seiten anbraten. Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen.

Für das Dressing die kleine Zwiebel schälen, fein würfeln und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Feldsalat mit dem Dressing vermischen.

Salat auf Tellern portionieren und mit den goldbraunen Kaspressknödeln servieren.

Björn Freitag am 07. Juli 2023

## Locken-Pfanne

### Für 4 Personen:

2 Möhren	1 kleine Zucchini	6 Eier
100 ml Milch	1 Knoblauchzehe	100 g geriebener Gouda
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis
1 kleine Zwiebel	Öl	

Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Locken schneiden, in eine Schüssel geben, salzen und vorsichtig umrühren. 10 Minuten ziehen lassen. (Wer keinen Spiralschneider hat, kann das Gemüse mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.) Knoblauch klein hacken.

Eier verquirlen und mit Milch, Knoblauch, Käse, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen.

Kürbis raspeln, Zwiebeln fein würfeln.

Kürbis und Zwiebel in einer Pfanne kurz mit etwas Öl anbraten, Gemüselocken unterheben.

Hitze reduzieren und Ei-Käsemasse gleichmäßig darüber geben.

Bei geringer Hitze ohne Rühren stocken lassen.

In gleichmäßige Stücke schneiden und servieren.

Björn Freitag am 07. Juli 2023

## Bruschetta mit mediterranem Gemüse

### Für 3 Personen:

6 kleine Scheiben Brot	3 EL Olivenöl	1 kleine Zucchini
1 Paprika gelb oder rot	$\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel	2 Tomaten
2 EL Öl	1 Knoblauchzehe, gerieben	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft und Abrieb
1 TL italienische Kräuter	Salz, Pfeffer	

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Brotscheiben mit etwas Olivenöl beträufeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 6-8 Minuten rösten.

Das Gemüse putzen.

Zucchini in dünne Scheiben, Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden, Tomaten würfeln.

Pfanne sehr heiß werden lassen, Öl, Zucchini, Paprika und Zwiebel hinzufügen und bei starker Hitze kurz und scharf anbraten. (Röstaromen entstehen lassen!) Pfanne vom Herd nehmen, Tomaten, geriebenen Knoblauch, Zitronensaft und -abrieb sowie die Kräuter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf den warmen Brotscheiben verteilen und genießen.

Björn Freitag am 07. Juli 2023

# Spaghetti mit Ofenpaprika-Creme und Aubergine

## Für 4 Personen:

4 rote Paprikaschoten	1 große Aubergine	Salz
Pfeffer	100 ml Olivenöl	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	15 g getrock. Öl-Tomaten	4 Zweige Basilikum
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Weißweinessig	400 g Spaghetti
100 g Doppelrahm-Frischkäse		

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Paprikaschoten und Aubergine abwaschen und abtropfen lassen.

Aubergine der Länge nach halbieren, die beiden Schnittflächen mit einem Messer einritzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Paprikaschoten, Auberginenhälften und Zwiebel in der Schale darauf verteilen. In den heißen Backofen schieben und 25-30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und halbieren.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Sobald die Aubergine goldbraun und weich gegart ist, kann das Blech mit dem Gemüse aus dem Backofen nehmen.

Gegarte Paprikaschoten mit einem feuchten sauberen Geschirrtuch abdecken und Paprika etwa 10 Minuten abkühlen lassen.

Auberginenfruchtfleisch aus der Schale lösen, fein hacken und mit gehackten getrockneten Tomaten mischen.

Basilikum in Streifen schneiden und die Hälfte davon mit etwas Salz, Pfeffer und der Hälfte vom restlichen Olivenöl (etwa 30 ml) dazugeben und alles gut vermischen.

Gegarte Paprikaschoten schälen, halbieren und das Kerngehäuse austreichen. Gegarte Zwiebel aus der Schale lösen.

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Essig, restliches Olivenöl und Basilikum in einen Mixer geben und alles fein pürieren.

Mit der Gemüsebrühe verdünnen.

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten biss fest kochen.

Gekochte Spaghetti abbeißen, in eine Schüssel geben. Die Paprikacreme untermischen und die Spaghetti auf Tellern anrichten.

Mit zwei Löffeln Nocken aus der Auberginenmasse formen und diese auf die Spaghetti geben.

Den Stracchino in einer Schüssel verrühren und mit einem Löffel auf den Spaghetti verteilen.

Nach Belieben mit Basilikumblättern verfeinern.

Daniele Corona am 07. Juli 2023

## Bruschetta mit Tomaten

### Für 3 Personen:

6 Strauchtomaten    6 kleine Scheiben Brot    1 TL italienische Kräuter  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie    1 Knoblauchzehe    3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Basilikum in Stücke zupfen. Petersilie klein hacken. Kräuter mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu den Tomaten geben. (Das Topping schmeckt noch aromatischer, wenn man es eine Stunde ziehen lässt.) Den Boden einer Pfanne mit Knoblauch ausreiben und die Brotscheiben darin auf beiden Seiten ohne Öl zwei Minuten anrösten. Sind sie kross, mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Tomaten gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen und genießen.

Björn Freitag am 07. Juli 2023

## Gratinierte Pasta mit Mozzarella

### Für 2 Personen:

250 g Pasta    5 Zwiebeln    5 EL Butter  
1 Bund Schnittlauch    2 Mozzarellakugeln    1 Bratöl  
1 Msp. Pfeffermix    1 Msp. Gewürzsalz

Backofengrill vorheizen.

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. 1-2 EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und die Zwiebeln darin ca. 7-8 Minuten gar schmoren.

In der Zwischenzeit Schnittlauch in längere Stifte und Mozzarella in dünne Streifen schneiden. Die gegarte Pasta zu den Butter-Zwiebeln in die Pfanne geben und gut durchschwenken. Schnittlauch und Bratöl dazugeben, mit Pfeffermix und Gewürzsalz abschmecken und nochmals gut vermengen.

Zwiebel-Pasta in eine Auflaufform geben und die Mozzarella-Streifen gleichmäßig darüber verteilen.

Auflaufform in den Ofen geben und unter dem heißen Backofengrill gratinieren.

Pasta vorm Servieren auf Wunsch mit brauner Butter beträufeln.

Steffen Henssler am 06. Juli 2023

## Persischer Kirschreis mit Zucchini und Mandeln

### Für 4 Personen:

300 g frische Sauerkirschen	Salz	300 g Basmatireis
1 Msp Safranfäden	2 EL Butter	1 kleine Zwiebel
3 EL Olivenöl	Zucker	Pfeffer
50 g Mandeln	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Bund Lauchzwiebeln
300 g Zucchini		

Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entkernen.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Salz zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Safranfäden mörsern, 2 EL heißes Wasser zugeben und den Safran auflösen.

Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und den aufgelösten Safran über den Reis träufeln. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten gar dämpfen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer tiefen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Dann die Kirschen und 1-2 EL Wasser zugeben. Mit einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer würzen und zugedeckt kurz die Kirschen weich dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen. 1 TL Olivenöl, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz unter die Mandeln mischen.

In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in schöne Stücke schneiden.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Zucchini darin scharf anbraten, mit etwas Salz würzen.

Zwiebellauch zugeben, zusammen ca. 5 Minuten dünsten.

Kirschen, Mandeln, Lauchzwiebeln und Zucchini kurz vor dem Servieren unter den gedämpften Kirschreis mischen. Dann servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Juli 2023

# Grüne Sauce mit Kopfsalat und pochiertem Ei

## Für zwei Personen

### Für Sauce und Salat:

1 Bund Grüne-Sauce-Kräuter	½ Kopfsalat	1 Zitrone, Saft, Abrieb
150 g Schmand	1 EL Senf	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für das Weißbrot:

½ Weißbrot	2 EL Butter
------------	-------------

### Für die Eier:

2 Eier	4 EL Essig
--------	------------

### Für die Garnitur:

½ Schale Gartenkresse
-----------------------

### Für Sauce und Salat:

Die Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Einen Teil der Kräuter grob schneiden und in einen Mixbecher geben.

Schmand, Senf, Zitronenabrieb und -saft sowie Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben und fein pürieren. Die übrigen Kräuter fein hacken und unterheben.

Den Kopfsalat waschen, grob brechen und Strunk entfernen. Mit einem Teil der Sauce marinieren, mit restlicher Sauce nappieren.

Sauerampfer verleiht der Sauce viel Säure. Nehmen Sie vom Sauerampfer nur zwei kleine Blättchen, es sei denn Sie mögen es sauer, dann nehmen Sie mehr. Mit der Zugabe der Kräuter kann jeder den Geschmack selbst bestimmen.

### Für das Weißbrot:

Brot in Streifen schneiden und in zerlassener Butter in einer Pfanne knusprig anbraten.

### Für die Eier:

Eier in Essigwasser ca. 6 Minuten mit Hilfe eines Wasserstrudels pochieren.

### Für die Garnitur:

Kresse zupfen.

Pochierte Eier auf der grünen Sauce anrichten, Kopfsalat daneben geben und mit Kresse garniert servieren.

Mario Kotaska am 05. Juli 2023

# Bunter Brotsalat

## Für 4 Personen:

200 g Brot vom Vortag	3 Knoblauchzehen	60 ml Olivenöl
Cayennepfeffer	Salz	4 Aprikosen
1 rote Paprikaschote	150 g dicke grüne Bohnenkerne	1 rote Zwiebel
50 g frische Minze	50 g Basilikum	50 g Kapuzinerkresse
100 g bunte Kirschtomaten	50 ml Wasser	20 ml Essig
Zucker	1 Bio-Zitrone	100 g Parmesan am Stück

Das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen. Die Brotwürfel und Knoblauch zugeben. Mit etwas Cayennepfeffer und Salz würzen, die Brotwürfel goldgelb anschwitzen.

Dann alles in eine große Salatschüssel geben.

Die Pfanne nur zur Seite stellen, sie wird noch für das Gericht weiterverwendet.

Die Aprikosen abwaschen, trocknen, halbieren und den Kern entfernen.

Paprika abwaschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika dann in Streifen schneiden.

Die Bohnenkerne aus der Hülle lösen und mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Minze, Basilikum und Kapuzinerkresse mit Wasser abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Pfanne erneut erhitzen und die Aprikosenhälften darin kurz anbraten und karamellisieren.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren.

Die angebratenen Aprikosen mit in die Salatschüssel geben.

In die Pfanne die grünen Bohnenkerne geben, 50 ml Wasser angießen und die Bohnen kurz anbraten, mit Salz würzen.

Sobald das Wasser verkocht ist, restliches Olivenöl und die Zwiebelstreifen zugeben, andünsten.

Dann Essig zugeben und alles ebenfalls in die Salatschüssel geben.

Die halbierten Kirschtomaten in die heiße Pfanne geben, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Darauf die Paprikastreifen geben und mit etwas Cayennepfeffer würzen. Paprika kurz anschwitzen und dann Tomaten und Paprika ebenfalls in die Salatschüssel geben.

Alle Zutaten in der Salatschüssel einmal locker durchmischen. Salat mit den frisch gezupften Minze-, Basilikum- und Kapuzinerkresseblättchen verfeinern.

Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen.

Salat auf Teller anrichten, frisch gehobelte Parmesanspäne und Zitronenschale darüber verteilen.

Maria Groß am 03. Juli 2023

## Rahm-Pfifferlinge mit zerrupftem Pfannkuchen

**Für 4 Personen:**

**Für die Pfifferlinge:**

0,5 Bund glatte Petersilie	500 g Pfifferlinge	2 Schalotten
2 EL Butter	1 TL Mehl	100 ml Weißwein
250 ml Sahne	Salz	Pfeffer

**Für den Pfannkuchen:**

0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch	4 Eier
250 g Weizenmehl, 405	450 ml Milch	1 EL flüssige Butter
Salz	3 EL Butterschmalz	

Für die Pfifferlinge und Kratzete Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden von der Petersilie die Blätter abzupfen und diese fein schneiden. Von den Pfifferlingen die Stielansätze abschneiden, die Pilze mit einem Pinsel gut putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Tipp: Schneller geht das Putzen, wenn man von den Pfifferlingen lediglich die Stielansätze abschneidet, dann die Pilze in eine Schüssel gibt und mit ca. 2-3 EL Mehl vermengt. Das Mehl bindet den Schmutz und Sand an den Pilzen. Die Pilze in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und auf einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.

Für die Kratzete die Eier trennen.

Mehl mit Milch, Eigelben, flüssiger Butter, Schnittlauch, der Hälfte der Petersilie und 1 Prise Salz gut verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Schalotten für die Pfifferlinge schälen und fein schneiden.

Das Eiweiß für die Kratzete steif schlagen und unter den gequollenen Teig heben.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, ca. 1 cm hoch Teig in die Pfanne geben. Wie einen Pfannkuchen bei schwacher Hitze backen, sobald der Teig stockt, mit zwei Pfannenwendern in kleine Stücke reißen. Diese in der Pfanne bei stärkerer Hitze rundum goldbraun braten. Kratzete auf einen Teller geben und im Backofen bei 60 Grad Ober- und Unterhitze warmhalten.

Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Für die Rahmpfifferlinge in einer Pfanne die Butter erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, die Pilze dazu geben, kurz anbraten.

Dann die Pilze mit Mehl bestäuben, mit Weißwein ablöschen, Sahne dazugeben und unter ständigem Rühren einige Minuten köcheln lassen.

Restliche Petersilie unter die Pilze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rahmpilze mit Kratzete servieren.

Sören Anders am 29. Juni 2023

## Gebratene Zucchini und Auberginen, Feta-Aprikosen-Salsa

### Für 4 Personen:

2 Zucchini	2 Auberginen	Salz
300 g Fetakäse	8 frische Aprikosen	1/2 Granatapfel
4 Zweige Minze	2 TL Aprikosenkonfitüre	Pfeffer
2 TL Harissa-Paste	120 ml Olivenöl	100 g Weizenmehl, 405

Zucchini und Auberginen waschen, trocknen, quer in daumendicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben beidseitig leicht einritzen, mit Salz einreiben und einige Minuten ziehen lassen. Inzwischen den Feta zerkrümeln und in eine Schüssel geben.

Aprikosen abwaschen, halbieren, den Kern entfernen und die Aprikosen fein würfeln.

Vom Granatapfel etwa 2 EL Kerne auslösen.

Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und in feine Streifen schneiden.

Aprikosen, Minze und Granatapfelkerne mit Aprikosenkonfitüre zum Käse in der Schüssel geben.

Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginenscheiben abtupfen.

Harissa und 2 EL Olivenöl verrühren, die Zucchini- und Auberginenscheiben damit beidseitig einstreichen und dann im Mehl wenden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Gemüsescheiben auf Tellern anrichten und je einen Löffel Feta-Aprikosen-Salsa darauf geben. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

Christian Henze am 22. Juni 2023

## Fladenbrote mit Dill-Schmand und Gurken-Zwiebel-Salat

### Für den Teig:

400 g Weizenmehl, 405	20 g frische Hefe	1 TL Zucker
220 ml Wasser	1 TL Salz	1 EL Rapsöl

### Für den Salat:

2 rote Zwiebeln	150 ml Weißweinessig	Wasser
Salz	Zucker	1 Gurke
4 Schalotten	4 Sauerampfer-Blätter	1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone	4 EL Olivenöl	

### Für den Dill-Schmand:

300 g Schmand	1 Bund Dill	1 Prise Anispulver
Salz		

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker im handwarmen Wasser auflösen. Dann die Flüssigkeit zum Mehl geben und gründlich durchkneten. Salz und Öl zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten, der nicht mehr klebt. Den Teig in einer großen Schüssel abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

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.

Zwiebelscheiben in den Essigsud geben, nochmals aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebeln im Sud erkalten lassen.

Die Gurke waschen, in 6-7 cm lange Stücke schneiden und diese in fingerdicke Stäbchen schneiden. Diese mit Salz und Zucker würzen, in ein Sieb geben, Sieb auf eine Schüssel geben und die Gurke ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft (oder 230 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den gegangenen Teig noch einmal kneten und in 4-6 Stücke aufteilen.

Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Dill mit dem Schmand mischen und mit Anis und Salz abschmecken.

Die Schalotten schälen und längs in Scheiben schneiden Die einzelnen Teigstücke zu dünnen Fladen ausrollen. Die Brotfladen mit dem Schmand bestreichen und die Schalottenscheiben darauf geben.

Die Brotfladen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen etwa 6-8 Minuten backen, bis der Teig schön knusprig ist.

In der Zwischenzeit für den Salat Sauerampfer und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Die Gurkenstücke in eine Schüssel geben, mit Zitronenschale, -saft und Olivenöl marinieren. Eingelegte Zwiebelscheiben abtropfen lassen. Mit Sauerampfer und Schnittlauch unter die Gurkenstücke mischen.

Fladenbrote und Gurken-Zwiebel-Salat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 21. Juni 2023

# Obazda mit Laugenbrezeln

## Für 4 Personen

<b>Für den Brezel-Teig:</b>	400 g Weizenmehl Type 550	150 ml Wasser, eiskalt
50 ml Milch	20 g Butter (weich)	15 g frische Hefe
1 Prise Salz	1/2 TL Honig	1 Eigelb, Salz
<b>Für die Lauge:</b>	1,5 l Wasser	50 g Natron
<b>Für den Obazda:</b>	200 g reifer Camembert	80 g Doppelrahmfrischkäse
20 g weiche Butter	Salz, Pfeffer	Paprikapulver, edelsüß
1 rote Zwiebel	1/2 Bund Schnittlauch	Kümmel
<b>Für den Rettich:</b>	1 weißer Rettich	Salz

In einer leistungsstarken Küchenmaschine Mehl, Wasser, Milch, Butter, Hefe, Salz, Honig und Eigelb zu einem Teig kneten. Zuerst ca. 6 Minuten langsam kneten, dann 2 Minuten auf höherer Stufe kneten. (Achtung, Brezelteig ist aufgrund seiner Gebäckeeigenschaften ein sehr fester Teig. Wenn sich die Küchenmaschine schwertut, einfach noch etwas Wasser zugeben.) Den Teig in eine große Schüssel geben, diese mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Anschließend den Teig nochmals kräftig durchkneten, die Teigschüssel wieder mit einem feuchten Tuch abdecken und so den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Wichtig ist, dass er Teig immer gut abgedeckt ist und nicht austrocknet.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einer Rolle formen und in 10 gleich große Stücke teilen.

Die Portionen zu langen Rollen formen und zu Brezeln schlingen.

Für die Lauge in einem Topf Wasser und Natron aufkochen.

Die Brezeln nach und nach mit einer Schaumkelle in das Wasser geben, kurz unter dem Siedepunkt in der Natronlauge 1 Minute ziehen lassen. Brezeln mit der Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Den Ofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Vor dem Backen die Brezeln mit dem Messer einschneiden und mit grobem Salz bestreuen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.

Nach dem Backen die Brezeln auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

Für den Obazda 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 abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Rettich waschen und schälen. Dann den Rettich auf ein Schneidebrett legen und alle 3 mm einschneiden, jedoch nicht ganz durchschneiden, nur 2/3 tief. Den eingeschnittenen Rettich umdrehen und erneut im Abstand von 3 mm diagonal einschneiden, jedoch wieder nicht durchschneiden, sodass eine Art Ziehharmonika entsteht. Den Rettich salzen und etwas ziehen lassen. Mit einem Löffel die Käsemischung in Nockenform anrichten. Nach Belieben etwas Kümmel überstreuen. Mit den Zwiebelringen und Schnittlauch bestreut garnieren. Dazu Laugenbrezeln und den Rettich servieren.

Sören Anders am 15. Juni 2023

# Pizza mit zweierlei Käse und karamellisierten Tomaten

## **Für 4 Personen:**

### **Für die karamellisierten Tomaten:**

1 kg aromatische Rispetomaten	2 EL Puderzucker	Salz, Pfeffer
3 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Bund Basilikum	1 Bio-Zitrone	6 EL Olivenöl

### **Für den Teig:**

600 g Weizenmehl, Type 405	1/2 TL Salz	1 Prise Zucker
5 g Trockenhefe	350 ml Wasser, lauwarm	Olivenöl

### **Für den Belag:**

300 g Tomaten in Stücken	2 TL Tomatenmark	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	250 g Mozzarella
160 g Gorgonzola		

Für die karamellisierten Tomaten den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln und entkernen.

Die Tomatenfilets dicht an dicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Puderzucker übersieben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauchzehen schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und auf den Tomaten verteilen.

Die Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Anschließend Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen, Basilikumblätter grob zerteilen und die Kräuter ebenfalls über die Tomaten geben.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Mit einem Sparschäler die Zitronenschale in breiten Streifen abschälen, in Stücke schneiden und ebenfalls auf den Tomaten verteilen.

Zum Schluss alles mit der Hälfte vom Olivenöl beträufeln und Tomaten im heißen Ofen etwa 4 Stunden leicht antrocknen und karamellisieren lassen.

Die angetrockneten Tomaten auf dem Blech abkühlen lassen. Vor dem Servieren die Kräuter, Knoblauch und Zitronenschale entfernen.

Für den Pizzateig Mehl, Salz, Zucker und Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Das Wasser zugießen, einige Minuten gut durchkneten und zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Dann nochmals durchkneten und weitere 20 Minuten gehen lassen.

Ein Backblech mit Olivenöl einfetten.

Den gegangenen Teig mit etwas Mehl zu einem dünnen ovalen Fladen auseinanderziehen, dabei den Rand etwas dicker lassen und auf das Backblech legen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Pizzasauce Tomatenstücke aus der Dose, Tomatenmark und Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auf dem Teigboden verteilen.

Mozzarella in Stücke zupfen, Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und beides darauflegen.

Im gut vorgeheizten Ofen die Pizza ca. 20 Minuten knusprig backen.

Gebackene Pizza in Stücke teilen, mit karamellisierten Tomaten anrichten. Restliches Olivenöl aufträufeln und mit den übrigen Basilikumblättern garnieren.

Christian Henze am 14. Juni 2023

# Bunter Gemüse-Quinoa-Auflauf mit Feta und Ajvar

**Für zwei Personen**

**Für den Auflauf:**

75 g bunte Quinoa

1 kleine Möhre

100 g Kohlrabi

½ gelbe Paprikaschote

50 g Fetakäse

65 g Mozzarella

2 Eier

50 g Schmand

Butter

150 ml Gemüsefond

1-2 EL Ajvar

1-2 Zweige glatte Petersilie

1-2 Zweige Basilikum

4 cl Olivenöl

Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1-2 Zweige glatte Petersilie

**Für den Auflauf:**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Möhre und Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, putzen und ebenfalls würfeln. Alles in Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform buttern und das Gemüse darin verteilen.

Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Quinoa nach Packungsangabe in Fond garen. In einem Sieb abtropfen lassen und dann mit fein zerkrümeltem Feta, zerkleinertem Mozzarella und gehackten Kräutern vermischen. Etwas Feta für den späteren Gebrauch aufbewahren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Quinoamasse kleine Kugeln abdrehen und diese in der Form verteilen.

Eier mit Schmand und Ajvar verrühren, salzen, pfeffern und über die Quinoakugeln geben. Restlichen Feta darüber verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 35 Minuten backen.

**Für die Garnitur:**

Auflauf mit Petersilie garnieren.

Johann Lafer am 14. Juni 2023

## Gemüserolle mit Petersilien-Öl

### Für 4 Personen

2 rote Paprikaschoten	2 Auberginen	2 Zucchini
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	150 ml Apfelessig
2 EL Honig	Salz	Pfeffer
100 ml Olivenöl	50 g getrock. Öl-Tomaten	2 Ziegenkäse-Rollen á 150 g
1 Bund glatte Petersilie	1 kleine Chilischote	1/2 Bio-Zitrone

Backofengrill auf 220 Grad vorheizen.

Paprika waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprikahälften mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen auf der obersten Schiene ca. 8 Minuten grillen.

Dann aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Küchentuch bedeckt abkühlen lassen, anschließend die Schale abziehen.

Die Auberginen putzen noch Belieben waschen oder schälen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen und waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Essig und Honig in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen, salzen und pfeffern.

Die Hälfte des Knoblauchs, Rosmarin und 2 EL Öl dazugeben.

Auberginen- und Zucchini scheiben salzen und in einer Grillpfanne ohne Fett anbraten.

Anschließend gegarte Auberginen, Zucchini und Paprika in eine Auflaufform geben, mit dem Essig-Sud mischen und darin 510 Minuten marinieren. Anschließend das Gemüse gut abtropfen lassen.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln.

Auberginen überlappend in der Breite der Ziegenkäserollen auf einem Blatt Backpapier auslegen. Zucchini, Paprika und Tomaten darauflegen, Ziegenkäserollen daraufsetzen.

