

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Meer

2008-2011

101 Rezepte

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

Inhalt

Baby-Calamari auf Bohnen-Püree und Artischocken	1
Birnen-Carpaccio mit Flusskrebse	2
Buchweizenblini mit Jakobsmuscheln	3
Caponata mit gebratenen Gambas	3
Cappuccino von Kokos und Curry mit Garnelen-Spieß	4
Carpaccio von Jakobsmuscheln und Limetten-Vinaigrette	5
Chicorée-Orangen-Salat mit gebratener Garnele	6
Chinesische Frühlingsrollen mit Gambas und Sesam-Soße	7
Conchiglie mit Muscheln und Koriander-Karotten-Relish	8
Crevetten-Ravioli mit Limetten-Ingwer-Sud	9
Croustillant vom Taschenkrebs auf Karotten-Kompott	10
Die besten Spaghetti mit Muscheln von Eckart Witzigmann	11
Feuriges Vulkan-Risotto mit Riesen-Garnelen	12
Flusskrebse im Gurken-Sud mit Kerbel	13
Frühling-Spargel-Wok mit Garnelen	14
Frittata mit Scampi, Petersilie und Minze	14
Gamba-Röllchen Schinken, Curryöl und Birnen-Chutney	15
Gambas mit Prinzessinnen-Püree	16
Garnelen Ceviche mit Popcorn	17
Garnelen unter dem Blätterteig-Häubchen	18
Garnelen-Bällchen in Zitronen-Mango-Chili-Sugo, Farfalle	19
Garnelen-Frühlingsrolle	20
Garnelen-Schaschlik mit Limonen-Vinaigrette	20
Gebackene Kaisergranate auf Mango-Papaya-Salat	21
Gebackene Sylter Royal Austern auf Champagner-Kraut	22

Gebackener Garnelen-Reis mit Zimt im Brick-Teig	23
Gebratene Calamari forbesi mit Fenchel-Salat	23
Gebratene Jakobsmuscheln, Vanille-Spinat, Rotwein-Butter	24
Gebratene Tigerprawns auf Mangold-Bärlauch-Spinat	25
Gebratener Fenchel mit Garnelen	26
Gebratener Pulpo	26
Geeiste Wasabi-Mayonnaise mit Gewürz-Ananas und Garnelen	27
Gefüllte Garnelen mit Auberginen-Püree	27
Gefüllte Jakobsmuscheln auf Sellerie-Püree	28
Gefüllte Sepiolini	29
Gefüllte Tintenfische auf Stauden-Sellerie-Risoni	30
Gegrillte Garnelen mit karamellisiertem Sommerlauch	30
Gemüse-Spaghetti a la Bouillabaisse mit Herzmuscheln	31
Gillardeau-Austern mit Zitronengras-Apfel-Sud	31
Gratinierte Austern	32
Gratinierte Jakobsmuscheln mit Speck und Salbei	32
Gurken-Terrine mit Dill und Krabben-Salat	33
Hummer Thermidor mit Soße-verte	34
Hummer-Cocktail	35
Hummer-Wan-Tan auf Aprikosen-Frühlingslauch-Salat	36
Jakobsmuscheln auf Roter Bete	37
Jakobsmuscheln in Riesling-Rahm	37
Jakobsmuscheln in Safran-Soße	38
Jakobsmuscheln mit Ananas und Sternanis	38
Jakobsmuscheln mit Wirsing-Gemüse und Soja-Butter	39
Jakobsmuscheln	39
Krustentier-Consommé mit Langostino-Klößchen	40
Lauwarmer Oktopus mit roh mariniertem Artischocken-Salat	41
Mango-Garnelen-Spieße	42
Meeresfrüchte Salat	42
Meeresfrüchte-Orecchiette unter dem Strudel-Teig	43
Meeresfrüchte-Paella	44

Meeresfrüchte-Paket	45
Mejillones (Miesmuscheln) a la Flamenca	45
Melonen-Carpaccio, Jakobsmuscheln, Limonen-Kräuter-Öl	46
Miesmuscheln in Weißwein	46
Mit Kräuter-Butter überbackene Miesmuscheln	47
Nudel-Fetzen mit Krabben und Tomaten-Bouillabaisse-Soße	48
Nudel-Salat mit Nordsee-Krabben	48
Orecchiette mit grünem Spargel-Pesto und Garnelen	49
Püree vom geschmorten Blumenkohl mit Chili und Garnelen	50
Pasta e Fagoli mit Venusmuscheln	51
Pasta Fagiolo mit Venusmuscheln	52
Pasta mit Garnelen-Soße	52
Pastinaken-Rösti mit gebeizten Jakobsmuscheln	53
Pastinaken-Rösti mit marinierten Jakobsmuscheln	54
Pulpo-Gröstel	54
Pulpo-Kartoffel-Salat	55
Röllchen von Kapuziner-Kresse, Garnelen, Blatt-Salat	55
Reis-Nudeln mit Shrimps	56
Ricotta-Ravioli mit Parmesan-Schäumchen, Jakobsmuscheln	57
Riesen-Garnelen mit Limone und Knoblauch geröstet	58
Risotto mit gebratenen Baby-Artischocken, Scampis	59
Risotto mit Meeresfrüchten	59
Rotes Scampi-Curry	60
Salat von Mango und Garnelen, Passionsfrucht-Vinaigrette	60
Saltimbocca von der Jakobsmuschel auf Erbsen-Risotto	61
Schweden-Happen von Flusskrebs-Fleisch	62
Sepia-Nudeln mit Fencheljus	62
Sepia-Nudeln mit Minze und Gemüse	63
Sieglinde auf drei Arten serviert mit Jakobsmuscheln	64
Spaghetti mit Venusmuscheln	65
Spargel-Spieß mit Gambaretti, Ingwer, Tandoori	65
Spieß von Gambas und Melone mit Wasabi	66

Spieß von Jakobsmuscheln und Gambas in Kokos-Curry-Soße	67
Teigtaschen mit Garnelen-Füllung	68
Tempura von Gambas Carabinieros mit Wasser-Melone	69
Tintenfisch-Risotto	70
Tintenfisch-Salat	70
Tintenfisch-Tatar mit weißer Vinaigrette	71
Trippa a la Romana mit Kamm-Muscheln und Bottarga	72
Vanille-Graupen mit Garnelen auf Tomaten-Orangen-Sugo	73
Weißer Gambas und Stubenküken	74
Weißer Spargel-Risotto mit Minze und Garnelen	75
Zitrusfrüchte-Salat mit Jakobsmuscheln und Garnelen	76
Zucchini-Agnolotti mit Calamaretti	77

Index	78
--------------	-----------

Baby-Calamari auf Bohnen-Püree und Artischocken

Für 4 Personen

400 g Bohnen, weiß	4 Zehen Knoblauch	2 Zweige Thymian
50 g Butter, kalt	1 Zitrone	4 Artischocken
2 Schalotten	4 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie, glatt
50 g Tomaten in Öl	12 Kalamari, klein	2 Zweige Rosmarin
Chili	Salz	Pfeffer, schwarz

Die über Nacht in Wasser eingeweichten Bohnen abgießen und mit frischem Wasser knapp bedeckt in einem Topf aufkochen lassen. Zwei Knoblauchzehen und den Thymian zugeben und etwa zwei Stunden weichkochen. Anschließend abgießen, dabei circa 200 Milliliter Bohnenwasser aufbewahren. Die Zitrone auspressen. Die Bohnen mit den weichgekochten Knoblauchzehen in einer Küchenmaschine fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft sowie Chili abschmecken. Je nach Dicke des Pürees noch Bohnenwasser zugeben. Die getrockneten Tomatenfilets in Stücke schneiden und zugeben. Zuletzt die kalte Butter unterrühren. Die Artischocken putzen, dafür die äußeren Blätter entfernen, den Stiel dünn abschälen und die Artischocken in Scheiben schneiden. Nach dem Putzen mit etwas Zitronensaft einreiben, damit sie nicht braun werden. Die Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken und die Schalotten darin anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blattpetersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Anschließend die Blätter kleinhacken und unter das Artischockengemüse geben. Die Calamari in Ringe schneiden und im restlichen Olivenöl anbraten. Den Rosmarin und die übrigen Knoblauchzehen mit der Haut zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnenpüree auf Tellern verteilen, die Artischocken darauf geben und zuletzt mit den Calamari belegen. Das Ganze servieren.

Johann Lafer am 6. August 2011

Birnen-Carpaccio mit Flusskrebse

Für 4 Personen

Birnen:

1 Zitrone, unbehandelt	2 Sternanis	1 TL Korianderkörner
2 Kapseln Kardamom	1 Schote Chili, rot	50 g Zucker
80 ml Balsamico, weiß	500 ml Weißwein	3 Birnen

Flusskrebse:

1 kg Flusskrebse

Vinaigrette:

3 Tomaten	4 Zweige Estragon	20 ml Geflügelfond
20 ml Balsamico, weiß	40 ml Olivenöl	100 g Salatblätter, fein
Salz	Zucker	Pfeffer

Birnen:

Die Schale der Zitrone abreiben. Sternanis, Korianderkörner, Kardamom, Chili und Schale der Zitrone mit dem Zucker in einen Topf geben. Leicht karamellisieren, mit dem Balsamico und Weißwein ablöschen. Die Birnen schälen und in den Sud geben, fünf bis acht Minuten darin garen und anschließend abkühlen lassen.

Flusskrebse:

Die Flusskrebse aus der Schale brechen und in eine Schüssel geben.

Vinaigrette:

Die Schale der Tomaten einritzen, den Blütenansatz entfernen, mit kochendem Wasser überbrühen und in Eiswasser abschrecken. Die Haut abziehen, Tomaten vierteln, entkernen und die Filets in kleine Würfel schneiden. Estragon abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Balsamico, Geflügelfond und Estragon in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Olivenöl unterrühren. Die Flusskrebse und Tomatenwürfel in die Vinaigrette geben, alles mischen. Die Birnen aus dem Sud nehmen und, bis auf das Kerngehäuse, in hauchdünne Scheiben schneiden. Dafür eignet sich am besten eine Aufschnittmaschine. Die Birnenscheiben auf Teller legen, die marinierten Flusskrebse darauf anrichten und mit einigen Salatblättern garnieren.

Johann Lafer am 20. November 2009

Buchweizenblini mit Jakobsmuscheln

Für 4 Personen

125 g Weizenmehl	125 g Buchweizenmehl	20 g Hefe
250 ml Milch	8 große Jakobsmuscheln mit Schale	1 EL Olivenöl
Salz	1 Prise Zitronenpfeffer	1 Prise Piment d'Espelette
2 Eier	1 EL Pflanzenöl	1/2 Bund Schnittlauch
100 g Crème-fraîche	1/2 Zitrone, ausgepresst	Pfeffer
100 g Forellenkaviar		

Beide Mehlsorten mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Die Milch darauf gießen und zu einem Vorteig verrühren. Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Die Jakobsmuscheln öffnen und vorsichtig mit einem kleinen Messer von der Schale lösen und den orange-roten Rogen entfernen, dieser schmeckt sehr intensiv und ist nicht jedermanns Geschmack. Das Jakobsmuschelfleisch unter fließend kaltem Wasser von Sandkörnern und Schmutz befreien und auf einem Küchentuch trocken. Das Muschelfleisch in einer Pfanne mit wenig Olivenöl bei mäßiger Hitze von beiden Seiten anbraten und mit Salz, Zitronenpfeffer sowie Piment d'Espelette würzen. Die Eier trennen. Eigelb und Salz zu dem Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Steifgeschlagenes Eiweiß darunter heben, nochmals zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und schöne gleichmäßig große Blinis ausbacken und diese kurz im Backofen bei niedriger Temperatur warm stellen. Schnittlauch fein schneiden. Crème-fraîche in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, den Kaviar und geschnittenen Schnittlauch hinzugeben. Die Blinis mit den Jakobsmuscheln und der Kaviarcreme anrichten. Dazu passt ein Blattsalat aus Frisée, Radicchio und Feldsalat.

Karlheinz Hauser Montag, 12. Januar 2009

Caponata mit gebratenen Gambas

Für 4 Personen

2 Schalotten	3 EL Olivenöl	20 g Zucker
1 EL Rotweinessig	1 Aubergine	2 rote Paprika
2 gelbe Paprika	100 g Staudensellerie	50 g Pinienkerne
50 g Kapern	Salz, Pfeffer	20 Gambas
40 g Honig	150 ml Weißwein	150 ml Weißweinessig
Salbeiblüten		

Die Schalotten schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 TL Olivenöl anschwitzen. Zucker dazugeben und mit Rotweinessig ablöschen. Aubergine, Paprika und Sellerie waschen, Paprika entkernen, alles in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Pinienkerne rösten und mit den Kapern zu dem Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebelmischung dazugeben und köcheln lassen. Die Gambas bis auf den Schwanz aus der Schale brechen, die Därme entfernen, würzen und mit etwas Olivenöl ca. 3 Minuten braten. Honig, Weißwein und Weißweinessig in einen Topf geben, einreduzieren und leicht abkühlen lassen. Das Gemüse rund auf einem Teller anrichten, die Gambas in der Mitte dekorativ aufstellen und mit der Soßenreduktion und Salbeiblüten ausgarnieren.

Mario Gamba Mittwoch, 21. Mai 2008

Cappuccino von Kokos und Curry mit Garnelen-Spieß

Für 4 Personen

1 Banane	150 g Ananas	1 Apfel
2 Schalotten	2 EL Traubenkernöl	1 Stange Zitronengras
1 TL Currypulver	100 ml Geflügelfond	600 ml Kokosmilch
Salz, Zucker	1 Limette	2 Kaffirlimettenblätter
1 Prise Piment-d'Espelette	8 Garnelen (13/15)	2 EL Olivenöl
Pfeffer		

Banane, Ananas und Apfel schälen. Vom Apfel das Kerngehäuse entfernen, von der Ananas den harten Mittelstrunk entfernen. Dann Ananas, Apfel und Banane in grobe Stücke schneiden. Schalotten schälen, würfeln und in einem Topf mit 2 EL Traubenkernöl anschwitzen. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann die Stange Zitronengras andrücken und mit dem Obst zu den Schalotten in den Topf geben. Curry zugeben, leicht mitschwitzen und alles mit dem Geflügelfond und der 500 ml Kokosmilch auffüllen. Alles aufkochen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken, das Zitronengras herausnehmen und dann pürieren und die Suppe durch ein Sieb passieren und nochmals abschmecken. Für den Schaum den Saft der Limette auspressen und mit 100 ml Kokosmilch in einen Topf geben, die Limettenblätter und eine Prise Piment d'Espelette zugeben, aufkochen, den Topf vom Herd ziehen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen, je 2 Garnelen auf einen Holzspieß stecken und in einer Pfanne mit Olivenöl braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die durchgezogene Limetten-Kokosmilch durch ein Sieb passieren und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Die Suppe in eine Kaffetasse füllen und mit einem Löffel den Schaum daraufgeben, so dass dieses wie ein Cappuchino aussieht. Den Garnelenspieß in den Cappuchino geben und sofort servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 26. September 2011

Carpaccio von Jakobsmuscheln und Limetten-Vinaigrette

Für 4 Personen

8 Jakobsmuscheln (ohne Rogen)	200 g Karotten	1 Schalotte
ca. 60 g Friséesalat	1 EL Olivenöl	1/2 TL Korianderkörner
50 ml Weißwein	50 ml Karottensaft	Salz
1 Spritzer Tabasco	10 Blätter frischer Koriander	1 Limette, unbehandelt
40 ml Orangensaft	10 ml Geflügelfond	50 ml Limettenessig
20 ml Limetten-Olivenöl	Zucker, Pfeffer	grobes Meersalz

Die Jakobsmuscheln unter kaltem Wasser abwaschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und kalt stellen. Die Karotten und Schalotte schälen und klein schneiden. Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotte anschwitzen, Karotten zugeben und kurz danach die Korianderkörner. Dann mit Weißwein und Karottensaft ablöschen und leicht köcheln lassen, bis die Karotten gar sind. Anschließend fein pürieren, mit etwas Salz und Tabasco abschmecken. Korianderblätter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren den Koriander unter das Püree mischen. Für die Vinaigrette Limette abspülen, trocknen und mit einem Zestenreißer etwas Schale abziehen. Dann den Saft auspressen (ca. 10 ml). Orangensaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen, dann den Limettensaft und Geflügelfond hinzufügen. Langsam mit einem Stabmixer den Essig und das Limettenöl unterarbeiten. Die Limettenzesten hinzufügen und mit Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Die Jakobsmuscheln in gleichmäßige dünne Scheiben schneiden. Auf vier kalten Teller mittig das Püree anrichten darauf die in feine Scheiben geschnittenen Jakobsmuscheln darauf geben. Darum herum den Salat geben, mit der Vinaigrette beträufeln und Meersalz darüber streuen.

Karlheinz Hauser Montag, 10. August 2009

Chicorée-Orangen-Salat mit gebratener Garnele

Für 4 Personen

4 unbehandelte Orangen	2 EL Zucker	2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	1 Zitrone	3 Sardellenfilets
2-3 Chicorée	Salz	3 EL Olivenöl
3 Schalotten	1 EL Butter	2 Knoblauchzehen
250 ml Hühnerbrühe	Pfeffer	12 Riesen-Garnelen
2 Schälchen Kresse		

Zwei Orangen dünn mit einem Messer schälen, so dass nichts weißes mitabgeschnitten wird. Die Orangenschale in feine Streifen schneiden und zwei Mal in kochendem Wasser blanchieren. Dann etwas Wasser mit 1 TL Zucker, einem Zweig Thymian und Lorbeerblatt aufkochen und die blanchierten Orangenzesten darin weich kochen. Den Saft der beiden Orangen ausdrücken. Die beiden verbliebenen Orangen mit einem Messer schälen, dass nichts weißes mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfleets heraus schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Sardellen fein hacken. Von dem Chicorée die äußeren Blätter abnehmen. Den Rest fein hacken mit Salz, einer Prise Zucker, Saft der Zitrone, der feingehackten Sardellen und 2 EL Olivenöl marinieren. Schalotten schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten anschwitzen und mit 1 EL Zucker karamellisieren, eine angeprückte Knoblauchzehe hinzugeben und mit dem Orangensaft ablöschen. Hühnerbrühe hinzufügen, Chicoréeblätter in dem Sud kurz weich kochen und wieder herausnehmen. Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken und einkochen bis eine dickliche Konsistenz entstanden ist, nochmals abschmecken. Knoblauch herausnehmen. Die Chicoréeblätter leicht überlappend auf Frischhaltefolie legen, den rohen Chicoréesalat darauf legen und mit Hilfe der Folie zu Röllchen formen. (Jedoch nicht in die Folie einpacken.) Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, salzen, wieder in die Schale geben, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl, einem Thymianzweig und angeprückter Knoblauchzehe ca. 5 Minuten sanft braten. Aus der Schale nehmen, mit den Chicoréeeröllchen, Orangenfilets, Orangenzesten auf dem Teller anrichten. Mit dem Sud nappieren und mit der Kresse bestreuen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 09. Februar 2010

Chinesische Frühlingsrollen mit Gambas und Sesam-Soße

Für 4 Personen

Für die Frühlingsrollen:

200 g Gambas	100 g Karotten	50 g Sellerie
2 Lauchzwiebeln	100 g Zuckerschoten	1 Tomate
2 EL Sesamöl	100 g frische Sojasprossen	Sojasoße
Salz, schwarzer Pfeffer	1 TL Ingwer	1 Chilischote
1 Bund Koriander	1 Bund Schnittlauch	1 kl. Paket Frühlingsrollenteig
Frittierfett		

Für die Sesamsoße:

3 EL gemischter Sesam	je 1/2 rote und gelbe Paprika	1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Koriander	3 EL Reisessig	1 EL Sesamöl
2 EL Sonnenblumenöl	50 ml Hühnerbrühe	Salz, Pfeffer, Zucker
1 Prise Dayong		

Die Gambas schälen, entdarmen und in kleine Würfel schneiden. Karotten, Sellerie, Lauchzwiebeln und Zuckerschoten putzen und in feine Streifen schneiden. Tomate häuten, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Gambas mit etwas Sesamöl in einer Pfanne scharf anbraten und die Gemüwestreifen und Sojasprossen zugeben. Alles vorsichtig anbraten und mit Sojasoße und Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer schälen, Chilischote waschen und entkernen, beides fein hacken und untermischen. Wichtig ist, dass die Flüssigkeit gut einkocht und die Füllung nicht zu feucht ist. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, fein hacken, untermischen und die Masse auf Küchencrepepapier geben und trocknen. Den Frühlingsrollenteig in gleichmäßige Vierecke schneiden, die Masse darauf verteilen und einrollen. Die Frühlingsrollen in der Fritteuse oder in einem Topf mit erhitztem Frittierfett bei ca. 100 Grad gleichmäßig goldgelb ausbacken. Für die Sesamsoße Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Paprika putzen und fein würfeln. Basilikum und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Reisessig mit Sesamöl, Sonnenblumenöl und Hühnerbrühe verrühren. Gerösteten Sesam und Paprikawürfel untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Dayong und einer Prise Zucker abschmecken. Vor dem Servieren die Kräuter untermischen. Die Frühlingsrollen mit der Soße anrichten. Nach Belieben mit Kopfsalat, Tomatenstreifen und Radieschen garnieren.

Tipp: Mit etwas Ketchup Manis, Oystersoße, Dayong und Reisessig lassen sich die Frühlingsrollen noch zusätzlich würzen und verfeinern.

Karlheinz Hauser Montag, 4. August

Conchiglie mit Muscheln und Koriander-Karotten-Relish

Für 2 Personen

400 g Karotten geschält	1 TL geriebene Orangenschale	3 TL Olivenöl
500 g gemischte Muscheln	1 Zwiebel	30 ml weißer Balsamico
100 ml Karottensaft	100 ml Muschelfond	1 Zweig Thymian
1 TL geröstete Korianderkörner	1 Msp. Szechuan-Pfeffer	1 Msp. Anis
1/2 Bund frischer Koriander	50 g Pinienkerne	Meersalz
140 g kleine Muschelnudeln		

Für das Karotten-Relish den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Die Karotten schälen, mit TL Orangenschale und ca. 1 TL Olivenöl auf Alufolie geben, verschließen und im heißen Ofen ca. 40 Minuten weich garen. Die Muscheln säubern und kalt abspülen. (Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.) Muscheln in einen Topf geben, Boden mit Wasser bedecken, etwas weißen Pfeffer zugeben. Topf abdecken, Muscheln aufkochen, bis sie sich öffnen und dann abschütten. (Muscheln die sich nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.) Die Hälfte der Muscheln aus der Schale lösen. Den entstandenen Muschelsud durch ein feines Sieb passieren und 100 ml davon für das Karotten-Relish zu Seite stellen. Die gegarten Karotten erkalten lassen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 TL Olivenöl glasig anschwitzen. Mit weißem Balsamico ablöschen, reduzieren. Karottensaft und Muschelfond zugeben. Thymian, Korianderkörner, Szechuan-Pfeffer und Anis zugeben, die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Koriander fein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Karotten unter die eingekochten Flüssigkeit heben, frisch geschnittenen Koriander, geröstete Pinienkerne zugeben und mit Salz würzen. Die Conchiglie im kochenden Salzwasser ca. 12 Minuten weich kochen, dann abschütten und mit etwas Kochwasser und ca. 1 TL Olivenöl glasieren. Die ausgelöste Muscheln unter das heiße Karotten-Koriander-Relish in einen tiefen Teller geben. Die glasierten Conchiglien darauf anrichten, gekochte Muscheln in der Schale zugeben und mit geschnittenen Korianderblättern bestreuen.

Jörg Sackmann Montag, 08. März 2010

Crevetten-Ravioli mit Limetten-Ingwer-Sud

Für 2 Personen

Für die Crevettenravioli:

250 g doppelgriffiges Mehl	1 Ei	3 Eigelb
1,5 EL Olivenöl	Salz	1 EL Wasser
100 g Crevetten, geschält	60 g Sahne	1 Eiweiß
Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	100 g Lachsfilet ohne Haut

Für den Limetten-Ingwersud:

3 Stangen Zitronengras	5 Kaffirlimettenblätter	5 g Ingwer
1 rote Chili-Schote	1 Limette	2 Schalotten
1 EL Olivenöl	600 ml Geflügelfond	1 Prise Palmzucker
2 EL Sojasauce	3 Stängel frischer Koriander	1 Prise Chilipulver

Für den Nudelteig Mehl, Ei, Eigelbe, 1 EL Öl, eine Prise Salz und Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu hart, noch etwas Wasser oder Öl zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen. Von einer Stange Zitronengras die äußeren trockenen Blätter entfernen, die Zitronengrasstange fein schneiden. 2 Kaffirlimettenblätter fein schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Chili längs halbieren, die Kerne austreifen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Von der Limette den Saft auspressen. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Geflügelfond auffüllen und aufkochen. Eine Prise Salz, Palmzucker, Ingwer, Zitronengras, Limettensaft, Chili und Sojasauce zugeben, 20 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb passieren. Gut gekühlte Crevetten mit Sahne und Eiweiß in einen Cutter geben, mit Salz, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen und zu einer glatten Farce mixen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und kurz in den Kühlschrank legen. Lachs in 6 ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den vorbereiteten Nudelteig mit der Maschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und in 12 Kreise von 8 cm Durchmesser ausstechen, den Rand mit etwas Wasser bestreichen. Die Crevettenmasse auf die Mitte von 6 Nudelkreisen spritzen, je einen Lachswürfel aufsetzen und mit einem Nudelblatt abdecken, die Ränder gut andrücken. Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Den Sud erhitzen. Von den übrigen Zitronengrasstangen die äußeren trockenen Blätter entfernen, die Stangen fein schneiden. Rest Kaffirlimettenblätter fein schneiden. Koriander abspülen, trocken, schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Alles zum Sud geben, mit 1 Prise Chilipulver würzen, die Ravioli einlegen und kurz darin erwärmen. Dann die Ravioli mit dem Sud in tiefen Tellern anrichten.

Jörg Sackmann Dienstag, 03. Mai 2011

Croustillant vom Taschenkrebs auf Karotten-Kompott

Für 4 Personen

Croustillant:

50 g Zanderfarce	50 g Krustentierfarce	400 g Taschenkrebsfleisch
30 g Fenchel	30 g Staudensellerie	1 Zitrone
1 TL Kerbel, fein gehackt	1 TL Estragon, fein gehackt	1 EL Sahne, geschlagen
2 EL Wermut, reduziert	1 Päckchen Kataifi-Teig	Sonnenblumenöl
Zitronenpfeffer	Meersalz	

Krustentierjus:

700 g Taschenkrebsschalen	50 g Butter	50 g Fenchel
50 g Staudensellerie	50 g Champignons	50 g Schalotten
1 Tomate	1 TL Tomatenmark	100 ml Wermut
800 g Fischfond, leicht	1 Zweig Estragon	1 Zweig Kerbel
Senfsaatkörner	Pfeffer, weiß	Meersalz
Koriander	Fenchelsamen	Knoblauch

Karottenkompott:

300 g Karotten	2 Schalotten	30 g Butter
20 ml Wermut	100 ml Kalbsfond	0,5 Zitrone
20 g Butterstückchen, eiskalt	0,5 TL Pfeffer, grün	0,5 TL Ingwer
1 TL Estragon, frisch gehackt	Koriander, Zucker	

Croustillant: Fenchel und Staudensellerie putzen, in Würfel schneiden und blanchieren. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Zander- und Krustentierfarce in einer Metallschüssel auf Eis glatt rühren. Die grob gewürfelte Krabbenfleischstücke, Gemüse, Gewürze, Kräuter unterheben, abschmecken, geschlagene Sahne und Wermut unterheben. Die Masse gut kühlen. Von der gekühlten Masse mit einem Suppenlöffel grobe Nocken abstechen und locker in den Kataifi-Teig einrollen. Die Croustillants kurz bei 175 Grad in Sonnenblumenöl frittieren. Das Öl darf nicht zu heiß sein, sonst bäckelt das Croustillant zu schnell und die Masse ist innen nicht gar.

Krustentierjus: Die Krustentierschalen etwas zerstoßen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad circa zehn Minuten vorrösten. Die gerösteten Schalen in einen großen Topf mit etwas frischer Butter geben und langsam anschwitzen. Das fein geschnittene Gemüse dazugeben und bei schwacher Hitze vorsichtig weiter anschwitzen, damit die Krustentierschalen nicht anbrennen. Das Tomatenmark dazugeben und nochmals anschwitzen, bis sich am Topfboden eine Röstschiicht abzeichnet. Mit Wermut ablöschen, einkochen lassen. Mit Fischfond aufgießen, die Gewürze dazugeben und alles auf die Hälfte einkochen lassen. Den Jus durch ein feines Sieb geben, dabei die Schalen gründlich ausdrücken. Nochmals aufkochen, abschmecken. Den Fond bei Bedarf noch etwas einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren die Butter einrühren.

Karottenkompott: Saft der Zitrone auspressen. Die Karotten schälen, halbieren und in grobe Stücke schneiden. Die fein geschnittenen Schalotten in Butter anschwitzen. Karotten und eine Prise Zucker hinzufügen und alles anschwitzen. Mit Wermut ablöschen, einkochen lassen und etwas grünen Pfeffer hinein geben. Mit Kalbsfond aufgießen, zudecken und bei schwacher Hitze weich dünsten. Wenn die Möhren weich sind, sollte der Fond verdunstet sein. Die weichen Karotten mit einigen kalten Butterstückchen stampfen, bis eine homogene Masse entsteht. Mit grünem Pfeffer, einem Hauch gemahlenen Koriander, dem frisch geriebenen Ingwer und einigen Tropfen Limonensaft abschmecken. Mit der gehackten Minze und dem Estragon vermengen.

Johannes King am 19. August 2011

Die besten Spaghetti mit Muscheln von Eckart Witzigmann

Für 2 Portionen

500 g Bouchot Muscheln	12 Cocktailtomaten	2 Lauchzwiebeln
1 Schalotte	1 Chilischote	1/2 Knoblauchzehe
1 kleine Fenchelknolle	100 g Pfifferlinge	3 EL feinstes Olivenöl
Chiliflocken	1/8 l trockener Weißwein	150 g Spaghetti
6 Stiele glatte Petersilie	Salz	schwarzer Pfeffer
6 Basilikumblätter		

Muscheln gut abkratzen, Bart entfernen und kräftig durchwaschen. 8 Cocktailtomaten abziehen, entkernen und würfeln. Lauchzwiebeln, Schalotte, Chilischote und Knoblauch fein hacken, Fenchel putzen und in kleine Würfel schneiden. Pfifferlinge putzen.

Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Schalotte, Lauchzwiebeln, Chili und Fenchel darin anschwitzen. Gewürfelte Tomaten zugeben, mit Chiliflocken würzen. Die Muscheln zugeben, mit Weißwein ablöschen und zugedeckt köcheln lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Muscheln mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und beiseite stellen. Den Muschelsud einkochen lassen. Pfifferlinge zugeben und kurz mitkochen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Restliche Tomaten vierteln und entkernen. Petersilie von den Stielen zupfen, fein hacken. Zusammen mit den Muscheln in den Muschelsud geben und darin erwärmen. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen und ca. 50 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser zu den Muscheln geben und kräftig mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken nachwürzen. Mit Basilikumblättern bestreut servieren.

Tim Mälzer am 12. 09. 2009

Feuriges Vulkan-Risotto mit Riesen-Garnelen

Für 4 Personen

Tomatenrisotto:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	2 Tomaten
0,5 l Tomatenbrühe, klar	200 ml Geflügelbrühe	2 EL Olivenöl
200 g Risottoreis	50 ml Weißwein	1 Bund Frühlingslauch
8 Tomatenfilets, getr. in Öl	8 Filets Ofentomaten, halbtrocknet	4 Zweige Estragon
2 Zweige Basilikum	1 EL Butter	40 g Parmesan
Meersalz	Piment d'espelette	Peperoncini
Zucker		

Riesen-Garnelen:

4 Riesen-Garnelen	Olivenöl	Meersalz
Piment d'Espelette		

Tomatenrisotto:

Die Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Tomaten überbrühen, schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Tomatenbrühe und die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen lassen. Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Die Tomatenwürfel dazugeben, mit etwas Meersalz und Zucker würzen. Den Reis ungewaschen dazugeben und mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Dann das Risotto mit der heißen Tomatenbrühe bedecken und die Flüssigkeit unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die gesamte Flüssigkeit nahezu eingekocht und das Risotto al dente ist. Den Frühlingslauch putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden, die letzten fünf Minuten im Risotto mitkochen lassen. Die getrockneten Tomatenfilets und die Ofentomaten in Streifen schneiden. Estragon und Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden. Das Risotto vom Herd nehmen und mit den Tomatenstreifen, Estragon, Basilikum, Meersalz, Piment d'espelette, Butter und geriebenem Parmesan verrühren. Fein gehackte Peperoncini nach Geschmack dazugeben.

Riesen-Garnelen:

Die Riesen-Garnelen putzen und halbieren. In einer Pfanne, in ein wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze, auf der Schalen- und anbraten, kurz von der anderen Seite Farbe nehmen lassen. Die Riesen-Garnelen wieder umdrehen und in der Pfanne ziehen lassen, bis sie gar sind. Mit Meersalz und Piment d'espelette würzen. Das Risotto anrichten und mit den Riesen-Garnelen garnieren.

Cornelia Poletto am 18. März 2011

Flusskrebse im Gurken-Sud mit Kerbel

Für 2 Personen

16 Stück Flusskrebse a 60 g	Salz	1 Karotte
1 Stange Lauch	1 kl. Bund Kerbel	1 Salatgurke
70 ml Olivenöl	2 EL Butter	1 Knoblauchzehe
1 TL Fenchelsamen	500 ml Fischfond	Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	

Flusskrebse waschen und in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und gut 1 Minute kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Krebse ausbrechen und den Darm entfernen. Den Krebskörper der Länge nach halbieren, Weichteile entfernen und klein hacken. (Krebsschalen aufbewahren) Karotte und Lauch putzen, schälen und klein aufschneiden. Den Kerbel zupfen und kalt stellen. Die Stängel beiseite legen. Die Gurke waschen, schälen, halbieren und entkernen. Jede Hälfte in 4 Längsstreifen schneiden und diese in 3 mm dicke Blättchen schräg aufschneiden. Die Krebsschalen in einem Topf mit 2 EL heißem Olivenöl anbraten und 1 EL Butter zugeben, leicht weiter rösten. Kerbelstängel, Karotten und Lauchstücke beigeben sowie Gurkenreste, Knoblauch und Fenchelsamen weiter andünsten und mit Fischfond auffüllen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb passieren und um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurkenblättchen mit 1 TL Butter anschwitzen, grob geschnittene Kerbelblättchen zugeben, mit etwas Krebsud ablöschen und würzen. Den restlichen Krebsud mit 50 ml Olivenöl aufmixen, das Krebsfleisch und die ausgebrochenen Scheren dazugeben, mit einer Prise Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen, die Krebse heiß schwenken ohne sie kochen zu lassen. Krebse in die heißen Teller geben, die Gurken und den Kerbel dazugeben und sofort servieren.

Jörg Sackmann Donnerstag, 24. April 2008

Frühling-Spargel-Wok mit Garnelen

Für 4 Personen

10 Stangen Spargel, weiß	5 Stangen Spargel, grün	4 Stangen Frühlingslauch
4 Zehen Knoblauch	1 Knolle Ingwer	70 ml Olivenöl
1 TL Zucker	20 ml Sojasoße	100 ml Gemüsesfond
10 Kirschtomaten	12 Garnelen, küchenfertig	1 Schote Chili, rot
1 Stiel Zitronengras	100 ml Ananas-Püree	0,5 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	Chili, aus der Gewürzmühle

Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur im oberen Drittel schälen. Die Enden um zwei Zentimeter kürzen und die Spargelstangen in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Frühlingslauch waschen und schräg in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Zwei Zehen Knoblauch schälen und fein würfeln. Vom Ingwer ein 20 Gramm schweres Stück abschneiden, schälen und fein reiben. 30 Milliliter Olivenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin etwa zwei Minuten scharf anbraten. Frühlingslauch, Ingwer und Knoblauch zugeben und ebenfalls zwei Minuten mit anbraten. Nun das Ganze mit Zucker bestreuen und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Mit Sojasoße und Gemüsesfond ablöschen und sechs bis acht Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Zuletzt die Kirschtomaten zugeben, nicht mehr kochen lassen. Vom Ingwer ein weiteres 20 Gramm schweres Stück abschneiden und halbieren. Zwei Zehen Knoblauch schälen, die Chilischote halbieren und entkernen. Beides zusammen mit Ingwer und Zitronengras sehr fein hacken. 30 Milliliter Olivenöl zugeben und die Garnelen darin marinieren. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin scharf anbraten, anschließend zusammen mit dem Ananas-Püree in den Wok geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargelwok in tiefe Schalen füllen und die Garnelen darauf anrichten. Den Koriander hacken und das Gericht damit bestreuen.

Johann Lafer am 29. Mai 2010

Frittata mit Scampi, Petersilie und Minze

Für 2 Personen

200 g Garnelen, tiefgekühlt	4 große Eier	1 Zitrone
0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Minze	50 g Parmesan
1 EL Butter	1 TL Piment d 'Espelette	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Eier in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie und die Minze zupfen und fein hacken. Die Schale der Zitrone reiben und anschließend auspressen. Den Parmesan reiben. Alles mit zu den Eiern geben und vermischen. Die Hälfte der Garnelen grob hacken und zusammen mit den restlichen Garnelen unter die Ei-Mischung geben. In einer Sauteuse die Butter aufschäumen lassen, etwas Olivenöl zugeben und auf zwei kleine Pfannen verteilen. Die Garnelen-Ei-Mischung hineingießen und in den Ofen schieben. Zum Garen im Ofen lassen, bis die Frittata oben leicht gebräunt ist. Anschließend herausnehmen und mit etwas Piment d 'Espelette bestreuen und servieren.

Kolja Kleeberg am 27. August 2010

Gamba-Röllchen Schinken, Curryöl und Birnen-Chutney

Für 2 Personen

Für das Birnenchutney:

1 TL weißer Balsamico-Essig	50 ml weißer Portwein	150 ml Birnensaft
1 Spritzer Limonensaft	1 Msp Limonenschale	1 TL Honig
Salz	1 Msp Cayennepfeffer	1 TL Curryöl
2 Birnen	1 TL Schwarzwälder Schinken	

Für die Gambaröllchen:

4 Gambas (a 100 g)	1 EL Olivenöl	1 Spritzer Curryöl
1 Spritzer Limonenöl	Salz	1 Msp Cayennepfeffer
1 EL Birnenchutney	2 Birnen	4 Sch Schwarzwälder Schinken
1 Chicorée	2 EL Saiblingkaviar	

Für den Kräutersalat:

1 Bund gemischte Kräuter	2 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico-Essig
1 Spritzer Zitronensaft	weißer Pfeffer	1 Prise Zucker

Balsamico, Portwein und Birnensaft einkochen. Mit dem Limonensaft und -schale, Honig, Salz, Cayennepfeffer und Curryöl würzen. Die Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Birnenwürfel und den feingeschnittenen Schinken in den Sud geben und kurz aufkochen. In einem Glas kalt stellen. Zwei der Gambas in Würfel schneiden und kurz in Olivenöl anschwitzen. Mit Curryöl, Limonenöl, Salz und Cayennepfeffer würzen und einen Esslöffel Birnenchutney dazugeben. Die Birnen schälen und mit einem Hobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf einer Klarsichtfolie dünn nebeneinander auslegen. Die Schinkenscheiben auf die Birnen legen. Die Gambawürfel darauf verteilen. Den Chicorée in drei Zentimeter lange, dünne Streifen schneiden. Chicoréestreifen auf die Gambawürfel geben und alles mit Hilfe der Folie aufrollen. Darauf achten, das die Seiten verschlossen sind. Dann die Folie entfernen. Die Röllchen mit etwas Curryöl bestreichen. Die anderen beiden Gambas längs halbieren, würzen und kurz in Olivenöl anbraten. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Aus Olivenöl, Balsamico und Zitronensaft eine Vinaigrette rühren. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken und über die Kräuter geben. Je zwei Röllchen auf einen Teller setzen, die angebratenen Gambahälften zwischen die Röllchen legen, mit Saiblingkaviar, Kräutersalat und Birnenchutney anrichten.

Jörg Sackmann Dienstag, 07. April 2009

Gambas mit Prinzessinnen-Püree

Für 4 Personen

Krustentierherzen:

0,5 Bund Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch	300 g Lachs
250 g Gambas	0,5 Limone	Frittierfett
Sahne	Pfeffer	Salz

Prinzessinnen-Püree:

300 g Kartoffeln, mehlig	50 ml Sahne	50 ml Milch
150 g Butter	Rote-Bete-Saft	Salz
Pfeffer	Muskat	

Krustentierherzen:

Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Aus dem Lachs, einem Schuss Sahne und Salz eine Farce herstellen und diese kühl stellen. Die Gambas schälen, würfeln und kurz anbraten. Anschließend auskühlen lassen und mit der Farce, Petersilie, Schnittlauch, Pfeffer und einigen Spritzern Limonensaft vermengen. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und herzförmig auf Backpapier dressieren. Bei circa 160 Grad in heißem Fett ausbacken.

Prinzessinnen-Püree:

Die Kartoffeln schälen und gar kochen, abschütten und ausdämpfen lassen. Anschließend durch eine Presse drücken und nach Belieben durch ein Sieb passieren. Mit kochender Sahne und Milch vermengen. Butter und Rote-Bete-Saft unterrühren und anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nelson Müller am 30. Juli 2010

Garnelen Ceviche mit Popcorn

Für 4 Personen

Garnelen Ceviche:

12 Stück Riesen-Garnelen	3 Stück Limonen, unbehandelt	3 Stück Limettenblätter, TK
4 EL Traubenkernöl	6 Stück Frühlingszwiebeln	2 Stängel Staudensellerie
1 Eiertomate	2 – 4 Stück Peperoni	1 EL Blattpetersilie
1 TL Koriandergrün	Meersalz	

Popcorn:

100 g Popcorn	Erdnussöl	Salz
---------------	-----------	------

Garnelen Ceviche:

Die Garnelen von der Schale befreien, längs halbieren und den Darm entfernen. Die Peperoni halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Eiertomate vierteln. Strunk und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie ebenfalls fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Von den Limettenblättern den Blattstiel entfernen und in feine Streifen schneiden. Jetzt von den Limonen die äußere Schale abreiben und danach auspressen. Nun Limonensaft- und abrieb mit Traubenkernöl und dem klein geschnittenem Gemüse mischen. Das Ganze mit circa zweieinhalb Teelöffel Meersalz würzen und über die Garnelen geben. Zudecken und circa ein bis fünf Stunden durchziehen lassen. Blattpetersilie und Koriandergrün hacken und unter den Salat heben.

Popcorn:

In einem Topf das Erdnussöl erhitzen. Mais in den Topf geben und sofort mit einem Deckel schließen. Ab und zu den Topf schwenken, damit alle Maiskörner platzen. Sobald es in dem Topf ruhiger geworden ist, kann der Topf vom Herd genommen werden. Popcorn vor dem Servieren salzen. Den Salat auf vier Schalen oder Gläser verteilen und mit dem Popcorn servieren.

Ralf Zacherl am 11. Juli 2008

Garnelen unter dem Blätterteig-Häubchen

Für 4 Personen

400 g Garnelen, küchenfertig	300 g Blattspinat, frisch	0,5 Zitrone, unbehandelt
1 Zehe Knoblauch	2 Schalotten	4 Platten Blätterteig
1 Ei	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
0,5 Bund Estragon	125 ml Weißwein, trocken	125 ml Sahne
4 Schoten Chili, rot, eingelegt	30 g Parmesan	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Knoblauchzehe sehr fein hacken und die Schalotten in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch andünsten und die Garnelen von beiden Seiten kurz anbraten. Nur die Garnelen aus der Pfanne nehmen. In der gleichen Pfanne den gewaschenen Blattspinat und die Estragonblättchen kurz anbraten. Die Schale der Zitrone abreiben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und die abgeriebene Zitronenschale hinzufügen. Mit Wein ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Zum Schluss die Sahne hinzugeben. Die aufgetauten Blätterteigplatten auf das Doppelte ausrollen. Mit einem Gefäß, welches etwa zwei Zentimeter größer ist als die Förmchen, den Teig ausstechen. Den Innenteil der Formen und den Rand mit Butter einfetten und die Garnelen darin gleichmäßig verteilen. Darauf die Blattspinatmasse geben. Jeweils mit einer Chilischote dekorieren. Nun die Teigblätter darauf legen und den Rand leicht andrücken. Den Blätterteig mit Eigelb bepinseln und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Die Schalen für etwa zwölf bis 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Horst Lichter am 24. Oktober 2008

Garnelen-Bällchen in Zitronen-Mango-Chili-Sugo, Farfalle

Für 4 Personen

Garnelenbällchen:

500 g Riesen-Garnelen	300 g Speck, grün, fett	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	20 g Ingwer	1 Ei
1 EL Speisestärke	1 EL Sojasoße	Salz
Chili	Pfeffer	Koriander

Zitronen-Mango-Chili-Sugo:

2 Thai-Mango	2 Stangen Frühlingslauch	1 Zehe Knoblauch
2 Zitronen, unbehandelt	1 Schote Chili, klein, rot	50 g Zucker
150 ml Pflaumenwein	200 ml Mangopüree	3 Bete Shiso-Kresse
1 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Farfalle:

500 g Farfalle	Salz
----------------	------

Garnelenbällchen:

Garnelen putzen, dafür Kopf, Schale und Darm entfernen. Kurz abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Garnelen und den Speck durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Garnelenmasse mit Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Eiweiß, Sojasoße und Speisestärke mischen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Koriander würzen. Mit Hilfe eines Eisportionierers die Masse zu kleinen Bällchen formen.

Zitronen-Mango-Chili-Sugo:

Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Chili halbieren, entkernen und fein würfeln. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Knoblauch, Frühlingslauch und Chili unterschwenken und mit dem Zitronensaft, Pflaumenwein und Mangopüree ablöschen. Alles so lange köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelenbällchen in den Sugo legen und bei milder Hitze darin fünf bis acht Minuten gar ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Mangowürfel unterschwenken, nochmals kurz erwärmen.

Farfalle:

Farfalle in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und mit den Garnelenbällchen und dem Sugo in der Pfanne anrichten. Die Shiso-Kresse mit dem Sesamöl, etwas Salz und Pfeffer marinieren und auf den Garnelenbällchen anrichten.