Alles Mithilfe des Backpapiers fest aufrollen.

Gemüserollen im Kühlschrank 30 Minuten fest werden lassen.

Inzwischen die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Chili waschen, längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zitronenschale, Petersilie, Chili, übrigen Knoblauch, Öl und etwas Salz fein mixen.

Zum Servieren die Rollen in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen. Mit Petersilien-Öl beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Tarik Rose am 09. Juni 2023

# Weißer Bohnen-Salat mit Tomaten und Rucola

## Für 4 Personen:

150 g dicke Bohnenkerne, getrocknet	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
7 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Salz
Pfeffer	2 rote Zwiebeln	20 ml Himbeeressig
1 Prise Zucker	2 Stangen Staudensellerie	3 Strauchtomaten
200 g Weißbrot	1 Bund Rucola	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Basilikum	2 EL heller Balsamico	

Die Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser (ca. 1 l) über Nacht einweichen.

Vor dem Kochen die Bohnen abgießen.

Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein schneiden.

In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die eingeweichten Bohnen zugeben und mit ca. 700 ml Wasser auffüllen, aufkochen. Rosmarinzweig zugeben und die Bohnen zugedeckt bei milder Hitze weichkochen (dauert ca. 1,5 Stunden).

Dann die weich gekochten Bohnen abschütten. Rosmarin entfernen. Bohnenkerne mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.

Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

Himbeeressig und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.

Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden.

Die Tomaten vierteln, den Strunkansatz und die Kerne entfernen. Dann die Tomatenstücke nochmals halbieren.

Das Brot in etwa 23 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden etwas anrösten, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.

Geröstetes Brot auf einen Teller geben und leicht salzen.

Rucola abrausen, trocken schütteln und evtl. grobe Stiele entfernen.

Petersilie und Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, nach Belieben grob hacken.

Rucola, Kräuter, rote Zwiebeln, Staudensellerie, Tomaten und Bohnen in einer großen Salatschüssel vorsichtig miteinander vermengen.

Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und restlichem Öl ein Dressing mixen, abschmecken.

Das Dressing über die Salatzutaten träufeln. Die Brotwürfel über den Salat streuen und den Salat servieren.

Rainer Klutsch am 08. Juni 2023

## Salat von geröstetem Blumenkohl mit Gewürzjoghurt

500 g Vollmilchjoghurt	1 großer Blumenkohl	Salz
1 TL Sesamöl	Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
2 Bio-Zitronen	1 rote Zwiebel	Zucker
3 Zweige Thymian	1/2 TL Sumach	1 TL Sesam

Bereits am Vortag ein Sieb mit einem sauberen Passiertuch bzw. dünnen Geschirrtuch auslegen. Den Joghurt auf das Tuch im Sieb geben und über einer Schüssel 24 Stunden (im Kühlschrank) abtropfen lassen (das Sieb mit dem Joghurt abdecken).

Am nächsten Tag den Blumenkohl putzen und waschen, dabei die zarten grünen Blätter beiseitelegen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden.

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Blumenkohlstücke in eine Schüssel geben, leicht salzen. Sesamöl, 3 EL Olivenöl darauf verteilen. Den Fenchel im Mörser zerstoßen und zum Blumenkohl geben, alles durchmischen und Blumenkohlstücke auf ein Backblech geben.

Im vorgeheizten Backofen den Blumenkohl 5-7 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die beiseite gelegten Blumenkohlblättchen fein schneiden.

Gerösteten Blumenkohl aus dem Backofen nehmen, mit Zitronenschale und -saft mischen, mit Zucker und Salz abschmecken. Zwiebelstreifen und Blumenkohlblattstreifen ebenfalls untermischen.

Evtl. noch etwas Olivenöl zugeben und gut durchmischen.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymianblättchen mit etwas Salz in einem Mörser zerstoßen, Sumach und Sesam untermischen.

Den abgetropften Joghurt noch einmal ausdrücken, mit der Thymian-Gewürzmischung würzen und mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln.

Den gerösteten Blumenkohl auf Teller anrichten und den Joghurt dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juni 2023

# Italienischer Nudel-Salat

## Für 4 Personen:

Salz	250 g Nudeln	2 Knoblauchzehen
3 Tomatenhälften (getrocknet, in Öl)	1 Zwiebel	125 ml Gemüsebrühe
3 EL heller Balsam-Essig	3 EL Pinienkerne	125 g Mozzarella
75 g Rucola	2 Stiele Basilikum	4 EL Olivenöl
3 Tomaten	Zucker	

Reichlich Wasser in einem Topf zugedeckt aufkochen. Salz zugeben und die Nudeln einstreuen, durchrühren.

Nudeln nach Packungsanleitung mit noch leichtem Biss garen.

Inzwischen für das Dressing Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit etwas Salz zu einer feinen Paste verrühren.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, 3 EL Öl dabei auffangen. Tomaten fein schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Brühe und Zwiebeln in einem kleinen Topf einmal kurz aufkochen lassen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit der Brühemischung und Essig übergießen und alles gründlich durchmischen.

Knoblauch, Tomatenstreifen und Tomatenöl unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Mindestens 1 Stunde durchziehen und handwarm abkühlen lassen.

Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Mozzarella abtropfen lassen und zerzupfen oder in Würfel schneiden.

Rucola verlesen, grobe Stiele abschneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerzupfen.

Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.

Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und den grünen Stielansatz entfernen. Tomaten in Spalten schneiden.

Übriges Öl und eventuell noch etwas Brühe unter die Nudeln rühren, sodass ein sämiges Dressing entsteht.

Tomaten, Rauke, Basilikum und Mozzarella unter die marinierten Nudeln heben. Salat nochmals mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und eventuell noch etwas Essig abschmecken.

Nudelsalat mit Pinienkernen bestreut anrichten.

Sören Anders am 05. Juni 2023

## Wirsing-Rouladen mit Zwiebel-Soße

### Für 4 Portionen

8 äußere Blätter vom Wirsingkohl	1000 g roher Kartoffelkloßteig	400 g Feta-Käse
1 Bund Petersilie	300 ml Weißwein, trocken	100 ml Sahne
6 gelbe Zwiebeln	6 Knoblauchzehen	400 ml Gemüsefond
einige Spritzer Soja-Sauce	4 Stängel frischer Majoran	4 TL Kümmel
Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer	Rapsöl, Eiswürfel

Kloßteig in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Muskat würzen, eventuell mit Salz abschmecken. Den Feta zerbröseln und zusammen mit der gehackten Petersilie unterheben. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser für ca. 5 - 6 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und mit der Außenseite nach oben auf ein Küchentuch legen. Mit einem scharfen Messer die Überstände der dicken Rippen entfernen. Dann die Blätter umdrehen und trockentupfen. Die Kartoffelmasse auf ein Wirsingblatt geben. Je nach Größe der Blätter auch zwei überlappend nebeneinander. Jetzt den Wirsing um die Masse falten und mit Küchengarn zu einer Roulade binden. Die geschälten Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden. Mit etwas Rapsöl in einer Pfanne goldbraun anschwitzen. Den Knoblauch schälen, andrücken und mit anschwitzen. Kümmel im Mörser zerstoßen, in die Pfanne geben und mit Pfeffer würzen. Die Zwiebeln aus der Pfanne herausnehmen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne nun die Rouladen scharf anbraten, bis sie dunkelbraun sind. Eventuell noch etwas Rapsöl hinzufügen. Mit dem Weißwein ablöschen und die zur Seite gestellten Zwiebeln wieder hinzufügen. Den Gemüsefond hinzugeben, bei geschlossenem 20 Minuten schmoren lassen. Die Rouladen herausnehmen und die Fäden aufschneiden. Den Knoblauch entfernen und Sojasauce und Sahne zur Zwiebelsauce geben. Erneut pfeffern und kurz aufkochen lassen. Die Rouladen auf einem Teller anrichten und die Zwiebelsauce darüber geben. Mit Majoran garnieren.

Björn Freitag am 03. Juni 2023

# Gratinierter Spargel mit Parmesan

## Für 4 Personen

180 g Parmesan	1 Bund Schnittlauch	150 g weiche Butter
1 Kopfsalat (oder Bataviasalat)	1 kg weißer Spargel	Salz
1 TL Zucker	1/2 Bio-Zitrone	2 EL weißer Balsamico
Pfeffer	3 EL Olivenöl	1/2 Bund Kerbel

Den Parmesan fein reiben. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden.

Weiche Butter mit Parmesan und der Hälfte vom Schnittlauch vermischen. Die Würzbuttermischung zu einer Rolle formen und zugedeckt kalt stellen.

Den Salat putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.

Den Spargel schälen und eventuell holzige oder trockene Enden abschneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser aufkochen, mit etwas Salz und Zucker aromatisieren und den Spargel darin ca. 4 Minuten bissfest garen. Dann herausnehmen, abtropfen und in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech legen.

### **Tipp:**

Wer mag kann ca. 60 g gekochten Schinken in feine Würfel schneiden, über den Spargel streuen und darauf die Parmesanbutter verteilen.

Die kalte Parmesanbutter in dünne Scheiben schneiden und diese auf den Spargel legen.

Im vorgeheizten Backofen auf der obersten Schiene den Spargel ca. 10 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit für das Salatdressing Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zitronenschale mit Balsamico, einer Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren und restlichen Schnittlauch untermischen.

Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing vermischen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Gratinierten Spargel mit Kerbel bestreuen, anrichten und den Salat dazu servieren.

Rainer Klutsch am 02. Juni 2023

# Ricotta-Nocken mit geschmolzenen Tomaten und Kapern

## Für zwei Personen

### Für die Gnocchi:

50 g Parmesan	250 g Ricotta	1 Ei
80 g Mehl + Mehl	Muskatnuss	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Tomaten und Kapern:

500 g Cocktailtomaten	1 ½ Sardellen in Öl	1 EL Kapern
2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

15 g Parmesan	3 Zweige Basilikum
---------------	--------------------

### Für die Gnocchi:

Den Parmesan fein reiben. Ei trennen und Eigelb auffangen. Ricotta mit Eigelb, Mehl und Parmesan vermengen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Masse mit zwei Esslöffeln abstechen und zu Nocken formen. In siedendem Salzwasser garziehen lassen bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Tomaten und Kapern:

Chilischote waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chili und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten.

Sardellenfilets mit in die Pfanne geben. Tomaten waschen und halbieren.

Mit in die Pfanne geben, ordentlich salzen und einkochen lassen.

Tomaten ggf. mit einer Gabel zerdrücken, sodass der Saft austritt.

Kapern mit in die Sauce geben und bis zum Servieren ziehen lassen.

Final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Parmesan reiben und zum Schluss auf angerichtete Nocken geben.

Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Blätter in feine Julienne schneiden und auf die Nocken geben.

Nocken auf Tomatensauce setzen und mit Parmesan garnieren.

Alexander Kumptner am 01. Juni 2023

## Knusprige Gemüse-Pancakes

### Für 2 Personen:

1/2 Zucchini	1 Karotte, geschält	3 Frühlingszwiebeln
7 Shiitake-Pilze	1 Zwiebel	1 Peperoni
125 g Mehl	60 g Kartoffelmehl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Gemüsegewürz	1 Msp. Pfeffermix	6 EL Bratöl
6 EL Sojasauce	2 EL Essig	1 TL Chilisauce
1 EL Honig		

Zucchini und Karotte quer halbieren, jeweils längs erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden.

Stücke jeweils längs halbieren und dann ebenfalls in lange Streifen schneiden. Shiitake-Pilze in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Peperoni längs halbieren, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden.

Mehl und Kartoffelmehl in einer Schüssel mit einem Schneebesen mischen. Mit Gewürzsalz, Gemüsegewürz und Pfeffermix kräftig würzen. 240 ml kaltes Wasser untermischen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Gemüwestreifen, Pilze, Zwiebel und Peperonistreifen zum Teig geben und alles gut mit der Hand mischen.

Je 2 EL Bratöl in zwei Pfannen erhitzen. Jeweils die Hälfte Gemüseteig in den Pfannen verteilen und goldbraun braten, dann wenden, jeweils noch 1 EL Bratöl zufügen und Pancakes goldbraun braten.

Für den Dip währenddessen Sojasauce, Essig, Chilisauce, Honig, Sesamöl und 2 EL Wasser in eine Schüssel geben und verrühren. Pancakes in Tortenstücke schneiden und mit dem Dip servieren.

Steffen Henssler am 01. Juni 2023

## Spaghetti-Tomaten-Feta-Pfanne

### Für 2 Portionen:

250 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe	1 m.-große Zwiebel
4 Tomate(n)	200 g Feta-Käse	Basilikum
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Spaghetti in Salzwasser gar kochen, dann abgießen.

Zwiebeln und Knoblauch hacken und mit einigen Blättern Basilikum in Olivenöl andünsten. Die gekochten Nudeln hinzugeben und einige Minuten bei starker Hitze anbraten. Die Tomaten und den Feta würfeln und dazugeben. Alles so lange bei mittlerer Hitze braten, bis der Käse gut verlaufen ist. Nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

NN am 31. Mai 2023

# Gnocchi mit Erbsen und Estragon

## Für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	1,5 kg Erbsen in der Schote
1 Bund Estragon	4 EL Kartoffelstärke	3 Eier
4 EL Butter	80 g Parmesan	

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen (ca. 30 Minuten).

In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote lösen.

Einige der ausgepulten Erbsenschoten in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen lassen. 3 Minuten köcheln, dann den Topf vom Herd ziehen und die Schoten darin ziehen lassen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken, locker auf einem mit wenig Stärke bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.

Die Eier aufschlagen, zusammen mit 2/3 der Estragonblätter in ein Püriergefäß geben und mixen oder pürieren.

Ei-Estragon-Mix, 3 EL Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die noch warme Kartoffelmasse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen, dabei nicht zu stark kneten.

Tipp: Wenn der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten. Wenn er zu feucht ist, noch ca.

1 EL Kartoffelstärke untermischen.

Den Kartoffelteig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in 1 cm große Stücke schneiden und mit einer Gabel leicht eindrücken, sodass das typische Muster entsteht.

Aus dem Erbsenschotenwasser die Schoten entfernen. Wasser aufkochen und die Gnocchi darin garen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, Gnocchi mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Erbsen 2-3 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter schmelzen. Gnocchi, Erbsen und restlichen Estragon hinzugeben und durchschwenken.

Parmesan grob reiben und darüber streuen.

Gnocchi und Gemüse auf Teller verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 31. Mai 2023

## Crostini mit Spargel-Erbesen-Creme

**Für 5 Personen:**

**Zutaten:**

8 Stangen grüner Spargel	500 g frische Erbsen	5 EL Olivenöl
1 Zitrone	Salz, Pfeffer, Zucker	2 Zehen Knoblauch
2 EL Parmesan	2 Stängel Petersilie	2 Stängel Dill
1 Stängel Minze	10 Scheiben Baguette	

Spargel im unteren Drittel schälen und in kleine Stücke schneiden. Erbsen entweder aus den Schoten pulen oder auftauen (bei TK-Ware reichen 200 g ). Spargel und Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 3-4 Minuten garen, dann abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Das Gemüse mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Olivenöl und etwas Zitronensaft vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und ausgedrücktem Knoblauch pikant abschmecken. Wer mag, kann noch etwas Chili hinzufügen. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken und mit der Creme vermengen.

Die Brotscheiben mit einigen Stücken Knoblauch und Olivenöl in einer Pfanne knusprig rösten. Auf Teller geben und mit der Spargel-Erbesen-Creme bestreichen. Mit Kräutern garniert servieren.

Rainer Sass am 29. Mai 2023

## Gemüse-Döner mit Feta

**Für 2 Portionen**

1 kleine Zucchini	Salz	1 Knoblauchzehe
2-4 EL Magerquark	2 kleine Tomaten	1/2 Paprikaschote
1/2 kleine rote Zwiebel	3 Stängel Petersilie	1/2 Fladenbrot
80 g Feta	1-2 Msp. Chilipulver	1/4 - 1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Schwarzkümmelsamen		

Zucchini putzen und grob raspeln. Die Raspeln mit wenig Salz würzen das Salz entzieht Wasser. Zucchini danach mindestens eine Viertelstunde in ein Sieb geben, Wasser abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein hacken. Quark mit Knoblauch und den ausgedrückten Zucciniraspeln mischen.

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Paprika in Streifen schneiden, die halbe Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen und hacken. Die Fladenbrothälfte durchschneiden, so dass zwei Brotportionen pro Viertel Fladenbrot entstehen. Den Feta in dünne Scheiben schneiden.

Die Fladenbrotstücke ein-, aber nicht durchschneiden und im Backofen oder auf dem Toaster erwärmen. Mit Quarkcreme, Tomaten, Paprika, Zwiebelringen, Petersilienblättchen und Feta füllen und mit Chilipulver, Kreuz- und Schwarzkümmel würzen.

test Mai 2023

# Halloumi gegrillt mit Salat von Spargel, Oliven, Mandeln

## Für 4 Personen

12 Mandeln, geschält	2 Bund grüner Spargel	Salz
Zucker	2 rote Zwiebeln	80 ml Weißweinessig
1 Bio-Zitrone	5 EL Olivenöl	10 grüne Oliven, entkernt
10 schwarze Oliven	400 g Halloumi (Grillkäse)	

Die Mandeln in einer kleinen Schüssel mit Wasser einweichen bzw. quellen lassen.

Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen bis zur weiteren Verwendung in ein feuchtes, sauberes Geschirrtuch einwickeln.

Die Spargelschalen in einen Topf geben, so viel Wasser angießen, dass die Schalen gut bedeckt sind. Etwas Salz und Zucker zugeben und aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd ziehen und die Schalen 15 Minuten im Sud ziehen lassen.

Anschließend durch ein Sieb passieren und den Sud wieder in den Topf geben. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken. Dann mit Salz und Zucker pikant abschmecken. Die Zwiebelscheiben zugeben, aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelscheiben darin auskühlen lassen.

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

Den Spargel längs vierteln und in 3-4 cm große Stücke schneiden.

Den Spargelsud erneut aufkochen, die Spargelstücke darin kurz (ca. 2-3 Minuten) blanchieren, herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Spargel noch warm mit Salz, Zucker, etwas Abrieb und Saft der Zitrone und 3 EL Olivenöl marinieren.

Gequollene Mandeln abgießen und grob hacken.

Die Oliven grob hacken oder längs vierteln.

Den Halloumi in Scheiben schneiden, mit Rest Olivenöl bepinseln und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten kurz rösten.

Eingelegte Zwiebeln aus dem Sud nehmen, abtropfen und mit den Mandeln und Oliven unter den Spargel mischen, abschmecken.

Spargelsalat und gegrillten Käse anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 24. Mai 2023

# Spargel-Creme mit Mairübchen-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Spargelflan:

500 g weißer Spargel	Salz	1 TL Zucker
2 Eier	125 g Sahne	Pfeffer, weiß
1 EL Butter, weich		

### Für den Mairübchensalat:

200 g Mairübchen	8 Kirschtomaten	1 EL Himbeeressig
1 TL Honig	1 TL Dijon-Senf	Salz
Pfeffer	100 ml Olivenöl	1 Bund Bärlauch

### Außerdem:

4 Flan-Förmchen (à 150 ml)

Spargel waschen, die Stangen schälen und holzige oder angetrocknete Enden abschneiden.

Spargelstangen mit etwas Salz und Zucker würzen.

Etwas Wasser in einen Topf (ggf. mit Dämpfeinsatz) geben. Zugedeckt aufkochen.

Spargelstangen in den Topf geben und zugedeckt 15-20 Minuten dämpfen, bzw. dünsten.

Gegarten Spargel aus dem Topf heben. Die Spargelspitzen abschneiden und beiseitestellen.

Spargelstangen klein schneiden und fein pürieren.

Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 130 Grad) vorheizen.

Die Eier, Spargelpüree und Sahne vermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Flanförmchen mit der Butter ausfetten und die Masse einfüllen.

Förmchen auf ein tiefes Backblech oder in eine Auflaufform stellen. Vorsichtig etwa 2 cm hoch siedend heißes Wasser angießen.

Flans im heißen Backofen 35-40 Minuten garen.

Währenddessen die Mairübchen putzen und fein hobeln.

Kirschtomaten waschen, halbieren.

Aus Essig, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl eine Marinade rühren. Die Mairübchen mit der Marinade vermischen.

Bärlauch verlesen, waschen, gründlich trocken tupfen.

Bärlauchblätter grob schneiden und mit restlichem Olivenöl in einen Mixer oder Mixbecher geben und fein mixen. Bärlauchöl durch ein feines, ggf. mit einem sauberen Leinentuch ausgelegtes, Sieb gießen.

Im Sieb verbliebenen Bärlauch unter den Mairübchensalat mischen.

Spargelflan aus dem Backofen nehmen. Kurz abkühlen lassen.

Mairübchensalat auf Teller verteilen. Flans vorsichtig aus den Formen, direkt mittig auf die Teller stürzen. Die Flans mit den Spargelspitzen dekorieren, die Tomaten darum verteilen. Mit etwas Bärlauchöl umträufeln und servieren.

Kevin von Holt am 22. Mai 2023

## Gewürzmöhren mit Schafskäse

### Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 kg Möhren	1 Bund Möhren mit Grün
Salz	Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 Kartoffel, mehligk.	7 EL Olivenöl	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
Zucker	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL mildes Paprikapulver
1 Bio-Zitrone	1 Bund Koriander	1/2 TL Schwarzkümmel
1 Bund Estragon	400 g Schafskäse (Feta)	

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Schalen nicht wegwerfen.

Die Möhren (ohne Grün) waschen, schälen, in hübsche Stücke/Scheiben schneiden, die Abschnitte aufbewahren. Schalen nicht wegwerfen.

Die Bundmöhren mit Grün waschen und so putzen, das ca. 2 cm vom Grün dran bleibt.

Restliches Grün beiseite legen.

Die Schalen von der Zwiebel und den Möhren in einen Topf geben, so viel Wasser angießen, dass die Schalen gut bedeckt sind, etwas Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Schalen 30 Minuten im Sud ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren.

Tipp: Die Gemüsebrühe in saubere Gläser mit Deckel oder Frischhaltedosen geben. Im Kühlschrank hält sie sich 3-4 Tage.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Kartoffel schälen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Möhrenabschnitte mit Knoblauch, Kurkuma und Kartoffelwürfel zugeben und anschwitzen, 1 Prise Salz und Zucker zugeben, mit der zuvor gekochten Brühe knapp bedecken und weich kochen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Möhrenstücke und Möhren mit Grün dazugeben, mit 1 Prise Salz, Zucker, Kreuzkümmel und Pul Biber würzen. 2 EL Brühe zugeben und weich dünsten.

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

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Tipp: Die Stiele vom Koriander haben viel Geschmack! Daher Blätter und Stiele schneiden.

Die weich gekochten Möhrenreste abgießen und pürieren. Kalt stellen, dann nochmal abschmecken, Schwarzkümmel zugeben.

Die gedünsteten Möhren mit dem Abrieb und Saft der Zitrone, 1 EL Olivenöl und gehacktem Koriander abschmecken.

Das Möhrengrün und Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Etwas Möhrengrün für die Deko beiseite legen. Estragon und etwas Möhrengrün mit 3 EL Olivenöl pürieren.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, restliche Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Schafskäse zugeben, zerdrücken. Dann aus der Pfanne nehmen, zu Kugeln formen und in das Kräuteröl geben.

Marinierte gedünstete Möhren, Möhrenpüree und Schafskäsekugeln auf Tellern anrichten. Mit etwas Möhrengrün garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Mai 2023

## Rettich-Nuggets mit karamellisierten Oliven

### Für 4 Personen

500 g weißer Rettich	Salz	100 g schwarze Oliven
1 EL Puderzucker	70 g Parmesan	½ Bund glatte Petersilie
4 Bio-Eier	8 EL geriebene Mandelkerne	Pfeffer
5 EL Olivenöl	5 EL Schmand	2 EL Honig
1 TL Curry	1 TL geräuch. Paprikapulver	

Den Rettich schälen und mit der Rohkostreibe grob reiben. Geriebenen Rettich mit 1 TL Salz vermischen und 15 Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen oder die Grillfunktion einschalten.

Oliven und Puderzucker gründlich vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Ofen etwa 5 Minuten rösten und karamellisieren. Währenddessen öfter kontrollieren, denn der Zucker kann schnell verbrennen! Die Oliven aus dem Ofen nehmen. Karamellisierten Oliven grob hacken und beiseitestellen.

Parmesan fein reiben.

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

Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Mandeln, Petersilie und Parmesan untermischen.