Johann Lafer am 24. September 2010

Garnelen-Frühlingsrolle

Für 2 Personen

4 Frühlingsrollenteigblätter	200 g Garnelen	10 g frische Sojasprossen
1 Zitrone	50 g Crème-fraîche	1 TL dunkles Sesamöl
1 EL Sojasoße	1 Spritzer flüssige Würze	1 TL Mehl
Öl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Frühlingsrollenteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und auftauen lassen. Die Garnelen auftauen lassen, waschen und trocken tupfen. Die Sojasprossen waschen und trocken schleudern. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft, die Sojasoße, das Sesamöl, eine Prise Pfeffer und die Würze miteinander verrühren und die Garnelen und Sprossen darin kurz marinieren. Jeweils etwas Füllung auf zwei Frühlingsrollenteigblätter verteilen. Die Seiten nach innen einschlagen und von unten nach oben vorsichtig aber fest aufrollen. Das Mehl mit dem Wasser verrühren und die Enden damit verkleben. In einem Topf das Öl erhitzen und die Frühlingsrollen darin goldbraun frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren. Die Crème-fraîche als Dip servieren.

Steffen Henssler am 13. August 2010

Garnelen-Schaschlik mit Limonen-Vinaigrette

Für 2 Personen

8 Riesen-Garnelen	1 EL Schnittlauch	1 Schalotten
2 Radieschen	50 ml Olivenöl	1 Zwiebel, rot
1 Paprika, rot	100g Ananas-Fruchtfleisch	8 Physalis
1 TL Senf	50 ml Geflügelbrühe	50 ml Limonensaft
50 ml Rotweinessig	250 gr Feldsalat	100 ml Sonnenblumenöl
30 g Currypaste, gelb	1 TL Salz	1 TL Zucker
Öl		

Die Zwiebel abziehen und in grobe Würfel schneiden. Paprika und Ananas in kleine Stücke schneiden. Physalis aus der Hülle lösen. Garnelen, Zwiebel, Paprika Ananas und Physalis im Wechsel auf die Schaschlikspieße stecken. Die Currypaste mit zwei Esslöffeln Öl verrühren, die Spieße damit bestreichen und zehn Minuten marinieren. Die Garnelenspieße in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Den Schnittlauch und die Schalotte klein schneiden. Die Radieschen in Stifte schneiden. Gemüsebrühe, Senf, Limonensaft, Rotweinessig, Salz und den Zucker miteinander verrühren bis sich das Salz und der Zucker aufgelöst haben. Nun Olivenöl und das Sonnenblumenöl nach und nach unterrühren. Den Salat klein schneiden. Den Salat mit dem Dressing vermengen und auf einem Teller anrichten. Die Garnelenspieße auf dem Salat geben.

Steffen Henssler am 15. Januar 2010

Gebackene Kaisergranate auf Mango-Papaya-Salat

Für 4 Personen

1 Pattaya Mango	1 Baumpapaya	4 Stangen Frühlingslauch
2 EL Weißweinessig	2 EL Sesamöl	1 EL Limonenöl
1 TL Zucker, braun	1 Schote Chili	4 Zweige Koriander
30 g Ingwer	8 Kaisergranaten	4 Eier
30 g Sahne	50 g Mehl	80 g Panko
1 TL Wasabi	1 Limette	200 ml Sonnenblumenöl
1 EL Sesamöl, geröstet	1 EL Sesamsamen, geröstet	2 EL Sojasoße
Salz	Pfeffer	Fett

Die Papaya halbieren. Eine Papayahälfte und die Mango schälen, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote längs halbieren und fein würfeln. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Einige Korianderblätter aufsparen und für die Garnitur beiseite legen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Weißweinessig, Sesamöl, Limonenöl, Zucker, Chili, die Hälfte des Korianders und zehn Gramm Ingwer zu einer Vinaigrette verrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Mango und Papaya mit der Vinaigrette marinieren. Für die Mayonnaise drei Eier trennen und die Limette auspressen. Das Eigelb, Wasabi und den Saft einer halben Limette in eine Schüssel geben und verrühren. Eine Hälfte des Sonnenblumenöls tröpfchenweise, unter ständigem Rühren, langsam zugeben und unterschlagen. Die zweite Hälfte in einem dünnen Strahl zugeben und alles zu einer dicklichen Mayonnaise aufschlagen. Die Mayonnaise mit Sesamöl, Sesamsamen, dem restlichen Koriander sowie dem übrigen Ingwer und der Sojasoße abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kaisergranate aus der Schale brechen, den Darm entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne leicht schlagen. Das übrige Ei mit der Sahne verquirlen. Danach die Kaisergranate in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Pankobröseln wenden. Das Fett in einem Topf erhitzen und die Kaisergranate darin ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Den Salat auf Tellern anrichten, die Kaisergranate darauf legen und mit der Mayonnaise beträufeln. Mit frischem Koriander garnieren. Das Ganze servieren.

Johann Lafer am 25. September 2010

Gebackene Sylter Royal Austern auf Champagner-Kraut

Für 4 Personen

Weißkraut:

500 g Weißkraut	40 ml Champagner-Essig	1 Gemüsezwiebel
100 ml Weißwein	1 EL Crème-fraîche	5 Blätter Minze frisch
Butter	Nelke	Piment
Salz	Pfeffer	Zucker
Zitronensaft		

Soße:

60 g Schalotten	60 g Staudensellerie	60 g Champignons
40 g Butter	50 ml Noilly Prat	50 ml Weißwein
50 ml Champagner	50 ml Fischfond	250 ml Sahne
Salz	Pfeffer	Zitronensaft

Austern:

36 Sylter Royal-Austern	2 Eier	40 ml Milch
200 g Weißbrot, getrocknet	Mehl	Butter

Weißkraut:

Das Weißkraut in feine Streifen schneiden und über Nacht in Salz, Zucker und Champagner-Essig marinieren. Die Gemüsezwiebel in feine Streifen schneiden und in Butter anschwitzen, ohne dass sie Farbe annimmt. Das marinierte Weißkraut dazugeben und weiter anschwitzen. Nelke, Piment und den Weißwein beifügen und alles im zugedeckten Topf circa eine Stunde garen. Zum Schluss Crème-fraîche dazugeben und nochmals zehn Minuten köcheln lassen. Mit ein Paar Tropfen Zitronensaft, Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Servieren die fein gehackte, frische Minze dazugeben.

Soße:

Schalotten, Staudensellerie und Champignons fein schneiden und in Butter kräftig anschwitzen. Mit Noilly Prat ablöschen und mit Champagner, Fischfond und Weißwein aufgießen. Auf die Hälfte einkochen lassen und anschließend mit Sahne aufgießen. Nochmals circa zehn Minuten köcheln lassen. Alles mixen, so dass das Gemüse vollständig püriert wird. Durch ein feines Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Austern:

Die Austern vorsichtig auslösen und in Mehl wälzen, durch die aufgeschlagene Ei-Milch-Mischung ziehen und sofort in den frisch geriebenen Weißbrotkrümeln wälzen. Nur ganz leicht andrücken. Die panierten Austern ganz kurz und sehr heiß in geklärter Butter backen. Sofort auf ein Abtropftuch legen. Die leeren Austernschalen vorwärmen. Je einen Esslöffel Champagnerkraut einfüllen, die aufgemixte Champagnersoße daraufgeben. Die Austern auf dem Champagnerrahmkraut servieren.

Tipp:

Nehmen Sie zum Panieren der Austern nur frisch geriebenes Weißbrot. Trockenes Baguette eignet sich hierfür am besten. Man raspelt es auf einer feinen Reibe, so entstehen ganz kleine Brotchips. Diese nehmen beim Braten weniger Butter auf und werden besonders knusprig. Wichtig ist, dass das Braten besonders schnell geht. Kurz und sehr heiß von jeder Seite maximal 15 Sekunden braten, sonst werden die Austern trocken.

Johannes King am 19. September 2008

Gebackener Garnelen-Reis mit Zimt im Brick-Teig

Für 2 Personen

100 g Basmatireis	1 Bund Lauchzwiebeln	150 g Garnelen, gekocht
5 EL Pflanzenöl	1 Prise Zimt	4 -6 Blätter Brickteig
100 ml Geflügelbrühe	1 EL Sojasoße	20 ml Reiswein
30 ml Reissessig	50 g Gurke	1 Schalotte
Fischsoße	1 kleine rote Chilischote	

Den Reis in Salzwasser weich kochen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Garnelen fein hacken. 1 EL Öl im Wok oder eine Pfanne erhitzen. Reis, Garnelen und Lauchzwiebeln zugeben und ein wenig anbraten. Mit dem Zimt abschmecken. Dann die Masse in Brickteigblätter einfüllen und entweder zu Rollen wie Bonbon, Dreiecke oder andere Päckchen formen. Die Päckchen in einer tiefen Pfanne mit heißem Öl goldbraun ausbacken. Für den Dip die Geflügelbrühe mit der Sojasoße, dem Reiswein und dem Reissessig mischen. Die Gurke und die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und zu dem Dip geben. Mit der Fischsoße abschmecken. Reispäckchen mit dem Dip anrichten. Eine kleine scharfe Chilischote als Garnitur in den Dip legen.

Otto Koch Freitag, 23. Oktober 2009

Gebratene Calamari forbesi mit Fenchel-Salat

Für 4 Personen

600 g Calamari forbesi	3 Fenchelknollen	1 TL Fenchelsamen
1 Zitrone	2 Orangen	Salz
6 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian

Die Calamari putzen und der Länge nach aufschneiden. In beide Seiten ein feines Gittermuster schneiden. Den Fenchel in sehr feine Scheiben schneiden (am besten auf der Brotschneidemaschine). Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Orangen dick schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist und die Orangenfilets auslösen. Fenchel in eine Schüssel geben, mit Salz und Fenchelsamen würzen. Zitronensaft und ca. 3 EL Olivenöl zugeben und gut vermischen. Orangenfilets zugeben und den Salat abschmecken. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, angedrückte Knoblauchzehen, Thymianzweige und Calamari zugeben. Mit Salz würzen und kurz und kräftig braten. Die Calamari anrichten und mit dem Fenchelsalat anrichten. Dazu Baguette servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 18. August 2009

Gebratene Jakobsmuscheln, Vanille-Spinat, Rotwein-Butter

Für 4 Personen

Vanillespinat:

0,5 Orange, unbehandelt	0,5 Zitrone, unbehandelt	300 g Blattspinat
1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte	1 TL Butter
3 EL Gemüsebrühe	0,5 Schote Vanille	1 Splitter Zimtrinde
2 Scheiben Ingwer	Pfeffer, schwarz	Muskatnuss
Salz		

Rotweinbutter:

1 TL Puderzucker	200 ml Rotwein, kräftig	100 g Butterstücke, kalt
1 Scheibe Ingwer	1 Scheibe Knoblauch	0,5 Orange
0,5 Zitrone	1 Splitter Zimtrinde	Pfeffer
Salz		

Jakobsmuscheln:

12 Jakobsmuscheln	1 TL Öl	2 EL Butter, braun
Chilusalz, mild		

Vanillespinat:

Die Schale der Orange und der Zitrone abreiben. Die Spinatblätter verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Brühe, Vanille, Zimt, Knoblauch und Ingwer hinzufügen, den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Vanille, Zimt, Knoblauch und Ingwer entfernen. Den Spinat etwas pürieren.

Rotweinbutter:

Den Puderzucker in einen Topf oder eine Pfanne sieben und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und auf ein Drittel einköcheln. Bei milder Hitze nacheinander die kalten Butterstücke unter ständigem Rühren unterschlagen. Jeweils einen Streifen Schale aus der Orange und der Zitrone heraus schneiden. Ingwer, Zimtsplitter, Knoblauch und die Zitruschalen kurz mitziehen lassen, wieder entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße darf nicht kochen.

Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln in einer heißen Pfanne in einigen Tropfen Öl knapp eine Minute anbraten, wenden und eine halbe Minute weiter braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne noch circa eine Minute ziehen lassen. Die braune Butter dazu geben, mit einer Prise Chilusalz würzen und die Jakobsmuscheln darin wenden. Den Spinat in warmen tiefen Tellern anrichten, die Rotweinbutter darauf träufeln und die Jakobsmuscheln darauf setzen.

Alfons Schuhbeck am 17. September 2010

Gebratene Tigerprawns auf Mangold-Bärlauch-Spinat

Für 4 Personen

Brezenchips:

1 Laugenbrezel 1 – 2 EL Butter, braun

Gemüse:

3 Blätter Mangold 1 Bund Bärlauch 0,5 Stängel Zitronengras

2 Scheiben Ingwer 0,25 Schote Vanille 0,5 Zitrone, unbehandelt

1 – 2 TL Olivenöl, mild 1 – 2 TL Butter, braun Chilisalz, mild

Zimt Salz

Prawns:

12 Tigerprawns 2 EL Olivenöl, mild 0,5 – 1 TL Sesam

0,5 TL Honig 0,5 Zitrone Curry, mild

Chilisalz, mild

Brezenchips:

Die Brezel in Scheiben schneiden und in einer Pfanne bei milder Hitze in der braunen Butter auf beiden Seiten knusprig braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gemüse:

Den Mangold putzen und waschen. Die grünen Blätter von den weißen Stielen schneiden und beides getrennt voneinander klein schneiden, in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Die Bärlauchblätter waschen, putzen und in Streifen schneiden. Etwa eine Messerspitze Schale der Zitrone abreiben. Mangold und Bärlauch in einer Pfanne mit dem angeklopften oder eingeritzten Zitronengras, Ingwer, Vanille, Zitronenabrieb und Zimt erhitzen. Olivenöl und braune Butter dazu geben und mit Chilisalz würzen. Die ganzen Gewürze entfernen.

Prawns:

Die Garnelen schälen und entdarmen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, ein wenig Öl hinein pinseln, die Prawns hinein geben und auf beiden Seiten insgesamt etwa drei Minuten braten. Den Sesam hinein streuen, vom Herd nehmen und in der Nachhitze saftig durchziehen lassen. Etwas Zitronensaft auspressen. Das restliche Olivenöl mit Honig, Zitronensaft und einer Messerspitze Curry hinein geben und mit einer Prise Chilisalz würzen. Mangold-Bärlauchspinat auf warmen Tellern verteilen, die Tigerprawns darauf anrichten und mit den Brezenchips garnieren.

Alfons Schuhbeck am 16. April 2010

Gebratener Fenchel mit Garnelen

Für 2 Personen

6 Riesen-Garnelen, mit Schale	1 Fenchelknolle, groß	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	20 g Parmesan, am Stück	4 EL Balsamico-Essig, dunkel
4 EL Olivenöl	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Fenchelknolle putzen, das Fenchelgrün aufheben, die äußere Haut entfernen, die Knolle halbieren und in Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelscheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Die Riesen-Garnelen von der Schale befreien, längs am Rücken aufschneiden und entdarmen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Riesen-Garnelen mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Riesen-Garnelen von beiden Seiten kurz anbraten. Den Knoblauch am Ende kurz dazugeben. Den Parmesan fein hobeln und die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Den gebratenen Fenchel auf Tellern anrichten, mit etwas Balsamico-Essig beträufeln und den Parmesan darüber streuen. Die Garnelen auf dem Fenchel anrichten, mit etwas Bratensud beträufeln und mit der Petersilie und dem Fenchelgrün garnieren.

Horst Lichter am 09. April 2010

Gebratener Pulpo

Für 2 Personen

350 g Pulpo (Krake)	4 kleine Artischocken	1 Zitrone, ausgepresst
2 Fleischtomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1/4 Bund Petersilie	50 g schwarze Oliven	5 EL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	1 Bund Basilikum

Pulpo ausnehmen, gut waschen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser weich kochen, dies dauert mindestens 1 Stunde. In der Zwischenzeit Artischocken waschen und die Stiele abbrechen. Beim Abbrechen lösen sich die harten Fasern vom Blütenboden. Mit einem Messer die oberen Blattspitzen abschneiden. Die äußeren, harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harte Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter die über dem „Heu“ liegen herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Die vorbereiteten Böden sofort in Zitronenwasser legen. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten in feine Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken-schütteln und fein schneiden. Oliven entkernen und fein würfeln. Artischockenböden abtropfen, in feine Streifen schneiden und diese in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Gemüsebrühe angießen und kurz weich dünsten. Aus der Pfanne nehmen und mit Schalotten, Knoblauch, Tomaten, Oliven und Petersilie mischen. 1 Spritzer Zitronensaft und 2 EL Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den weich gekochten Pulpo aus dem Topf nehmen, gut abtropfen lassen und dann in Stücke schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2-3 EL Olivenöl kross anbraten. Gebratenen Pulpo auf der Tellermitte anrichten, darum herum den Salat geben. Basilikum grob schneiden und darüber streuen.

Vincent Klink Mittwoch, 27. August 2008

Geeiste Wasabi-Mayonnaise mit Gewürz-Ananas und Garnelen

Für 4 Personen

40 g Wasabi-Paste	2 frische Eigelb	350 ml mildes Olivenöl
Salz, Zucker	1/2 Romanasalat	10 g Ingwer
3 Schalotten	Pfeffer	8 Blätter Frühlingsrollenteig
1/2 TL Pfefferkörner	1/2 TL Korianderkörner	1/2 Ananas
1 EL Honig	12 Garnelen mit Schale	1 Knoblauchzehe

Wasabi-Paste mit 2 Eigelb verrühren und langsam mit dem Schneebesen ca. 300 ml Olivenöl darunter rühren, bis die Masse eine dickliche Konsistenz hat. Mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Die Masse entweder in einer Eismaschine abfrieren oder die Masse in die Gefriertruhe geben, dann sollte sie jedoch alle 15 Minuten umgerührt werden, bis die Masse ganz fest gefroren ist. Den Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Ingwer und Schalotten schälen. Ingwer fein hacken, Schalotten fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen, Ingwer zugeben. Dann den Romanasalat zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. gebratenen Salat auf die Frühlingsrollenteigblätter geben und zu flachen viereckigen Päckchen einpacken. Pfeffer- und die Korianderkörner mörsern. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden mit Pfeffer und Koriander würzen und in der Grillpfanne grillen, am Ende 1 EL Honig zugeben. In einer Pfanne mit Olivenöl die Teigpäckchen von beiden Seiten braten. Die Garnelen vorsichtig aus der Schale nehmen, den Darm entfernen, salzen und wieder in die Schale stecken. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei geringer Hitze braten. Für das Aroma eine angegedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Vom Wasbai-Eis Nocken ausstechen, Gewürzanasanas und Garnelen zugeben und die gefüllten Teigpäckchen dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 12. Januar 2010

Gefüllte Garnelen mit Auberginen-Püree

Für 2-4 Personen

1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Koriandergrün	Meersalz
1-2 El Raz-el-Hanout	5 El Olivenöl	Garnelen (a 90 g)

Knoblauch und Korianderblättchen sehr fein hacken. Mit Salz, Raz el Hanout und 3 El Öl zu einer Paste verrühren. Garnelen mit einem Sägemesser am Rücken entlang 1,5 cm tief einschneiden und den Darm entfernen. Die Gewürzmischung mit Hilfe eines Teelöffels in den Einschnitt füllen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. Mit dem Auberginenpüree servieren.

Tim Mälzer am 31. 07. 2010

Gefüllte Jakobsmuscheln auf Sellerie-Püree

Für 4 Personen

Sankt Jakobsmuschel:

8 Jakobsmuscheln, in der Schale	80 g Wintertrüffel	150 g Schweinenetz, gewässert
50 ml Olivenöl, bestes	3 Zehen Knoblauch	1 Zweig Thymian
20 g Panko (japanische Brotkrumen)	Salz	Butter

Selleriepüree:

1 Knolle Sellerie, groß	4 Schalotten, länglich	50 ml Weißwein, trocken
150 ml Geflügelfond	100 g Crème-fraîche	2 Limonen, unbehandelt
Butter	Zucker	Pfeffer
Muskatnuss	Salz	

Jus:

50 g Nussbutter	50 ml Portwein, rot	50 ml Madeira
1 Bund Kerbel	Fond	

Die Jakobsmuscheln auslösen und unter kaltem Wasser abspülen, auf einem Tuch trocken setzen. Anschließend jede Muschel in fünf Scheiben schneiden, mit etwas Trüffel belegen und wieder zusammensetzen. Also Jakobsmuschel, Trüffel, Jakobsmuschel, Trüffel usw. Jede so gefüllte Muschel individuell mit Schweinenetz knapp umwickeln und in Olivenöl mit etwas Butter, Knoblauch und Thymian von beiden Seiten braten. Zum Schluss das Panko mit einer Prise Salz leicht mit braten und beim Anrichten auf der Muschel verteilen.

Selleriepüree:

Den Knollensellerie schälen und in Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden. Beides im Schnellkochtopf in Butter ohne Farbe anschwitzen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Weißwein ablöschen, vollständig einreduzieren und mit Geflügelfond auffüllen. Im Schnellkochtopf auf der ersten oder zweiten Stufe circa 20 Minuten garen. Anschließend ohne Fond im Standmixer unter Zugabe der Crème-fraîche mixen. Die Schale der Limonen abreiben. Das Püree gegebenenfalls mit etwas Fond verdünnen und mit Limonenabrieb abschmecken.

Jus:

Aus den Trüffelabschnitten, Nussbutter, Portwein und Madeira eine leichte Jus kochen. Die gefüllten Jakobsmuscheln auf dem Selleriepüree anrichten, mit Jus umträufeln und mit geputzten Kerbelspitzen garnieren.

Tipp:

Für die gefüllten Jakobsmuscheln kann man auch eingelegten Trüffel verwenden. Dieser wird in Scheiben geschnitten und mit etwas Ochsenbouillon und Madeira eingekocht.

Mario Kotaska am 30. April 2010

Gefüllte Sepiolini

Für 4 Personen

400 g kleine Tintenfische	4 EL Olivenöl	Pfeffer und Salz
1 gelbe Paprika	2 Fleischtomaten	1 Zucchini
1 Aubergine	1 Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen
50 ml Weißwein	1 Zweig Thymian	1 kl. Bund Basilikum

Die Sepiolini gut auswaschen, je nach Größe circa 20 Minuten im heißen Salzwasser ziehen lassen, herausnehmen, Für das Ratatouille die Paprika waschen, halbieren, die Kerne herauslösen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten häuten, das Fruchtfleisch entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine waschen in kleine Würfel schneiden und die Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zwiebelwürfel mit etwas Olivenöl und ange-drückten Knoblauchzehen andünsten und die Paprikawürfel dazu geben. Mit etwas Weißwein ablöschen, Thymian dazugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen und Zucchini- und Auberginen-würfel dazugeben. Nochmal ca.5 Minuten köcheln lassen und zum Schluss die Tomatenwürfel und feingeschnittenen Basilikum unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tintenfischkör-per mit Ratatouille füllen, mit Zahnstochern verschließen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einpinseln, auf dem Grill rundum garen. Mit dem restlichen Ratatouille anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 25. Juni 2008

Gefüllte Tintenfische auf Stauden-Sellerie-Risoni

Für 2 Personen

Für die gefüllten Tintenfische:

1 große Garnele	30 g Lachsfilet	Salz
30 g Karotte	30 g Lauch	2 Champignons
3 EL Olivenöl	Cayennepfeffer	60 ml Sahne
8 kleine Kalmare		

Für das Staudensellerie-Risoni:

1 Schalotte	1 EL Butter	100 g kleine reisförmige Nudeln
100 ml Weißwein	200 ml Fischfond	60 ml Sahne
Salz, Cayennepfeffer	80 g Staudensellerie	80 g Parmesan

Die Garnele schälen und den Darm entfernen. Garnele und Lachs grob schneiden, mit etwas Salz würzen und kalt stellen. Kalmare waschen, gegebenenfalls ausnehmen und putzen. Karotte und Lauch putzen, waschen und in feine kleine Würfel schneiden. Champignons ebenfalls putzen und fein würfeln. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Karotte anschwitzen, Lauch und Pilze zugeben und kurz mit anschwenken. Mit Salz, Cayennepfeffer würzen und das Gemüse auskühlen lassen. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Die vorbereiteten grob geschnittenen Fischstücke mit der Sahne in einen Cutter geben und zu einer Farce mixen. Darunter die gebratenen Gemüsewürfel geben und mit einem Spitzbeutel mit großer Lochtülle in die Tintenfischtuben füllen. In einer Pfanne (mit backofengeeignetem Griff) mit 2 EL Olivenöl die Tintenfischtuben von allen Seiten kurz anbraten, dann im Ofen noch ca. 5 Minuten garen. Für den Risoni Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter Schalotte anschwitzen, Risoni hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Diesen einkochen lassen, dann den Fischfond und Sahne zufügen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Staudensellerie in feine Blättchen schneiden und hinzufügen. Alles ca. 14 Minuten garen, bis die Risoni eine cremige Konsistenz haben. Parmesan fein reiben und untermischen. Risoni anrichten und die gefüllten Tintenfische obenauf geben.