Die Rettich-Raspel gut ausdrücken, unter den Ei-Mix mischen und mit Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprikapulver und Curry darin andünsten und die Rettich-Masse esslöffelweise hineingeben und die Nuggets von beiden Seiten je 3-4 Minuten goldbraun ausbacken.

Schmand und Honig glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rettich-Nuggets auf Teller verteilen und je einen kleinen Klecks Honig- Schmand darauf geben. Mit karamellisierten Oliven garniert servieren.

Christian Henze am 16. Mai 2023

## Rhabarber-Spargel-Salat mit Kräutern

### Für 4 Personen

25 g Basilikum	25 g Minze	25 g Giersch
25 g glatte Petersilie	400 g Rhabarber	500 ml Rote Bete-Saft
200 g Zucker	1 rote Chilischote	800 g grüner Spargel
2 EL Olivenöl	Salz	2 TL Ahornsirup
2 EL heller Balsamico	2 EL Honig	1 EL Senf, mittelscharf
1 EL Senf, körnig	4 EL Olivenöl, kalt gepresst	1 EL Wasser
100 g Ziegenfrischkäse		

Basilikum, Minze, Giersch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.

Den Rhabarber waschen, die Blätter und das Stielende abschneiden. Dann Rhabarber ungeschält in 10 cm große Stücke schneiden, in eine kleine Auflaufform verteilen.

Rote-Beete-Saft und Zucker in einem Topf aufkochen. Anschließend die Rhabarberstücke mit dem heißen Saft übergießen.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Chilihälften fein schneiden. 1/4 der fein geschnittenen Chilischote für das Dressing beiseitelegen.

Grünen Spargel waschen, lediglich die trocknen Enden abschneiden. (Wer mag kann das untere Drittel vom Spargel schälen.) In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstangen darin kurz von allen Seiten anbraten. Kräftig mit Salz und etwas Chili abschmecken.

Den gebratenen Spargel auf eine Servierplatte legen.

Den marinierten Rhabarber in die verwendete Pfanne mit dem Bratfett vom Spargel geben, kurz durchschwenken und mit etwas Ahornsirup ablöschen.

Rhabarber dann über dem Spargel drapieren.

Die Kräuterblättchen von den Stielen abzupfen, grob zerkleinern und darüber streuen.

Für das Dressing Balsamico, Honig, mittelscharfen und körnigen Senf, Olivenöl, 1 EL Wasser, eine gute Prise Salz und beiseite gelegte gehackte Chili in einen Pürrierbecher geben und mit dem Stabmixer gut durchmischen.

Direkt vor dem Servieren das Dressing über den Salat geben. Ziegenkäse darauf verteilen und anrichten.

Maria Groß am 15. Mai 2023

## Marinierter Parmesan mit Kirschtomaten

### Für 2 Personen

150 g Parmesan	150 g Kirschtomaten	5 Blätter Basilikum
2 EL Pinienkerne	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 TL Zucker	3 EL dunkler Balsamico-Essig	Salz, Pfeffer

Parmesan in Stücke brechen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Basilikum waschen und die Blätter grob zerpfeifen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tomaten, Knoblauch und Pinienkerne in die Pfanne geben, leicht salzen und mit Zucker bestreuen. Kurz und scharf anbraten, karamellisieren lassen und mit Balsamico-Essig ablöschen. Parmesan und Basilikum dazugeben, etwas Alternativ kann man bei diesem Snack auch Feta-Käse verwenden.

Pfeffer darübermahlen und kurz schwenken, bis der Käse anfängt zu zerlaufen.

Dazu passt am besten Ciabatta.

Christian Henze am 12. Mai 2023

# Baby-Mangold mit Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

### Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln, mehligk.    Salz    250 ml Milch  
2 EL Butter    1 Prise Muskatnuss

### Für den Mangold:

900 g Babymangold    3 Knoblauchzehen    2 rote Chilischote  
1 Bio-Orange    5 EL geröst. Sesamöl    1 Zimtstange  
3 EL Pinienkerne    4 eingel. Sardellenfilets    2 TL Puderzucker  
2 EL Rosinen    Salz    1 Limette

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser garkochen, anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

Den Babymangold waschen und gut abtropfen lassen.

Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden, die Chili längs halbieren und die Kerne austreichen. Die Orange heiß waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler 3 dünne Streifen Schale abschälen (nur die Schale, nicht das Weiße). Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili, Zimtstange und Orangenschale hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis alles aromatisch duftet. Pinienkerne dazugeben und mitrösten.

Sardellenfilets grob in Stücke schneiden und einrühren.

Alles mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren.

Mangold zugeben und gut durchschwenken, bis die Blätter leicht zusammenfallen.

Rosinen hacken, untermengen und mit Salz abschmecken.

Für das Kartoffelpüree die Milch in einem Topf erhitzen.

Weich gekochte Kartoffeln heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, Butter zugeben und mit Muskat würzen. Nach und nach so viel heiße Milch unterrühren, bis ein cremiges Kartoffelpüree entsteht. Püree abschmecken.

Von der Limette den Saft auspressen. Den karamellisierten Mangold auf Teller geben und mit Limettensaft beträufeln. Das Kartoffelpüree dazu reichen.

Christian Henze am 08. Mai 2023

# Flammkuchen-Taschen mit Lauchzwiebeln und Gouda

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

300 g Weizenmehl	405	5 EL Olivenöl	200 ml Wasser
Salz		1 Eigelb (M)	2 EL Milch

### Für die Füllung:

4 Lauchzwiebeln	1 Bund Schnittlauch	8 Tomaten, getrocknet
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer
200 g Schmand	125 g Gouda, gerieben	Paprikapulver, edelsüß

### Für den Salat:

1 Salatgurke	Salz	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 Zitrone	200 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ TL Honig

### Außerdem:

Butterschmalz

Für den Teig Mehl, Öl, Wasser und 2 Prisen Salz in einer Schüssel mischen. Mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten und kurz ruhen lassen (sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Wasser, ist er zu weich, noch etwas Mehl unterkneten).

Für die Füllung Lauchzwiebel putzen, waschen und kleinschneiden.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Getrocknete Tomaten fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln darin ca. 2-3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen.

Für den Salat die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, leicht salzen und etwas ziehen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt mit Honig und Dill mischen.

Die Gurkenscheiben etwas ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen und unter den Dilljoghurt mischen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Abgekühlte Lauchzwiebeln, Schnittlauch, getrocknete Tomaten, Schmand und die Hälfte vom Käse in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Teig in zwei Portionen teilen und ca. 2 mm dünn ausrollen.

Die Lauchzwiebelmasse auf einem der beiden ausgerollten Teige in Portionen verteilen, dabei zwischen den Portionen und zum Rand jeweils etwas Platz (ca. 1 cm) lassen. Freie Teigstreifen dünn mit Wasser bestreichen.

Die zweite ausgerollte Teigplatte passgenau auflegen und zwischen den Füllungen und an den Rändern gut festdrücken.

Dann an den Rändern entlang in Portionen schneiden, Rändern nochmal gründlich zusammendrücken.

Eigelb und Milch verquirlen und Teigtaschen damit bestreichen.

Jeweils etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Teigtaschen darin von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten braten.

Zuletzt übrigen Käse auf die Teigtaschen streuen, Pfanne mit einem Deckel schließen und den Käse kurz anschmelzen lassen.

Teigtaschen aus der Pfanne nehmen, sofort anrichten und den Gurkensalat dazu servieren.

Rainer Klutsch am 08. Mai 2023

## Weißer Spargel mit Kartoffel-Püree und grüner Soße

### Für 2 Personen:

10 Stangen Spargel	1 rote Peperoni	3 EL Panko
400 g mehligk. Kartoffeln	125 g Butter	100 ml Milch
50 g Schmand	50 g saure Sahne	50 g Joghurt
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Petersilie	1/2 -1 Zitrone
1 Spur Essig	1 Ei, gekocht	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Kartoffelgewürz	3-4 EL Bratöl mit Butter

Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren und in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Dann die Kartoffeln über einem Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Kartoffeln im Topf bei mittlerer Hitze ausdampfen lassen.

Währenddessen Spargel schälen und die Spargelenden abbrechen. Spargel schräg in Stücke schneiden. Bratöl in einer Wok-Pfanne erhitzen und den Spargel darin braten.

Von der Butter ein kleines Stück abschneiden. Restliche Butter und Milch zu den Kartoffeln geben, Butter schmelzen und Milch heiß werden lassen.

Spargel zwischendurch immer wieder schwenken.

Peperoni klein schneiden, zum Spargel geben und alles weiterbraten.

Für die grüne Sauce Schmand, saure Sahne und Joghurt in einen Multizerkleinerer geben. Petersilie und Schnittlauch klein schneiden und mit zu den Milchprodukten geben. Zitronensaft dazugeben und alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Essig dazugießen. Ei pellen, klein schneiden, mit in den Mixer geben und alles gut durchmischen.

Spargel mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Übriges Stück Butter dazugeben und in der Pfanne schmelzen. Panko darüberstreuen und alles bei mittlerer Hitze noch kurz rösten.

Kartoffeln mit einem Schneebesen im Topf zu Kartoffelpüree verrühren. Mit Gewürzsalz und Kartoffelgewürz würzen und alles nochmals durchrühren.

Spargel, Kartoffelpüree und grüne Sauce anrichten.

Steffen Henssler am 06. Mai 2023

## Parmigiana alla Henssler

### Für 2 Personen:

1 Auberginen	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
300 g passierte Tomaten	80 g Parmesan, grob	gerieben
2 Mozzarellakugeln á 125 g	1/2 Bund Basilikum	1 Msp. Salz
10 EL Olivenöl	1 Msp. Bolognese-Gewürz	1 Msp. Italian-Gewürz

Den Parmesan grob reiben.

Die Mozzarella-Kugeln in Scheiben schneiden.

Das Basilikum fein hacken.

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Aubergine in Scheiben schneiden. Auberginenscheiben in eine Schüssel geben, kräftig salzen, gut vermengen und für ca. 10 Min. beiseitestellen.

Währenddessen Knoblauch in feine Scheiben und Zwiebel in feine Streifen schneiden. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Bolognese und Italian Gewürz zu Zwiebel und Knoblauch geben, verrühren und kurz anrösten.

Dann passierte Tomaten hinzufügen, vermengen und bei niedriger Hitze kurz köcheln lassen. Gehackten Basilikum unterheben.

Auberginenscheiben nach und nach mehlieren und dann in 6 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten goldbbraun braten.

Im Wechsel Aubergine, Tomatensauce, Mozzarella und Parmesan in einer Auflaufform schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Auflaufform für ca. 25 Min. in den heißen Ofen geben.

Steffen Henssler am 04. Mai 2023

# Parmesan-Tortellini mit jungem Blattspinat und Trüffel

**Für zwei Personen**

<b>Für den Nudelteig:</b>	2 Eier	125 g Semola di grano duro
75 g Mehl, 00	1 Prise Salz	
<b>Für die Parmesan-Füllung:</b>	350 ml Milch	125 g Parmesan, 36 Monate
4 Blätter Gelatine	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
<b>Für die Parmesan-Tortellini:</b>	1 Ei	Semola
<b>Für Blattspinat, Nussbutter:</b>	50 g jungen Blattspinat	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 g Butter	Muskatnuss, Salz, Pfeffer
<b>Für die Fertigstellung:</b>	30 g Parmesan, 36 Monate	1 Trüffel
1 TL alter Balsamico	Salz	

**Für den Nudelteig:** Alle Zutaten in eine Schüssel geben, zu einem glatten Teig verarbeiten und in Klarsichtfolie im Kühlschrank ruhen lassen.

**Für die Parmesan-Füllung:** Milch auf 60 °C erhitzen. Parmesan reiben und die Rinde abschneiden.

Rinde in die warme Milch geben und ziehen lassen. Danach geriebenen Parmesan mit dem Schneebesen einrühren, so dass sich der Käse auflöst. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in der warmen Käsemasse auflösen. Abgedeckt kaltstellen und in einen Spritzbeutel füllen.

**Für die Parmesan-Tortellini:** Semola auf der Arbeitsfläche verteilen. Nudelteig mit dem Nudelholz etwas ausrollen. Mit Hilfe einer Nudelmaschine dünner ausrollen, zwischendurch immer wieder mit Semola bestäuben. Nach 2 Durchgängen auf größter Stufe, die Nudelmaschine nun jedes mal eine Stufe enger stellen, bis die gewünschte Teigstärke erreicht ist.

Dünne Nudelteig auf die Arbeitsfläche legen und mit einem runden Austecher mehrere Kreise von ca. 7 cm Durchmesser ausstechen.

Ei trennen, Eiweiß leicht schlagen und die Ränder der ausgestochenen Teig-Kreise mit Eiweiß bestreichen. Jeweils 1 TL Parmesan-Füllung in die Mitte der Kreise geben und zu Tortelli formen. Dafür den Teig umklappen, kleine Halbmonde formen, die Luft rausdrücken, einmal drehen, die zwei Enden vorne zusammenführen und verschließen.

Einen großen Topf Wasser aufkochen und salzen. Die Hitze leicht reduzieren, die Tortelli hineingeben und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

**Für Blattspinat, Nussbutter:** Butter im Topf schmelzen und eine Nussbutter herstellen. Nicht zu dunkel werden lassen, da sie sonst bitter wird. Danach kurz stehen lassen und durch ein feines Sieb geben.

Etwas von der hergestellten Nussbutter in eine erhitzte Pfanne geben.

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und darin anschwitzen. Spinat waschen, trockenschleudern, mit in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**Für die Fertigstellung:** Spinat auf vorgewärmte Teller geben. Tortelli darauf setzen und mit etwas Nussbutter nappieren. Mit frisch gehobeltem Trüffel und Parmesan fertig stellen. Etwas Salz drüber streuen, Balsamico drum herum träufeln und servieren.

Cornelia Poletto am 04. Mai 2023

# Gefüllte Kräuter-Kartoffel-Klößchen mit Parmesan-Soße

## Für 4 Personen

### Für den Klößchen-Teig:

700 g Kartoffeln, mehligk.    Salz    1 Prise Muskatnuss  
1 Ei    100 g Weizenmehl 405

### Für die Füllung:

1 Zwiebel    1 Knoblauchzehe    1 EL Olivenöl  
1 Bund Basilikum    1 Bund Schnittlauch    20 g Parmesan  
200 g Ricotta    Salz    Pfeffer

### Für die Sauce:

125 g Parmesan    200 g Sahne    Salz  
Pfeffer    1 Prise Muskatnuss

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 25-30 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen.

Basilikum abwaschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen, für die Deko einige Blätter zur Seite legen, die restlichen Blätter klein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

In einer Schüssel Ricotta, Parmesan, geschnittenes Basilikum, Schnittlauch, angeschwitzte Zwiebeln und Knoblauch vermischen und die Masse mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, gut abtropfen und ausdampfen lassen.

Dann die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, mit Salz und Muskatnuss würzen.

Das Ei und das Mehl hinzugeben und mit den Händen zu einer glatten Masse kneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, noch etwas Mehl hinzugeben.

Aus dem Teig eine Rolle von ca. 5 cm Durchmesser formen.

Von der Rolle jeweils ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Teigscheiben in die bemehlte Hand legen. Einen Teelöffel der Füllung in die Mitte geben, mit dem Teig umschließen und zu einer Kugel formen. Das Klößchen auf eine leicht bemehlte Unterlage legen und aus dem restlichen Teig und Füllung weitere Klößchen formen.

In einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.

Die Klößchen im siedend heißen Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Sauce den Parmesan fein reiben.

Die Sahne in einem flachen Topf aufkochen. Die Hitze reduzieren, die Sahne darf nicht mehr kochen und den Parmesan unter Rühren hineingeben. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die gegarten Klößchen in der heißen Sauce schwenken, dann direkt auf Teller geben.

Mit den restlichen Basilikumblättern dekorieren.

Rainer Klutsch am 04. Mai 2023

## Persischer Kräuterkuchen mit Gurken-Salat

### Für 4 Personen

#### Für den Kräuterkuchen:

80 g Blatt-Spinat	Salz	200 g frische Kräuter
10 Walnüsse, geschält	4 Eier	100 g Weizenmehl 405
1 Msp. Backpulver	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 EL Rosinen
1/2 EL Berberitzen	2 EL Butterschmalz	

#### Für den Joghurt-Dip:

1 rote Zwiebel	250 g Naturjoghurt (10%)	Salz
----------------	--------------------------	------

#### Für den Salat:

1 Gurke	1 Bio-Zitrone	Salz
Zucker	2 EL Olivenöl	

Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren.

Dann herausnehmen, abtropfen lassen, gut ausdrücken und grob schneiden.

Die Kräuter abspülen, trockenschütteln. Einige Kräuter für die Dekoration beiseite legen, restliche Kräuter fein schneiden.

Walnusskerne hacken.

Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit dem Schneebesen leicht schaumig schlagen.

Mehl und Backpulver zugeben und weiterschlagen, bis alles gut gemischt ist. Die fein geschnittenen Kräuter und Spinat zugeben und alles gut verrühren, falls die Masse noch sehr feucht ist, ein wenig Mehl hinzufügen. Die Masse mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Walnüsse, Rosinen und Berberitzen untermischen.

In einer hohen beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Masse zugeben und von jeder Seite ca. 10 Minuten bei geringer Hitze braten.

In der Zwischenzeit für den Joghurt die Zwiebel schälen und sehr fein reiben.

Geriebene Zwiebel unter den Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.

Für den Salat die Gurke abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren und dann in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

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

Gurkenstücke in eine Schüssel geben. Etwas Salz, 1 Prise Zucker, Abrieb und Saft von der Zitrone und Olivenöl zugeben, alles vermischen und abschmecken.

Den Kräuterkuchen auf ein Küchenbrett stürzen, in Stücke schneiden und auf Teller geben. Joghurt und Gurkensalat dazu reichen, mit zurückbehaltenen Kräutern dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. Mai 2023

# Mai-Rübchen mit Kräuter-Reis

## Für 4 Personen

### Für die Rübchen:

8 Mai-Rübchen (800 g)	2 Schalotten	4 Kirschtomaten
4 Knoblauchzehen	8 Oliven (ohne Stein)	2 Zweige Rosmarin
2 Stiele Thymian	1 Bio-Zitrone	4 TL Honig
Salz	Pfeffer	4 EL Olivenöl
Chili nach Geschmack		

### Für den Kräuterreis:

300 g Reis	500 ml Wasser, kalt	50 g Butter
50 ml Olivenöl	Salz	100 g Schnittkräuter

### Außerdem:

Backpapier

Für die Mairübchen 4 große Stücke Backpapier zuschneiden und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.

Die Mairüben putzen, schälen und vierteln oder in Achtel schneiden. Schalotten abziehen und ebenfalls vierteln oder achteln.

Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch abziehen, leicht andrücken. Oliven eventuell in Scheiben schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln und Blättchen abstreifen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben oder in Streifen fein abschälen und in Stücke schneiden.

Rübchen, Schalotten, Tomaten, Knoblauch, Oliven, Rosmarin, Thymian und Zitronenabrieb in einer Schüssel mischen. Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und unter das Gemüse mischen. Nach Belieben mit Chili würzen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Backpapier auf vier ca. DIN-A4 große Blätter zurechtschneiden. Die Gemüsemischung auf dem Backpapier verteilen. Papier zu auslaufsicheren Päckchen falten (ggf. mit einem Tacker fixieren) oder das Papier über dem Gemüse zusammenfassen und die Enden wie bei einem Bonbon verdrehen.

Päckchen auf ein Backblech verteilen und im heißen Backofen 12-15 Minuten garen.

Währenddessen für den Kräuterreis Reis gründlich lauwarm waschen, abtropfen lassen.

Reis, 500 ml kaltes Wasser, Butter, Olivenöl und ca.  $\frac{1}{2}$  TL Salz in einen Topf geben.

Geschlossen aufkochen, den Reis bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.

Inzwischen die Schnittkräuter abbrausen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Tipp: Die Kräuterstiele können im Reiswasser mitköcheln.

Topf mit gekochtem Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen. Gegebenenfalls die Kräuterstiele entfernen.

Reis vorsichtig auflockern und die fein geschnittenen Kräuter unterheben.

Blech mit den Gemüsepackchen aus dem Ofen nehmen. Päckchen auf Teller platzieren und servieren.

Rübchen-Päckchen bei Tisch öffnen, Kräuterreis dazu servieren.

Stephan Hentschel am 02. Mai 2023

# Kartoffel-Gratin mit Spargel-Orangen-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Gratin:

3 festk. Kartoffeln	1-2 Knoblauchzehen	10 g Parmesan
Butter	200 ml Sahne	100 ml Milch
1-2 Zweige Thymian	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

6 Stangen Spargel	100 g Wildkräutersalat	2 Orangen
$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Butter	1-2 TL scharfer Senf
1 TL Zucker	2 TL Salz	Salz, Pfeffer

### Für das Gratin:

Den Backofen auf 185 Grad Umluft vorheizen.

Eine kleine Auflaufform mit Butter einfetten. Knoblauch abziehen und halbieren. Form mit Knoblauch einreiben.

Kartoffeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Diese aufgefächert in die Auflaufform schichten.

Sahne, Milch, Thymian, übrigen Knoblauch in einen Topf geben auf etwas einköcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Parmesan hineinreiben, dann die Masse gleichmäßig über die Kartoffeln geben. Parmesan drüberstreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

### Für den Salat:

Spargel schälen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und eine halbe Zitrone, sowie Zucker und einen Teelöffel Salz hineingeben. Spargel darin kochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Eine Orange heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft, -abrieb, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.

Wildkräutersalat verlesen und ggf. waschen. Mit dem Dressing marinieren. Zweite Orange filtern.

Spargel auf einen Teller geben und mit flüssiger Butter nappieren. Darauf den Salat setzen und die Orangenfilets anlegen. Alles salzen.

Alexander Kumptner am 28. April 2023

# Kartoffel-Buchteln mit Spargel, Zitronen-Hollandaise

## Für 4 Personen

### Für die Buchteln:

200 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Bund Estragon, klein
100 ml Milch	1 EL Zucker	30 g Hefe, frisch
100 g Kartoffelstärke	100 g Mehl	2 Eigelb

### Für Spargel und Sauce:

2 kg weißer Spargel	Salz	Zucker
1 Bio-Zitrone	100 g Butter	2 Eigelb

2 EL Weißweinessig, mild

**Außerdem:** Butter

Für die Buchteln Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen. Kartoffeln zugedeckt aufkochen, weich garen.

Spargel waschen, schälen. unschöne Enden abschneiden.

Spargelrste mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, Salz, Zucker zugeben und aufkochen. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Spargel in ein angefeuchtetes Tuch wickeln, bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank lagern.

Spargelfond durch ein feines Sieb passieren.

Kartoffeln abgießen. Im offenen Topf auf der heißen Herdplatte etwas ausdampfen lassen.

Kartoffeln durch eine Presse in eine Rührschüssel drücken, etwas abkühlen lassen.

Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Estragon hacken, zugedeckt beiseite stellen.

Milch erwärmen, Zucker einrühren und die Hefe hineinbröckeln und auflösen lassen.

Kartoffelstärke und Mehl zu den Kartoffeln geben, alles locker durchmischen.

Eigelbe, Hefemilch-Mix und Hälfte Estragon zugeben. Alles glatt verkneten. Zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.

Zum Teig etwa 1 TL Salz geben, durchkneten und den Teig zu 4 Kugeln formen, diese in eine gebutterte kleine Auflaufform setzen und 10 min. zugedeckt gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen; Buchteln mit flüssiger Butter bestreichen, im Backofen 15 min. goldgelb backen.

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

In einer großen Pfanne 20 g Butter und etwa 200 ml vom Spargelfond aufkochen.

Spargel zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten gar dünsten.

Übrige Butter schmelzen.

Eigelbe und Essig in einem Schlagkessel vermischen. Über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.

Flüssige Butter nach und nach gründlich unterschlagen, bis eine cremige Sauce Hollandaise entsteht.

Soße mit Zitronenschale, -saft und Salz abschmecken.

Buchteln aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Spargel aus dem Fond heben, abtropfen lassen.

Buchteln, Spargel und Sauce Hollandaise anrichten. Mit Rest Estragon bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. April 2023

# Kartoffel-Lauch-Tortilla

## Für 4 Personen

400 g Kartoffeln, festk.	Öl	Salz
Pfeffer	200 g Lauch	50 g Gouda
4 Eier	200 ml Sahne	

Kartoffeln waschen, mit Wasser bedeckt in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen.

Kartoffeln ca. 10 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen.

Kartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin unter Wenden goldbraun braten.

Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelscheiben in eine leicht gefettete auslaufsichere Spring- oder Auflaufform verteilen.

Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in längliche Streifen schneiden.

Lauchstreifen über den Kartoffeln verteilen.

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 170 Grad) vorheizen.

Den Käse reiben.

Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Auflaufzutaten gießen. Käse überstreuen.

Tortilla im heißen Backofen ca. 35 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.

Die Form aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen. Tortilla in der Form auskühlen lassen.

Zum Servieren Tortilla auslösen, in Stücke teilen und anrichten. Dazu passt z. B. ein grüner Salat mit leichter Vinaigrette.

Kevin von Holt am 25. April 2023

# Möhren-Suppe mit Nuss-Topping

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

2 Bund Möhren mit Grün	1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote	1 Bio-Orange
1 EL Butter	1 TL Curry	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz	Pfeffer	1 l Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch		

### Für das Topping:

1 Bio-Orange	100 g Haselnüsse, geschält	1 Bund Möhrengrün
30 ml Rapsöl	150 g Sauerrahm	Salz
Pfeffer		

Von den Bund-Möhren das Grün abschneiden, abbrausen, trockenschütteln und zur Seite legen. Anschließend die Möhren waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Ingwer schälen und entweder fein reiben oder in kleine Stücke schneiden.

Chili abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

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

Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Möhren dazugeben und kurz mit anschwitzen.

Anschließend den Ingwer und etwas Chili (je nach Schärfe) dazu geben, Curry und Kreuzkümmel zugeben, untermischen und mit anrösten. Mit dem ausgepressten Orangensaft ablöschen und den Orangenabrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

Für das Topping die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Haselnüsse grob hacken.

Das Möhrengrün, Haselnüsse und Leindotter-Öl in einen Mixer geben und zu einer groben Masse mixen. Etwas Orangenabrieb und 2 EL Orangensaft dazugeben.

Die Masse in einer Schüssel mit dem Sauerrahm verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kokosmilch in die Möhrensuppe geben, einmal aufkochen, dann mit dem Stabmixer die Suppe fein pürieren. Die Suppe abschmecken und heiß servieren. Das Topping auf die Suppe geben.

Andrea Safidine am 24. April 2023

## Risotto Primavera mit Rhabarber-Salat

### Für 4 Personen

1 Bund Frühlingszwiebeln	100 g Karotten	100 g Zucchini
1 Bund grüner Spargel	2 getrocknete Tomaten	100 g TK-Erbesen
1 l Gemüsebrühe	200 g Risottoreis	250 ml Weißwein, trocken
1 Stange Rhabarber	1/2 Zitrone	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Stängel frische Minze
100 g griech. Joghurt	3 Bärlauch-Blätter	100 g Parmesan
100 g Butter		

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen und in feine Ringe schneiden. Karotten putzen, schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden.

Getrocknete Tomaten fein schneiden.

Erbesen in eine Schüssel geben und antauen lassen.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Einen Stieltopf erwärmen und den Risottoreis darin kurz anrösten, mit Weißwein ablöschen und mit etwas heißer Gemüsebrühe aufgießen, der Reis sollte leicht mit der Brühe bedeckt sein. Den Reis unter ständigem Rühren zunächst 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen nach und nach etwas heiße Brühe nachgießen.

Nach ca. 15 Minuten Garzeit schrittweise die Gemüse zugeben, dabei die Gemüse mit der längsten Garzeit zuerst. Zunächst Karotten, ca. 5 Minuten später den Spargel, 2 Minuten später Zucchini, dann 1 Minute später Frühlingszwiebel, Trockentomaten und Erbsen. Dabei immer wieder umrühren und evtl. erneut mit Brühe aufgießen. Risotto noch kurz köcheln lassen, bis es bissfest ist.

In der Zwischenzeit den Rhabarber waschen, schälen, mit einem scharfen Messer in feine Rauten schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Rhabarberstücke mit 2 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

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

Joghurt mit Salz, Pfeffer und der Minze abschmecken.

Bärlauch gut abwaschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Parmesan fein reiben.

Sobald das Risotto bissfest gekocht ist, den Topf vom Herd nehmen und langsam die kalte Butter, Parmesan und den frischen Bärlauch unterheben. Risotto abschmecken.

Risotto auf Teller anrichten und etwas flachstreichen. Rhabarbersalat und den MinzJoghurt als Topping darauf anrichten.

Daniele Corona am 21. April 2023

## Kartoffel-Pilze mit marinierten Möhren

### Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	250 g Kartoffel-Stärke
2 Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe	20 ml Sojasauce
10 g Zucker	5 g Cayennepfeffer	100 ml Pflanzenöl
2 TL Sesam (hell)		

### Außerdem:

2 Möhren, mittelgroß	2 EL Olivenöl	1 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander

Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. 500 g Kartoffeln mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, etwas Salz zufügen. Zugedeckt aufkochen und weich garen.

Kartoffeln abgießen, im Topf auf die ausgeschaltete heiße Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen.

Kartoffeln dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Handwarm auskühlen lassen.

Inzwischen Möhren putzen, schälen und mit einem Sparschäler oder auf dem Küchenhobel längs in fein Streifen hobeln/schneiden.

Olivenöl, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Möhrenstreifen untermischen und kurz marinieren.

Zur ausgekühlte Kartoffelmasse Stärke, 150 ml Wasser und 5 g Salz geben. Alles zu einem festen Teig verkneten.

Aus dem Kartoffelteig Kugeln von je ca. 25 g abstechen. Die Hände leicht mit Stärke bestäubten oder mit Öl bestreichen. Teigportionen zu Kugeln rollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

Nun nochmals jede Kugel in die Hand legen. Die Öffnung einer kleinen Flasche leicht in Öl oder Wasser tauchen (damit sie nicht am Teig klebt). Mit der Öffnung jeweils etwas in die Kartoffelkugeln drücken, so entsteht die Optik eines Champignons.

Reichlich gesalzenes Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.

Die Kartoffel-Pilze ins kochende Wasser geben, die Temperatur etwas reduzieren.

Sobald die Kugeln an die Wasseroberfläche gestiegen sind, noch weitere ca. 2 Minuten ziehen lassen. Zur Kontrolle gegebenenfalls einen Kartoffel-Pilz aufschneiden, er sollte durchgegart sein.

Pilze mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser geben und in eine Schüssel mit reichlich eingekühltem Eiswasser geben. Kurz abschrecken, sie ziehen sich dabei zusammen.

Wieder mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrtuch verteilt abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Marinierte Möhren z. B. in eine flache Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen.

Sojasauce, Zucker, Knoblauch und Cayennepfeffer verrühren. Hälfte Lauchzwiebeln untermischen.

Möhren in den heißen Backofen schieben und ca. 2 Minuten kurz erhitzen.

Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.

Kartoffel-Pilze in einen ausreichend großen Topf geben. Die vorbereitete Soja-Marinade darüber verteilen.

In einem kleinen Stieltopf das Öl auf etwa 150 Grad erhitzen. Gegebenenfalls mit einem Garthermometer kontrollieren. Das Öl sollte auf jeden Fall deutlich heißer als 100 Grad sein.

Öl über die Pilze gießen, alles vorsichtig vermischen.

Möhren aus dem Backofen nehmen, Koriander untermischen.

Kartoffel-Pilze und Möhren z. B. in Bowls verteilen. Mit übrigen Lauchzwiebelringen und Sesam garnieren und sofort servieren.

Stephan Hentschel am 19. April 2023

## Zucchini-Carpaccio mit Parmesan-Zabaione

### Für 2 Personen:

1 Zucchini	2-3 EL Olivenöl	2 Eigelb
80 ml Weißwein	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
50 g Parmesan	1 Zitrone	1/2 Bund Schnittlauch

Zucchini vorne und hinten ein Stück abschneiden, halbieren und anschließend in dünne Scheiben hobeln.

Die Zucchinischeiben nebeneinander in eine eingeölte Grillpfanne legen und die Zucchinischeiben darin von beiden Seiten kurz und kräftig angrillen. Anschließend die angegrillten Zucchinischeiben herausnehmen, direkt auf Tellern anrichten und mit den weiteren Zucchinischeiben ebenso verfahren.

Für die Zabaione Eigelbe und Weißwein in einer Metallschüssel geben. Wasser in einem Topf erhitzen, Schüssel auf den Topf stellen und Eigelb und Weißwein über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Dann den Topf mit der Schüssel vom Herd ziehen und alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. 3/4 vom Parmesan sowie Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone dazugeben und alles vorsichtig verrühren, bis sich der Parmesan auflöst.

Zucchini-Carpaccios mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und etwas Zitronensaft darüberträufeln. Dann die Zabaione auf den Zucchini-Carpaccios anrichten.

Schnittlauch in Stifte schneiden und über Zucchini und Zabaione streuen. Zum Schluss jeweils noch den restlichen Parmesan über die Zucchini-Carpaccios streuen.

Steffen Henssler am 18. April 2023

# Grüner Spargel mit Kartoffel-Gemüse und Salat

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffeln:

1 Zwiebel	800 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Karotte
100 g Lauch	1 EL Butterschmalz	200 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

50 ml Gemüsefond	1 TL scharfer Senf	1 TL Honig
Salz	2 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch	2 Stiele Brunnenkresse	6 Radieschen
1 Bund Rucola		

### Für den Spargel:

800 g grüner Spargel	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	60 g Schmand	

Für die Kartoffeln die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Karotte waschen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gut waschen und in Rauten schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Kartoffel- und Karottenwürfel zugeben, Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und zugedeckt ca. 12 Minuten dünsten. Dann die Lauchstücke zugeben und das Gemüse weitere ca. 3 Minuten weich dünsten.

Für das Salatdressing den Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Senf und Honig unterrühren und mit Salz abschmecken. Alles in eine Schüssel umfüllen, Essig und Olivenöl untermischen. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen bzw. Streifen schneiden.

Brunnenkresse abrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.

Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Rucola abrausen und trocken schütteln.

Rucola mit Radieschen, Schnittlauch und Brunnenkresse in eine Schüssel geben. Kurz vor dem Servieren das Dressing angießen und alles locker vermischen.

Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstangen darin von allen Seiten bei starker Hitze ca. 6 Minuten braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, die Pfanne vom Herd ziehen.

Die gegarten Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Kartoffeln auf Teller geben, die gebratenen Spargelstangen obenauf geben und jeweils einen Klecks Schmand darauf geben. Den Salat darum herum anrichten.

Andreas Schweiger am 17. April 2023

# Herzhafte Sandwich-Torte

## Für 6 Personen

4 Eier	1 Bund Radieschen	1/2 Salatgurke
2 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	600 g Frischkäse
300 g Schmand	Salz	Pfeffer
1 Kastenweißbrot (500 g)	400 g Gouda, in Scheiben	

Die Eier hart kochen, abkühlen lassen.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Etwas fein geschnittene Kräuter für die Dekoration beiseitestellen.

Frischkäse mit saurer Sahne in eine Schüssel geben und glattrühren, ca. 5 EL der Masse für den Tortenrand beiseitestellen.

Die geschnittenen Kräuter unter die restliche Frischkäsemasse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brot in dünne Scheiben schneiden.

Einen Tortenring von 22 cm Durchmesser (oder einen verstellbaren Tortenring auf 22 cm einstellen) auf einen flachen Teller oder ein Brett stellen.

Den Tortenboden mit 3-4 Brotscheiben auslegen, die Scheiben so zuschneiden, dass der Boden komplett ausgefüllt ist.

Die Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Den Brotboden mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit einigen Käsescheiben belegen, darauf ein paar Gurkenscheiben geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Einige Eier- und Radieschenscheiben darauf geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit den restlichen Käsescheiben belegen. Nach Belieben Radieschen, Gurken und Eier darauf geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese mit der restlichen Käse-Kräuter-Masse bestreichen.

Die Torte ca. 30 Minuten kaltstellen. Beiseite gestellte Frischkäsemasse ebenfalls kalt stellen.

Den Tortenring vorsichtig abziehen und den Tortenrand mit der beiseite gestellten Frischkäsemasse einstreichen.

Die Torte mit restlichen Kräutern, Eiern, Radieschen und Gurken garnieren.

Zum Servieren die Sandwichtorte aufschneiden und genießen.

Sören Anders am 14. April 2023

# Frühling-Tarte

## Für vier Portionen

### Mürbeteig:

160 g Butter, gekühlt	240 g Mehl	Salz
Rosmarin	Thymian	1 Ei, gekühlt

### Guss:

frische Kräuter	2 Eier	Muskatnuss
Salz, Pfeffer	100 g Crème-fraîche	50-100 g Bergkäse

### Sowie:

Hülsenfrüchte	200 g festk. Kartoffeln, vorgekocht	1-2 Karotten
3-4 Stangen grüner Spargel	50 g Radieschen	1-2 Frühlingszwiebeln
50 g Kirschtomaten		

Für den Mürbeteig die kalte Butter würfeln, mit Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Die Kräuter fein geschnitten dazugeben, dann das Ei hineinschlagen. Zügig zu einem glatten Teig verarbeiten, um nicht zu viel Handwärme abzugeben. In Backpapier einschlagen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Tarte-Form großzügig ausfetten, dann den Teig mit nur wenig Mehl ausrollen. Er soll etwas größer als die Form selbst werden, damit auch der Rand ausgelegt werden kann. Den Boden mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier auslegen und Hülsenfrüchte darauf verteilen. In den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geben und zehn Minuten blindbacken, die Hülsenfrüchte dann mit dem Backpapier entfernen.

Für den Guss die Kräuter grob hacken und mit Eiern, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Crème fraîche in einen Mixbecher geben und pürieren. Dann auch den Comté einarbeiten.

Die Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen, knapp mit einem Teil des Gusses bedecken und im Ofen etwa zehn Minuten anstocken lassen.

In der Zwischenzeit die Karotten schälen und grob zerteilen. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die Spitzen von den Stangen abschneiden. Die Karotten in gesalzenem Wasser einige Minuten blanchieren, dann auch die Spargelstangen und kurz darauf die Spargelspitzen dazugeben. Abschrecken und abtropfen lassen. Radieschen und Frühlingszwiebeln kleinschneiden, die Kirschtomaten halbieren.

Die Tarte dann aus dem Ofen holen und die Gemüse dekorativ darauf anordnen. Den übrigen Guss vorsichtig angießen, so dass das Gemüse noch gut zu sehen ist. Die Tarte dann wieder in den Ofen geben und backen, bis sie durchgestockt ist, das sollte etwa 10 bis 15 Minuten dauern. Aus der Form lösen und sofort servieren.

Mario Kotaska am 13. April 2023

## Knuspriger Brokkoli aus dem Ofen

### Für 2 Personen:

1 Brokkoli	1 Msp. Salz	1/2 Bund Salbei
1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Rosmarin	1/2 Bund Thymian
1/2 rote Zwiebel	1 grüne Chili	150 g Panko
1 Limette	1 Zehe Knoblauch	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Avocado	80-100 g Mehl
3 Eier		

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen Brokkoliröschen vom Strunk schneiden. Die Röschen für ca. 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Kräuter fein hacken und Zwiebel fein würfeln. Chili in feine Ringe schneiden. Panko, Kräuter, Zwiebel und Chili zusammen in eine Schüssel geben. Limettenschale und Knoblauchzehe fein reiben und zur Panko-Kräuter-Panade geben.

Panade mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Avocado Topping würzen und alles gut vermengen.

Brokkoliröschen erst mehlieren, dann ins verquirlte Ei tauchen und anschließend in der Panko-Kräuter-Panade wälzen. Panierte Brokkoliröschen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen und für ca. 20 Min. im heißen Ofen backen.

In der Zwischenzeit Crème fraîche, Sojasauce, Sesamöl und Limettensaft zu einem Dip verrühren. Dip mit Pfeffermix würzen.

Knusprigen Brokkoli auf Tellern anrichten und Dip dazureichen.

Steffen Henssler am 13. April 2023

# Blumenkohl geröstet, Blumenkohl in Pistazien-Nussbutter

**Für 4 Personen:**

**Gerösteter Blumenkohl:**

1 Blumenkohl (ca. 800 g)	2 EL Zucker	60 ml Obstessig
Salz	100 ml Olivenöl	1 TL Ras el-Hanout
1 TL geräuch. Paprikapulver	6 EL Sweet-Chili-Sauce	

**Blumenkohl in Nussbutter:**

1 Blumenkohl (ca. 800 g)	1 TL Zucker	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
Salz	4 EL Pistazienkerne	150 g Butter
1 Bio-Zitrone		

Für den gerösteten Blumenkohl den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in große Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen mit Zucker, Obstessig und 1 TL Salz in das kochende Wasser geben und 2 Minuten blanchieren. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In einer großen Schüssel Olivenöl mit 1 TL Salz, Ras el-Hanout, Paprikapulver und Chilisauce zu einer Marinade verrühren.

Blanchierte Blumenkohlröschen hinzugeben und gut vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf die marinierten Blumenkohlröschen verteilen und im vorgeheizten Ofen zunächst 10 Minuten rösten. Dann wenden und weitere 10 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit für den Blumenkohl in Nussbutter reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen, mit Zucker, Kurkuma und 1 TL Salz ins kochende Wasser geben und etwa 5 Minuten bissfest kochen. Dann abgießen, Blumenkohlröschen auf einem sauberen Geschirrtuch verteilen und trocken tupfen.

Die Pistazien grob hacken.

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen und bei mittlerer Hitze vorsichtig so lange köcheln und bräunen, bis sie leicht nussig duftet.

Pistazien zur Butter geben und kurz schwenken, dann Blumenkohlröschen in die Pfanne geben und gut durchschwenken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Mit einem Messer möglichst dünn die Schale abschälen und anschließend die Schale in dünne Zesten schneiden.

Gerösteten Blumenkohl und buttrigen Blumenkohl auf Teller verteilen, mit Zitronenzesten bestreuen und genießen.

Christian Henze am 13. April 2023

## Auberginen-Saté mit würziger Erdnuss-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Sauce:**

25 g geröstete Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ kleine rote Chilischote	1 Limette, davon Saft
50 g Erdnussbutter	1 EL dunkle Sojasauce	1 TL rote Currypaste
50 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ EL Kokosblütenzucker	1 Zweig Koriander

**Für die Auberginen:**

2 Auberginen	50 g Ketjap Manis	2 EL Pflanzenöl
--------------	-------------------	-----------------

Salz

**Für die Sauce:**

Die Erdnüsse fein hacken. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen.

Chilischote waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein schneiden.

Beides mit der Erdnussbutter, Sojasauce, Currypaste und Kokosmilch verrühren. Mit Limettensaft und Kokosblütenzucker abschmecken.

Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter die Sauce mischen.

**Für die Auberginen:**

Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. Diese auf beiden Seiten mit Salz bestreuen, nebeneinander auf ein Blech legen und 10 Minuten ziehen lassen.

Trocken tupfen, von beiden Seiten dünn mit Ketjap Manis bestreichen und wellenartig auf lange Holzspieße stecken.

Pflanzenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Auberginen-Satés darin auf jeder Seite etwa 34 Minuten garen.

Johann Lafer am 12. April 2023

# Spargel-Lachs-Gratin mit Sauce Béarnaise

## Für 4 Personen

500 g festk. Kartoffeln	Salz	1 kg weißer Spargel
250 ml trockener Weißwein	2 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Schalotte	2 Wacholderbeeren	10 schwarze Pfefferkörner
250 g Butter	500 g frischer Lachs	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
2 Eigelbe	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Limette
Worcester Sauce	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	

Die ungeschälten Kartoffeln mit etwas Salz gar kochen. Noch warm pellen und halbieren. Spargelstangen gründlich schälen und die Enden abschneiden. In einem Spargelkochtopf oder einem mit Wasser gefüllten Kochtopf für etwa 10 Minuten vorkochen. Die Spargelstangen sollten noch Biss haben, da sie anschließend gratiniert werden.

In kaltem Wasser abschrecken und in 3-4 cm breite Stücke schneiden.

Ofen auf 200 Grad vorheizen (Grillfunktion).

Für die Sauce mit der Weinreduktion beginnen. Dafür Wein, Lorbeerblätter und 3-4 Stiele Petersilie in einen Topf geben. Eine Schalotte schälen, in dünne Scheiben schneiden. Wacholderbeeren halbieren und zusammen mit schwarzen Pfefferkörnern und Schalottenscheiben in den Topf geben. Wein und Gewürze bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Anschließend etwas abkühlen lassen. Butter in einen separaten Topf geben. Bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen und für 3 Minuten sanft köcheln lassen, währenddessen kräftig schwenken. Topf vom Herd nehmen und für einige Minuten abkühlen lassen, sodass die Molke zu Boden sinken kann. Geklärte Butter in ein Gefäß umfüllen.

Falls Sie den Lachs mit Haut gekauft haben, diese zunächst abtrennen. Lachs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Rest der Petersilie und Estragon fein hacken.

Für die Zubereitung der Sauce die lauwarmer Weinreduktion durch ein Sieb in einen Topf schütten, sodass nur die Flüssigkeit übrig bleibt. Eigelbe hinzugeben und bei niedriger Wärmezufuhr etwa 10 Minuten kräftig mit dem Schneebesen schlagen, bis das Ei die Flüssigkeit bindet und diese eine cremige, dickflüssige Konsistenz annimmt. Dieser Prozess erfordert Geduld und kann auch länger dauern.

Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die geklärte Butter unter kräftigem Rühren in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Limettensaft und 2-3 Spritzern Worcester Sauce abschmecken. Zuletzt die gehackten Kräuter sowie Senf hinzufügen und alles verrühren.

Die Auflaufform mit etwas Butter einfetten, dann befüllen: Pellkartoffeln hineingeben, Spargelstücke darüber verteilen, dann mit Lachsstreifen bedecken, mit einer Prise Salz würzen. Zuletzt Sauce Béarnaise darüber verteilen. Auflauf für 5-10 Minuten goldbraun gratinieren.

Björn Freitag am 07. April 2023

## Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei

### Für 6 Portionen

#### Für Törtchen und Salat:

250 g Toastbrot	60 g Butter	400 g junger Blattspinat
3 Stiele Estragon	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
175 g Frischkäse	50 g saure Sahne	1 Ei
Salz	Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
1 EL Senf, scharf	3 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico-Essig

#### Für die verlorenen Eier:

10 ml Essig	6 Eier	Salz
-------------	--------	------

Das Kastenweißbrot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden. Mit einem Ringausstecher (ca. 12 cm Durchmesser) Kreise ausstechen.

Tipp: Übriges Brot bzw. Brotreste einfach z. B. getoastet zum Frühstück servieren oder zu Semmelbröseln verarbeiten.

Die Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen und die Vertiefungen des Muffinblechs damit auskleiden, dabei die Brotscheibe gründlich in die Form eindrücken.

Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, die Hälfte des Spinats zugeben und zusammenfallen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen, ausdrücken und fein hacken.

Frischkäse mit saurer Sahne und Ei in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gut mit einem Schneebesen vermischen, dann den gehackten Spinat und Estragon darunterziehen.

Diese Masse in die mit der Brotscheibe vorbereiteten Förmchen geben und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Senf, Olivenöl, Balsamico, einer Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.

Für die verlorenen Eier ca. 1 l Wasser in einem Topf aufkochen und mit Essig würzen.

Das Wasser darf nicht zu stark kochen.

Die Eier einzeln in eine kleine Schüssel oder in eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig ins vorbereitete Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel das Eiweiß um das Eigelb ziehen. Eier ca. 6 Minuten sacht pochieren. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit heißem Salzwasser legen, damit der Essiggeschmack herausgezogen wird.

Restliche Spinatblätter mit der Vinaigrette marinieren, mit Schnittlauch bestreuen.

Die Törtchen vorsichtig aus der Form lösen und mit etwas Salat auf Tellern anrichten, verlorene Eier auf den Salat geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. April 2023

# Ratatouille mit Bulgur-Klößchen

## Für zwei Personen

### Für die Klößchen:

100 g feiner Bulgur	180 ml Gemüsefond	1 Ei
4 Zweige glatte Petersilie	1 EL Ajvar	3 EL Granatapfel-Sirup
1 TL Chilipulver	1 TL Currypulver	3 EL Mehl
1 EL Paniermehl	Speisestärke	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Ratatouille:

1 rote Paprika	1 Aubergine	1 Zucchini
1 weiße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	300 ml Tomatensugo
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Fond erhitzen. Bulgur mit heißem Fond aufgießen und durchrühren.

Ca. 10 Minuten quellen lassen. Ei, Granatapfelsirup und Ajvar dazugeben. Wenn es zu flüssig wird etwas Mehl und Stärke dazugeben.