Jörg Sackmann Dienstag, 29. März 2011

Gegrillte Garnelen mit karamellisiertem Sommerlauch

Für 2 Personen

2 Stangen Lauch	Salz	1 EL Butter
100 ml Sahne	2 EL Zucker	4 große Garnelen, küchenfertig
1 EL Sonnenblumenöl		

Von dem Lauch zwei lange Außenblätter abnehmen und in sehr dünne Streifen schneiden. Von dem restlichen Lauch das Dunkelgrüne längs abschneiden bis die runde Stange übrig bleibt. Diese in gleiche ca. 7 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchstücke 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Einige der inneren Blätter vorsichtig herauschieben bis eine leere Lauchröhre entstanden ist. Den dunkelgrünen Lauch fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter braten. Mit dem gebratenen Lauch die Lauchröhrchen füllen. Restlichen gebratenen Lauch mit Sahne aufgießen und weich köcheln, dann pürieren und passieren, mit Salz und Zucker abschmecken. In einer großen Pfanne Zucker karamellisieren und die restlichen Lauchstangen darin braten. Die langen Lauchstreifen um die Garnelen binden, mit Öl einpinseln und auf dem Grill sacht garen. Garnelen mit Soße und karamellisiertem Lauchstangen anrichten. Dazu passt Baguette.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 27. Juli 2010

Gemüse-Spaghetti a la Bouillabaisse mit Herzmuscheln

Für 2 Personen

100 g Spaghetti	500 g Herzmuscheln	1 Stange Lauch
1 Fenchel	1 Karotte	6 Kirschtomaten
1 Zehe Knoblauch	2 Schalotten	90 ml Olivenöl
0,5 g Safran-Fäden	1 TL Currypulver	100 ml Weißwein
200 ml Fischfond	Chili, Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Karotte schälen, den Lauch abziehen und beides in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün aufbewahren, vom Strunk befreien und den Fenchel in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten halbieren und den Strunk heraus schneiden. 30 Milliliter Olivenöl erhitzen und die Schalotten, Knoblauch und Herzmuscheln darin anschwitzen. Safran, Curry und das Gemüse zugeben und mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Bei geschlossenem Deckel etwa acht Minuten langsam köcheln lassen. Die Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen. Muscheln und Gemüse zu den Spaghetti geben und im Ofen warm stellen. Den Sud etwas einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen, das übrige Olivenöl zugeben und untermixen. Das Fenchelgrün fein hacken. Die Gemüsespaghetti a la Bouillabaisse auf Tellern anrichten und mit dem Fenchelgrün garnieren.

Johann Lafer am 18. September 2009

Gillardeau-Austern mit Zitronengras-Apfel-Sud

Für 4 Personen

8 Gillardeau-Austern	2 Schalotten	1 Stange Zitronengras
5 Scheiben Ingwer, frisch	1 Prise Curry	1 EL Butter
2 cl Calvados	150 ml Saft vom grünen Apfel	50 g Butterwürfel, kalt
1 Apfel, grün	1 EL Limonenöl	2 EL Schnittlauchröllchen
Limonensaft	Cayennepfeffer	Meersalz, grob
Salz		

Die Austern ausbrechen, das Austernwasser durch ein feines Sieb passieren und kalt stellen. Die Austernschalen waschen und zur Seite stellen. Für den Zitronengras-Sud die fein gewürfelten Schalotten mit dem klein geschnittenen Zitronengras, Ingwerscheiben und Curry in einem Esslöffel Butter glasig anschwitzen. Mit dem Calvados ablöschen und mit dem Austernwasser und Apfelsaft auffüllen. Alles um die Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb passieren und mit den kalten Butterwürfeln aufmontieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Den Apfel waschen, entkernen und mit der Schale in feine Streifen schneiden. Die Austern leicht mit dem Sud bedecken und lauwarm pochieren. Die Apfelstreifen mit Limonensaft und Öl abschmecken. Die Austernschalen auf das Meersalz legen, mit den Apfelstreifen und den pochierten Austern füllen. Den Sud lauwarm erhitzen, den Schnittlauch dazugeben und damit die Austern nappieren.

Cornelia Poletto am 05. November 2010

Gratinierte Austern

Für 2 Personen

6 Austern	3 Schalotten	100 ml Weißwein, trocken
200 ml Crème double	1 Eigelb	Zitronensaft
Pfeffer	1 Msp Curry	200 g frischer Blattspinat
2 EL Brühe	Salz	

Die Austern öffnen und die Austern vorsichtig von der unteren Schale abschneiden. Austern säubern und den verbleibenden Saft abseihen. Die Schalotten schälen und fein schneiden. Eine Schalotte beiseite stellen. Schalotten mit dem Weißwein und dem Austernwasser einkochen. Crème double zugeben und weiter einkochen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Eigelb zugeben und die Masse im Wasserbad aufschlagen bis sie schaumig geworden ist. Mit Zitronensaft und Currypulver abschmecken. Den Blattspinat waschen und abtropfen lassen. Etwas Brühe mit der restlichen Schalotte aufkochen. Den Spinat zugeben, mit einem Deckel abdecken und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Austernschalen auf Alufolie oder Salz auf Tellern stabil anrichten. Je einen Löffel Spinat in die Austernschale füllen. Eine rohe Auster darauf legen und mit der schaumigen Soße übergießen. Im Backofen bei starker Oberhitze einige Minuten überbacken bis die Oberfläche goldbraun ist. Dazu passt Baguette.

Otto Koch Freitag, 12. März 2010

Gratinierte Jakobsmuscheln mit Speck und Salbei

Für 4 Personen

8 Jakobsmuscheln	4 Schalen	8 Scheiben Speck
4 EL Olivenöl	16 Salbeiblätter	100 ml Weißwein
5 Pfefferkörner, zerstoßen	1 Lorbeerblatt	125 g Butter, flüssig
2 Eier	Salz	Pfeffer

Die Muscheln waschen und trocknen, in dünne Scheiben schneiden und in den Schalen verteilen. Speck in einer Pfanne kross braten. Die Salbeiblätter in dem Olivenöl frittieren und mit dem Speck über die Muscheln verteilen. Weißwein mit den zerstoßenen Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und auf die Hälfte reduzieren. Die Flüssigkeit passieren und nach und nach mit dem Eigelb aufmixen. Nach und nach die flüssige Butter einarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hollandaise auf die Muscheln geben und unter dem Grill im Backofen kurz gratinieren.

Steffen Henssler am 22. Mai 2009

Gurken-Terrine mit Dill und Krabben-Salat

Für 2 Personen

6 Blatt Gelatine	1 Salatgurke, 250 g	5 g Ingwer
250 g Magerquark	Salz, Pfeffer	30 ml Sahne
1/2 Bund Dill	1 Biozitrone	1 EL Puderzucker
3 EL Olivenöl	1/2 Bund Schnittlauch	250 g Büsumer Krabben

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Gurke schälen, halbieren, die Kerne austreichen, dann das Fruchtfleisch grob würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Quark, Gurkenstücke und Ingwer in einen Mixer geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles fein pürieren. Die Sahne in einem Topf erwärmen, die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der Sahne auflösen, dann alles unter die Gurken-Quarkmasse mischen. Dill abspülen, trocken schütteln, fein hacken und untermischen. Eine Terrinenform (ca. 600 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen, die Gurken-Quarkmasse eingießen, mit Folie abdecken und im Kühlschrank fest werden lassen (am besten über Nacht). Die Zitrone abwaschen, abtrocknen und mit einem Zestenreiser Streifen der Zitronenschale dünn abschälen, die Streifen zwei Mal in kochendem Wasser blanchieren. Dabei das Wasser jedes Mal wechseln. Anschließend die Zitronenschalen in Zuckerwasser weich kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Von der Zitrone etwas Saft auspressen. 1 –2 EL Zitronensaft mit Puderzucker und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch und gekochte Zitronenzesten untermischen. Krabben damit marinieren. Die Terrine aus der Form stürzen, die Folie entfernen. Terrine in Scheiben schneiden und mit dem Krabbensalat anrichten. Dazu passt Pumpernickel mit Butter.

Vincent Klink Donnerstag, 21. Juli 2011

Hummer Thermidor mit Soße-verte

Für 4 Personen

Hummersoße:

50 g Möhre	50 g Sellerie	50 g Schalotten	50 g Lauch
50 g Fenchel	1 Tomate	1 Lorbeerblatt	2 Basilikumblätter
400 g Sahne	1 Limette	Hummerkarkassen	Olivenöl
Tomatenmark	Cognac	Weißwein	Salz
Pfeffer	Sahne		

Soße Bearnaise:

100 ml Weißwein	0,5 Bund Estragon	1 Lorbeerblatt	1 Schalotte
3 Eier	200 g Butter, lauwarm	Salz	Pfeffer, weiß, ganz
Zucker			

Soße-verte:

0,5 l Öl	3 Eier	1 Bund Petersilie	1 EL Essig
1 Bund Kerbel	1 TL Senf	Salz	Pfeffer

Hummer:

2 Möhren	2 Knollen Sellerie	2 Stangen Lauch	3 Schalotten
1 Lorbeerblatt	1 Tomate	2 Hummer	1 Zucchini
4 Champignons	Cayennepfeffer	Kümmel	Senf
Pfeffer	Salz		

Hummersoße:

Den Saft der Limette auspressen. Möhre, Sellerie, Schalotten, Lauch, Fenchel und Tomate putzen und grob würfeln. Die Karkassen mit dem Gemüse und dem Lorbeerblatt in Olivenöl anschwitzen und mit dem Tomatenmark tomatisieren. Mit Cognac ablöschen, flambieren und mit Weißwein ablöschen. Anschließend mit Sahne auffüllen, aufkochen lassen und 20 Minuten ziehen lassen. Alles durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Limonensaft abschmecken.

Soße Bearnaise:

Die Estragonblätter abzupfen, beiseite legen und die übrig gebliebenen Stiele mit Weißwein, der abgezogenen und gehackten Schalotte, dem Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Salz und Zucker auf die Hälfte einkochen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb passieren, mit dem Eigelb mischen und auf einem Wasserbad schaumig aufschlagen. Anschließend die Butter in feinem Strahl unterrühren, bis die Soße bindet. Zum Schluss die Estragon Blätter fein hacken und beigegeben.

Soße verte:

Kerbel und Petersilie waschen und fein hacken. Eigelb, Essig und Senf in einer Schüssel gut verrühren und das Öl in einem dünnen Strahl kräftig einrühren. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Hummer:

Eine Möhre, eine Knolle Sellerie, eine Stange Lauch und eine Schalotte putzen und grob zerkleinern. Das Gemüse in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Lorbeerblatt, Kümmel und Salz hinzufügen. Die Hummer in den kochenden Gemüsefond geben und fünf Minuten sprudelnd kochen lassen. In Eiswasser abschrecken, um den Garvorgang zu unterbrechen. Zuerst die beiden Scheren vom Körper abdrehen. Den Hummer mit einem großen Kochmesser der Länge nach zerteilen. Dazu den Hummer auf ein Brett legen und zuerst das Kopfstück im unteren Teil durchstechen. Dann den Schwanz und danach den Kopf halbieren. Den Schwanz entdarmen und aus der Schale lösen. Die Scherengelenke ebenfalls aufschneiden und das Fleisch auslösen. Die Scheren selbst durch einen Schlag mit dem Messerrücken sprengen. Den kleineren Teil der Schere vorsichtig abziehen, so dass der Knorpel aus der Schere mit entfernt wird. Den Rest der Schale

mit den Fingern aufbrechen und das Fleisch herausnehmen. Die Scheren und Gelenke in nicht zu kleine Würfel und den Schwanz in Scheiben schneiden. Eine Möhre, eine Knolle Sellerie, restliche Schalotten, eine Stange Lauch und Zucchini putzen und in Streifen schneiden. Die Tomate waschen und vierteln. Die Pilze in gleichmäßige Würfel schneiden und alles anschwitzen. Mit der Hummersoße ablöschen und reduzieren lassen. Zum Schluss die Hummerwürfel dazugeben und kurz ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Limonensaft, Cayennepfeffer und eventuell etwas Senf abschmecken. Das Ragout in die Hummerhälften füllen und mit der Bearnaise überziehen und unter dem vorgeheizten Grill circa zehn bis 15 Minuten gratinieren. Dazu passt gut die Soße verte.

Nelson Müller am 17. September 2010

Hummer-Cocktail

Für 2 Personen

1 Hummer, frisch ca. 800g	2 TL Tomatenmark	3 EL Olivenöl
100 g Mayonnaise	3 Stiele Dill	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
Cognac	2 EL Zitronensaft	10 kleine Champignons
2 Stangen Schwarzwurzel	1/2 Kopfsalat	1 Zitrone

Der Hummer sollte frisch abgekocht sein, kann man beim Fischhändler machen lassen. Zuerst den Schwanz vom Körper abziehen bzw. drehen. Dann die Scheren abdrehen. Nun mit einem schweren Messer den Körper längs halbieren. Vorsichtig den Magenteil entfernen. Den Rogen (Corail - schwarz im Rohzustand, rot im gekochten Zustand) und die Leber (hellgrün) beiseite stellen. Das Schwanzfleisch auslösen. Nun mit der Messer-Rückseite (oder einem Nussknacker) die Gelenke aufschlagen und ausbrechen. Mit dem Messer die Scheren unterhalb des kleinen Scherenteils anknacken und die Schale so wegbrechen, dass das Innere der Scheren beieinander bleibt. Die Hummerstücke mit Ausnahme der Scheren in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen. Das Tomatenmark mit dem Olivenöl vermischen und mit der Mayonnaise anmachen. Den Dill waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Die Soße mit Dill, Paprika, Cognac, etwas Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer abschmecken Schwarzwurzeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser, das mit 1 Spritzer Zitronensaft aromatisiert wurde gar kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Champignons waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Champignonstücke mit etwas Zitronensaft marinieren damit sie nicht dunkel werden. Den Salat in Streifen schneiden und in großen Sektschalen oder Cocktailgläsern etwa einen Zentimeter hoch anrichten. Den Hummer mit den Schwarzwurzeln und den Champignons vermischen, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Auf dem Salat in den Gläsern anrichten. Mit der Cocktailsoße überziehen. Mit etwas Paprika bestreuen. Jedes Glas mit einer Hummerschere garnieren (Portioniert). Eine Zitronenspalte an den Rand des Glases stecken. Baguette und Champagner dazu reichen!

Otto Koch Freitag, 18. Dezember 2009

Hummer-Wan-Tan auf Aprikosen-Frühlingslauch-Salat

Für 4 Personen

Hummer-Wan-Tan:

2 Hummer, abgekocht	100 g Crème-fraîche	2 Eier
2 EL Semmelbrösel	1 Zehe Knoblauch	1 TL Austernsoße
1 EL Sweet Chili Soße	1 TL Koriander	2 cm Ingwer
16 Wan Tan Blätter	Fett	Salz
Pfeffer	Chili aus der Gewürzmühle	

Aprikosen-Frühlingslauchsalat:

8 Aprikosen	4 Stangen Frühlingszwiebeln	2 EL Aprikosenmark
2 EL Balsamico bianco	2 EL Olivenöl	2 EL Macadamianussöl
0,5 Schote Chili	1 EL Holunder-Konfitüren-Senf	1 Zehe Knoblauch
Salz	Pfeffer	

Hummer Wan Tan:

Den Hummer zerlegen und das Hummerfleisch fein würfeln. Zusammen mit Crème-fraîche, einem Eigelb und Semmelbröseln in einer Schüssel vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle würzen. Austernsoße, Sweet Chili Soße, fein gehackten Koriander, fein gehackten Knoblauch und fein geriebenen Ingwer unterrühren. Anschließend die Masse in einen Spritzbeutel füllen. Die Masse nun auf den Wan Tan Blättern verteilen, die Ränder mit zwei Eiweiß bestreichen und alle vier Spitzen in der Mitte zusammendrücken, ebenso die Ränder. Das Fett in einem Topf erhitzen, die Wan Tan darin goldgelb ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Aprikosen-Frühlingslauchsalat:

Die Aprikosen halbieren. Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Aus Aprikosenmark, Balsamico bianco, Olivenöl, Macadamianussöl, der fein gehackten Chilischote, Holunder-Konfitüren- Senf und der fein gehackten Knoblauchzehe eine Marinade herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Aprikosenspalten und Frühlingslauchringe damit marinieren. Den Salat auf Tellern anrichten und die Hummer Wan Tan darauf verteilen.

Johann Lafer am 15. August 2008

Jakobsmuscheln auf Roter Bete

Für 4 Personen

600 g Rote Bete, gekocht	500 ml Rote Bete-Saft	12 Jakobsmuscheln
200 g Butter	1 Schalotte	0,5 Bund Schnittlauch
Portwein	Balsamico	Rotweinessig
Butterwürfel, kalt	Nussbutter	Pfeffer
Zucker, Salz		

Die Hälfte der Roten Bete in Würfel schneiden und mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer in einen Topf geben. Portwein und den Rote-Bete-Saft zugeben und zehn Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Jakobsmuscheln öffnen und putzen. Etwas Balsamico zu der Roten Bete geben und abermals fünf Minuten kochen lassen, dann abpassieren und die Rote Bete in einen Mixer geben. Die Flüssigkeit so lange reduzieren, bis sie eine sirupartige Konsistenz hat. Nun etwas Rotweinessig hinzugeben und die Hälfte des Sirups zu der Roten Bete geben und mixen. Nun die Butter in Würfel schneiden, ebenfalls zugeben, nochmals abschmecken und durch ein Sieb passieren. Den verbliebenen Sirup aufkochen und mit ein paar kalten Butterwürfel aufmontieren. Die Schalotte schälen, fein würfeln und zugeben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gewürfelten Schalotten und Butterwürfel zugeben und nochmals abschmecken. Die restliche Rote Bete in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl langsam vor sich hin schmoren lassen. Die Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit Nussbutter, Salz und Pfeffer goldbraun anbraten. Die Rote Bete- Scheiben mit dem Püree, der Soße und den Jakobsmuscheln anrichten und mit Schnittlauchhalmen garnieren.

Lea Linster am 18. Februar 2011

Jakobsmuscheln in Riesling-Rahm

Für 2 Personen

10 Jakobsmuscheln	1 Zucchini	1 Tomate
1 Schalotte	70 g Butter	1 Msp. Safran-Fäden
1 Zweig Thymian	1 Zweig Kerbel	1 EL Olivenöl
125 ml Riesling	125 ml Fischfond	125 ml Sahne
Mehl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Tomate einritzen, mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die abgezogene Tomate halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zuchinischeiben von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Zucchini auf ein Küchentrepp legen und im Ofen warmhalten. Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Mehl bestäuben. In einer Pfanne 20 Gramm Butter erhitzen und die Muscheln bei mittlerer Hitze anbraten. Ebenfalls zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel hacken. Den Thymian waschen und trockenschütteln. Beides im Bratensaft der Jakobsmuscheln anbraten. Mit dem Fischfond, dem Riesling und der Sahne ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Thymianzweig herausnehmen, die Tomatenwürfel und den Safran dazugeben und aufkochen lassen. Den Kerbel abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. 50 Gramm kalte Butter in Stücke schneiden und in die Soße einrühren. Die Zucchini und die Jakobsmuscheln auf einem Teller anrichten mit der Soße beträufeln und mit dem Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 05. November 2010

Jakobsmuscheln in Safran-Soße

Für 2 Personen

1 Schalotte	60 g Champignons	100 ml Sahne
150 g frische Jakobsmuscheln	Salz, Pfeffer	2 EL Butter
1/2 TL Mehl	125 ml Weißwein	1 Msp. Safran-Fäden
2 Zweige frischer Estragon	2 Eigelb	Salz, Pfeffer

Schalotte schälen und fein schneiden, Champignons in dünne Scheiben schneiden. Sahne halbsteif schlagen. Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter rundum sanft anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Im Bratfett der Muscheln Schalotte anschwitzen, Pilze zugeben kurz anbraten, mit Mehl bestäuben und den Wein angießen. Safran untermischen. Estragon fein schneiden und ebenfalls zur Soße geben. Jakobsmuscheln wieder zugeben, Sahne unterheben, die Soße aufkochen. Dann Pfanne vom Herd ziehen und schnell das Eigelb unterrühren, abschmecken mit Salz und Pfeffer, dann anrichten. Dazu Baguette oder gekochten Langkorn- und Wildreis reichen.

Vincent Klink Donnerstag, 11. März 2010

Jakobsmuscheln mit Ananas und Sternanis

Für 4 Personen

8 Jakobsmuscheln mit Schale	1 Ananas	4 Zweige Thymian
5 g Korianderkörner	1 Paprika, rot	2 Stangen Lauchzwiebel
1 Knolle Knoblauch	15 Sternanis	10 Stangen Zitronengras
10 g Limonenblätter	100 ml Sesamöl, geröstet	10 g Chilifäden
1 Bund Koriander, grün	10 g Ingwer	50 ml Jus
Butter	Speisestärke	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Die Muscheln auslösen und unter kaltem Wasser säubern. Die Ananas schälen und ohne Strunk in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In etwas Sesamöl ohne Farbe anschwitzen, Paprikawürfel, geschnittene Lauchzwiebel und Thymian hinzugeben und mit Salz und gerösteten Korianderkörnern abschmecken. Zum Schluss geschnittenen Koriander unterheben. Für die Sternanisjus klein geschnittenes Zitronengras, Knoblauch, Limonenblätter, Ingwer und gestoßenen Sternanis in restlichem Sesamöl anschwitzen und mit der Jus auffüllen. Durchköcheln und abpassieren. Gegebenenfalls mit Speisestärke leicht abbinden. Die Sankt Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen. Muscheln in Olivenöl und einigen Butterflocken circa fünf Minuten kross braten. Eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Die Jakobsmuscheln zwischendurch wenden. Auf dem Ananasgemüse anrichten und mit Chilifäden und einem Korianderblatt garnieren.

Mario Kotaska am 19. Dezember 2008

Jakobsmuscheln mit Wirsing-Gemüse und Soja-Butter

Für 2 Portionen

1 Wirsingkohl	4 frische Jakobsmuscheln	3 vorgekochte Kartoffeln
100 ml Weißwein	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
100 ml Sojasauce	frische Blattpetersilie	Salz
Pfeffer	Olivenöl	150 g Butter

Zunächst den Wirsingkohl in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Kohl in einer heißen Pfanne mit Öl andünsten. Die vorgekochten Kartoffeln (nicht zu weich) in Scheiben schneiden und zu dem Wirsing in die Pfanne geben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und gut durch schwenken. Zuletzt die Petersilie klein schneiden und unter den Wirsing heben. Die Pfanne von der heißen Platte nehmen und zur Seite stellen. In einem separaten Topf die Sojabutter vorbereiten. Hierzu den Weißwein mit Pfeffer einkochen lassen. Nach und nach die Butter dazugeben und alles mit einem Pürierstab schaumig aufschlagen.

Tipp:

Die Butter muss portionsweise hinzugegeben werden, da die die Vinaigrette sonst gerinnt. Die Sojasauce zu der Vinaigrette geben und mit unterrühren. Die Sauce mit Pfeffer abschmecken. Die Jakobsmuscheln waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Danach mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Mit Mehl bestäuben und überschüssiges Mehl abklopfen. Eine neue Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Muscheln von beiden Seiten leicht goldbraun anbraten. Das Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Sojabutter beträufeln. Die Jakobsmuscheln auf dem Gemüse anrichten.

Steffen Henssler am 30. 12. 2011

Jakobsmuscheln

Für vier Personen

0,5 Limone	0,5 Orange	4 Scheiben Baguette
1 EL Sonnenblumenöl	4 Jakobsmuscheln	50 ml Olivenöl
2 EL Sojasoße	0,5 Bund Koriander	Pfeffer
Salz		

Den Saft der Limone und der Orange auspressen. Das Baguette in dem Sonnenblumenöl knusprig braten. Die Jakobsmuscheln in Scheiben schneiden, mit Limonensaft, Orangensaft, Olivenöl und der Sojasoße vermengen. Koriander hacken und dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf die Baguettescheiben verteilen.

Steffen Henssler am 07. Januar 2011

Krustentier-Consommé mit Langostino-Klößchen

Für 4 Personen

Langostinoklößchen:

200 g Seezungenfilet	100 ml Sahne	2 Langostinos, a 150 g
Fond	Salz	Pfeffer, weiß
Cognac		

Trüffelroyal:

5 Eier	0,2 l Geflügelfond	2 EL Sahne
Trüffelbrisure	Trüffeljus	Portwein-Reduktion
Salz	Pfeffer	Muskat

Klärfleisch:

200 g Fischfilet	200 g Putenfleisch	50 g Lauch
50 g Staudensellerie	1 Tomate	2 Schalotten
2 – 3 Eiweiß	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
1 Zehe Knoblauch	Krustentierfond	Kaisergranat-Nasen
Crushed Eis	Pfefferkörner, weiß	Piment, Salz

Krustentierconsommé:

1 l Krustentierfond	1 EL Hummerbutter	Minze, Estragon, Meersalz
---------------------	-------------------	---------------------------

Langostinoklößchen:

Das Seezungenfilet in kleine Würfel schneiden und leicht anfrieren lassen. Anschließend mit der Sahne zu einem glatten, glänzenden Püree mixen. Die Langostino-Schwänze ausbrechen, vier davon für die spätere Verwendung aufheben, die restlichen in feine Würfel schneiden und mit der fertigen Fischfarce vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken. Und mittels zweier Esslöffel Nocken abstechen und kühl stellen. Den Fond zum Sieden bringen und die Klöße circa zehn Minuten darin pochieren. Vorsichtig herausheben und warm beiseite stellen.

Trüffelroyal:

Ein Ei und vier Eigelb verschlagen und mit den restlichen Zutaten vermengen. Trüffelbrisure in etwas Butter anschwelen, mit Portwein/Madeira-Reduktion ablöschen, die Trüffeljus zufügen und in die Eimasse geben. Eine flache Metallform mit Frischhaltefolie auskleiden und in ein vorbereitetes Wasserbad von circa 80 Grad stellen. Die Royal-Masse einfüllen und die Form abdecken. Nach etwa zehn Minuten den Garpunkt mit einem Holzstäbchen prüfen. Sobald die Masse fest ist und kein Ei mehr daran kleben bleibt, die Royal aus dem Wasserbad heben, Folie entfernen und in die gewünschte Form schneiden.

Klärfleisch:

Sämtliche Zutaten bis auf das Eiweiß, den Fond und das Eis durch die mittlere Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Das Eiweiß leicht anschlagen und zusammen mit dem Eis in die Masse einarbeiten. Alles mit dem Krustentierfond in einen Topf geben und mit einem Schneebesen kräftig vermengen. Langsam aufkochen und hin und wieder den Bodensatz mit einem glatten Rührlöffel lösen. Sobald sich ein kompakter Kuchen gebildet hat, den Fond vorsichtig mit einer Schöpfkelle durch ein feines Tuch passieren.

Krustentierconsommé:

Die übrigen vier Langostino-Schwänze in Hummerbutter mit Estragon und Minze nicht zu stark erhitzen. Mit Meersalz würzen. In einen tiefen Teller zusammen mit den Klößchen und der Trüffelroyal anrichten. Die Consommé angießen und servieren.

Kolja Kleeberg am 17. September 2010

Lauwarmer Oktopus mit roh mariniertem Artischocken-Salat

Für 4 Personen

Für den Oktopus:

1 Oktopus (1 kg)	3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
75 g Lauch	75 g Stangensellerie	2 EL Butter
125 ml Weißwein	Meersalz	5 schwarze Pfefferkörner
1/2 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1/2 Zitrone, ausgepresst
3 Weißweinnaturkorken	200 ml klarer Tomatensaft	

Für den Artischockensalat:

3 Artischocken	1 Zitrone, ausgepresst	200 ml Gemüsebrühe
2 Limetten, ausgepresst	2 EL klarer bzw. weißer Tomatensaft	Meersalz, Zucker
150 ml Olivenöl	2 Schalotten	2-3 Tomaten
4 EL saure Sahne	2 EL Speiseöl	Cayennepfeffer, Pfeffer

Den Oktopus in seine einzelnen Arme teilen, die Mitte entfernen. Die Arme kalt waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Stangensellerie schälen bzw. putzen oder waschen. Zwiebeln vierteln, Lauch und Sellerie in Stücke schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter das Gemüse samt dem Knoblauch andünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Mit Wein ablöschen, die Oktopusarme zugeben und völlig mit Wasser bedecken. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zitronensaft würzen. Die Weißweinkorken zufügen; sie sorgen dafür, dass die Oktopusarme schön weich werden. Alles einmal aufkochen und dann bei sanfter Hitze etwa 1 Stunde leise köcheln lassen, bis die Arme weich sind. Den Topf vom Herd nehmen und Oktopusarme im Sud abkühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm sind. Dann die Arme abtropfen lassen, in 1-2 cm große Stücke schneiden und noch lauwarm unter den Tomatensaft mischen. Die Artischockenböden vorbereiten, dazu von den Artischocken die Stiele abbrechen (dabei lösen sich auch die harten Fasern vom Blütenboden). Mit einem Messer oder einer Schere die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter, die über dem „Heu“ liegen, herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Die vorbereiteten Böden sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen. Gemüsebrühe mit Limettensaft, Tomatensaft, Salz und Zucker verrühren. Das Olivenöl nach und nach untermischen. Schalotten schälen, fein schneiden und unter das Dressing mischen. Zwei Artischockenböden mit der Aufschnittmaschine oder einem Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Sofort in die Marinade geben, gut untermischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten am Sielansatz einritzen, kurz in heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. saure Sahne mit 1 EL Öl verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den übrigen Artischockenboden in schmale Keile schneiden, in eine Pfanne mit 1 EL Öl goldbraun und weich braten, leicht salzen. Die Tomatenwürfel mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und locker unter den Artischockensalat heben. Den Salat nochmals abschmecken und mit etwas Marinade auf die Teller geben. Den marinierten Oktopus leicht abtropfen lassen und mit den gebratenen Artischocken und auf dem Salat anrichten. Die Sauerrahmcreme in Linien um den Salat verteilen.

Frank Buchholz Freitag, 1. Juli 2011

Mango-Garnelen-Spieße

Für 4 Personen

1 Mango	4 Riesengarnelen	Salz
Zucker	2 EL Olivenöl	1 EL Butter
1 Sträußchen Thymian	1 (Bio-) Limette	½ Grapefruit
1 Prise Pfeffer	einige Blätter Koriander	

Mango schälen, Fruchtfleisch am Stein entlang abschneiden und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Garnelen schälen, den Kopf und den Schwanz abschneiden. Garnelen mit einem scharfen Messer am Rücken entlang knapp einschneiden, um den schwarzen Darmfaden entfernen zu können. Das Garnelenfleisch in Stücke schneiden, die möglichst genauso groß sein sollten wie die Mangowürfel.

Garnelen- und Mangowürfel auf Holzspieße stecken und mit Salz und etwas Zucker würzen.

In einer Pfanne die Spieße in heißem Olivenöl braun braten. Die Butter hinzufügen und die Spieße darin schwenken. Das gewaschene Thymiansträußchen zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben.

Limette heiß abspülen, die Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder abreiben und auf die Spieße streuen.

Zum Schluss den feinen Bratsud in der Pfanne mit dem ausgepressten Limetten- und Grapefruit-saft ablöschen und mit einem Hauch Chili würzen. Die Spieße etwa zwei Minuten darin ziehen lassen. Wer mag, steuert vor dem Servieren noch ein paar Blättchen Koriander über die Spieße.

Lea Linster am 05. Dezember 2011

Meeresfrüchte Salat

Für 2 Personen

4 kleine Tintenfische	4 Garnelen	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	2 Frühlingszwiebeln	1 Stange Lauch
4 Champignons	3 Stangen Staudensellerie	6 Cocktailtomaten
5 schwarze Oliven	1 Limette	1/2 Bund Basilikum
1 EL Puderzucker	1/8 l Weißwein	100 ml Olivenöl, kalt gepresst

Die Tintenfische vom Händler küchenfertig vorbereiten lassen. Garnelen aus der Schale lösen und den Darm entfernen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tintenfische und Garnelen darin von allen Seiten anbraten, würzen, kurz warm stellen. Die Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren, Lauch putzen, abspülen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Frühlingszwiebeln, Lauchscheiben und Champignons kurz anbraten, pfeffern und salzen und zur Seite stellen. Den Staudensellerie fein hacken, die Cocktailtomaten häuten und halbieren, die Oliven entkernen. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Basilikumblätter hacken. Limettensaft und –schale mit dem Puderzucker, dem Weißwein und dem Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sellerie, Tomaten und Oliven vermischen und etwas ziehen lassen. Meeresfrüchte und gebratenes Gemüse untermischen und mit Basilikum bestreut servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 30. Juli 2009

Meeresfrüchte-Orecchiette unter dem Strudel-Teig

Für 2 Personen

2 Schalotten	50 g Karotten	50 g Lauch
50 g Staudensellerie	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	Meersalz
weißer Pfeffer	Zucker	500 g geschälte Tomaten
60 g kleine Ohrennudeln	20 Miesmuscheln	150 ml Weißwein
10 kleine Garnelen	300 g Doradenfilet	2 Zitronen
4 Oliven	6 Kirschtomaten	2 Stängel Basilikum
2 Blätter Strudelteig	1 Eigelb	2 EL Milch

Schalotten und Karotte schälen und in feine kleine Würfel schneiden. Lauch und Staudensellerie putzen und waschen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen, Karotte, Staudensellerie und Lauch zugeben. Knoblauch schälen, andrücken und zugeben. Ebenfalls Thymian und Lorbeerblatt. Mit etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Tomaten zugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren und die Tomatensauce abschmecken. Die Orecchiette in Salzwasser bissfest kochen, anschließend abschütten. Die Muscheln säubern und kalt abspülen. (Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.) Weißwein in einem Topf erhitzen und die Muscheln zugeben, zugedeckt ca. 5 Minuten kochen. Muscheln herausnehmen und aus der Schale lösen. (Muscheln die sich nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.) Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Das Fischfilet in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Von einer Zitrone den Saft auspressen. Garnelen und Fischwürfel in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft marinieren. Die Oliven in sechstel schneiden, die Kirschtomaten halbieren. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Backofen auf 180 Grad (170 Grad Umluft) vorheizen. Jeweils ca. 100 ml Tomatensauce in Souffleeformen (ca. 250 ml Inhalt) geben. Die Orecchiette auf der Sauce anrichten, marinierte Meeresfrüchte aufsetzen, Oliven und Kirschtomaten zugeben. Im Anschluss die Basilikumblätter und Muscheln in das Gericht einsetzen. Jede Souffleeform mit dem Strudelteigblatt abdecken. Eigelb mit Milch verquirlen und den Teig damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen, bis der Teig goldbraun ist. Zitrone vierteln zum Gericht reichen.

Jörg Sackmann Dienstag, 01. Februar 2011

Meeresfrüchte-Paella

Für 2 Personen

Für die Paella:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika
6 grüne Oliven, entsteint	500 g Miesmuscheln	3 EL Olivenöl
100 g Tintenfischringe	1 Zweig Thymian	1 Msp Safran-Fäden
Salz, Pfeffer	150 g Rundkornreis	400 ml Geflügelfond
100 g Erbsen	150 g Garnelen ohne Schale	

Für den Safran-Tomatensud:

250 g Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	30 ml Olivenöl	400 ml Tomatensaft
Salz, Pfeffer, Zucker	1 Msp Safran-Fäden	

Für die Garnitur:

1 Zitrone	Basilikum
-----------	-----------

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Rauten schneiden. Oliven klein schneiden. Miesmuscheln putzen und waschen. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Öl in einer in einer großen Kasserolle erhitzen und Tintenfischringe darin kurz anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben und farblos anschwitzen. Paprika, Thymian und Safran-Fäden zugeben und untermischen. Mit etwas Salz würzen. Den Reis hinzufügen, mit Geflügelfond ablöschen, dann in den vorgeheizten Ofen stellen und ca. 15 Minuten dünsten. Während dessen den Reis ab und an mit einer Gabel auflockern. Dann Erbsen und die Oliven vorsichtig unterrühren und die Miesmuscheln draufgeben. Im Bedarfsfall noch etwas Geflügelfond zugießen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, obenauf einsetzen und weitere 5- 8 Minuten im Ofen garen, bis sich die Muscheln öffnen. Für den Sud Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymianblattchen abzupfen. 1 EL Olivenöl in einer flachen Kasserolle erhitzen, Zwiebeln farblos anschwitzen, Tomaten, Knoblauch und Thymian zugeben, kurz andünsten mit Tomatensaft aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, restliches Olivenöl und Safran zugeben, kurz erhitzen und abschmecken. In die Tellermitte Safran-Tomatensud geben. Die Paella darauf setzen und Zitrone und Basilikum garnieren.

Jörg Sackmann Montag, 17. August 2009

Meeresfrüchte-Paket

Für 4 Personen

2 große Garnelen (a 100 g)	1 Riesengarnele (350 g)	1 Jacobsmuschel
10 Venusmuscheln	100 g Lachsfilets	2 Tomaten
1 Knoblauchzehe	1 rote Pfefferschote	2 Kaisergranaten (Scampi)
Salz	Pfeffer	3–4 EL Olivenöl
50 ml Weißwein	50 ml Schlagsahne	1 Stiel Basilikum
1 Baguette		

Garnelen mit einem scharfen Messer oder einer Schere am Rücken einschneiden und entdarmen. Die Riesengarnele mit einem Messer längs halbieren und entdarmen. Jacobsmuschel auslösen, putzen, Jacobsmuschelfleisch wieder zurück in die gewölbte Schale legen. Venusmuscheln waschen, dabei geöffnete oder beschädigte Muscheln entfernen. Lachs in 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten vierteln, entkernen, grob würfeln. Knoblauch in Scheiben, Pfefferschote in Ringe schneiden. Zwei Mal 3 Lagen Alufolie (35 x 25 cm) übereinanderlegen. Ganze Garnelen, halbierte Garnelen, Jacobsmuschel (in der Schale), Venusmuscheln, Lachsfilet und Kaisergranaten auf der Folie verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Knoblauch und Pfefferschoten darüber verteilen. Die Folienränder leicht nach oben falten. Alles mit Olivenöl beträufeln, Weißwein und Sahne angießen. Die Päckchen mit einer doppelten Lage Alufolie gut verschließen und auf dem Rost über den heißen Kohlen mit Deckel 15 bis 20 Minuten garen. Päckchen öffnen, Basilikumblätter darüber zupfen. Mit Baguette servieren. Zubereitungszeit: 45 Minuten

Tim Mälzer am 10. 06. 2010

Mejillones (Miesmuscheln) a la Flamenca

Für 4 Personen

Mejillones a la Flamenca:

2,5 kg Miesmuscheln	3 Eier	50 g Oliven, grün, kernlos
0,5 Bund Petersilie	1 Bleichsellerie	1 Schote Paprika, rot
3 EL Olivenöl	3 EL Essig	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	2 Zehen Knoblauch	Salz
Pfeffer		

Tostadas de Tomate:

4 – 5 Tomaten	8 Scheiben Brot	2 Zehen Knoblauch
---------------	-----------------	-------------------

Mejillones a la Flamenca:

Miesmuscheln säubern, waschen und in einen großen Topf geben. Etwas Wasser, Lorbeerblatt und Thymian dazugeben und zugedeckt kochen, bis sich die Muscheln öffnen. Dann vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Eine Tasse des Kochwassers aufheben. Eine Schalenhälfte entfernen und die andere mit den Muscheln auf einer Platte anrichten. Die Knoblauchzehen klein hacken und in eine Schüssel mit Essig und Öl, Salz und Pfeffer geben. Die Eier hart kochen. Paprika, geschälte Eier, Bleichsellerie, Petersilie und Oliven klein würfeln und hinzugeben. Die Tasse Kochwasser darüber gießen. Alles gut durchmischen und über die Muscheln verteilen. Bis zum Servieren mindestens eine Stunde im Kühlschrank aufheben. Tostadas de Tomate con Aceite de Oliva y Ajo: Die Brotscheiben in einer Pfanne kurz anrösten. Die Knoblauchzehen halbieren und die Brotscheiben damit einreiben. Von den Tomaten die Kerne und die Stängelansätze entfernen und das Tomatenfleisch fein pürieren. Das Tomatenpüree auf die Brotscheiben geben.

Lea Linster am 10. Oktober 2008

Melonen-Carpaccio, Jakobsmuscheln, Limonen-Kräuter-Öl

Für 4 Personen

Limonen-Kräuter-Öl:

4-6 Blätter Limetten 4 EL Kräuter, gemischt 0,1 l Olivenöl
Salz

Melonencarpaccio:

8 Stück Jakobsmuscheln 0,5 Stück Charantaise-Melone 0,5 Stück Honigmelone
1 Handvoll Blattsalat Salz Zucker
Pfeffer, schwarz Zitronensaft Olivenöl

Limonen-Kräuter-Öl:

Von den Limettenblättern den Blattstiel entfernen und in feine Streifen schneiden. Dann die Kräuter hacken und mit Olivenöl, Salz und Limettenblättern mixen und ins Eisfach stellen. Melonencarpaccio mit Jakobsmuscheln: Die Melonen schälen, halbieren und von den Kernen befreien. Jetzt in dünne Scheiben schneiden und auf vier Tellern verteilen. Die Scheiben mit etwas Zitronensaft, einer Prise Zucker und Salz marinieren. Den frischen Blattsalat in der Mitte anrichten. Die Jakobsmuscheln auslösen und halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl von beiden Seiten, je eine Minute, goldbraun braten. Geeistes Limonen-Kräuteröl auf den Melonenscheiben verteilen und mit den Jakobsmuscheln servieren.

Tipp:

Zu dem Wildkräutersalat kann man auch kleine Croutons servieren.

Ralf Zacherl am 01. August 2008

Miesmuscheln in Weißwein

Für 2 Personen

2 Schalotten 1 Knoblauchzehe 100 g Sellerie
1 Karotte 1/2 Stange Lauch 800 g Miesmuscheln
2 EL Olivenöl 1 Lorbeerblatt 350 ml kräftiger Weißwein
1 Bund Basilikum 1 Bund glatte Petersilie

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Sellerie, Karotte und Lauch schälen bzw. putzen und fein würfeln. Die Muscheln säubern und kalt abspülen. (Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.) Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Suppengemüse darin anschwitzen, dann Knoblauch, Lorbeerblatt und die Muscheln zugeben. Weißwein angießen und die Muscheln zugedeckt ca. 8 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Basilikum und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter unter die Muscheln mischen. (Muscheln die sich nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.) Mit einem Sieblöffel die Muscheln in tiefe Teller geben, den Topf ankippen und mit einem Suppenlöffel das Gemüse mit dem Fond herauslöffeln und über die Muscheln geben. (Dies sollte vorsichtig geschehen, da sich auf dem Grund noch ein letzter Satz von Sand befinden kann.) Die Muscheln servieren, dazu passen in Olivenöl geröstete Baguettescheiben mit Knoblauch.

Vincent Klink Mittwoch, 10. Maerz 2010

Mit Kräuter-Butter überbackene Miesmuscheln

Für vier Personen

1,2 kg große Miesmuscheln	2 Karotten	1 große Zwiebel
2 Lauchstangen	250 ml trockener Weißwein	2 Lorbeerblätter
90 g Semmelbrösel	220 g Butter, weich	1 Zehe Knoblauch
1 Schalotte	1 unbehandelte Zitrone	1 Bund gemischte Kräuter
1 frisches Baguettebrot	Salz	Pfeffer

Den Backofen oder Grill auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Miesmuscheln waschen, mit einer Bürste schrubben und die Härte entfernen. Offene Muscheln aussortieren. Für die Kräuterbutter die frischen Kräuter zupfen und fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und fein hacken. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. 200 Gramm der weichen Butter mit den Kräutern, der Schalotte, dem Knoblauch sowie dem Zitronensaft und dem Schalenabrieb gut verkneten. Die Butter mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Die Karotten und den Lauch putzen, die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beim Lauch die weißen Blätter in feine Ringe schneiden und die Karotte fein würfeln. In einem großen Topf die übrige Butter zerlassen und darin die Zwiebeln, Karotten und den Lauch kurz andünsten. Die Muscheln dazugeben und das Ganze mit Weißwein ablöschen. Die Lorbeerblätter dazugeben und alles etwa vier Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze dämpfen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Diese nun herausnehmen und die Deckelschalen entfernen. Die Muschelschalen mit dem Muschelfleisch anschließend in eine feuerfeste Auflaufform verteilen, mit etwas Sud beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und gleichmäßig mit der Kräuterbutter bedecken. Zuletzt die Semmelbrösel darüberstreuen und die Muscheln im Backofen unter dem Grill drei bis vier Minuten gratinieren, bis eine goldige Kruste entstanden ist. Die Miesmuscheln in der Auflaufform mit warmem Baguettebrot servieren.