Mit Chilipulver, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken, dazugeben, Paniermehl hinzufügen und alles gut verrühren. Mit zwei Esslöffeln Nocken formen und in einer Fritteuse mit heißem Öl ausfrittieren. Nach einigen Minuten mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für das Ratatouille:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Öl stark anbraten. Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Alle Gemüswürfel mit in die Pfanne geben und mit anschwitzen lassen.

Mit der Tomatensauce auffüllen und nachmals alles für 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Björn Freitag am 05. April 2023

## Breite Nudeln mit Bärlauch-Parmesan-Soße

### Für 4 Personen:

#### Für den Pastateig:

3 Eier (M)                      12 ml Olivenöl                      8 g Salz  
300 g Weizenmehl 405      Mehl

#### Für die Sauce:

40 g Schalotten                      1 EL Öl                      100 ml Weißwein, trocken  
300 ml Schlagsahne                      1 Bund frischer Bärlauch      80 g geriebener Parmesan  
Salz                      Pfeffer

#### Für den Käse:

200 g Feta                      frischer Thymian                      1 EL Honig, flüssig

Für den Pastateig Eier, Öl und Salz verquirlen. Mehl in eine Rührschüssel geben. Eimix dazugießen und zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Zugedeckt 30 Minuten kalt stellen und ruhen lassen.

Teig portionsweise sehr dünn ausrollen und zu langen Bandnudeln (Tagliatelle) schneiden. Mit etwas Mehl bestäuben, auflockern, auf einem Blech ausgebreitet, kurz antrocknen lassen.

Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten Würfel darin glasig andünsten, mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Die Sahne zugießen und etwas einkochen lassen.

Für die Nudeln reichlich Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen. Wasser kräftig salzen und die Nudeln darin portionsweise kurz kochen lassen. Nudeln in ein Sieb geben, kurz heiß abspülen und abtropfen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen.

Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform setzen.

Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über den Käse streuen. Honig über den Käse träufeln. Den Käse im heißen Backofen etwa 5 Minuten gratinieren.

Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Bärlauch unter die Sauce rühren. Nochmals kurz köcheln lassen.

Dann den Parmesan einrühren und schmelzen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln zur Sauce in die Pfanne geben und alles gründlich durchschwenken.

Pasta und Ziegenkäse auf Tellern anrichten, die Pinienkerne überstreuen und servieren.

Antonina Müller am 03. April 2023

## Nudeln mit Tomaten-Soße

1 rote Chilischote	2 Knoblauchzehen	1 Dose stückige Tomaten
80 g Erbsen (gefroren)	Parmesan am Stück	Schafskäse am Stück
Olivenöl	Pfeffer, Salz	frischer Basilikum
Nudeln nach Wahl		

Die Chilischote der Länge nach halbieren. Wer es nicht so scharf mag, entfernt die weißen Kerne es bleibt trotzdem schön pikant! Die Chilischote und die Knoblauchzehen kleinschneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.

Ein paar Basilikumblätter mit Stiel abschneiden. Die Stiele kleinschneiden und mit in die Pfanne geben.

Währenddessen die Nudeln mit sprudelndem Salzwasser aufsetzen und al dente kochen.

Die Tomaten mit den Händen zerdrücken und in die Pfanne geben. Die Dose mit etwas Wasser ausspülen; dieses ebenfalls in die Pfanne gießen.

Anschließend die Erbsen zur Soße in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße etwas köcheln lassen.

Wenn die Nudeln fertig sind, mit der Soße anrichten und mit frischem geriebenen Parmesan und Schafskäse sowie einem Schuss Olivenöl garnieren. Die restlichen Basilikumblätter dazugeben, noch einmal pfeffern.

Jamie Oliver am 31. März 2023

# Flammkuchen mit Bärlauch-Creme und Radieschen

**Für 4 Personen:**

**Für den Teig:**

20 g frische Hefe	1 Prise Zucker	300 ml Wasser
500 g Weizenmehl, 405 Weizenmehl	1 TL Salz	1 EL Rapsöl

**Für den Belag:**

1 Bund Radieschen	100 ml Weißweinessig	Wasser
Salz	Zucker	80 ml Rapsöl
2 Bund Bärlauch	200 g Schmand	300 g Feta
1 Bund Schnittlauch		

Für den Teig Hefe und Zucker mit dem Wasser verrühren.

Mehl und Salz in einer Rührschüssel vermischen, Öl und die Hefeflüssigkeit zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann zugedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen gut waschen, putzen und abtropfen lassen.

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 Radieschen in Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Radieschen-Scheiben in den kochenden Essigsud geben, einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Radieschen darin auskühlen lassen.

Die restlichen Radieschen-Scheiben in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und 1 EL Rapsöl marinieren.

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sofern vorhanden einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) einlegen und mit vorheizen. Alternativ ein Backblech mit aufheizen.

Bärlauch gut abspülen und trocken schütteln. Etwa  $\frac{1}{4}$  der Bärlauch-Blätter beiseitelegen.

Hälfte übrigen Bärlauch grob schneiden, mit dem Schmand pürieren, mit Salz abschmecken.

Restliche Bärlauch-Blätter grob schneiden und mit dem Rapsöl pürieren.

$\frac{1}{3}$  vom Feta zerbröseln und mit dem Bärlauch-Öl mischen.

Den Teig in 4 bis 6 Portionen teilen. Zunächst einen Fladen mit dem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen.

Etwas Kräuter-Schmand auf den ausgerollten Fladen streichen. Restlichen Feta zerbröseln und etwas davon auf dem Fladen verteilen.

Den Fladen auf einen mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ziehen und mit Schwung auf den heißen Stein bzw. das Blech schieben. Den Fladen ca. 6 Minuten knusprig backen.

Während der Flammkuchen backt, den nächsten Fladen vorbereiten.

Gebackenen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Einige Radieschen-Scheiben und etwas Bärlauch-Käse darüber streuen und sofort genießen.

Jacqueline Amirfallah am 29. März 2023

## Ofenkartoffeln mit Eier-Schnittlauch-Salat

### Für 4 Personen:

#### Für die Kartoffeln:

4 große Kartoffeln     Salz                             2 EL Butter

#### Für den Salat:

6 Eier                             2 Bund Schnittlauch     1 LE Senf  
1 EL Mayonnaise     150 g Joghurt             1 TL Essig  
1 EL Pflanzenöl     Salz                             Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln sehr gut abwaschen, am besten abbürsten und abtrocknen.

Mit einer Gabel die ungeschälten Kartoffeln rundherum einstechen und auf der oberen Seite ein Kreuz einschneiden. Mit etwas Salz bestreuen.

Die Kartoffeln mit der Unterseite auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und je nach Größe mindestens eine Stunde im vorgeheizten Ofen weich garen.

In der Zwischenzeit die Eier ca. 10 Minuten im kochenden Wasser hart kochen. Dann kalt abschrecken, auskühlen lassen und pellen.

Den Schnittlauch abrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Aus Senf, Mayonnaise, Joghurt, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine cremige Sauce rühren.

Die gekochten Eier erst halbieren, dann vierteln und noch einmal durchschneiden anschließend mit dem Schnittlauch in die Sauce geben und vorsichtig unterheben.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und noch heiß auf die Teller geben, etwas Butter auf die Kartoffeln geben, den Eiersalat dazu reichen.

Tipp: Zusätzlich etwas frische Butter auf den Tisch stellen, damit jeder nach Gusto noch ein bisschen davon auf der heißen Kartoffel schmelzen lassen kann.

Andrea Safidine am 27. März 2023

## Spaghetti mit Mango und Burrata

### Für 2 Personen:

250 g Spaghetti     1 Msp. Salz     1 rote Peperoni  
80 ml Olivenöl     1/2 Mango     1 Bund Koriander  
2 Burrata             1 EL Würzöl     Mango-Chili  
1 Msp. Pfeffermix

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Peperoni mit Kernen in dünne Ringe schneiden, in heißem Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze anbraten.

In der Zwischenzeit Mango in sehr feine Streifen schneiden und anschließend in eine Schüssel geben.

Koriander fein hacken und zur Mango in die Schüssel geben. Die heißen Spaghetti ebenfalls mit in die Schüssel geben und gut mit Mango und Koriander vermengen. Dann die gebratenen Peperoni samt Öl zur Pasta geben. Je nach Wunsch noch etwas mehr Oliven- oder Mango-Chili-Öl darüber träufeln. Anschließend alles gut vermengen. Pasta mit Pfeffermix würzen, auf Tellern anrichten und den zerzupften Burrata darauf verteilen.

Steffen Henssler am 25. März 2023

# Kartoffel-Morchel-Auflauf

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

6 Drillinge, vorgekocht	8 Morcheln	1 Stange Porree
2 Fleischtomaten	200 ml Gemüsefond	1 Schuss Anislikör
1 Schuss Sherry	1 Schuss Weißwein	200 ml Sahne
1 kleines Bund Estragon	Butter	Öl, Salz

### Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 kleines Bund Thymian
250 ml Weißwein	1 EL Butter	Parmesan

### Für das Gemüse:

Die Drillinge mit Schale halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne in Öl anbraten. Einmal wenden, wenn die Schnittflächen kross sind. Porree kleinschneiden und zu den Kartoffeln geben. Schwenken und mit Anislikör ablöschen. Sahne dazugeben und köcheln lassen.

Butter in einer Pfanne bräunen. Morcheln putzen und in der Nussbutter anbraten. Salzen und mit Sherry ablöschen. Tomaten inneres herausschneiden und den Rest in Würfel schneiden. Diese Tomatenwürfel und Weißwein zu den Morcheln geben. Estragon feinhacken und dazugeben. Das ganze Gemüse in eine Auflaufform umfüllen.

### Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und Schalenreste in einem Topf mit dem inneren der Tomaten von oben, Thymian und Weißwein aufkochen.

Salz dazugeben und auskochen lassen.

Zwiebel und Knoblauch feinwürfeln und in einem weiteren Topf Butter, Zwiebel und geriebenen Knoblauch anbraten. Schalenreste durch ein Sieb in diesen Topf gießen und somit ablöschen. Kurz köcheln lassen.

Den Inhalt über das Gemüse in der Auflaufform von oben gießen, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen kurz überbacken lassen.

Mario Kotaska am 24. März 2023

# Kohlrabi glasiert mit Curry und frittiertem Ei

## Für 4 Personen:

600 g Kohlrabi	Salz	2 rote Chilischoten
3 Knoblauchzehen	15 g frischer Ingwer	2 Frühlingszwiebeln
150 ml Pflanzenöl	1 TL Currypulver	2 EL Butter
1 Prise Zucker		

## Für die Eier:

300 ml Pflanzenöl	4 frische Eier	Salz, Pfeffer
-------------------	----------------	---------------

Kohlrabi putzen. Die zarten kleinen Blätter abtrennen, abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und beiseitestellen.

Die Kohlrabiknollen schälen, die zarte Schale am Blätteransatz kann dranbleiben. Kohlrabi in fingerdicke Spalten schneiden.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kohlrabispalten darin 3-4 Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Chili waschen, trocknen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.

Pflanzenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Chili, Knoblauch und Ingwer darin 2-3 Minuten frittieren, dabei gelegentlich umrühren. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in das heiße Öl geben, leicht bräunlich frittieren und ebenfalls kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Chili, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln vermischen und mit Currypulver und Salz würzen.

In der Zwischenzeit Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Kohlrabi Spalten darin farblos anbraten. Zucker darüberstreuen, gut durchschwenken und glasieren.

Mit Salz würzen, das fein geschnittene Kohlrabi Grün hinzugeben und noch mal durchschwenken.

Für die Eier in einem Topf Pflanzenöl auf ca. 180 Grad erhitzen.

Ein Ei in eine Kelle schlagen und vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen. Ca. 30 Sekunden frittieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz abtropfen lassen. Auf die gleiche Weise die weiteren Eier zubereiten.

Die frittierten Eier mit Salz und Pfeffer bestreuen. 16. Glasierten Kohlrabi auf Tellern verteilen und die Frühlingszwiebel-Mischung darüberstreuen, das frittierte Ei darauf anrichten. Dazu passt z. B. Holzofenbrot.

Christian Henze am 23. März 2023

## Karotten-Gemüse italienisch

### Für 2 Personen:

500 g bunte Möhren	1 Limette	1 Knoblauchzehe
1/2 rote Peperoni	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
4 EL Olivenöl	1 Parmesan	10 Amarettini

Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen Die Enden der Karotten abschneiden, dann die Karotten je nach Dicke längs halbieren bzw. vierteln und anschließend in eine Auflaufform geben. Schale von der Limette und Knoblauchzehe frisch über die Karotten reiben. Peperoni mit Kernen in feine Ringe schneiden und ebenfalls auf den Karotten verteilen. Karotten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, Olivenöl darüberträufeln und anschließend alles gut miteinander vermengen. Die Auflaufform für ca. 25 Min. in den heißen Ofen geben Karotten aus dem Ofen nehmen. Den Saft der Limette über dem Karottengemüse auspressen und frisch geriebenen Parmesankäse darüberstreuen. Amarettini zerbröseln und ebenfalls auf den Karotten verteilen. Karottengemüse auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 21. März 2023

## Chicorée mit Kräuter-Vinaigrette und pochiertem Ei

### Für 4 Personen:

#### Für die Buchweizencracker:

60 g Buchweizen (geschält)	40 g Haferflocken	10 g Chiasamen
30 g Kürbiskerne	30 g Sonnenblumenkerne	1 Prise Salz
15 ml Leinöl	125 ml Wasser	

#### Für den Chicorée:

50 ml Gemüsefond	1 TL scharfer Senf	1 TL Honig
Salz	50 ml Weißweinessig	75 ml Olivenöl
1 Bund Schnittlauch	3 Bärlauch-Blätter	2 Stiele Brunnenkresse
2 Lauchzwiebeln	3 Radieschen	4 Chicoréekolben
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
2 EL Butter		

#### Für die pochierten Eier:

Salz	1 Spritzer heller Essig	4 extrafrische Eier
------	-------------------------	---------------------

Für die Buchweizencracker Buchweizen, Haferflocken, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, eine Prise Salz, Leinöl, Wasser in eine Schüssel geben, vermengen, 1 h quellen lassen.

Anschließend den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Buchweizenmix dünn auf dem Backpapier aufstreichen. Im vorgeheizten Ofen die Masse ca. 30 Minuten backen.

Das Blech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und anschließend das Gebäck zu Cracker brechen.

Für die Vinaigrette den Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Senf und Honig unterrühren und mit Salz abschmecken. Alles in eine Schüssel umfüllen, Essig und Olivenöl untermischen. Schnittlauch und Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen bzw. Streifen schneiden.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die geschnittenen Kräuter, Lauchzwiebeln und Radieschenwürfel unter das Dressing mischen.

Für die pochierten Eier reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen, Essig zugeben.

Die Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen.

Temperatur des Kochwassers reduzieren. Eier nach und nach in das in das siedende Wasser gleiten lassen. Dabei evtl. mithilfe eines Löffels das Eiweiß um das Eigelb legen. Eier im siedenden Wasser ca. 3 Minuten pochieren.

Eine Schüssel mit lauwarmem Salzwasser bereit stellen.

Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kurz in das Salzwasser einlegen. Eier dann abtropfen lassen.

Chicorée waschen, putzen, der Länge nach halbieren und leicht salzen.

Thymian abbrausen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Kräuterzweige und die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und Chicorée darin ca. 2 Minuten anbraten, Butter zugeben, kurz aufschäumen lassen.

Chicorée auf Teller geben, mit dem Dressing übergießen, das pochierte Ei anlegen und die Cracker-Brösel locker darüber streuen.

Andreas Schweiger am 20. März 2023

# Carpaccio aus Ringelbete, Topinambur-Avocado-Suppe

## Für zwei Personen

### Für das Carpaccio:

1 Ringelbete	1 Knoblauchzehe	1 Limette, (Schale, Abrieb)
Olivenöl	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

### Für die Suppe:

150 g Topinambur	1 reife Avocado	½ Stange Staudensellerie
1 Tomate	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette	25 g vegane Sahne	250 ml Gemüsefond
2 Zweige Petersilie	2 EL Olivenöl	Cayennepfeffer
Chilipulver	Salz	

### Für das Carpaccio:

Die Ringelbete putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Limetten heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Scheiben der Ringelbete als Carpaccio auf einen Teller legen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln. Limettenabrieb darüber streuen. Knoblauch je nach Geschmack darüber reiben.

### Für die Suppe:

Topinamburknollen gründlich waschen und in reichlich Salzwasser in etwa 20 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen, pellen und grob zerkleinern.

Petersilie abbrausen und trocken schwenken. Blätter abzupfen und hacken. Stiele ebenfalls hacken. Staudensellerie putzen und waschen.

Schalotte und Knoblauch abziehen. Staudensellerie, Schalotte und Knoblauch klein schneiden. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Schalotte, Knoblauch und Sellerie im Olivenöl glasig anschwitzen, dann den gekochten Topinambur hinzugeben. Mit Cayennepfeffer würzen und mit Haferdrink und Gemüsefond ablöschen bzw. auffüllen. und Petersilienstiele in den Fond geben. Alles etwas köcheln lassen.

Avocado halbieren, die Hälften auseinanderdrehen, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und grob stückeln. Eine Hälfte des Fruchtfleisches zusammen mit den gehackten Petersilienblättern in einen Mixer geben. Den Rest der Avocado für später beiseitelegen. Nun den heißen Suppenansatz ebenfalls in den Mixer geben, gut salzen und alles zu einer feinen Suppe pürieren. Je nach Konsistenz noch etwas Fond zugeben. Mit Limettensaft und -schale, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Durch ein Sieb passieren.

Tomate klein schneiden. Suppe mit Avocadowürfel, Tomatenwürfel und Petersilienblättern garnieren. Mit Chilipulver bestreuen.

Johann Lafer am 16. März 2023

# Quinoa-Pancakes mit Birnen-Granatapfel-Kompott

**Für zwei Personen**

**Für das Kompott:**

1 kleiner Granatapfel, 150 g	1 Birne, 150 g	65 ml Birnensaft
$\frac{1}{2}$ TL Birnendicksaft	$\frac{1}{2}$ TL vegetar. Stärke	

**Für die Pancakes:**

25 g gepuffte Quinoa	1 TL Apfelessig	150 ml Mandeldrink
75 g Dinkelmehl, Type 630	1 EL Maisstärke	1 TL Backpulver
1-2 EL Kokosblütenzucker	2 EL Kokosöl	Salz

**Für die Garnitur:**

1-2 Zweige Minze

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Granatapfel halbieren. Eine Hälfte auspressen und den Saft auffangen.

Die andere Hälfte des Granatapfels mit der Schnittfläche in die Hand nehmen und die Kerne mit einem Kochlöffel über einer Schüssel herausschlagen (Vorsicht, das spritzt!).

Birne vierteln, entkernen, schälen und längs in dünne Scheiben schneiden.

Den aufgefangenen Granatapfelsaft mit dem Birnensaft und dem Birnendicksaft in einem Topf aufkochen. Das Bindemittel mit 2 EL kaltem Wasser gut verrühren, zum Saft geben und alles unter Rühren aufkochen. Die Birnenscheiben und Granatapfelkerne hinzufügen, dann den Topf vom Herd nehmen und das Kompott abkühlen lassen.

**Für die Pancakes:**

Kokosöl langsam schmelzen, bis es flüssig ist. In einer Schüssel Dinkelmehl, Quinoa, Maisstärke, Backpulver, Kokosblütenzucker und eine Prise Salz vermischen. Kokosöl, Apfelessig und Mandeldrink zugeben und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

Eine große beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Kokosöl hineingeben und pro Pancake 2-3 EL Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun braten. Die fertigen Pancakes im vorgeheizten Backofen warm halten, bis der ganze Teig verbraucht ist.

**Für die Garnitur:**

Pancakes mit Minze garnieren.

Johann Lafer am 15. März 2023

# Gefüllte Fladen-Pfannenbrote

## Für 4 Personen:

### Für die Füllung:

4 Kartoffeln, mittelgroß	1 Zwiebel	3 Stiele frischer Koriander
2 Stiele frische Minze	1 TL Kurkuma, gemahlen	1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Chilipulver	Salz	etwasq Pfeffer
Butter		

### Für den Teig:

500 g Weizenmehl Type 1050	0,5 TL Salz	250 ml Wasser (lauwarm)
1 EL Pflanzenöl		

Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich kochen. Dann abschütten, ausdampfen und abkühlen lassen.

Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Nach und nach 250 ml lauwarmes Wasser unterkneten und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten, der nicht mehr klebt.

Den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen (damit er nicht austrocknet) und zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Die abgekühlten Kartoffeln abziehen und in einer Schüssel fein zerstampfen, sodass keine Klümpchen mehr enthalten sind.

Zwiebel abziehen und sehr fein hacken.

Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, Kräuter hacken. Zwiebelwürfel, Kurkuma, Koriander, Chili und Kräuter zu den Kartoffeln geben und mit den Händen gründlich vermischen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwa eine handgroße Menge Teig abnehmen und rund formen. Eine Arbeitsfläche dünn mit Mehl bestreuen und den Teig darauf zu einem Kreis (etwa 20 cm Durchmesser) ausrollen.

2 EL der Kartoffelfüllung darauf geben und gleichmäßig verteilen, dabei rundherum einen etwa 1,5 cm breiten Rand frei lassen. Den Teig überklappen und vorsichtig mit den Fingern noch enthaltene Luft, soweit wie möglich, austreichen. Ränder gründlich zusammendrücken, sodass die Füllung komplett mit Teig umhüllt ist.

Teigfladen dann mit einer Teigrolle vorsichtig flach ausrollen, dabei auch an den Rändern entlang rollen und die Nähte verschließen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen.

Die Teigfladen hineingeben, anrösten und nach etwa 30 Sekunden wenden. Die Fladen dann von beiden Seiten mit Butter bestreichen und goldbraun fertig braten.

Aloo Paratha am 15. März 2023

## Spaghetti mit Pumpernickel-Bolognese

### Für 4 Personen:

100 g Möhren	100 g Knollensellerie	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	100 g Pumpernickel	3 EL Olivenöl
Salz	1 Lorbeerblatt	2 Blätter Salbei
3 EL Sojasauce	500 g passierte Tomaten	300 g Spaghetti
Pfeffer	Muskatnuss	50 g Parmesan
2 Stiele Basilikum		

Möhren, Knollensellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden bzw. hacken. Pumpernickel grob zerkleinern und in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl 68 Minuten knusprig rösten. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, das restliche Öl hineingeben und erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl ca. 3 Minuten andünsten.

Möhren und Sellerie dazugeben, leicht salzen und kurz mit andünsten.

Dann Pumpernickel, Lorbeer, Salbei, Sojasauce und die passierten Tomaten hinzufügen, aufkochen. Soße bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten offen sacht einkochen. Währenddessen gelegentlich umrühren.

Inzwischen für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.

Spaghetti darin nach Packungsanleitung bissfest (al dente) kochen.

Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Nudeln abgießen, aber nicht abschrecken. Heiß mit der Pumpernickel-Bolognese vermischen und sofort anrichten.

Zum Servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen. Basilikum waschen, trocken schütteln, abzupfen und überstreuen.

Stephan Hentschel am 14. März 2023

## Karotten-Gratin mit Maisgrieß

### Für 4 Personen:

400 g Bund-Karotten	2 Schalotten	1 Stange Lauch, klein
1 EL Rapsöl	500 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	250 ml Milch, ca.	250 g Maisgrieß
150 g Frischkäse	1 Bund Kerbel	2 Eier, Größe M
100 g Cheddar, gerieben	1 EL Sonnenblumenkerne	

Karotten, Schalotten und Lauch putzen bzw. schälen. Karotten längs halbieren. Schalotten fein würfeln und den Lauch sehr fein schneiden. Öl erhitzen. Schalotten darin glasig andünsten. Karotten und ca. 50 ml Gemüsebrühe zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 10-15 Minuten dünsten. Karotten aus dem Topf heben. Übrige Brühe und Milch in den Topf geben und aufkochen.

Grieß unterrühren und ca. 5 Minuten, unter Rühren, garen, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Lauch und Frischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

Eine Springform (Durchmesser 26 cm) einfetten. Kerbel abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Die Hälfte vom Kerbel, Eier und die Hälfte Käse unter die Grießmasse rühren und würzen.

Grießmasse in die Springform füllen und glattstreichen. Karotten rundherum auf der Grießmasse verteilen.

Übrigen Käse und Sonnenblumenkerne darüberstreuen. Im Backofen auf der mittleren Schiene, bei 170 Grad Ober- und Unterhitze etwa 20 Minuten backen.