Horst Lichter am 05. Februar 2011

Nudel-Fetzen mit Krabben und Tomaten-Bouillabaisse-Soße

Für 4 Personen

400 g Hartweizenmehl	100 g Weizenmehl	4 Eier
2 Eigelbe	80 ml Olivenöl	Meersalz
3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	2 Karotten
3 rote Paprika	1 Fenchelknolle	100 g Staudensellerie
100 ml kräftiger Fischfond	300 ml Tomatensaft	1 Lorbeerblatt
1 Msp. Safran	1 Prise Chilipulver	2 Scheiben Toastbrot
2 EL Butter	1/2 Bund Basilikum	250 g Büsumer Krabben

Hartweizenmehl und Mehl mit Eiern, Eigelben, 50 ml Olivenöl und einer Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie einpacken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten und Paprika mit dem Sparschäler schälen, vom Paprika das Kerngehäuse entfernen, dann Paprika und Karotten fein würfeln. Fenchel und Staudensellerie waschen und fein würfeln. In einer großen Pfanne oder einem flachen großen Topf mit 3 EL Olivenöl Schalotten anschwitzen. Paprika, Karotten und Knoblauch zugeben und mit anbraten, dann Fenchel und Staudensellerie zugeben und anschwitzen. Fischfond, Tomatensaft und Lorbeerblatt zugeben und langsam einkochen. Mit Safran, Chili und Salz würzen. Den Teig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen, gut mit Mehl bestäuben und mit einem Teigrädchen zu Fetzen schneiden. Das Brot in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter goldbraun rösten. Die Nudelfetzen in Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, abgießen und zum Gemüse geben. Basilikum abspülen, trocken schütteln und 2/3 der Blätter fein schneiden. Die Büsumer Krabben und den Basilikum unter die Nudelfetzen mischen, abschmecken und in tiefen vorgewärmten Tellern anrichten. Die Toastbrotwürfel darauf streuen und mit Basilikum verzieren.

Michael Kempf Freitag, 14. Oktober 2011

Nudel-Salat mit Nordsee-Krabben

Für 2 Personen

250 g Hartweizengrieß	1 Ei	Salz
1 Stange Lauch	1 Möhre	150 g Knollensellerie
10 Zuckerschoten	1 Orange	1 EL Senf (mittelscharf)
2 EL Olivenöl	2 EL Rapsöl	2 EL weißer Balsamico
Pfeffer	150 g Nordseekrabben-Fleisch	

Für den Teig Hartweizengrieß mit dem Ei vermengen und so viel Wasser dazugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der nicht klebt. Den Teig ausrollen und in Quadrate mit einer Seitenlänge von 3 cm schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin kurz kochen. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Lauch, Möhre, Sellerie und Zuckerschoten in sehr feine Würfel schneiden. Kurz in Salzwasser kochen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen und anschließend abkühlen lassen. Von der Orange den Saft auspressen. Aus Senf, den beiden Ölen, Balsamico und dem Saft der Orange eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln und die Krabben getrennt mit der Vinaigrette mischen, auf einem Teller anrichten und die Gemüswürfel darüber geben.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 10. März 2009

Orecchiette mit grünem Spargel-Pesto und Garnelen

Für 4 Personen

Spargelpesto:

50 g Walnusskerne	0,5 Zitrone	250 g Spargel, grün
1 Zehe Knoblauch	150 ml Sonnenblumenöl	50 g Parmesan
Pfeffer	Salz	Chili

Orecchiette:

250 g Orecchiette	Salz
-------------------	------

Garnelen:

40 ml Olivenöl	400 g Garnelen, klein	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	4 Zehen Knoblauch	30 g Butter
2 Zweige Basilikum	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Spargelpesto:

Die Walnusskerne auf einem Backblech für fünf bis zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Saft der Zitrone auspressen. Spargel im unteren Drittel schälen, die Spargelspitzen abschneiden und für die Orecchiette aufbewahren. Spargelstangen, Walnusskerne, Knoblauch, Zitronensaft und Sonnenblumenöl in einer Küchenmaschine mit Schneidstab zu einer cremigen, nicht zu feinen Masse verarbeiten. Den Parmesan fein reiben, untermischen und das fertige Pesto mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken.

Orecchiette:

Orecchiette in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente garen, abgießen und warm halten.

Garnelen:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin mit Thymian, Rosmarin und den ungeschälten, halbierten Knoblauchzehen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Butter glasieren. Orecchiette mit dem Pesto und den Spargelspitzen in eine Pfanne geben, durchschwenken und nochmals kurz erwärmen. Garnelen auf den Orecchiette anrichten. Mit frischem Basilikum garnieren.

Johann Lafer am 14. Mai 2010

Püree vom geschmorten Blumenkohl mit Chili und Garnelen

Für 2 Personen

2 Tomaten	1 Blumenkohl	1 Zwiebel
2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer	50 ml Gemüsebrühe
10 ml Sahne	1 rote Chili	1 grüne Chili
1/2 Bund Schnittlauch	70 ml Olivenöl	Limettensaft
Zucker	4 große Garnelen mit Schale	

Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Die Tomaten in grobe Stücke schneiden, pürieren und anschließend durch ein sehr feines Sieb oder ein Passiertuch tropfen lassen. Blumenkohl waschen, putzen und einige Röschen (ca. 200 g) abtrennen. Restlichen Blumenkohl in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer großen Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen. Die Blumenkohlstücke zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und weich schmoren, evtl. 50 ml Gemüsebrühe zugeben. Restlichen Blumenkohlröschen in Salzwasser weich kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Chilis entkernen, die Kerne austreichen und die weißen Scheidewände wegschneiden, das Fruchtfleisch sehr fein hacken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter den Tomatensaft mit einem Schneebesen ca. 50 ml Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte der Chiliwürfel und den Schnittlauch untermischen. Die gekochten Blumenkohlröschen mit der Tomatensauce marinieren. Wenn die Blumenkohlstücke weich geschmort sind, die Sahne zugeben und fein pürieren. Die Blumenkohlmasse mit etwas Chiliwürfel, Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken. Die Garnelen mit der Schale in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten. Blumenkohlpüree auf Tellern anrichten (am besten mit eines Ringes, den man nachdem das Püree eingefüllt wurde, wieder abzieht) und marinierten Blumenkohl und Garnelen zugeben.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 03. August 2011

Pasta e Fagoli mit Venusmuscheln

Für 4 Personen

Pasta:

500 g Nudeln, kurze (z. B. Ditali) Salz

Venusmuscheln:

500 g Venusmuscheln	2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten
2 EL Olivenöl	100 ml Weißwein	1 Peperoncino
1 Zweig Thymian		

Bohnen:

250 g Borlottibohnen	2 Schalotten	0,5 Zehe Knoblauch
800 ml Geflügelfond	2 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Zehen Knoblauch, jung	16 Salbeiblätter
16 Rosmarinnadeln	Pfeffer	Salz

Pasta:

Die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

Venusmuscheln:

Die Venusmuscheln mit der Peperoncino in kaltes Wasser geben und durchwalken. Das Wasser immer wieder wechseln, bis der letzte Sand heraus gewaschen ist. Die Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Die Schalotten schälen und grob würfeln. Einen Topf erhitzen, das Olivenöl, die abgetropften Muscheln, Schalotten, Knoblauch und Thymian hinein geben. Mit einem Holzlöffel durchrühren und mit dem Weißwein ablöschen. Mit einem Topfdeckel verschließen und zugedeckt circa fünf Minuten garen. Gelegentlich umrühren, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Die Muscheln durch ein Sieb abgießen (geschlossene Muscheln wegwerfen), den Sud auffangen und leicht einkochen lassen.

Bohnen:

Die Bohnen über Nacht in Wasser mit zwei zerdrückten Knoblauchzehen, Rosmarin und Thymianzweigen einweichen lassen. am nächsten Tag die Bohnen durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch würfeln und in einem Topf in Olivenöl glasig anschwitzen, die Bohnen und Kräuterzweige dazugeben, durchschwenken und mit dem Geflügelfond und Olivenöl aufgießen. Die Bohnen aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und „al dente“ köcheln lassen. Vier große Esslöffel Bohnen herausnehmen und die restlichen weich garen. Die Kräuterzweige herausnehmen, die weich gegarten Bohnen fein pürieren und durch ein feines Spitzsieb passieren. Die Salbeiblätter und Rosmarinnadeln in Olivenöl frittieren. In der Zwischenzeit das Bohnenpüree in einer Pfanne erhitzen, die Venusmuscheln mit etwas Muschelfond dazugeben. Die Pasta durch ein Sieb abgießen und direkt in das Bohnen- Muschelpüree geben. Sollte das Püree zu dick sein, nochmals Muschelfond und Olivenöl angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den frittierten Kräutern ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 03. Dezember 2010

Pasta Fagiolo mit Venusmuscheln

Für 4 Personen

200 g getr. Borlottibohnen	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	3 Tomaten	1 Zweig Rosmarin
6 Blätter Salbei	300 g kurze Makkaroni	500 g Venusmuscheln
1 EL Bio-Gemüsebrühepulver	Salz, Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie

Die Bohnen über Nacht mit reichlich Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Die eingeweichten Bohnen zugeben und mit Wasser bedecken, die Bohnen ca. 1-2 Stunden weich köcheln. In der Zwischenzeit die Tomaten vierteln, Kerne entfernen und Tomaten in Stücke schneiden. Rosmarinnadeln und Salbeiblätter fein hacken, mit den Tomaten vermischen. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abschütten. Pfahlmuscheln waschen und gut bürsten. Geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen. 2/3 der weich gekochten Bohnen aus dem Topf nehmen, die restlichen mit dem Kochsud fein mixen. Muscheln zugeben und ca. 5 Minuten kochen. (Nicht geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen.) In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Nudeln goldbraun rösten. Dann mit den zurückbehaltenen Bohnen und den Kräutertomaten in den Bohnen-Muschelsud geben. Den Sud mit Gemüsebrühepulver, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein schneiden und untermischen. Mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Vincent Klink Mittwoch, 26. November

Pasta mit Garnelen-Soße

Für 4 Personen

6 Garnelen mit Kopf und Schale	5 El Olivenöl	1 kleiner Fenchel
2 Zwiebeln	1 rote Pfefferschote	4 Tl Knoblauchöl
100 ml Weißwein	1 Dose geschälte Tomaten	1 Bund Petersilie
Salz	500 g Spaghetti	1 El Butter

Köpfe von den Garnelen abdrehen. Garnelenschwänze schälen, dann längs einschneiden und den Darm entfernen. Schalen und Köpfe auswaschen und gut abtropfen lassen. 2 El Öl in einem Topf erhitzen. Garnelenköpfe und Schalen darin bei starker Hitze rösten. Fenchelgrün klein schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden. Alles zusammen mit der Hälfte der Pfefferschote und 2 Tl Knoblauchöl zugeben und 5 Min. mitrösten. Mit Weißwein ablöschen. 300 ml Wasser zugießen. 10 Min. offen einkochen lassen. Durch ein Sieb gießen. Inzwischen übrigen Fenchel klein würfeln. Restliche Pfefferschote hacken. Garnelenfleisch sehr fein schneiden. Fenchel in einer Pfanne in 3 El Öl 5 Min. goldbraun anbraten. Knoblauchöl und Pfefferschote zugeben. Garnelenfleisch zugeben und 1 Min. mitbraten. Tomaten in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. In die Pfanne geben und grob zerstoßen. Garnelenfond zugießen, aufkochen. Petersilie fein hacken und untermischen, salzen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Garnelensauce mischen. Butter in kleinen Stücken zugeben und untermischen. Mit etwas Petersilie bestreut servieren.

Tim Mälzer am 27. 10. 2010

Pastinaken-Rösti mit gebeizten Jakobsmuscheln

Für 4 Personen

2 Limetten, unbehandelt	2 EL Meersalz, grob	1 EL Zucker
1 EL Limettenmarmelade	0,5 Bund Koriander	8 Jakobsmuscheln in der Schale
300 g Pastinaken	300 g Kartoffeln, fest	1 EL Speisestärke
2 EL Butterschmalz	150 g Blattsalat, gemischt	2 EL Balsamico
1 TL Honig	7 EL Olivenöl	100 g Crème-fraîche
Salz	Pfeffer	

Die Limettenschale fein abreiben. Den Koriander hacken. Meersalz, Zucker, drei Esslöffel Olivenöl, abgeriebene Schale der Limetten, Limettenmarmelade und einen Esslöffel gehackten Koriander zu einer zähflüssigen Masse verrühren. Die Jakobsmuscheln aus der Schale brechen, säubern, unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und in der Mitte halbieren. Die Muscheln in einer Auflaufform mit der Beize mischen und rundum mit der Beize einstreichen. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten marinieren. Die Kartoffeln und Pastinaken waschen und schälen. Mithilfe eines Spiralschneiders in lange, dünne Fäden schneiden und in einer Schüssel mit der Speisestärke gut mischen. Die Hälfte des Butterschmalzes in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Gemüsefäden hineingeben, gleichmäßig verteilen und von beiden Seiten goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Rest ebenso verfahren. Aus den beiden Rösti 16 kleine Rösti in der Größe der Jakobsmuscheln (etwa drei Zentimeter Durchmesser) ausstechen. Den Salat abrausen und trockenschleudern. Aus Balsamico, Honig und dem übrigen Olivenöl eine Vinaigrette zubereiten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat damit marinieren und auf Tellern verteilen. Den Saft einer Limette auspressen und die Crème-fraîche mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Jedes Rösti mit einer gebeizten Jakobsmuschel belegen und auf dem Salat anrichten. Mit der Limetten-Crème beträufeln.

Johann Lafer am 27. Februar 2010

Pastinaken-Rösti mit marinierten Jakobsmuscheln

Für 2 Personen

4 frische Jakobsmuscheln	1 Limette	5 festk. Kartoffeln
100 g Pastinaken	80 g gemischter Blattsalat	3 Zweige Koriander
1 EL Speisestärke	1 Ei	2 EL Butterschmalz
1 EL Limettenmarmelade	2 EL Akazienhonig	1 EL Balsamico bianco
Olivenöl	Koriander	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Saft der Limette auspressen und die Schale einer Hälfte fein abreiben. Den Koriander fein hacken. Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten kurz anbraten. Mit dem Limettensaft ablöschen und die Limettenmarmelade, den Limettenabrieb, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles in eine Schale geben, den gehackten Koriander darübergerben und ziehen lassen. Die Kartoffeln und die Pastinaken waschen, schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange dünne Fäden schneiden oder grob raspeln. Das Ei trennen und das Eigelb mit der Speisestärke zu den Raspeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Raspeln portionsweise von beiden Seiten goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat waschen und trocken schleudern. Den Honig, den Balsamico bianco und zwei Esslöffel des Olivenöls vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Vinaigrette über den Salat geben, mit dem Rösti und den Jakobsmuscheln auf einem Teller anrichten und servieren.

Johann Lafer am 23. Dezember 2010

Pulpo-Gröstel

Für 4 Personen

1 Pulpo ca. 1 Kg	1 Lorbeerblatt	2 Knoblauchzehen
2 El Olivenöl	3 dünne Sch Ingwerwurzel	1 Ei (Kl. M)
200 ml Öl	Salz	150 g Vollmilch-Joghurt
1 Tl Limettenschale	2-3 Tl Limettensaft	Cayennepfeffer
400 g weißer Spargel	500 g kleine neue Kartoffeln	2 El gehackte Petersilie

Pulpo waschen und tropfnass mit dem Lorbeerblatt, 1 angedrückten Knoblauchzehe, 2 El Olivenöl, Ingwerscheiben in einen großen Topf geben. Mit Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen. Dann bei kleiner Hitze 1-1 1/2 Stunden köcheln lassen. Ei mit 150 ml Öl und dem Knoblauch in einem schmalen Messbecher mit dem Schneidstab zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Dabei den Schneidstab kaum bewegen und nur langsam nach oben ziehen. Joghurt unterrühren. Mit Limettenschale und -saft, Salz, und Cayennepfeffer würzen. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Spargel längs halbieren, die halben Stangen dritteln oder vierteln. Kartoffeln halbieren, größere vierteln. Pulpo aus dem Sud nehmen, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. Pulpo in mundgerechte Stücke schneiden. 5 El Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Spargel darin knusprig braten. In den letzten Minuten die Pulpostücke zugeben und mitbraten. Herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Petersilie bestreuen. Mit der Mayonnaise servieren.

Tim Mälzer am 21. 08. 2010

Pulpo-Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

350 g Pulpo	1 weiße Zwiebel	100 g Fenchel
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
200 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt	1 TL Pfefferkörner
400 g Kartoffeln, fest	1/2 Bio - Zitrone	1 Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer	10 schwarze Oliven	

Polpo ausnehmen und gut waschen. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Fenchel ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Fenchel und Fenchelsamen darin anschwitzen. Polpo und Knoblauch zufügen und ca. 3 Minuten braten, dann mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Soviel Wasser zugeben, dass der Polpo gut bedeckt ist. Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben und alles aufkochen, dann den Polpo ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen, bis er weich ist. Den weich gekochten Polpo aus dem Topf nehmen, gut abtropfen und etwas auskühlen lassen. 400 ml des Kochfonds durch ein feines Sieb gießen und für die Vinaigrette in einem kleinen Topf auf die Hälfte reduzieren, dann abkühlen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den reduzierten Fond mit 2 EL Olivenöl und Zitronensaft abschmecken, Petersilie zugeben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Polpo und Kartoffeln in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit der Soße gut vermischen, abschmecken und die Oliven untermischen. Der Salat kann sehr gut lauwarm serviert werden.

Vincent Klink Donnerstag, 22. Juli 2010

Röllchen von Kapuziner-Kresse, Garnelen, Blatt-Salat

Für 4 Personen

1 Schalotte	4 große Garnelen	5 TL Olivenöl
20 ml Rosenwasser	12 große Kapuzinerkresse-Blätter	2 Zweige Thymian
4 Halme Schnittlauch	200 g Frischkäse	essbare Blüten
Salz	1 Msp. Honig	1 kl. Stück frischer Ingwer
2 EL weißer Balsamico	1/2 TL scharfer Senf	2 Kopfsalatherzen
125 g Himbeeren		

Schalotte schälen und fein würfeln. Die Garnelen schälen, den Darm entfernen und Garnelen grob in Stücke schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Schalotte anschwitzen, die Garnelen zugeben, leicht salzen und braten, dann mit Rosenwasser ablöschen. Kapuzinerkresseblätter abspülen und gut abtrocknen. Thymian und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, Thymianblättchen abstreifen und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Frischkäse mit Garnelenwürfeln, Schnittlauch, Thymian und einigen Blüten mischen, mit Salz und Honig abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und ca. daumendick auf die Kapuzinerkresseblätter spritzen, dann zu Röllchen aufrollen. Jeweils die Rollenden oben und unten abschneiden, dass eine gerade Fläche entsteht und man die Röllchen aufstellen kann. Ingwer schälen, fein reiben. Essig, Senf, 1 Prise Salz und 4 EL Olivenöl, 1 Msp. Ingwer zu einer Vinaigrette vermischen und abschmecken. Kopfsalatherzen putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Je 3 Röllchen auf einem Teller aufstellen, mit etwas Vinaigrette beträufeln und mit einem Blütenblatt dekorieren. Die Salatblätter mit der Vinaigrette marinieren, Himbeeren und restliche Blüten untermischen. Salat mit auf die Teller geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah Montag, 4. Juli 2011

Reis-Nudeln mit Shrimps

Für 4 Personen

200 g Shrimps	100 g Reisnudeln, dünn	1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb	0,5 Chilischote, rot	4 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriander	1 Stücke Ananas, klein	4 Scheiben Ingwer
1 TL Currypaste, grün	1,5 EL Fischsoße	1 Limette
3 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer
Zitronensaft		

Die Reisnudeln mit kochendem Wasser übergießen und für zehn Minuten ziehen lassen. Die kalt abgebrausten Shrimps auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Die geputzten Frühlingszwiebeln schräg in feine Ringe schneiden. Paprikaschoten und Chilischote waschen, entkernen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ananas in kleine Würfel schneiden und mit den Ingwerscheiben zu den Gemüsestreifen geben. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Currypaste mit circa drei Esslöffeln heißem Nudelwasser verrühren. Den Saft der Limette auspressen. Danach die Fischsoße, den Limettensaft und zwei Esslöffel Sesamöl untermischen. Nun die Reisnudeln abschütten und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Esslöffel Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Shrimps hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas mit Zitronensaft beträufeln. Kurz anbraten und etwas abkühlen lassen. Nun in einer großen Schüssel die Reisnudeln, Shrimps, Ananasgemüse und Koriander mischen und die Marinade unterrühren. Schmeckt auch super, wenn es in der Pfanne gebraten wird. Gespeist wird nur mit Stäbchen. Guten Appetit!

Horst Lichter am 08. August 2008

Ricotta-Ravioli mit Parmesan-Schäumchen, Jakobsmuscheln

Für 2 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl	50 g Hartweizengrieß	4 Eier
1 TL Olivenöl	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

1 EL Butter	1 EL Ruccola, fein gehackt	200 g Ricotta
Salz, Pfeffer	1 Eigelb	

Parmesanschäumchen:

100 ml Geflügelfond	4 EL Butter	50 ml Sahne
50 g Parmesan, frisch	Salz, Pfeffer	2 Jakobsmuscheln

Für den Nudelteig Mehl, Hartweizengrieß Eier, Olivenöl und Salz vermischen und gut verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und zwei Stunden ruhen lassen. Für die Füllung die Butter auslassen und den gehackten Ruccola darin leicht garen. Mit dem Ricotta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig sehr fein ausrollen und auf einer bemehlten Fläche auslegen. Alle 6 – 8 cm mit einem Kaffeelöffel ein kleines Häufchen von der Ricottamasse geben. Den Teig mit dem Eigelb bestreichen und eine zweite dünne Lage Nudelteig darüber legen. Mit der Hand leicht um die Füllung andrücken und mit einem runden oder gezackten Ring ausstechen. Den Geflügelfond mit 3,5 EL Butter und der Sahne etwas einkochen. Den geriebenen Parmesan zugeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und vor dem Anrichten mit einem Mixstab aufschäumen. Die Ravioli kurz in Salzwasser mit etwas Olivenöl abkochen. Je nach Dicke des Teigs nur 2 bis 3 Minuten, damit die Ravioli noch al dente bleiben. Die Jakobsmuscheln salzen und kurz in einer kleinen Pfanne mit 1 TL Butter anbraten. Sie sollen innen nur warm sein. Eine Jakobsmuschel in die Mitte des Tellers legen und die Ravioli drum herum anrichten. Mit dem Parmesanschaum übergießen.

Otto Koch Freitag, 04. Dezember 2009

Riesen-Garnelen mit Limone und Knoblauch geröstet

Für 4 Personen

Garnelen:

1 Limone, unbehandelt	8 Riesen-Garnelenschwänze	1 Zehe Knoblauch
1 TL Sesam	1 TL Butter	Salz

Salat:

0,25 Wassermelone, kernlos	1 Strauchtomate	1 Schote Chili, klein
0,3 Bund Basilikum	1 EL Weißweinessig	3 EL Olivenöl

Salz

Garnelen:

Die Limonen-Schale abreiben. Die Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Der Länge nach halbieren, in einer Pfanne mit Limonenabrieb, Knoblauch, Salz und Sesam braten, zum Schluss Butter hinzugeben.

Salat:

Die Chilischote putzen und in kleine Würfel hacken. Die Melone in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, Haut abziehen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Melonen- und Tomatenwürfel mit Chili, Basilikumstreifen, Salz, Essig und Olivenöl marinieren.

Fokus:

Krustentier mit Obst zu kombinieren ist immer heikel, denn oft ist die Fruchtsüße eher konträr zum

Krustentieraroma. Der Klassiker, der immer funktioniert: Melone mit Hummer, denn der Hummer hat selbst

eine leichte Süße, die mit der Melone harmoniert. Eine ähnliche Süße bringt auch die Riesengarnele mit – durch das Rösten bekommt sie zudem einen würzigen Touch, der durch Limone Frische und die Chili Schärfe erhält.

Alexander Herrmann am 16. Juli 2010

Risotto mit gebratenen Baby-Artischocken, Scampis

Für 2 Personen

50 g Pinienkerne	100 g Parmesan	2 Knoblauchzehen
1 Bund Rucola	ca. 200 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
2 Schalotten	200 g Risottoreis	100 ml Weißwein
ca. 500 ml Geflügelbrühe	1 Msp Safran	8 Babyartischocken
4 Scampis		

Pinienkerne rösten. Parmesan reiben, Knoblauch schälen und grob würfeln. Rucola grob zupfen, in einen Mixer geben, Knoblauch, Pinienkerne, 50 g Parmesan und ca. 150 ml Olivenöl zugeben und zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Den Reis zugeben und anschwitzen bis der Reis glasig ist. Mit dem Weißwein ablöschen und dann mit etwas Brühe aufgießen. Unter ständigem Rühren etwa 15-18 Minuten köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist. Dabei immer wieder Brühe hinzufügen und rühren. Nach einigen Minuten den Safran zugeben. Kurz vor dem Anrichten den restlichen Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Artischocken putzen (die Stiele glatt abschneiden, Artischocken um ca. ein Drittel mit einem scharfen Messer stutzen. Die harten Hüllblätter rund um den Stiel nach unten in abreisen. Dann noch alle holzigen Teile am Blütenstiel vom Bodenrand zum Stielende hin abschneiden bzw. mit einem Messer abschälen), vierteln und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Scampis schälen, den Darm entfernen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz braten. Risotto anrichten, Scampis und Artischocken darüber geben und mit Pesto beträufeln.

Otto Koch Freitag, 11. Juli 2008

Risotto mit Meeresfrüchten

Für 4 Personen

1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	300 g Risottoreis	100 ml Weißwein
800 ml Geflügelbrühe	1 Msp Safran-Fäden	4 Garnelen
4 Calamaretti (kl. Tintenfische)	4 Jacobsmuscheln	100 g Venusmuschelfleisch (gekocht)
Salz, Pfeffer	80 g Parmesan	

Die Schalotte und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Den Reis zugeben und ebenfalls glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit ca. 100 ml Brühe auffüllen (der Reis sollte mit Brühe bedeckt sein). Den Risotto köcheln lassen bis die Flüssigkeit ungefähr auf die Hälfte reduziert ist, dabei mehrmals umrühren. Die Safran-Fäden unterrühren, die restliche Brühe nach und nach zugeben und ca. 15 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen. Die Meeresfrüchte putzen, waschen, salzen, pfeffern und kurz in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Danach in den Risotto geben und 2 Minuten ziehen lassen. Risotto mit Salz, Pfeffer und Butter abschmecken und zum Schluss den Parmesan unterrühren.

Rainer Strobel Montag, 21. Januar 2008

Rotes Scampi-Curry

Für 2 Personen

4 Schalotten	1 Apfel	1 Tomate
1 Stängel Zitronengras	2 Knoblauchzehen	60 g Butter
1 TL rote Thai-Curry-Paste	250 ml Fischfond	250 ml Kokosmilch, ungesüßt
8 Champignons, weiß	2 Mini-Auberginen	Fischsoße
300 g Blattspinat	Salz, Pfeffer	6 Hummerkrabben oder Scampi
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	2 EL Speiseöl

Für die Soße drei Schalotten schälen, den Apfel und die Tomate schälen, entkernen und alles fein würfeln. Zitronengras und eine Knoblauchzehe fein hacken und mit den Schalotten, Äpfeln und Tomaten in einem Topf mit circa 50 g Butter anschwitzen. Curry-Paste dazugeben, mit Fischfond und Kokosmilch auffüllen und um die Hälfte einkochen. Die Champignons putzen, vierteln, die Auberginen waschen, je nach Größe halbieren und mit den Pilzen ebenfalls in den Topf geben. Durchkochen lassen und mit der Fischsoße abschmecken. Eine Schalotte schälen, fein hacken und mit einem Esslöffel Butter in einer Pfanne glasig andünsten. Den Spinat waschen, blanchieren und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz, Pfeffer und feingehacktem Knoblauch abschmecken. Die Hummerkrabben schälen, die Därme entfernen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Krabben in einer Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite circa 2 Minuten anbraten. Die Hummerkrabben auf heißen Tellern kreisförmig anrichten, mit der Soße übergießen und den Blattspinat mittig garnieren.

Otto Koch Freitag, 22. Februar 2008

Salat von Mango und Garnelen, Passionsfrucht-Vinaigrette

Für 2 Personen

1 reife Mango	3 Passionsfrüchte	2 EL Olivenöl
Pfeffer	20 Zuckerschoten	Salz
8 Garnelen	1 Msp Chilipulver	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe		

Die Mango mit dem Sparschäler schälen. Die Frucht halbieren und den flachen ovalen Kern auslösen. Mango in Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Die Passionsfrüchte aufschneiden und das Fruchtfleisch auskratzen. Das Fruchtfleisch ganz kurz pürieren, so dass die Kerne nicht zerschlagen werden. Durch ein Sieb passieren und mit Olivenöl und Pfeffer abschmecken. Die Zuckerschoten in Rauten schneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken. Die Garnelen aus der Schale lösen, den Darm entfernen, mit Salz und Chili würzen und wieder in die Schale stecken. In eine Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehe andrücken und dazu geben. Die Garnelen bei sanfter Hitze darin 3 – 4 Minuten braten. Die Garnelen aus der Schale nehmen und mit den Zuckerschoten zu der Mango geben. Mit der Passionsfrucht vinaigrette überziehen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 10. Februar 2009

Saltimbocca von der Jakobsmuschel auf Erbsen-Risotto

Für 4 Personen

Saltimbocca:

12 Jakobsmuscheln	200 g Thunfisch, Sushiqualität	12 Salbeiblätter, klein
Sesamöl	Olivenöl	Meersalz
Pfeffer		

Erbsenpüree:

200 g Erbsen, frisch	50 ml Gemüsebrühe	Salz
----------------------	-------------------	------

Risotto:

200 g Risottoreis	1 EL Olivenöl	100 g Erbsen, frisch
2 Schalotten	1 l Gemüsebrühe	5 cl Weißwein, trocken
100 g Parmesan	Salz	Pfeffer

Kokosschaum:

300 ml Kokospüree	100 ml Milch, 3,5
-------------------	-------------------

Saltimbocca:

Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl von jeder Seite circa zwei Minuten anbraten. Je ein Salbeiblatt auf eine Jakobsmuschel legen und bei Seite stellen. Den Thunfisch in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Sesamöl bestreichen und auf jede Jakobsmuschel legen. Zum Schluss mit Meersalz würzen.

Erbsenpüree:

Die Erbsen mit der Gemüsebrühe mixen und durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz abschmecken und bei Seite stellen.

Risotto:

Die Schalotten in Olivenöl glasig dünsten. Den Reis dazu geben, ebenfalls kurz mit anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Gemüsebrühe aufgießen, so dass das Risotto immer knapp bedeckt ist. Mit einem Holzlöffel ständig rühren. Nach circa 20 Minuten, wenn die Reiskörner noch leicht Biss haben, die Erbsen, das Erbsenpüree und den Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kokosschaum:

Das Kokospüree und die Milch aufkochen lassen und mit einem Zauberstab aufschäumen. Drei Löffel vom Erbsenrisotto auf einen länglichen Teller geben. Je eine Jakobsmuschel darauf setzen und in die Zwischenräume den Kokosschaum geben.

Mario Gamba am 16. Oktober 2009

Schweden-Happen von Flusskrebs-Fleisch

Für 4 Personen

0,5 Avocado	1 Paprika	2 EL Butter
0,5 Kugel Mozzarella	0,5 Bund Petersilie	0,5 Schote Chili
0,5 Zitrone	1 TL Sojasoße	100 g Flusskrebisfleisch
100 g Crème-fraîche	Radieschen	Knäckebröt
Salz	Pfeffer	

Avocado schälen und in Würfel schneiden. Paprika putzen, mit einem Sparschäler schälen und ebenfalls würfeln. Beides mit einem Esslöffel Butter in einer Pfanne anschmoren. In eine Schüssel geben. Mozzarella in Würfel schneiden. Petersilie und Chilischote fein hacken. Die Zitrone auspressen. Eine Prise Salz und Pfeffer, Zitronensaft und Sojasoße mit Mozzarella, Petersilie und Chili vermengen und zu den angebratenen Gemüsewürfeln in die Schüssel geben. Flusskrebisfleisch in einer Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knäckebröt in Kanapee-Größe brechen. Den Tartar schichtweise auf das Knäckebröt, Flusskrebisfleisch und einen Teelöffel Crème-fraîche auf die Masse geben; mit Radieschenstiften toppen.

Steffen Henssler am 05. Februar 2010

Sepia-Nudeln mit Fencheljus

Für 2 Personen

250 g Sepiatuben	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 Fenchelknollen	20 g Lauch	70 ml Olivenöl
100 ml Weißwein	50 ml trockener Wermut	400 ml Fischfond
1 Msp Orangenschale	1 Sternanis	1/2 TL Fenchelsamen
1 Zweig Thymian	Salz	10 ml Anisschnaps
100 ml Olivenöl, extra vergine	Piment d'Espelette	1 Spritzer Zitronensaft
weißer Pfeffer	4 getrocknete Tomatenviertel in Öl	

Die Sepiatuben in feine Scheiben schneiden und in der Gefriertruhe anfrieren. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Einen Fenchel und Lauch putzen und grob schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Fenchel, Lauch und Schalotte farblos anschwitzen. Knoblauch, Weißwein und Wermut zugeben und diesen einkochen lassen. Dann mit Fischfond auffüllen, geriebene Orangenschale, Sternanis, Fenchelsamen, Thymian etwas Salz und Anisschnaps zufügen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Dann 50 ml Olivenöl unter den Sud mixen und anschließend durch ein Sieb passieren. Den Backofen auf 75 Grad vorheizen. Angefrorene Sepiatuben mit etwas Salz in einem Cutter fein pürieren. Anschließend 100 ml Olivenöl zugeben und weitermixen bis eine homogene Masse entsteht. Diese durch ein feines Sieb passieren und zwischen zwei Frischhaltefolien dünn austreichen. Die Sepiaplatten in 3 cm breite Nudeln schneiden und zu Nestern drehen. Mit Piment d'Espelette, Salz und einigen Tropfen Zitronensaft würzen, im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten Ofen garen und warmstellen. Übrige Fenchelknolle putzen und in feine Streifen schneiden, das Fenchelgrün zur Dekoration aufbewahren. Fenchelstreifen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und garen. Eingelegte Tomaten in Streifen schneiden und untermischen. Die Sepianudel im Teller anrichten, Fenchel zugeben. Dann den Fenchelsud über das Gericht geben und Fenchelgrün hinzufügen.

Jörg Sackmann Dienstag, 22. Februar 2011

Sepia-Nudeln mit Minze und Gemüse

Für 2 Personen

1 rote Paprika	80 g Zuckerschoten	1 Stange junger Lauch
260 g Sepia (geputzt)	100 ml Vanille-Olivenöl	50 ml Weißwein
50 ml weißer Portwein	300 ml Geflügelfond	1 kl. Bund frische Minze
100 g Stockschwämmchen	150 g frische Erbsen	Salz, weißer Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Paprika halbieren, entkernen und den Strunk entfernen. Auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 20 Minutengaren. Dann leicht abkühlen lassen, die Haut abziehen und in Rauten schneiden. Zuckerschoten putzen und in 1 cm große Rauten schneiden. Lauch waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Sepia mit einem scharfen Messer in feine Streifen zu Sepia-Nudeln schneiden. Den Lauch in einem Topf mit 2 EL Vanille-Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein und Portwein ablöschen und diesen um 2/3 einkochen. Geflügelfond zugeben, um die Hälfte einkochen und mit 2 EL Vanille-Olivenöl binden. Minze in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Vanille-Olivenöl Pilze und Zuckerschoten anschwitzen, Paprika, Erbsen und Minze zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch mit reduziertem Geflügelfond zugeben und aufkochen. Die Sepia-Nudeln in einer Pfanne mit 4 EL Vanille-Olivenöl kurz anbraten (nicht zu lange garen, da sonst der Sepia zäh wird). Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Das Gemüse in tiefen Tellern anrichten und die Sepia-Nudeln obenauf geben.

Jörg Sackmann Dienstag, 14. Juli 2009

Sieglinde auf drei Arten serviert mit Jakobsmuscheln

Für 4 Personen

Kartoffel-Püree: 300 g Kartoffeln, mehlig 50 – 100 ml Sahne
50 - 100 ml Milch Butter, Salz, Muskat

Kartoffelchartreuse:
3 – 4 Kartoffeln, Sieglinde 3 Jakobsmuscheln Blattspinat
Metallringe, (5–6 cm)

Kartoffelsuppe:
1 Mohrrübe, frisch 1 Sellerie, frisch 300 g Kartoffeln, Sieglinde
2 EL Butter 750 ml Gemüsebrühe 250 ml Sahne
1 EL Senf 2 EL Weißwein 1 Bund Schnittlauch
125 g Krabben Salz, Pfeffer, Zucker

Gefüllte Kartoffeln mit Kaviar:
12 Kartoffeln, Sieglinde, a 25 g 50 g Kaviar 1 Ei
1 Schälchen Paniermehl 3 Zweige Thymian, frisch 2 Lorbeerblätter
1 Zehe Knoblauch Salz, Kümmel, Rosmarin

Kartoffel-Püree:

Die Kartoffeln schälen, kochen und durch eine Presse drücken. Mit der heißen Sahne, Milch und Butter vermischen. Mit Salz und Muskat würzen.

Kartoffelchartreuse: Die Kartoffeln in circa fünf Zentimeter lange Balken schneiden. Die Hälfte der Balken goldgelb frittieren, die andere Hälfte gar kochen. Die Ringe von der Innenseite mit Backpapier auskleiden und anschließend die Kartoffeln abwechselnd senkrecht in die Ringe schichten. Zum servieren das Püree hineinspritzen. Den geputzten Spinat anschwitzen, abschmecken und auf das Püree geben. Die Jakobsmuscheln der Länge nach halbieren, grillen und auf den Spinat legen.

Kartoffelsuppe mit Büsumer Krabben: Möhre, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Butter in einem Topf auf großer Flamme erhitzen und die Gemüsewürfel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, bei mittlerer Flamme circa 20 Minuten köcheln lassen und pürieren. Sahne angießen, einmal aufkochen und Suppe mit Senf, Weißwein, Salz und einer Prise Zucker würzen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Krabben zum Schluss in der Suppe erwärmen und die Suppe mit Schnittlauchröllchen sowie nach Wunsch mit einer Senfsahne servieren.

Gefüllte Kartoffeln mit Kaviar: Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser mit Thymian, Lorbeerblättern, einer Prise Kümmel, Rosmarin und Knoblauch so kochen, dass sie noch fest sind. Die Kartoffeln so schälen, dass sie die Form eines länglichen Eis erhalten. Der Länge nach halbieren und in die länglichen Kartoffelhälften mit einem kleinen Teelöffel (oder mit der Spitze eines Messers) ein kleines Loch aushöhlen. Diese Löcher mit einem Streichmesser vollständig mit gut gekühltem Kaviar füllen. Das Ei trennen. Die Schnittseiten der Kartoffeln mit Eigelb bepinseln und die Kartoffeln wieder schließen. Darauf achten, dass die Ränder schön übereinander liegen. Die Kartoffeln im Eiweiß und dann im Paniermehl rollen. Etwa zehn Minuten in den Kühlschrank stellen und dann erneut in Paniermehl rollen, damit sich eine gut haltbare Kruste bildet. Ein letztes Mal 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Friteuse auf 180 Grad vorheizen. Die panierten Kartoffeln drei bis vier Minuten goldgelb frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen.

Nelson Müller am 25. September 2009

Spaghetti mit Venusmuscheln

Für 2 Personen

200 g Spaghetti	20 g Ingwer	800 g Venusmuscheln
40 ml Weißwein	175 ml Gemüsetfond	1 Zehe Knoblauch
1 Prise Chiliflocken, mild	0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Basilikum
Olivenöl	Salz	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Ingwer schälen und etwa drei Scheiben abschneiden. Die Nudeln im Salzwasser mit den Ingwerscheiben bissfest kochen, auf einem Sieb abgießen, auf einem kalten Blech ausbreiten und mit vier Esslöffeln Olivenöl vermengen. Die Muscheln gründlich waschen und geöffnete Exemplare aussortieren. In einem Topf etwa 200 Milliliter Wasser und eine kräftige Prise Salz bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Muscheln hineingeben und bedeckt, nur so lange dämpfen, bis sie sich öffnen. Anschließend mit einer Schaumkelle heraus schöpfen. Die Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen und etwa jeweils einen Esslöffel klein hacken. Den Weißwein in einem Topf erhitzen, reduzieren und mit dem Gemüsetfond aufgießen. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und einlegen. Anschließend Chili einstreuen, die Petersilie dazu geben und die Spaghetti darin zwei bis drei Minuten kochen lassen, bis sie die ganze Flüssigkeit aufgenommen haben. Kurz vor dem Servieren die Muscheln, das Olivenöl und das Basilikum hineinrühren. Die Spaghetti mit den Muscheln und dem Sud auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. Januar 2010

Spargel-Spieß mit Gambaretti, Ingwer, Tandoori

Für 2 Personen

400 g Spargel	Salz	8 Stück Gambaretti
1 Limone, unbehandelt	5 g frischer Ingwer	1/2 Chilischote
1 Eiweiß	1 EL Tandoori	50 g Pankomehl
1 Msp Piment d'Espelette	2 EL Olivenöl	2 EL helle Sojasoße
1/2 Bund Schnittlauch		

Spargel schälen, in Salzwasser bissfest kochen, anschließend in Eiswasser abkühlen und trocknen. Je nach Länge der Stangen, den Spargel dritteln oder vierteln. Gambaretti aus der Schale ausbrechen und den Darm entfernen. Von der Limone etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein schneiden, Chili halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein hacken. Abwechselnd Gambaretti und Spargelstücke auf zwei Spieße stecken. (Wenn der Spargel zu dick ist, halbieren oder vierteln.) Eiweiß und Tandoori verquirlen, mit Salz und etwas Limonensaft würzen. Die Spieße würzen und mit der Tandoorimischung einstreichen. In Pankomehl wenden und mit Salz, Piment d'Espelette und geriebener Limonenschale würzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spieße von beiden Seiten goldbraun braten. Ingwer und Chili darin kurz anschwitzen. Anschließend den restlichen Spargel zugeben und anbraten. Sojasoße dazu geben, alles gut vermischen und würzen. Spargel auf dem Teller nebeneinander anrichten. Soße darüber geben und den Gambarettispieß darauf anrichten. Mit Schnittlauchspitzen und gehackten Schnittlauch garnieren.

Jörg Sackmann Freitag, 02. Mai 2008

Spieß von Gambas und Melone mit Wasabi

Für 4 Personen

Zucker	25 g Ketchup Manis	5 g Oystersoße
10 g Sweet and Sour Plum Soße	5 g Sambal-Oelek	1 Msp Knoblauch
3 g Dayong (China)	Salz	2 Limetten
40 g Geflügelbrühe	10 g Honig	1 g Sesamöl
5 g Sesam, geröstet	30 g Karotte	30 g Sellerie
30 g Sojasprossen	30 g rote Paprika	30 g gelbe Paprika
20 g Zuckerschoten	200 g Wassermelone	16 Stück King-Tiger-Prawns
1,5 EL Olivenöl	4 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe
Pfeffer	16 Blätter Sweet Basilikum	4 Schaschlikspieße
1 kleine Chilischote	70 ml Sweet Chili Soße	10 g Sesamkörner
1 EL feine Paprikawürfel	2-3 Stiele Koriander	8 g Wasabipulver
30 g Magermayonnaise	30 g Magerquark	Saft einer Limone
5 g Cashew Kerne	1/2 Bund Koriander	8 Blätter Kopfsalat

Für den Salat aus 2 g Zucker, Ketchup Manis, Oystersoße, Sweet and Sour Plum Soße, Sambal Oelek, Knoblauch, Dayong (China Gewürz Mischung), 2 g Salz, Saft einer Limette, Geflügelbrühe, Honig, Sesamöl und Sesamkörnern eine Soße mischen. Karotte ,Sellerie, die zweierlei Paprika und die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben, die geputzten Sojasprossen dazu und mit der fertigen Marinade übergießen , ca. 30 Minuten ziehen lassen Wassermelone in gleichmäßige Würfel schneiden. Die geschälten Tiger Prawns unter kaltem Wasser waschen, mit einem Messer am Rücken entlang aufschneiden und den Darm entfernen. Anschließend in einer Pfanne das Öl erhitzen und unter Zugabe des Rosmarins und Knoblauchs, die mit Salz und Pfeffer gewürzten Tiger Prawns auf beiden Seiten ca. 1 Minute goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Jeweils 4 Stück Tiger Prawns abwechselnd mit der Melone und den Basilikumblättern auf die Holz Spieße stecken. Kurz vor dem Anrichten die fertigen Spieße unter Zugabe von 1 TL Öl und gehackter Chili im Ofen bei 100 Grad noch mal leicht erwärmen. Für den Chili-Dip Chilisoße, Sesam und Paprikawürfel verrühren. Koriander fein hacken und unterheben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Für den Dip das Wasabipulver mit 10 ml Wasser vermischen und vorsichtig unter die Mayonnaise heben, Quark untermischen, mit Salz, 1 TL Zucker und etwas Limonensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren den fein geschnittenen Koriander und die Cashew Kerne unter den Salat mischen. Auf jeden Teller zwei Salatblätter legen. Den marinierten Salat auf die Salatblätter geben und mit einem Korianderblatt garnieren. Die Spieße mit den Gambas und der Melone an den Salat anlegen und mit den Dips vollenden.

Karlheinz Hauser Montag, 26. Mai 2008

Spieß von Jakobsmuscheln und Gambas in Kokos-Curry-Soße

Für 4 Personen

8 frische Jakobsmuscheln mit Schale	8 Gambas mit Schale	3 Tomaten
2 Bund Koriander	200 ml Hühnerfond	250 ml Kokosmilch, ungesüßt
80 g gelbe Currypaste	1 rote Zwiebel	50 g Karotte
100 g Weißkohl	500 g grüner Spargel	Salz, Pfeffer
Dayong	10 Kaffir-Limettenblätter	3 EL Olivenöl

Die Jakobsmuscheln aus der Schale lösen und sorgfältig unter fließend kaltem Wasser abspülen und vom Rogen befreien. Das Jakobsmuschelfleisch auf Küchenkrepp legen und kühl stellen. Die Gambas von der Schale befreien (das Schwanzsegment sollte noch dran bleiben) und den Darm entfernen. Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, abschrecken und die Schale abziehen, dann vierteln und die Kerne entfernen. Koriander abspülen und trocken schütteln. Jeweils 2 Gambas und 2 Jakobsmuscheln abwechselnd auf lange Spieße stecken und ein paar Tomatenfilets und etwas Koriander dazwischen spießen. Den Hühnerfond mit der Kokosmilch und der gelben Currypaste vermengen, in einem Topf langsam aufkochen. Zwiebeln und Karotte schälen, Weißkohl putzen und alles in grobe Stücke schneiden. Grünen Spargel waschen und ab dem unteren Drittel der Spargelstange schälen, die harten Enden abschneiden. Spargel ebenfalls in grobe Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz das Gemüse anbraten und gekochten Currysoße ablöschen. Einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Dayong abschmecken. Zum Schluss etwas Koriander und die Limettenblätter zugeben und das Gemüse mit viel Soße auf einem tiefen Teller anrichten. Den Spieße in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl anbraten und auf dem Gemüse anrichten, mit Korianderblättern garnieren und servieren. Als Beilage passt Basmatireis.