Karottengratin aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Mit restlichem Kerbel bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.

Martin Gehrlein am 14. März 2023

## Käse-Quiche mit Wildkräuter-Salat

### Für den Teig:

300 g Dinkelmehl Type 630    1 Prise Salz    200 g Butter, gekühlt  
100 ml Wasser, kalt

### Für den Belag:

500 g Bergkäse    1 EL Dinkelmehl Type 630    1 EL Sahne  
4 Eigelb

### Für den Salat:

1 Bio-Limette    1 Orange    1 TL Honig  
Salz    Pfeffer    1 Prise Chili, gemahlen  
4 EL Olivenöl, kaltgepresst    150 g Kräuter.

Für den Quicheteig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Butter in Stückchen und 100 ml kaltes Wasser zugeben, alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer flachen Scheibe formen und kurz kühl legen.

Eine Quicheform (30 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund, etwa 68 cm größer im Durchmesser als die Form, ausrollen.

Teig z. B. mithilfe eines Tortenretters oder der Teigrolle in die Form heben. Boden und Rand andrücken. Teig am Rand gerade schneiden. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Form bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung den Käse fein raspeln. Mit Mehl, Sahne und Eigelben gründlich vermengen.

Käsefüllung auf den Boden geben und glatt verteilen. Form auf der untersten Schiebeleiste in den heißen Backofen schieben. Quiche etwa 35-40 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen für das Salatdressing Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Orange ebenfalls halbieren und Saft auspressen.

Orangen- und Limettensaft, sowie Limettenschale in eine Salatschüssel geben. Honig, Salz, Pfeffer und Chili einrühren. Öl mit einem feinen Schneebesen gründlich unterquirlen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Garten- und Wildkräuter verlesen, vorsichtig kurz kalt abbrausen und trocken schütteln.

Gebackene Quiche aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und vor dem Servieren etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

Direkt vor dem Servieren die Kräutermischung mit dem Dressing marinieren.

Quiche aus der Form lösen, in Stücke schneiden und mit dem Kräutersalat anrichten.

Maria Groß am 13. März 2023

# Gänserührei mit Morcheln und geröstetem Sauerteigbrot

**Für zwei Personen**

**Für das Rührei:**

1 Gänseei	3 EL Milch	Butterschmalz
Salz		

**Für die Morcheln:**

10 getrocknete Morcheln	1 Schalotte	1 Limette, davon Saft
50 g Saure Sahne	1 EL Crème-fraîche	10 g Butter
2 cl Wildfond	2 cl weißer Portwein	Salz, Pfeffer

**Für das Sauerteigbrot:**

2 Scheiben Sauerteigbrot	1 Knoblauchzehe	2 EL Crème-fraîche
Babyspinat	Kapuzinerkresse	Schnittlauch
Butterschmalz	Meersalz	

**Für das Rührei:**

Das Gänseei mit Milch verrühren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Anschließend die Eimasse zugeben und bei moderater Hitze steig mit einem Pfannenwender falten. Zum Schluss salzen.

**Für die Morcheln:**

Morcheln einweichen, waschen und anschließend trockenlegen.

Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Morcheln und Schalotten darin anschwitzen. Salzen und pfeffern und mit Portwein und Wildfond ablöschen. Zum Schluss Saure Sahne und Crème fraîche dazugeben. Mit Limettensaft abschmecken.

**Für das Sauerteigbrot:**

Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Brotscheiben darin zusammen mit einer ange-drückten Knoblauchzehe knusprig braten.

Herausnehmen, auf einem Küchentrepp abtropfen und mit Salz würzen.

Brot kurz abkühlen lassen und mit Crème-fraîche-Nocken, Babyspinat, Schnittlauch und Kapuzinerkresse garnieren.

Nelson Müller am 10. März 2023

# Spinat-Suppe mit Mozzarella und Tomaten-Gremolata

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Suppe:**

500 g Babyspinat	250 g Mozzarella	2 Schalotten
2 EL Butter	600 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne
1 Msp. Muskatnuss	Salz	Pfeffer
4 EL Crème-fraîche		

### **Für die Gremolata:**

2 Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
0,5 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl

Spinat waschen und gut abtropfen lassen.

Für die Gremolata die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abziehen, entkernen und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen, halbieren, sehr fein hacken und die Hälfte davon zu den Tomaten geben.

Die Zitrone waschen und trockenreiben, danach einen Streifen der Schale abschälen, sehr fein hacken und unter die Tomaten mischen.

Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abnehmen, anschließend die Petersilie fein schneiden, ebenfalls dazugeben und gut vermengen.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen.

Tomatenmischung mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Zitronensaft verfeinern. Tomaten-Gremolata beiseitestellen.

Für die Suppe den Mozzarella klein schneiden.

Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten- und restliche Knoblauchwürfel darin bei niedriger Hitze 3 bis 4 Minuten farblos dünsten. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Spinatblätter hinzufügen und zusammenfallen lassen.

Sahne zugießen und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Suppenzutaten im Fond mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.

Mozzarella hinzugeben und noch einmal gut mixen. Die Suppe nicht mehr kochen lassen! Zum Schluss mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und sofort in Suppenschalen füllen. Mit je einem Klecks Crème fraîche garnieren und die Tomaten-Gremolata darauf geben.

Christian Henze am 09. März 2023

# Kartoffel-Burger mit Radieschen-Salat

**Für 4 Personen:**

**Kartoffelburger:**

8 Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	350 g Brokkoli
2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
3 Stängel Basilikum	1 Bio-Zitrone	250 g Frischkäse
0,5 TL Honig	Pfeffer	Muskat, frisch gerieben

**Radieschensalat:**

1 Bund Radieschen	1 TL Honig	1 Spitzer Weißweinessig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
3 Stängel Basilikum		

Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.

Die Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen. Dann schälen und z. B. mit einem Plattier-eisen vorsichtig flachdrücken. Die gequetschten Kartoffeln etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Basilikum für Kartoffelburger und Radieschensalat abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Den Frischkäse etwas cremig rühren. Honig, Zitronenabrieb, 1 Spritzer Zitronensaft und die Hälfte vom Basilikum zum Frischkäse geben. Mit etwas Pfeffer, Muskat und nach Belieben zu-sätzlich Salz abschmecken.

Die Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing Honig mit Essig, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermischen. Radieschen damit marinieren.

Restliches Basilikum untermischen.

In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Brokkoli darin bei mittlerer Hitze unter Wenden bissfest braten. Dann Knoblauch zugeben und mit andünsten. Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Die vorbereiteten Kar-toffeln von beiden Seiten knusprig braten.

Zum Anrichten Hälfte der gebratenen Kartoffeln auf Teller verteilen. Jeweils etwas Frischkä-se und Brokkoli darauf geben. Mit einer weiteren gebratenen Kartoffel bedecken. Mit Pfeffer würzen. Radieschensalat dazu reichen.

Tarik Rose am 06. März 2023

## Gefüllte Paprika mit Spiegelei und Feta

### Für 4 Personen:

6 Spitzpaprika	1 Zucchini	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	8 Stiele Thymian
8 Stiele Oregano	8 Stiele Basilikum	200 g Feta
Salz, Pfeffer	5 Eier	

Aus den Paprika je längs ein ovales Stück herausschneiden. Die Schoten entkernen und waschen. Zucchini waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Ovale Paprikastücke, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen, hacken.

Kräuter waschen, abzupfen, hacken. Feta zerbröckeln. Paprika in ofenfeste Form setzen, mit vorbereiteten Zutaten füllen. Salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (200 °C; Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen.

Eier einzeln aufschlagen und auf die Paprika gleiten lassen, würzen und bei gleicher Temperatur 10-15 Minuten garen.

NN am 06. März 2023

# Spinat-Strudel mit Estragon-Mayonnaise

## Für 4 Personen:

### Für den Strudel:

200 g gekochte Kartoffeln	4 EL Olivenöl	400 g Blattspinat
3 EL Butter	2 Eier	Pfeffer
1 TL getrock. Oregano	1 TL Zitronenschale	2 Zweige Estragon
½ Muskatnuss	Salz	2 Blätter Strudelteig (30x40 cm)
1 Eigelb		

### Für die Estragon-Mayonnaise:

2 Zweige Estragon	1 Eigelb (zimmerwarm)	1 TL körniger Dijonsenf
1 TL Weißweinessig	Salz, Pfeffer	100 ml Traubenkernöl

Die Kartoffeln abziehen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel darin unter Wenden goldgelb rösten.

Kartoffeln in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern.

Etwas Olivenöl und 1 EL Butter in die Pfanne geben, erhitzen und die Butter aufschäumen lassen.

Zunächst etwa Hälfte des Spinats in die Pfanne geben, vorsichtig wenden und zusammenfallen lassen. Nach und nach den restlichen Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Spinat ggf. in ein Sieb geben, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eier, 1 Prise Pfeffer, Oregano, Zitronenschale und 1 TL Olivenöl gründlich verquirlen.

Eimix unter die gerösteten Kartoffeln mischen.

Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen fein schneiden.

Estragon und Spinat ebenfalls zu den Kartoffeln geben und untermischen. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Übrige Butter schmelzen.

Die Strudelteigblätter auf einer mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegten Arbeitsfläche ausbreiten, mit Butter bestreichen und übereinander legen.

Die Spinatmasse darauf verteilen, dabei rundherum einen breiten Rand frei lassen.

Strudelteig aufrollen, dabei die Seiten zur Mitte über die Füllung klappen. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Eigelb verquirlen, den Strudel damit dünn bestreichen.

Strudel im heißen Backofen ca. 10 Minuten anbacken. Dann die Backofentemperatur auf 175 Grad Ober- und Inzwischen für die Estragon-Mayonnaise Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Blättchen fein schneiden.

Eigelb, Senf, Essig, Estragon, Salz, Pfeffer und Öl in einen hohen schmalen Mix-/Rührbecher geben. Zutaten mit einem Stabmixer/Pürrierstab zu einer cremigen Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Strudel aus dem Backofen nehmen, vor dem Aufschneiden ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Strudel in Portionsstücke teilen und auf Tellern anrichten. Die Estragon-Mayonnaise dazu servieren.

Kevin von Holt am 28. Februar 2023

## Hot Rice Bowl mit Curry

### Für 2 Personen:

5 EL Bratöl	1 EL Currymix	250 g Basmatireis
375 ml Wasser	1 Msp. Gewürzsalz	100 g Rotkohl, in Streifen
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Zucker	2 EL Essig
1/2 Broccoli	1-2 Karotten	1 Msp. Chilisalز
2 Eier	1/2 Avocado, Scheiben	1/2 rote Peperoni, Ringe
1/2 Bund Koriander, gezupft	1 Limette, halbiert	1 EL Sojasauce
2 EL Cranberry-Mandelmix		

2 EL Bratöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen.

Currymix darin ca. 15 Sekunden anrösten. Basmatireis zufügen und unter Rühren anrösten. Mit Gewürzsalz würzen. 250 ml Wasser zugießen, aufkochen und zunächst zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Für die Toppings Rotkohl mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Zucker würzen. Essig und 1 EL Bratöl zufügen, alles gut mischen und marinieren lassen. Vom Broccoli den dicken Strunk abschneiden. Röschen in dünne Scheiben schneiden. Mit Gewürzsalz würzen, 1 EL Bratöl zufügen und alles mischen. Karotten in dünne Scheiben schneiden. Mit Chilisalز würzen. 1 EL Bratöl zufügen und mischen.

Karotten und Broccoli getrennt jeweils auf dem Reis verteilen, dabei einen Mittelstreifen vom Reis frei lassen.

125 ml Wasser zugießen. Alles zugedeckt weitere ca. 10 Minuten dünsten Eier einzeln aufschlagen und auf den freien Reisstreifen gleiten lassen. Alles zugedeckt weitere 4 1/2-5 Minuten garen.

Avocadoscheiben auf den Reis geben und mit Chilisalز würzen. Peperoni und Koriander auf das Gericht streuen.

Limette darüber auspressen. Broccoli mit Sojasauce beträufeln. Alles mit Cranberry-Mandelmix bestreuen.

Zum Schluss mit Rotkohl toppen.

Steffen Henssler am 28. Februar 2023

# Spaghetti aglio e olio

## Für 4 Personen:

500 g Spaghetti	1 EL Salz	200 g Kirschtomaten
2 Stücke Schalotten	2 Stücke Knoblauchzehen	0,5 Bündel glatte Petersilie
0,5 Bündel Basilikum	1 EL eingelegte Jalapeños	2 EL einfaches Olivenöl
100 ml trockener Weißwein	1 Prise Pfeffer	100 g geriebener Parmesan
50 ml natives Olivenöl extra		

In einem Topf reichlich Wasser mit 1 EL Salz aufkochen. Inzwischen die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln und ohne Stängel fein schneiden. Die Jalapeños fein hacken.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. In dieser Zeit das einfache Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Tomatenhälften dazugeben und kurz mitschwitzen.

Den Pfanneninhalt mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Wenn die Pasta bissfest sind, die Spaghetti aus dem Kochwasser tropfnass in die Pfanne heben und darin schwenken. Nach Belieben oder Bedarf 12 Kellen Spaghettiwasser dazugeben. Die Hälfte des Parmesans und das native Olivenöl unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Petersilie unterheben.

Die Spaghetti auf Teller verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreut servieren.

### **Tipp:**

Nudelwasser enthält viel Stärke und schafft Bindung. Daher Nudeln generell nach dem Garen nie mit kaltem Wasser abschrecken, sonst geht der Stärkefilm, der eine Bindung zur Sauce schafft, verloren.

Frank Rosin am 27. Februar 2023

# Rotkohlsalat mit geschmorten Birnen und Feta

## **Für 4 Personen:**

### **Für den Salat: :**

600 g Rotkohl	5 Ingwer (frisch)	1 Bio-Orange
2 EL Rotwein-Essig	5 EL Olivenöl	2 EL Ahornsirup
1 Prise Zimt, gemahlen	Salz	1 Lorbeerblatt
1 Sternanis	1 rote Zwiebel	Petersilie (glatt)
4 EL Nussöl	60 g Feldsalat	50 g Haselnüsse
300 g Feta-Käse	Pfeffer	2 EL Honig

### **Für die Birnen:**

2 Birnen	2 EL Olivenöl	8 Walnusskernhälften
2 Zweige Thymian	1 EL Apfelessig	Salz, Pfeffer

Rotkohl putzen, waschen. Kohl vierteln, den Strunk entfernen und Kohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln.

Kohlstreifen in eine Schüssel geben. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Etwas Orangenschale, den Orangensaft, Ingwer, Essig, 3 EL Olivenöl, Ahornsirup, Zimt und ca.  $\frac{1}{2}$  TL Salz zu den Rotkohlstreifen geben.

Alles mit den Händen kräftig durchkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt.

Lorbeerblatt und Sternanis untermischen. Den Rotkohlsalat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

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

Lorbeerblatt und Sternanis aus dem Rotkohl entfernen. Zwiebelstreifen und die Hälfte der fein geschnitten Petersilie zugeben und untermengen. Nussöl angießen und den Salat nochmals gründlich durchmischen und abschmecken.

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Birnen waschen, halbieren und entkernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnenhälften darin von beiden Seiten anbraten. Die Walnüsse dazugeben und ebenfalls mit anrösten.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Zweige mit zu den Birnen geben. Mit Apfelessig ablöschen. Die Birnen leicht salzen und pfeffern und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 6-8 Minuten dämpfen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für den Feta die Haselnüsse fein hacken.

Feta in vier gleich große Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben.

Käse leicht mit Pfeffer würzen, mit der restlichen Petersilie bestreuen, darauf die gehackten Haselnüsse geben und mit dem Honig beträufeln. Im vorgeheizten Ofen den Käse ca. 10 Minuten erwärmen.

Den Rotkohlsalat anrichten, den gewaschenen Feldsalat einmal kurz in die Flüssigkeit des Rotkohlsalats tunken und dekorativ auf den Tellern platzieren. Den warmen Feta darauf geben. Die gebratenen Birnenhälften dazu geben und servieren.

Tarik Rose am 24. Februar 2023

## Knollen-Sellerie mit Balsamico-Linsen

**Für 4 Personen:**

**Für die Linsen:**

200 g Berglinsen (fein)      5 EL Balsamico      2 EL Zuckerrübensirup

Salz      Pfeffer      5 EL Olivenöl

0,5 Bund glatte Petersilie

**Für den Knollensellerie:**

800 g Knollensellerie      Salz      5-6 EL scharfe Chili-Sauce

5 EL gehacktes Toastbrot      3 EL Pankomehl

Die Linsen abspülen, in einen Topf geben, reichlich Wasser angießen, alles aufkochen und die Linsen ca. 20 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit Sellerieknolle schälen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Die Selleriescheiben ins kochende Salzwasser geben, die Temperatur reduzieren und die Selleriescheiben ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Die weich gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben.

Balsamico, Zuckerrübensirup, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Dann das Olivenöl unter Rühren in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Das Dressing zu den Linsen geben und gut untermischen.

Petersilie abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Linsen mischen.

Die Selleriescheiben von beiden Seiten mit Salz würzen und mit Sriracha-Sauce bepinseln.

Dann von beiden Seiten gut in das Panko-Brösel drücken, sodass diese haften bleiben.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die panierten Selleriestücke darin portionsweise beidseitig goldbraun ausbacken.

Sellerie kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Sellerie auf Teller verteilen, mit Balsamico-Linsen anrichten.

Christian Henze am 23. Februar 2023

## Gefüllte Kartoffel-Rösti

### Für 2 Personen:

2 große mehlig. Kartoffeln	1 Msp. Gewürzsalz	4 EL Bratöl mit Butter
1/2 Bund Schnittlauch	3-4 Zweige Thymian	100 g Fetakäse
2 Eier	2 EL Würzöl Tomate	1 Msp. Würzkraft

Kartoffeln grob raspeln, in eine Schüssel geben, mit Gewürzsalz würzen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Kartoffelmasse in einem Handtuch gut ausdrücken. 1/4 der Kartoffelmasse in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne mithilfe eines Kochlöffels zu einer runden, flachen Rösti drücken und goldbraun anbraten.

Währenddessen Schnittlauch grob schneiden.

Thymianblätter abzupfen. Feta grob zerbröckeln. Alles mischen. Pfanne von der Hitze ziehen. Hälfte Fetamix auf der Rösti in der Pfanne verteilen, dabei rundherum einen breiten Rand lassen und eine kleine Mulde mittig in den Fetamix drücken. 1 Ei trennen. Eigelb in die Mulde setzen. Rösti mit 1 EL Würzöl Tomate beträufeln.

Mit Würzkraft würzen. 1/4 der Kartoffelmasse auf der Rösti verteilen und Rösti bei mittlerer Hitze weiterbraten, dabei die Rösti zwischendurch mit einem Kochlöffel in Form bringen. Rösti wenden und von der anderen Seite goldbraun braten. Nochmals wenden und 1 1/2-2 Minuten zu Ende braten. Aus den übrigen Zutaten so eine weitere Rösti braten.

Steffen Henssler am 23. Februar 2023

## Maultaschen mit Pastinaken und Spinat-Soße

### Für 4 Personen:

#### Für den Nudelteig:

200 g Hartweizengrieß	200 g Mehl	Salz
1 Ei	2 TL Olivenöl	Wasser (nach Bedarf)
2 Zweige Salbei		

#### Für die Füllung:

3 Pastinaken (ca. 500 g)	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
1 Zitrone (Abrieb, Saft)		

#### Für die Soße:

1 Zwiebel	2 Zweige Salbei	0,5 Knoblauchzehe
300 g Spinat	1 EL Butter	200 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

#### Außerdem:

1 Zitrone

Grieß, Mehl und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Ei, Öl und etwas Wasser zugeben.

Alles zu einem glatten, geschmeidigen Nudelteig verkneten, der nicht mehr klebt.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung Pastinaken putzen, schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Pastinaken darin unter Wenden anbraten.

Gemüsebrühe angießen und die Pastinaken zugedeckt bei mittlerer Hitze weich dünsten.

Pastinaken fein pürieren. Pastinakenpüree mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Auskühlen lassen.

Für die Maultaschen Salbei waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Nudelteig portionsweise auf wenig Mehl zu dünnen rechteckigen Platten ausrollen.

Eine Hälfte der Teigplatten mit einigen Salbeiblättchen belegen, andere Teighälfte überklappen und alles nochmals dünn ausrollen, sodass die Blättchen von dünnem Nudelteig umschlossen sind.

Die Füllung längs in einem breiten Streifen auf den Teig geben. Teigränder mit Wasser dünn einstreichen.

Teig aufrollen, Rand gut andrücken. Teigstreifen mit einem Holzlöffelstiel in Maultaschen portionieren. Die Maultaschen trennen.

Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen.

2.23, 12:07 Maultaschen mit Pastinaken und Spinatsauce - Rezepte - ARD-Buffer - SWR Fernsehen <https://www.swrfernsehen.de/ard-buffer/rezepte/maultaschen-mit-pastinaken-zitrone-und-spinatsauce-100.html> 3/5 Die Maultaschen einlegen und 2-3 Minuten sacht gar köcheln lassen.

Für die Soße Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Salbeiblätter waschen, trocken tupfen, abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und andrücken. Spinat verlesen, waschen, putzen und trockenschleudern.

Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin sacht andünsten.

Salbei und Knoblauch unter die Zwiebeln mischen und kurz mitbraten.

Die Sahne zugießen, aufkochen lassen.

Hälfte Spinat unter die Sahne mischen, kurz köcheln und zusammenfallen lassen.

Sahnemischung fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Übrige Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben.

Zitrone dann dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.

Maultaschen aus dem Kochwasser heben, kurz abtropfen lassen.

Maultaschen, Spinatsoße und übrigen Spinat auf Teller verteilen. Mit Zitronenschale und -filets garnieren und anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 22. Februar 2023

# Gebackene Gewürzgurken und Kräuter-Kartoffeln

## Für 4 Personen:

<b>Für Kartoffeln, Kräutercreme:</b>	800 g Kartoffeln (festk.)	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Rosmarin	10 Pimentkörner	Salz, Pfeffer
3 Stängel Dill	0,5 Bund Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie
150 g Joghurt, natur	2 EL Zitronensaft	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 ml Pflanzenöl	1 TL Zucker
50 ml heller Balsamico-Essig	1 EL Senf	150 ml Gemüsebrühe
1 EL eingel. Kapern		
<b>Für die Gurken:</b>	1 L Pflanzenöl	3 EL Speisestärke
6 EL Semmelbrösel	1 Ei	4 Gewürzgurken
<b>Außerdem:</b>	Olivenöl	1 Bio-Zitrone

Die Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt in einen Topf geben.

Lorbeer, Rosmarin, Pimentkörner und etwas Salz zufügen und aufkochen. Kartoffeln zugedeckt ca. 25 Minuten weich garen. Kartoffeln dann abgießen und etwas abkühlen lassen.

Für die Kräutercreme Dill, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und vom Dill und Petersilie die Blättchen abzupfen. Schnittlauch grob schneiden.

Etwa 2/3 der Kräuter, Joghurt und Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab mixen.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Mischung nach Belieben durch ein feines Sieb passieren. Die leicht abgekühlten Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Für den Fond Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Zucker, Balsamico-Essig, Senf und Brühe dazugeben, verrühren und kurz aufkochen.

Den heißen Fond über die Kartoffeln gießen.

Kapern und restliche Kräuter hacken und unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.

Für die Gurken das Öl in einer Fritteuse oder einem hohen schmalen Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.

**Tipp:** Als Test, ob das Öl die richtige Temperatur erreicht hat, den Griff eines hölzernen Rührlöffels in das Öl halten.

Sobald sich am Löffelstiel kleine Bläschen bilden und aufsteigen, ist das Öl ausreichend erhitzt. Stärke und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben. Das Ei auf einem weiteren Teller leicht verquirlen. Gurken der Länge nach halbieren.

Gurkenstücke nacheinander zunächst im Stärkemehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt mit den Semmelbröseln umhüllen.

Gurken portionsweise vorsichtig ins heiße Öl geben und 23 Minuten goldbraun frittieren.

Gurkenstücke auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Zum Anrichten die Kräuterkartoffeln nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.

Kartoffeln in die Mitte von 4 Tellern geben. Kräutercreme darum herum träufeln. Gurken in Stücke schneiden und anlegen. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Belieben Zitronenspalten dazu servieren.

**Extra-Tipp:** Alternativen sind Kerbel, Zitronenmelisse oder/oder Estragon für die Kräutercreme.

Stephan Hentschel am 20. Februar 2023

# Detox-Teller

## **Für zwei Personen**

### **Für den Detox-Teller:**

12 junge, bunte Möhren	2 Chicorée	3 gekochte Rote-Bete-Knollen
1 Zitrone, (Saft, Abrieb)	2 Ziegenkäse-Taler	30 g geschälte Mandelkerne
200 ml Hühnerfond	3 EL Kastanienhonig	Olivenöl
Öl	Salz	Pfeffer

### **Für die Vinaigrette:**

50 g Granatapfelkerne	1 Zitrone, davon Saft	50 ml Hühnerfond
Salz		

### **Für die Garnitur:**

1 Beet Kresse

### **Für den Detox-Teller:**

Die Möhren waschen und schälen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und zuerst die jungen Möhren in die Pfanne geben. Salzen.

Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Die Enden vom Chicorée entfernen und anschließend vierteln. In der Pfanne langsam garen und etwas salzen. Zitronenschale abreiben und über die Möhren sowie den Chicorée geben. Etwas Hühnerfond in die Pfanne mit den Möhren geben.

Rote Bete würfeln. Eine Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft über die Rote Bete geben. Salzen und mit Olivenöl marinieren.

Kastanienhonig über den Chicorée und die Möhren rüberträufeln, bis das Gemüse leicht karamellisiert. In die Pfanne mit dem Chicorée ebenfalls etwas Hühnerfond hinzugeben.

Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Ziegenkäse-Taler in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mandelkerne zu den Möhren in die Pfanne geben und Öl darübergeben.

### **Für die Granatapfel-Vinaigrette:**

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eine Vinaigrette aus Granatapfelkernen, Zitronensaft und Hühnerfond herstellen. Mit Salz abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

Kresse als Garnitur verwenden.

Johann Lafer am 17. Februar 2023

# Cremiger Pilz-Risotto mit Petersilie

**Für zwei Personen**

**Für den Pilzrisotto:**

150 g Risotto-Reis	100 g Champignons	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 g Ingwer	1 Zitrone, davon Saft
50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	650 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Parmesanschaum:**

20 g Parmesan	50 ml Milch	Salz
---------------	-------------	------

**Für den Pilzrisotto:**

Die Champignons putzen, die Stiele gerade schneiden und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen. Petersilie fein hacken. Stiele für den Fond zur Seite legen.

Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch darin rundherum bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anbraten.

Risotto-Reis dazugeben und unter Rühren anschwitzen, bis der Reis glasig wird. Gemüsefond mit Petersilienstielen und Ingwer in einem Topf aufkochen. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Zitronensaft und etwas Fond angießen und bei großer Hitze verdampfen lassen. Bei kleiner Hitze nach und nach den übrigen Fond angießen und rühren, bis die Flüssigkeit jeweils aufgesogen ist. Den Topf vom Herd nehmen und die restliche Butter unterrühren.

Eine Pfanne mit Olivenöl und etwas Butter erhitzen und die Pilze mit Knoblauch darin anschwitzen. Petersilie über die Pilze geben und beides zusammen über das Risotto geben.

Risotto mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss den Parmesanschaum über das Risotto geben.

Der Gemüsefond für das Risotto muss beim Aufgießen immer heiß sein, ansonsten wird der Garvorgang unterbrochen und der Reis würde nicht gleichmäßig garen.

**Für den Parmesanschaum:**

Parmesan reiben und mit Milch und Salz mit einem Pürierstab zu einem Schaum mixen.

Johann Lafer am 16. Februar 2023

## Gebratene Reiswürfel mit Pak Choi

### Für 4 Personen:

#### Für die Reiswürfel:

250 g Sushi Reis	Salz	3 EL Reissessig
2 TL flüssiger Honig	100 g gemahlene Mandeln	3 EL

#### Für den Pak Choi:

1 Knoblauchzehe	5 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote
1 Limette	4 Baby-Pak-Choi	2 EL helle Sesamsamen
2 EL Rapsöl	2 EL Teriyaki-Sauce	1 TL Honig
1 Spritzer geröstetes Sesamöl	Salz	

Der Reis sollte am Vortag gekocht und vorbereitet werden.

Am Vortag den Reis vorkochen. Dafür den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mit den Händen 1-2 Minuten waschen. Anschließend das Wasser abgießen und den Vorgang wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis in einem Sieb abtropfen lassen.

Gewaschenen Reis mit 400 ml Wasser und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Ein sauberes Geschirrtuch um den Topfdeckel wickeln und den Topf damit abdecken. Reis so bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit eine rechteckige Form mit Frischhaltefolie auslegen.

Reissessig und Honig so lange verquirlen, bis sich der Honig gelöst hat. Diese Marinade über den gequollenen Reis träufeln und mit einem Holzlöffel locker unterheben. Den Reis etwa 4 cm hoch in die vorbereitete Form füllen und gut festdrücken, die Masse sollte dann noch 3 cm hoch sein und eine glatte Oberfläche haben. Die Form mit Frischhaltefolie abdecken und den Reis über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am folgenden Tag den ausgekühlten Reis mithilfe der Folie aus der Form heben und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Für das Gemüse Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben.

Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.

Limette halbieren und den Saft auspressen.

Pak Choi putzen, waschen und jeweils längs halbieren.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann aus der Pfanne nehmen.

In einen tiefen Teller die gemahlene Mandeln geben und die Reiswürfel darin wenden.

In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen und die Reiswürfel darin bei mittlerer Hitze langsam rundum goldbraun braten.

Zeitgleich in einer weiteren Pfanne Rapsöl erhitzen und Pak Choi darin kurz anbraten, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz mitbraten. Mit Teriyaki-Sauce, Limettensaft und Honig ablöschen. Mit geröstetem Sesamöl aromatisieren und mit Salz abschmecken.

Die Reiswürfel und Pak Choi auf Tellern anrichten. Würzsud aus der Pfanne darüber träufeln und mit Sesam garnieren.

Rainer Klutsch am 13. Februar 2023

# Der leckerste Eintopf der Welt

## Für 2 Personen:

160 g Butter	2 Zwiebeln	1-2 Karotten
4-6 mehlig Kartoffeln	1 Msp. Chilisalz	1 Msp. Gemüsegewürz
200 ml Gemüsebrühe	1 Bd. krause Petersilie	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffermix		

100 g Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze leicht bräunen, bis sie nussig duftet. Inzwischen Zwiebeln grob würfeln. Karotten erst quer, dann längs halbieren. Diese nochmals längs halbieren, dann in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln etwas kleiner als die Karottenstücke schneiden.

Zwiebel, Karotten- und Kartoffelstücke zur Butter geben.

Mit Chilisalz würzen. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. leicht anbraten.

Mit Gemüsegewürz würzen. Brühe und 60 g Butter zufügen.

Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist.

Suppe anrichten. Mit Petersilie und je 1 Prise Salz und Pfeffermix bestreuen.

Steffen Henssler am 07. Februar 2023

## Senfeier

### Für 2 Personen:

1 EL Butter	2 Zwiebeln, geschält	4 Eier
2 EL grober Senf	2 EL mittelscharfer Senf	1 TL Mehl, gehäuft
150 ml Weißwein	300 ml Gemüsebrühe	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Würzkraft	80-100 ml Sahne	2 EL Crème-fraîche
2 EL krause Petersilie		

Für die Senfsauce Butter in einem Topf erhitzen.

Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten.

Eier vorsichtig in kochendes Wasser gleiten lassen und darin ca. 6 1/2 Min. kochen.

Für die Sauce von beiden Senfsorten je 1 EL zu den Zwiebeln geben und darin unter Rühren bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren kurz anrösten. 50 ml Wein zugießen und unter Rühren aufkochen. Übrige 100 ml Wein unter Rühren zugießen und alles leicht sämig köcheln. Brühe unter Rühren zugießen und kurz köcheln. Sauce mit Salz und Würzkraft abschmecken. Sauce weitere ca. 3 Minuten köcheln. Sahne einrühren. Crème fraîche einrühren.

Sauce mit Gewürzsalz und je 1 EL grobem und mittelscharfem Senf abschmecken.

Eier herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.

Eier pellen und anrichten. Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren und über den Eiern verteilen.

Mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Steffen Henssler am 04. Februar 2023

# Rotkohl-Sommerrollen mit gegrilltem Ziegenkäse

## Für 4 Personen:

### Für die Sommerrollen:

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	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 Sommerrollen:

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.

Chilischole 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 04. Februar 2023

# Rotkohl-Sommerrollen mit gegrilltem Ziegenkäse

## Für 4 Personen:

### Für die Sommerrollen:

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 kleine 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 Sommerrollen:

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 04. Februar 2023

# Cremiges Mango-Sorbet und gebackene Baby-Bananen

## Für 4 Personen:

### Für das Mangosorbet:

400 g frisches Mangofleisch	5 EL Kristallzucker	2 gehäufte TL Vanillezucker
1 Vanilleschote	Saft, Abrieb von 1 Limette	

### Für die gebackenen Bananen:

250 g Weizenmehl Type 405	1 EL Zucker	1 Ei
250 ml kalte Milch	3 EL Wasser	3 Eiswürfel
800 ml neutrales Pflanzenöl	8 Babybananen	

### Mangosorbet:

Das Mangofruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Würfel mit dem Zucker und dem Vanillezucker in einen Topf geben. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschneiden und das Mark mit der Messerspitze herauskratzen. Die leeren Schoten und das Vanillemark in den Topf geben. Die Flüssigkeit kurz aufkochen. Die leeren Vanilleschote wieder herausnehmen. Das Mangogemisch mit dem Stabmixer gut pürieren. Das Mangopüree durch ein feines Sieb streichen. Das Mangopüree mit dem Limettenabrieb und -saft abschmecken.

Anschließend abkühlen lassen und kalt stellen. Das Mangopüree vor dem Anrichten in der Eismaschine zu cremigem Mangosorbet gefrieren.

### Gebackene Bananen:

Das Weizenmehl in eine Schüssel sieben. Das Ei, den Zucker, die Vollmilch, das Wasser und die Eiswürfel zugeben und alles mit dem Schneebesen zu einem cremigen Ausbackteig verrühren.

Das Öl in einem Wok oder in einem großen Topf auf 180°C erhitzen.

Die Bananen schälen, nacheinander in den Teig legen und mehrmals darin wenden, damit sie vollständig vom Teig umschlossen sind.

Die Bananen nacheinander in das heiße Öl geben und goldbraun ausbacken. Die frittierten Bananen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zusammen mit dem Sorbet anrichten.

Christian Henze am 01. Februar 2023

## Sommerrolle

### Für 2 Personen:

150 g Weißkohl	2 EL Reißessig	2 EL geröstetes Sesamöl
Salz	2 EL Cashewkerne	1/4 Mango
1/4 Avocado	1/2 rote Chilischote	2 EL süße ChilisaUCE
1 EL grob gehackter Korianderblätter	4-8 Reisblätter	

Weißkohl fein hobeln oder sehr fein mit dem Messer aufschneiden. Mit Essig und Sesamöl vermengen, etwas Salz dazugeben und mit den Händen kräftig durchkneten, so wird das Kraut weich und geschmeidig.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl trocken rösten, aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und hacken.

Mango und Avocado entsteinen und schälen, Chili entkernen, alles in Streifen schneiden. Weißkohl mit den Nüssen, Mango, Avocado, Chili und Koriander vermengen.

Die Reisblätter durch kaltes Wasser ziehen, mit der Weißkohlmischung belegen und aufrollen. Zum Transport in eine geölte Dose geben. Die süße ChilisaUCE in ein Schraubglas geben und zu den Sommerrollen servieren.

Christian Henze am 01. Februar 2023

# Risotto mit grünem Spargel und Tomaten-Pesto

## Für 4 Personen:

250 g frischer grüner Spargel	1 l Geflügelbrühe	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	300 Risottoreis
150 ml trockener Weißwein	100 ml Wermut	100 g frisch geriebener Parmesan
2 EL kalte Butter	Meersalz	Pfeffer
8 Kirschtomaten	3-4 getrocknete Tomaten	2 EL Pinienkerne
3 EL frisch geriebener Parmesan	8 EL Olivenöl	1-2 EL heller Aceto Balsamico
Salz, Schwarzer Pfeffer		

## Risotto:

Die Spargelstangen waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel der Spargelstangen nach Belieben schälen. Die Spitzen abschneiden und beiseite legen. Die Spargelstangen in 1-2 cm lange Stücke schneiden.

Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin bei milder Temperatur farblos anschwitzen. Den ungewaschenen Risottoreis hineinrühren und ca. 2 Minuten glasig schwitzen. Die Spargelstücke zugeben und kurz weiterbraten.

Mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen. Die Flüssigkeit unter Rühren reduzieren. Dann eine Schöpfkelle kochend heiße Brühe aufgießen und bei mittlerer Temperatur einkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren! Erst wenn der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, die nächste Schöpfkelle Brühe zugeben. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis nach etwa 18-20 Minuten gar ist, aber noch guten Biss hat. Die Spargelspitzen ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

Den Topf vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan sowie die kalte Butter in den Risotto rühren. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebener Zitronenschale abschmecken. Kurz ruhen lassen, auf Teller verteilen und sofort servieren.

## Tomatenpesto:

Die Kirschtomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut der Tomaten mit einem spitzen Messer abziehen. Das Tomatenfruchtfleisch in Würfel schneiden und in einen Mixbecher geben.

Die getrockneten Tomaten fein würfeln und zusammen mit den Pinienkernen und dem Parmesan in den Mixbecher geben. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern. Das Olivenöl löffelweise zugeben, bis eine grobe Paste entstanden ist.

Das Tomatenpesto mit etwas hellem Balsamico, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 01. Februar 2023

# Gebratener Spargel mit Orangen-Pistazien-Salsa

## Für 4 Personen:

20 Stangen grüner, weißer Spargel	2 EL neutrales Pflanzenöl	1 EL Aceto Balsamico
Salz, Schwarzer Pfeffer	2 rote Zwiebeln	3 EL Olivenöl
1 große Orange	2 Strauchtomaten	4 Zweige frisches Basilikum
3 EL grüne Pistazienkerne		

Die weißen und grünen Spargelstangen und fließendem Wasser waschen und kurz abtropfen lassen. Die holzigen Enden der Spargelstangen (ca. 2 cm) abschneiden und die weißen Spargelstangen in der flachend Hand legend von der Spitze beginnend nach unten hin schälen.

Tipp: Ab dem unteren Drittel etwas mehr Druck ausüben, damit der Spargel dort dicker geschält wird, denn zum Ende hin werden die Stangen oft noch holziger. / Grüner Spargel muss nicht geschält werden! Die Spargelstangen je nach Länge und Dicke quer halbieren, mit einem feuchten Tuch bedecken und Beiseitestellen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen.

Die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Nun die Orange filetieren (So gehts : Von der Orange oben und unten einen Deckel abschneiden, sodass sie eine Standfläche hat. Die Orange zum Filetieren auf eine der flachen Seiten stellen. Dann mit einem sehr scharfen Messer die Schale vorsichtig so dick abschneiden, dass auch die weiße Haut (sie heißt Mesocarp) vollständig entfernt wird. Die Orange dann in die Hand nehmen und die einzelnen Orangenfilets mit einem Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden.) Die Orangenfilets in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Strauchtomaten waschen, den Strunk herausschneiden und die Tomaten vierteln. Die Kerne herausschneiden und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten zu den Orangen in die Schüssel geben.

Die Basilikum-Zweige waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Dann in Streifen schneiden und ebenfalls zu Salsa geben.

Die Pistazienkerne in einem Mörser grob zerstoßen oder mit einem Messer gut hacken, dann ebenfalls zugeben. Die Salsa mit einem Löffel vermengen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Nun wird der Spargel gebraten! Kurz vor dem Anrichten das Pflanzenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei hoher Temperatur 34 Minuten scharf anbraten. Dabei immer wieder gut durchschwenken, bis der Spargel sehr knackig gegart ist.

Den Spargel mit dem Balsamico ablöschen, sofort durchschwenken und zum Schluss mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den sautierten Spargel auf 4 Teller verteilen. Mittig die Orangen-Pistazien-Salsa daraufgeben und heiß servieren.

Christian Henze am 01. Februar 2023

## Hirse-Taler mit Jalapeno und Schafskäse

### Für 2 Personen:

300 g Hirse, gekocht, abgekühlt    100 g Karotten    1-2 Jalapenoscheiben  
1 Ei    50 g Schafskäse    Tomatenmark  
Salz und Pfeffer

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

Hirse in eine Schüssel geben, Karotten schälen und grob raspeln. Jalapenos würfeln und mit der Karotte zur Hirse geben.

Ei und Tomatenmark mit etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermengen. Schafskäse darüberbröseln und unterheben.

Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen und aus dem Hirseteig mit nassen Händen etwa zehn bis zwölf kleine Taler formen und auf das vorbereitete Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen schieben und 20 Minuten goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit die Taler einmal wenden.

Herausnehmen, die Hirsetaler auf zwei Teller setzen und servieren.

Christian Henze am 01. Februar 2023

# Ziegenkäse-Strudel mit Frisée-Salat

## Für 4 Personen:

### Für den Strudel:

2 Zweige Rosmarin	100 g Walnusskerne	100 g Sahne
2 EL Butter	120 g Strudelteigblätter	300 g Ziegenfrischkäserolle
3 EL Honig, flüssig	6 Feigen	

### Für den Salat:

1 Friséesalat	40 ml Bio-Apfelessig	1 TL grober Dijonsenf
1 EL Honig	100 ml Olivenöl	Pfeffer, Salz

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

Die Walnüsse hacken.

Sahne und Butter in einen Topf geben und leicht erhitzen, sodass die Butter schmilzt.

Den Backofen auf 190 Grad Umluft (oder 210 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Strudelteigblätter vorsichtig entfalten.

Das erste Blatt auf ein feuchtes Geschirrtuch legen und dünn mit etwas Butter-Sahne bestreichen. Die übrigen Strudelblätter leicht versetzt darauflegen, dabei jeweils mit der Butter-Sahne bestreichen.

Die Ziegenkäserolle in die Teigmitte legen. Walnüsse, Rosmarin und 1 EL Honig darauf verteilen. Mithilfe des Tuchs zu einem Strudel aufrollen. Dabei die Seiten etwas über die Füllung klappen. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech heben. Mit der restlichen Butter-Sahne bestreichen.

Die Feigen vorsichtig abwaschen und abtrocknen, dann in eine ofenfeste Form geben und mit dem restlichen Honig beträufeln.

Den Strudel und die Feigen zusammen in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20-25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Friséesalat putzen, waschen, trocknen und mundgerecht zupfen.

Für das Dressing Apfelessig, Senf, Honig, Olivenöl, etwas Pfeffer und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab zu einem cremigen Dressing mixen. Kurz vor dem Servieren den Salat damit marinieren.

Gebackenen Strudel in Scheiben schneiden und mit den Ofenfeigen und dem Salat servieren.

Kevin von Holt am 31. Januar 2023

## Vegetarische Wirsing-Rouladen mit Zwiebel-Soße

### Für 4 Portionen

8 äußere Blätter vom Wirsingkohl	1000 g roher Kartoffelkloßteig	400 g Feta-Käse
1 Bund Petersilie	300 ml Weißwein, trocken	100 ml Sahne
6 gelbe Zwiebeln	6 Knoblauchzehen	400 ml Gemüsefond
einige Spritzer Soja-Sauce	4 Stängel frischer Majoran	4 TL Kümmel
Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer	Rapsöl
Eiswürfel, Küchengar, Schere		

Kloßteig in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Muskat würzen, eventuell mit Salz abschmecken. Den Feta zerbröseln und zusammen mit der gehackten Petersilie unterheben. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser für ca. 5 - 6 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und mit der Außenseite nach oben auf ein Küchentuch legen. Mit einem scharfen Messer die Überstände der dicken Rippen entfernen. Dann die Blätter umdrehen und trockentupfen. Die Kartoffelmasse auf ein Wirsingblatt geben. Je nach Größe der Blätter auch zwei überlappend nebeneinander. Jetzt den Wirsing um die Masse falten und mit Küchengar zu einer Roulade binden. Die geschälten Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden. Mit etwas Rapsöl in einer Pfanne goldbraun anschwitzen. Den Knoblauch schälen, andrücken und mit anschwitzen. Kümmel im Mörser zerstoßen, in die Pfanne geben und mit Pfeffer würzen. Die Zwiebeln aus der Pfanne herausnehmen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne nun die Rouladen scharf anbraten, bis sie dunkelbraun sind. Eventuell noch etwas Rapsöl hinzufügen. Mit dem Weißwein ablöschen und die zur Seite gestellten Zwiebeln wieder hinzufügen. Den Gemüsefond hinzugeben, bei geschlossenem 20 Minuten schmoren lassen. Die Rouladen herausnehmen und die Fäden aufschneiden. Den Knoblauch entfernen und Sojasauce und Sahne zur Zwiebelsauce geben. Erneut pfeffern und kurz aufkochen lassen. Die Rouladen auf einem Teller anrichten und die Zwiebelsauce darüber geben. Mit Majoran garnieren.

Björn Freitag am 30. Januar 2023

# Spaghetti mit Rahm-Spinat

## Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl	150 g frischer Spinat	1 1/2 L Chilisalz
100 ml Sahne	30 g Pancetta	1 Msp. Muskatnuss
1 EL Trüffelöl	2 Eigelb	1 Msp. scharfes Gewürz

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung fast al dente garen. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 1 Min. darin anschwitzen.

Spinat dazugeben, mit Chilisalz würzen und gut vermengen. Spinat zusammenfallen lassen, kurz anrösten und dann Sahne und eine kleine Kelle Nudelkochwasser dazugeben. Das Ganze ca. 2 Min. köcheln lassen.

Pancetta in kurze grobe Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pancetta darin knusprig braten.

In der Zwischenzeit Spinat mit frisch geriebenem Muskat würzen und mit einem Stabmixer im Topf cremig pürieren.

Spaghetti abgießen und etwas Nudelkochwasser auffangen. Spaghetti zum Rahmspinat in den Topf geben, einen Schuss Nudelkochwasser dazugießen, alles gut vermengen und für ca. 2 Min. köcheln lassen.

Trüffelöl unter die Rahm-Spaghetti rühren.

Spaghetti auf Tellern anrichten. Optional jeweils ein Eigelb in die Mitte auf die Pasta setzen, knusprigen Pancetta on top geben und scharfes Gewürz darüberstreuen.

Steffen Henssler am 28. Januar 2023

# Blattsalat mit Kartoffeln und Birnen

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

1 mittelgroßer Radicchio	2 längl. Köpfe Radicchio	1 gelber Chicorée
1 roter Chicorée	1 kleiner Endiviensalat	5 festk. Kartoffeln
3 Birnen	2 2 EL Rapsöl	

Salz, Zucker

### Für die Vinaigrette:

2 EL Akazienhonig	2 EL Rapsöl	2 EL Olivenöl
3 EL Weißwein-Essig	1 EL Himbeer-Essig	3 EL Crema di Balsamico
0.5 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer	

### Für den Salat:

Für den Salat benötigt man Salatsorten mit leicht bitterem Aroma. Ein beliebter Bittersalat ist Radicchio. In runder oder länglicher Form sind die roten und dichtgewachsenen Köpfe ganzjährig erhältlich. Im Winter gibt es eine Vielzahl anderer Radicchio-Sorten. Sie werden hauptsächlich in Norditalien angebaut und haben beispielsweise dicke Blattrippen und helle oder bunten Farben. Fragen Sie auf dem Wochenmarkt oder im italienischen Feinkostgeschäft etwa nach Radicchio tardivo di Treviso oder Variegata di Castelfranco. Alternativ kann man den Salat mit anderen Bittersalaten zubereiten oder den Anteil an Chicorée oder Endivie erhöhen.

Die Salate gründlich waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Den Endiviensalat in kleine Blätter zupfen, auch die dickeren Stiele verwenden. In eine Schüssel geben.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einen Topf legen und Wasser hinzufügen, bis sie knapp bedeckt sind. Olivenöl und etwas Salz dazugeben, dann gar kochen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen.

Birnen waschen, trocknen und die Hälfte der Schale in Streifen abziehen, sodass ein Zebra-Muster entsteht. Die Birnen anschließend teilen, entkernen und in Schiffchen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnen kurz und scharf darin anbraten. Dabei etwas zuckern.

### Für die Vinaigrette:

Alle Zutaten kräftig miteinander verrühren. Der Honig sollte sich dabei gut auflösen und mit den anderen Zutaten verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf etwas mehr Honig oder Essig dazugeben. Die Vinaigrette erst kurz vor dem Servieren zum Blattsalat geben und alles gut miteinander vermengen.