Karlheinz Hauser Montag, 11. Mai 2009

Teigtaschen mit Garnelen-Füllung

Für 2 Personen

140 g Weizenmehl	1/2 EL Pflanzenöl	1 TL Essig
Salz	6 große Garnelenschwänze	1 EL Austernsoße (Oystersoße)
Pfeffer	125 g Chinakohl	3 EL Erdnussöl
ca. 1/4 l Hühnerbrühe	80 g Weißkohl	1/2 rote Paprika

Für die Chilisoße:

100 ml Sonnenblumenöl	1 EL Paprikapulver	1 TL Chilipulver
1 Prise Salz		

Für die Sesamsoße:

1 gehackte Knoblauchzehe	2 EL Sonnenblumenöl	1 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Reissessig		

Mehl mit Öl, Essig, 125 ml Wasser und einer Prise Salz zu einem glatten Teig kneten und diesen in Frischhaltefolie verpackt circa 1 Stunde in den Kühlschrank geben. Garnelen schälen, vom Darm befreien, das Fleisch fein hacken und mit Austernsoße und etwas Pfeffer und Salz würzen. Chinakohl putzen, fein hacken und in einer Pfanne mit 2 EL Erdnussöl scharf anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen und abkühlen lassen. Garnelen kurz in einer Pfanne mit 1 EL Erdnussöl anbraten, herausnehmen, mit dem Chinakohl mischen und alles erkalten lassen. Die Hühnerbrühe in einen Topf geben und erhitzen. Den Teig dünn ausrollen und in 15 cm große Quadrate schneiden. Mit einem Teelöffel etwas Masse in die Mitte der Teigstücke geben und ringsum einen Rand von ca. 2 cm lassen. Dann an allen vier Enden die Teigstücke vorsichtig in die Mitte ziehen und oben gut festdrücken, so man eine Tasche (Beutel) erhält. Die Teigtaschen ca. 8 Minuten in der Hühnerbrühe garen oder in eine Dampf-Bastkorb geben und über Dampf garen. Den Weißkohl und Paprika putzen und in feine Streifen schneiden und auf den Tellern verteilen und die Für die beiden Soßen jeweils vermengen. Die Teigtaschen auf dem Weißkohl anrichten und die Soßen dazu servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 07. August

Tempura von Gambas Carabineros mit Wasser-Melone

Für 4 Personen

Wasabikreme:

2 Eier	200 ml Pflanzenöl	1 TL Wasabi-Paste
1 TL Mirin	1 TL Reisessig	

Wassermelone:

1 Wassermelone, kernlos	Piment d'Espelette	Maldon-Sea-Salt
Puderzucker		

Carabineros:

40 g Mehl	40 g Stärke	4 Carabineros
Eiswasser	Erdnussöl	Salz

Wasabikreme:

Eigelb so lange mit dem Rührgerät schlagen, bis eine dicke Masse entstanden ist. Dann langsam das Pflanzenöl unterschlagen. Die Wasabi-Paste mit der Mayonnaise verrühren. Mirin und den Reisessig im dünnen Strahl zugeben und mit einem Schneebesen gut vermengen.

Wassermelone:

Die Melonenstücke mit Piment d'Espelette und Maldon Sea Salt marinieren und im Kühlschrank kaltstellen. Die Melonenstücke kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, mit Puderzucker bestreuen und mit einem Gasbrenner karamellisieren.

Carabineros:

Für den Tempurateig die Stärke und das Mehl mit dem Wasser zur gewünschten homogenen Konsistenz rühren. Die Carabineros vom Kopf trennen und aus der Schale befreien. Mit einem Holzspieß die Garnelen fixieren, damit sie beim Backen Ihre Form behalten. Die Carabineros leicht salzen, durch den Tempura-Teig ziehen und in heißem Erdnussöl knusprig backen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Melonen auf einem Teller anrichten, die gebackenen Garnelen anlegen und mit einem Klecks Wasabi- Vinaigrette servieren.

Kolja Kleeberg am 23. Juli 2010

Tintenfisch-Risotto

Für 2 Personen

1 Zwiebel	5 EL Olivenöl	100 g Risottoreis
Salz	1 Knoblauchzehe	20 ml Weißwein
ca. 300 ml Gemüsebrühe	20 g Parmesan	150 g kleine Sepia
Pfeffer	2 Zweige Thymian	50 g Rucola
1 EL Butter		

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und kurz mit anschwitzen bis er glänzt. Salz und eine angeprügelte Knoblauchzehe dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und wenn der Weißwein verdunstet ist, etwas warme Brühe angießen bis der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren köcheln, dabei immer wieder Brühe nachgießen. In der Zwischenzeit den Parmesan reiben. Die Moscardini waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl ca. 5 Minuten bei großer Hitze braten. Thymianzweige mit in die Bratpfanne geben. Rucola waschen, trockenschütteln und klein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Nach ca. 15 Minuten ist der Reis bissfest. Die Knoblauchzehe herausnehmen und den Reis mit Butter und frisch geriebenem Parmesan abschmecken. Den gebratenen Rucola untermischen. Risotto auf Tellern anrichten und in die Mitte die gebratenen Moscardini geben.

Vincent Klink Mittwoch, 16. September 2009

Tintenfisch-Salat

Für 2 Personen

1 Bund Rucola	100 g Blattsalat, gemischt	1 Stange Staudensellerie
1 Bund Kerbel	1 Schalotte	1/2 Bund Blattpetersilie
2 EL Olivenöl, kaltgepresst	1 EL Kräuteressig	1 TL Senf, mittelscharf
Salz, Pfeffer	300 g Sepioline	Mehl
2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen, gepresst	100 g Austernpilze

Rucola und Blattsalate putzen, waschen und trocken schleudern. Den Staudensellerie waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Kerbel waschen, trocknen, grob zupfen und mit den Salaten vermischen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Olivenöl, Kräuteressig und Senf zu einer Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und Schalottenwürfel und Petersilie untermischen. Die Tintenfische säubern, mit Küchentrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl und gepresstem Knoblauch die Tintenfische goldbraun braten. Die Austernpilze putzen, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit der Vinaigrette anmachen, anrichten und mit den Pilzen und Sepioline garnieren. Dazu passt gut Baguette.

Tipp: Die so zubereiteten Tintenfische haben einen gewissen „Biss“. Wer das nicht mag, kann sie weich kochen, was bis zu eineinhalb Stunden dauert. Danach werden die Tintenfische (es können auch Pulpo oder Calamaris sein) genauso gebraten und angemacht wie oben beschrieben.

Vincent Klink Mittwoch, 02. Juli 2008

Tintenfisch-Tatar mit weißer Vinaigrette

Für 2 Personen

300 g Tintenfischtuben	Salz	150 g Blumenkohl
1 Zwiebel	1 Tomate	2 Limetten
weißer Pfeffer	150 g Naturjoghurt	ca. 2 EL Olivenöl
3 Stiele Basilikum	3 Stiele Kerbel	

Die Tintenfischtuben sauber putzen und in Salzwasser ca. 40 Minuten weich kochen. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und in Salzwasser bissfest kochen. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Zwiebel schälen und fein schneiden. Tomate schälen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Von einer Limette den Saft auspressen. Tintenfische sehr fein hacken, mit den Zwiebeln vermischen und mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige Limette halbieren und dann in sehr dünne Scheiben schneiden. Je einen Metallring (ca. 6 cm Durchmesser, ca. 4 cm hoch) in die Mitte eines Tellers legen und mit den halben Limettenscheiben auslegen. Die Scheiben sollen etwa 1 cm über den Metallrand regelmäßig bogenförmig herausragen. Das Tintenfischtatar mit einem Löffel in den Metallring eindrücken. Den Blumenkohl mit Joghurt in einem Mixer pürieren, bis der Blumenkohl in etwa grießkörnig ist. Mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Blumenkohlsoße gleichmäßig um das noch mit dem Ring ummantelte Tatar gießen. Basilikum fein hacken. Die Tomaten mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl marinieren und Basilikum untermischen. Je einen kleinen Löffel auf das Tatar geben und dann den Ring vorsichtig entfernen. Den grob gehackten Kerbel über der Soße verteilen.

Otto Koch Freitag, 26. September

Trippa a la Romana mit Kamm-Muscheln und Bottarga

Für 4 Personen

Rahmspinat:

3 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	750 g Blattspinat, frisch
40 g Butter	4 EL Sahne, geschlagen	Pfeffer, weiß
Meersalz	Muskat	

Trippa:

2 Schalotten	4 Tomaten	450 g Kutteln, weiß, frisch gekocht
30 g Butter	40 ml Wermut	60 ml Spumante, trocken
Zitronensaft	Meersalz	Pfeffer, weiß
Piment		

Kammuscheln:

48 Kammuscheln, ausgelöst	Bottarga	Pfeffer
Salz		

Rahmspinat:

Die Schalotten schälen und fein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen. Den Blattspinat von den Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Die Butter aufschäumen, die Schalotten darin glasig dünsten, die Knoblauchzehe kurz mitschwenken und wieder herausnehmen. Jetzt die Spinatblätter dazugeben, nur ganz kurz anschwitzen, sofort die Sahne untermischen und leicht würzen. Nur ganz kurz kochen lassen, sonst wässert der Spinat und verliert sehr viel Eigengeschmack.

Trippa:

Die Schalotten schälen und fein schneiden. Die Tomaten abziehen, entkernen und würfeln. Die Kutteln in ganz feine Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf aufschäumen, die Schalotten dazugeben und anschwitzen. Die Kutteln bei nicht zu starker Hitze mitschwitzen, dann die Tomatenwürfel dazugeben. Mit Wermut ablöschen und ganz einkochen lassen. Jetzt den Spumante dazugeben und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Etwas Saft der Zitrone auspressen und mit dazu geben. Mit etwas Meersalz, weißem Pfeffer und einem Hauch Piment abschmecken.

Kammuscheln:

Die Kammuscheln auf Zimmertemperatur bringen und leicht salzen und pfeffern. Erst den Rahmspinat und dann die Kutteln nacheinander auf einen Teller geben, die roh marinierten Kammuscheln dazu geben und mit etwas gehobeltem Bottarga bestreuen.

Johannes King am 20. Mai 2011

Vanille-Graupen mit Garnelen auf Tomaten-Orangen-Sugo

Für 4 Personen

4 Jacobsmuscheln	8 Seawatergarnelen	200 g Kirschtomaten
10 Schalotten	2 Vanilleschote	150 g Parmesan
100 g Perlgraupen, mittel	300 ml Geflügelfond	1 Bund Blattpetersilie
50 ml Weißwein	50 ml Wermut	2 Schoten Chili, rot, klein
2 Orangen, unbehandelt	1 Knolle Knoblauch	Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Für die Graupen die Hälfte der Schalottenwürfel ohne Farbe anschwitzen, Vanillemark und -schote kurz mitschwitzen, Graupen hinzugeben, mit etwas Weißwein ablöschen und mit Geflügelfond weich kochen. Vor dem Servieren mit geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Saft der Orangen auspressen, die Schale abreiben. Das Tomatensugo mit den restlichen Schalotten, geschnittenen Kirschtomaten, Chili und Orangensaft ansetzen. Kurz vor dem Servieren noch den Abrieb der Orangen zugeben. Die Seawatergarnelen in einer Pfanne in Olivenöl heiß anbraten, mit dem restlichen Weißwein und Wermut ablöschen und bei geschlossenem Deckel mit Knoblauch circa fünf Minuten köcheln lassen. Auf ein Sieb gießen und den Fond mit zum Tomatensugo geben. Vor dem Servieren mit geschnittener Blattpetersilie mischen und um die Graupen verteilen. Mit Tomaten-Orangensugo anrichten. Die Jacobsmuschel würzen und in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten und auf die Graupen setzen.

Tipp:

Falls man Garnelen mit Schale kauft, kann man daraus mit noch etwas angedünsteten Zwiebeln, einem Schuss Weißwein und kalter Butter eine Soße zubereiten.

© Spiegel TV infotainment/

Mario Kotaska am 11. Februar 2011

Weißer Gambas und Stubenküken

Für 4 Personen

Gambas:

4 Gambas, roh, mit Schale	1 Limone	Olivenöl
Thymian	Salz	Pfeffer

Risotto:

1 Schalotte	200 g Risottoreis	125 ml Weißwein
500 ml Geflügelbrühe	0,5 Kokosnuss	50 g Parmesan
1 Ghanamango	Sahne, geschlagen	Schnittlauch
Butter	Salz	Pfeffer

Currysoße:

2 Schalotten	1 Apfel	2 Champignons
1 Ananas	1 Birne	250 ml Geflügelfond
150 ml Sahne	1 Limone	1 Lachsfilet, klein
Kokosmilch	Curry	Zitronengras
Butter	Salz	Pfeffer

Stubenküken:

2 Stubenküken, klein	Salz	Pfeffer
Butter		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Gambas:

Den Saft der Limone abreiben. Die Gambas vom Kopf trennen und der Länge nach halbieren. Anschließend den Darm entfernen und in Olivenöl und Thymian anbraten. Im vorgeheizten Backofen circa zehn Minuten garen und mit Salz, Pfeffer und Limonensaft abschmecken.

Risotto:

Die Schalotte in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Den Reis dazugeben und mit Weißwein und Brühe ablöschen. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und gar kochen. Die Kokosnuss raspeln und mit dem geriebenen Parmesan und der gewürfelten Mango unterrühren. Mit Schnittlauch und etwas geschlagener Sahne verfeinern.

Currysoße:

Den Saft der Limone auspressen. Die Schalotten schälen, würfeln und in Butter anschwitzen. Lachsfilet, Apfel, Champignons, Zitronengras, Ananas und Birne putzen, in Würfel schneiden, zugeben und mit anschwitzen. Das Ganze mit Curry bestäuben und mit dem Fond ablöschen, dann die Sahne und etwas Kokosmilch zum Verfeinern zugeben. Alles zusammen pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limonensaft abschmecken. Zum Schluss alles passieren und aufschäumen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Stubenküken:

Die Stubenküken putzen, salzen und pfeffern. In heißer Butter von allen Seiten scharf anbraten. Die Küken in einen Bräter geben, mit der Bratflüssigkeit übergießen und circa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen braten. Die Stubenküken zusammen mit den Gambas auf dem Risotto anrichten. Die Currysoße aufschäumen und über die Gambas geben.

Nelson Müller am 11. Juni 2010

Weißer Spargel-Risotto mit Minze und Garnelen

Für 4 Personen

500 g weißer Spargel	Zucker	Salz
1 Spritzer Zitronensaft	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
ca.50 g Butter	200 g Risottoreis	50 ml Weißwein
4 Riesen-Garnelen	1 EL Olivenöl	1 Prise Piment-d'Espelette
50 g Parmesan	2-3 Stiele Minze	

Den Spargel schälen und die holzigen Enden der Spargelstangen abschneiden. Die Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einschlagen. Die Spargelschalen in einen Topf mit ca. 1,2 l Wasser geben, mit etwas Zucker, Salz und Zitronensaft würzen und ca. 10 Minuten kochen lassen, dann durch ein Sieb passieren und den Spargelfond für die Zubereitung vom Risotto zur Seite stellen. Schalotte und eine Knoblauchzehe schälen, fein schneiden. Den Spargel bis auf die Spitzen in Würfel schneiden. Die Spargelspitzen in einem Topf mit Salzwasser und 1 Prise Zucker garen. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit 2 EL Butter glasig anschwitzen. Die Spargelwürfel und den Reis dazugeben, anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit heißem Spargelfond aufgießen und den Reis „al dente“ kochen. Die Riesen-Garnelen putzen, halbieren, mit einem kleinem Messer den Darm entfernen und kurz unter kaltem fließendem Wasser abspülen. Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen und die Garnelen mit einer angedrückten Knoblauchzehe darin langsam braten, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Parmesan fein reiben. Minze abspülen, trocken schütteln und vier Blattspitzen für die Dekoration zur Seite stellen. Restliche Blätter fein schneiden. Wenn der Reis bissfest gekocht ist, 2 EL Butter und Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fein geschnittene Minze unterheben. Den Risotto auf vier vorgewärmte Teller anrichten und mit den Riesen-Garnelen und Minzspitzen garnieren.

Cornelia Poletto Montag, 30. Mai 2011

Zitrusfrüchte-Salat mit Jakobsmuscheln und Garnelen

Für 4 Personen

2 Limonen	2 Pomelos	2 Grapefruits
3 Orangen	5 Zweige Basilikum	50 g Zucker
Salz	2 EL Sonnenblumenöl	100 g Frisée-Salat
2 EL Sherry-Essig	1 TL Senf	Pfeffer
6 EL Olivenöl	8 Garnelen mit Kopf und Schale	8 Jakobsmuscheln in Schale
2 Zweige frischer Koriander		

Die Zitrusfrüchte mit einem Messer schälen (sodass die weiße Haut komplett entfernt wird) und filetieren, dabei den Saft auffangen. Die Früchte und den Saft in eine Schüssel geben. Basilikum in Streifen schneiden. Zucker, eine Prise Salz, Sonnenblumenöl und Basilikum untermischen und etwas ziehen lassen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Essig, Senf, eine Prise Salz und Pfeffer, 3 EL Olivenöl gut vermischen. Garnelen schälen, das Schwanzsegment dran lassen. Garnelen und unter kaltem Wasser waschen, mit einem Messer am Rücken entlang schneiden und den Darm entfernen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die mit Salz und Pfeffer gewürzten Garnelen auf beiden Seiten ca. 2 Minuten gleichmäßig anbraten. Die Jakobsmuscheln öffnen und vorsichtig mit einem kleinen Messer von der Schale lösen und den orange-roten Rogen entfernen (dieser schmeckt sehr intensiv und ist nicht jedermanns Geschmack). Das Jakobsmuschelfleisch unter fließend kaltem Wasser von Sandkörner und Schmutz befreien und auf einem Küchentuch trocken. Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Friséesalat mit dem Dressing anmachen. Die marinierten Zitrusfrüchte und den Salat in der Mitte anrichten und die Jakobsmuscheln und Garnelen darum arrangieren und mit Koriander ausgarnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 14. Juli 2008

Zucchini-Agnolotti mit Calamaretti

Für 4 Personen

Nudelteig:

75 g Mehl	125 g Nudelgrieß	2 Eier
Salz	Nudelgrieß zum Ausrollen	

Füllung:

8 Zucchini Blüten	2 EL Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
250 g Ziegenricotta	1 EL Thymianblätter	50 g Parmesan
1 Ei	Salz	Meersalz, fein
Muskatnuss	Pfeffer	

Sud:

500 ml Geflügelbrühe	125 g Butter	8 Ofentomatenfilets
Thymianblätter	Pfeffer	Salz

Calamaretti:

8 Calamaretti, küchenfertig	2 EL Olivenöl	Meersalz
Piment d'Espelette		

Nudelteig:

Mehl, Nudelgrieß, Eier und Salz miteinander verkneten und in Klarsichtfolie mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Zur Fertigstellung den Nudelteig dünn mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen und in Kreise von circa acht bis zehn Zentimeter Durchmesser ausschneiden.

Füllung:

Die Zucchini Blüten putzen, die Blüten abschneiden und die Frucht in Würfel schneiden. Die Blüten vorsichtig vierteln und in einem Esslöffel heißem Olivenöl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und zur Seite stellen. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Zucchiniwürfel mit der Knoblauchzehe in dem restlichen, heißen Olivenöl durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und fein gehackten Thymianblätter abschmecken. Den Ziegenricotta in einem Leinentuch mindestens zwei Stunden abhängen lassen, damit er nicht zu viel Wasser enthält. Die Zucchiniwürfel in einer Schüssel mit dem Ziegenricotta, einem Eigelb und geriebenem Parmesan verrühren. Mit Salz, Pfeffer nachschmecken. Jeweils einen Teelöffel Ricottafüllung in die Mitte geben, die Ränder mit Eiweiß bepinseln und die Kreise halbmondförmig zusammen falten. Die Spitze umklappen und die zwei Enden vorne zusammen kleben. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit grobem Meersalz abschmecken, die Zucchiniagnolotti hinein geben und circa fünf Minuten ziehen lassen.

Sud:

Die Geflügelbrühe aufkochen. Die kalte Butter in Würfel schneiden und nach und nach einrühren. Alles um die Hälfte reduzieren lassen. Tomatenfilets in Streifen schneiden. Den Sud mit Thymianblätter und den Tomatenfilets abschmecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Calamaretti:

Die Calamaretti putzen, in Ringe schneiden und in heißem Olivenöl anbraten. Mit Meersalz und Piment d'Espelette würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Thymiansud erhitzen, die Agnolotti hinein geben und auf warmen, tiefen Tellern anrichten. Mit den Calamaretti und Zucchini Blüten ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 28. Mai 2010

Index

- Artischocke, 1, 26, 41, 59
Aubergine, 3, 27, 29, 60
Austern, 22, 31, 32, 36, 68, 70
Avocado, 62
- Blumenkohl, 50, 71
Bohnen, 1, 51, 52
- Ceviche, 17
Chicoree, 6, 15
Chinakohl, 68
- Erbsen, 44, 61, 63
- Fenchel, 23, 26, 62
- Garnelen, 3, 4, 7, 9, 14–16, 18, 20, 23, 25, 27, 30, 42–44, 49, 50, 52, 55, 56, 59, 60, 65–69, 73, 74, 76
- Gratin, 32
Gurke, 13, 23, 33
- Hummer, 14, 21, 34–36, 40, 45, 59, 60
- Jakobsmuscheln, 3, 5, 24, 28, 32, 37–39, 46, 53, 54, 57, 64, 67, 76
- Krabben, 33, 48, 60, 64
Krebse, 2, 10, 13, 62
- Lauch, 21, 30, 34, 42, 48, 63
- Möhren, 5, 7, 8, 10, 13, 30, 31, 34, 43, 46–48, 66, 67
- Mangold, 25
Meeresfrüchte, 42–45, 59
Miesmuscheln, 43–47
Muscheln, 8, 11, 31, 72, 73
- Nudeln, 9, 11, 30, 31, 43, 48, 49, 51, 52, 57, 65
- Paella, 44
Paprika, 3, 7, 20, 29, 38, 44, 45, 56, 62, 63
Pastinaken, 53, 54
- Pilze, 10, 11, 22, 30, 34, 35, 38, 42, 60, 70, 74
- Rösti, 53, 54
Radieschen, 20, 62
Ravioli, 9, 57, 68
Reis, 12, 44, 59, 61, 70, 74, 75
Riesen-Garnelen, 6, 12, 17, 19, 20, 26, 42, 45, 58, 75
Rote-Bete, 16, 19, 37
Rucola, 59, 70
- Saltimbocca, 61
Schoten, 7, 18, 48, 60, 63, 66, 73
Sellerie, 3, 7, 10, 17, 22, 28, 30, 34, 40–43, 45, 46, 48, 64, 66, 70
Spargel, 14, 49, 54, 65, 67, 75
Spinat, 18, 24, 25, 32, 60, 64, 72
- Teig-Taschen, 9, 57
Tintenfische, 1, 23, 26, 29, 30, 42, 44, 54, 55, 59, 62, 63, 70, 71, 77
- Venusmuscheln, 45, 51, 52, 59, 65
- Weißkohl, 22, 67, 68
Wirsing, 39
- Zucchini, 29, 34, 37, 77