### Anrichten:

Lauwarme Birnen und Kartoffeln auf Tellern verteilen und mit etwas Sud beträufeln. Darauf je 1 gute Portion Salat geben.

Rainer Sass am 27. Januar 2023

# Veganes Pilz-Curry mit Esskastanien, Kürbis-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Pilz-Curry:

250 g gemischte Pilze	50 g vorgegarte Maronen	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	75 ml Hafersahne	50 ml Kokosmilch
1 TL gelbe Currypaste	50 ml Gemüfefond	25 ml Madeira
1-2 EL dunkle Sojasauce	25 g Rapsöl	2 Zweige Petersilie
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

### Für den Stampf:

200 g Muskatkürbis	100 g mehlig kochende	Kartoffeln
75 ml Hafermilch	15 g Margarine	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie

## Für das Pilz-Curry:

Die Pilze putzen und je nach Größe in dicke Scheiben schneiden oder vierteln. Schalotten und Knoblauch abziehen und in Streifen bzw. klein schneiden. Maronen je nach Größe halbieren.

Das Rapsöl in einer großen breiten Pfanne erhitzen und die Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Pilze zufügen und kurz mitbraten.

Dann Pilze herausnehmen.

Currypaste in die Pfanne geben, kurz braten, dann Madeira, Sojasauce, Gemüfefond, Hafersahne und Kokosmilch dazugießen und alles einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Curry damit leicht binden. Pilze und Maronen untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und hacken. Zum Curry geben.

Wenn Sie die Pilze nicht ganz so klein schneiden, sondern größer lassen, dann bekommen sie eine schön gleichmäßige Farbe und behalten mehr Aroma.

## Außerdem wichtig:

Pilze immer nur trocken abputzen. Wäscht man sie, saugen sie sich mit Wasser voll, wodurch Konsistenz und Geschmack verloren gehen.

## Für den Stampf:

Kartoffeln und Kürbis schälen, beim Kürbis zusätzlich die Kerne entfernen. Dann beides grob würfeln und in einen Dämpfeinsatz geben.

Den Einsatz über einen Topf mit kochendem Wasser stellen, mit einem Deckel verschließen und das Gemüse ca. 30 Minuten dämpfen. Wasser aus dem Topf abgießen, dann Hafermilch in den noch heißen Topf geben und erwärmen. Gedämpfte Kartoffeln und Kürbis zugeben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Margarine hinzugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerstampfen.

Wenn Sie einen Stampf oder ein Püree zubereiten wollen, dann sollten Sie das Gemüse am besten dämpfen. So bleibt der Geschmack erhalten.

Sollte der Stampf oder das Püree einmal zu flüssig sein, kann man es bei niedriger Hitze einkochen bzw. ausdämpfen lassen.

## Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und hacken. Über das Gericht streuen.

Johann Lafer am 25. Januar 2023

# Kartoffel-Erbesen-Frikadellen mit Lauchgemüse

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Frikadellen:**

700 g Kartoffeln, mehlig	Salz	300 g TK-Erbesen
2 Eier	1 Eiweiß	200 g Semmelbrösel
1 TL Majoran, getrocknet	Pfeffer	3 EL Butterschmalz

### **Für das Lauchgemüse:**

2 Stangen Lauch	100 g Karotten	2 EL Butterschmalz
Salz	1 Prise Zucker	100 g Sahne

Die Kartoffeln gut abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit die Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Das Wasser abschütten und die Erbsen fein mixen oder durch ein Sieb streichen/passieren.

Den Lauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Karotten waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, abziehen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Erbspüree zu den Kartoffeln geben. Eier, Eiweiß, die Hälfte der Semmelbrösel, Majoran, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermischen.

Aus der Masse Frikadellen formen und diese in den restlichen Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen auf jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten.

In einer weiteren Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Karottenscheiben und den Lauch darin ein paar Minuten anschwitzen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Sahne unter den Lauch mischen und einmal durchschwenken.

Lauch auf Teller geben, die Kartoffel-Erbesen-Frikadellen daraufsetzen und servieren.

Sören Anders am 20. Januar 2023



# Linguine mit Petersilienwurzeln, Lauch und Parmesan

## **Für 4 Personen:**

### **Für den Nudelteig:**

150 g Weizenmehl (Type 405)    150 g Semola    1 Prise Salz  
1 Ei    3 EL Wasser    1 EL Olivenöl

### **Für das Gemüse:**

300 g Petersilienwurzel    2 Stangen Lauch    2 EL Olivenöl  
100 g Parmesan    Pfeffer

### **Außerdem:**

Mehl

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, das Ei, Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, löffelweise noch etwas Wasser unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Den geruhten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen und zu Linguine (dünne Bandnudeln) schneiden. Die Nudeln bis zum Abkochen auf einem sauberen, mit Mehl bestäubten Geschirrtuch luftig ausbreiten.

Die Petersilienwurzeln waschen, schälen. Petersilienwurzeln in lange feine Streifen schneiden.

Den Lauch putzen, waschen und in feine ca. 15 cm lange Streifen schneiden.

Für die Nudeln in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Gemüwestreifen darin andünsten.

Die Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen (da es frische Nudeln sind, geht es schnell).

Über die Gemüwestreifen in der Pfanne etwas Parmesan reiben und ca. 100 ml vom Nudelkochwasser zugeben, damit sich eine leichte Sauce bildet.

Die Nudeln abgießen, abtropfen und zum Gemüse in der Pfanne geben. Alles durchschwenken und abschmecken.

Die Nudeln auf Teller anrichten und grob geriebene Parmesanspäne darüber streuen.

### **Tipp:**

Käse bereits vorab reiben und die Rinde mit ins Nudelkochwasser geben, sie gibt ein fantastisches Aroma ab.

Jacqueline Amirfallah am 18. Januar 2023

# Spagatkrapfen, Preiselbeeren, Vogelbeeren, Schlagsahne

## **Für zwei Personen**

### **Für die Krapfen:**

420 g glattes Weizenmehl	210 g Butter	3 Eier
50 ml Milch	50 ml Weißwein	100g Puderzucker
1 EL gemahlener Zimt	1 Prise Salz	1 L Öl

### **Für den Vanille-Schalgobers:**

250 ml Schlagsahne	1 Vanilleschote
--------------------	-----------------

### **Für die Garnitur:**

100 g Preiselbeermarmelade	50 g eingelegte Vogelbeeren
----------------------------	-----------------------------

### **Für die Krapfen:**

Das Mehl auf die Arbeitsfläche geben und mit der Butter abbröseln, sodass keine Butterstücke mehr zu sehen sind.

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Das Mehl zu einem Hügel zusammenschieben, in der Mitte ein Grübchen machen und die drei Eigelbe hineingeben. Gemeinsam mit der Milch verrühren und dabei Mehl einarbeiten. Anschließend den Weißwein und Salz hinzugeben und zu einem schönen glatten Teig kneten. Vorsicht, die Milch nicht direkt mit dem Wein vermischen. Die Milch könnte dabei gerinnen! Spagatkrapfenteig in Frischhaltefolie wickeln und 5-6 Stunden, oder über Nacht, in den Kühlschrank legen. Am nächsten Tag den Teig dritteln. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen. Jedes Drittel nacheinander messerrückendick mit einem Nudelholz ausrollen und mit einem Tafelmesser oder Teigrad zu 8x5 cm großen Rechtecken schneiden und wiederum kühl stellen.

Öl in einem kleinen Topf auf 160-180 Grad erhitzen. Die Teigstücke einzeln in die Spagatkrapfenzange einklemmen und im nicht zu heißen Öl goldbraun herausbacken. Das Fett soll leicht dahinblubbern und die Spagatkrapfen auf der Innenseite etwas Farbe annehmen, dann sind sie perfekt. Wir arbeiten zeitgleich mit zwei Spagatkrapfenzangen, sogenannte 'Modeln', die genau in dem Topf Platz haben. Abwechselnd backen, herausnehmen, neu auflegen, backen und so weiter.

Die fertigen Spagatkrapfen aus der Zange nehmen und auf Küchenrolle abtropfen lassen.

Puderzucker mit Zimt gut verrühren. Spagatkrapfen nebeneinander legen und mit dem Zimtzucker bestreuen.

### **Für den Vanille-Schalgobers:**

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.

Schlagsahne mit Vanillemark cremig aufschlagen und zu den Krapfen servieren.

### **Für die Garnitur:**

Preiselbeermarmelade und Vogelbeeren mischen und zu den Krapfen servieren.

Richard Rauch am 17. Januar 2023

## Mit Sig gefüllte Topfen-Knödel und Holdermus

### Für zwei Personen

#### Für den Topfenteig:

250 g Topfen	1 kleines Ei	20 g Butter
1 Zitrone, (Abrieb)	1 Vanilleschote	50 g Mie de pain
15 g Mehl	25 g Zucker	1 Prise Salz

#### Für die Fülle:

50 g Sig (karamel. Molke)

#### Für die Brösel:

50 g Brotbrösel	50 g Butter	30 g Zucker
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	1 Prise Salz	

#### Für die Fertigstellung:

1 Schuss Milch

#### Für das Holdermus:

150 g TK-Holunderbeeren	30 g Zucker
-------------------------	-------------

#### Für die Garnitur:

Puderzucker

### Für den Topfenteig:

Die Butter in einen Topf geben und schmelzen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Topfen mit flüssiger Butter, Zitronenabrieb, Ei, etwas Vanille, Mie de pain, Mehl, Zucker und Salz zu einem glatten, gut formbaren Teig kneten. Wichtig ist, dass der Topfen sehr trocken ist. Wenn nötig, den Topfen in ein Tuch einschlagen, in ein Sieb legen und einige Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.

### Für die Fülle:

Aus dem Sig kleine Knödelchen formen und mit dem Topfenteig ummanteln.

### Für die Brösel:

Butter erhitzen bis sie beginnt zu schäumen. Brösel, Zucker, Salz und Zimt hinzugeben und gut durchrühren.

### Für die Fertigstellung:

In einem Topf reichlich Wasser erhitzen, einen Schuss Milch hinzugeben und die Knödel darin etwa 8 Minuten ziehen lassen. Wichtig: Das Wasser darf nicht kochen. Knödel aus dem Wasser heben und vorsichtig in den Zuckerbröseln wälzen.

### Für das Holdermus:

Holunderbeeren mit 60 g Wasser und Zucker aufkochen und einige Minuten köcheln lassen.

### Für die Garnitur:

Knödel mit Puderzucker bestäuben.

Milena Broger am 16. Januar 2023

## Nudel-Auflauf mit Gemüse und Tomaten-Soße

### Für 4 Personen:

Zutaten	500 g Penne rigate	2 Zwiebeln
0.5 Spitzkohl	1 Fenchel-Knolle (mit Grün)	2 Möhren
1 Prise Cayenne-Pfeffer	1 TL Kreuzkümmel	20 Pfefferkörner
250 ml Milch	250 ml Sahne	3 Eier
100 g alter Deichkäse	1 Ziegenkäserolle	- 4 + Person(en)
200 g Edamer	Olivenöl, Salz	

### Für die Tomatensoße:

1 Dose geschälte Tomaten	2 Zehen Knoblauch	1 EL Tomatenmark
1 Prise Chiliflocken	Olivenöl, Salz	Pfeffer, Zucker

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abschrecken und beiseitestellen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Spitzkohl und Fenchel säubern, vierteln und die Strünke entfernen. Anschließend in Streifen oder Würfel schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in kleine Stücke teilen. Alles in einen Topf geben und in Olivenöl etwa 5 Minuten anschwitzen, bis der Spitzkohl zusammenfällt. Kreuzkümmel in eine Pfanne geben und kurz anrösten. Anschließend mit den Pfefferkörnern in einen Mörser geben und zerkleinern. Das Gemüse damit würzen, außerdem noch Cayenne-Pfeffer und Salz hinzufügen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hälfte der Nudeln auf dem Boden einer Auflaufform verteilen und leicht salzen. Die Gemüsemischung auf die Nudeln geben und ebenfalls gleichmäßig verteilen. Mit den restlichen Nudeln belegen.

Milch, Sahne und Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Den Deichkäse reiben und hinzufügen. Die Masse gleichmäßig auf die Pasta-Gemüseschicht gießen und die Oberfläche mit etwas Olivenöl beträufeln. 20 Minuten im Ofen garen. Derweil den Edamer reiben und die Ziegenrolle in Scheiben schneiden.

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Edamer bestreuen und mit den Ziegenkäsescheiben belegen. Nochmals etwas Olivenöl darüber geben, dann 20-30 Minuten im Ofen überbacken.

### Für die Tomatensoße:

Während der Auflauf im Ofen ist, die Dosentomaten in einen Topf geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken und zerstückeln. Knoblauch schälen, ausdrücken und zu den Tomaten geben. Tomatenmark, Chili und etwas Olivenöl hinzufügen. Alles erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Soße etwa 20 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Wer mag, kann noch etwas Orangensaft und Orangenschale hinzufügen.

Den Nudelaufbau in Portionen teilen und mit der Tomatensoße servieren.

Rainer Sass am 13. Januar 2023

# Shiitake-Risotto mit glasiertem Rosenkohl

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

300 g Risottoreis	150 g Shiitake	2 Schwarzwurzeln
1 Karotte	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
30 g Parmesan	400 ml Gemüsefond	2 TL Shiitake-Pilzpulver
2 Zweige Thymian	Butter	Salz
Pfeffer		

**Für den glasierten Rosenkohl:**

100 g Rosenkohl	Butter	1 Zweig Thymian
1 Schale Eiswasser		

**Für die Garnitur:**

15 g Pinienkerne

**Für das Risotto:**

Eine Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Shiitake putzen, den Stiel entfernen und klein schneiden.

Einen Fond ansetzen. Karotte schälen und schneiden. Zwiebel im Ganzen sowie die klein geschnittene Karotte zu dem Gemüsefond geben.

Thymian hinzugeben. Einen Teil der Pilze sowie die Stiele ebenfalls zu dem Fond geben.

Shiitake in einer Pfanne in Öl scharf anbraten. Hitze zurückdrehen und anschließend die Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben. Risottoreis hinzugeben. Pilzpulver ebenfalls hinzufügen und mit anrösten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Nach und nach mit dem Gemüsefond aufgießen.

Parmesan reiben. Butter und Parmesan unter das Risotto rühren, sodass es schlotzig wird.

Das Wichtigste beim Zubereiten eines Risottos: Der Fond muss heiß oder warm sein, sonst zieht sich das Reiskorn zusammen.

**Für den glasierten Rosenkohl:**

Rosenkohl waschen. Strunk entfernen und die einzelnen Blätter ablösen.

Rosenkohlblätter in einem Topf mit gesalzenem Wasser blanchieren und anschließend in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Danach in einer Pfanne mit Butter glasieren. Thymianblättchen abzupfen und hinzugeben.

**Für die Garnitur:**

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und als Garnitur verwenden.

Alexander Kumptner am 12. Januar 2023

## Rote Bete-Kartoffel-Eintopf

### Für 4 Personen:

400 g Kartoffeln, festk.	5 Schalotten	600 g Rote Bete
Salz	1 Lorbeerblatt	4 EL heller Balsamico
Pfeffer	1 Sternanis	4 Stängel Dill
50 g TK-Erbesen	2 EL Sesamöl	8 EL Sojasauce
30 g Ingwer	1 EL Honig	200 ml Rote-Bete-Saft

Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Schalotten schälen und 4 Schalotten in feine Ringe schneiden.

Rote Bete waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf 1,5 l Wasser mit 2 TL Salz und dem Lorbeerblatt aufkochen. Die Kartoffelwürfel und Schalottenringe darin ca. 5 Minuten weichkochen.

Anschließend das Kochwasser in einen weiteren Topf abgießen und aufbewahren.

Die warmen Kartoffelwürfel und Schalottenringe in eine Schüssel geben. Balsamico angießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum zurückbehaltene Kochwasser den Sternanis zugeben und erneut aufkochen, die Rote Bete-Würfel darin ca. 5 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit den Dill abbrausen, trocken schütteln und klein zupfen. Die Stängel beiseitelegen.

Die Erbsen auftauen lassen.

Das Rote Bete-Kochwasser wieder in den ersten Topf abgießen und aufbewahren.

Die Rote Bete-Würfel in eine Schüssel geben und mit Sesamöl und der Hälfte der Sojasauce marinieren. Den gezupften Dill untermischen und alles ziehen lassen.

Die übrige Schalotte halbieren. Ingwer halbieren.

Das beiseite gestellte Kochwasser erneut aufkochen. Halbierter Schalotte, Ingwer, Dillstängel, Honig, restliche Sojasauce und Rote Bete-Saft zugeben und alles auf 1,2 l einkochen.

Dann die Brühe durch ein Sieb in einen Topf abgießen. In die Brühe die aufgetauten Erbsen, die marinierten Kartoffeln, Schalottenringe und die marinierte Rote Bete geben. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

Stephan Hentschel am 12. Januar 2023

# Walnuss-Ravioli mit Rotkohl-Salat

## **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 den Salat:**

650 g Rotkohl	1 Schalotte	1 Bio-Orange
1 TL Johannisbeerkonfitüre	60 ml dunkler Balsamico-Essig	50 ml Sonnenblumenöl
50 ml Walnussöl	Salz	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	1 Prise Zucker	

### **Für die Füllung:**

1 Apfel	1 Zwiebel	4 EL Butter
100 g Walnusskerne	150 g Gouda	Salz, Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie		

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 ist, löffelweise noch etwas Wasser unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat vom Rotkohl evtl. unschöne Außenblätter entfernen, Kohl waschen, gut abtropfen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln.

Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, von etwa der Hälfte die Schale abreiben und anschließend den Saft der Orange auspressen.

Rotkohl- und Schalottenstreifen in ein Schüssel geben und vermengen. Dann Orangenabrieb, -saft, Johannisbeerkonfitüre, Balsamico, Sonnenblumen- und Walnussöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker würzen und alles gut durchkneten.

Den Salat mindestens 30 Minuten ruhen lassen und dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Apfelfruchtfleisch fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Apfelwürfel darin anbraten. Einige Walnusskerne zur Dekoration beiseitestellen. Restliche Walnüsse sehr fein hacken.

Den Käse fein würfeln oder reiben, 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. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Ravioli darin direkt vor dem Servieren warm schwenken und Petersilie darüber streuen.

Rainer Klutsch am 09. Januar 2023

# Kartoffel-Pastinaken-Rösti mit Käse, Schnittlauch-Quark

## Für 4 Personen

### Für die Rösti:

2 Pastinaken (ca. 300 g)	600 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz
Pfeffer	3 EL Butterschmalz	50 g Bergkäse

### Für den Quark:

1 Bund Schnittlauch	250 g Magerquark	3 EL Leinöl
Salz	Pfeffer	

Pastinaken schälen, waschen und fein raspeln.

Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Kartoffelraspel in ein sauberes Geschirrtuch geben und sorgfältig ausdrücken.

Kartoffel- und Pastinakenraspel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne portionsweise Butterschmalz erhitzen. Aus der Masse darin bei mittlerer Hitze goldbraune Rösti in beliebiger Größe braten.

Den Käse fein reiben und kurz vor dem Fertigstellen über die Rösti streuen.

Tipp: Wer mag kann auch noch klein gewürfelten Schinken oder kalten Braten darüber streuen.

Ebenfalls kann man noch gewürfelte, in Butter gebratene Champignons darüber geben.

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

Quark mit Leinöl und dem Schnittlauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Anstatt Schnittlauch kann man auch ca. 5 g geschälten Ingwer und 5 g geschälten Kurkuma fein reiben und unter den Quark mischen.

Rösti mit dem Quark servieren.

Andreas Schweiger am 02. Januar 2023

# Index

- Apfelmus, 28, 43  
Artischocke, 13, 25  
Aubergine, 75, 87, 93, 98, 116, 133, 136  
Auflauf, 5, 33, 97, 141, 185  
Avocado, 131, 145, 156, 171
- Birne, 5, 18, 47, 51, 146, 158, 178  
Blätterteig, 68, 69, 82  
Blumenkohl, 13, 26, 40, 44, 53, 60–62, 80, 100, 132  
Bohnen, 13, 72, 91, 99  
Brokkoli, 31, 70, 131, 153, 156  
Burger, 153
- Chicoree, 144, 164, 178  
Couscous, 36, 76  
Crêpe, 46  
Curry, 37, 50, 111, 124, 133, 136, 142, 156, 179
- Eier, 8, 140, 151, 167  
Erbsen, 1, 106, 107, 125, 138, 180, 187
- Fenchel, 39  
Fladenbrot, 84, 94, 107  
Flammkuchen, 42, 114, 139  
Frischkäse, 20, 22, 48, 63, 87, 95, 112, 129, 135, 149, 153, 175, 181
- Gnocchi, 106  
Gorgonzola, 18, 47, 96  
Grünkohl, 7, 12, 24  
Gratin, 25, 31, 39, 40, 59, 62, 63, 84, 88, 103, 121, 134, 149  
Grillenkäse, 108  
Gurke, 39, 46, 75, 94, 114, 119, 129, 163
- Kürbis, 10, 18, 29, 37, 38, 43, 51, 71, 86, 179  
Knödel, 3, 9, 83, 85, 184  
Kohlrabi, 97, 142  
Kuchen, 3, 7, 30, 42, 55, 56, 81, 92, 114, 119, 135, 139, 181
- Lasagne, 13, 33
- Lauch, 9, 123, 149, 180, 182  
Linsen, 22, 35, 80, 159
- Möhren, 1, 17, 23, 24, 65, 80, 86, 97, 105, 110, 124–126, 128, 130, 143, 148, 149, 156, 164, 167, 174, 180, 185, 186  
Mangold, 113  
Maronen, 11, 179  
Mozzarella, 12, 13, 25, 88, 96, 97, 101, 116, 152
- Nudeln, 6, 13, 18, 26, 28, 33, 37, 48, 51, 87, 88, 101, 105, 140, 148, 157, 177, 182, 185
- Pak-Choi, 41, 166  
Paprika, 46, 54, 71, 78, 86, 87, 91, 97, 98, 154  
Pastinaken, 161, 189  
Pfannkuchen, 7, 30, 81, 92  
Pilze, 1, 3, 10, 11, 23, 27, 30, 41, 52, 55, 67, 92, 105, 126, 141, 151, 165, 179, 186  
Pizza, 12, 71, 96  
Polenta, 1  
Porree, 141
- Quark, 32, 65, 73, 83, 107, 184, 189
- Rösti, 160, 189  
Rüben, 1, 109, 120, 159  
Radicchio, 49, 68, 81, 178  
Radieschen, 128–130, 139, 144, 153  
Ratatouille, 136  
Reis, 25, 47, 64, 77, 89, 120, 125, 156, 165, 172, 186  
Rettich, 62, 95, 111  
Romanesco, 72  
Rosenkohl, 10, 11, 186  
Rote-Bete, 1, 22, 64, 84, 112, 145, 164, 187  
Rotkraut, 32, 156, 158, 168, 169, 188  
Rucola, 42, 57, 99, 101, 128
- Sauerampfer, 94  
Sauerkraut, 28  
Schafskäse, 33, 57, 64, 110, 138, 174

Schoten, 3, 17, 36, 78, 87, 98, 142  
Schwarzwurzeln, 186  
Sellerie, 47, 99, 145, 148, 159  
Shakshuka, 74  
sonstige, 21, 34, 45, 57, 66, 79, 90, 104, 112,  
118, 137, 147, 150, 170, 183  
Spätzle, 6, 28  
Spaghetti, 37, 51, 57, 87, 105, 140, 148, 157,  
177  
Spargel, 103, 107–109, 112, 115, 121, 122,  
125, 128, 130, 134, 172, 173  
Spiegelei, 154  
Spinat, 8, 33, 60, 61, 117, 119, 135, 151, 152,  
155, 161, 177  
Spitzkohl, 185  
Strudel, 23, 155, 175  
Suppen, 124, 145, 152  
  
Teig-Taschen, 67, 117, 161, 188  
Topinambur, 145  
Trüffel, 117, 177  
  
Vegan, 16, 44, 56, 71, 80, 86, 88, 99, 108, 126,  
136, 140, 159, 171, 173  
  
Weißkohl, 41, 171  
Wirsing, 4, 15, 36, 48, 50, 55, 102, 176  
  
Ziegenkäse, 19, 20, 98, 112, 164, 168, 169,  
175, 181, 185  
Zucchini, 3, 13, 33, 57–59, 63, 65, 71, 76, 86,  
89, 93, 98, 105, 107, 125, 127, 136,  
154